

## ایش فیشاری اینسانی داغیدار

ایش و یاشاییش آراسیندا تعادل قورماق چوخوموزا چتیندیر. ایشیمیز چوخ اولاندا بیر آز دا چتینله شر. ائودن انشیکده کی حددن آرتیق ایشلر، خانبواده و دوستلار رابیطه لرینی مودیریت انله ماق نظره چوخ چتین گلیر. بو وضعیت بیزلرین چوخوندا وار و بونونلا بنله هدفیمیز بودور کی بو فیشاریتانی سالم یاشاییشیمیز اولسون.

ایش و یاشاییش آراسیندا تعادل قورماق چوخوموزا چتیندیر. ایشیمیز چوخ اولاندا بیر آز دا چتینله شر. ائودن انشیکده کی حددن آرتیق ایشلر، خانبواده و دوستلار رابیطه لرینی مودیریت انله ماق نظره چوخ چتین گلیر. بو وضعیت بیزلرین چوخوندا وار و بونونلا بنله هدفیمیز بودور کی بو فیشاریتانی سالم یاشاییشیمیز اولسون.

بوتون انرژیمیز ایش اوچون صرف اولسا روح و بدن سلامتیغیمیز چوخ راحت یاددان چیخار. ایشین فیشاری اثرینده بیلمه دن دیقتمیز آزالار و ایشیمیزین کیفیتینی ایشاعی یغیر، ایضطرابا دوچار اولاروق و کنتدیقجان شخصی و ایجتیماعی رابیطه لریمیزه ضرر ووراریق.

ایش فیشاری دایمی اولسا بدن مودافیه سیستمی ضعیفلر و اینسان جور به جور ناخوشلوقلارا موبتلا اولار. سوپوق دگمه دن و بتل آغریسیندان توتدو جور به جور سکتیبلر و قورخولو ناخوشلوقلار اینسانی تهدید اندر. ایسترس تکلیفدا قان فیشارین چوخالدار، ایسترس اؤز اؤزلوگوندا پیس دئییل! ایسترس موفقیت عامیللریمیزدن بیرکی ساییلیر، چونکی بیزه آرتیق چالیشماغا انگیزه وئریر. تکجه او زمان ایسترسین ضرری وار کی یاشاییشیمیز بوتون لحظه لرینی دولدورسون و حتا کچیک ایشلر بیزه نیگرانچیلیق گتیره.

ایسته سز کی زیندگانلیق و ایشیزین فیشارینی کونترول انده سیز گرک هر شغیده موعادیل اولاسیز. تعادل سیزه کؤمک انلر کی شاد و یاخشی ایشله یه سیز. گوجوزون میقدارینی بیلسز و اونون اساسیندا ایشلریزه ینتیشسز داها موفق اولارسیز. شاید ایش باره سینده اؤزوزو زورا سالاندا بنله دوشونورسوز کی ایستکلریزه چاتاندا -کی اکثرآ مادک ایستکلر اولار- هامیسی نین عوضی چیخار، اما گرک مسأله یه آیری پنجره دن باخاسیز؛ گؤره سن اصلاً ارزیشی وار؟

بوردا ایسترسین آزالتماسی اوچون فایدالی نوکتلر وار. بو نوکتلری اوخویوب بو گوندن زیندگانلیغیزدا ایشه سالین:

ایش موحیطینده

1. هر گونکی هدفلری آراشدیرین. ایشلری اولوت اساسیندا گؤرون، چونکی آغیر ایشلری قورتارانندان سونرا سیزه راحتلیق احساسی ال وئر و آیری ایشلریزه چوخ راحت ینتیشه بیلرسیز. هر هانسی بیر ایشده کؤمگه احتیاجیز اولسا چوخ راحت مطرح اندین.

2. ایشلری و اختیندا گؤرون و اونلاری دالی ساخلاماین. ایشی دالی سالاندا اولدوغوندا داها چوخ نظره گلیر و شاید سیزی او قدر نیگران انلیه کی دوشونه سیز اولمایا بو ایشی گؤره بیلمه یه سیز. دوغرواندا چتین ایش اولسا اونو زمان بویو انجام وئرین. ایشین هر بؤلومو قورتولانندان سونرا اؤزوه ایستراحت وئرین و فالانینی سونرا انجام وئرین. 5 دقیقه کؤزلری یومون و یا دوستلاریزین دانیشین و ایمکانیزدا اولسا اچیق فضادا قدم وورون.

3. گونده لیک ایشیز دوغرواندا چوخ اولسا و سیزی واقعاً بورسار، رئیسدن ایسته یین کی ایشیزی دگیشسین و یا ایشیزی آزالتسین. ایشیزین میقدار و واختینی تنظیم انلیه بیلسز دوستلار و خانبواده این اولماغا داها چوخ واختیز اولار.

4. گونون موشخص ساعتینی ایشله یین و بقیه سین ایستراحت و خانبواده یه ایختیصاص وئرین. رئیسزه ایچازه وئرمه یین سیزین بوش و آزاد واختلریزدان سوا ایستیفاده انله سین. بو فقط سیزسز کی اؤز آزاد واختیزا تصمیم توتمالیسز. البته انلیه بیلرسیز کی رئیسین ایستگینه گؤره ایضافه ایشله یه سیز اما گرک گؤره سیز او سیزین آزاد واختیزا نه قدر قیمت وئریر و ایضافه ایشی نهدر پولون قاباغیندا گؤرورسوز.

