

## بایرام تعطیلاتیدان سونراکی افسرده‌لیغیان نه ائدک؟

چوخلاری قاباکی عادی و استرسلی یاشاییشا قایتماقدان ناراحت و شکایتچیدیلر. بو ناراحتچیلیق اونلارین چهره‌سیندن اوخونور و دیلرینه گتیرماقلاری لازم دئییل.

چوخلاری قاباکی عادی و استرسلی یاشاییشا قایتماقدان ناراحت و شکایتچیدیلر. بو ناراحتچیلیق اونلارین چهره‌سیندن اوخونور و دیلرینه گتیرماقلاری لازم دئییل.

استرسدن اوزاق اولماق اوچون استراحت ائله‌ماق و ایشه فاصله وئرماق توصیه اولان و استفاده اولان یوللارداندیر. بایرام تعطیلاتی بو ایش اوچون مهم و یاخجی فرصت ساییلیر. بو فرصته هامی خانواده‌سی‌نین یانیندا اولور و چوخلو جسمی و روحی مشکل لر آزالیر.

سفرلرینبرنامه‌سیز و آز فاصله‌سی و مسافرتین اوزون اولماسی تعطیلاتین آخربنده‌کی افسرده‌لیغا سبب اولور. مسافرتده‌کی افراط و تفریطلر استرسین تماماً بوشالماسی و مسافرت احتیاجی‌نین هله ده حسن اولونماسی انسانلاری ایشه قایتماق مجبوریتینده اولدوقلاری اوچون افسرده ائله‌ییر.

بیزیم فرهنگیمیزده سفر اوچون بیر سنری آداب و روسم وار کی اونلاری رعایت ائله‌ماق بو کیمی مشکل‌لرین قاباغینی آلا.

هر حالدا تعطیلاتدان سونرا کی افسرده‌لیغی ساده یوللارینان درمانا ئله‌ماق اولار. مثلاً ایش بیئرینه و یا گونده طی ائله‌دیغیز قیسا مسیری پادا و قاچا قاچا گئتماغیان افسرده‌لیغی ساواشینا گنده بیلسیز. بئله‌لیغیان گونده‌لیق ایشلریزی ورزشه چئویرمیش اولورسوز.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=1371>