

PAHINGA KA MUNA

by:

Mary Grace Bamba
Limay Elementary School

Pahinga, salitang kailangang-kailangan natin at pinakaaasam-asam. Pansamantalang pagtigil sa anumang gawain sa ating trabaho. Sa tuwing tayo ay nakakaramdam ng pagod, pisikal man, emosyonal o moral nais nating ito ay maibsan, maibubulalas mo sa iyong sarili na kailangan mo ng pahinga ngunit agad naman babawi ang isip sapagkat marami pang gawain ang naghihintay.

Ikaw kamusta ka? Nakapagpapahinga ka pa ba? Kailan ka huling nagpahinga sa iyong trabaho? Kasama sa ating trabaho ang makaramdam ng pagod, natural talagang nakakapagod ang magtrabaho. Wala naming hindi nakakapagod na gawain. Napakaraming kailangan gawain, parang hindi tayo nauubusan ng gawain. Pag may natapos na isang gawain, tiyak na may kasunod agad, paano ka pa nga ba makakapagpahinga? Nais man ng iyong katawang magpahinga, lumalaban naman ang iyong isip. Hindi ba talaga maaaring magpahinga dahil marami pang gawain ang nakaabang, o baka naman nakasanayan mo na talagang huwag magpahinga at hinayan mong pagurin nang pagurin nang husto ang iyong sarili?

Sa kabila ng isang katutak mong trabaho, mahalagang magpahinga kahit sandali upang manatili kang produktibo sa iyong trabaho. Sa buong araw ng iyong paggawa dapat lamang kumuha ka ng pahinga para sa iyong sarili sapagkat ito ay kinakailangan. Hindi naman napakahabang pahinga ang gugulin mo kapag ikaw ay pansamantalang huminto at nagpahinga sa iyong trabaho. Ang pagtigil ng 10-30 minuto ay malaking tulong na upang muling bumalik o madagdagan pa ang iyong lakas upang magawa mo nang maayos ang isang gawain.

Huwag mong kalimutang magpahinga matapos ang isang buong araw ng pagtrabaho upang kinabukasan sa pagharap mo sa panibagong trabaho ay may lakas ka muling magagamit upang ikaw ay maging kapaki-pakinabang.

Bigyang ang sarili ng pagkakataong maupo sa kumportableng upuan, isara ang mga mata at dahan-dahan at huminga ng malalim, iwaksi ang mga negatibong bagay sa araw na iyon, upang makapagpahinga ka ang maging masaya.

Araw-araw ay may nakaabang sa ating trabaho, araw-araw hindi nauubos ang mga dapat gawin. Hindi ito nawawala, nanatili itong kailangang gawin, ngunit ang iyong katawan ay may hangganan hindi ito tulad ng trabaho mo na hindi nauubos, humihina, bumabagal sa tuwing napapagod ang ating dahilan upang mas lalo tayong mahirapan sa ating pagtrabaho. Kaya sa iyong sarili huwag ipagkait ang pahinga hindi masamang magsabi ng, “ pagod ako, napagod ako, napapagod ako, Pahinga Muna Ako”.

References:

KAHULUGAN NG PAHINGA - BOKABULARYO - 2022. (2022). Retrieved 18 May 2022, from <https://tl.emsayzilim.com/definici-n-de-descanso>

(2022). Retrieved 18 May 2022, from <https://https://tl.workingrede.com/10759769-how-often-to-take-breaks-at-work/10759769-how-often-to-take-breaks-at-work>

Paano magpahinga pagkatapos ng trabaho. Paano magpahinga pagkatapos ng isang mahirap na araw? Paano matutong magpahinga? Payo ng psychologist. (2022).

Retrieved 18 May 2022, from <https://uofa.ru/tl/kak-rasslabitsya-posle-raboty-kak-rasslabitsya-posle-tyazhelogo-dnya-kak/>