Xakameynta Waqtiga

TUSMADA BULLGGA

HORDHAC 3
AFEEF 3
QORAAGA..... 4
FALSAFADDA MAARAYNTA WAQTIGA.....7
KA FIKAR KA ARAGTIDAADA IYO SIDA AAD U MEEL MARISO:..... 22
LAHOW FIIRO TAGTO IYO TIMAADDO 27
SAMEE QORSHE QORAN..... 31
RABITAAN ADAG..... 34
SAMEE LIISKA HAWLAHA MAAL MEEDKA.....39
DEJI MUDNAANSIIN CAD..... 47
KU SUGNOW DHABBAHA..... 54
GARO MASUULIYADDAADA..... 59
WAKIILASHO 63
MAANKAAGA ISLUGEEYAY WAXAAD QABANAYSO ...65
DIL DIBDHIGGA 68
AQOONSO WAQTIGA AAD WAX BADAN WABAN KARO 72

Xakameynta Waqtiga

XAKAMEE QASKA 75

ISUGU XIR SHAQADU SIDA AY ISU LEEDAHAY 78

MAAREE TELEFOONKA.....81

QABO KULAN TAYO LEH 85

DHAQSO WAX U ACRI WAXBADANNA XASUUSO..87

MAAL-GASHO MAANKAAGA.....90

HAGAAJI GOOBTA SHAQADA 94

GUNAANAD..... 96
TAFATIRAYAASHA BUUGGA 97
MAHAD CELIN 98

Xakameynta Waqiiga

Hordhac

Mahad oo dhan Allaah ayay u sugnaatay Allaha nugu galaday nicmada wayn ee islaamka. Allaha i waafajiyay inaan u istaago dhiganahaan. Mahadda labaad waxaa mutaystay waalidkayga hooyo **Ardo Cusmaan Cali iyo aabbe Cabdullaahi Xaashi** oo mu lankooda iyo maqaamkooda aanan u helin erayo ku filan oo aan ku qeexo balse aan Allaah ugu baryaayo inuu abaal marintooda ka dhigo jannada firdawsa.

Afeef:

Waxaan ka afeefanayaa ama ka cududaaranaya wixii qalinku boobay ama ka iishay ee qalad ah hadii ay noqoto: calaamad, xaraf, eray, weedh, fikrad, qaab dhismeed iyo dhamaan inta buuggu ka koobanyahay ma ahan kas waa kama' waana idinka raali galinayaa

Xakameynta Waqtiga

Qoraaga:

Buugga XAKAMEYNTA WAQTIGA waxaa qoray BRIAN TRACY waxaana tarjumay Nuurdeeq Cabdullaahi Xaashe (Jeyte).

Buugaagta kale uu qoray/tarjumay qoraa Jeyte waxaa ka mid ah:

AQOON IYO OGAAL

GUNDHIGGA GUURKA

100 FURE EE GUUSHA

21 SIRTA GUUSHA

HANNAANKA GUUSHA

GOORMAY BILLAABTAA GUUSHA DHABTA AH

HANO WAQTIGAAGA HANO NOLOSHAADA

Nambarka: 0615090066

E-mail: deeqcabdullaahi2017@gmail.com

Facebook Nuurdeeq cabdullaahi

Xakameynta Waqtiga

Ku soo dhawaw Buugga maaraynta waqtiga

Waqtigaagu waa noloshaada sida aad u ektahay qaab nololeeleedkaagu waxay ku xirantahay sida aad u isticmaasho waqtigaaga, waqtigu waa tuul aad u isticmaali karto wax wanaagsan iyo wax xun intaba sidaa darteed ayay dadka qaarna guulaysteen kuwana fashilmeen sababtu kaliya waa sida ay adeegsadeen waqtigooda, dhamaanteen waxaan haysanaa 24 saac waxa aan ku kala duwanahay ayaa ah sida aynu u maarayno waqtiga.

Waqtigu waa hantida ugu muhiimsan ee uu haysto qof kasta waayo wuxuu lagama maarmaan u yahay dhamaan hanashada hantida nuucyaheeda kala duwan.

Waqtiga lama bedeli karo, lama jooji karo, lama soo celi karo lamana kordhin karo laakiin nasiib wanaag waxaa la maarayn karaa sida aan u adeegsano, waxaa la bedeli karaa sida aan u isticmaalno, waxaa la joojin karaa waxyaalaha khaldan ee aan waqtiga ku lumino, waxaa la kordhin karaa waxyaalaha wanaagsan ee aan waqtiga ku bixino.

Xakameynta Waqtiga

Buuggaan waxaad ku baran doontaa hababka ugu wanaagsan uguna dambeeyay ee maaraynta waqtiga. Buuggaan waxaan ka soo aamahanay maktabadda guusha ee nool waa qoraaga BRIAN TRACY oo in ka badan 30 sano daraasayn, baris iyo barasho ku samaynayay xirfadda maaraynta waqtiga.

Buuggaan waxaan ku qaada doonaa 21 hab oo aad adeegsan karto waqtiga taas oo dammaanad qaadaysa hadii aad dabaqdo inaanay daqiiqad waqtigaaga ka mid ah micno darro ku baxayn.

Waan ogahay inaad geceshahay waqtigaaga waayo waa noloshaada waana sabbabta aan kuugu soo gudbinayo farriintaan waxaanan filayaa inaad mahdi doonto hadii aad noloshaada ku dhaqdo hababka iyo hannaanka maaraynta waqtiga ee aan ku daabacay baalasha buuggaan ka dib marki aan dhadhansaday oo la dhacay.

FALSAFADA MAARAYNTA WAQTIGA

sida aad aad u aragto naftaada waxaa go'aamiya tayada noloshaada iyo sida aad u maaraysto waqtiga. Sida aad u aragto naftaada waxaa loola jeedaa sida aad u aragto muuqaalkaaga, xirfadaada, wax soosaarkaaga iyo dhamaan qaybaha nolosha.

Hadaba aragtida aad naftaada ka qabto waana kordhaa waana yaraataa waxay ku xirantahay. Wax qabadkaaga kolka aad wax fiican samayso waxaad dareemaysaa farxad, kalsooni, Xammaasad, qadarin iyo dhiirranaan sidaas darteed waxaa sare u kacaya aragtida togan ee aad u qabto naftaada, dhanka kale haddii aadan wax fiican samayn waxaad dareemaysaa murugo, caajis, ceeb iyo cabsi sidaas darteed waxaa hoos u dhacaya qiimaha noloshaada iyo sida aad isu aragto adigu.

Xakameynta Waqtiga

Hadaba tayada noloshaada iyana waxaa go'aamiya sida aad u maarayso waqtiga, waqtigu waa aalad aad u isticmaali karto wax noloshaada horay u marinayaa sida waxbarashada, shaqada, cibaadada, Jimicsiga iyo nasashada wanaagsan ama waxaad u adeegsan kartaa wax noloshaada lid ku ah sida ciyaarta, maaweelada, walwalka iyo fadhiga.

Xeerka Xakamaynta

Xeerkaan wuxuu oranayaa qanaacada aad noloshaada ku qabto waxaa lugu cabbiraa inta ay kuu xaddidantahay ama kuu xakamayn santahay qaybaha nolosha, sidoo kale wuxuu farta ku fiiqayna inaad dareemayso isku dhexyaac iyo kala daadsanaan marka aysan kuu nidaam sanayn nolosha iyo sida aad u adeegsato waqtiga. Sidaas darteed muhiimadda maaraynta waqtiga miraheedu kuma koobna waxsoosaar iyo shaqo badan oo kaliya ee waxay saamayn xoog badan ku leedahay caafimaadkaaga, fikarka iyo badqabka noloshaada gudaha.

FALSAFADA MAARAYNTA WAQTIGA

sida aad aad u aragto naftaada waxaa go'aamiya tayada noloshaada iyo sida aad u maaraysto waqtiga. Sida aad u aragto naftaada waxaa loola jeedaa sida aad u aragto muuqaalkaaga, xirfadaada, wax soosaarkaaga iyo dhamaan qaybaha nolosha.

Hadaba aragtida aad naftaada ka qabto waana kordhaa waana yaraataa waxay ku xirantahay. Wax qabadkaaga kolka aad wax fiican samayso waxaad dareemaysaa farxad, kalsooni, Xammaasad, qadarin iyo dhiirranaan sidaas darteed waxaa sare u kacaya aragtida togan ee aad u qabto naftaada, dhanka kale haddii aadan wax fiican samayn waxaad dareemaysaa murugo, caajis, ceeb iyo cabsi sidaas darteed waxaa hoos u dhacaya qiimaha noloshaada iyo sida aad isu aragto adigu.

Xakameynta Waqtiga

Hadaba tayada noloshaada iyana waxaa go'aamiya sida aad u maarayso waqtiga, waqtigu waa aalad aad u isticmaali karto wax noloshaada horay u marinayaa sida waxbarashada, shaqada, cibaadada, Jimicsiga iyo nasashada wanaagsan ama waxaad u adeegsan kartaa wax noloshaada lid ku ah sida ciyaarta, maaweelada, walwalka iyo fadhiga.

Xeerka Xakamaynta

Xeerkaan wuxuu oraa ayaa qanaacada aad noloshaada ku qabto waxaa lugu cabbiraa inta ay kuu xaddidantahay ama kuu xakamayn santahay qaybaha nolosha, sidoo kale wuxuu farta ku fiiqayna inaad dareemayso isku dhexyaac iyo kala daadsanaan marka aysan kuu nidaam sanayn nolosha iyo sida aad u adeegsato waqtiga. Sidaas darteed muhiimadda maaraynta waqtiga miraheedu kuma koobna waxsoosaar iyo shaqo badan oo kaliya ee waxay saamayn xoog badan ku leedahay caafimaadkaaga, fikarka iyo badqabka noloshaada gudaha.

Xakameynta Waqtiga

Marka aad xakamayso noloshada oo nidaamiso waqtigaaga waxaad dareemaysaa inaad adugu maarayso noloshaada iyo xaaladaha ku gadaaman balse marka aad ku shaqayso qorshe la'aan iyo cishwaa'i waxaad dareemaysaa inay ku maamulaan duruufaha iyo xaaladaha ku soo foodsaara iyo dad kale. Marka aad sugayso inaad ka jawaabayso dhacdo aanad filayn, amar lagu siiyo iyo xaalad khasab ah waxaad marti u tahay waqtigaana maamula duruufaha kugu xeeran waxaanad dareemaysaa wax aanad ku qanacsanayn.

Aragtidaada iyo dareenkaaga

Falsafo ahaan qof kasta wuxuu leeyahay aragti nafeed oo gudiisa ku nool waan dareenka, gnuxa iyo isla hadalka waan waxa maamulaya habdhaqanka qof kasta ee dhinac kasta ee nolosha oo ay ku jirto maaraynta waqtiga. Dadka aragtidooda nafeed ay sarrayso waxay u arkaan in waqtigoodu nidaamsan yahay, ku socdaan qorshe iyo habraac cad sidaa darteed waxay helaan farxad iyo xiiso taas kaliya ayaa wax badan ku kordhinaysaa waxsoosaarkooda iyo caafimaadkooda gudaha.

Xakameynta Waqtiga

Sidaas darteed maaraynta waqtiga wuxuu ka midyahay uguna horreeyaa malahayga waxa kala saara kuwa guulaystay iyo kuwa kale, ogow dadka guulaystay iyo dadka kale ma kala duwana balse waxa kala duwani waa sida ay u dhaqmaan iyo sida u fikaraan.

Waxaad aaminsantahay waxay noqdaan dhab

Wax yar ka fakar sida aad isticmaasho maalin kasta waqtigaada is waydii maxaad qabataa 24 saac maalinta iyo habeenka?

Tusaale: 8 saac waan shaqeeyaa, 8 saac waan seexdaa, 4 saac waxbaan bartaa, 2 saac waan cibaadaystaa 2 saacna hawlaha kale ayaan ku bixiyaa sida; daryeelka jirka, cuntayn, dhagaysiga wararka IWM.

Is waydii Maxaad ka aaminsantahay habka aad u maarayso waqtiga? Ma is leedahay waxaa tahay qof ku horreeya xirfadda maaraynta waqtiga? Ma is leedahay waad xakamaysaa waqtigaaga iyo noloshaada?

Xakameynta Waqtiga

Wax kasta oo kuu soo baxaba, ficlada kaa soo fulaayo waxay ka turjumaayaan qofka aad isu aragto. Hadii aad isu aragto qof si wanaagsan u maareeya waqtiga waxaa kaa soo fulaayo tallaabooyinka ku habboon ee u adeegaya hannaanka maaraynta waqtiga. Sidaas darteed sida aad isu aragto iyo maaraynta waqtiga xiriir wayn oo toos ah ayaa ka dhexeeya mid walibana kan kale ayuu kaabayaa,

hadii aan si kale u dhigo hadii aad leedahay ama samayso aragti nafeed oo togan waxaa kordhaya hab adeegsiga qofman ee waqtiga sidaas si la mid ad hadii aad si wanaagsan u maamusho waqtigaaga waxaad dareemaysaa aragti nafeed oo togan.

Hadii aad aqriso dhamaan bugaagta laga qoray maaraynta waqtiga ama aad qaadato koorsooyin badan oo ku saabsan hab maamulka waqtiga balse aad isu aragto qof aan ku wanaagsanayn adeegsiga waqtiga ama leh caadooyinka daahidda, dibdhigga iyo daalka wax ku caawin kara ma leh.

Xakameynta Waqtiga

Waxaad u baahantahay marka hore inaad maskaxdaada ka sifayso fayriska waqtiga dila ee dagay. Waxaad u baahantahay inaad horumariso caadooyinka u adeegaya maaraynta toolmoon ee waqtiga sida ilaalinta ballanta, adeegsiga gambaleellka, mudaynta iyo qorshaynta kuna bedeshaa caadooyinka xun ee aan soo sheegay.

