Her kesiň öz-özüne bermeli 30 sowaly

Category: Kitapcy,Psihologiýa
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 mejbur edýär. Bütindünýä internet torunda meşhur blogger we ýazyjy Stiwen Eýtçison 30 soragdan ybarat sanawy düzüpdir we dogry sowal bermegiň 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: “Özüni 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 düşýänçä ýa pelek” diýilýär.

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

1.Sorag haýsy-da bolsa bir netijäni gazanmaga ymtylmaly (Ýagny, boş, mesawy bolmaly däl);
2.Sorag ýönekeý (düşnükli) we anyk bolmaly;
3.Sorag soralýanyň aňynda täze mümkinçilikler hakynda pikirleri döretmeli;
4.Sorag soralýany oýlanmaga mejbur 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 bilýärin?
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 isleýärin?
8.Men şu adamlaryň (degişli adamlary sanamaly) öz durmuşymda bolmaklaryny çyndanam isleýärinmi?
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 ýylda haýsy sepgitlere ýetmek isleýärin?
16.Meniň indiki ýetmek isleýän “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 garşy 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 joşduryar?
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 mümkinçiligi bolsady, onda men nämäni başgaça ederdim?
30.Şu sowallary okanymdan soň men näme işlärin?
Hakykatdanam bu S.Eýtçisonyň bu sowallarynda düşnüksiz zat ýok. Olar iňňän sada we anyk. Eger-de olara, ýokarda bellenilişi ýaly, öz öňüňde sapalak atman, dogruçyl jogap berseňem, öz durmuşyň barada köp zatlara täzeçe garamak mümkinçiligi döreýär. Elbetde, bu soraglara dogry jogap berlen halatynda öz-özüni sorag edýäniň öňünde beýlebir owadan bägül düýş ýaly durmuşyň şekili däl-de, başgarak, has ýürekgysgynçrak manzara (peýzaž) peýda bolmagy ähtimal. Ýöne, 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 alnan materialyň esasynda taýýarlandy. Psihologiýa