

hawlkar

Sookoobidda dhiganaha: Deepwork.

Dhaqanka Bulshadeena Soomaaliyeed waxaa aad oogu yar Howl-karnimada iyo Shaqayahan-nimada waxaana ku badan; MAXAA LA YIRI? Iyo MAQAAYAD FADHIGA!

Xal ayaa loo baahanyahay aan ka dhalinyaro ahaan ooga gudbi karno aafadan bulshadeena dadyowga dunida ka reebtay, isla markaana ka dhigtay bulsho aan shaqeysan waxsoosaarkeeduna yaryaryahay.

Buuggan la yiraahdo Deep Work Afsoomaalina noqonayo Howl-qotodheer aniga laakiin aan dhihi lahaa HOWL-KAR, ayaan jecleystay inaan kusoo bandhigo barnaamijkeena ILA AKHRI ee kana Channelka Youtube-ka (Abdiwali Khalif), aana kusoo koobo buugaagta.

Haddiiba howl yarida Somalida lagasoo tago, xiligan aynu nool nahay waxaa aad u adag inaad ku ekaato howsha markaas kuu taalo ilaa aad dhameyso, sababtuna waa iney bateen waxyaabaha waqtiga lumiyo iyo dunida oo isu furantay oo maalaa-yacni iska noqotay.

Hadaad arday imtixaan diyaarinayo tahay, ama aad tahay Engineering naqshad laga sugayo, ama aad shaqaale shaqo laga rabo tahay, intaba waxaadan ka shaqeyn Karin mobile-ka iyo baraha bulshada oo waqti badan kaa qaado.

Qoraa mareykan ah ayaa hadaba qalin u qaatay sidi aad dunidan waqti lumisku batay ooga guuleysan laheyd shaqadaadana oogasoo bixi laheyd; arday, Engineer, iyo shaqaale kaad ahaataba. Waxa uu buugiisa oogu magac daray sidaan kow ku xusnay Shaqo-qotodheer (Deep Work) isagoo ku doodayo in howlkarnimada tahay waxa loogu baahi badanyahay dunida manta. Waana in qofku isagoon wax kale ku dhax furin shaqadiisa ama howsha uu markaas hayo kasoo dhalaalo.

Dhowrka fikrad aan buuga ka xuseyno waxa ay kala yihiin;

- Howl-Qotodheer vs Howl-Qotogaaban
- Yaa Dhaqaalaha Aduunka ka Faa'iidi karo?
- Qaanuunka Waxsoosaarka
- Haraadiga Fikirka Howshi Hore (Attention Residue)
- Sidaad Horlkar Ku Noqon Laheyd!
- Caajiska La Qabso!
- Baraha Bulshada Ka Fogow.

1. Howl-Qotodheer iyo Howl Qoto-Gaaban .

Dhaqaalaha dunida ee maaanta waxa uu ku dhisanyahay aqoon iyo cilmi sidaa daraadeed haddaad ku taameyso inaad ka mid noqoto xirfadlayaasha aqoonta ku shaqeysto, waxaa jiro labo nooc oo howlo ah oo iska soo horjeedo kuwaas oo ay la kulmaan xirfadlayaashaas mid waa;

Deep work (Howl-Qotodheer): Waa howl xirfad ku dhisan oo la qabto iyadoon wax kale lagu dhax qaban, una baahan maskaxshiil badan ilaa heer fahanka la gaarsiiyo Meesha oogu sareyso ee uu gaari karo. Howshan qiime cusub ayey soo kordhisaa, xirfadaada ayey kor u qaadi waanay adag tahay is lagusoo celiyo.

Tusaale ahaan in buug la qoro waa howl qoto-dheer isla markaana in lagu celiyo ay adagtahay. Waxaa ka mid noqon kara howlaha qotada dheer arday diyaarinayo imtixaan ama Engineer diyaarinayo naqshadda oogu fiican ee cabirka dhulka uu heysto ku haboon ama xisaabiye dajinayo miizaaniyad sharikad/Hey'ad.

Howsha kale waa:

Shallow Work (Howl-Qoto-Gaaban) : Waa howl aan maskaxshiil badan u baahneyn, adoo wax kale ku mashquulsan ayaad qaban kartaa, qiima cusub masoo kordhiso sidoo kalena waa fududahay in lagusoo celiyo.