Go'aan gaar

Laga billaabo maanta waa inaad gaarto go'aan adag oo aad ku horumarinayso hannaanka adeegsiga quman ee waqtiga. Sidee u sanayn karaa caadooyin togan oo aan uga faa'iidsan karo waqtiga? Nasiib wanaag ma ahan wax adag kaliya waxay u baahantahay inaad go'aan gaarto, billawdo muddo bil ah joogtayso, waxay isu badalayaan caado. Kow Tallaabada ugu muhiimsan ee nolosha wax tarka u leh waa isbedel inaad samayso, waa inaad dib eegis ballaaran ku samayso 24 saac ee aad haysato maalinta iyo habeenka halka ay ku baxdo daqiiqad kasta.

Xakameynta Waqtiga

Labo waa inaad u kala saarto waxyaalaha kuu soo baxay wax ay tahay in waqti la galiyo iyo wax ay tahay inaad joojiso. sedex waa inaad fuliso go'kaaga adigoo joogtaynaya. Afar iska ilaali caajis iyo xiisa-dhac ilaa aad u bedesho go'aan kaaga caado.

Maskaxdaada borogaarmi

Marka aad go'aansato inaad noqoto qof waqtigiisa si wanaagsan u maareeya waxaad u baahantahay inaad adeegsato xirfadda ka dhaadhicinta maanka.

Tan ugu horraysa waa inaad bedesho sida aad isula hadasho, waxaa la ogaaday in 95 boqolkiiba dareenka iyo ficilada qof bani aadamka ah ay ka ento sida uu ula hadlo naftiisa inta ugu badan.

Ku celceli "waxaan ahay qof dhifoon oo waqtiga si wanaagsan u maareeya" marka kasta oo aad dareento caajis, daal iyo xiisa-dhac waxaad u celcelisaa "waxaan ahay qof ku xeeldheer maaraynta waqtiga" marka ay dadku ku waydiiyaan sidee waqtiga u maaraysaa? Waxaad ku tiraa "waxaan ahay qof ku horreeya maaraynta waqtiga"

Xakameynta Waqtiga

Marka aad ku celiceliso maskaxdaada erayadaan waxaad ku khasbaysaa inay ka soo fulaan ficillo iyo dareen waafaqsan daduubtaada.

Isu arag qofka aad rabto inaad noqoto

Qofka aad rabto inaad noqoto waa qofka aad aaminsantahay, qofka gudahaaga ku sawiran ayaad dibaddaada soo baxaysaa. Habka labaad ee aad habdhaqankaaga ku badeli karto waa inaad iska dhigto qof ku horreeya maaraynta waqtiga.

Marna ha liidin naftada hoosna ha u dhigin ka dhaadhici han sare si kasta oo duruuftu u adagyihiin waxaa khasab ah inay is bedelayaan si jirtaana siima jiro. Hadii aa tahay qof waqtigiisa si wanaagsan u maareeya maxaad samaynasaa?Markaan waxaad u baahantahay inaad ku mitido guusha aad ka gaartay noloshaada, xasuusnow hanashada guusha waxaa marmar badan ka adag sidii aad u haysan lahayd. Marna ha aqbalin in caadooyinka dheefta leh ee aad sida dhibka leh aad ku samaysay inay si fudud ku dhamaadaan.

Xakameynta Waqtiga

Go'aami qiyamkaaga

maadaama maaraynta waqtiga ay tahay maaraynta nolosha, horumarinta shaqsiyaddu waxay ka billaabataa inaad dib u eegis ku samayso waxa aad inta ugu badan qiimayso.

Wax kasta inta aan la falin ayaa lagu fiirsadaa. Suurta gal ma ahan inaad si quman u maamusho waqtigaaga hadii aadan garanayn waxa aad si dhab ah u qiimayso. Iswaydii maxaan u qabanayaa shaqada aan hayo? Maxay tahay sababta aan u soo kacayo subax kasta? Maxaan u shaqaynayaa?

Maxaan halkaan ugu shaqaynayaa? Ogsoonow waxaa tahay qof iskiis u shaqaysta cidna uma shaqaysid xitaa hadii aad mushaar qaadato. Labo nid yeel inaad jeclaato oo qiimayso shaqada aad hayso iyo inaad qabato shaqo aad jeceshahay.

Xakameynta Waqtiga

Macno iyo ujeedo

Qof kasta wuxuu u si dhab ah ugu baahanyahay inuu ujeedo iyo macno ka lahaado wax kasta oo uu ku dhaqaaqayo. Sababta keenta walwalka iyo farxad la'aan waa inuu qofka ujeedo la'aan iska noolaado. Waa inaad waqtigaaga ku bixiso wax gooya, waa inaad waqtigaaga ku bixiso wax faa'iido ka soo noqonayso markaas ayaad dareemaysaa farxad iyo daganaan. Waqtiga waa la maalgaliyaa oo natiijo wax tar leh ayaa laga dhaliyaa ama waa la bixiyaa oo la dacayaa waqtiga dhan labadaas ayuu ku socdaa.

Maxaad qiimaysaa?

Su'aasha xigta waxay tahay maxay tahay wax inta badan aad qiimayso? Maxay tahay waxaa aad xiisayso ee aad ka fikarto mar walba? Waxaad farxad iyo daganaan dhab ah dareemaysaa marka hawlmaalmeedkaagu yahay mid u adeegaya rabitaankaaga iyo riyadaada. Walwalka, shakiga iyo caajisku waxay ka yimaadaan in aad ka shaqayso shay mar kasta wax aadan rumeysney adiga oo xiisaynaga mid kale.

Xakameynta Waqtiga

Kolka waxa aad ka shaqayso aad ruqsad uga hesho maankaaga iyo niyadada waxaad haysataa xammaasad iyo xiiso xooggan oo aan loo babac dhigi karin.

Maalinta aad billawdo inaad ka shaqayso waxa aad jeceshahay ayaad sagootisay shaqo dambe oo ku dhibta, caajis cabsi la xidhiidha shaqadaada. Is waydii hadda maxaad jeceshahay inaad ka shaqayso? Maxaad jeceshahay inaad barato? Qofkee jeceshahay inaad nolosha la wadaagto?

Kolka aad jawaabaha waydiimahaan ka hesho maskaxdaada mid kasta hadaf cad ka dhigo inaad xaqiijiso. La imow qorshe, hal alayg iyo ficilada loo baahanyahay si aad u gaarto goobta aad calaamaysatay inaad ku dagto maalin uun. Hadii aad la kulanto caqabado bedel tallaabooyinka balse ha bedelin taargedka.

Xakameynta Waqtiga

Waxaa tahay qof aan caadi ahayn

Waa dhab taasi balse si aad u xaqiijiso waxaad u baahantahay inaad si dhab ah isu barato dadka inta ugu badan waxay dhintaan ayagoo 12% wax dhan aan ka faa'iidaysan awoodaha iyo hibooyinka Ilaahay ku mannaystay.

Si fiican isu baro maxay tahay waxa aad ku fiicantahay ee aadan wali dabbolka ka qaadin? Maxay tahay hibooyinka dihan ee ku ugu duugan?

Ma ogtahay in dhamaan dadka ku nool 195 ta wadan ee dunida kana kooban wax ka badan 7 bilyan aad ka duwantahay? Rumaysso ama ha rumaysan ma jiro qof si dhab ah kuula mid ah qof kasta aqoon, xirfad khibrad, karti, awood, fursad ayaad kaga duwantahay.

Balse arinta aad u baahantahay inaad fahamto waxay tahay waa maxay waxa wanaagsan ee aad dadka ugu duwantahay taas adiga ayaa lagaa rabaa ma jirto cid kuu sheegi karta.

Xakameynta Waqtiga

Daraasee naftaada

Waa kuwaan afar qodob oo aad kaashan karto si aad wax badan uga ogaato kumaa tahay adigu.

1. "Waxaan ahay...." ka soo qaad in qof aadan aqoon uu ku waydiiyo qof nuucee ah ayaa tahay, maxay tahay jawaabta dhabta ah ee aad u hayso?

Muxuu yahay erayga ugu horreeya aad ku qeexi lahayd naftaada? Xaggeese ka eegi lahayd naftaada ma dhanka shaqada, waxbarashada, shaqsiyadda, riyada mise jacaylka? Soo qaado 3 ilaa 5 weedh si aad u dhamaystirto jumladaan "waxaan ahay...."

Hadii aad warsato dadka kugu xeeran asxaabta, ehelka iyo shaqo-wadaagta oo aad waydiiso qof nuucee ah ayaan ahay maxaad is leedahay way kugu qeexi lahaayeen? Ogsoonow sida ay dadku kuu qeexaan waxay ku xirantahay sida aad ula dhaqanto iyo ficilada ay kaa arkaan

Xakameynta Waqtiga

2. "Dadku waa ...." markaan waxaad qiimaysaa dadka kugu xeeran ee aad la macaamisho sideed u aragtaa dadka kuwa wanaagsan, akhlaaq keh, dadka caawiya, lala macaamili karo miyaa mise dadka si guud waxaad ku qiyaasi lahayd dad xun, xaasid ah, Akhlaaq xun, aan lala noolaan karin. Si kasta oo ay noqotoba habkaan waa hab kale oo aad ku qiimaynayso naftaada.

Hadii ay kuu soo baxdo inay dadku fiincanyihiin si guud waa sida la doonayo waadna fiicantahay adna hadiise aad istiraa dadka oo dhan waa khaldanyihiin waxa khaladan waa adiga sababta ay dadka dhan cadow kuugu yihiin waa jawaabta sida xun ee aad ula dhaqantay.

3. " noloshu waa ...." sidee u aragtaa nolosha mid adag, cariiri ah mise mid daggan, farxad leh, is bedbelaysa? Markaan waxaad qiimaysa sida aad u aragto nolosha. Maxay tahay aragtida aad ka haysato nolosha mid togan mise taban?

Xakameynta Waqtiga

4. "Yoolalka ugu waawayn noloshayda waa...." waa maxay waxa aad ku taamayso ama aad tiigsanayso? Waa maxay waxa ugu wayn noloshaada ee aad rabto inaad gaarto? Dhamaystir jumladaan:

"Yoolka qoyska ugu wayn waa...."

"Yoolka shaqada ugu weyn waa .... "

"Yoolka cibaadada iyo aqoonta waa ...."

Nolosha waxay macno leedahay marka aad hayso waddo cad iyo meel aad taqaano oo doonayso inaad tagto. Suurta gal ma ahan inaad tagto meel aadan garanayn taasna waxaa la mid ah hadaf la'aan.

Qof aan lahayn hadaf iyo habraac horumar kuma keeni karo wadada ugu sahlan halka qofka leh hadafka cad, qoran ee muddaysan uu guul ku gari karo wadada ugu adag.

KA FIKAR KA ARAGTIDAADA IYO SIDA AAD U MEEL MARISO:

Buugaagta iyo daraasaadkii ugu dambeeyay ee laga qoray hab fikarka waxaan ku helnay inay jiraan fikar dhaqso ah iyo mid dagan. Kan hore waxaa la adeegsadaa kolka aad ku jirto hawlmaalmeedka caadiga ah, dhaqdhaqaaqyada caadiga ah, shaqooyinka caadiga ah kan dagan waxaa la adeegsadaa kolka aynu dajinayno qorshaha fog, yoolalka ama aynu xallinayno arashaariicda waawayn.

Hadaba inaad labadaan hab fikar kala taqaan mid kastana u adeegsato booskiisa oo kaliya ayaa wax wayn ku soo kordhinaysa maaraynta waqtiga iyo horumarinta noloshaada. Inaad si dhab ah u fahamto qodobkaan una dhaqan galiso oo kaliya ayaa iiga fallin ujeedada buuggaan oo idil.

Tani waxay baajinaysaa waqti iyo dadaal badan oo aynu ku bixino fikar aan miro dhal ahayn waxay sidoo kale ina baraysaa goorta loo baahanyahay fikarka dheer iyo goorta loo baahanyahay fikarka deg degga ah.

Xakameynta Waqtiga

Intaada falin ka fiirso

Hubsiimadu waa saaxiibka ugu wanaagsan ee aad heli karto. Waxaa jira hal eray, ficil oo noloshaada oo dhan halis gali kara ama soo afjari kara. waxaana ku fillaa oo kaliya inaad ka fiirsato waxa aad samaynayso ma yihiin wax munaasib ah.

Waxaa jirta oraah tiraa "hadal kasta wuxuu leeyahay goob, goob kastana waxay leedahay hadal" waxaa la mid ah falka.

Waxaa jira wax waqti, dadaal iyo tamar badan lugu bixiyo maalin kasta balse waxaa jira wax ka fudud kan waxsoosaar badan hadaba maxaa waqtiga loogu bixinayaa waxaas?

Waxa qura ee meesha ka maqan wan inaad hubiso waxaan ma yihiin wax u qalma waqti, ma yihiin dookha saxda. Waxaa jira xeer oranaya mar kasta oo aad doorato inaad wax samayso waxaad sidoo kale dooratay inaadan samayn waxa kala oo dhan.

Xakameynta Waqtiga

Balse waxaa kuu furan in waxaa aad samaynayso ay yihiin wax ka dooran waxa aad ka tagtay oo dhan, ka qiima badan, ka fudud ama ka kharash yar.

Mar kasta is waydii waxa aan samaynayo ma yihiin wax sax ah hadii aad ku qanacdo is waydii mar kale sida aan u samaynayo ma tahay si sax ah.

Maskaxda ku hay

Mar kasta maanka ku hay halka aad u hayaamayso hana halmaamin xitaa hadii aad ku qorato darbiga qolka aad seexato ama aad jeebka ku wadato warqadda ay ku qorantahay waa si wanaagsan. Mar kasta ha kuu caddaato halka aad u socota lahow qorshe iyo yool cad, hadii aanad yool lahayn waxaad la mid tahay qof indha la' oo soconaya oo kale meel uu u socdo ma yaqaan mana gaari karo meel dheer.

Kolka aad leedahay hadaf cad oo mar kasta maankaaga ku jira waxaa kuu imaanaya fikrado, xog, xammaasad iyo xiiso si ay kaaga caawiyaan hadafkaaga balse marka aadan aqoon halka aad u socoto dadka oo dhan kuma caawi karaan.

Xakameynta Waqtiga

Waa maxay natiijada kama danbays ta ah ee aad doonayso? Waa xaggee meesha aad u hilowday inaad ku dagto maalin uun? Waa maxay waxa aad jeceshahay inaad gaarto ee kugu soo noq,noqda?

