

Maanta Samee!

Qore: Darius Foroux

Maanta Samee!

Qore: Darius Foroux

Afnaqe: Cabdiraxmaan Rafiiqi

Maanta samee

Sida caajiska (wahsiga) iyo dib u dhigashada
looga guuleysto, kor loogu qaado wax-soo-
saarkaaga, loona xaqiijiyo natiijooyin
waaweyn

Mahadnaq

Waxa mahad iyo ammaan leh Allah Sw, oo
igu mannaystay caafimaadka iyo waqtiga aan
ku turjumay buuggaan.

Nabadgalyo iyo naxariis kolkiisa ha ahaato
Nabiyullaahi maxamed.

Intaas ka dib waxa aan u mahadcelinayaa qof
kasta oo igu garabsiiyay soo bixista
buuggaan iyo taabbagalkiisa.

Afeef

Afeef hore lahow ama adkaysi dambe lahow
ayay soomaali ku maahmaadday.

Waxa iga afeef ah wixii khaladaad ah ee
qoraalkayga soo galay ma aha mid aan ugu
talagalay ee waa mid kama' ah waxaana
diyaar u ahay in aan saxo.

Hibeyn

**Buugaan waxa aan u hibeeyey qoraa caamir
Cali Axmed.**

Tusmada buugga

Mahadnaq.....	4
Afeef.....	5
Hibeyn.....	6
Hordhaca buugga.....	8
Qaybta 1-aad.....	11
Ka guulgaarista caajiska iyo dib u dhigashada.....	11
Sida Loo Joojiyo Wakhtiga Luminta oo loo Horumariyo Waxtarkaaga Shaqsiyeed.....	36
Qaybta 2-aad	66
Sare u qaadista wax-soo-saarka.....	66
Jooji Daalacashada aan ujeedada lahayn ee Internet -ka.....	80
20-ka shay ee kaa dhigi doona qof wax soo saar leh.....	83
Qaybta 3-aad.....	103
Gaaridda Natiijooyin Waaweyn (Achieving More)....	103
Sida Aan U Cabiro Nolosheyda	129

Hordhaca buugga

Buugga "Do It Today" ee uu qoray Darius Foroux wuxuu diiradda saarayaa saddex qaybood oo waaweyn oo nolosha qofka wax ka beddela: maaraynta waqtiga, wax-soo-saarka iyo sidii qofku u gaari lahaa natiijooyin waaweyn. Halkan hoose waxa ku xusan guudmar kooban oo ku saabsan nuxurka buugga:

1. Ka Hortagga Hakashada (Overcoming Procrastination)

Qaybta koowaad ee buugga ayaa laga hadlayaa muhiimadda ay leedahay in qofku ka guuro hakashada iyo dib-u-dhigashada. Darius wuxuu ku talinayaa in loo dhaqmo si toos ah, iyada oo maanta la qabto shaqooyinka muhiimka ah halkii laga sugi lahaa berri.

Waxa ay ku jirtaa in la maamulo caqabadaha iyo culeysyada, isla markaana qofku kalsoonidiisa dib u dhiso si uu noloshiisa u hago. Waxaa kale oo si gaar ah loogu talinayaa in la qaato talooyin yaryar oo ka caawiya qofka in uu gaaro isbeddel waara, sida in uu diirada saaro hal hawl oo muhiim

ah hal mar.

2. Kordhinta Wax-soo-saarka (Improving Productivity)

Qaybta labaad wuxuu qoraagu kaga hadlayaa sidii looga faa'iidayaan lahaa waqtiga la heli karo si wax-soo-saarka loo kordhiyo. Talada qoraaga waxaa ka mid ah in laga fogaado dhammaan waxyaabaha aan muhiimka ahayn sida ku mashquulidda taleefannada iyo akhrinta waxyaabaha aan qiimaha lahayn.

Waxaa kale oo la soo jeedinayaa in la sameeyo hab-dhaqanno sida in waqti kasta loo qoondeeyo hawl cayiman (time blocking), taas oo awood u siinaysa qofka inuu si fiican u socodsiiyo hawl-maalmeedkiisa oo uu diiradda saaro shaqada muhiimka ah.

3. Xaqiijinta Natiijooyin Waaweyn (Achieving More)

Qaybta ugu dambaysa waxay diiradda saartaa sidii loo gaari lahaa guulo waaweyn iyada oo laga faa'iidayaanayo awoodda

isugeynta (compou-nding).

Qoraagu waxa uu ku talinayaa in si joogto ah wax loo qabto oo la yareeyo isku-dayga waxyaabo badan oo hal mar la sameeyo, taas oo loo beddelo in hal ujeeddo diiradda la saaro.

Fikraddan isugeynta waxay qofka ka caawisaa in uu waqti iyo tamar ku bixiyo arrimo natiijo wanaagsan leh oo wakhti dheer faa'iido u leh, sida caafimaadka, xiriirrada, iyo shaqada.

Qoraaga ayaa sheegayaa in nolosha wanaagsan ay ku timaado marka qofku go'aan qaato oo uu si joogto ah ugu shaqeeyo horumarkiisa isaga oo ka faa'iideysanaya wakhtiga iyo tamarta si fiican loo maamulay.

Qaybta 1-aad

Ka guulgaarista caajiska iyo dib u
dhigashada

"Wahsi low wiilkiisu ma koro."

"Xaglo laaban xoolo kuma yimaadiin."

~Maahmaah soomaaliyeed

Maanta samee ma aha berri

Markasta oo aad hawl billowdo waxa aragtaa
adiga oo niyadda iska leh hawshaan waa ay
adag tahay, waa mid feero-jeex ah waa mid
aan ku habboonayn in hadda la qabto, waa
wax daran oo lurka kugu abuuraysa waa in

aad ka deysaa nafta oo aad iska llaalisaa dhabarjabkeeda, waxaa naftaada ugu sheekaysaa waad daashay ee bal nafta nasi ama waxaa naftaada ku tiraahdaa iska jooji gabigeedba.

