



Шариф Раҳимзода

25 маслиҳатҳои муфид
аз шабакаҳои иҷтимоӣ

Чамъоваранда профессор Шариф Раҳимзода

1. Дон, ки муайян кардани мақсади асосии зиндагӣ ва роҳи дурусти расидан ба он қадами аввалин ва муҳимтарини шахси баркамол аст.





2. Саломатии мо аз хӯроки хурдаамон вобаста аст. Бинобар ин, аз истеъмоли хӯрокҳои тезтайёр, нӯшокиҳои кимиёӣ, сигоркашӣ даст каш. Таомҳои табиӣ, мева, сабзавот, оби тоза асоси саломатианд. Ҳатми нест, ки вегетериан бошӣ. Ҳарчӣ бештар маҳдуд кардани истеъмоли қанд, маҳсулоти нонӣ, кофе, нӯшокиҳои спирти ва ғизоҳои “пластмассӣ” басанда аст.



3. Дар ҷаҳони муосир дониستاني забонҳои хориҷӣ ҳатмист, зеро бе он мукамал кардани дониш номумкин аст. Ҳоло истифодабарандагони тоҷикзабони интернет то 3 млн., руссзабонҳо - 80 млн., англисизабонҳо зиёда аз 1 млрд. нафаранд. Дар шароити рушди босуръати илму техника тарҷумаи ҳамаи навовариҳо барои кишварҳои камаҳолӣ ғайриимкон ва зараровар аст. Бинобар ин, дониستاني забони англисӣ муд не, зарурати зиндагист.



5. Рӯзҳои истироҳати худро самаранок гузарон. Варзиш, ташрифи намоишгоҳҳо, сафари берунишаҳрӣ, хабаргирии хешону дӯстон, тамошои филму чорабиниҳои фарҳангӣ ба шахс фараҳ мебахшад. Чӣ қадар, ки донишу иттилооти зиёд дошта бошӣ, ҳамон қадар ҳаёт ҷолиб аст. Дунёро бештару хубтар хоҳӣ донист.

Чтение убивает

в человеке
глупость



4. Китоб хон. Бештар дар самтҳои ихтисосӣ, таърих, равоншиносӣ, оиладорӣ, муносибатҳои ҷамъиятӣ, адабиёти бадеӣ. Агар вақтат кам аст, аз китобҳои овозӣ (аудио) истифода кун.



6. Агар бо интернет ошноӣ блог кушо, в-агар не рӯзномаи оддӣ ва лаҳзаҳои қолиби ҳаётатро дар он дарҷ намо. Муҳим нест, ки онро дигарон мехонанд ё на. Муҳим аст, ки бо ин роҳ фикру андешарониरो ёд мегири. Ва агар навиштаҳоят қолиб гарданд, хонандаҳо ёфт мешаванд.



Купитъ новый
планшет

Написать статью о
миграции
контроллера домена

Купитъ вечером
продукты

7. Вазифагузорӣ дар назди худ бисёр муҳим аст. Онҳоро дар коғаз, экрани компютер ё блогат дарҷ кун. Вазифаи гузошташуда ё иҷро мешавад ё на. Вазифаи нагузошташуда бошад, ҳеҷ гоҳ иҷро намешавад.

Как научиться печатать вслепую



8. Бе нигоҳ ба клавиатура чоп карданро ёд гир. Натавониستاني ин амал дар асри 21 баробар ба навишта натавонистан дар асри 20 аст. Вақт яке аз боигариҳои нодир аст. Зарур аст, ки ту бо суръате чоп кунӣ, ки фикр мекуни. Ту бояд на дар бораи кучо будани ҳарф, балки дар бораи мазмуни он чи, ки менависӣ фикр кунӣ.



9. Идора кардани вақтро ёд гир. Фаъолиятатро тарзе ба роҳ мон, ки қисме аз корҳоят бе иштироки ту низ иҷро шаванд. Қарорҳоро ба зудӣ қабул куну фавран амал намо, кореро ба фардо мағздор. Дар болои коғаз корҳои чанд вақт иҷрошударо навису бори дигар дар бораи зарураташон фикр кун. Заруриашонро давоми чанд рӯз иҷро куну нозуриашонро фаромӯш. Баъди ин худро сабук ҳис хоҳӣ кард.



