

Her kesiň öz-özüne bermeli 30 sowaly

Category: Kitapcy, Psihologiya

написано kitapcy | 23 января, 2025

Her kesiň öz-özüne bermeli 30 sowaly HER KESIÑ ÖZ-ÖZÜNE
BERMELI 30 SOWALY

Durmuşda dogry jogap almak üçin ilkinji nobatda dogry sowal bermegi başarmaly. Adamyň beýnisiniň gurluşy şeýle. Diňe dogry sowallar dogry jogaplary agtarmaga ynsan beýnisini mejbür edýär. Bütindünýä internet torunda meşhur blogger we ýazyjy Stiwen Eýtçison 30 soragdan ybarat sanawy düzüpdir we dogry sowal bermegin özboluşly şertlerini işläp düzüpdir. S.Eýtçisonyň pikirine görä, onuň düzen 30 sowalyny ilki bilen özgelere bermezden ozal her kes öz-özüne berip görse özi barada köp zatlary bilip bilerdi. Türkmenlerde bolsa: "Özünü bilen weli" diýilýär. Elbetde, olar ner näçe dogry bolanda-da 30 sany sowaly özüňe berip, olara-da öz öňüňde ýalan sözlemän dogrujaňdan gelip jogap bereniň bilen weli bolup boljagyna gaty ynam ýok welin, onda-da, näme, "Almany göge zyň, ýere düşyänçä ýa pelek" diýilýär.

S.Eýtçisonyň pikirine görä, dogry sowallary düzmek üçin sowallar şu aşakdaky 5 sany häsiyetli alamaty özünde jemlemeli:

- 1.Sorag haýsy-da bolsa bir netijäni gazanmaga ymtılmaly (Ýagny, boş, mesawy bolmaly däl);
- 2.Sorag ýonekeý (düşnükli) we anyk bolmaly;
- 3.Sorag soralýanyň aňynda täze mümkünçilikler hakynda pikirleri döretmeli;
- 4.Sorag soralýany oýlanmaga mejbür etmeli;
- 5.Sorag soralýany hereket etmäge itermeli.

S.Eýtçisonyň 30 sowaly bolsa şu aşakdakylardyr:

- 1.Öňümde goýan maksatlaryma ýetmek üçin men şu gün näme edip bilerin?
- 2.Men günüň haýsy wagtynda has netijeli işläp bilyärin?
- 3.Şu gün men özüme az-kem lezzet bermek üçin näme edip bilerin?
- 4.Men haýsy 5 sany zat üçin öz ömrüme minnetdar bolup bilerin?
- 5.Men şu gün kimdir biriniň durmuşyny özgertmek üçin näme edip bilerin?
- 6.Meniň iň gowy häsiýetim haýsy?
- 7.Men durmuşda näme bilen hakykatdanam meşgullanmak isleyärin?
- 8.Men şu adamlaryň (değişli adamlary sanamaly) öz durmuşymda bolmaklaryny çyndanam isleyärinmi?
- 9.Men her gün az-owlak möçberde pul ýygnamak üçin näme edip bilerin?
- 10.Men günüň dowamynda telewizora näçe wagtlap tomaşa edýärin?
- 11.Maňa şu goşlar hakykatdanam gerekmi?
- 12.Men gowy kitaby iň soňky gezek haçan okadym?
- 13.Men haçan iň soňky gezek "Ýok" diýdim?
- 14.Men barada başga adamlaryň näme pikir edýändikleri hakykatdanam şeýle uly ähmiýete eýemi?
- 15.Men şu ýylда haýsy sepgitlere ýetmek isleyärin?
- 16.Meniň indiki ýetmek isleyän "beýik maksadym" haýsy?
- 17.Men özümi bagtly duýmak üçin näme edip bilerin?
- 18.Men haçan iň soňky gezek özümiň amatlylyk (bigamlyk) zolagymyň çäklerinden çykdym?
- 19.Meniň durmuşy gymmatlyklarym näme?
- 20.Men öz meýilleşdiren maksatlaryma garşıy hereket etmek üçin şu gün nähili ädimler ätmeli?
- 21.Meniň iň aňrybaşy gowy (ideal) günüm, oýanan pursadymdan başlap, uklajak pursadyma çenli nähili bolmaly?
- 22.Men haýsy gowy endikleri edinesim gelýär?
- 23.Men ýaramaz endiklerden nädip dynmaly?
- 24.Kim meniň ylhamymy has joşdurýar?
- 25.Meniň guwanýan adamlaryma haýsy häsiýetler mahsus?
- 26.Meniň arzuwlarym ham-hyýallygyna galarmy ýa-da men olary durmuşa geçirip bilerinmi?
- 27.Eger-de men özüme agram (yza) salýan zatlary öz ýanymdan

goýbersem, nähili bolardy?

28. Meniň işimde maňa hakykatdanam näme ýaraýar?

29. Eger-de men-de haýsydyr bir esasy pursady täzeden ýene-de bir gezek ýaşamak mümkünçiliği bolsady, onda men nämäni başgaça ederdim?

30. Şu sowallary okanymdan soň men näme işlärin?

Hakykatdanam bu S.Eýtçisonyň bu sowallarynda düşnüsiz zat ýok. Olar iňňän sada we anyk. Eger-de olara, ýokarda bellenilişi ýaly, öz öňünde sapalak atman, doğruçyl jogap berseňem, öz durmuşyň barada köp zatlara täzeçe garamak mümkünçiliği döreýär. Elbetde, bu soraglara dogry jogap berlen halatynda öz-özünü sorag edýäniň öňünde beýlebir owadan bügül düýş ýaly durmuşyň şekili däl-de, başgarak, has ýürekgyşgynçrak manzara (peýzaž) peýda bolmagy ähtimal. Yöne, ata-babalarymyzyň aýdyşy ýaly: "Aýbyny ýaşyran aýňalmaz". Islendik lukmanam adamyň keselini bejermegi oňa dogry diagnoz goýmakdan başlaýar ahyry.

Bu maglumat <https://psycheforum.ru/topic72449.html> salgysyndan alınan materialyň esasynda taýýarlandy. Psihologiýa