5. بوگونلوقدا گونده لیک ایشین واختی دگیشیر. بعضی ایشلرده بو سیزسز کی تعیین انلیرسز کی گونده نجه ساعت ایشله یه سیز. سیزین ایشیزین موقعیتی بنله اولسا راحتلیغیان گونده لیک ایشیزی موعین انلیه بیلرسیز. اما بو مسأله گرکمز باعث اولا کی ایشیزی دوزگون یئرینه ینتیرمه یه سیز. شاید سیزین گوجوز او قدر اولا کی 6 ساعتلیق ایشی 3 و یا 4 ساعتده گؤره سیز اما بو مسأله باعث اولمامالیدیر کی ایشیزی و اختیندا تحویل وئرمه یه سیز.

6. ایشین آراسیندا دینچلین. دینچلماق سیزه شادلیق و انگیزه وئر. چوخ ایش سیزی یورار و دیقتیزی آزالدار و باعث اولار گوجوز آزالسین. بیر آز دینچلمک سیزه کؤمک انلر کی عصبلیز راحتلاشسین.

7. گوردوگون ایشین سس سیزلیغا احتیاجی اولماسا ایش گؤره -گؤره موسیقی به قولاق آسا بیلرسیز. شاید بو بیر طیبب اوچون دوز اولمایا اما بیر توکانچی و یا حسابدار اوچون فایدالی اولار. ایش یئرینده موسیقی به قولاق آسماغا ایمکانیز اولماسا ائوبین ایش آراسی مسیره موسیقیدن فایدالانین. موسیقی سیزه آرامیش وئر.

8. همکارلار و رئیسین یاخشی رابیطه ز اولسون. چونکی فیشاردا اولان زمانلار اونلارین کؤمگینه احتیاجیز اولاجاق.

9. صبریز چوخ و شیکیایتیز آزالسون. الیزین آلتینداکیلار و حتا موشتریلرین رفتاریز دوز اولسون. هر دن اؤزوزو اونلارین یئرینه قویون، اوند گؤره جاقسز کی سیزه گلن فیشار آریلاریندان چوخ دئییل. فایدالی ایشله ماق بوللاری باره ده همکارلاریزین دانیشین.

10. ایشیزی دوزگون یئرینه گتیره بلمه سز ده نیگران اولمایین. شراییط همیشه بیر اولماز و لازیم دئییل کی سیز همیشه کامل اولاسیز اما سیز گرک بوتون گوجوزون چالیشاسیز و نتیجه یه اومیدوار اولاسیز.

ائوده

1. ائو ایشلری به برنامه ز اولسون. ائوبین معمولی ایشلرینی تانی یین و هر گون موشخص بیر واختی اونلار اوچون نظرده آلین.

2. بوتون مسؤولیتلری بونوزا آلماین. بولداشیزداندا کؤمک آلین و اوندان ایسته یین سیزین همکارلیق انله سین. او دا ائودن انشیکده ایشله سه سیزین وضعیتیز داها یاخشی درک انلر بوخسار، بو سیزسز کی گرک آیدین صورتده سیزه گلن فیشاری توضیح وئره سیز. تک یاشاساز برنامه یازماغیز راحت اولار چونکی معمولاً آز فیشار تحمل انله ملی اولارسیز و مسؤولیتیز آزالار.

3. بوخ دئماقدان قورخمایین. یورقون اولساز خانبواده عضولری و یا دوستلاریزدان ایسته یه بیلرسیز کی سیزی درک انله سینلر. البته «بوخ» دئماق جسارتی باعث اولمامالیدیر کی هنج مسؤولیت قبول انله مه سیز. سیز گرک آیری فورصتلرده اونو جویران انده سیز.

4. آریلارین مالی و عاطیقی حمایتلریندان فایدا آبارین. ایشیزده دوزگون برنامه ز اولسا اوستوزده کی فیشار آزالار و راحتلیغیان موعاشیرتدن لذت آپاراسیز. سالم موعاشیرت سیزین روحی و جیسمی سلامتیغیزی تضمین انلر.

5. دعوا دالاشی قیراقا قویون کی انویز اورگه یاتیم اولسون. نجه ساعت چتین ایشدن سونرا امنیتلی انوه گنتماق یاپیشار. خانبواده یین ایختلافیز اولسا اونون حلیته چالیشین . قویمایین حل اولمامیش قالسین. ایختلاف ذره -ذره سیز اینچیدر و ائوبین موحیطینی سوپوق و آغیر انلر.

6. ورزشی گونده لیک برنامه و وظیفه زده نظرده آلین. ایشیزین تحروکی چوخ اولسا دا ورزشدن ال چکمه یین. اوندان علاوه آیری تفریحلریزه ده اولسون.

7. بوش واختلاریزدا سیزی هیجانا گتیرن ایشلر گؤرون کی گونده لیک ایسترسی آزالداسیز. تفریحی یاشاییشیزدان سیلمه یین. باش قاتماغا بیر شغیز اولسون و اونو علاقه لرلریزین مونسایب سئچین. مثلاً سینما، تئاتر و طبیعتده دولنماغا گنبدین و یا گونده لیک پیادا یئریماعی برنامه زده یئرلشدیرین.

8. قوناق چاغیرین و قوناق گنبدین. شاید دنیه سیز او قدر یورقونسوز کی قوناقا حوصله ز یوخدور. اما بو سیزین روحیه زی دگیشماق اوچون لازیمدیر.

9. ناخوشلوقلاری جیدک توتون. باشیز آغریسا زورونان اونو تحمل انتمه یین و هر جوره مقطعی ناخوشلوقلاری موعالیجه اندین. چونکی اونلارین هر بیرکی سیزی عصبی انلیه بیلر.

10. احساس انله سز کی همیشه ایضطرابیز وار و ایشیزه مانع اولور حتماً بیر موشاویرین مشورت اندین.



