

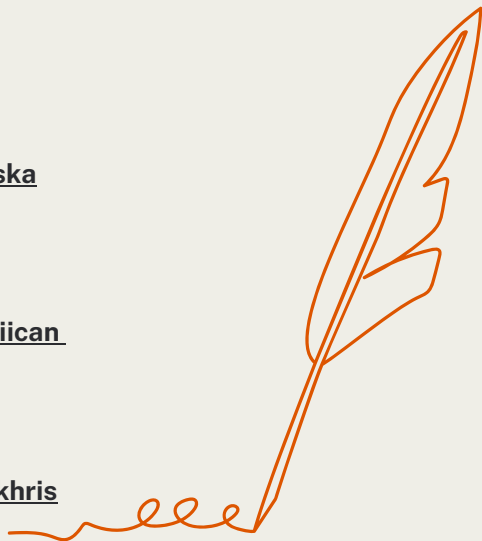
SIDA WAX LOO AKHRIYO

KA DHIGO AKHRISKA DABEECAD



CONTENTS

<u>Hordhac</u>	04
<u>Chapter I</u>	05
<u>Faaidada wax-akhriska</u>	
<u>Chapter II</u>	07
<u>Doorashada buugta fiican</u>	
<u>Chapter III</u>	08
<u>Helidda waqti wax-akhris</u>	
<u>Chapter IV</u>	10
<u>Gaba-gabo: awoodda wax-akhriska</u>	
<u>Ugu-danbayn</u>	12



PREFACE

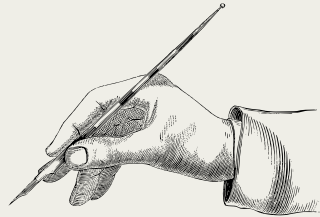
ANIGA WAXAAN AHAY AKHRISTE, QORAA, IYO ISKII U SHAQAYSTE, AKHRISKUNA WUXUU II YAHAY WAX KA BADAN CAADO—WAA II HAB-NOLOLEED. MAALIN KASTA, WAXAAN U HURAA AKHRISKA IN KA BADAN LABO SAACADOOD. BADANAA, WAXAAN AKHRIYAA BUUGTA LOO YAQAAN (SELF HLP AMA IS-CAAWINTA), MAQAALLO, IYO DARAASADO. UGU YARAAN HAL BUUG AYAAN KA DHEX BAXAA BISHII, IYO WELIBA TIRO BADAN OO MAQAALO AH IYO DARAASADO KUWAAS OO AQOONTAYDA GUUD XOOJIYA, ISIINA DHIIRI GELIYA. WAX-AKHRISKAYGU WUXUU II LEEYAHAY DIWAAN IYO JADWAL AAN RAACO; WAANA SHAY MUHIIM AH OO AAN KU KORIYO OO KU KOBICIYO NOLOSHAYDA SHAQSI AHAANEED IYO TAN XIRFADAYDABA.

Qoraalkuna waa shay kale oo ka mid ah nolol maalmeed kayga. Maalin walbana, ugu yaraan hal maqaal ayaan qoraa, kaasi oo aan xirfadayda ku soofeeyo, fikirkayga aan aduunka kula wadaago. Waxaan raacaa qaab aan waqtiga ku maareeyo oo aan si taxadar leh u habeeyey; waxkasta oo aan maalintayda sameeyana, waa kuwo isku xiran oo leh u jeedooyin cad oo gaar ah.

Tusaale, marka aan wax cunayo, waxaan uga faaiidaystaan inaan **barahayga** bulshada wax soo dhigo, sida Threads iyo Twitter. Markaan **qaxwada** joogo, waxaan akhriyaa buugaag(gaar ahaa nooca is-caawinta |self help) taasi oo aan naftayda ku kobciyo oo aan ku barto sida nafta loo hormariyo. Salaadaha ka dib, waxaan akhriyaa **Qur'aanka** iyo kutubta diinta, taasoo aan nafta uga ilaaliyo inay aduun isku hilmaanto.