Inaad BB iska dhax mushaaxdo ama email dirto waa howl fudud maskaxshiil badanna aanan u baahneyn in lagu celiyana ay fududahay. Inaad ciyaar inta daawato aad saaxiibadaa u faaniso kooxdaad taageerto waa wax aad ufudud wax qiimana kugusoo kordhin meysa. Tusaale kale; inaad qof ay shaqo kaala dhaxayso wacdo si'aad meeshey wax marayaan u weydiiso sida inaad Saaxiibka aad Cashar isla Diyaarineysaan waydiiso meeshuu Wax gaarsiiyey waa howl qotogaaban. Inaad internetka iska dhax mushaaxdo adoon wax ka raadineyn waa tusaale kale oo ah Howl aan Qiimo badan laheyn.

Labadaas howl ee iska soo horjeedo ee dadka aqoonta ku shaqeeyo la kulmaan, tan hore ayaan faa'iido badan, nasiib darro laakiin waa yaryaryihiin dadka howlkar-ka ee Howlaha qotoda dheer kasoo bixi karo. Labo faa'iido ayey leeyihiin Howlaha qotodheer (Deep Work) midda 1aad waa inaad la jaanqaado karto dunida sida dagdagga ah isku badalayso ee wax walba la hormarinayo. Tusaale ahaan Computer-ka luqadaha programming ee lagu bilaabay hadda lama isticmaalo kuwo cusub ayaan lagu badalay.

Sidoo kale Suuqgeynta ama marketing-ka 20 sano kahor xeeladihii la isticmaali jiray waa laga tagay oo waxaa la marayaan Digital Marketing iyo qaabab kale oo suuqgeynta badeecooyinka loo sameeyo marka qofka aan wax isbari Karin oo aan howl maskaxshiil badan u baahan qaban Karin lama jaanqaadi karo dhaqaalaha dunida ee manta, tareenkana waa ka tagayaa. Faa'iidada 2aad ee inaad Howl-Qotodheer qaban karto ka heleyso waa Fursadaada nolasha ee abaalmarinta aad ka heleyso hadba nooca howsha qotoda dheer eed qabaneyso. Si kale hadaan u dhigno hadaad wax qiimo leh soo saarto waxaad si fudud ugu gudbin kartaa dad badan taasoo faa'iidada kaaga soo laabeyso badineyso. Dhinca kale hadaad howl fudud oo dad badan soo saaraan sameyso, dadka aad oogu tala gashay si fudud ayey cid kale ku heli karaan taasoo yareyneeyso qiimahaaga iyo faa'iidada kaaga soo laabanayso howsha iyada ah. Bil Matal Faa'iidada oogu badan Facebook kama helaan kuwa isticmaalkiisa badiyo ee maanta dhan Refresh dhaho, ee waxaa helo kuwa sameeyo

system-yada uu ku shaqeeyo kuna dhisan yahay, arrintaasoo ah howl aad u qotodheer, adag aananna lagu celcelin kareyn.

2. Yaa Dhaqaalaha Aduunka ka Faa'iidi karo?

Iskusoo wadaduub sheekado waxay kusoo arruureysaa HOWLKARNIMADA waxa ay noqotay mid dhif iyo nadir ah in la helo waana awoodda qarniga 21aad sida uu qoraagu ku doodayo. Tusaale ahaan hindida waa dad aad u Samir iyo dhabar adeyg wallow aanan howlkarnimadooda sheegi Karin hadana sharikaadka waaweyn ee technology-yada sida Google, Microsoft iyo Adobe waa wada Hindi taasoo aan dhihi karto waa howlkarnimadooda waxa ay meeshaa ku gaareen. Hadaba Kuwi caado ka dhigto howlkarnimada iyo ka shaqeynta howlaha qiimaha leh ayaa dhaqaalaha aqoonta ku dhisan ee dunida manta ka jiro ka caana maali karto.

Dadkaas iyaga ah 3 qolo ayey isugu jiraan;

1. Shaqaalaha ay xirfadoodu sareyso, shaqadoodana aadka u yaqaano sida kuwa la shaqeyn karayo aaladaha ku shaqeeyo garaadka macmalka ah (Intelligent Machines).
2. Kuwa khabiir ku ah majaalka ay hadba ka shaqeeyaan ama nolasha ooga jiraan aadkana u yaqaano waxa ay ka shaqeeyaan isla markaana soo kordhinayo wax qiimo leh oo dadka anfacayo.
3. Iyo hantiilayaasha lacagta heysto ee maalgashi sameyn karo.

Hadeysan waalidiintaa hanti laheyn ama kaaga tagin waxaad ku qasbantahay inaad 2da hore mid noqoto.

