

Жасөспірімдердің психикалық денсаулығын сақтау бойынша кеңестер

Толқулар мен жағымсыздарға уақытша көңіл бөлмеуге үйреніңіз!

- Қандай да бір қиындықтарға тап болсаңыз да, басқаға ауысып, ауыр ой ұяларынан құтылуға тырысыңыз.
- Ешбір жағдайда айналасындағыларды жаман көңіл-күйімен жұқтырмаңыз.
- Ақылға қонымды, әдепті болыңыз, жағымсыз жағдайды әлемдік апатқа айналдырмаңыз.
- Егер айналасындағылар сізге мейірімді болса, олар сізге мейірбандылық танытып, көмек көрсету мүмкіндігін табады.
- Өмірде не болса да, есіңіздеболсын: өміржалғасуда.

Ашу – адамдарарасындағы қарым-қатынаста жаман кеңес беруші мен жарамсыз әдіс.

• Ешқашан өзіңді ашушандыққа дейін жеткізбеңіз, үзіліс жасаңыз, даналық ойды еске түсіріңіз: "Ашу — әлсіздердің қаруы". Ашкөзге әкелген барлық жағдайды түсініп, сіздің кінәңіз басқалардың кінәсінен кем емес екенін көресіз.

• Ашу-ыза ешқашан жеңілдік әкелмейді және әрқашан жаңа қиындықтарға ұшыратады.

- Ең жақсы эмоционалдық разряд – физикалық жұмыс.
- Егер сіз қателескен болсаңыз, өзгелерге жол беріңіз.
- Қырсықтық адамның толық жетілмегенін көрсетеді
- Қарсыласыңызды мұқият тыңдап, оның көзқарасын құрметтей біліңіз.
- Өзіңдік сыншыл болыңыз: өз пікіріңізді әрдайым дұрыс, абсолютті ақиқат деп санамаңыз.

• Адамдардың барлық көзқарастары салыстырмалы және әрбір көзқарас тұрғысынан ақиқаттың үлесі бар.

• Француз мақалын есіңізге салыңыз: "Егер әйел дұрыс болмаса – одан кешірім сұраңыз".

• Табыстар тек іске ғана пайда әкелмейді, сонымен қатар айналадағылардан құрмет тудырады.

Ең алдымен өзіңізге талапшыл болыңыз.

- Өзіңіз қабілетті емес нәрсені басқалардан талап етпеңіз.
- Өзіңіз бере алмайтынды басқалардан күтпеңіз.
- Талаптардың шамадан тыс болуы әрдайым адамдарды тітіркендіреді, өйткені орынды көлем – даналықтың негізі.
- Барлығын өз мәнеріне өзгертуге тырыспаңыз. Адамдарды сол қалпы қабылдаңыз не олармен мүлдем іс жүргізбеңіз.
- Әрбір адамда оң қасиеттерді табуға тырысыңыз және онымен қарым-қатынаста осы қасиеттерге сүйеніңіз.

Біз – құдайемес, адамдармыз.

• Бар жағдайда мінсіз болуға болмайды: әрқайсымыз бірдеңеде күшті, ал бірдеңеде әлсіз.

- Сіз бәрін жақсы (нашар) деп ойламаңыз: өзінді және адамдарды бағалаңыз.
- Біздің мүмкіндіктеріміз бен таланттарымыз шектеулі, бірақ олар маңызды және әр түрлі болуы мүмкін
- "Түрлі-түсті" қасиеттер – адамдардың құндылығы. Мұны көру және бағалау керек.
- Өз мүмкіндіктеріңізді біліңіз және бейімділігіңіз бар нәрселерді істеңіз, қалғандарын өз мүмкіндіктеріңіздің күшімен, бірақ әрқашан максималды адал, шын, ынталы істеңіз.

Өзіңіздің қайғыңыз бен жағымсыздықты өзіңізде сақтамаңыз.

- Қиындықтармен және қайғымен оңаша қалмаңыз.
- Қайғы-қасіретті бақыт сияқты адамдармен бөлісу керек: уағыз адамның қайғысын жеңілдетеді, қуанышын күшейтеді.
- Сізді түсінуге және қайғыны бөлісуге қабілетті адамды іздеңіз.
- Мейірімді және түсінігі бар адамдар аз емес: олар қайғы мен бақытты бөлуге қабілетті.
- Белсенді және сезімтал, мейірімді және адамгершілігі мол, қайырымды және дана болуға тырысыңыз.