

Zararli odatlar qanchalik xavfli?

Dunyoda inson zoti borki, har xil odatlarga ega, albatta. Tirmoqlarini tishlash, quloqlarini tortish, egilib o'rindiqa o'tirish, har daqiqada tupurish, qo'pol va so'kish so'zlarni ishlatish, baland ovozda suhbatlashish, suhbatdoshning yengidan, tugmalaridan yoki yoqasidan ushlab va hokazo. Bunday "yomon odatlar" xunuk ko'rinadi. Bu holatlar o'sha insonda yetarli darajada madaniyatning to'liq yo'qligidadir. Bir yomon odat ikkinchisiga o'tishi va asta-sekin ularning hammasi birga bo'lishi uzoq vaqtdan beri kuzatiladigan komplekslarga aylanadi. Natijada, odam butunlay bema'ni ko'rinib qolishi mumkin.

Yomon odatlar ro'yxati doimiy e'tiborsizlikni o'z ichiga oladi, odam tartibsiz, boshlangan hamma narsani mantiqiy oxiriga yetkazishga qodir emas. Agar siz o'zingizni sinchkovlik bilan tahlil qilsangiz, bir qancha zararli odatlarni topishingiz mumkin. Ular shunchalik shuurimizga singib ketishganki, biz o'zimizni tinchlantirish, taskin berish, rag'batlantirish bilan shug'ullanamiz. Ammo ayrim hollarda ular ancha murakkab va zararli bo'lishi mumkin. Bularga spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, chekish va boshqalar kiradi. Shular sog'likka to'g'ridan to'g'ri zarar yetkazishi va atrofdagilarning barchasiga xalaqit berishi mumkin. Ko'p chekuvchilar bu odatlarini oqlashadi. Ammo, aslida, ular uchun o'zlarini yengish va bu ma'nosiz mashg'ulotdan voz kechish juda qiyin. Bunday holda, butunlay teskarisini qilish kerak va ertangi kunga qoldirmasdan yomon odatlarga qarshi kurashishini bugundan boshlash lozim.

Chekishning zarari haqiqati uzoq vaqtdan beri fan tomonidan tasdiqlangan. Lekin shunga qaramay, bu yomon odat jamiyatimizda juda keng tarqalgan. Sigaretalar nafaqat chekuvchiga, balki bu tutunni nafas olishga majbur bo'lgan odamlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadigan bir qator zararli moddalarni o'z ichiga oladi. Afsuski, chekishning yomon odati o'smirlik davrida paydo bo'lishi mumkin. Ushbu holatning bir nechta sabablari bor: yoshlar yetukroq ko'rinishni, kattalarga, sevimli film qahramonlariga taqlid qilishni xohlashadi. Chekadigan odam o'zini o'zi ta'minlashi, muvaffaqiyatli bo'lishi, ajoyib kasbga ega bo'lishi mumkin.

Ammo o‘zining eng muhim boyligi- sog‘ligidan ayriladi. Shu sababdan ham zararli odatlarimizni tezroq aniqlab, ularni isloh qilish harakatida bo‘lishimiz kerak, deb o‘ylayman.

Tillaboyeva Zilola