Si'aad ooga mid noqotana waxaad u baahantahay waa laba arrin;

- a. Kow; Inaad si dagdag ah u baran karto waxyaabaha adag

Si'aad haldoor ooga noqoto qeybta caafimaadka ee aad ka mid ah tahay tusaale ahaan, waa inaad meel saarto aadna la socoto xili walba cilmi-baaris yada cusub ee laga sameeyo qeybta aad hadba ku takhasustay. Hadaadan baran Karin qof ka tilmaaman qeybtaas ma noqon kartid.

- b. Laba; Inaad wax qiima leh oo Tayo iyo Dagdag isku darsaday soo saari karto.

Hadaad rabto takhtar la isu sheego inaad noqoto kaliya kuma filno inaad wixi kusoo kordho meel saarto kaliya ee waxaad u baahantahay inaad adiga la imaado hal abuur cusub oo bulshada wax qiimo leh kusoo kordhinayo sida inaad adiga cilmi baaris sameyso.

Kaliya takhtakhnimo ma aha, hadaad caalim diinta looga danbeeyo rabto inaad noqoto waa la mid, hadaad rabto inaad noqoto Engineer howlkar ah, hadaad rabto Tababare naadiyada waaweyn tababaro inaad noqoto, hadaad bare Sare inaad noqoto waa la mid, hadaad rabto Wariye, Xisaabiye, Saynisyahan, Ciyaaryahan intaba waa la mid.

Maxaad u baahantahay si'aad wax adag u barato wax qiimo lehna usoo saarto:

Hadaba sidaad labadaas arrin ku yeelan karto waa adoo isku dhibo sidaad u qaban laheyd oogana soo bixi laheyd Howlaha Qotada-dheer ama howlkarnimo iska raadiyo, xilli ay technologyada dadka ka dhigtay kuwo maalaayacniga iyo madadaalada ku foorara. Hadaadan sidaas sameyn way adkaaneynaa inaad ka mid noqoto dadka bulshada ka dhex tilmaaman marki la joogo waxsoosaarka Ganacsiga iyo Aqoonta.

3. Qaanuunka Waxsoosaarka

Sababta aan sidaas u leenahay waa iyadoo barashada waxyaabaha adag ay u baahantahay concentration ama Tarkiiz aad u sareeyo adoonan wax kale ku dhax furin waxaad baraneyso. Taa oo la macno ah qeexiddi aan ka bixinay howsha qotada dheer ee aan niri; waxay u baahantahay maskaxshiil badan iyo inaan wax kale lagu dhax qaban inta lagu dugo jiro.

Qoraagu waxa uu leeyahay xili aan qorayey buug ka hadlayo waxa ay ardada A keeno ooga duwan yihiin kuwa ka hooseeyo, ayaa waxaan ogaaday in ay ka waqti akhris yaryihiin kuwa kale ee darajooyinka hoose keeno. Wareysiyo badan oo aan la yeeshay ardadaas waxaa iiga soo baxduu leeyahay in aysan muhiim aheyn inta uu la egyahay waqtiga aad wax akhriso ee ay sidoo kale muhiim tahay inta uu la egyahay Focuska ama tarkiizka waxaad akhrineyso. Waxa uu intaas sii raacinayaa qoraagu waxaa wax akhriska la mid ah howlaha kale ee u baahan Tarkiizka sida kuwii aan horay usoo tilmaanay ee aan u bixinay Deep Work (Howl-Qotodheer).

Siguud marka waxa uu qoraagu leeyahay Tayada ama Quality-ga shaqada aad qabato ama wax akhris ha ahaato ama shaqo kale ha ahaatee waxay raacayaan Qaanuunka waxsoosaarka (Law of Productivity) kaasoo u dhigan sidatan:

Qaanuunka runti macno weyn ayuu ku fadhiyaa waayo hadaad howl qabo istiraahdo adoo Facebook kuu furanyahay taas waxay ka dhigantahay in markaste oo wax kugu adkaadaan ama caajis dareento aad facebook fiiriso, taasoo Meesha ka saareyso tarkiiz ama focuskaaga, laganaba yaabo inaad aragto war dhiilo leh oo dareenkaagoo dhan kiciyo sidaasna aad saacad iyo ka badan ku bixiso facebook iyo baraha bulshada meeshi aad waxqabo islaheyd, hadhow aad soo baraarugto iyadoo indhaha ku xanuuneen oo aanad waxqaban Karin. Natiijaduna waxay noqonaysaa walow aad saacado badan fadhiday inaad waxa aad akhrisay ama soo saartay aad u yaraadaan sidaas aad qabatinto oo markaste oo aad u fadhiisato howl maskaxshiil badan u baahan, aadan wax badan qaban waqtigina kaa dhamaado hadhow aad tiraahdo waqti badan ayaan galiyey waxna ma keenin maxaa faa'iido ah? Meeshi aad is xisaabin laheyd ood dhihi laheyd sideen wax u qabtay ama wax u akhriyey? Xagey wax ka qaldameen?