Waa kuwaas waxa hadafka laga dhigto waa kuwaas kuwa aad u hayso xiiso, xammaasad, rabitaan adag iyo awood, mar hadii aad intaa isla hesho wax ku joojin kara ma jiraan

Iska hubi habraaca

Kolka aad yeelato yool cad oo aad mar waliba xasuusato waxa xiga waa sidee ku gaari kara? Soo aruuri dhamaan hababka lagu gaari karo yoolkaaga, mar kale is waydii waa kee habka ugu wanaagsan ee aan adeegsan karo si aan u gaaro yoolkayga.

Warka wanaagsan waxa weeye waxaa jira boqolaal hab oo lugu gaari karo yool kasta balse midka adiga kuu shaqaynaya kugu habboon adiga iyaan kuu daynayaa. Qaado habka ugu fudud, waqti yar kharash yar ama aad xiisayso.

Xakameynta Waqtiga

Kolka aad ka jawaabto maxaan samaynayaa sideena u samaynayaa su'aasha sedexaad ee ay tahay inaad is waydiiso waa siday wax u socdaan? Waa inaad dabagal iyo qiimayn ku samaysaa sida ay wax u socdaan ma soo saarayaa mashruucaani natiijadii laga filayay? Ma jiraan caqabado muuqda ama qarsoon oo wax u dhimaya mashruuca? Hadii ay jiraan wax khaladan sideebaa loo sixi karaa? maxaa laga baran karaa?

Waxaa kaloo muhiim ah inaad is waydiiso ma jiraan fursado kale oo aanan xisaabta ku darin ku darso afkaarta iyo tallaabooyinka dadka kugu xeeran xisaabta maskax kaa maqan maanka walaalkaa ayay ku jirtaa. Mar kasta horumari hannaanka aad ku shaqayso is waydii maalin kasta ma jiraa hab ka fiican kan aan hadda ku shaqeeyo? Ku dar cumrigaaga cumriyo kale adiga oo la kulmaya qof kaa khibrad badan ama aqrinayaa buug.

Intaan oo kaliya ayaa kaa dhigi karta milyan neer Iskiis ama iskeed ku gaaray/gaartay waayo waxaad haysataa jiho cad habraac saxeeh iyo qaab-falka ugu fiican waana waxa ugu badan ee ay ku kala duwanyihiin dadku marka loo eego xagga guusha iyo guuldarrada

LAHOW FIIRO TAGTO IYO TIMAADDO

Waa maxay shaqada ugu wanaagsan ee aad qabato dhinac kasta ee nolosha waa fikarka. Inaad si mug leh ugu fikarto waxa aad qabato iyo sida aad u qabato ayaa saamayn wayn ku leh natiijada aad ka gaari karto hawshaas marka wax kale meel la iska dhigo. Waa inaad samayso waqti u gaar ah inaad fikarto oo ka soocan dhamaan waqiyada kale sida biyaha iyo saliidda aay u kala soocan yihiin oo aan la isugu qasi karin.

Waa inaad maalin kasta 30 daqiiqo ama ka badan aad ku bixisaa inaad ka fikarto yoolalkaaga, qorshahaaga, riyadaada iyo rabitaankaaaga. Waxaa laga yaabaa waqtiga ugu habboon inaad fikarto inuu yahay aroorta hore balse dadku waa ku kala duwanyihiin, waxaa sidoo kale la aaminsanyahay in goob dagan, buuq lahayn, qabow gaar kuu ah ay ku habboon tahay inaad ku qaadato waqtiga fikarka.

Xakameynta Waqtiga

Dadka qaar ayaa kolka ay cabaan shaah ama kofee hela fikrado wanaagsan qaar kale iyagoo tagaan oo socod yar samaynaya. Si kastaba waa inaad hesho waqti goob iyo qaab ku habboon inaad hesho fikrado tiro iyo tayo wanaagsan leh.

Waxaa la rumaysanyahay in tirada fikarada aad helayso iyo inaad hesho fikradl noloshaada bedesha uu xiriir toos ah ka dhexeeyo hadii aan si kale u dhigo marka aad helayso afkaar badan ayaad u dhowdahay inaad hesho fikrad sax ah.

Waxaan aqriyay boqolaal buug, qormo iyo sheeko oo ku saabsan dadka guulaystay waxaan ogaaday inay ka midaysanyihiin fikar waqtiyaysan, joogto ah ayna la kaliyoobaan.

Nolol aan la qiimayn qiimo ma leh waa inaad mar kasta isla xisaabtantaa muraayad isku eegtaa maxaa si sax u socda maxaase khaldan waa inaad ka fikarta.

Xakameynta Waqtiga

Aragti fog

Dr Edward Banfield oo wax ka dhiga jaamacadda Harvard wuxuu sameeyay daraasad qaadatay wax ka badan 50 sano oo ku saabsan habdhaqanka iyo fahamka dadka guulaystay wuxuu ogaaday in waxa dadka kale ay kaga duwanyihiin ay tahay wax uu ugu yeeray "aragti fog"

Taas oo macbaheedu yahay dadka guulaystay waxay eegaan waqti fog 10, 20 oo mustaqbalka ah waxayna ka fikaraan sida ay u ekaanayso noloshooda mustaqbalka xaalad kasta oo ay ku suganyihiin.

Dabeetana waxay u soo laabtaan maanta waxayna hubiyaan in waxa ay samaynayaan ay yihiin kuwa u adeegaya meesha ay higsanayaan. Tani waa xirfad muhiim ah oo ay adeegsadaan dhan aan dadka guulaystay warka wanaagsan waxa weeye aniga, adiga iyo qof kasta wuu adeegsan karaa. Kasoo qaad inaad dhaaftay 5 sano waqtiga hadda la joogo sidee rabtaa inay noloshaadu u ekaato? Isbedel nuucee ah ayaad doonaysaa inaad gaarto?

Xakameynta Waqtiga

Hagaag kolka aad ku jawaabto waydiimadaan waxaad hadana is waydiisaa maxaa ku gayn kara halka aad calaamaysatay mustaqbalka. Ka fikar dhamaan, xeeladda, xirfadda, waqtiga, shaqada, dadaalka aad u baahantahay si aad u gaarto yoolkaaga.

Xasuusnow nolosha aad maanta haysato waxaa Go'aamiya waqtigii tagay ama shalay sidaas darteed waad mahdinaysaa sida inaad waxbaratay, shaqaysatay, guursatay, ama waad ka xuntahay hadii aad dayacday shalay, sidaas si la mid ah maantay ayaa go'aaminaysa barri sid uu u ekaanayo mustaqbalkaaga waxay ku xirantahay waxa aad samaynayso maanta.

Shalay waa tagtay lama soo celi karo lamana bedeli karo balse nasiib wanaag wax badan ayaa laga bara karaa. Hadii aanay shalay jirin maanta ma adkaateen, khibrad ma yeelateen, khalad Iskama ilaaliseen ma korteen garaad ahaan iyo gu'ahaanba

SAMEE QORSHE QORAN

Dhamaan dadka ku guulaystay maaraynta waqtiga waa dad ku wanaagsan qorshaynta. Waxay sameeyaan liis iyo liis-hoosaad ay ku qoranyihiin dhamaan hawlaha ay doonayaan inay qabtaan.Markasta oo uu Miiska u saaranyahay mashruuc waxay ka fikaraan sida ugu wanaagsan ee loo fulin karo ka dib waxay qoraan dhamaan tallaabooyinka loo baahan yahay si loo fuliyo iyo sida ay u kala horreeyaan.

Waxaa jira xeer oranayaa daqiiqo kasta oo aad ku bixiso qorshayn waxay baajinaysaa 10 daqiiqo oo waqtiga shaqada ka mid ah. Shaqo kasta oo aad rabto inaad qabato barri qor habeenkii inta aadan seexan.

Qor dhamaan hawlaha aad qabanayso barri adiga oo u qoraya sida ay u kala horreeyaan ama ay u kala muhiimsanyihiin. Intaa oo qura kolka aad samayso waxaad soo kacaysaa subixii adiga oo qorshe iyo fikrad buuxda ka haysata shaqada aad rabto inaad qabato, xitaa marka aad hurdayso waxaad ka fikaraysa qaababka loo fulin karo. Hadii aad soo kacdo adigoo aan lahayn qorshe

cad oo aad raacdo malaha waxaa la qaatay inaad hurdadaada Iska wadato. Hadii aanad qorshyan guul iyo sidii aad ku gaari lahayd qorshe la'aan ma ahid ee waxaad si fudud u qorshaysay guuldarro. Adeegso hannaanka mudnaan siinta u kala qaada hawlaha ABCD AMA 1,2,3.... A. Ku tix hawlaha mudnaanta koowaad leh ama ay waajib tahay in la qabto. B. Ku tix hawlaha mudnaanta labaad leh ay muhiim tahay in la qabto balse ha u dhaqaaqin kuwaan adiga oo aan dhamayn hawlaha ku xusan A. C. Ku qor hawlaha ay wanaagsantahay in la qabto.

Sidee u gaari kartaa yoolkaaga

Malaha erayga ugu wanaagsan ee lagu soo koobi karo sida loo baadi goobo guusha waa hubsiimo. Dadka guulaystay waa dad ay wax walba u kala cadayihiin dhinac kasta oo nolosha Waxay leeyihiin yool cad, qorshe cad, tallaabooyin cad oo qoran. Marka aad baadi goobka yoolkaaga ku jirto waa inaad

Is waydiiso afartaan su'aal

1. Waa maxay caqabadaha ina kala dhextaagan aniga iyo hammigayga? Waa maxay waxa iga hortaagan inaan

gaaro halka aan doonayo? Waa maxay mashaakilka ay tahay inaan xal u helo? Xasuusnow heerka oranaya caqabadaha ku hortaagan waxaa hogaamiya 20% kaliya kuwaas hadii aad xal u hesho inta kale waa ku waa ku daayeen. 2. Waa maxay aqoonta, xirfadda, khibradda iyo xogta aan u baahanahay si aan u gaaro yoolkayga? Xaggee ayaan ka heli kara aqoonta, xogta iyo xirfadda aan u baahanahay? Miyaan shaqaalaysiin karaa dadka leh aqoonta aan u baahanahay? Miyaan iibsan karaa xogta aan u baahanahay?

Miyaan hanan karaa xirfadda aan rabo?

3. Waa kuma qofka, dadka, ama shirkadda kaa caawin karaa inaad gaarto yoolkaaga? Marwalka qaar hal qof ayaa ku siin kara aragti noloshaada bedelli karta ama kuu furi kara albaabada guusha. Waa sababta ay dadku u samaystaan iskaashato, axsaab iyo ururro. 4. Dhamaan dadka ku caawin kara waa kuma qofka ugu muhiimsan? Maxaad qofkaan u samayn kartaa si aad u hesho furaha qalbigiisa?

RABITAAN ADAG

Nin caaqil ah ayaa waxaa u yimid wiil dhallinyaro ah markaa suu yiri "sidee ku gaari karaa waxa aan doonayo" ninkii caaqilka wuxuu yiri ina keen wuxuu geeyay barkad u dhawayd wuxuuna ka dalbaday inay isla galaan biyaha wuu aqbalay wiilkii ninkii caaqilka ahaa wiilkii ayuu biyaha madaxa u galiyay muddo yarna ku celinayay wiilkii asagoo aad u neef gurayaa ayuu soo baxay caaqilkii wuxuu yiri markii aad biyaha ku jirtay maxaad ugu baahi badneed in aad hesho wuxuu ku jawaabay.

"neef" caaqilkii wuxuu yiri markii waxa aad doonaysaa ay noqdaan neeftaas oo kala waad haysaa waana hubanti. Sidaas oo kale Wiil ayaa qoraa caan ah waydiiyay "sidee ku noqon karaa qoraa sidaada oo kale ah"
markaas ayuu ugu jawaabay "marka waxa ugu danbeeya ee marka aad seexanayso, waxa aad ku riyoonayso marka aad hurdayso, waxa ugu horreeya ee marka aad soo kacda iyo wax aad ka fikarayso mar kasta oo aad fursad u hesho ay noqdaan inaad wax qorto"

Xakameynta Waqtiga

Waa kaas rabitaan adag ee aan ka hadlayo

Waa rabitaanka xiisaha, jacaylka, fikarka iyo isla hadalka wata.

Hillier Edmund ayaa wuxuu go'aan saday inuu fuulo buurta caalamka ugu dheer ee Everest wuxuu isku day sameeyay sanadkii 1952 balse waa uu ku guul darraystay waana dhaawacmay oo waxaa la jiifiyay isbitaal muddo bil ah markii uu bogsaday ayaa loo dhigay xaflad bogaadin iyo dhiirrigalin ah.

waxaan lagu soo dhaweeyay makarafoonka, markuu istaagay masraxa ayuu arkay buurtii ayferesti oo hortiisa lagu sawiray intuu soo dagay oo buurtii ag istaagay ayuu yiri "waad iga guulaysatay, waayo waxa aad koritaanka ka gaartay meeshii ugu dheereed ee aad gaari leheed balse goor dhow ayaan kaa guulaysan doonaa waayo ilbiriqsi kasta ayaan korayaa" sanadku markuu ahaa 1953 ayuu noqday qofka kaliye ee koray buurta ayferesti ee dherekeedu yahay 29000 oo cag.

Xakameynta Waqtiga

Waa ninka yiri "waxa kaliya ee iga hor istaagi kara waxaan rabo waa geeri".

Gabar la yiraa Norma ayaa markii ay jirtay 4 sano waxaa ku soo booday xanuun daran kaas oo sababay in ay barbar ka naafawdo, dhaqaatiir fara badan ayaa loo geeyay balse waxa ay ka badi waayeen in ay siiyaan biro ay ku booddo.

Maalin ayay hooyadeed waydiisay maxaad jeclaanleheed in aad noqoto waxa ay ugu jawaabtay "haweenayda ugu dheeraysa dunida" waxa ay tiri hooyadeed " hal adaygaaga iyo rabitaankaaga adag waad gaaraysaa inshaa allaah".