Tusaale marka aad jimicsiga aaddo ee ay kugu adkaadaan amarrada lagu siinayo iyo biraha aad qaadeyso waxa aad ku go'aamisaa in aan iska joojisid hawsha aad haysid, waxaadna tiraahdaa mar kale ayaan u soo noqonayaa ee aan maanta iska joojiyo, halkaas maalin oo aad joojiday waxaa laga yaabaa in aadan waligaaba dib ugu laaban waayo mararka qaarkood hawsha dib loo dhigo waqti dambe dib looma helo.

Ma waxaa jirta qof kale oo aad sugaysid in ay kuu dhammaystirto jimicsigaagii? Ma qofkale ayaa kaaga masuul ah naftaada oo kula maamula go'aanadaada yacnii hawsha aad naftaada u qabanaysid ma qofbaad sugaysaa in ay kuu qabato sabab la'aan. Maya ma sugayo, hawsha kuu taalla miyaad sugaysaa in ay berri kuu timaado oo ay berri hawsha kula qabato?

Suurta galmaaha sow maaha? Haddaba ma berri ayaa hadda ka fudud? Maanta ayaa

haysataa ee ha iska dayicin daqiiqad maanta ka mid ah.

Naftaada ha barin dib-u-dhigashada haddii kale waxaa aad ku dhacaysaa godka ugu weyn ee dib u dhaca, waxaana arkaysaa adiga oo jeclaysanaya in xitaa Suuliga (musqusha) uu kuugu yimaaddo halka aad markaa joogtid, wixii aad hawl leedahay maalintooda yaanay kuu dhaafin, oo halkaaga ku cesho, hana ka tagin hawl kuu qabyo ah haddii ay dhacdana hawshaas oo kuu qabyo ah ha furin mid kale, iyada bisleey kaddib isku hawl in aad midkale raadisid.

Waa hubaal waad daalaysaa se u naso ee ha dhihin berri ayaan billaabayaa ee adiga oo hawsha badankeeda qabtay ha timaado berridu intii aad dhihi lahayd berri ayaan qabanaya dheh berri ayaan inta yar ee ka hartay isdaba dhigayaa.

Waxaa jira wax dib u dhigasho waxa uu qofku sameeyaa cudur daar been ah oo laga gudbi karo se isaga eedda la saarayo, tusaale marka qofku uu rabo in uu qoro cashar, waxa ay naftu ku leedahay

Qalinka waa go'goayaa ee qoraalka iskadaa
cashar ma qori kartid berri ayaad qoraysaaye

Qorraxdu waa ay iftiin badan tahay waxaana
halis ah in ay indhaha waxyeelayso.

Dad badan ayaa i soo wacaya.

Maba hayo waqti aan wax ku qoro.

La dagaallanka Caajiska waa dagaal ka
dhacaya gudahaaga waxa uuna haddii
naftaada kula dadaashid hormarka waa ay la
qabsanaysaa se haddii aad maalinba maalin
ku amaahato illaa iyo inta cumrigaaga ka
dhimman maalinba maalin ayaad ku
amaahanaysaa

Maanta Samee, Berri maaha

Had iyo jeer waa inaan is xasuusiyaa taas.
Markasta aad dib -u-dhigaysid hawl, waxaad
had iyo jeer dooneysaa inaad sameyso
berrito. Waligaa sidaas ayaad ahaanaysa oo
isbeddel sugi miysid, oo markasta hawshu
waa inagu adag tahay se waxaa kala duwan
in aad tiraahdo berri ayaan billaabayaa iyo in
aad maanta billowdo oo aad berri

dhammeystirka u dayso.

Tusaale haddii aan ka waxaa aad doonaysaa in aad qorto buug ka kooban 300 oo bog, muddo shan bilood ah: haddii aan maanta qoro hal bog oo ka mid ah berri midda kale waa ay ii fududaanaysaa in aan ku daro. Waxa aan raacayaa jir hore iigu sii billownaa oo dhammaystir kaliya iga raba.

Mar haddii hawsha aad qabanaysid ay qorsho kuu leedahay waad ku raaxaysanaysaa qabashadooda waxaadna ku dareemaysaa habraac aad ku farxayso qabashadiisa, bal ka warran haddii aan rabo in aan buug qoro balse aannan aqoon buugga halkii aan ka billaabi lahaa iyo wixii aan qori lahaa midna aanan hayn, ka warran haddii aan rabo in aan iskuul furo se aanan waxba diyaarin marka horeba. Waxaa jirta maahmaah tiraahda;

“qabyo kaa nasiib badan” oo ay ka wadaan wixii aad billowdid dhammeystirkooda kuma dhibi doonaan laakiin in aad billowdid ayaa kugu adkaanaysa. Waxaa jira habab aad uga gudbi kartid caqabadaha dib u dhigashada si

aad uga badbaadid waxa aad halkaan ku qoran habab la tijaabiyay oo aad u wanaagsan, oo aad uga gudbi kartid dhammaan caqabadaha caajiska iyo dib u dhigista hawsha...

Maandhis (maskaxdhid)

Waxaad dareentaa in ay maskaxdaadu daciif tahay oo waxaad quursataa wax qabadkaaga ama waxa iska dhaadhicisaa in aadan hawl badan qaban karin, ama ay awooddaada dhaqaale ay liidato. Naftaada ayaad ka dareentaa eedayn farabadan. Waa in aad dhistaa Awoodda maskaxdaada sida jirkaba loo dhiso. waxaad u baahan tahay in aad raadsatid wax kasta oo kaa caawinaya in aad xakamayso fikradahaaga oo aad hagaajiso korinaya maskaxdaada, sida hal xeraaleyaasha adag, Xisaabaadka ad-adag iyo ciyaaraha adag. Warka oo kooban naftaada addoon ha u noqon naftaada waayo waxa ay saaxiib la tahay shaydaanka...

Maalin kasta jimci jirkaaga.