4. Haraadiga Fikirka Howshi Hore (Attention Residue)

In qabashada howl maskaxshiil iyo fikir u baahan lagu dhax furo howl kale oo aanan qiimo laheyn, natiija aad u xun ayey ku yeelataa waxsoosaarka qofka uu soosaari lahaa wax qiimo leh ama ka lib keenidiisa uu ka lib keeni lahaa howshii qiimaha laheyd ee uu fadhiyey.

Gabar wax ka dhigto Jaamacadda Minnesota ayaa waxa ay qortay maqaal ay oogu magac dartay “Maxay u adagtahay inaan howsheyda qabto?”

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0749597809000399>

waxa ayna ku xustay wax ay oogu magac dartay Attention Residue “Haraadiga fikirka Howshi Hore” oo ah in marki aad howl adoo ku mashquulsan tu’ kale ooga gudubto, iney dhacayso in howshi hore fikirkeeda kugu haro intaad tan danbe ku jirto.

Si'ay sheegashadeeda u sugto waxa ay sameyso in tiro dad ah u dhiibtay xalinta hal xiraalayaal. Labo koox ayeyna ka dhigtay kuwo iyagoon xalxiraalaha dhameyn ayey howl kale u dirtay sida iney akhriyaan CV-yo ayna go'aamiyaan cidi shaqo la siin lahaa. Kooxdi kalena markay xal xiraalayaasha dhameeyeen ayey u dhiibtay isla shaqadii kuwii hore. NATIJIJADA SOO BAXDAY WAXAY NOQOTAY IN KUWII howlaha isku dhx furay ay ka hoos mareen kooxdii kale ee ay markay howshi hore ka faraxasheen tii kale u dirtay.

Waana tan sababta ay u leedahay markaad labo howlood oo kala duwan, u kala gudbeyso adoonan dhameyn tii hore, uu kugu harayo fikirka howshii koowaad taasoo hoos u dhigeysa inaad midda danbe sifiican ooga shaqeyso.

Waxaa cilmibaarista noogasoo baxayo inaad u baahantahay shaqo ama wax akhris waqti dheer socdo halki marba adoo feejignaantaada iyo fikirkaagoo dhan isugu geynayo inaad howsha ku hortaalo ama maadada ku hor taalo meel saarto taasoo kugu kaalmeyn inaad meel sare gaarto wax tayo lehna soo saari karo, kana soo bixi karo howl Qotodheer haddii lagu diro, oogu danbeyntiina noqon karo howlkar aysan waxna hor istaagi Karin.

[Forwarded from Cabdiraxmaan.]

Dhinaca kale haddii aadan howl qotodheer muddo dheer ka shaqeyn Karin, inaad baraha bulshada fiiriso ama saaxiib la sheekeysato ama filin daawato mooyaane lasoco inaad la tartarmi Karin kuwa howlkar-ka ah ee waxsoosaarka badan.

Qawaaniinta Howlkarnimada ee Qarniga 21aad

5. Sidaad Howlkar ku Noqon Laheyd!

2012 Niman cilmibaarayaal Cilmi Nafsiga ah ayaa waxa ay meel isugu dad waaweyn oo howl aysan ka bixi karin lagu mashquuliyey. Waxaana laga codsaday in marki uu gambaleel waqtiyo kala duwan la yeeriyo, uu yeero iney qoraan bal wixi rabitaan ah ee kusoo dhacay intey howsha ku jireen. 7500 oo qof ayaa cilmi baaristan ka qeyb-qaadatay waxaa soo baxay in dadka dhan ay wax uun kusoo dhaceen sida; Wax Cunid, Hurdo, Furidda Baraha Bulshada, Email Dirid, galidda internet, Talafisiyoon Daawasho ... IWM. Dadkaas iyaga oo horay looga codsaday iney ka hor tagaan rabitaanada iyaga ah ilaa waqtiga loo qabtay ka dhamaanayo ayaa waxaa soo baxday in kaliya waqtiga barkiis ay adkeysteen kadibna howshi sii dawi waayeen oo ay rabitaanadii kusoo dhacay isku dhiibeen.

