

Hel Cibaadeysi Maskaxda la Isugu Keeno

Barashada sida diiradda loo saaro ama fikirka la isugu keeno waxay keentaa inay ku dejiso oo lagaga nafiso giigsanaanta.

1. Ku bilaw xoogaa ah neefsashada dabacsan oo ad u fiirsatid. Neefta ka qaado sankaa oo ka soo saar afkaaga. Qaado neefsashada saddex jeer oo soo saar afar jeer.
2. Marka ad ku kalsoonaatid neefsashadaada adiga oo fadhiya, u fiirsashadaada u beddel jidhkaaga. Si tartiib ah ugu fiirso dhaqaaqyada jidhkaaga. Adiga oo ku jira fadhi dabacsan, u fiirso wixii ah jidhidhico, cuncun, ama dareeno kale oo soo baxa oo sii daa ha tageen. Isku day inad jidhkaaga ku haysid dhaqaaq la'aan inta lagu jiro muddadan.
3. Imminka maskaxda gali erey ama weedh. Tusaale ahaan waxad ku fikiri kartaa "Hadda", "Fiirsasho Leh", "Halkan, hadda", "Dhaqaaq la'aan". U fiirsashadaada si tartiib ah ugu hay ereygan ama weedhan, adiga oo ku celinaya dhawr daqiiqadood kasta.
4. Haddii maskaxdaadu meel kale u kacdo, ha ka walwalin. U fiirso kaliya wixii ah jeedin oo iska daa ha tageen, adiga oo u fiirsashadaada ku celinaya neeftaada, jidhkaaga ama wardigaaga.

Waxa ad jimicsigan sameyn kartaa muddo yar xiitaa hal daqiiqo, hal mar ama laba jeer maalintii si u heshid anfacyada cibaadeysi leh u fiirsasho. Marka ad heshid xoogaa ah waayo-aragnimo waxa laga yaabaa inad ogaatid kaliya neeftaada, jidhkaaga ama wardigaaga oo ad u fiirsatid inay ku filan tahay inay kuu keento isu keenid fikir iyo deganaansho.