Özüñiz üçin wagt belläñ!

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 26 января, 2025
Özüñiz üçin wagt belläñ! ÖZÜÑIZ ÜÇIN WAGT BELLÄÑ!

Çagalyk döwrünizde ýa-ha doganlaryñyz ýa-da bolmasa ululаryň biri bilen bir otagda ýatmaly bolansyñyz. Soñ öýlenersiniz, çaga-çuga örñär. Öýde ýene-de özbaşdak otagyñyz bolmaz. Gepiň keltesi, maşgala aladalary bilen gümra bolýandygyñyz üçin özüñize seredere wagtam tapmarsynyz. Ne-hä diñe özüñize degişli otagyňyz, ne-de özüñize seredere wagtyñyz bolar. Aslynda wagtal-wagtal ýeke bolmak, öz böwrüñi diñlemek we diñe göwnüñe ýaraýan zady etmek hem zerurlykdyr. Biz size uzak gün bir burça dykylyp busup oturyň diýmeýäris. Emma hiç bolmanda günde ýarym sagat özüñiz bilen gyzyklanyň. Hatda ýeke ýaşaýan

adamyň hem wagtal-wagtal özüne üns bermegi gerek. Az wagtlyk ýeke galmak we özüñe üns bermek täzeden güýç almak diýmekdir. Hiç zada islegiň bolmazlygy, işleriň haýal ýöremegi adamlaryň özlerine üns bermegi üçin wagt tapmaýandyklaryndan gözbaş alýar. Käwagt ýeke galyp özüñe dynç bermezlik fiziki we ruhy saglygyňa-da zeper ýetirýär. Ýeke galmak zerurlygy adamlaryň ýaşaýyş şertlerine görä üýtgäp bilýär. Ýagny bir otagda özbaşdak işleýän adamyň köpçülik bilen işleýänlere garanyňda ýeke bolmak zerurlygy azdyr. Hemişe köpçüligiň arasynda bolýan adamyň wagtal-wagtal ýeke bolup, özüne wagt sarp etmegi hökmandyr. Töweregimizdäki adamlar bilen gowy gatnaşyk saklamagyñyz üçin hem özüñizi oňat duýmagyñyz gerek.

- **Göwnüñiziñ islän zadyny ediñ!**

Ýeke galan wagtyňyz kitap okap, saz diňläp ýa-da göwnüñiziň islän zadyny edip bilersiniz. Günüň dowamynda işiniz näçe köp bolsa-da özüňize üns bermek üçin wagt tapmaga çalşyň. Günüň belli bir wagtygyny özüňiz üçin sarp etmegi endik ediniň.

Bahar BERKMAN. Medisina