Cilmi barista waxay banaanka soo dhigtay in marki aad howl qotodheer qabo maagto si kaste oo aad naftaada ooga adagtahay ay kuu imaan karaan rabitaanada noocaas ah, kuwaas oo halis ku ah inaad howlkar noqoto ama aad isbarto iyo waliba ka shaqeynta howlaha qiimaha leh.

Waxaana xaqiiqo in kaliya niyad wanaag iyo rabitaan aad rabto inaad noqoto howlkar howl-Qotodheer kasoo bixi karo aysan kugu filneyn. Waxa uu qoraagu soo bandhigayaa ilaa 4 istiraatiijiyad ama qaab oo aad howlkar ku noqon karto adoo raadinayo hadba tii adi kugu haboon xataa haddii ay afartan ka baxsanyihiin. Afartaas istiraatiijiyad waxa ay kala yihiin:

1. Inaad iska yareyso howlaha aana qiimaha laheyn ama shallowga uu qoraagu ku sheegayo, adoo abaarayo yoolka xirfadeed ee aad leedahay kaasoo ah waxa aad ku fiicantahay. Dadka qaabkan u dhaqmo guushooda waxa ay ka imaadaa kaliya waxaa iyaga ay awoodoo dhan isugu geeyaan ayna sida oogu fiican u qabtaan. Sida tusaale inaad buug sidi Maana-faay oo kale ah inaad qorto, ama aad Iskulkaaga ama College-kaaga know ka ahaato, ama sameyso sharikad ku fadhido Qiimo Milyan dolar iyo wax ka badan. Dadka noocan waxay raacaan istiraatiijiyad ah iney billo dhowr ah shaqadooda u xadidaan wax kalana aysan ku dhax furan si kale hadaan u dhigo waa u kaliyoobaan howshooda qotadheer. Dadka waa meel sare gaaray sida ardada ay caadada u tahay iney kow galaan, qoraayaasha saree ee qoraaladooda laga daba dhacay, waxaana la mid ah culimadeena diinta ee aadka wax u akhriyo una baaro iyo bareyaasha saree e aqoonta iyo cilmiga loogu tago. Dadka dhan ma wada dabaqi karaan istiraatiijiyadan.

2. Istiraatiijiyadda 2aad waa inaad waqtigaaga u kala qeybiso labo qeybood mid aad qabaneyso waxa kuu muhiimka ah ama howshaada Qota dheer eed isleedahay meelbey ku gaarsiin, inta kale waqtigaagana aad u deyso howlaha aana qiimaha laheyn aananse laga maarmin. Waxaa waajib ah laakiin inaad xadido waqtiyada aad howlaha qotadheer u fariisaneyso walibana aadan marnaba ku dhax fruin wax howl kale ah, waana inuu waqtigaas ahaado mid ku filan qabashada waxaad rabto inaad sameyso sida qoraal baxthi aad qoreyso, imtixaan aad diyaarineyso ama xirfad aad online-ka ka baraneyso.

dadka istiraatiijiyaddan dabaqo; waqtiga ay oogu tala galeen qabashada howlaha qotadheer waxa ay ka dhigaan oogu yaraan maalin dhan ilaa dhowr maalin.

3. Qaabka 3aad ee aad howlkar ku noqon karto waa inaad maalin kaste saacado go'an u sameyso qabashada howlahaaga aad rabto inaad ka meel keento. Sida inaad subixi hore dhowr saacadood u xadido qabashada howlaha maskaxshiilka u baahan. Waxaana laga maarmaan ah inaad si joogta ah dabagal oogu heyso fulinta jadwalka saacadaha aad xadiday adoo sameyn karo inaad maalin kaste ood sidi la rabay wax u qabato calaameyso taariikhda calendar-ka maalinkaas (adoo gidaarka ku dhagsanayo ama meel aad mar walba ka arki karto).

Labada istiraatiijiyad ee hore dadka aanan shaqeyn ama shaqadooda xor u ah ayaa sameyn karo laakiin hadaad tahay qof shaqeeyo ama reer kugu xariiro istiraatiijiyadan sadexaad ayaa ka macquulsan Labada hore.

