

*Ardayga, hooyada, aabaha, derriska, ayeeyada/awoowaha, saaxiibka sharafta lahow!*

## KU SOO DHOWOOW

Ka sheekeysiiinta yacni waxbarashada dhegeysiga cunugga, da'yarka ama qofka weyn oo lagu qabanayo Hämeenlinna 26.11.2019 iyo Febraayo 2020!

Waxaan halkan si kooban ugu soo bandhigayaa habka ka sheekeysiiinta. Tijaabi ka sheekeysiiinta hal mar (ama labo mar) kulankeena kahor. In aad cunugga ka sheekeysiiiso ayaa wanaagsan. Waxaad sidoo kale tijaabin kartaa in aad qof weyn xittaa ka sheekeysiiiso. Ka sheekeysii, xittaa haddii aad horay u soo tijaabisay. Wakhtiga ka sheekeysiiintu wuxuu inta badan qaadanayaa 10-15 daqiiqo, laakiin mararka qaar wuxuu qaadan karaa wakhti ka dheer ama wakhti yar. Qofka sheekada sheegaya ayaa go'aanka iska leh. Qofka sii deganaan uu sheekada ku sheego. Qor fikradahaada ku aadan sida aad u dareemaysay ka sheekeysiiinta, sida uu cunugga/sheegayaasha laga yaabo in ay wax u dareemayeen, sidi ay u ekaayeen iyo waxa ay yiraahdeen. Keen waxbarashada ka sheekeysiiinta iyo aragtidaada iyo weliba su'aalahaada. Xusuusnow in aad qofka sheekada kuu sheegay ka codsato oggolaansho aad sheekada ku akhriso marka aad kulankeena joogto. Tilmaamaha ka sheekeysiiintu hoose ayeey ku qoran yihiin. Waayo-aragnimadaada ka sheekeysiiinta ayaan waxbarashadeena ugu baahan yahay.

FG. Arrinta ugu muhiimsan waa in aad si dhab ah u xiisaynayso waxa uu qofka kale sheegayo, haddii kale waxaaba laga yabaaa in uusan dooneyn in uu qofku sheekadiisa kuu sheego. Ha u sameyn ka sheekeysiiinta sidi in aad sameynaysid "layliskaada oo kaliya" ee xiiso ku dhegeyso waxa uu sheegayo qofka sheekada sheegaya.

### KA SHEEKEYSIINTA OO KOOBAN

Habka ka sheekeysiiintu dadka oo dhan wuu ku habboon yahay waana sahlantahay in la isticmaalo. Fikradda ka sheekeysiiintu waa in cunugga, da'yarka ama qofka weyn la siiyo fursad uu **ku sheego ra'yigiisa**. Marka ka sheekeysiiinta lagu jiro, dhegeystaha iyo qoraagu waa ay **xiisaynayaan islamarkaasna si dhab ah ayeey u doonayaan in ay ay u dhegeystaan**, waxa uu qofka kale doonayo in uu wakhtigaas u sheego.

### BILLAABISTA KA SHEEKEYSIINTA:

**Ku dheh cunugga, kooxda carruurta ah ( ama qofka weyn):**

**"li sheeg sheeka-xariiro (sheeko ama qiso). Waxaan u qorayaa sida aad iigu sheegto. Ugu dambeynta waxaan akhrinayaa sheekadaada, haddii aad doonaysana waxbaad ka beddeli kartaa ama ka sixi kartaa."**

Dhiirigeli cunugga, kooxda carruurta ah ama qofka weyn (**su'aal ha weydiin!**): **" li sheeg sheeka-xariiro ama sheeko!"** Markaas kaddib u qor sheekada qofku kuu sheegayo si lamid ah sida uu isla wakhtigaas la joogo doonayo in uu u sheego. **Erey erey u qor iyadoo uu qofka kuu sheegayaahi arkayo adigoo aan waxba ka beddeleyn** ama aan saxeyn. Sheekadu marka ay diyaar noqoto, **u akhri** qofka kuu sheegay, si uu u saxo ama u beddelo, haddii uu isagu doonayo. **Waxaa wanaagsan in loo akhriyo dadka kale (carruurta, da'yarta, waalidka ama dadka kale ee waaweyn) sheeka-xariirada, haddii oggolaansho looga heysto qofka sheekada sheegay.** Waxaad sidoo kale qortaa **fiirooyinka** ka soo baxa xaaladda ka sheekeysiiinta, sida ay **ku billaabatay**, waxa aad ka **fekertay**, sida uu sheekeeyuhu uga **falceliyay**, waxa ka **yaabiyay** iwm. Qofka sheekada sheegay ka codso in aad sheekadu u qaadato islamarkaasna ka akhriso kulankeena. **Weydiiso oggolaansho ka sheekeysiiintu marka ay dhamaato kaddib.** Waa muhiim in aad abuurto xaalad aad ku muujinayso xiiseyntaada dhabta ah ee dhegeysiga qofka kale. Isku

**Isha warka:** Liisa Karlsson: Ka sheekeysiiin- furaha ka qeyba ahaanshaha waxqabadka dhaqanka, 2014.

day in aad iska ilaaliso dareenka ah in aad sameyso shaqada lagu diray oo kaliya. Inta badan **qofka sheekada sheegayaahi wakhti ayuu u baahan yahay**, markaas wuxuu ka fekerayaa waxa uu sheegayo. Waxaa laga yaabaa in qoraagu uu aamusnaanta u dareemo mid dheer, laakiin **in aad ku sugto** deganaan iyo kalsooni adigoo aan welwelin.