Waxa ay billawday Norma tababar joogta ah, markii ay jirtay 11 sano ayaa la geeyay goob lagu barto orodka, tababarihii ayaa waydiiyay "maxaad ku dooratay barashada orodka" waxa ay ugu jawaabtay "waayo waxa aan doonayaa in aan noqdo haweenayda ugu dheeraysa caalamka"

tababarihii wuxuu mooday in ay kaftamayso balse markuu eegay wajigeeda ayuu garowsaday in aan meesha kaftan oollin markaas ayuu yiri " waxa aan dareemayaa in aad xaqiiji karto riyadaada balse waxaa loo baahanyahay go'aan adag, rabitaan adag iyo masuuliyad" waxa ay ku war celisay " go'aanka aad sheegayso waxa aan qaatay anigo 4 jir ah , rabitabaanka adagna waa waxaa aan halkaan u imid, masuuliyadna diyaar ayaan u ahay".

Markaas ayay waydiisay goormaan billaabaynaa markaas ayuu inta qoslay ku yiri hadda ayaan billaabaynaa hadaa rabto.

6 bil ka dib ayuu tababarihii gabadlii ka codsaday in ay ka qayb gasho tartan orod wayn ku waafaqday balse tartankaas aad ayay ugu fishilantay oo waxa ay noqotay qofkii ugu darajada hooseeyay ha yeeshee ma niyad jabin waxa ayna ku faraxsanayd inay ka qayb gashay tartanka oo kaliya. Waxa ay sii wadato tabarkii iyo tartankiiba waxa ay riyadeedii xaqiijisay sanadkii 1960 kii oo ay noqotay haweenayda ugu dheeraysa adduunka. Markii saxaafadu ay waydiisay maxaa kaa saaciday in aad gaarto guushaan waxa ay ku soo koobtay.

Xakameynta Waqtiga

"Rabitaan adag, riyo wayn, hooyaday oo aan doonayay in ay igu faanto, masuuliyad, go'aan adag iyo tala saarasho Alle". Waxa aan aragnaa ruux qandho ay hayso oo leh madaxa ayaa ikala jaban laakiin ku oran maayo: uur ka jirta, gacmaha, lugaha, dhabarka way ii caafimaad qabaan.

wuxuu wax ka arkaa dhanka xun uun, xasuusno kalaamka alle ee ahaa "nimcada Allaah hadaa tirisaan ma koobi kartaan" iyo "hadii aad igu shukrisaan waan idiin siyaadinaya" ogow waxaa jira mar waliba qof kaa xoolo yar, caafimaad liita, tabar yar lagana yaabo inuu mar waliba ilaahay ku mahdinayo nimcooyinka kale siiyay iyo dhibaatooyinka kale ee uu ka badbaadiyay.

Naqshadee mashruuca

Hawlaha ugu badan ee ganacsiga waa mashruuc. Awoodda aad u leedahay inaad ku dhamaystirto mashruuca waqtiga iyo miisaaniyaddii Loogu talagalay ayaa muujinaya guusha aad ka gaartay shaqada.

Mashruuca waxaan ula jeednaa hawlaho ka kooban qay qayb oo is xig xiga.

SAMEE LIISKA HAWLAHA MAALMEEDKA

Xirfadaha maaraynta waqtiga tan ugu muhiimsan waa inaad samayso liis ay ku tixanyihiin dhamaan hawlaha ay tahay inaad qabato maalin kasta.

Dhamaan dadka guulaystay waxay raacaan qoraal iyo qorshe u dagsan oo qeexaya waxa ay tahay inay qabtaan maalin walba.

Waqtiga ugu habboon oo ay tahay inaad samayso liiska hawlmaalmeedka waa habiinka inta aadan seexan si kolka aad hurdayso aad uga fikarto sida loo qabanayo adigoo qarwaya. Subixii waxaad soo kaccaysaa adigoo haysta fikrad iyo qorshe buuxa oo loo adeegsan karo in lugu fuliyo hawsha halkii aad ku billabi lahayd fikar iyo qorshayn barri.

Waxa ugu dambeeya aad qabato habeen kasta ha ahaato inaad qorto oo qorshayso waxaad aad qabanayso Barri, tani waa xirfadaha maaraynta waqtiga tan ugu mug wayn sida ay muujiyeen daraasadahii ugu badanaa ee ku saabsan maamulka waqtiga.

Xakameynta Waqtiga

Inaad samayso qorshe iyo qoraal ku aaddan hawlmaalmeedka waxay kaa qaadanaysaa qiyaastii 12 daqiiqo balse waxay kuu baajinaysaa sida aan horay u xusnay ee la isku raacay waqtigaaas oo lugu dhuftay taban oo la mid ah 120 daqiiqo ama laba saac.

Hurdo fiican seexo

Maskaxda aadanaha waa batari oo kale mar kasta oo ay shaqayso in muddo ah ama 6 ilaa 12 saac waxay u baahantahay nasiino. Qaabka ugu wanaagsan ee maskaxda loo siiyo nasiino waa inay hesho hurdo ku filan 8 saac habeenkii iyo 1 ama 2 saac maalinkii.

Hurdadu waa wax ay u baahanyihiin dhamaan noolaha waan halka aynu ka helno tamarta, firfircoonida iyo kaarikada marka aynu daalno.

Habka mudnaan siinta

Habkaan wuxuu ka midyahay xirfadaha maaraynta waqtiga kuwa ugu muhiimsan.

Marka aad tixdo dhamaan hawlaha ay tahay inaad qabato waxaa xiga inaad go'aan ka gaarto sida ay u kala horreeyaan.

Xakameynta Waqtiga

Taasi waxay noqo kartaa sida ay caadiyan u kala horreeyaan sida cashar diyaarin iyo soo jeedin ama sida ay u kala muhiimsan yihiin sida sharaaxadda casharka cusub iyo su'aal waydiinta casharki shalay.

Waa inaad ku billawdaa hawlaha ay tahay khasab in la qabto oo samayntooda ama ku tagistooda ay ka dhalanayso saamayn wayn. Xasuusnow xeerka dahabiga 20/80 oo dhigayaa natiijada aan gaarno 80% waxaa keena hawlaha aan qabano 20% kaliya taas macnaheedu waa waxa aan qabano waxaa muhiim inta yar.

Bal hadde adigu is waydii maanta 24 saac ee la soo dhaafay maxaad qabatay? Waxay u badantahay inta badan waxa aad qabatay inay yihiin wax aan natiijo wayn keenayn. Kolka aad hubiso inaad dhamaysay hawlaha mudnaanta koowaad leh waxaad u gudubtaa qorshaha labaad ee qeexaya wax ayaabaha ay muhiimka tahay inaad qabato. Hawlahaan waxaad qaba kartaa oo kaliya marka aad dhamayso kuwa ku xusan faqradda hore.

Xakameynta Waqtiga

Marka aad dhamaysso hawlaha mudnaanta labaad leh waxaad u gudbaysaa kuwa aad u garato inay ku jiraan kaalinta sadexaad sidaas ayaad ku waydaysaa dhamaan hawlaha kuu yaal.

Qaybtaan waxaa ku jiri kara waxyaalaha aan muhiimka ahayn sida inaad qoraalada kuu soo dhacaya fiiriso, inaad shaah cabto, inaad la hadasho dadka aad shaqo-wadaagta tihiin IWM.

Daraasad la sameeyay dhawaan ayaa daboolka ka qaaday in hawlaha ka socda goobaha shaqada 50% ama bar ka mid ah ay yihiin kuwa mudnaanta sedexaad leh waana taas sababta aan u leenahay waxa aan qabano waxay u badanyihiin wax aan keenayn natiijo wanaagsan.

Qof kasta wuxuu abuura caado togan ama taban. Dadka wanaagsan waxay abuuraan caado wanaagsan sida ballan ilaalin, muddayn, qorshayn, fulin, joogtayn markaas ayay hantaan waqtigood sidaasna ku hantaan nolashooda.

Xakameynta Waqtiga

Dadka fashilmay waxay abuuraan caado xun sida ballan xumo, dibdhig, maalyacni iyo waxyaalaha waqtiga dhameeya sida Facebook, football iyo film kolkaas ayay nolashoodu gacantooda ka baxdaa oo ay marti u noqdaan wax waqtiga dhumiya.

Waad ku khasban tahay inaad samayso caado laakiin waxaad kala dooran kartaa inay tahay caado u adeegaysa noloshaada iyo mustaqbalkaaga iyo inay tahay mid lid kugu ah marka aad billawdo inaad qoraalo dirto, aqriso, fiiriso waxyaalaha tira beelka ah ee la soo dhigo baraha bulshada waxay isu bedelayaan caado iyo balwad xun oo noloshaada halis ku ah.

U wakiilo hawlaha qaar dad kale

Ha isku dayin inaad qabato wax kasta taas qudheeda waxay ka mid tahay waxyaalaha aan lugu baraarugsanayn ee kasoo horjeed maaraynta waqtiga. Waxayaalaha aad qabato qaar waxaa jiro dad kaaga ah qoon, xirfad, khibrad badan. Waxaa jiro dad ku qaban karo waqtiga kooban ama kharash yar.

Xakameynta Waqtiga

Waa inaad cid kake u wakiilataa hawsha:

1. Hadii uu jiro qof kaaga aqoon roon waxa aad qabanayso
2. Hadii uu jiro qof ku qaban karo waqti ka yar inta aad ku qabto
3. Hadii uu jiro qof ku qaban kara kharasha aad ku qaban karto mid ka yar.
4. Hadii ay kuu yaallaan hawlaha mudnaanta koowaad leh iyo kuwo kale oo deg deg ah.

Waxaad kaloo u kala saari kartaa hawlaha wax ay tahay inaad qabato adigu, waxay tahay inaad u wakiilato cid kale iyo wax ay tahay inaadan qaban gabi ahaanba.

Ha aqbalin cishwaa'i

Cishwaa'i waa eray carabi ah oo kasoo horjeedka qorshe, waa inaad qabatid kolba wixii kuu soo baxa ama kula quman adiga oo aan haysan haba yaraatee wax habraac ah. Kani waa hababka lugu shaqeeyo kan ugu hoseeya uguna waxsoosaarka var nasiib darro waa kan ugu badan ee la adeegsado maanta.

Xakameynta Waqtiga

Marna ha qaban wax aan kuu qorshaysanayn, hadii ay kuu soo baxaan fikrado iyo hawlo ay tahay in la qabto, liiska xagga dambe uga qor marsii hannaanka aad soo aqrisay oo dhan ku billaw inaad ka fikarto, qorto, qorshayso, raadiso hababka loo fuli karo iyo kan ugu wax tarka badan ugu dambaynna u qabto waqtiga lugu qabanayo.

Hadii aad la qabsato hawl qabadka cishwaa'i ga waxaad dhuminaysaa waqtigaaga bar ama wax ka badan sidaas darteed ayaad noloshaada qayb iska jartay, ma gaari kartid Horumar wayn, Waxaad noqonaysaa qof mashquul ah inta badan hadana aan wax badan soo saarayn.

Waxyaalaha ay tahay inaadan qaban

Sida aad u samaysay waxyaalo ay tahay inaad qabato oo kale waa inaad maanka ku hayso ishana jirto waxyaalo ay tahay inaadan qaban.

Kuwaan waa waxyaalaha aad go'aan ka gaartay inaadan waqti ku bixin si kasta oo ay u soo banbaxaan si kale hadii aan u dhigo waa waxyaalaha waqtiga dhumiya oo aad go'aan ka gaartay inaadan waqti dambe ku lumin.

Xakameynta Waqtiga

Maya waxay ka mid tahay erayada ugu xoooggan ee lugu ilaaliyo waqtiga, waa inaad si buuxda oo go'aan leh u tiraa "maya" wax kasta oo isku dayaaya inay waqtigaaga xadaan. Xasuusnow dadka waa wax ugu badan ee waqtiga dhumiya, marka uu qof ku waydiiyo inaad wax u qabato ama caawimaad is waydii ma tahay arintaani mid u qalanta inaan waqtigayga galiyo.

Hadii ay kuu soo baxdo maya waxaad ku tiraa waa mahadsantahay bal aan eego jadwalkayga dibna aan kaaga soo sheego inaan ku caawi karo.

Ka dib ayaad dib u wici kartaa adiga oo ka cududaaranaya, kana xun inaadan caawin una raaci mar kale ayay noqonaysaa.

Waxay ku kala duwanyihiin waqtiga iyo lacagta aad haysato mar kasta lacagta aad haysato waa kuu xisaabsantahay laakiin waqtiga aad haysato kuuma xisaabsana, ha yeesheee waxaan isku waafaqsanhay in waqtigu ka qaalisanyahay lacag kasta waayo lacagta waa lasoo shaqaystaa laakiin waqtiga lama shaqaysto lamana gato.

DEJI MUDNAANSIIN CAD

waxaan ku dhex jiray barashada maaraynta waqtiga muddo 30 sano ah, waxaan aqriyay 100 laal buug, qormo iyo daraasad, waxaan xaadiray tiro muxaadarooyin ah ama tababarro ah oo ku saabsan maaraynta waqtiga, waxaan dhagaystay baraamijyo tira beel ah oo ku saabsan mawduucaan, waxaan qoray buugaag dhowr ah anigoo adeegsanayaa macluumaadkii aan ka helay barashada fannigaan ballaaran ee maamulka waqtiga, waxaan sidoo kale sameeyay tababrro iyo muuqaalo badan oo aan uga hadlay sida looga faa'iidaysto waqtiga.

Waxa ugu muhiimsan ee aan ka hartay xirfaddaan waa mudnaansiinta hawlaha. Habka ABCD ayaa ah qaabka ugu wanaagsan ee mudnaansiinta waxaan asagoo faafaahsan kaga hadli doonnaa cutub soo socda. Balse ma ahan madi e waxaa jiro habab kale oo aad ka xulan karto midkii kuu shaqaynaya. Subax kasta inta aadan shaqada billaabin fiiri liiska hawlmaalmeedka ee aad diyaarisay, kan xulo 20% shaqo ee ugu muhiimsan kuwaas aad u aragto inay keenayaan 80% natiijada aad raadinayso.