4. Qaabka 4raad waa adoo xiliyada firaaqada ka faa'iideysto qabsadana howlaha kaaga baahan daganaan iyo maskaxshiil badan qiimaha kugusoo kordhin karo. Qoraagu waxa uu leeyahay buugan sidaas ayaan ku qoray. Waa Barafisoor jaamacad dhigo isla markaana reer leh, taas oo ka hor imaaneyso inuu maalmo dhan hal wax ka shaqeeyo. Marka waxa uu leeyahay waxaan sameeyn jiray markaste oo balan aan jaamacadda ku lahaa la kansalo maktabada ayaan aadaa si'aan xoogaa u qoro, markaste oo caruurteydu waqti hore

seexdaan sidaasoo kale qol ayaan iskusoo xiraa si'aan wax u qoro, markaste oo xaaska iyo caruurta reerkale booqdaan martabad dagan ayaan aadaa si'aan xoogaa u qoro. Istiraatiijiyaddan waa mid dad badan ku caana maaleen anigana aan ku jiro channelkan iyo qoraaladiisana aan sidaas ku wado, meeshi aad asxaabtaada u sheeka doonan laheyd waa inaad wax mustaqbalkaaga wax kusoo kordhinayo qabato, wax cusub barato, ama buug kusoo jiitay akhrisayaa ama adi wax bulshada anfaco usoo Gudbisayaaba.

Si'aad wax qiimo leh usoo saarto una gaarto waxaad ku taameyso kaliya kuguma filno inaad qorsheyso waqtigi aad fadhiisan laheyd kaliya. Waa inaad ka jawaabto su'aalahaan hoose:

MEESHAAD KU SHAQEYN LAHEYD iyo IMSA SAAC AYAAD SHAQEYN?

Waa inaad cayinto meel u gaar ah qabashada howlaha nolashaada qiimaha kusoo kordhin karo ee aan ku magacownay "howl-qotodheer" sida qol gaar ah, xafiis, ama maktabad. Waxaa sidoo kale laga maarmaan ah inaad waqtiga fadhiga howsha aad xadido waayo hadaad waqti furan fadhiisato waxaa fudud inaad iska dhaadhiciso inaad waqti badan heysato sidaasna aad howshi waxyaabo kale ooga mashquusho. Qoraagu waxa uu leeyahay dadka ku cusub Qabashada Howl-qotodheer waxay awoodaan maalinka hal saac kaliya, hadaad muddo wadana aad gaarsiin karto 4saacadood maalin kaste.

SIDEED U SHAQEYN MARKAAD BILOWDO SHAQADA?

Fadhigaas waa inaad qawaaniin aad u yeesho; sida inaad internetka iyo telka iska xirto ama aad xadido qeybta ay tahay inaad dhameyso howsha aad markaas u fadhiisatay (25 daqiiqo meeqa erey ayey tahay inaan qoro. Meeqa chapter ayaan akhrintooda dhameeyaa maadadan aan imtixaankeena galayo). Arrintan waxay kaalmo u tahay feejignaantaada ama concentration-ka aad u baahantahay inaad howsha ku qabato iyo inaad qiimeyso hormarka aad sameyneyso intaan howsha ku jirto.

MAXAA SHAQADAADA KUGU TAAGEERI KARO?

Maskaxda waxay u baahantahay mararka qaar wax toosiyo sida tusaale ahaan inaad koob shaah ama Kafee ah sameysato hadaad caajis dareento. Waxaad sameyn kartaa sidoo kale inaad socoto dhowr daqiiqo si dhiiga u shaqeeyo jirkuna nashaad iyo tamar u helo, labadan arrin waxay ka mid yihiin waxyaabaha shaqada kugu taageeri karo intaad u fadhido, waana inaad waqti bareeg ah sameyso sida inaad 25 daqiiqo howsha u fadhido 5 daqiiqo bareek qaadata. Bareegaas waa inaad online-ka ama baraha bulshada galin waayo waxa nasiino u baahan waa maskaxdaada ma aha jirkaaga. Online-kana maskaxda ayuu sii mashquuliyaa ee nasiino ma siiyo, socod ama inaad iskala bixiso ayaa maskaxda nasiino siin karo.

6. Caajis-ka La Qabso!

Waxaa caadi ah markaad howl qiima leh isla markaana mashkaxshiil u baahan aad sameyneyso inaad caajisto, malal-na aad dareento dadka dhan ayaa arrintaas ka siman. Hadaba haddii markaste ood caajis dareento aad waxaad bilowday ka tagto waligaa ma gaareysid concentration ama tarkiizka aad u baahantahay si'aad howlaha adagee qiimaha soo saari karo u qabato.