Akhrisku waa waxa aan ka helo farxad, ujeedo, iyo waxbarashada aan u baahanahayba. Ku dhawaad **80%** buugaagta aan akhriyo waxay ku jiraan nooca loo yaqaan is-caawinta, anigoo mar walba doona hab aan naftayda ku hormarin karo. Sidoo kale maadama aan wado qorista buug Nooval ah (sheeko xariirt), waxaan akhriyaa buugta loo yaqaan khayaalka, anigoo ka barta sidoo wax loo curiyo iyo weliba dhiiri-gelin dheeraad ah.

Buggan yari wuxuu ku saabsan yahay sida aan anigu akhriska dabeecad uga dhigtay. Wuxuu soo koobayaa casharadii aan bartay, caadooyinkii aan samestay, iyo saan akhriska u isu jeclaysiiyey. Akhrisku waxaa uu ii ahaa macalinkayga ugu horreeya, waxaana rajaynaa in buuggani uu akhriste adigana kuu noqdo hagaha safarka isbeddelka ee aad ku hawlan tahay iyo kobcinta naftaada.



HORDHAC

Wax-akhrisku waa waxa asaaska u ah hormarka shakhsiyadeed ee qofka iyo kobaca garaadkiisaba. Akhrisku waxaa uu gebi-ahaan beddeli karaa noloshaada, wuxuu balaariyaa maskaxdaada, wuxuu sidoo kale koriyaa shucuurta iyo dareenka qofka. Faa'iidooyinka wax akhriska ka bilaw caafimaadka maskaxda, ilaa barashada xirfad cusub, maahan wax la soo koobi karo. Inkasta oo akhrisku waxaas oo faaiida ah leeyahay, hadana aduunka aan hadda joogno akhrisku waa ku yar yahay oo dad badani kama faaiidaystaan.

Buuggani waa hage, iyo iftiimiye kuu furaya wadadii aad ku gaari lahayd nolol wax akhris oo tayo leh, noloshaadana wax ka badasha. Waxaad wax ka baran doontaa faaiidooyinka wax akhriska, sidoo caadooyin wax akhris oo fiican la samaysto, sida buug fiican loo doorto, iyo sida waqti wax akhriska loogu sameeyo—xitaa markii aad aadka u mashquulsan tahay. Haddii aad wax u akhrisanayso si noloshaada shakhsi ahaaneed u hormariso, ama xirfadaada shaqo, buuggani wuxuu kugu caawin doonaa, sidii aad awooddaada uga faaiidaysan lahayd, oo aad heersare u gaari lahayd.



CHAPTER I

Faa'iidada wax-akhriska

Muhiimada akhrisku leeyahay waxaad ka dareemi kartaa oo wax qaadasho iyo fahan kuugu filan, in quraankeena waxa ugu horeeya ama **Aayada** ugu horaysa ay leedahay akhri. Ilaahay rasulkeena NNNKH, waxaa uu hadal uga bilaabay, “**akhri**”, “**oo ilaahaaga ku abuuray magaciisa akhri**”.

Waxaa jirta Xigmad oranaysa, qofka aan wax akhriin iyo maydku waxba isma dhaamaan, oo qofku maalinka uu akhriska joojiyo ayuu dhintaa. Sidoo kale qofka wax akhriyaayi waxaa uu noolyahay dhawr nololood, halka kaan wax akhriin uu hal nolol oo qura noolaado.

Akhrisku waxaa uu maskaxda ula mid yahay, sida jimicsigu uu jirka u yahay. Faaidooyinka akhriskana waxaa ugu horeeya, inuu maskaxda caafimaad u yahay. Wuxuu yareeyaa **walaaca**, iyo **dareenka**, sido kalena **shucuurta** ayuu saxaa. Wuxuu sidoo kale koriyaa oo kobciyaa xasuusta, feejignaanta, iyo qaabka fikirka. Faaidooyinka akhriska waxaa kale oo ka mid ah, in luuqadaadu fiicnaato, dad la dhaqankaagu hagaago, iyo sidoo kale inaad hal-abuur yeelato.