Xakameynta Waqtiga

Tusaale ahaan hadii aad haysato 10 waxyaalood oo ay tahay inaad qabato 2 shay ayaa ugu muhiimsan sida uu qabo xeerkaan. Balse adiga ayaa lagaa rabaa inaad garto labaad kuwa ay yihiin, awoodda aad u leedahay inaad garto siisana Mudnaanta ayaa ah xirfad kuu horseedi karta guusha aad raadinaysa.

Cadaadis saar

Waa kan hab kale oo aad u adeegsan karto hannaanka mudnaan siinta ee la mahdiyay; kasoo qaad inaad u bixi rabto safar qaadanayaa muddo bil ah oo ka billaabanaya barri hadaba waa maxay shayga ay muhiimka tahay inaad qabato inta aadan bixin?

Cadowga ugu wayn ee waqtiga maanta waa muhiimad la siiyo wax aan muhiiin ahayn sababtoo ah dadka waxay jecelyihiin inay qabtaan wax fudud, oo xiisa leh, oo aanay ka daalan, sidaas awgeed ayay mar kasta dib dhigaan oo ka baqdaan hawlo badan oo muhiimad leh.

Xakameynta Waqtiga

Balse nasiib darro mar kasta oo joogtayso inaad ku billawdo hawlaha kuwa fudud ee aan muhiimka ahayn waxay isu bedelaysaa caado iyo nidaamka aad u hogaansantahay oo adagtahay inaad bedesho,
taasina waxay kuu horseedaysaa inaad lumiso natiijada 80% wixii aad rabtay waayo waxaad ka baqatay hawshii keeni lahayd natiijadaas.

Qabo hawlaha muhiimka ah

Hab kale oo aad maskaxdaada ka dhaadhicin karto si aad wax badan u qabato waa kan; kasoo qaad inaad shaqada tagtay maalin sabti ah, inta aadan shaqada billaabin waxaa kuu yeeray maamulahaaga, wuxuu kuu sheegay inuu ku guulaystay dalxiis labo qof ah oo bilaash ah oo aad tagayso meesha aad dunida u jeceshahay adigoo raacay diyaarradda ugu Casrisan,
balse uu mashquul yahay, ka dib wuxuu goostay inuu kula galo heshiis ah inuu kugu wareeji doono dalxiiskaas adiga iyo xaaskaaga hadii aad dhamayso dhamaan hawlaha muhiimka ah maanta.

Xakameynta Waqtiga

Bal karwan hadii aad haysato dhiirrigalintaas hawlo intee le eg ayaad qaban lahayd? Waxay u badantahay inaad qaban lahayd 20% shaqo ee ugu muhiimsan ee aad qaban lahayd asbuuca dhan. Waxay u badantahay inaadan hal daqiiqo ku beer darayn macno darro, waxay ila tahay inaadan samayseen sheeko, qoraal iyo ciyaar.

Balse hadii aad xirfaddaan u qaadato si iskaa ah waxaad noqon lahayd qofka ugu waxsoosaarka badan shirkadaada, waxaad noqon lahayd qofka loogu qadarin badanyahay, waxaad dhaqso heli lahayd dallacsiin, waxaa adkaan lahayd in shaqada lagaa eryo hadaba intaas miyaanay ka wanaagsanayn dalxiis muddo kooban ah?

Xeerka sedexda

Xeerkaan oo qura ayaa u qalma waqtiga iyo qarashka aqrinta buuggaan. Waxa la yaabka leh ee aan ogaaday inta aan ku jiray tababarka 1,000 naan dad ah oo ay ku jiraan ganacsato iyo hogaamiyaal waxa ay tahay wax kasta oo aad qabato bishii waxaa jira 3 shay oo qura kuwaas oo keenaya natiijada 90%.

Xakameynta Waqtiga

Hadii aad qorto dhamaan hawlaha aad doonayso inaad qabato bishii waxaa laga yaabaa inay ku jiraan 20,30 ama 40 Shay oo ay tahay inaad qabato balse hadii aad qiimayso adigoo u eegaya hal hal waxaa kuu soo baxaya in 3 shay oo kaliya ay keenayso natiijada 90% aad rabto inaad gaarto. Sidee u ogaan kartaa sedexda shay ee ugu muhiimsan dhamaan hawlaha bisha?

Qor dhamaan shaqooyinka iyo masuuliyadaha aad doonayso inaad qabato bisha maalinta koowaad ilaa maalinta ugu dambaysa ka dibna, ka jawaad sedexaan su'aalood:

1. Hadii ay tahay inaan qabto hal shay maalintii oo dhan, waa kee shayga keenaya natiijada ugu muhiimsan? Dib ugu laabo liiska ka raadi shaygaas dhaqso ayuu kuugu soo baxayaa e calaamee. 2. Hadii ay tahay inaan qabto labo shay maalintii oo dhan muxuu noqonayaan labadaaa shay ee muhiimadda sare leh? Mar kale noqo liiska kana baar shayga muhiimadda labaad leh waxay u badantahay inuu dhaqso u soo baxo asna calaamee.

Xakameynta Waqtiga

3. Hadii ay tahay inaad qabato sedex shay maalintii oo dhan waa kee shayga muhiimadda sedexaad leh ee keenaya natiijada ugu wanaagsan? Sidii oo kale u baar oo calaamee.

Xirfaddaan waxay ka mid tahay sirta guusha waan hubaa inay noloshaada u furayso jid cusub oo ifaaya hadii aad dhaqan galiso.

Hadii aad garan wayso 3 Shay ee ugu muhiimsan hawlaha kuu yaal waxaad ku jirtaa xaalad halis ah xagga waqti dhumiska waxaadna u baahantahay la talin iyo caawimeed dheeri ah. Waydii maamulaha, shaqo-wadaagta iyo dadka kugu xeeran inay kaa caawiyaan inaad garato 3 shay ii ugu muhiimsan haka xishoon arintaas dhibka ku haysta ayaa ka wayn.

Sii gudbi

Kolka aad xirfaddaan muhiimka ah ee sedexda shay ee muhiimka aad ku dabaqdo naftaada u gudbi dhamaan dadka aad shaqo wadaagta tihiin ama asxaabta,

Xakameynta Waqtiga

qaraabada ma jiro si ka wanaagsan ama ka deeqsinimo badan taas waayo waxaad ka daawaysay cudur halis ah oo noloshaadu la qaybsanaya kaas oo dadka inta ugu badan aanay iska baarin marna inay iska daweeyaan ha joogtee.

Waxa aan kaga hadlayo qodobkaan sida aad u garatay waa waxa waqtiga dhumiya oo idil waan midka ah dhibka ugu wayn ee na haysta maanta lana dagaalaya dhaqaalaha, horumarka iyo nolosha oo idil nasiib darradu se waxay tahay inta ku baraarugsan mashaqadaas oo aad u yar.

Maanta waxa waqtiga dhumiya waa ka badanyihiin kana qatar badanyihiin kuwii jiray qarni ka hor maanta waxaan haysanaa telefoon laga helikaro 1,000 naan ab, waan haysana Facebook, football, film, WhatsApp, Twitter, tiktok, YouTube IWM.

KU SUGNOW DHABBAHA

Waa maxay sida ugu wanaagsan ee aan u isticmaali karo waqtigayga hadda? Maadaama ay tahay su'aasha ugu muhiimsan ee la iswaydiiyo marka ay timaaddo maaraynta waqtiga ku celceli ilaa ay ku noqoto caado iyo jiheeya hogaanka u haya habka aad u adeegsato waqtiga.

Tallaabta ugu horraysa ee aad qaadayso si aad u billawdo isbedel dhanka adeesiga waqtiga waa inaad jawaabo u hesho su'aashaan, waa inaad qiimayn buuxda ku samayso sida aad isticmaasho 24 saac ee ku soo marta maalin kasta daqiiqad kasta oo ka mid ah laga soo billaabo marka aad sariirta kasoo kacdo subixii ilaa laga gaaro kolka aad isla sariirta seexato habeenkii.

Hadii aadan ku qancin sida ay wax ku socdaan tallaabta xigta waa inaad samayso jadwal ka kooban 24 saac iyo dhamaan hawlaha aad qabanayso maalinkii oo dhan oo ay ku jiraan xilliga hurdad iyo nasiinada.

Xakameynta Waqtiga

Ka soo qaad waqtiga inuu yahay lacag damcan lacag waa ka qaalsan yahay laakiin tusaale ahaan marka aad si sax ah u shaqayso hal saac waxaad helaysaa 5$ tusaale ahaan meeqa saac ayaad shaqayn lahayd?

Dabcan wax badan ayaad shaqaynaysaa 8,10,12 saac iyo wax la mid ah. Laakiin mid agow mar kasta oo aad shaqayso waqtiga badan, u shaqayso si sax ah, ka shaqayso wax sax waxaad samaynaysaa lacag ama wax qiima leh laakiin lacag kasta oo aad bixisid hal daqiiqo ma iibsan kartid.

Mar kale aan is waydiino waa maxay sida ugu wanaagsan ee aan isticmaali karno waqtiga hadda? Waxay ku xirantahay hawlaha ku hor yaal qof kasta sidaas awgeed hal jawaab u ku filan ma hayno; waxaa laga yaabaa in sida ugu fiican ee aad waqtigaaga aad ku qaadan karto xilligaan ay tahay inaad seexato, shaqays, qoyska waqti siiso, cibaadaysato, fikarto, yool dejin iyo qorshayn aad samayso, booqasho aad samayso, jimicsi aad samayso IWM.

Xakameynta Waqtiga

Farqiga u dhexeeya muhiim iyo degdeg

Marka laga hadlayo mudnaan siinta waa in la kala saarsaaro shaqooyinka kuu yaal loona kala sooco dhowr qaybood ayadoo la qiimaynayo mudnaanta ay leedahay shaqo kasta oo ku jirta liiska hawlaha, hadaba awoodda aad u leedahay xirfaddaan ayaa ah halbeegga guusha ee dhanka maaraynta waqtiga. Waxaa loo kala qaadi karaa dhamaan hawlaha aan qabano afar qaybood waana kuwaan ee dhugo:

Rubaca 1aad: wax degdeg ah muhiimna ah;

Shaqada muhiimka waa tan saamayn fog ku leh shaqadaada, tan degdegga ahna waa tan aan dib loo dhigi karin ama ay tahay in hadda la qabto. Waxaa jirta hawlaha muhiimna ah degdegna ah kuwaan inta badan waa hawlaha dadka kale kaala dhexeeya sida xilliga iibinta, xilliga fasalada lugu jiro. Waxaa laga yaabaa in macaqmiil la booqanayo, loo adeegayo ama shaqo muddaysan oo dad kale ay kaa sugayaan, tani waa shaqada ugu muhiimsan ee la qabto.

Xakameynta Waqtiga

Rubac 2aad: wax muhiim ah balse aan degdeg ahayn; Kuwaani waa hawlaha muhiimka ah balse aan loo taagnayn ama aan degdegga ahayn tusaale ahaan warbixin ay tahay inaad dirto asbuucaan ama layli luguu diray asbuucaan oo aan la gaarin waqtigiisa kama dambaysta ahaa iyo cilmibaaris lagaa rabo inaad samayso marka uu dhamaado simistarka hadda billawga ah hawlahaas oo dhan waa muhiim balse degdeg ma ahan.

Waxaa jiro hawlaha fara badan oo muhiim ah balse dadka badankood aysan fahminba inay noloshaada ka mid yihiin maadaama aysan degdeg ahayn waxaan ka mid ah aqriska jimisga, dhagaysiga muxaadaro, booqashada qof ku jecel ama aad jeceshahay, cibaadada sunnada ah iyo qaar kale oo badan.

Rubaca 3aad wax degdeg ah balse aan muhiim ahayn; Waxaan filayaa inaad aragtay fariimo badan oo kuu soo dhacaya, dad raba inay kula sheekaystaan ama kula ciyaaraan xilliga shaqada, waxaas oo idil waa wax lagaa sugaayo inaad si degdeg ah uga jawaabto balse muhiim ma ahan waayo wax ay shaqada ku soo kordhinayaan ma jirto.

Xakameynta Waqtiga

Nasiib darro waxa goobaha shaqada iyo waxbarashada ka socda 50% maanta waa hawlaha ku jira qaybtaan ee aan waxba ka khusayn hawlaha lugu jiro. Dadku hawlahaan waxay ka helaan maaweelo, nasiino, iyo shactaro balse waxay ku jiraan booskood meel ka baxsan oo waqtiga shaqada iyo waxbarashada ah kaasoo ah waqti ay socota hawl muhiim ah.

Rubaca 4aad: wax aan muhiim ahayn degdegna ahayn;

Kuwaan waxa aan wax faa'iido ah lahayn waa waxa waqtiga dhumiya sida inaad iska fadhiisato adiga aan waxba ahayn, inaad iska dhagaysato hees iyo wax aadan wax ka kororsanayn, inaad iska daawato wax aan dheef lahayn, inaad iskala sheekaysato qof aadan aqoon, inaad iska aado meel aadan dan ka lahayn IWM.

Waa wax aan waxba ku soo kordhinayn nolosha qofka, shirkadd iyo cid kale toon kuwaan waxay ku jiraan waxa waqtiga dhumiya oo ay tahay inaad baabiso gabi ahaanba noloshaadana aad ka xorayso, Waligaa ha samayn wax aan faa'iido kuu lahayn ama aadan cid kale ku caawinayn.

GARO MASUULIYADAADA

Malahayga waxa ugu muhiimsan si aad u soosaarto wax badan inaad diirradda iyo xoogga saarto hawlaha mudnaanta koowaad leh maalintii oo dhan. Balse taas waxay kuu shaqayn kartaa marka aad si dhab ah u fahamto waxyaalaha mudnaanta sare leh.

Hawlaha mudnaanta koowaad leh marka la joogo goobta shaqada waa waxa luguu shaqaalaysiiyay ama lagaa rabo inaad qabato. Waa maxay waxa luguu shaqaalaysiiyay? Maxaad ku mutaysatay mushaarka? Waa waydiimada furaha u ah inaad garto masuuliyadda dhabta ah ee shaqadaada.