Marka aadan jimicsan waxa aad tahay qof si uu u jajaban oo aan firfircoonayn, diiradda ayaana kaa lumeysa, bal fiiri ciyaaryahannada, askarta iyo dhammaan dagaallamayaasha maxay u qaataan tababar dheeraad ah, waxa ay xoogga saaraan Jimicsiga maskaxda iyo jirka maalin kasta, waxaa ay ogyihiin in ka-hortagga dib-udhigista iyo caajiska ay bilaabanto ka hor inta aan howsha la billaabin.

Askartu dagaalka ma galaan iyaga oo aan tababaran, ciyaar yahannada lama soo safo oo ciyaarta looma soo bixiyo isaga oo aan la marsiin jimicsi adag. Sow sax maaha? Noqo mid qaab fiican leh, maskax ahaan iyo jir ahaanba, tababaran.

Samayso qorshooyin maalinle ah

Waxaa qorshaha yar ee aad samaysato waxa ay kaa garabsiinaysaa in aad ka baaqsato waxyaabo badan oo ku mashquulin lahaa, tusaale in aad buuggaan akhriso oo aad maanta dhammayso muddo gaaban, buugga ayaad maktabadda ka soo iibsatay, kaddibna waxa aad keensatay gurigaaga, adiga oo ay hawlo farabadan kuu yaallaan ayaa billowdey buuggii labada daqiiqo kaddib

waxaa kuu soo baxday hawl adag oo hortaada ka soo baxday, haddaba taasi buuggii waa ay kaa mashquulisay.

Ka warran haddii aad samaysatid qorshe yar oo fudud tusaale saddex saacadood ayaad fursad leedahay hawl waaweyn ayaana kuu taalla oo ay ka mid yihiin in aaf rinjiyayso, darbi dheer oo dhererkiisa uu dhan yahay soddon mitir oo korna u dheer afar mitir.

Waxa aan rabaa in aan buuggana akhriyo darbigana aan rinjiyeeyo, labaadankii daqiiqaba toban ka mid ah ayaan buugga akhrisanayaa oo nasiino ayaan ka dhiganayaa akhriska buugga. Si la mid ah saaxiibadaydana waan la akhrisanayaa buugga aniga oo uga sheekaynaya wixii iga yaabiyaya

Qoro shaqooyinka aad maalinkastaba qabanayso.

Tusaale maanta waxa aan qabanayaa...

Waxa aan akhrinayaa labo bug.

Waxa aan aadayaa suuqa si aan hilib uga soo

iibiyo.

Waxa aan dhagaysanayaa laba suuradood oo tafsiiirka Quraanka kariim ka ah.

Waxa aan booqanayaa qaraabadeyda.

Qorshayntaasi waxa ay kaa caawinaysaa in aad taqaanid hawsha kuu taalla iyo sida ay mudnaanta u kala leedahay, waxa aan hubaa haddii aad qorshahaan samaysid in ay waxbadan kaa caawin doonto, waxa aad barandoontaa sida caajiska looga guulaysto, waayo warqadda ay hawlaha ku qoran yihiin ayaa kuu diidi doonta in aad dib u dhigtidba waayo markasta waa ay kaa hormuuqan doontaa.

Markii aad mid dhammaysidna midkale ayaa kaasoo hor bixi doonta. Si kale waxa aad ku dhiirrigalin kartaa naftaada adiga oo u sheegaya in aad soo qabatay hawlo badan oo ay ka mid ahaayeen (kuwa warqadda ku qoran) tanna waad dhammayn kartaa...

Waxaad samaysataa dhiirrigaliyeyaal (Isdhiirrigali)

Waxyaabaha lagugu dhiirrigalinayo waxa aad ka gaari kartaa guul waarta waayo hanka

qofka mar sare ayuu u kacaa marna hoos ayuu u dhacaa oo qofku waa uu niyad jabaa, maalmaha qaar waxa kusoo maraysa adiga oo niyadjaban in aad ku soo aadid shaqadaadii, taasi waxa ay hoos u dhigaysaa himmaddii aad shaqada u haysay, haddaba middaas oo kale si aad uga fogaato, waxa aad samaysataa ama waxa aad raadisaa qof howshaada kugu dhiirrigaliya, oo kuu macaaneeya, haddii aadan helayna soo iibso buugta dhiirriya nafta oo ku tusa dhaqaajinta dhiigga iyo halka aad mudnaanta sare ku leedahay.

Waxaa suurto gal ah in adiga oo ahaa qof wax-soo-saar leh uu wax-soo-saarkaagii marqura hoos u dhacay oo aad ismoodid in ay wax kaa qaldameen ama aad xayiran tahay, haddaba ogow waxa dhacda in markaas oo kale dadku yiraahdiin waanu sixrannahay se sidaas maahee nolosha ayaa caynkaas ahba. Ma jiro qof noloshiisa oo dhan hormar iyo wax-soo-saar ku jira waxa iska imaanaya hoos u dhacyar oo haddana haddii aad dadaalka sii wadid aad meeshaada iyo meel ka sarraysa ku soo laabanayso. Haddaba muxuu yahay, Wax-soo-saarkaaga maanta? Haddii aadan horay isku weydiin hadda is

weydii oo raadi kolka aad heshidna ku dadaal
sidii aad uga miro dhalin lahayd. *Maanta
samee, ma aha berri.*

“Balo saacaddeed joogta,

Sabti nabad ah ha u riixin.” -Abwaan
Hadraawi

**Waxa aan sameeyo marka ay diirad ii
shaqayn waydo;** Miyaad ku dhibtoonaysaa
inaad dham-mayso hawlahaaga? Mar walba
ma ku mashquulinaysaa ogeysiisyada, iyo
farriimaha kuusoo dhaca? ama wax aadan ku
tashanba? Markaa aniga iyo adiga isku mid
ayaan nahay.

Sababta oo ah diiradda saaridda hal shay
waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu adag
shaqada. Had iyo jeer waxaa jira shay kaa
joojinaya, sow sax maaha?

Qof kale ayaa kuu imaanaya oo aadan u
yeeran.