Cilmi-baaris dhinaca **Neurology**-ga ah oo la sameeyey ayaa muujisay, in marka qofku uu sameeyo waxyaabo madax ka shaqaysiia, sida **akhriska** uu qofku caadaysto, uu yareeyo in **garashadu** hoos u dhacdo marka qofku uu duqoobo. Waxana la ogaaday in dadka leh wax-akhris joogtada ah, ay **32%** ka fiican yihiin kuwa aan wax akhriin dhinaca hoos u dhaca maskaxda xiliga waayeeelnimada.

Waxaa la og yahay in dadka wax akhriya ay akhlaaqiyani, caqliyan, iyo dhinac walbaba kaga fiican yihiin dadka kale. Waxaan ognahay in **Xadiis** rasulka laga weriyey uu ahaa, waxaa idinku fiican kan quraanka barta oo dadka kale bara. Quraankana qof aan wax akhriin ma baran karo.

Si kastabba ha ahaatee, qiimaha akhriska qotoda dheer ee uu qofku dhex quuso mawjadaha wax-akhriska, wax u dhigmaahi ma jiraan, gaar ahaan xilligaan ay aduunka teknoolajiyada iyo Aaladaha casriga ah ay qabsadeen.

Sida ay buuggeeda (**Reader, Come Home**) ku qortay Maryanne Wolf, akhrisku wuxuu maskaxda ka dhigaa mid si qoto dheer u fakarta, si dadka ka duwan u fakarta, oo si fiicanna diirada wax u saarta—Arimahaas ayaa ah kuwa hadda aduunka ka sii yaraanaya.

Cilmi-baaris ay shirkada Microsoft samaysay 2019 kii ayaa lagu ogaaday in feejignaanta dadka aduunku ay hoos u dhacday 8 ilbiriqsi. Taasi oo macnaheedu yahay in ay qofka ku qaadato inuu wax-akhriska ka xiiso dhaco 8 ilbiriqsi oo kaliya.

Sida xaqiiqada ah wax-akhrisku maahan oo kaliya wax hiwaayo ah ama lagu madadaasho, laakin waa wax noloshada wax weyn ka beddeli kara. Kasoo saameeya maskaxdeena, shucuurteena, iyo weliba horumarka nolosheena. Marka hadaad rabto inaad hormariso fahankaaga nolosha ku aadan, ama aad rabto inaad maskaxdada hubayso oo aad awood u yeesho, ama aad nolosha heersare ka gaarto, ogoow akhrisku waa wadada aad arimahaas ku gaari karto.

Socrates ayaa waxaa la sheegay inuu yiri, “**Waqtii geli saad naftaada ugu hormarin lahayd wax ay rag kale qoreen, si aad adna si sahlan ugu hesho wax ay rag kale aad ugu soo dhidideen**”.

Guulaha dhinaca nolosha ah iyo akhriska waxaa ka dhaxeeya xiriir weyn. Dadka nolosha hormarka ka gaarayna waxay sheegaan in akhriska joogtada ahii uu yahay waxa guushooda horseeday.

Qoraaga buugga (Rich Habits) ayaa cilmi baaris ku ogaaday, 88% oo dadka qaniga ah ka mida ay wax akhriyaan ugu yaraan 30 daqiiqo maalinkii,

halka taasi ka soo horjeed 2% dadka fuqurada ka mid ahi ay wax akhris isku dayaan.

Waren buffet oo ka mid ah dadka ugu qanisan dunida hadda, ayaa wax akhriya **80%** maalinkiisa ka mid ah. Wuxuu dadka ku dhiirigeliyaa inay sidiisa oo kale yeelaan, isagoo yiri, ***“Markasta oo aad wax badan barato ama akhrido, wax badan ayaad kasbataa”.***

Buugtu waa sida ugu fudud ee aad ku heli karto cilmiga, iyo waayo-aragnimda dadka kale, waxayna ku siyaan naqshad iyo wado cad oo aad guul ku gaari karto.

Maskaxda bini-aadku aad ayey u awood badan tahay, waxaana uu qofku awooda inuu wax walba barto. Qofkana waxaa kaliya oo laga rabaa inuu la yimaado baahi iyo rabitaan kaliya.

