

Ma dareemaysaa culays?

Isku day jimicsigan sababaha degdegga ah

Jimicsiga sababtu waa hab aad ku soo celin karto waqti xaadirkaan la joogo.

Waa la isticmaali karaa wakhti kasta ama meel kasta cidina ma ogaanayso inaad samaynayso.

Ha ka werwerin inaad isku daydo inaad 'kan xaq u yeelato'. U fiirso inaad fikradahan u isticmaasho siyaabaha ugu waxtarka badan. Ha ka xanaaqin naftaada haddii ay qaadato wakhti in kuwan 'shaqeeyaan' - taasi waa caadi

Xusuusnow inay caadi tahay inaad ooyaan, inaad dareento culays, inaad dareento xanaaq, inaad dareento xanuun qoto dheer. Dareennadani ma fiicna, gaar ahaan marka aad marar badan la kulanto. Laakiin waxay ka mid yihiin bini'aadamnimada. Isku day inaad naftaada ku niyad jabin dareenkan oo kale sababtoo ah waxa aad dareemayso waa sax.

Farsamada neefsashada

Qaado 5 neefsasho, ka fikir inaad ku neefsato urta ubaxyada cusub. Ka qaad 5 neefsasho, ka fikir adigoo afuufaya buufin.

Labada cagood dhulka dhig si siman. Rux lugahaaga Laabi oo ka fur suulashaada dhawr jeer. Qaado daqiiqad aad u fiirsato dareenka cagahaaga.

Ku dhufo cagahaaga dhulka dhowr jeer. U fiirso dareenka cagahaaga iyo lugahaaga markaad la xiriirto dhulka.

Diirada saar waxa uu dareemayo jidhkaaga: Ma dareemi kartaa timahaaga garbahaaga ama wejigaaga? Muraayadaha dhegahaaga ama sankaa? Miisaanka shaadhkaagu garbahaaga saaran? Ma kabo la'dahay mise kabo? Sidee buu sagxaddu u dareemayaa cagahaaga?

Gacmaha ku qabo feerka, ka dibna sii daa xiisadda. Tan waxaan ku celiyaa 10 jeer.

Isku cadaadi calaactalahaaga. Si adag u cadaadi oo ku hay booskan 15 ilbiriqsi. U fiirso dareenka kacsanaanta gacmahaaga iyo gacmahaaga.

Si degdeg ah u xoq calaactalahaaga. U qabo ilaa wejigaaga. La kulan kulaylka aad awoodid inaad naftaada ku dhex abuurto. Ku qoyso diirimaadkaas si aad naftaada u nafaqayso.

Gacmahaaga ku qabo madaxaaga sida aad isku dayayso inaad cirka gaadho. U fidi sidan oo kale 5 ilbiriqsi.

Gacmahaaga soo deji oo u ogolow inay ku nastaan dhinacyadaaga.