Wicitaan, qofbaa kusoo wacaya.

Kulan aan markii hore laguugu yeerin ayaa
lagaa wici.

Arrin been ah oo deg deg ahbaa kusoo
hoosgalaysa.

Wararka ku saabsan ciyaartii la ciyaaray ayaa
kuusoo dhacaysa.

Hubaal, waad eedayn kartaa waxyaalahaas
laakiin taasi waa daciifnimo. Adiga iyo
anigaba waan ognahay in waxyaalahaas
aysan ku carqaladeyn karin adiga oo aan
fasixin.

Taas macnaheedu waa mar kasta oo aanad
halshay diiradda saarin; waxaad fursad
siinaysaa qof ama shay in ay maskaxdaada
soo galaan. miyaanay ahayn?

Taasi waa sida aan u eegno carqaladeynta
diiradsaaridda halshay. Laakiin waa in aan
qir aa in aanan sii wadi karin diiradsaaridda
mar kasta. Mararka qaarkood, waan is
dhiibnaa.

Taasi Ma fiicna. Noloshadu kama
faa'iidayso diiradsaarid la'aan.

Ma qabataa shaqadaan daawashada ah!
daawashada Instagram 439 jeer maalintii,

daawashada 49 muqaal YouTube, iyo akhrinta maqaallada wararka xun.

Haddaba, maxaad samayn kartaa si aad u wanaajiso diiraddaada? Halkan waxaa ku diyaar ah 2 shay oo aan had iyo jeer sameeyo markaan isku arko inaan awoodin inaan diirada saaro waxa muhiimka ah.

1. Ciribtirka.

Waxa jira waxyaabo badan oo aad u malaysid in ay balwad ahaan inoo caadeysteen, tusaale ahaan, daawashada baraha bulshadu ku kulanto sida Youtube-ka, Tiktok-ga iyo Facebook-ga, waxa aad ku mashquushaa waxyaabo kale sida dheelista ciyaaraha gacanta sida tarraqa, ama ciyaaraha danabatsan sida game-ka. haddaba soo ciribtid oo baabi'i wixii aad ku mashquulsaneyd oo dhan, waxa aadnaku baddashaa waxa aad doonayso in aad ka libgaarto.

Wax aad ciribtirtay miyay kaa mashquulin karaan shaqo kuu taalay? Waxaa hubaal ah in kolkaas aad diiraddaada saari doontid wixii aad doonaysay in aad qabato, waxa aan horay usoo sheegnay in aad samaysato tix

(lists) hawlo ah oo aad ku qabanayso waqtiga aad calaamadeysatay. Labadaas arrimood haddii aad isku biirsatid, qodobkaan kale ee aan kuusoo wadana aad ku darsatid waa hubaal in aad guulweyn ka gaari kartid hawshii aad rabtay.

"Waa Maxay waxyaabaha mashquuliyeyaasha ah oo aan tirtiro si aan noloshayda uga dhigo mid fudud oo ay u fududahay in diiradda wax la saaro?"

Tusaale aan aniga isku soo qaato: waxa aan ku dhibbanaa ciyaarta laadhuuda (Ludo) waxa aan ku ahaa xariif waqtigayga ciyaartaas ayaa ila qaybsan jirtay, marka aan is iraaqdo soo afjarna waxa isoo wici jiray Saaxiibbadii aan isla ciyaari jiray, waxa aan adeegsaday xeelad cusub oo ah in aan ciyaartaas ku badasho ciyaar kale oo aanan jeclayn.

Markii aan laadhuuda iska goyn waayay waxa aan ku baddeshay ciyaarta kubadda cagta oo aanan xariif ku ahayn, waqtigii aan ciyaar is iraaqdana taas ayaan ciyaaraa, markii dambe waxa aan nacay ciyaartii aan Moobeelkayga ka ciyaari jiray oo dhan.

Taasi waa ciribtirka maskaxaysan, Ciribtirka
waa istaraatiijiyad muhiim ah oo aan u
isticmaalo dhinacyo badan oo noloshayda ah.
Waxa aan soo uruuriyaa waxyaabo badan oo
aanan wax ku ool ahayn sida

Fikrado qaldan, ama kuwo aanan awoodinba
oo aanan xilligoodii joogin

Mashaariicda aanan waxtar ii lahayn

Shaqooyin aanan muhiimad ii lahayn oo
dadkale oo aan waxba ii qabanayn ay ku
faa'iidayaan.

Sheekooyin iyo wixii la mid ah.

Haddii aad isku aragto dhibaato kaa haysata
inaad wax diirada saarto, isku day xeeladan.
Soo raadi waxyaabo badan oo aad waqti
galisay, waxaas oo ah wax aan waxtar ahayn
tusaalaha aan kor kusoo sheegnay oo kale.

Ka dhig noloshaada mid fudud oo qaabili
karta hawl kasta oo aad u baahato
qabashadeeda iskana reeb waxyaabaha xun-
xun oo waqti cuneyaasha ah. Haddana

faa'iido laawayaasha ah. Yaa raba inuu ku noolaado nolol aan macquul ahayn? Noloshu waaba adag tahay in ku filan. Ha adkayn.

2. Ka Fikir Guushii Hore

Ka fikirida guulihii hore iyo waxyaabihii ku farxad galin jiray waxa ay kicisaa soo saarista **serotonin**, oo ah cariyeyaal kiimikaad ee unugyadeenu ay soo saaraan. Serotonin waa kiimikooyinka muhiimka ah ee saameeya qayb kasta oo jirkaaga ka mid ah. Serotonin waxa ay door weyn ka ciyaartaa hawlaha jirkeena. Waxa ay sidoo kale jirka ka caawisaa in uu dhinto niyad-jabka, waxa ay korisaa xasilaadda niyadda, waxa ay xakamaysaa hurdada, sidoo kale waxa ay yaraysaawalaaca.