Si kale hadii aan u dhigno masuuliyadaadu waa:

1. Waa waxa ay tahay inaad si dhab ah oo togan u taabba galisid si aad u gudato waajibkaaga una mutaysato xaqaaga.

Xakameynta Waqtiga

2. Waa wax aad adigu masuulka ka tahay 100 kiiba 100 oo hadii aadan samayn aanay jirin cid kale oo kuu samayn karta.
3. Waa waxa aad adigu maamusho oo aanay jirin cid kaa caawisa si aad u fuliso.

Hadii aanad garanayn masuuliyadaada u tag maamulahaaga waydiina maxay tahay sababta aan u qaato mushaarka waxa la yaabka leh waa in inta badan maamulayaasha aanay aqoon si ay ugu jawaabaan su'aashaan labo arimood darteed inaanay iyagu xitaa aqoon sababta aad halkaan u joogto iyo inaanay aqoon sababta ay iyaguba mushaarka u qaataan si dhab ah.

Balse marka aad ku khasabto inuu barto sababta aad mushaarka u qaadataan waxaad sare u qaadaysaa waxsoosaarka labadiinaba.

Muuji hibadaada

Kolka aad garato masuuliyadaada waxa xiga ee ay tahay inaad is waydiiso waa maxay wax aan qaban karo aniga kaliya ee wax ku soo kordhinaya shirkadda?

Isku day mar kasta inaad qabato waxyaalo wanaagsan oo loo riyaaqo kuwaas oo aad ku xoojinayso horumarka

goobta aad ka shaqayso iyo rabitaanka ay kuu qabaan madaxdaadu. Waxaa jira mar kasta waxyaalo yaryar oo aad qaban karto kaligaa kuwaas aad ku soo banbixi karto luguguna qadari doono shirkadaadana wax tar u leh.

Warka wanaagsan waxa uu yahay marka aad wax wanaagsan samayso waxaa sare u kacaya waxa aad dareemayso iyo sida aad isu aragto ila markaasna waxaa kordhaaya waxa wanaagsan ee aad qabaynayso.

Qeex masuuliyadaada

Shaqo kasta waxay leedahay tiro maamuliyad ah 5 ilaa 7. Tusaale ahaan marka aad tahay qof wax iibiya masuuliyadaada waxaa ka mid ah:

1. Inaad raadiso macaamiil cusub.
2. Inaadan soo dhawayn iyo qancin u samayso macaamiisha.
3. Inaad ugu adeegto macaamisha sida ugu daacadsan uguna dhaqsi badan.

4. Inaad ka gado macaamiisha magaca iyo sumcadda shirkadda.
5. Inaad ka jawaabto cabashada macaamiisha.
6. Inaad xiriir wanaagsan la samayso macaamiisha joogtada ah oo.

Marka aad tahay maamule masuuliyadaada waxaa ka mid ah:

1. Qorshayn: inaad sii qorshayso hawlaha, sida loo qabanayo, goorta, goobta iyo cidda qabanaysa.

2. Isku dubba rid: inaad diyaarso dhamaan dadka, agabka iyo iyo kharashka loo baahanyahay si loo qabto hawsha.

3. Agaasin: inaad la socota oo kor meerto inay u socdaan dhamaan hawlahu sidii loo qorsheeyay.

4. Daba gal iyo qiimayn inaad hubiso inay soo baxday natiijadii laga filaayay hawlaha.

WAKIILASHO

In aad hawlaha qaar u wakiilato cid kale waa mid ka mid xirfadaha maaraynta waqtiga kuwa ugu muhiimsan. Inaad u xilsaarto hawlaha mudnaanta hoose leh ama lagaaga aqoon iyo khibrad ama faham badanyahay cid ku habboon waa xeelad kale oo aad waqtigaaga ku beeqaaminayso waayo waxaad rabtaa inaad waqtigaas ku bixiso wax ka qiima badan ama ka muhiimsan adigoo haawshaas qudheeda aan baajin balse kharash garaynaya.

Tusaale waxaad halkii saac ku shaqay kartaa 100 kun SH balse waxaad haysataa isla waqtigaas fursad kale oo aad ku shaqaynsan karto 50 kun oo SH balse waqti uma haysid waxaad se heli kartaa qof hawshaan dambe kuugu dhamayn kara 30 kun oo SH.

Hadaba shaqada soo saaraysa 50 kun ma inaad iska dhaafto baa mise waa inaad adigu qabto mise qof kale ayaad u wakiilanaysaa? jawaabtu waa qof ayaad u wakiilanaysaa. U wakiilo hawl kasta oo lagaaga muhiimsan yahay ama qof kale kaaga wanaagsanyahay xagga aqoonta, xirfadda ama kharash yarida.

Xakameynta Waqtiga

Waxaa jira xeer lagu magacaabo "xeerka 70% ba" kaas oo oranaya wax kasta oo 70% qof kale kaaga wanaagsanyahay waa inaad qofkaas u wakiilataa. Wakiilashado waa hab aad ku baajinayso waqtigaaga kuna kiraysanayso waqti kale ama aad maamulayso shaqo intii aad adigu ka shaqayn lahayd.

Waa inaad kala doorato inaad qabato shaqada iyo inaad shaqaalaysiiso qof kale waxa aad diiradda saarayso markaas waa:

1. Intee waqti iyo kharash adigu ku qoban karta sideese u qaban kartaa?
2. Intee waqti iyo kharash qof kale ku qaban karaa sideese u qaban karaa
3. Maxaan ku qaban kara waqtigayga oo kale hadii aan shaqadaan qof kale u diro? Hadii ay kuu soo baxdo in qof kale ku qaban karo wax ka yar inta waqti iyo kharash aad ku qaban karto ama aad qaban karto adugu wax ka muhiimsan shaqadaas waa inaad wakiilato qof kale.

MAANKAAGA ISAGU GEE WAXA AAD QABANAYSO

Inaad maskaxda oo midaysan u adeegsato shaqada aad markaas hayso waxay ka mid tahay tubaha lugu tiigsado guusha. Diirradsaarid waxaa loola jeeda in marka aad billawdo shaqada muhiimka ah aad soo xaadiriso dhamaan maskaxdaada iyo dareenkaaga iskana laabto waxa kale oo dhan oo aad arkayso, maqlayso, dareemayso ama aad ka fikarayso waayo maskaxda hal shay ayay markiiba ka shaqayn kartaa.

Waad lahaan kartaa aqoon, xirfad, karti, awood iyo caqli balse hadii aadan intaas ku darin maskax diyaarsan kolka aad shaqaynayso waxba sooma hoyn kartid waayo dhamaan xogta, xoogga iyo xeelad kasta oo aad hayso waxaa maamula maskaxda. Is waydii mar kasta meeqa waqti ah ayaa ku filan shaqada marka aad qiyaasto waqtiga ay qaadan karto ku dar 30% kale oo aad ugu tala gashay waxyaalaha lama filaanka ah, dadka kula hadlaya, cillad kugu imaan karta IWM.Tani waxay ka mid tahay Sirta guusha ee maaraynta nolosha.

Xakameynta Waqtiga

Shaqo kasta waqtigeeda sii ha isku feer wading hawlo badan inaad isku daydo wax badan inaad hal mar qabato ma dhuminayso waqtigaaga oo kaliya balse waxay wax u dhimaysaa maskaxdaada iyo waxsoosaarkaaga mar kasta oo aad shaqo ka tagto oo aad mid kale u kacdo waxaad halmaamaysa sidii aad wax u waday,

meeshii ay wax kuu marayeen iyo hannaankii aad adeegsanaysay waxaaba laga yaabaa inaad ku khasbanaato inaad soo billawdo shaqadii aad haysay iyo tii aad ku bedeshay labadaba hadii aadan dhamayn midkood.

Xirfaddaan waxaa soo bandhigay khabiir ka mid ah dadka ku xeeldheer maaraynta waqtiga oo lugu magacaabo Alan Lakein ka dib isbarbardhig uu ku sameeyay dadka adeegsada xirfaddaan iyo dadka hawlaha badan isku feer wada. Waxay daraasaddaani ogaatay ayaa ah in mar kasta oo aad hawl kuu furan ka tagto mid kalena u tallaabto marka aad u soo laabato shaqadii aadan halkeedii kasii wadi karin adiga oo aan si buuxda u fahamin sidii ay wax u socdeen taasina waxay u baahantahay waqti iyo maskax.

Xakameynta Waqtiga

Waxaa jira dood ay qabaan dadka aaminsan inay qaban karaan hawlo badan hal mar. Daraasaadka la sameeyay ee ka dhanka ah aragtidaan waxay caddeeyeen in aragtidaan ay tahay mid aan meesha ku jirin gabihaanba waxayna cuskadeen in qofka uu qaban karo hal shay markiiba marka loo eego maskaxdiisa.

Balse waxa ay ku doodayaan dadka aaminsan inay wax badan qaban karaan hal mar loogu yeeri karo kala dib dhigidda hawlaha oo loola jeedo inaad hawlaha ka badan hal oo kuu furan kolbka mid wax ka qabato.

Hadaba marka aad shaqo ka tagto oo aad mid kale aado waxaad qaadatay dareenkii, fikarka iyo habkii aad ku shaqaynaysay waxayna taasi ka dhigantahay inaad dib u soo billaabaysid. Dabcan inaad qalab ama wax kale kaashato dooddaan kuma jirto tusaale in aad fayl soo dagsato adiga oo qoraya warqad taas macnaheedu ma ahan inaad adigu hayso labo shaqo adigu waxaad qoraysaa oo kaliya warqad.

DIL DIBDHIGGA

horay ayaa loo yiri "dibdhiggu waa tuugga xada waqtiga" sidoo kale waa tuugga xada nolosha. Inaad go'aan ka gaarto waxa la yiraa dib dhig noloshaadana ka saarto oo kaliya ayaad guul ku mudan kartaa.

Balse xaqiiqada qaraari waxay tahay qof kasta oo inaga mid ah wuxuu sameeyaa wax uun dibdhig ah balse waxaa aynu ku kala dunahay ayaa ah waxa aynu dibdhigno.

Waa sax dibdhig kama baaqansan kartid laakiin ha dib dhigin wax muhiim ah ama ay tahay khasab in lagu qabto waqti xaddidan lana joogo waqtigii la qaban lahaa.

Sida aan horay u sheegnay kolka aad doorato inaad wax uun samayso waxaad doortay sidoo kale inaadan samayn wax kale oo idil sidaas darteed waxaa kuu furan in wax aad doortay ay ka mudnaan leeyihiin dhamaan waxa aad ka tagtay.

Xakameynta Waqtiga

Nasiib darradu se waxay tahay dhamaanteen waxaan u dhawnahay inaan dibdhigno hawlaha muhiimka ah kuna mashquulno kuwa laga muhiimsanyahay ama aan wax faa'iido ahba lahayn sababtoo ah hawlaha muhiimka ahi waa ka culusyihiin kana dhib badanyihiin inta badan kuwa kale.

Hadaba sidee u yarayn karnaa ama u maarayn karnaa dibdhigga? Waxaa jira habab dhawr ah oo aad adeegsan Karto si aad wax uga qabato ama u yarayso halista cudurka dibdhigga qaar ka mid ah hababkaas waa kuwaan:

Hadda samee

Malahayga hadda samee waa erayga ugu xoogga badan luuqadda dhiirrigalinta waa erayga qoraalka uga badan laga sameeyay sidoo kale waa erayga aad u adeegsan karto inaad naftaada kula hadasho si aad u kordhiso wax soosaar kaaga una yarayso daahinta iyo dibdhigga.

Mar kasta oo aad dareento caajis iyo inaad dibdhigayso hawlo muhiim ah soo xasuuso eraygaan kuna luuqee.

Xakameynta Waqtiga

Waxa yaabka leh ee la ogaaday ayaa ah in marka 10,20 ama 100 jeer aad ku celceliso eraygaan ay la qabsanayso noloshaada maankaaguna uu xaadir ku noqonayo marka aad shaqo billawdo soona degdegayo marka aad caajis iyo dibdhig dareento laakiin waa inaad marka hore xifdisaa oo oo maskaxdaada ku qortaa sida walax ka digaya dibdhigga.

Qabo hawlaha waawayn marka hore

Henry Ford wuxuu yiri "yool kasta waa laga gaari karaa hadii la yaryareeyo"

Waa inaad hawlaha u qaybiso qayb qayb si aanuu kuu cabsi galin xajmigoodu.

Waa inaad barato habka liis samaynta kala qaybi hawlaha u tix 1,2,3 .... sida ay u kala horreeyaan ama u kala mudnaan leeyihiin, ka dib ka billaw midka ugu horraya hana joojin ilaa aad ka dhamayso.

Ogaw hawl kasta waxaa ugu adag billawga kolka aad billawdo shaqada waxaad dhamaysay bar ka mid ah.

Ku billaw hawlaha ku ugu waawayn ama ugu culus hadii aanay lumin mudnaanta koowaad inta aad haysato xiisaha iyo xammaasadda.

Xakameynta Waqtiga

Dedeji

Waxa ugu muhiimsan balse aanay dadka intooda badani samayn marka la joogo caalamka shaqada waa dedejin. Waxaa la qiyaasay inay leeyihiin xirfaddaan 2% shaqaalaha. Marka luguu aqoonsado qof gacan fudud oo si dhaqso ah u adeeg waxaad u guurtay heer sare oo ka mid ah guulaha ay dad badani tiigsanayaan.

Waxaad kordhisay wax soosaarka shirkadda iyo wax soosaar kaaga, waxaad adkaysay haysashada shaqadaada, waxaad xoojisay xidhiidhka aad la leedahay madaxda shirkadda iyo kalsoonida ay kugu qabaan, waxay u badantahay inaad heli doonto dallacsiin iyo mushaar kordhin.

Balse tan ugu muhiimsan waxaad yaraysay dibdhigga waxaadna sare u qaaday sida aad isu aragto taas oo ka mid ah furyaasha guusha kuwa ugu waawayn. Markii la waydiiyay 300 oo maamuleyaal ah waxa ugu muhiimsan ee ay ku qeemeyaan shaqaalahood, waxay ku jawaabeen si isku mid ah 1) inay gartaan hawlaha mudnaanta leh 2) iyo inay ka billaabaan shaqada hawlaha mudnaanta koowaad leh sida ugu dhaqsiyaha badan u dhameeyaan.