Hadaad markaste oo aad caajis dareento mobile-kaaga fiiriso intaad howsha ku jirto waxaa dhaceyso; maskaxdaada iney sidaas la qabsato ilaa heer ay gaarto ineysan qaban Karin wax howl muhiim ah. Kaliya online oo la fiirfiiriyo iyo howl maalmeedkaada daruuriga aad ka badin weydo. Markaste oo wax tarkiiz saar is dhahdo waxaad arki adoo madaxu ku xanuunayo oo u baahan ama inaad baraha bulshada gasho ama wax daawato.

Mid kamid ah cilmi baarayaasha arrinkan diraaseyso waxa uu dadka noocan ku magacaabay dad maskaxda dhufaan ah iyagoo qabatimay waxa English-ka lagu yiraahdo Distraction oo ah kala daadsanaan uu qofku hal howl ku aadi Karin dhameynna Karin isagoon online-ka galin. Tusaale waxa uu leeyahay hadaadan saaxiib sugi Karin 5 daqiiqo adoonan mobile-ka fiirin, ama aad intaad mushqusha fadhido mobile lasoo baxdo; waxaad gaartuu leeyahay marxalo aad dawo u baahan mana qaban kartid howl-Qotodheer oo u baahan tarkiiz iyo

maskaxshiil badan. Sababta jirradan ma aha isticmaalka badan ee internet-ka ee waa inaad qabatintay inaad shaqo iyo online galid iksu dhax furto taasoo keento in maskaxda sidaas la qabsato sidaasna uu ku yaraaday awooda tarkiizka, ama feejignaanta ee maskaxdaada. Maxaa xal ah hadaba?.

Kow waxaad sameysaa inaad Bareeg ka qaadato howlaha qotodheer meeshi aad bareek ka qaadan laheyd internet-ka. Inteenna badan markuu online indhaha nagu xanuuno ayaan xasuusannaa howshi aan bilowga Meeshana usoo fariisanay markaan ayaan isku daynaa inaan howshi dib u bilow nasiib darro laakiin waxaa dhacdo in waqtigi dhamaado ama madaxu ku xanuuno sidaasna aad isku qanciso barri ayaad sifiican wax qaban. BARRI AAN WALIGEED IMAAN DOONIN!.

Si'aad naftaada u tababa barto iney tarkiiz dhameystiran la imaado waaa inaad Go'aansato aadna dabaqdo markaad howsha u fadhiisaneyso inaad online-ka galeynin waxwalba oo dhaco. Haddaad intaas internetka wax ooga baahato; waxaad sameyn kartaa inaad qorto oo waqti horey aad u qorsheysay galidda internet-ka aad markaas ka baarto waxaad rabtay.

Taas waa markaad waqti howled-kaada ku jirto dhinaca kale si'aad maskaxdaada u tababarta oogana ilaaliso iney online-ka la qabsato waa inaad sameyso isbuucaaga maalin internet la'aan ah, ama sanadki bil internet la'aan ah. Amaba maalin galinkii isbuuci inaad online dhan ka fogaato, tooshle inta qaadato inaad socoto, ciyaarto, wax akhriso. Taas maskaxda ayey tababar iyo dawo u tahay oo waxay dib oogasoo celin internet galidda faraha badnaa ee ay la qabsatay kaas oo keeno caajis dagdag ah marwalba oo aad howl muhiim u fadhiisato.

1. Baraha Bulshada Ka Bax

Baraha Bulshada waa goobo waqtiga lagu lumiyo ma aha meelo dadka waqtigooda ka faa'iideysto qiimahana bulshada kusoo kowdhiyo ka muuqdaan sida badanaa dhalinyarada qaar aaminsanyihiin. Waa Baro loogu tala galay in waqtigaaga lagaaga qaado adoonan wax aad faa'iideyso aysan jirin sidaa daraadeed hadaad rabto

inaad howlkar noqoto, wax qiimo leh soo saarto ka dheerow Baraha Bulshada ayuu qoraaga buugan leeyahay.

Facebook, Instagram, youtube, Tiktok, Twitter, Snapchat, Clubhouse intaasoo dhan hadaad gasho oo ay mobile-ka kuugu jiraan goormaad heli waqti aad ka faa'ideysato ood wax mustaqbalkaaga wax kusoo kordhin karo qabsato.

cid dhaheyso maleh Baraha Bulshada Faa'iido malahan. Laakiin waa inaad isweydiiso adi maxaa kuu faa'iido ah?! Dadka inta badan isticmaalo hadaad weydiiso su'aashan, jawaab kuu waayi maayaan; Saaxiibo ayaan ka helay, waxbaan ka akhriyaa, madadaalo ayaan ka helaa iyo kuwo kaloo badan ayay ku jawaabi.