CHAPTER II

Doorashada Buugta Fiican

Dunida aan maantay joogno, waxaa sanad walba la daabacaa malaayiin buug. Qofkuna inuu buug doorto wax sahlan maahan. Laakin markii aad doorato buug la xiriira yoolashaada iyo waxyaabaha aad danayso, waxay aad u xiiso gelisaa jawigaaga wax akhriska.

Inta aadan buug dooran, horta waxaa muhiim ah in u jeedkaagu kuu cad yahay. Wax akhrisku mid aad ku raaxaysto miyaa, ma inaad nafta hormariso baad wax u akhridaa, iyo dhinaca shaqada, mise inaad si qoto dheer u fahanto nolosha iyo Aduunyadaba?

Cilmi baaris ayaa lagu ogaaday in wax akhriska ujeedada leh uu keeno xasuus wanaagsan iyo qanacsanaan . waxaana la ogaaday in dadka si ujeedo leh wax u akhriya isla markaana dagsada goolal akhris, ay ugu horrayn yeeshaan xasuus fiican, sidoo kalena ay awoodaan inay waxay akhriyeen dabakhaan oo toos u sameeyaan.



Ganacsadaha qoraaga ah ee Ryan Holiday, wuxuu buugiisa (***The Ostacle is the Way***) wuxuu u ololeeyaa oo dadka ku dhiirigeliyaa, in wax-akhriska ujeedada leh uu yahay wadada kobaca shakhsiyeed.

wuxuuna yiri, ***“Buugta aad doorato inaad akhrido, waa inaad u jeedo ka leedahay oo ay wax kaa caawiyaan. wax akhri si aad wax u hogaamiso, wax-akhri si aad wax u barato, wax u akhri si aad naftaada u hormariso.”*** buugta aad doorato inaad akhrido waa kuwo saamayn wayn ku leh mustaqbalkaaga iyo heerka aad nolosha ka gaarto.

ma waxaad akhriin buugta khayaaliga(fiction) ah mise kuwa waaqiciga(non-fiction) ah?

Labadaan nooc, mid walba faaiido gaar ah ayuu leeyahay. Mid walbana muhiimadiisa ayuu leeyahay.



Buugta khayaalka(fiction) oo badanaa ka hadla waxyaabaha aan waaqiciga ahayn sida sheekooyinka iyo riwaayaadkaa, ayaa laga helaa faaiidooyin ay ka mid yihiin, **wanaajiyaan dareenka, shacuurta** guud, iyo hal-abuurka.

Waxaana daraasad lagu ooday in dadka akhriya buugta khayaalka ama noofalada ah ay awoodaan in dadka fahmaan oo calaaqaad fiican yeeshaan. Akhriska buugta noocaan ah waxa kale oo ay qofka ka caawiyaan inuu istareex dareemo, waxay kale oo kobciyaan male-awaalka qofka iyo fikirkiisa guud.

Buugta waaqiciga(non-fiction) ah waxay bixiyaa aqoon iyo aragtiyo lataaban karo oo ku saabsan aduunka iyo nolosha xaqiiqada ah. buugta ay ka mid yihiin kuwa taariikhda, sayniska, kuwa is hormarinta ka hadla, buugta dhaqaalaha, iyo dhamaan buugta nolosha waaqiciga ah ka hadla oo dhamai waxay kuu furaan dariiq aad nolosha ku korin karto.

Qofkuna inuu labada isku wado, waxay u furtaa khibrad iyo waayo-aragnimo fiican, oo labada aduunba ku saabsan. Sida qoraaga Neil Gaiman uu mar yiri,

"Buugta khayaalku waxay na baraan naxariista: waxay na dhex geliyaan madaxa dadka kale, waxaan awood u yeelanaa in aan aduunka indhahooda ku aragno. laakin kuwa aan khayaal ka ahayn waxay na siiyaan cilmi: waxay nagu caawiyaan inaan fahano dunida aan ku dul noolnahay."

Tiro ha fiirine tayo fiiri

Waxaa laga yaabaa in aad ku fakarto, inay muhiimadu tahay inaad buug badan akhriso. laakin, daraasado ayaa muujiyey in muhiimadu ay tayada tahay, tirana aysan muhiim ahayn. muhiimadu waxaa weye in qofku uu si qoto dheer u dhex-galo buuga uu akhrinaayo, taasoo keenta korintaan jooto ah oo dhinaca garaadka ah, iyo dareenka shucuurtiisa oo wanaagsanadaada.