AQOONSO WAQTIGA AAD WAXA BADAN WABAN KARO

Waa inaad aqoonsato Waqtiyada aad wax badan qaban karto. Dadku waa ku kala duwanyihiin waqtiga ay shaqayn karaan in badan ama ay qaba karaan wax badan balse waxaa lugu soo koobi karaa waqtigayada uu qofku haysto tamar iyo firfircooni sida marka uu ka soo kaco hurdo, waqtigayada uu haysto xiiso iyo xammaasad, dadka qaar marka ay cabaan cabitaanada qaar sida kofeega iyo shaaha ayay dareemaan caabboonaan iyo awood.

Hadaba waa kuwaan qaar ka mid ah tallaabooyinkii ugu dambeeyay ee kaa caawinaya inaad wax badan qabato garatana waqtiga ku habboon waxsoosaarka dheeriga ah:

1. Shaqee subaxa hore xilligaas oo aad haysato tamar iyo cabboonaan cusub. Mid ka mid ah caadooyinka wanaagsan ee dadka guulaystay ay naftooda bareen waa inay seexdaan xilli hore habeenkii 8 da ama 9 ka fiidnimo si ay u kacaan xilli hore 5 ama 6 aroornimo.

Xakameynta Waqtiga

Marka ay tagaan xafiiska xilli hore waxaa u suurta galaya inay qabtaan shaqo badan inta aanuu billaabaan mashquulka macaamiisha iyo dadka shaqa-wadaagta ah.

2. Waqti kale oo aad si gaar ah uga faa'iidsan karto waa xilliga ay dadku u baxaan qadada. Xilligaan waa waqti ku habboon inaad iska damiso telefoonka, intartneedka iyo raadiyaha ka dibna aad u soo jeesato shaqada kuugu muhiimsan inta ay dadka kaa mashquulsanyihiin.

3. Xeelad kale oo aad u adeegsan karto u jeedadaan waa inaad waqti kooban xafiiska xirato Iskana joojiso in luguu soo galo iyo wax kasta oo ku qasaya dabadeedna aad diiradda saarto hawlaha mudnaanta koowaad leh. Xirfaddaan casriga ah maanta si wayn ayaa dunida looga isticmaalaa waxaan jira calaamado muujinaya inaanuu in fafiisku shaqaynayn oo albaabka lugu xidho.

Xakameynta Waqtiga

4. Waa tan habka kale oo ka mid ah Sirta guusha maaraynta waqtiga guulaystay waana kaliya saacad ka hore tag shaqada xilligeedii.

U adeegso waqtigaan inaad qabato hawlaha mudnaanta leh madaama ay tahay goor hore oo aanuu jirin wax buuq iyo mashquul ah toona.

Dadka qaar shuruucda ayay u hogaansamaan waa dad wanaagsan balse waxaa jira dad ay ayaga shuruucdu u hogaansanto oo ay u adeegto waa dadka sameeya waxa ay xeerarku farayaan wax ka badan ama ka wanaagsan dadkaan waa ka wanaagsanyihiin kuwa hore waana ka horreeyaan.

Tusaale hadii ay tahay sharci ama heshiis inaad tagto shaqada 8 subaxnimo waxaa ka habboon kana horreeya inaad tagto 7 subaxnimo waxaa hubanti ah waxaad arki doontaa wax aanad filayn, waxaa luguula dhaqmi doon si ka duwan sida loola dhaqmo dadka kale.

XAKAMEE QASKA

Marka la joogo goobaha shaqada waxa ugu badan ee ka socda waa ciyaar, sheeko iyo qoraalo macno darro. Waxaa la qiyaasay 50% ama bar ka mid ah waqtiga shaqada ay shaqaaluhu ku qaataan waxyaalo aan ka mid ahayn shaqada. Farriimaha soo dhacaya,
qoraalada la is waydaarsanayo ee ka baxsan shaqada iyo dadka ku soo booqanaya ayagoo doonaya sheeko uun waxay ka mid yihiin qaska ugu badan ee dunida shaqada.

Qaar badan oo shaqaalaha ka mid ah ayaa goorta ay yimaadaan shaqada waxay durba billaabaan sheeko ilaa laga gaaro 3 saac ama 4 saac goortaas oo ay dhawdahay in la aado qado marka ay ku soo laabtaan shaqada waxay u heellanyihiin inay sii dhamaysitraan sheekadii.
Hadaba xeerka dahabiga ah ee ka soo horjeeda waxayaalaha aan kor ku sheegay waa "shaqee waqtiga shaqada oo idil" marka aad shaqada timaado aroortii salaan dadka adiga oo dhoollacadaynaya, toos ugu gudub xafiiska ama goobta shaqada,

Xakameynta Waqtiga

Iska xakamee dhamaan waxyaalaha ku qasi kara sida wicitaanada, qoraalada, dadka ku inmaanaya ee aan shaqadu kaala dhaxayn, si dhaqso ah u billaw shaqada, ha joojin ilaa aad ka dhamayso.

Yaree qaska aan la baaji karin

Marka uu ku soo Waco qof Muhiim kuu ah si dhaqso ah u qabo telefoonka kuna dheh tusaale "waan ku faraxsanahay inaan maqlo codkaaga Cali maxaan ka caawiyaa" si toosa ah u abbaar qodobka uu kaala hadlayo qofku adigoo adeegsanaya erayada ugu kooban iyo waqtiga ugu yar ee suurta galka ah.

Marka aad rabto inaad wacdo qof shaqo kaala dhaxayso qor dhamaan qodobada aad rabto inaad kala hadasho adigo oo soo koobaya marka aad la hadlayso ku dheh tusaale " waan ogahay inaad mashquul tahay balse waxaan jeclahay inaan kaala hadlo labo qodob oo aan ka maarmi waayay hadii ay suurta tahay adigoo mahadsan"

Xakameynta Waqtiga

marka uu qof kugu soo booqdo shaqada asagoo doonaya sheeko waxaad ku oran kartaa "waan jeclahay inaan sheekaysano balse maanta mashquul ayaan ahay waqti kale ayay noo noqonaysaa"

Xeelad kale oo aad adeegsan karto marka uu ku soo booqdo qof sheeka doon ah waxay tahay inaad si dhaqso ah u istaagto marka uu qofku albaabka soo dhaafo ka dibna aad ku dhahdo hadda ayaan rabay inaan baxo ka dib qofka aad horay u sii sagootiso adiga oo dhagaysanaya jawaabtiisa marka uu qofku ku laabto shaqadiisa ama meel kale u dhaqaaqo ayaad shaqadaada isaga soo laabanaysaa.

Inaad dadka sidaan ula dhaqanto waxay ilaalinaysaa waqtigaaga iyo waqtigooda labadaba. Waxay ku siinaysaa sumcad iyo qadarin ku aadan sida aad u dhowrto waqtiga shaqada waxaad qaban karta wax ka badan inta ay qabtaan dadka ka kale.

ISUGU XIR SHAQADU SIDA AY ISU LEEDAHAY

Qodobkaan waxaa loola jeedaa shaqooyinka isku midka ah isku mar qabo. Tusaale ahaan hadii aad rabto inaad waraaq dirto mid kalena aqriso waxay ku habboontahay inaad hal mar telefoonka ama kabayuutarka furta si aad labadaas hawl hal mar uga baxdo intii aad midba mar u qalab qaada lahayd.

Dabcan taas macnaheedu ma ahan hal mar ayaan warqadna aqrinaya midna qorayaa laakiin si isxigta.

Tusaale kale waa inaad wicitaanada jamciso oo hal mar telefoonka soo qaadato dabadeedna aad ku celiso wicitaanada muhiimka ah inta aad qof kasta oo ku soo waca fiirin lahayd.

Tusaale kale waa marka aad waraysi qaadayso inaad dhamaan waraysiyada hal waqti siiso si horsanna u qaado.

Xakameynta Waqtiga

Iimaylkaagu ha kuu adeego

Way kala duwanyihiin dadka iimaylka adeegsada iyo kuwa u adeega.

Waxaa jira dad mar kasta uu soo dhaco iimaylkoodu faraha ka qaada wax kasta oo ay hayaan halhaleelna u qaabili farriinta ku soo dhacday iimaylkood. Balse waxa nasiib darrada ah waxay tahay mar kasta oo aad iimaylka fiiriso kuna mashquusho waxa ku jira waxaad luminaysaa hawshii aad haysay intaasna waxaa dheer waxaad luminaysaa qaabkii aad wax u waday iyo halkii aad wax marsiinaysay waxaaba laga yaabaa inaad ku khasbanaato inaad soo billawdo.

Ka jawaab iimaylkaaga ama fiiri maalinkii oo dhan laba jeer hadii aad ku guulaysato taas bedel qorshahaas oo fiiri maalinkii hal mar hadii aad ku guulaysto fiiri asbuucii hal mar. Jullie Morgenstern oo ah khabiir dhanka maaraynta waqtiga ayaa wuxuu qoray buug dhan oo ciwaankiisu yahay "ha fiirin iimaylkaaga aroortii" dabcan waad la yaabaysaa ciwaankaan.

Xakameynta Waqtiga

Way ku sugi karaan

Dadka aan asxaabta nahay qaarkood ayaa waxaa iimaylka ugu xiran baraamij Maqal ah oo oranaya kolka aad fariin u diri tagto "labo jeer ayaan ka jawaabaa iimaylka maalintii hadii aad farriin isoo dirto waxaan kuugu soo jawaabi doonaa sida ugu dhaqsi badan" Nin saxafi ah oo mashquul badan ayaa safar laba asbuuc qaatay galay iimaylkiisu waqtiga uu safarka ku jiray wuxuu ahaa mid aan la heli karin balse markii uu safarkii kasoo noqday wuxuu arkay 700 oo fariin oo ku jirto iimaylkiisa oo sugaysa Inuu ka jawaabo. Inta aad u neefsaday oo wax yar kor fiirayay ayuu dhamaantood iska daadiyay.

Wuxuuna yiri "adoon uma noqon karo qof kasta oo farriin isoo diray oo rabo inaan uga jawaabo wixii muhiim ah dib ayaa loo soo diri doona inta kalena daadku ha qaado. Wuu saxnaa 90% fariimihii dib looma soo dirin muhiimna ma ahayn. Waa inaad hubiso aaladahaan kala duwan ee dunida ku soo badanayaa inay kuu adeegayaan, agow hadii aysan kuu adeegayn aadna haysato adiga ayaa u adeegaya waxa ka dhexeeya ma jiraan waxay kaa qaadayaan waqti iyo maal.

MAAREE TELEFOONKA

Telefoonku wuxuu ka midyahay aaladaha lugu shaqeeyo maanta kuwa ugu muhiimsan marka si wanaagsan loo adeegsado balse sidoo kale wuxuu ku jiraa waxyaalaha ugu qaska iyo waqti dhumiska badan ee ka jira dunida maanta marka si xun loo isticmaalo.

Hadaad tagto goobaha shaqada iyo waxbarashada in ka badan 50% dhallinyarada waxay eegayaan telefoonkooda. Marka firaaqada ay leeyihiin, waqtiga ay guriga joogaan, marka ay asxaabta la joogaan waxa ugu badan ee ay sameeyaan waa inay telefoonkooda wax ku qoraan, fariin la soo dhigay aqriyaan ama ku ciyaaraan.

Sidaas darteed telefoonka inta adeegsata waxaa ka badan inta u adeegta.

Xakameynta Waqtiga

Waa inaad telefoonka booskiisa dhigto uuna noqdo aalad aad adigu maamusho oo adeegsato inta aad adigu adoon u noqo lahayd qof kasta wax soo dhiga baraha bulshada ama farriin kuu soo dira.

Habka ugu wanaagsan malahayga ee aad ku xalli karto arintaan hadii ay ku haysato waa inaad iska dhigto gabi ahaanba telefoonka isla markaana aad qaadato telefoon shaqo oo aan mashquul badnayn sida midka aan ugu yeermo niiclaha.

Habkale waa inaad damiso telefoonka xilliga shaqada. Dhibka uu soo kordhiyay telefoonka casriga ah kuma koobna waqti dhumis balse waxaa uu halis ku yahay caafimaadka iyo Akhlaaqda suubban marka si xun loo adeegsado.

10 daqiiqo oo aad si qas la'aan ah aad ku shaqayso ayaa ka waxsoosaar badan 30 daqiiqo oo aad shaqaynayso adigoo kolba fariin aad dirto, mid aad aqriso iyo qof aad la hadasho ku jira.

Xakameynta Waqtiga

Jamci wicitaanada

Ka jawaab wicitaanada muhiimka ah hal mar ama laba jeer maalinkii oo dhan. Marka telefoonka iska xirto codkiisa ama aad damiso waxaad helaysaa farriimo iyo dad badan oo ku sugaya inaad u jawaabto,

isha mari dabeetana dib u wac dhamaan wicitaanada muhiimka ah adigoo ka cududaaranaya dhibdahca una sheegaya inaad ahayd mashquul.

Sidaas si la mid ah jamci dhamaan wicitaanada aad adigu samaynayso maalintii hal ama laba jeer.

Balse tan muhiimka waxay tahay inta aadan wicitaanka samayn qor dhamaan qodobada aad rabto inaad kala hadasho qofka aad wacayso adiga oo soo koobaya taasi waxay kaa caawinaysaa inaad beeqaamiso waqtigaaga iyo waqtiga qofka aad wacayso sidoo kale in aadan halmaamin qaar ka mid ah qodobada aad rabtay inaad ka hadasho.

Xakameynta Waqtiga

Noqo ilbax

Marka aad qof wacdo waydii inuu jaanis leeyahay ayna tahay waqti ku habboon inaad wada hadashaan hadii uu kugu waafaqo wicitaanka u sheeg qodobada aad rabto inaad ka wada hadashaan oo kooban. Tani waa xirfad ay adeegsadaan dhamaan dadka ku xeeldheer maaraynta waqtiga iyo Akhlaaqda wanaagsan.

Hadii uu kuu sheego qofka aad wacayso inaysan ahayn waqti ku habboon wicitaan, si ballami waqti kale ama qofka waydii inuu waqti qabsado. Marna ha iska dhaadhicin inuu qofka aad wacday yahay mid waqti haysta aad kula hadasho hadii uu kuu jawaabi waayo ama uu dib kuu dhigo waa iska caadi.