Serotonin sidoo kale waxa ay door weyn ka ciyaartaa caafimaadka guud. Se halkan waxa aan u keennay waa sababta serotonin ay muhiim ugu tahay diiraddaada. Serotonin waxa ay nidaamisaa qanacsanaanta iyo ku adkaysiga waxa aad diiradda saartay. Marka dhaqdhaqaaqaaga serotonin uu hoos u dhaco,

waxa ay kuu horseedi kartaa diiradda saarid la'aan.

Waxa kugu adkaanaysa in aad ku dhaqaaqdo qorshayaashaada. Marka ay kaa lunto diiradda, waxaa jirta fursad weyn oo ah in waxqabadkaaga serotonin uu hooseeyo.

Waxa markaa kugu waajib ah in aad qaadatid nasiino quruxbadan tusaale inaad raadsatid waxa ku farxadda galiya, si adiga oo firficon oo heerkaaga Serotonin uu sare usoo kacay aad usoo laabatid, Nasiinadaas dadka waa ay ku kala duwan yihiin qofba waxbaa uu nasiino u yaqaan tusaale Dadka qaar oo aan aniga ka mid ahay waxa ay ku nastaan Booqashooyinka meelo lagu dalxiiso.

Dadka qaarna dukaamaysiga ayay ku nafisaan, kuwo kalena daawashada TV-ga. Adiga ayaa yaqaanna wax kasta oo ku siinaya raaxo wakhti gaaban ah. Si aad u wanaajiso diiraddaada, xooji Kordhinta serotonin-ta. Cilmi-baaris ayaa waxa ay muujinaysaa in jimicsigu uu samayn karo xoojinta Serotonin-ta. Se waxa kale, oo si taas la mid ah waxtar u leh, oo waliba aad u fudud ayaa

ah jimicsi fudud oo maskaxeed.

Waxa kaliya ee aad u baahan tahay inaad sameyso waa in aad xasuusato dhacdooyin togan oo hore u dhacay. **Alex Korb**, oo ah khabiir ku takhasusay cilmiga neerfaha ee UCLA, ahna qoraaga The Upward Spiral, ayaa sharaxay sababta xasuusinta dhacdooyinka togan ay kaa caawinayso inaad diiradda saarto waxa muhiimka u ah nolosha: waxqabadyadii hore ee aad ku guulaysatay waxa ay himo xoog leh galinayaan naftaada...

Bal aan kuusoo qaato tusaale aad fahmi karti, ka sheekee adiga oo ah hoggaamiye koox, lagu yiraahdo maanta koox hebel ayaad kulan weyn la ciyaaraysaa! Ciddii au guusha raacdo ayaana koob dahab ah la siinayaa! Kooxduna ay tahay koox aad ka badisid markasta oo aad la ciyaartid. Ka sheekee markasta ma waxa aad soo dareemaysaa in ay kooxdaa kaa badinayso mase waxa aad soo xasuusanaysaa badintii aad ka badin jirtay? Waxaad helaysaa geesinimo dheeraad ah! Xaggee ayay ka timid! Waxa keentay Guushii hore ee aan ka gaaray kooxdaan... waxa kacday maaddada Serotonin-ka ee jirkaaga ku jirta waxaana kiciyay guulihii

hore.

Marka serotonin kor u kaco, diiraddaadu kor ayay u kacdaa. Ugu dambeyntii, taasi waa waxa ay tahay inaad sameyso. Waan ogahay in ay mararka qaar sidaas ka duwantahay xaaladdu se wixii kaa qaldan iska hagaaji. Marka aan waxba diiradda saari waayo, waxa ugu horreeya ee aan sameeyo waa in aan garwaaqsado in ay i haysto dhibaato u baahan xal. Dadka qaarkood ma raadiyaan halka laga haysto ee isku maaweeliyaan wax aan xal u noqonayn dhibkoodana waa ay qariyaan inkasta oo aanu dhibqarsoomin.

Waxa jira waxyaabo aan ahayn xaalad caadi ah se dadka qaar ay isku arkaan iyaga oo isku maleeya in ay xaaladdoodu caadi tahay! Ma ku jirtaa adiga dadka ay dhibaataadaan haysato?

Maya, caadi ma aha in aad fiiriso taleefankaaga farriimaha/ ogaysiisyada kusoo dhaca 2-dii daqiiqaba.

Caadi maaha in aad waqti isla lumisid mar walba.

Caadi maaha in lagugu ag caajiso.

U fiirso noloshaada. Ka fakar waxa adiga ku khuseeya. Kadib, waxyaalahaas samee oo ha ku mashquulin wax kale ku joog jidkaas.

Sida Looga Guulaysto Dib-u-dhigista

(waxaa taageeray sayniska)

Dib-u-dhigidda ama caajisku waxay soo jirtay ilaa bilowgii ilbaxnimada casriga ah. Hal tusyada taariikhiga ah sida Herodotus, Leonardo Da Vinci, Pablo Picasso, Benjamin Franklin, Eleanor Roosevelt, iyo boqolaal kale ayaa ka hadlay sida dib-u-dhacu u yahay cadowga natiijooyinka. Mid ka mid ah xigashooyinka aan jeclahay ee ku saabsan dib u dhigista waa ka Abraham Lincoln:

" Kama baxsan kartid mas'uuliyadda berri adiga oo ka baxsanaya tan maanta."

Waxyaabaha qosolka leh ee ku saabsan dib-u-dhigista ayaa ah in aan dhammaanteen ognahay inay waxyeello leedahay. Waxa aan ognahay in ay cadowga qofnidama Yaa dhab ahaantii jecel inuu hawshiida dib u dhigo? Qofna ma jecla inuu sidaas sameeyo. Ma jiro qof jecel in uu caajislow ahaado ama

shaqadiisa uu u dhiibto qof caajislow ah.