10. Аз бозиҳои компютерӣ, сайру гашт дар шабакаҳои иҷтимоӣ даст каш. Фақат як почтаи электронӣ дошта бошу агар имкон бошад назораташро ба корманди боварибахшат бовар кун. Аз телефони мобилӣ низ кам истифода кун.



11. Вақти зиёдтро барои хондани хабарҳо сарф нанамо. Хабарҳои заруриро хоҳу нохоҳ дигарон ба ту мерасонанд. Иттилооти зиёду на он қадар зарур ба шахс ҳалал мерасонад.



12. Барвақт аз хоб хестанро ёд гир. Баракати кори саҳарӣ нисбати кори бегоҳӣ зиёдтар аст. Агар ту хӯроки солим истеъмол кунию ба варзиши босиффат машғул шавӣ, бароят 7 соати хоб дар як шабонарӯз кофист.



13. Ҳаракат намо, ки атрофиёнат шахсони поквичдон, кӯшодадил, донишманд ва муваффақ бошанд. Вақатро бо шахсоне гузарон, ки ҳурматашон мекунию аз онҳо чизеро омӯхтан мумкин аст. Мутаносибан, робита бо одамони негативӣ, пессимист, дағал, ноландаро маҳдуд намо. Агар меҳоҷӣ, ки боло рави бо онҳое алоқа кун, ки ба сатҳашон расиданий.



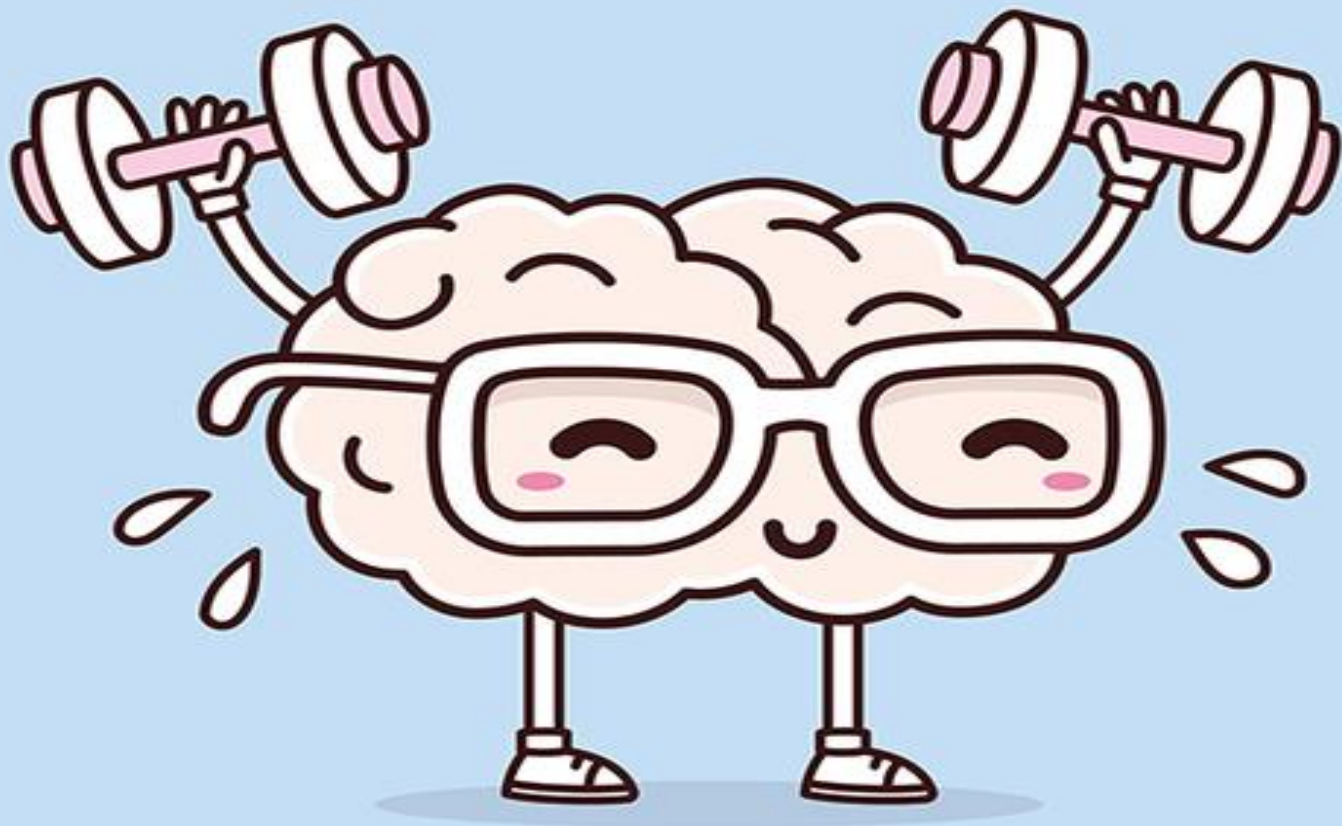
14. Ҳар як лаҳза ва ҳар як шахсро истифода кун, то чизи наvero азхуд намоӣ. Агар омад кунаду бо шахси коромӯздае вохурӣ, ҷаҳд намо, то бидонӣ, ки моҳияти амали ӯ, мақсаду асоси шавқмандӣ ба кораш дар чист. Пӯрсидани саволҳои дурустро ёд гир. Ҳатто ронандаи таксӣ метавонад сарчашмаи иттилооти пуарарзиш бошад.