Qoraaga caanka ah ee **Malcolm Gladwell**, buugiisa (**Outliers**) wuxuu kaga hadlayaa, in qofku haduu rabo, in uu wax khabiir ku noqdo, oo hanto, uu u baahan yahay in uu si qoto dheer u dhex galo. wuxuuna u ololeeyaa,

"xeerka 10,000 ee saacadood" taasi oo sii xoojinaysa, in si qofku uu arin khabiir ugu noqdo, uu u baahan yahay dadaal badan, iyo in uu diirad si fiican u saaro. sidoo kale akhriska buug yar oo si qoto dheer loo dhex galo—oo qodobada muhiim ka ah la calaamadaysto, si fiicanna oo loo fahmo, iyo in waxa aad fahantay la isku dabakho—waxay kuu horseedaa in aad hesho korriimo maskaxeed iyo mid shakhsi ahaaneed.

Raadinta buugta fiican

Sida ugu fiican ee buug fiican lagu helo waa in cid aad aaminsan tahay farta kuugu fiiqaan. Sida cilmi baaris lagu daabacay (**Pew Research Center**) sheegtay, 80% oo dadka ka mid ah, waxay aaminaan buugta ay u tilmaamaan dadka sida, ehelka, asxaabta, macalimiin, ama khuburada. qofku inuu ku biiro naadiyada wax-akhriska, ama uu ku taxnaado dadka wax akhriya, iyo qoraayaashu waxay ka caawisaa inay buug fiican doortaan.

Tusaale, odayga **Bill Gates** sanad walba waxaa uu soo jeediya oo dadka ku dhiirigeliya liis buuga oo ku saabsan, teknoolajiyada, is hormarinta, iyo dhaqaalaha.

wuxuuna waraysi ku sheegay, **"In buugtu yihiin meesha ugu horraysa oo uu wax cusub ka barto, oo uu fahankiisa ku tijaabiyo."** dadka noocaa oo kale iyo goobaha sida (**New York Times Best Sellers**) waxay soo jeediyaan liis buug aad u fiican.



Dib u akhrinta buugta

Qofku markii uu buugtii uu horay u akhriyey di ugu noqdo oo marka le akhriyo halkuu kuwa kale oo cusub raadin lahaa waxay leedahay faaidooyin badan.

Daarasad lagu daabacay (*Memory studies*) waxay hoosta ka xariiqday, in dib u akhrintu ay keento in uu qofku si qoto dheer wax u fahmo, xasuus wanaagsanna u yeesho waxa uu akhrisanayo, maadama uu yaqaan oo horay u soo akhriyey. Dib u akhrinta buugta muhiimka ah muddo ka dib, waxay daaha ka qaadi kartaa fikrado cusub, waxaa kale oo ay ku tusi kartaa aragtiyo kala duwan oo cusub mar walba oo aan ku sii socono.

Sida qoraaga weyn ee **C.S. Lewis** uu xikmad yar ku sheegay,

“Ma jiro buug runtii mudan in la akhriyo da'da toban jirka, oo aan sidoo kale iyo weliba ka sii fiican—u qalmin in la aqriyo da'da 50 jirka.”

Buugtuna sidoodaba saamayn kala duwan ayey ku yeeshaan hadba heerka aad nolosha ka joogto, taasoo dib u akhrinta iyo ku celinta buugta ka dhigta mid faaiido, iyo hormar weyn leh.

CHAPTER III

Helidda Waqti Wax-akhris

Dunidaan casriga ah ee maantay, weey adag tahay in wax-akhris waqti loo helo. Dadku waa wada mashquul oo shaqo, arimo qooyo, iyo dano gaar ah aya la hayaa, akhriskuna wuxuu noqday wax lagu caajiso.

Si kastaba ha ahaatee, daraasado badan iyo khuburaba, waxay soo jeediyaan in wax-akhriska si joogto ah loogu dari karo nolosha mashquul kasta oo jira.