Waxa jira dad hawsha dib u dhigta ee halmar si waalli ah u qabta dadkuna ay la yaabaan: Markaad dib u dhigto, howsha waxaa laga yaabaa inaad ku dhammayso wakhtiga gaaban, laakiin waxaad ku dhibtoon doontaa mustaqbalka fog. Waxaa laga yaabaa in ay dhibaato ku gaarsiiso, muhiim maaha sababta aad dib ugu dhigtay. Qaar baa jecel cadaadiska waqtiyada kama dambaysta ah. Dadka Qaarkood waxay ka baqayaan inay ku guuldarraystaan iyaga oo eedda saaraya degdegsiimada, waxa ayna doorbidaan in ay ka joogaan si ay ugu dhigaan ilaa daqiiqadda ugu dambeysa.

Hal shay oo dhammaan dib-u-dhigayaashu ka siman yihiin ayaa ah in dib-u-dhigista ay leedahay qiil. Daraasaddan aadka loo soo xigtay, oo lagu daabacay joornaalka Bulshada Cilmi-nafsiga ee Maraykanka, by Dianne Tice iyo Roy Baumeister ayaa sheegaya dib u dhigistu in ay la xiriirto:

Niyad-jab

Wax qabad aan caqligal ahayn

Kalsooni la'aan

Walaac

Cadaadiska

Dib-u-dhigiddu maaha dhaqan wanaagsan. Waa calaamad muujinaysa is-xakamaynta liidata. Cilmi-baarayaashu waxay xitaa barbar dhigayaan dib u dhigista khamriga iyo daroogada. Waa halis. Taasna waxaan la kulmay sanado badan.

Dib-u-dhigiddu waa caado xun ku soo dhex dhuumata nidaamkaaga. Ma ahan wax aad si fudud u jari karto. Daahane hortiisa dafane ayaa jooga, dambeeye door waxba kuma leh, nin horreeyay haandhunsay. Ninkii seexdaa siciis dibi dhalay, jiifkaan jiifbaa ka horreeyay, waxa laga hayaa dadkii inaga horreeyay dhammaantoodna waxa ay lid ku yihiin dib u dhigashada.

La dagaallanka dib u dhigashada

Aniga ahaan, natiijada muhiimka ah ee iiga soo baxday daraasadda Dianne Tice iyo Roy Baumeister waa tan: "Caddaynta hadda jirta waxay soo jeedinaysaa in dib-u-dhigayaashu ay naftooda raacaan oo ay raaxo u arkaan dib

u dhigista, halkii ay ka shaqayn lahaayeen hawlaha loo xilsaaray.

Ilaa laga gaaro goor la cadaadiyo oo wakhtiyada kama dambaysta ah ee soo socda ay ku qasbaan inay shaqeeyaan. Aragtidan, dib-u-dhigidda waxay ka imaan kartaa is-xakameyn la'aanta iyo marka qofku uu ku tiirsanaado xoogagga dibadda looga soo rogay si ay u dhiirrigeliyaan shaqada."

xakamaynta, awoodda rabitaanku, waa wax walba oo aynu ku diidno doonista nafta ee aan na anfacyayn.

Maskaxdeenna, dhammaanteen waxa aynu lee-nahay garaad iyo maskax xoog badan. Laakiin marka shaqadu timaado, waanu iska ilaalinaa.

Haddii aad tahay dib-u-dhige, ma awoodid in aad billawdo shaqo xoog badan waayo waxa aad nacaysaa in aad ka baxdo aagga raaxada, aagga raaxadu muxuu yahay?

Wax kale maaha ee waa meelihii aad caadeysatay oo aad la qabsatay aadna doonayn in aad ka aaddid meel kale, tusaale gaaban, waxa aad baratay in aad maalintii

halsaac shaqaysid wixii aad habeenkaas iyo maalintaas aad cuni lahaydna aad ka kasbatid, sidaasna aad shaqada uga soo tagtid.

Waxa aad awooddaa in aad sii shaqayso maalinta oo dhan se ma rabtid in aad wayso raaxadii aad guriga ku baratay, waxaadna luminaysaa muhiimaddi ay lahayd in laga baxo aagga raaxada.

Adiga kaliya maaha dad badan ayaa kula qaba se maaha wax mudan in aad sii joogtayso, waxaana kuu fiican in aad aagga ka baxdo oo misana kusoo laabato waayo waxa aad u faa'iido badan in aad raadisid shaqooyinka ka baxsan aaggaaga Raaxada ileen waa halka aanay dad badan tagin e.

Shaqooyinka adag inta badan waxa lagu baxshaa lacag badan sababta oo ah waxaa yar dadka ku dhiirran kara in ay shaqadaas qabtaan, waxa hubaal ah haddii aad mar uun nafta curaagtid oo aad dirqisid ka dibna aad qabatid shaqooyinka aadan horay u qaban jirin in ay kaa caawin doonto in aad miro-dhal

fiican ka hesho.

Waxaa jirta qaabab badan oo ay diiraddu kaaga lumayso oo dadku ay ka cawdaan aniga dhawr mar ayay igu dhacday arrintaadi waana qaabkaan oo kale.

Waxa go'aansatay in aad maanta qabato hawl adag, se moobilkaagii ayaad horay u sii qaadatay, hawshii ayaad billowdey oo aad dhexgashay, xoogaa kolkii aad wadday ayaad ku caajistay waxaana lasoo baxday moobilkaagii waxaadna youtube-ka ka daawatay hal muuqaal, ka dibna mid kale ayuu kuusii dhiibay, midkiina mid kale ayaa kuugu xigsaday... ugu dambeyntiina waqtigii aad shaqada ugu talagashay ayaa ku macasalaameeyey,

Waxa aad istiri hadda waaba habsaantay oo shaqo ma qaban kartid ee muuqaalkaaga iska daawo, sidii aad muuqaalka u daawanaysayna waxa aad aragtay adiga oo shaqo kasta oo aad rabtay ay kaa habsaantay naftaadana ay la qabsatay dib u dhigista.

Waxaa imanaysa daqiiqad u dhaxaysa billawga iyo dhammaadka hawsha waxaan loogu yeeraa jirada dib-u-dhigista marka aad inyar wax ku mashquushid. waa wakhtiga aad ka quusanayso inaad noqoto mid wax soo saar leh.