Labo dhibaato ayey baraha bulshada leeyihiin marki lagasoo tago iney waqtiga cunaan. Kow waxa ay yareeyaan awoodda tarkiiz ama concentration ee qofka. labana waxay yareeyaan rabitaanka aan u heynta inaan wax qiimo leh qabano oo soo kordhino sida lagu ogaaday cilbaarisyo kala duwan oo la sameeyey. Hadaad, marka, rabto inaad noqoto howlkar waa inaad baraha bulshada ka dheeraato inta karaankaaga ah.

Meeshi aad raadin laheyd faa'iidada aad ka hesho noocay doontaba ha ahaadee, waxaad raadisaa faa'iidada kuugu jirto ee taageero u noqon karto himilooyinkaga aqoon iyo xirfad ee mustaqbalka. Isweydii maxaan facebook ka faa'iidey intaan isticmaalayey xag aqoon iyo xag xirfad kasbasho 2daba. Sidaasoo kale dhamaan baraha bulshada ee ciwaan kaga furay isweydii su'aashaan. Hadaad jawaab u weydo horay ka tirtir waxbo ha sugin. Tii aad ka labalabayso iyada jooji isticmaakeeda sodon bari.

Kadib intaadan dib oogu laaban isweydii maka reysatay isticmaalkeeda mise waad u darsaday dhinaca ka faa'iideysiga waqtiga iyo waxsoosaarka. Hadaad u darsatay dib u furo, hadaad ka reysatayna delete ku qabo oo ciwaankaaga tirtir dib danbana ha u isticmaalin.

Aniga waxaan sameeyaa si'aan isticmaalkeyga baraha bulshada u yareeyo dhow qaab. Kow maba furto haday mid cusub soo baxdo waayo inaana waxbo ka faa'iideyn ayaan ogahay. Laba; kaliya facebook iyo youtube iyo twitter marmar ayaan isticmaalaa inta badan, xiliyo badan facebook deactivate ayaan ku sameeyaa waa markaan imtixaan ama howl muhiim ah qaban rabo taa waxay iga taageertaa inaan notification ka helin, waayo waxaan arkay anoo xiray oo tirtiray inuu notification ii keenayo. Youtube isaga kama maarmo waayo waxaan u isticmaalaa waxbarasho iyo waxbarid 2adaba. Dhinaca kale twitterka walow aan 10 sano kahor furtay hadana dadka aan ku xiranahay iyo kuwo igu xiran aad ayey u yaryihiin sababtuna waa inaan galin waxna soo galin inta badan. Xiliyada aan warar u baahdo ayan soo dajiyaa kadibna waan unistall gareeyaan. Facebook laftirkiisa shaashada iima saarno mobile-ka meel fog ayaan geeyaa xiliyada aan deactivate-ka ka qaado si uusan aragiisa iigu badan mararka qaarna uninstall ayaan dhahaa.

Gunaanad

Buuggan waxa uu ka hadlayaa sidaad howlkar u noqon laheyd aadna u noqon laheyd qof ka faa'iideysan karo dhaqaalaha aduunka ee ku dhisan aqoonta. Sadex qaab oo dadka howlkarka ah u shaqeysaan ayuu soo bandhigayaa sida inaad bilo u kaliyowda ka shaqeynta howl qiimo leh, ama isbuucyo siiso, ama saacado go'an maalin kaste, iyo oogu danbeyntii inaad waqtiyada firaqada ka fa'iidaysato. Markaad howsha u fariisato waa inaad goobta iyo waqtiga xadido ayuu leeyahay aadna u yeesho qawaaniin aad dabaqeyso markaad howsha u fadhido sida inaad internetka iska xirto dajisana sidaad ku ogaan laheyd hormarka aad howsha ka sameysay intaad u fadhido shaqada. Oogu danbeytiina qoraagu waxa uu ku dhiiri galinayaa dadka iney caajiska ka imaado maskaxshiilka laqabsadaan sidaasoo kalena baraha bulshada ka dheeraadaan maadaama ay ku leeyihiin saameyn xun howlkarnimada iyo maskaxda bani aadamka.

W/Q: **abdiweli khaliif**

Telegram: kaydbooks