15. Ба сайр баро. Агар барои сафар ба Арабистону Туркия ё кишварҳои дигар маблағ надорӣ боке нест. Сифати истироҳат ба сарфи маблағ саҳт алоқаманд нест. Беҳтараш аз зиёрати қисмҳои гуногуни ватан шурӯъ намо. Дар асл, бисёр ҷойҳои зебои ватанро надидаему бисёр чизҳои ҷолиби миллиро намедонем. Вақте мебинӣ, ки ватанамон чӣ қадар зебосту ҳамватанонамон новобаста аз ҳамхунӣ чӣ қадар фарқкунандаанд ба зиндагӣ бо чашми дигар менигарӣ, орому оқилона умр ба сар мебарӣ.

16. Ҳар ҷой, ки меравӣ сурате бигир, то баъдан ҳаёти худро на танҳо бо хотираҳо, балки бо суратҳои рангаю зебо низ ба ёд оварда тавонӣ. Агар имкони азхудкунии ҳунарҳои эҷодӣ ба монанди рассомӣ, кандакорӣ, рақсу сурудхонӣ, навозандагӣ, кулолӣ ва ғайраҳо ро дошта бошӣ шумораи ҳунархоятро зиёд намо. Яъне, ҳар ҳунареро, ки ҷаҳони туро васеъ ва пурмазмун мекунад азхуд намою истифода бар.





17. Ҳатман ба варзиш машғул шав. Боке нест, агар барои рафтан ба фитнес-клуб маблағ надорӣ. Велосипедсаворӣ, футбол, давидан, оббозӣ ва дигар намудҳои варзиши камхарҷ метавонанд саломатию табъи туро хуш нигоҳдоранд. Агар дар хонаи баландошӯна зиндагӣ мекуни, аз лифт истифода набар. Баъди 3 моҳи варзиш ту алаққай худро бардаму соҳиби бадани зебо хоҳӣ дид.



18. Субҳона, хӯроки нисфирӯзӣ ва бе-
гоҳирӯзиро доимо дар вақти муайян ис-
теъмол намо.