Cunuggu wuxuu inta badan doonayaa in uu sheekadiisa **sawiro**. Mararka qaar carruurta waxay doonayaan in ay sheekadooda sawiraan kaddibna sheegaan. Waxaad sidoo kale qortaa **magaca, da'da** qofka sheekada sheegay **iyo taariikhda**, wakhtiga sheekada la sheegay iyo **goobta lagu qoray**. Warqad gaar ah ayaad ku qori kartaa, sida ay xaaladdu ku billaabatay iyo wixi markaas kaddib dhacay iyo weliba wixi aad adigu markaas ku fekertay islamarkaasna dareentay. Dhowr jeer oo ka sheekeysiiin ah kaddib ka sheekeysiiyaha yacni qofka qoraaga ah wuxuu baranayaa habka loo qabanayo hawsha isagoona u dareemaya mid fudud oo caadi ah.

Sheeka-xariirooyinka carruurta waxaad **gal u gaar** uga sameysan kartaa **iskafaalaha buugaagta ama waxaad suri kartaa** derbiga si ay carruurta u arkaan. Sheeka-xariirooyin cusub waxaa la sameyn karaa markasta, meel kasta qof kastana wuu sameyn karaa. Waxaa muhiim ah in qofka weyn ama da'yarka qoraaga ahba ay **si dhab ah u xiiseeyaan dhegeysiga** waxa uu qofka sheekada sheegaya uu doonayo in uu sheego iyo in fariintan loogu gudbiyo shucuur wejiyeed. Ka sheekeysiiintu waxay ka sameysantaa "sheeko" ka dhexeysa sheegaha sheekada iyo ka sheekeysiiyaha. Waxay ka dhalataa "dhexdooda" marka uu qof doonayo in uu sheego kan kalana uu dhegeysanayo. Ka sheekeysiiinta waxaa laga helaa wakhti wadajir ah. Sheekada **lama qiimeynayo waxna lagama sheegayo** mana laga sameynayo sidoo kale fasiraadyo meela fogfog la geynayo. **Qofka sheegaya sheekada ayaa go'aansanaya, nooca ay sheekadu tahay**. Waxay noqon kartaa mid dhowr eray ah, "buug", waayo-aragnimo ama xittaa kaftan. Wadajir ayaa loogu farxayaa. Marka si joogto ah loo qoro sheekooyinka cunugga da'da yar, wuxuu ogaanayaa sida hadalkiisu uu isugu beddelay xuruufo, kuwaas oo mardambe loo akhrin karo sidi loo qoray. Sidan ayeey carruur badan ku fahmeen hadalka iyo luqada la qoray iyo xiriirka ka dhexeeya waxyaabaha la akhriyay waxayna barten in ay iskood wax u qoraan una akhriyaan.

Ka sheekeysiiinta **si baaxad weyn ayaa loo tijaabiyay, loo baaray waxaana loo ardkay in ay tahay** hab **shaqeynaya** waana la **abaalmariyay** (abaalmarinta caalaminimada, hannaanka waxqabadka ee horumarinaya caafimaadka dhimirka carruurta ee Midowga Yurub). Ka sheekeysiiinta waxaa si hanaqaaday loogu isticmaalay laga billaabo da'da hal sano jirka ah illaa iyo waayeelka. Ardaydu iyaga iska sheekeysiiyay. Dadka waaweyn iyaga ayaa iska sheekeysiiyay waxayna sidan isaga dhegeysteen xusuustooda, waaya-aragnimadooda ku saabsan waalidnimada iyo tusaale ahaan fikradaha wanaagsan ee ay shaqada ka heleen.

Waxaa la ogaaday, in marka cunugga si joogto ah ama mara badan looga sheekeysiiyo laga helo macluumaadyada ugu badan. Markan waxaad maqlaysaa, sida uu cunuggu u fekerayo iyo fikradaha ugu muhiimsan ee uu markaas qabo waxa ay yihiin. Waxay siinaysaa qalab uu ku dhisto dhismaha aqoonsigiisa. Cunuggu wuxuu la qabsanayaa in uu sidan dadka kale ugu sheego fikradihisa xittaa marka uu xaalado kale ku jiro isku kalsoonaantiisuna waa ay kordheysaa. Waxa ugu farxadda badan ee ka sheekeysiiinta ku jira waa isla joogista iyo wadajir u farxidda iyo u kulmidda hab cusub oo wadajir abuuraya!

Waxaan idiin rajaynayaa wakhtiyo ka sheekeysiiin oo xiiso leh,

*Liisa Karlsson*

Jaamacadda Helsinki

imayl: [liisa.karlsson@gmail.com](mailto:liisa.karlsson@gmail.com)