Waxaad billawday inaad ka shaqeyso hawlo aad ku dhexnasan karto waad ku faraxsan tahay, waxaadna diiradda saaraysaa shaqooyinka noocaad ah. Suurta galna ma aha in aad ka baxdid dabinkaasi adiga oo aan la kulmin mashaqo adag.

Awood ku maquunintu ma shaqeyso, ee adeegso Nidaamyada

Haddii aad ka bixi la'dahay aagga raaxada se aad tahay qof hawlkar ah. Waxa aad run ahaan u baahan tahay waa shaqo nidaam lagu qabanayo. Dad badan ayaa ka fogaada hawlaha nidaamyada iyo qaab-dhismeedka leh, sababta oo ah waxay rabaan inay helaan "xoriyad." Waan ka xumahay inaan ku niyad jabiyo: Xoriyaddu waa cadowgaaga. Xaqiiqdu waxay tahay, haddii aad rabto inaad wax qabato, waxaad u baahan tahay xeerar. Maxay yihiin waxyaalaha qaarkood ee cilmi-baareyaashu caddeeyeen inay waxtar

leeyihiin? Waxa ka mid ah:-

Wakhtiyada kama dambaysta ah ee aad u u goyso shaqada.

Nidaamyada isla xisaabtanka (ka go'naan-ta saaxiibada, ama tababaraha).

Shaqeynta/waxbarashada waqtiyo kala duwan.

Jimicsiga 30 daqiiqo maalintii.

Cunto caafimaad leh.

Dabar-goynta waxyaabaha ku mashquu-liya iyo tan ugu muhiimsan: Dhiirrigelinta gudaha.

Haddii aad isku darsato tabaha wax soo saarka saxda ah, waxaad yeelanaysaa nidaam wax soo saar. Waqtiyada kama dambaysta ahi waxa ay abuuraan degdeg, isla xisaabtanku waxa uu abuuri doonaa mas'uuliyad, shaqeynta waqtiyo kala duwan waxa ay kuu hagaajinaysaa diirad saariddaada, jimicsigu waxa uu ku siin doonaa tamar badan, sidoo kale cunto caafimaad leh, iyo baabi'inta carqaladaha waxa ay kaa caawin doontaa imtixaannada.

Laakiin ma jiro nidaam ku caawin kara haddii aadan haysan dhiirrigalin gudaha ah.

Haddii aad ogtahay sababta aad wax u qabanayso, xitaa hawlaha ugu dhibka badan waxay noqdaan kuwo loo adkaysan karo. Hawl kasta oo kuu taalla waxa ay noqon doontaa qayb ka mid ah wax-qabadyadaada caadiga ah.

Waxa ay iska noqon doontaa wax aan lur goonni ah kugu lahayn, waayo aado ahaan ayaad ula qabsan doontaa waxqabadyadaada.

Sida Loo Joojiyo Wakhtiga Luminta oo loo Horumariyo Waxtarkaaga Shaqsiyeed

Nolosha wax soo-saarka leh waa mid wadata farxad iyo rayn-rayn dheeraad ah, shaqsiyadka wax soo-saarka leh waxa ay hormarisaa shaqsiyadda, qofku haddii uu ka wax-soosaar badan yahay dadka caadiga ah waxa uu mudaystaa hadyad gaar ah.

Marka aan leeyahay wax-soo-saarka qofka waxa aan ka wadaa waxqabadka qofka, si la mid ah waxaa jira wax ku oolnimada qofka iyo wax qabad badan uun, qofka wax badan qabta, qaarbaa u hagaaga oo u noqda wax qabad saxan oo guuleystay. Wax qabadkaas guulaystay waxaa uu noqonayaa waxtar.

Wax ku oolnimadu waxa ay la macno tahay in aad wax badan qabato. Taasi waa arrin muhiim ah, waxaa se ka sii muhiimsan waxtarka, si kastaba ha ahaatee, waxaa loola jeedaa in la sammeeyo waxyaabaha saxda ah. Haddii aad rabto in aad si fiican u qabato shaqadaada, oo aad hesho lacag fiican, oo aad ku noolaato nolol macno leh, ama aad barato xirfado, waa waxa ugu muhiimsan noloshaada.

Haddii aadan sidaas yeelin oo aadan hawsha aad qabanaysid ku salayn faa'iidada kaaga soo laabanaysa oo aadan waqtigaaga llaashan, waxaad uun ku wareegaysaa goobo beenaad aadan guulku gaarayn waligaaba. Waxaa laga yaabaa inaad u muuqato mid mashquulsan oo shaqaynaya, se aadan wax hormar ah ku gaarayn, ma gaari doontid wax macno leh.

Si kale haddii loo dhigo: Waa ay fududahay in la sameeyo shaqo aan faa'iido lahayn. Shaqo kasta ama hawl kasta oo aan kuu soo dhawaynayn natiijooyinka aad rabto, ka har oo jooji gabigeedba isla markaana raadi mid ka miro-dhal fiican.

Waxaa laga yaabaa inaad shaqeyso muddo dheer, laakiin haddii aadan la kulmin wax koritaan shakhsi ahaaneed ah, ama shucuureed ah, ama dhaqaale ahaan, ma lihid wax ku oolnimo badan. Dadku waxay badanaa i weydiyaan;

"xagee wax ka billaabaa si aan sare ugu qaado wax ku oolnimadeyda?" Si aan uga jawaabo su'aashaas, waxaan rabaa in aan kula wadaago, hal layli. Waa layli aan ka soo qaatay Peter Drucker's The Effective Executive.

Aniga ahaan, Drucker waa kan ugu horreeya ee ugu fiican marka ay timaado waxtarka karti siinta shaqaalaha iyo aqoonsiintooda. Qaar badan oo ka mid ah buugaagta, maqaallada, agabka wax soo saarka, iyo ababka wax-soo-saarka ee aad aragto inta

ugu badan waa hab uu saameeyay Drucker, ama lagasoo xigtay, kaas oo asal ahaan uu u alifay u ereyga waxtarka shakhsi ahaaneed.

