

## БӨЛІМ: БАСТАУЫШ СЫНЫП

## Жеке күнделік жүргізудің пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
04.03.2024СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/150774/

## Жеке күнделік жүргізудің пайдасы

Самидин Марал

Жеке күнделік жүргізу — көптеген адамдардың әдеті, бірақ мұндағы басты сұрақ: біз өз ойларымызды, естеліктерімізді, армандарымызды, уайымымыз бен қуанышымызды қағазға жазу қажеттілігін неге сезінеміз? Күнделік жүргізудің тек ескірген әдіс қана емес, кез келген жастағы адамдар үшін қажет деп табылатын дүние екендігін естен шығармаған жөн. Психолог мамандардың пікірінше, жас ерекшеліктеріне қарамастан, адамдардың жеке күнделігін жүргізуі — оның дамуына үлкен септігін тигізеді. Сол секілді жас жеткіншектің күнделікті өмірін қағаз бетіне бейнелеуі оның физикалық, ақыл-ой және эмоционалдық тұрғыдан тұлға ретінде қалыптасуына, өз ойы мен көзқарасын жеткізе білуіне көмектеседі. Өкінішке орай, жасөспірімдердің өзін кінәлі сезінуі немесе басқа бір адам оқып қоюы мүмкін деген ойдан қорқып жазбауы да жиі кездесетін жағдай.

Егер күнделікті қалай жазып бастау керек туралы ойлансаңыз, таңғы асқа қандай тағам жегеніңізді жазып көріңіз. Ең бастысы, пунктуациялық немесе орфографиялық сақтауға тырысудың қажеті жоқ. Кез келген оқиғаны шынайы, қаз қалпында сипаттап жазыңыз. Өзіңіздің ішкі эмоцияларыңызға еркіндік беріңіз. Сайып келгенде, параққа бірнеше сөйлемдерді жазып шығу сізге қаншалықты көмектесе алады? Оның пайдасы сіз ойлағаннан әлдеқайда көбірек. Соның ішінде ең негізгі әрі маңызды төртеуіне тоқталсақ:

- Есте сақтау

Жеке күнделік жүргізу сіздің миыңыздың жұмыс жасау деңгейін жоғарылатады. Бұл тек есте сақтау қабілеті мен түсінуді ғана емес, сонымен бірге ақпаратты қабылдау және оны танымдық өңдеудің жақсаруын қамтамасыз етеді.

- Күйзеліске ұшырауды азайтады

Тым көп стресс сіздің физикалық, психикалық және эмоционалдық денсаулығыңызға зиян тигізуі мүмкін. Бұл ғылыми тұрғыда дәлелденген. Күнделік жүргізу – бұл стрессті басқарудың керемет құралы. Төрт-бес айдың ішінде 3-5 минуттан бір күн ішіндегі орын

алған жағымсыз сәттерді қағаз бетіне түсіру, қан қысымын төмендетуге және бауырдың жұмысын жақсартуға әсер ететіні ғылыми тұрғыда дәлелденген.

- Эмоционалды функцияларды жақсартады

Эмоционалды рухани тазаруға мүмкіндік береді және мидың эмоцияларды реттеуіне көмектеседі. Бұл адамға үлкен сенімділік беріп, өзін-өзі тануға жол ашады. Жазу жеке басындағы қиыншылықтар мен өзгерістерді басқаруға көмектеседі, сонымен қатар өмірдің маңызды заңдылықтарына назар аудартады. Күнделік жазу – сіздің шығармашылық потенциалыңызды ашудың тамаша тәсілі. Әркімнің шығармашылық мүмкіндіктері бар, бірақ көпшілігіміз оны әлі аша білген жоқпыз. Өз қиялыңызға ерік беріп, ішкі сезімдеріңізді шынайы жеткізуге тырысыңыз.

- Аффирмация

Күнделік – сіздің мақсаттарыңызды, амбицияларыңызды, ұмтылыстарыңызды және жаңа шешімдеріңізді жазу үшін таптырмас орын. Жоғарыда аталғандарды күнделікте сақтай отырып, сіз өзіңіздің жетістіктеріңізді бақылап, келесі кезеңге көңіл бөлуге ынталандырасыз. Арман-тілектерді қағаз бетіне түсіру және оны жиі қайталап оқып отыру өз мақсатыңызға жету үшін үлкен көмек. Әрине, көздеген мақсатқа жету үшін нық қадамдар жасалуы тиіс, алайда өз ойларыңызды белгілі бір реттілікке сүйеніп, жүйеге келтіру ең алғашқы қадам болуы керек.

Күнделік жүргізу – бұл кідіруге, артқа бір қадам жасауға және өзімізді ойлауға көмектесетін жақсы әдіс. Біз өз ризашылығымыз туралы немесе бүгін жасаған ісіміз туралы ойлана аламыз және оны күнделікке жаза аламыз. “Күнделіктегі өмірге” қайта қарап, қалай өзгергеніміз және өзімізді жақсарту үшін не істей алатынымыз туралы ой қорыта аламыз. Сіздің күнделігіңіз тек жазба түрінде болуы шарт емес. Сондай-ақ, сурет салуға және журналдардан алуға немесе қандай да бір шаралардан билеттерді қоюға болады. Мұның барлығы да күнделік жүргізудің пайдасының тек бір бөлігі ғана. Сондықтан өзіңіз күнделік жазуды қолға алыңыз және өміріңізде қандай жағымды өзгерістер орын алатынын бақылап көрсеңіз болады.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.