Waxay dad badani ku marmarsiyoodaan in wax akhris la'aanta ay keentay waqti la'aan.

Haddana, waxaa cilmi-baaris ay samaysay (Bureau of Labor Statistics) muujisay, in celcelis ahaan qofka caadiga ahi uu maalinkii 4 meelood ka badan ku bixiyo arimo raaxo, gaar ahaan madadaalada dhinaca khadka iyo TV ga. Hadaba, qayb ama xoogaa ka mid ah waqtigaas waxaad awoodaa inaad wax-akhris geliso.

Qoraaga buuga (**Atomic Habits**) James Clear, wuxuu buuggiisa ku sheegay, **wax la yiraahdo Caado isku biirin—oo ah in akhriska lagu kabo caado horay u jirtay, sida in wax la aqriyo markii aad shaah cabayso , sariirta ka hor, markaad shaqo u socoto, markaad wax cunayso, markaad jimicsanayso, iyo markaad wax sugayso.**

Akhriska markii caado lagu kabo wuxuu noqdaa mid ka mid ah caadadaas. wuxuu kale oo yiri, **"Kuligeen waxaan haysanaa 24 saacadood maalinkii, laakin sida aan u qoondayno waqtigu waxay ku xiran tahay waxaynu mudnaanta siino, ee kuma xirna haynta waqtiga. Haddaan si kale u dhigno maahan inaysan dadku hayn waqti ay wax ku akhriyaan, ee waxay ku xiran tahay muhiimada iyo mudnaanta ay siiyaan.**

Awoodda in hadba xoogaa la akhriyo

Dad badan ayaa aaminsan, in loo baahan yahay in saacado badan oo xiriir ah wax la akhriyo, si akhriska heer looga gaaro.

Laakiin, daraasado ayaa muujinaya in xitaa akhriska gaabani, uu faaiidooyin badan oo dhinaca fahanka iyo xasuusta ah leeyahay.

Cilmi baaris lagu qoray joornaalka(*Journal of Educational Psychology*), ayaa sheegtay in dadka wax akhriya maalin walba ilaa 15 daqiiqo, ay horumar wayn ka gaaraan dhinacyada sida, Eray bixinta iyo xirfadda wax xalinta mudo ka dib.

Tusale: Madaxweynihii hore ee Maraykanka **Theodore Roosevelt**, waxaa uu aad u jeclaa wax akhriska isagoo weliba aad u mashquul badnaa. Habeenkii sariirta ayuu wax ku akhrin jiray. Dabeecadda noocaan oo kale ah waxay kaa caawin inaad akhriska ka dhigto mid nolosha ka mid ah waqtigu haba yaraaadee.

U samaynta waqti gaar ah wax-akhriska

Sida shaqada, GYM ka iyo waxwalba ugu baahan yihiin in waqti loo xiro, akhriskuna sidoo kale in waqti loo qoondeeyo weeye.

Cilmi-baaris ay samaysay jaamacada Stanford aya sheegtay, in waqti gaar ah oo wax-akhrinta loo gooyo ay keento in ay aad u kororto fursadda aad ku yeelan karto dabecad wax-akhris oo abadiyan ah.

Kuwani waa siyaabo aad waqti ugu qoondayn karto wax-akhriska:

- **Wax-akhriska aroortii:** dad badan oo caan waxaa subaxooda ku bilaabaan wax akhriska. Buugga la dhaho (**Miracle of Reading**) wuxuu ku taliyaa, in saacadaha hormarinta nafta loo qoondeeyo akhriskana lagu daro. Taas oo maalinka si fiican kuugu bilawda, jawi fiicanna ku gelisa. Anigu shakhsi ahaan subixii salaad ka dib waxaan akhriyaa quraanka, oo qoraal igu xigo.
- Dad waxaa jira ay caado u tahay inay wax akhriyaan habeenkii hurdo ka hor. Cilmi baaris ay samaysay **Jamacada Sussex** waxaa lagu ogaaday, **in ilaa 6 daqiiqo hurdo ka hor oo wax la akhriyo heerka walaaca(istareeska) ay hoos u dhigto 68%**. Madaxa kaliya ma dajisee, waxay sidoo kale hagaajisaa tayada hurdada. Laakin waa markii qofku buug waraaqa akhriyo ee maahan markii Aaladda korontada ku shaqaysa laga akhriyo.
- Dadka shaqada safarka u gala, waxay uga faaidaysan karaan inta ay sii socdaan oo gaariga dhexdiisa ayey wax ku akhrin karaan. Kuwa Gym ka aadana waxay awoodaa inay buug maqal ah dhagaystaan. **Daraasad aya lagu ogaaday in buugta maqal ka ahi ay wanaajiyaan fahanka iyo la falgelida xiliga uu qofku waxyaabo kala duwan qabanayo.**

