

## برنامەلریمیزه واختیندا چاتماق اوچون نه ائلهیک؟

تازا ایلین گلمهسی اینن اونا برنامە تۆکماق بیزیم لاپ مهم دغدغهلریمیزدن سایلییر.

تازا ایلین گلمهسی اینن اونا برنامە تۆکماق بیزیم لاپ مهم دغدغهلریمیزدن سایلییر. ایلین اولینده تازا ایل اوچون برنامە تۆکوروق اما بیر وخت باشیمیز آییلییر گۆروروق ایل یاری یا چاتیب اما بیز برنامەمیزی قاباغا آپارا بیلیمه مییشوق و کئچن ایل اینن ائلهده فرق ائلهمه مییشوق.

بو برنامە سیزلیغین و یا داها دوغروسو برنامەنی یئرینه قویا بیلیمه ماغین سببی گۆره سن نه اولای بیلر؟

1. برنامە تۆکماغینان مشکوموز وار

چوخوموز برنامەلی اولماغی مکانیکی یاشاماغینان عینی بیلیروق. برنامە سیزلیغین ضررلی اولدوغونو بیلدیغیمیز حالدا، برنامەلی اولماغی زندگانلیغا سویوق روح قاتدیغینا اینانیریق. بئله لیغینان قورخوروق یاشاماق لذتی الیمیزدن گنتسین. نتیجهده برنامە تۆکماغی فایالی اولماسیندان آرتیق استرس یارادان کمی یئانیریق.

2. اهمال کاریق

برنامە تۆکماغین اهمال کارلیغی آرادان آپارا بیلیمه ماغینی دوشونوروق بیر حالداکی برنامە تۆکماق اهمال کارلیغی راحتلادان و اونو توجیه ائلهین اولور.

3. کمال آختاران بیر یوق و برنامە و اجرا و اساسییز وار

کمال آختارماق چوخلاریمیزین مشکلی سایلییر. چاتا بیلیمه یه ماغیمیز هدفلر سئچیریق. کیچیک هدفلری اؤز شانیمیزدن آشاغی بیلدیغیمیز اوچون عالی و یوخاری هدفلر و برنامەلر تۆکماغینان عملده امکانسیز بیر ایشه تصمیم توتوروق. بئله لیغینان برنامەمیز ده فایداسیز اولور، اجرامیز دا نتیجه وئرمیر.

4. برنامەلی اولماقدان پیس خاطرهمیز وار

برنامە تۆکماق بعضاً کنکور و یا درس اوخویان گونلری یادیمیزا سالدیغینا گۆره اونا پیس باخیریق. بو ذهنی زمینلر انساننی برنامە شوقوندان آپارار.

برنامە تۆکماقدانکی اشتباهلاریمیز

1. آز یاتیب چوخ ایشلهماق

آز یاتیب داها چوخ ایشلهیه بیلیمه ماغیمیز دوشونساق چوخ بؤوک اشتباه ائله مییشیق. برنامە تۆکماقدان الیمیزده اولان واختدان نتیجه فایدالی استفاده ائله ماغی آراشدیرمالی بیق.

2. اوزون فهرستلرین یازیلماسی

برنامە یازاندا لازم دئییل بوتون کیچیک و بؤوک ایشلری لیسته یازاق. زمان آپارمایان ایشلری لیسته یازماساق اونو قیسالتیمیش و ذهنیمیز دورو ائله مییش اولاریق. بئله لیغینان استرسدن ده اوزاق اولاریق.

3. برنامە یازماق اوچون نتیجه فرقلی وسیله دن استفاده ائله ماق

بعضاً گۆرورسن کامپیوتر، موبایل و دفترچه کمی مختلف وسیله لردن برنامە یازماغا اقدام ائلیروق. بو ایش ذهنیمیز تشویش لندیرر.

4. نتیجه ایشی عینی آندا برنامە لندیرماق

نتیجه ایشه بیر یترده برنامە یازماق و اولاری عینی آندا اجرا ائله ماق انسانین ال آیاغینی بیر بیرنه دولاشدیرار و ایشلرین دایناماسینا سبب اولار.

5. بوتون آنلاری مدیریت ائله ماق

بوتون آنلارا و ساعتلره برنامە تۆکماق ایل آندا انسانا یاخجی حسن وئرسه ده، گنتدیگجه انسانین ذهنین یورار و برنامە دن خارج اولماغا سبب یارادار.

6. آیریلارینا ایش تاپیشیرماق

بیر ایشین تماماً دوز گۆرولمه سیننی ایسته ینده اونون بوتون مرحله لرینی اؤزوموز یئرینه گتیرماغا چالیشاروق و هئج ایشینی اؤزگه تاپیشیرماروق. بئله لیغینان الدن دوشوروق و برنامە نین ادامه سینه توانیمیز قالماز.