19. Маблағҳои муваққатан озодатро дуруст ҷойгир намо. Хуб аст, агар ҳар моҳе қисме аз даромадатро пасандоз намоӣ. Шахси бой на ҳамеша онест, ки маоши зиёд мегирад, балки онест, ки пайваста қисме аз маошашро пасандоз мекунад. Ҷаҳд намо, то маблағҳои худро муваффақона ҷойгир намоӣ. Харочотҳоят бояд ҳамеша таҳти назоратат бошанд. Маърифати молиявӣ ва идораи дурусти маблағҳо асоси комёбӣ дар ҳалли мушкилиҳои молиявӣ мебошанд.

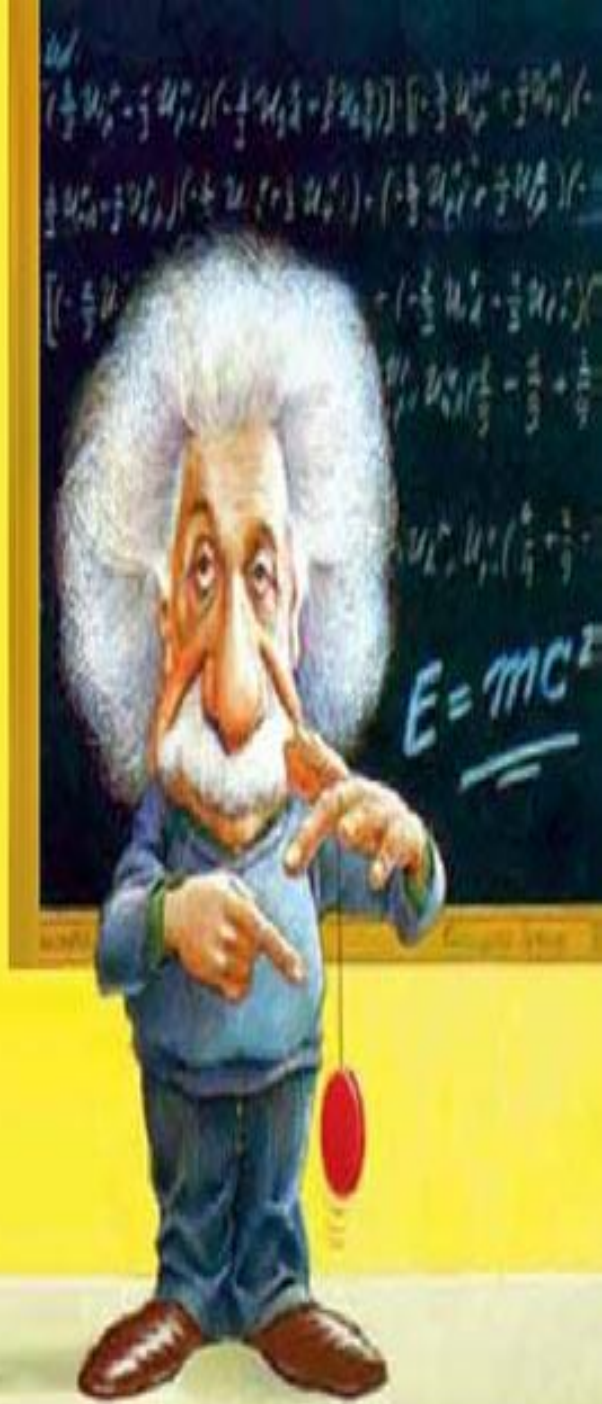


Мои планы на завтра



20. Агар мехоҳӣ, ки корҳоят бо маром иҷро шаванд, ҳар бегоҳ нақшаи корию рафтори фардоро омода соз. Ба нақша гирифтани иҷро кардани ақаллан як кори нек ба шахс фараҳмандӣ мебахшад.

21. Дастгирию ёрдамат ба дигарон бояд бештар аз он бошад, ки дигарон барои ту кардаанд. Дониш, таҷриба ва ақидаҳоят низ бояд ба дигарон дастрас бошанд. Одамон шайдои шахсони донишманду шердилу омӯзгоранд.

