

Žmogus ir jo jausmai bei bruožai

Žmonių visame pasaulyje yra daugiau negu šeši milijardai, bet vis dėl to jie visi skiriasi vienas nuo kito. Žmonės būna apatiški ir energingi, niūrūs ir linksmi. Žmogaus charakteris dažnai priklauso nuo jo gyvenamosios vietos, nuo santykių šeimoje bei nuo jo pažiūrų.

Žmonės iš pietų Europos, pavyzdžiui, graikai, italai arba ispanai, dažnai yra emocingi // aistringi, temperamentingi, jie dažnai juokiasi, bet taip pat dažnai pyksta. Jie paprastai yra geros nuotaikos ir noriai rodo savo jausmus // emocijas. Skirtingai nuo jų šiaurės Europos gyventojai (norvegai, švedai arba suomiai) yra ramūs, tylūs ir yra nelinkę rodyti savo emocijų. Žmogaus charakterį veikia ir jo savigarba, o savigarbai svarbi yra žmogaus bei jo šeimos padėtis visuomenėje. Visų pirma profesiniame gyvenime svarbu, kad žmonės pasitikėtų savimi, bet pasipūtimas gali kenkti, nes toks žmogus elgiasi akiplėšiškai, aplinkiniams yra nemalonus, jų net nekenčiamas. Mano nuomone, svarbu, kad žmogus visada būtų kuklus.

Apie profesinį gyvenimą reikėtų pasvarstyti kiek išsamiau. Kone // Turbūt kiekvienam žmogui patinka, kai jam sekasi mokykloje, universitete arba darbe. Tada jis būna patenkintas, linksmas, pokštauja (bet niekada savo pokštais neužgauna kitų žmonių) ir yra mėgstamas savo kolektyve. O jeigu ne, tai jis būna liūdnas, išsekęs, nusivylęs ir galvoja tik apie tai, kaip pakeisti savo situaciją.

Žmogus turi atsižvelgti į savo vidinius poreikius. Kiekvienas žmogus jaučiasi pavargęs ir negali susikaupti, kai yra ištroškęs arba alkanas. Nuovargis taip pat apima dėl miego trūkumo (savaiame suprantama). Tada reikia minutėlę sustoti, pailsėti, truputį atsigerti ir pavalgyti, o paskui pabandyti tęsti darbą.

Jausmai ir charakteris priklauso nuo sveikatos ir atvirkščiai. Pirmuoju atveju – nieko rimta. Jei žmogus serga kokia nesunkia liga, pavyzdžiui gripu arba sloga, tai jaučiasi labai išsekęs. Tada labai svarbu laiku nueiti pas gydytoją, gerti vaistus ir likti namuose. Jei sirgdami vis dėlto einame į darbą, galime užkrėsti bendradarbius arba susirgti kur kas rimčiau. Antruoju atveju viskas vyksta atvirkščiai. Jei turime problemų darbe, dažnai jas perkeliame ir į savo asmeninį gyvenimą. Problemos mums neduoda ramybės, jų vis daugėja, ir vieną kartą jų susikaupia tiek, kad mums išsivysto kokia nors psichinė liga. Žmonėms pavojų kelia daug įvairių ligų, bet jei gyvename sveikai – sportuojame, valgome pakankamai vaisių ir daržovių, reguliariai ilsimės bei lankomės pas gydytojus – tai pasirinkome patį tinkamiausią kelią sveikatai išsaugoti bei stiprinti.