LEARNING NEVER ENDS

TODAY A READER TOMORROW A LEADER



Isticmaalka Apps ka wax-akhriska

Aduunka maantay waxaa ka jira kumanaan apps oo wax akhris ah:

- **Kindle, Apple books, E-readers:** waxay kuu ogolaadaan inaad maktabad dhan jeebkaaga ku wadato. Taasi oo kuu ogolaata inaad xilli walba wax akhrin karto. **Waxaana daraasad lagu ogaaday in dadka E-buugta akhriya ay ka akhris badan yihiin kuwa buugta waraaqda ah akhriya.**
- **Buugta maqalka ah:** buugta noocan ah hada waa kuwo caan ah oo la jecelyahay, khasatan dadka hawlaha badan isku qabta. Waxay majaladda (**The Audio Publishers Association**) ogaatay, in **55% dadka buugta maqalka ah dhagaysta sababta ay ku doorteen ay tahay, in iyagoo dhagasanaya ay hawlo kale qaban karaan.**
- **Buugta la khulaaseeyey:** Hadaad waqtiga erylaysa buugta la soo gaabiyey ama la soo koobay waa kuwo aad kuu anfacya. Waxaa aragtida buug dhan lagu soo koobi karaa 15 daqiiqo. **Tani marna uma dhiganto adoo buugga dhan akhriyey, laakin ugu yaraan xog fiican ayaad buuga ka ogaan kartaa. Buugta khulaasada ah waxaa kale oo ay kaa caawin karaan in aad doorato buugta aad si ceel u akhrinaysa.**

Tim Ferriss buuggiisa (**The 4-Hour Workweek**) wuxuu uga hadlaa muhiimada ay leedahay, **in daqiiqad walbo oo maalinkaaga ka mid ah laga faaiidaysto. wuxuu sheega in xitaa daqiiqadaha uu qofku wax sugayo uu wax qaban karo, adiguna akhriska aad uga faaidaysan karto inta yar ee aad cuntada sugayso ama shaaha lagu soo wado, ama aad baska sugayso.**



Waxa ugu fiican ee qofku uu wax akhriska ku joogtayn karo waa inuu waqti u gaar ah maaliintiisa uga qoondeeyo. kaasi oo ah wax maalin walba la qabto oo leh xilli cayiman, ugu danbayna caado noqda . Wuxu markay caado noqdaan, maskaxda ayey u sahlanaadaan oo tamar kuma maahna, mudo ka dibna qofka dhib kuma noqdaan.

CHAPTER IV

Gabagabo: awoodda wax-akhriska

Inta aan buugga ku dhex jirnay waxaan si qoto dheer uga hadalnay faaiidooyinka wax akhriska sida, faaiidooyinka dhinaca garashda, hagaajinta shucuurta, samaysiga caadooyinka, iyo horumarinta nafta. Wax-akhrisku maahan wax lagu madadaasho oo kaliya ee waa wax nafta lagu hormarin karo, waa daaqaad aduunyada laga arko, iyo safar abadiyan ah oo aad maskaxdaada ku afaynayso.

1. Faaiidooyinka waara ee akhriska laga helo

Waxaa la xaqiijiyey in akhrisku uu caafimaadka iyo badqabka maskaxda qayb wayn ka qaato. Waxaa kale oo uu wanaajiyaa dareenka guud ee ruuxa, koritaanka caqligana waa ka qayb qaataa.