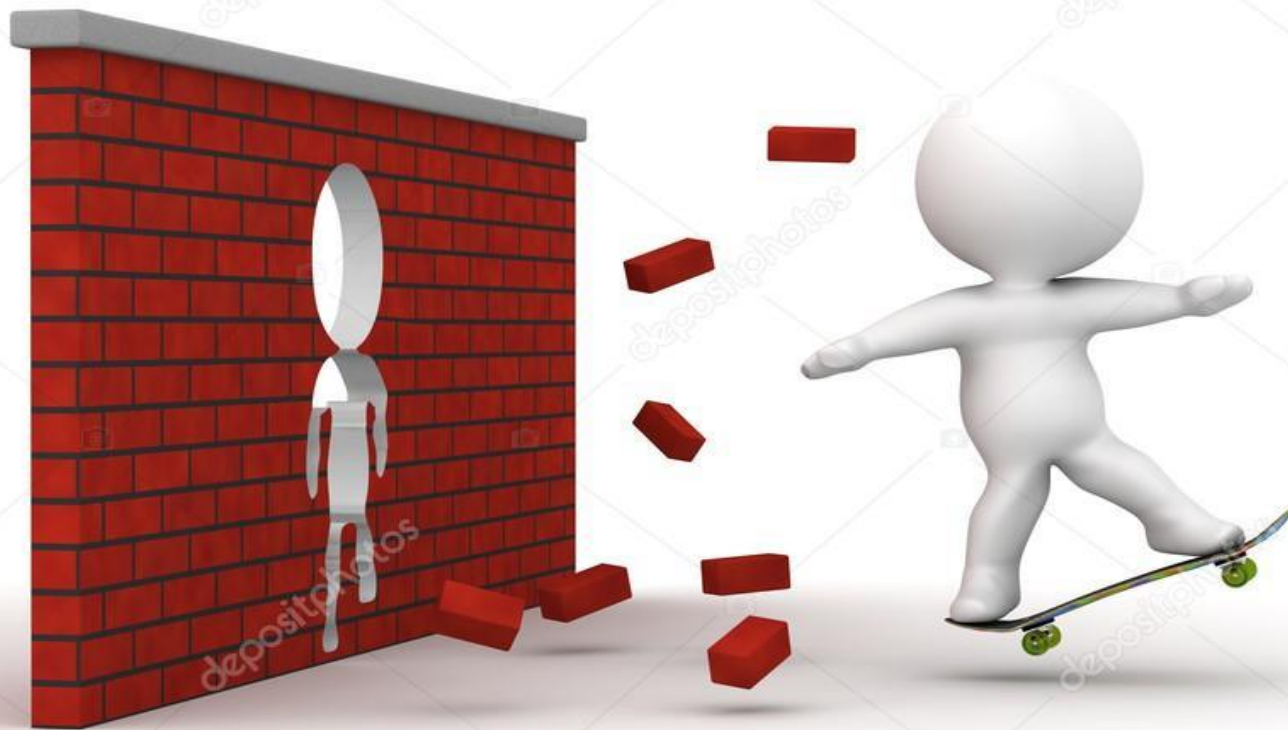




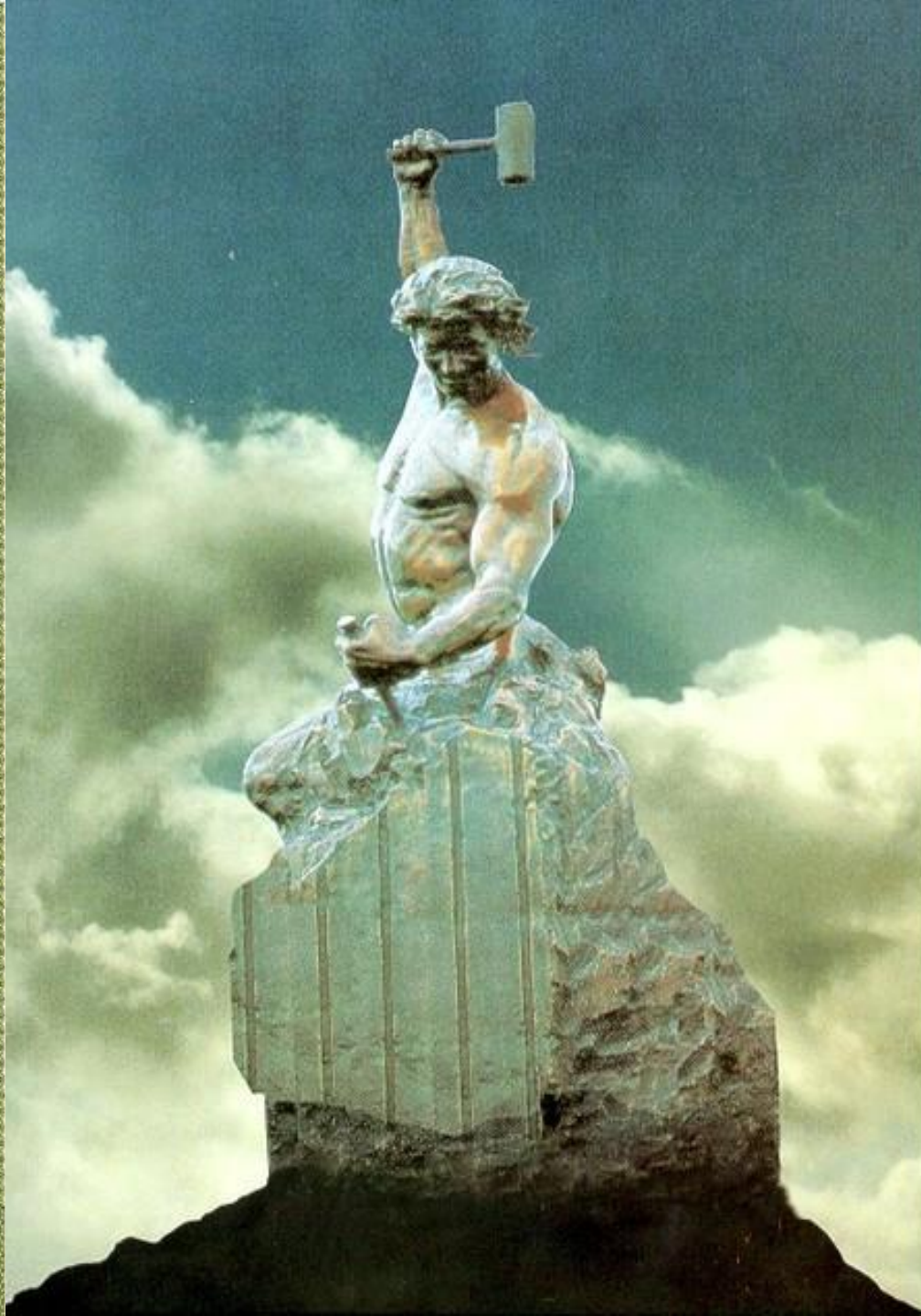
22. Агар меҳоҳӣ оромона умр ба сар барӣ, дунёро он тавре қабул намо, ки ҳаст. Ҳамеша умедвори ояндаи нек ва аз ғайбату баҳодиҳӣҳои ғаразона дур бош.



23. Мушкилиҳои гузаштаро аз ёд барор. Онҳо барои ояндаи ту муҳим нестанд. Аз гузашта бо худ таҷриба, дониш, муносибатҳои хуб ва хотираҳои некро гиру бас.



24. Дилхаста мабош. Мушкилиҳои ҳалнашаванда вучуд надоранд. Шакку шубҳа танҳо дар хаёли туст. Ҳатмӣ нест, ки чанговар бошӣ. Муҳим аст, ки мақсадро дуруст муайян карда монеаҳоро гузарию донӣ, ки барои шахси амалкунанда расидан ба марра осон аст.



25. Охирин ва он боз якӯм. Тарзе амал намо, ки хости дилат ҳаст. Омӯз, Омӯзон, Пеш рав. Ҷаҳони дохилиатро такмилу бой гардон. Дон, ки ояндаи ту аз ту вобаста аст.



**THANK YOU FOR LISTENING TO MY PRESENTATION
I HOPE YOU LEARNED SOMETHING**