Bar dadka aad la shaqayso, asxaabta iyo qoyska xilliga aad firaaqada leedahay ee ay ku soo wici karaan. Marka aad qof kale farriin u dirayso u sheeg xilliga aad jaanis helayso ee uu kuu soo jawaabi karo.

Hubi telefoonkaaga adiga miyaa adeegsada mise adiga ayaa u adeegaya.

QABO KULAN TAYO LEH

Kulamada iyo shirarka waxay ka midyihiin waxyaalaha waqtiga badan qaata in kastoo ay yihiin hab ka mid ah hababka shaqada iyo hannaan ku wanaagsan in lugu kala war qaato, tashado, xal lugu gaaro hadana waxay noqon karaan waqti dhumis hadii aan si fiican loo maarayn ama aan natiijo wanaagsan laga gaarin.

Waqtiga maamulka 25 ilaa 50 boqolkiiba wuxuu ku baxaa shirar iyo kulamo nasiib darro bar ka mid ah shirarkaas waa waqti dhumis.

Xisaabi kharashka iyo waqtiga kullanka:

Inta aadan qaban ama ka qayb galin kullan ku samee qiimayn inuu yahay mid la maalgashan karo oo waxsoosaar leh. Is waydii muhiim miyaa inaad xaadirto adigu?

Si shirku mira dhal u naqdo raac 7 daan talo:

1. Marka ugu horraysa hubi in kullanku uu yahay khasab iyo inay muhiim tahay inaad ka qayb gasho.

Xakameynta Waqtiga

2. Hadii aad u aragto inuu kulanku muhiim yahay aadna go'aansato inaad xaadirto qorshee dhamaan qodobada aad ka jeedinayso adiga oo si wanaagsan u diyaarinaya soona koobaya.
3. U daji shirka waqti uu billawdo iyo waqti uu dhamaado. Nuuca shir ugu liita waa midka waqtiga uu billawdo la caddeeyo balse aan la sheegin waqtiga uu dhamaanayo. Xeer kale waa kan; qofka soo daaha ha sugin u qaado inuusanba imaanayn.
4. Ku billaw qodobada ugu muhiimsan, ku dabaq xeerka 80/20.
5. Gunaanad u samee qodob kasta oo laga hadlay adiga hoosta ka xarriiqaya fariinta ugu muhiimsan ee qodobkaas xambaarsanyahay.
6. Marka shaqo la qaybsado u samee waqti kama dambays ah oo looga soo jawaabo ama lugu fuliyo.
7. Qor qodobada ugu muhiimsan ee shirka lugu gorfeeyay iyo natiijada kasoo baxday shirka.

DHAQSO WAX U AkhRI WAXBADANNA XASUUSO

Xogta iyo cilmiga muhiimka ah ee ay tahay inaad akhriso maanta qarni ka hor 10 jibbaar ayuu ka badanyahay waxaana loo aanaynayaa aqoonta iyo tiknoolojiyadda oo tisqaaday. Daraasadaha, qormooyinka, warbixinada iyo buugaagta maanta waxay ka mid noqdeen nolosha caadiga ah ama qaybaha ugu muhiimsanba inta badan dadka ka shaqeeya ganacsiga iyo maamulka wax ka badan.

3 saac maalin kasta ayay wax aqriyaan celcelis ahaan.

wax akhriso waa tallada ugu wanaagsan ee uu ku siin lahaa qof ku dhiirrigalinaya balse waxaan ku darayaa inaad si wanaagsan oo xirfadaysan u aqriso ayaa ka sii fiican. **Kordhi xawaaraha akhriskaaga**

Dabcan kama maarmi kartid dhamaan xogta ku soo dhacaysa iimaylkaaga iyo telefoonkaaga sidoo kale waa muhiim inaad la socota xaaladaha kugu xeeran ilaa xad taasina waxay wacaysaa inaad tahay qof xog ogaal ah oo wax badan akhriya.

Xakameynta Waqtiga

Hadaba si aad u yarayso waqtiga aad ku bixiso akhriska waa inaad barato habka boobsiinta akhriska ha isku dayin inaad eray kasta dul istaagto. Isku day inaad fahamto nuxurka xogta.

Marka aad aqrinayso maqaal, buug ama warbixin hadii aad tahay qof bartay xirfaddaan waxaa ku filan inaad fiiriso Bogga hal ilbiriqsi adigoo aan hal eray ku dhawaaqin hal erayna ku seegin hadii aadan baran wali waad baran kartaa si fudud.

Akhri adiga oo xulanaya xogta

Ma ahan inaad akhriso wax kasta oo indhahaagu qabtaan waqti iyo tamarna aad ku bixiso waxa aad aqrinayso waa inay yihiin wax ku khuseeya oo muhiim ah.

Wax kasta oo la qoray kuma khuseeyaan muhiimna ma ahan sidaa darteed waa inaad fiiriso buugga tusmadiisa ka hor inta aadan akhrin, qormada waa inaad fiiriso khulaasadeeda iyo ciwaankeeda inta aadan akhrin.

Xakameynta Waqtiga

Waxaa jira habab badan oo soo koobaya buugaagta iyo qormooyinka kana soo qaata inta ugu muhiimsan kuwaas oo aad heli karto ayagoo daabacan ama online ah. Waa inaad doorato buugga aad aqrinayso, xogta aad rabto iyo cidda aad xiisayso qoraaladooda.

Tusaale anigu waxaan akhriyaa 3 ilaa 4 saac maalintii buugaag iyo qormooyin waxaan wax aqriya in ka badan 150,000 saac waxaan aqriyay wax ka badan 100,000 oo buug taasina waxay keentay inaan qoro wax ka badan 60 buug.

MAAL-GASHO MAANKAAGA

Maal-galinta ugu wanaagsan aad samaysay abid ama aad samayndoonto waa waxbarasho, khibradda iyo xirfadda aad hanatay ama aad heli doonto. Heerka maanta aad nolosha ka joogto waxaa keenay wixii aad beeratay shalay xumaan iyo samaan si kale hadii aan u dhigo hadii aad dareemayso farxad,

kalsooni iyo horumar waa natiijada mirihii aad maalmihii tagay beeratay sidoo kale hadii aad dareemayso walwal, gocasho iyo dib u dhac waa natiijada wixii aad shalay beeratay.Ninkii Tiintiin beerta timir ma goosto.

Si kasta oo ay shalay wax u dhaceen way tagtay, lama soo celin karo lamana bedeli karo balse warka farxadda leh wuxuu yahay cashar wanaagsan ayaad ka qaadan kartaa wixii tagay oo aad sahay ka dhigato maadaama maantay ay tahay abuurka barri maanta ayaad qaadan kartaa go'aan ku salaysan waaya aragnimo oo ka wanaagsan ama ka dheereeya go'aankii aad qaadatay shalay. Waa inaad

hubiso, horumariso hagaajiso sida aad maanta u shaqaynayso si aad barri mira fiican u gurato.

Sida ugu wanaagsan ee aad ugu diyaar garoobi karto mustaqbal ifaya waa inaad joogtayso waxbarashada iyo aqrinta. Waxaan dhihi karnaa waxbarashada lagama waynaado balse waa lugu waynaada.

Xididada waxbarashadu waa qaraar balse miraheeda ayaa macaan. Kolka aad waxbaranayso waxaad dareemaysa dhib, waxaad bixinaysaa kharash waxaad bixinaysaa dadaal balse marka aad tahay aqoonyahan waxaa dareemaysaa sharaf, kalsooni iyo dhiiranaan.

Waa inaad waqti u qoondaysaa waxbarashada, akhrinta iyo cusboonaysiinta xirfadaada taasi waa sida ugu wanaagsan ee aad ku maalgashan karto maankaaga uguna diyaargaroobi kato mustaqbal la mahdiyay kana wanaagsan inaad kaydsato malaayiin Doollar waayo lacagtu way khasaari kartaa wayna lumi kartaa wayna qiima dhici kartaa laakiin waxaad barato inta aad

nooshahay ayay kula jiraan hadii aad dad kale sii bartana adiga oo dhintay ayay wax kaa soo gaarayaan.

Warka wanaagsan wuxuu yahay maanta ayaa la joogaa xilligii ugu wanaagsanaa ee wax la baran karay wax walba ayagoo qoran ama duuban ayay diyaar ku yihiin indhahaaga hortooda.

Kaliya waxaad u baahantahay gurigaaga goobtaada shaqo ama gaarigaaga dhexdiisa inaad ku soo kordhiso nidaam waxbarasho. Inta badan shaqaalaha maanta waxay gaari ku socdaan 500 ilaa iyo 1,000 saacadood sanadkii taas oo u dhiganta 12 ama 24 saac asbuucii waqtigaas uu lugu qaadan karo simistar ama labo simistar oo duruus ah.

Marka aad gaariga wado waxaad dhagaysan kartaa macluumaad tira beel ah oo aad u baahantahay maanta iyo barri. Hab kale oo aqoontaada aad sare ugu qaadi karto wuxuu yahay inaad joogtayso aqriska maanta wax kasto oo la barto way qoranyihiin oo ay ku jiraan waxa aad ku shaqayso.

Xakameynta Waqtiga

Waqtigaaga 1 ama 2 maalinkii u qoondee inaad wax ku aqrisato gaar ahaan wax ku saabsan xirfadaada marka aad sidaas ku waddo hal sano ayaad ogaanaysaa waxa aan ka sheekaynayo muhiimada ay leeyihiin waanad sii laba jibbaari doontaa.

Hab kale oo aad ku xoojin karto aqoontaada kuna maal-galin karto maankaaga waa inaad xaadirto goobaha aqoon korarsiga, tabbarada iyo daraasadka sare, la kulan dadka khubarada ku ah xirfadaada.

Ogsoonow 5 sano oo hadda ka dib ah gu' mooyee gaaraad kuu kordhimaayo marka laga reebo waxaad akhriso iyo waxaad ka bowsato khabiir .

HAGAAJI GOOBTA SHAQADA

Mid ka mid ah xirfadaha maaraynta waqtiga kuwa ugu muhiimsan waa inaad ku shaqayso goob diyaarsan oo nadiif ah. Sida cunta kariyaasha xirfadda sare leh ay nu nadiifiyaan jikada inta aanay wax karin iyo marka ay wax kariyaan ka dib waa inaad hagaajiso oo nadiifiso miiska iyo xafiiska ka hor inta aadan shaqada billaabin.

Mid ka mid ah ganacsatada guulaystay ayaa ku daray qodobkaan Sirta guusha.

Shaqaalaha iyo maamuleyaasha hawl karka ah waxay nadiifiyaan goobta shaqada, waxay diyaariyaan dhamaan agabka ay u baahanyihiin inay adeegsadaan, waxay iska fogeeyaan dhammaan wax aanay markaas u baahanayn, waxay diirrada saaraan shaqada ay markaas hayaan oo kaliya.

Noqo qof diyaarsan oo ku shaqaynnaya goob diyaarsan, ku dadaal nadaafadda, dharkaaga, jirkaaga, afkaaga sidoo kale ku dadaal nadaafadda iyo bilicda goobta shaqada.

Xakameynta Waqtiga

Inaad dhaqan galiso habkaan waxay kaa saacidaysaa inaad kordhiso wax soosaar kaaga, inaad kordhiso qanaacada macaamiisha iyo madaxda waxay kordhinaysaa sida wanaagsan ee aad u aragto naftaada.

Gunaanad

Qodobka ugu dambeeya ee aan ku soo afmeerayo dhiganahaan waa inaad wax walba siiso waqti ku habboon. Waa inaad kala soocdo waqiyada cibaadada, shaqada, waxbarashada, qoyska iyo bulshada, fikarka, xallinta mashaakilka, dakhli kordhinta, jimicsiga, haraadiga iyo nasiinada sida ay u kala soocanyihiin ama aan la isugu qasi karin biyo iyo saliid. Qodobkaan oo kaliya ayuu qoraagu ka qoray buug dhan oo la magac baxay "HANO WAQTIGAAGA HANO NOLOSHAADA" aniguna aan u bedelay Afsoomaali marka aan arkay macluumaad ka mugga iyo muhiimadda leh ee ku tixan bogaggiisa.

Xakameynta Waqtiga

TAFATIRAYAASHA BUUGGA

1. Maamulaha daabacaadda irshaad: Cali maxamed tahliil { Cali irshaad }
2. Qoraa: C/raxmaan cusman xusseen { Dal-mar }
3. Qoraa: Cabdiwali salad farax { Toosane }

MAHAD CELIN

ALLAAH SW ayay mahad dhammaanteed u sugnaatay allaah oo ii suura galiyay tarjumidda iyo qorista dhiganahan.
Waxa aan u mahad celinayaa daabacaadda irshaad oo suura galisay soo saarista iyo faafinta dhiganahan.
Waxa aan u mahad celinayaa maamulaha daabacaadda irshaad cali maxamed tahliil { cali irshaad }

Waxaa kale oo aan u mahad celinayaa qof kasta oo ka qeyb qaatay qoris iyo habeynta dhiganahan magaciisu yahay XAKAMEYNTA WAQTIGA.
Waxa aan u mahad celinayaa tafatirayaasha dhiganahan oo ugu horeeyo, 1. Cali maxamed tahliil {cali irshaad} 2. Cabdiraxmaan cusmaan xusseen { Dal-mar} 3. Cabdiwali salad farax { Toosane }

Cabdiwali salad farax { Toosane} oo qeyb weyn ka qaatay soo saarista dhiganahan, cabdiwali toosane waa qoraa wax ka qora arimaha bulshada, wax barashada iyo wacyi galinta. Waana qoraaga dhigay dhiganayaal dhaxalgal ah.
Waxa uu qoray

1. NOQO ARDAY GUULEYSTA
2. HADALKII HIR-GALAY
3. NOQO BARE GUULEYSTA

Ugu dambeyn waxa aan u mahad celinayaa Akhristayaasha soomaaliyeed, qaasatan akhristayaasha dhiganahan.

Xakameynta Waqtiga

DHAMMAAD

Xakameynta Waqtiga

Maxaad ka faa'iidday ?