Sida aan cutubka kowad ee buuga ku soo aragnay akhrisku faaiidooyin badan ayuu garashada u leeyahay. Waxaa uu yareeyaa walaaca, xasuustana waa uu siyaadiyaa. Waxaa kale uu wanaajiyaa shaqada guud ee maskaxda. Buugtu waa wadada ugu fiican ee aan nolosha iyo marxaladaheeda kala duwan ku fahmi karno.



2. Dhisida Caado Akhris Joogta ah

Cutubka labaad waxaan uga hadalnay wadooyinka aad ku samaysan karto caado wax-akhris. Akhrisku sida qaababka kale ee nolosha lagu hormariyo oo kale, wuxuu u baahan yahay dishibiliin iyo ku talagal.

Qof walba markii taarget la maarayn karo, iyo *goolal gaara dajisto, caadooyin samaysto, markaas waxaa uu awoodaa inuu akhriska noloshiisa oo dhan joogteeyo.*

Saan daraasado badan kusoo ogaanay muhiimadu maahan inta buug oo aad akhrido, ama inta saac oo aad wax akhrido, laakin waa sida aad u joogtayso iyo tayada wax-akhriskaaga.

3. Doorashada buugta kugu haboon

Cutubka sadexaadna waxaan uga hadalnay muhiimada ay leedahay doorashada buug kugu haboon oo wax tar u leh hadafka mustaqbalkaaga. Ama ha ahaado akhriska khayaalka si aad u hormariso dareenkaaga ku aadan shucuurta, ama akhriska kuwa aan khayaalka ahayn si aad barato culuum cusub, doorashada buug wanaagsani noloshada wax wayn ayey ka badashaa.

Buugta madaxa ka shaqaysiiya ama ku bara wax cusub, waxay aad muhiim ugu yihin inaad yeelato fahan wanaagsan oo nolosha ku aadan. ***Si kale hadaan u dhahno waxaad akhrido waxay noqdaan daaqadda aad aduunka ka aragto ama ka fiiriso.***

4. Samaynta waqti wax-akhris

Markii la isticmaalo khidada ku haboon, si kastoo uu qofku u mashquulsan yahay, waxaa uu awooda inuu akhriska waqti u helo. Samaysiga jaanisyo yar yar, yaraynta waxyaabaha ku mashquuliya, iyo ku daridda akhriska diwaankaga joogtada ah, waxaad uga faaiidaysan kartaa akhriska si aad u wayn. Xilli walba oo aad joogto, akhrisku wuxuu noqon karaa wax aad nolosha ku soo dari karto, oo faaiido aad u wayn kugu soo kordhin kara.

4. Wax u akhriso si aad isku hormariso

Ugu danbayn safarkeena is hormarinta, buugtu waxay noqon karaan waddo fiican oo aan ku baran karno xirfado cusub, aan dareenkeena ku korin karno, oo aan maskax iyo dabeecad adkaysi leh aad ku samayn karto.

Hadaad baranayso sida wax loo hogaamiyo, ama kobcinta naftaada ku hawlan tahay, iyo haddaad rabto inaad xaliso dhibaatooyin jira, casharada aan akhriska ka baranay ayaan ku dabakhi karnaa oo aan wax walba ku xalin karnaa.

Ugu danbayn

Isku geeyoo, akhrisku maahan wax kaliya lagu madadaasho—ee waxaa weeye waddo aad noloshaada ku bedeli karto. Sida qoraaga **George R.R. Martin** uu mar yiri,

“Qofka wax akhriya wuxuu noolaadaa kun nololood inta uusan dhiman. halka qofka aan wax akhrin u hal nolol noolaado.”

Qofku markuu akhriska caado ka dhigto, wuxuu naftiisa u furaa fursado uu wax ku barto, isku hormariyo, naftiisana ku barto. Akhriska ujeedo walba oo aad ka leedahay, waxaa uu hormariyaa dhinac walba oo noloshaada ka mid ah.



[youtube.com/@DARaaSAAD1](https://www.youtube.com/@DARaaSAAD1)

fadlan youtube [subscribe](#) dheh. Blog ga [daraasado](#) isna booqo oo ka hel article and xogo badan.