Halkaan waxa diyaar ku ah layli fudud oo ka socda Fulinta Waxtarka leh (kaas oo aan wax yar ka beddelay si aan u fududeeyo) oo aad ku dhaqmi karto si aad naftaada u noqoto mid waxtar leh.

Tallaabada 1: Ogow wakhtigaaga

Waxaan marar badan maqlaa dadka oo leh: "Ma garanayo waxa aniga iga khaldan. Dib ayaan u dhigayaa hawshaan." Su'aashaydu waa: "Ma garanaysaa wakhtigaaga?"

Haddii aadan cabbirin wakhtigaaga, waa ay adag tahay inaad joojiso dib u dhigista ama aad hagaajiso wax soo saarkaaga. Sababta oo ah haddiiba aad rabto inaad si fiican u maamusho wakhtigaaga, waa inaad marka hore ogaataa meesha uu ku baxo iyo waxa aad waqtiga galisid. Haddii aan ku weydiyo waxaad samaynaysay hal usbuuc ka hor, jawaab ma u haysaa?

Mase waxa aad ku wareeri doontaa wixii aad

ii sheegi lahayd? Haddaba maxaad guul ka sugaysa oo aad waqtigaaga gashatay? Si aanay mar dambe tan oo kale kuugu dhicin samayso diiwaankii aan kuusoo sheegay ee ay kuugu qornaayeen hawlaha yar yar ee aad rabtid in aad ka guulgaarto.

Habka gaarka ah ee aad u isticmaashid diiwaanka wax qabadkaaga waxbadan ayuu kuu suurta galindoonaa idinka Alle. Waxa hubaal ah in aad diiwaangalisid wax qabadkaagii oo dhan, waayo guul kasta oo aad gaartid diiwaankeeda ayaad helaysaa, waana qodobka kaliya ee aad uga jawaabi kartid weydiintii horay lagu weydiyay oo kale. Adiga oo muddo bil ah soo waday diiwaangalinta ka warran haddii lagu yiraahdo bishaan maxaad qabatay ma aqoonweynaysaa wixii aad qabatay?

Waxa laga yaabaa in aad istiraahdid maxay ii taraysaa diiwaangalin waxqabad yar oo aan sameeyey? Ogow waxa ay kuu galayaan diiwaanka guulahaaga yar yar ee aad naftaada ku dhiirrigalisid. Soo qaado buugaag xusuus qorka ah kuns diiwaangali xusuusaha, waxa aad arkaysaa maalin aad ka wada guulaysatay dhammaan hawlihii aad

meesha ku wada qoratay ama qaar ka mid ah ay tahay in aad markaas ka faa'iideysatid.

Tallaabada 2: Aqoonso Shaqada Aan Wax-soo-saarka lahayn

Tallaabadani runtii waa mid aad u fudud. Kaliya hal waxa aan ku weydiinayaa hal su'aal oo kali ah "Dhammaan wax-qabadyadaada soo noqnoqda mid mid al u baar. Maxaa dhacaya haddii aad joojin lahayd samayntooda? Hadday jawaabtu tahay: *"Dhammaan haddii aan joojiyo waan u aayi doonaa, oo wax weyn ayaan waayi doona."*

Waxba ha beddelin. Laakiin haddii jawaabtaadu tahay: *"Ma jiraan wax iga xumaan doonna."* Waqtigaaga dahabka ah ayaad ku dhumisay ee dhammaantood tirtir. Waxaa aadna u bixisaa waqti lumis. Waayo waqti dheer ayay kaa lumiyeen sowmaaha?

Talaabada 3: Tirtir Wakhtiga-luminta

Ogow meesha wakhtigaagu kaaga lumo. Ka soo saar hawlaha muhiimka ah hawlaha badan ee aad ku dhexjirto oo iska jar hawlihii waqti aan yarayn luminaya, isla marna aan

soo saarayn faa'iidooyin la taaban karo.
Wakhti ha iskaga lumin! Haddii aad rabto in
aad noqoto qof aad waxtar u leh, si joogto ah
ayaad u xafidaysaa waqtigaaga.

Ma aha in Sannadkiiba in aad baartid wakhti
lumiyeaasha samee laba jeer ama saddex
jeer toddobaadkiiba. Taasi waa ku filan inaad
la socoto wahtigaaga oo aad aqoonsato
wakhti-luminayaasha cusub.

Sidoo kale, faa'iidada dheeraadka ah ee
layligaan fudud ee noocan oo kale ahi
leeyahay ayaa ah, inaad ka fikirto hawl
maalmeedkaaga. Inta badan, waxaan
bilownaa hawlo waqti lumis ah.

Waxayna noqdaan caadooyin oo haddii aadan
ka warqabin dhaqanka aan macnaha lahayn,
oo aadan la dagaalamin inta ay yar yihiin,
waa ay adkaanaysaa inaad jebiso
caadooyinkaas xun, marka ay
waaweynaadaan.

Waxaan u arkay layligani inuu yahay mid ka
mid ah waxyaalaha ugu awoodda badan wax
soo saarka qofka. Hadda billow diiwaanka
wax-qabadyadaada waqti lumiyeaalkana

iska dhici. Diiwaankaaga waxa aad u ekaysiin kartaa midkaan hoose:

Maanta waa in aan qabtaa howlahaan soo socda.

- Akhriyo buugga Darius Foroux ee ku saabsan waqtiga.
- In aan ka dhammaystiro shaqooyinka ii yaalla ee qabyada ahaa.
- Baar wararka, Facebook, Instagram, amma Ilaha kale ee wararka Caalamka.
- ka jawaabay dhambaallada kuu yaalla oo lagu soo diray.

Si wayn ayaan ugu faraxsanahay inaad bilowday maanta. Hadda sii wad laba toddobaad oo kale.

Buugga oo dhammeystiran ka dalbo

+252616737649

+252616737649

+252615682619