

## روحیه‌لی اولون و روحیه‌لی قالین

بو گونلر جامعه‌میزین احتیاجی اولدوغو لاپ مهم مسأله‌لردن بیری روحیه‌لی اولماقدیر. ایش بیلنلرین نظریه گۆره آشاغیداکی یوللارینان روحیه قازانماق اولار:

بو گونلر جامعه‌میزین احتیاجی اولدوغو لاپ مهم مسأله‌لردن بیری روحیه‌لی اولماقدیر. ایش بیلنلرین نظریه گۆره آشاغیداکی یوللارینان روحیه قازانماق اولار:



### 1. تصمیمیزده جدی اولون

مسیری آخربنه جن گنتماغا قرارلی اولون. بیر ایشی باشامیش اولساز و او باره تصمیم توتوموش اولساز، ذهنیزی ایشین آخربنه قدر گنتماغا حاضرایین. بنله‌لیغینان ذهنیز اوچماغا حاضراشاجاق.

سبز «گۆردویوم ایشده لاپ یاخشی اولماق ایسته‌بیرم» دئمه‌یینجه سیزین حیاتیز ته‌نین قارانلیق بوجاغیندان باش قووزامیش بیر کۆلگه کیمیدیر. بو سۆزو دئدیغیزدا گونشه طرف یوللانیرسیز و زندگانلیغیز ابده قدر فرقلی و فوق‌العاده اولور. پس قرارلی اولون و داها بنخیال یاشامایین.

### 2. محدودیتلری تانیین

سیزین قاباغیزی باغلیان محدودیتلری تانیین. ایشیزده داها یاخشی اولماغا مانعلری تانیین. آیریلاریندان سورشون. داها جدی و گوجلو آدیم‌لار گۆرتورمگه یول تاپین. هر جدیدته آتیلان آدیم سیزه موفقیتته یاخینلادار.

### 3. مناسب انسانلارینان رابطه‌ز اولسون

کیملر مناسب‌دیلر؟ وضعی خوش انسانلار یوخسا مثبت دوشونلر؟ اؤزلرینه هدف و برنامه‌سی اولان انسانلارینان رابطه‌ز اولسون. روحیه‌لی انسانلارینان ارتباطیز اولسون. قارتالارینان اولون. زیگ زیلانین دئدیغی کیمی: «قارتالارینان اوچماق ایسته‌سن هشترخانلارینان گرمه». منفی و مسموم دوشنجه صاحب‌لرین و همیشه شکایتچی اولوب آغلیان انسانلاردان اوزاق گزین.

### 4. اؤزوردن موغایات اولون

اؤزوردن چوخ یاخشی موغایات اولون یعنی بندگیز ایچدیگیزه دقت ائله‌یین و همیشه ورزش ائله‌یین. هامی یاخشی خورک ینمه‌لی و ورزش ائتمه‌لی و یاخشی استراحت ائتمه‌لی اولدوغونو بیلیر. هفته بنش گون آغیر ایشله‌مه‌لی اوساز گنجه‌لری تنز یاتین.

### 5. اؤزوروزو یوخاریدا گۆرون

گۆدویوز بوتون ایشلرده اؤزوروزو لاپ یاخشی بیلین. یادیزدا اولسون قازانماغیز بوتون موفقیتلر اؤزوردن یاراتدیغیز تصویرلردن اولوشور.

### 6. اؤزورونن گۆزل دانیشین

ذهنیزده اؤزوزله دانیشماغی کنترل ائله‌یین و اؤزوزله همیشه مثبت دانیشین. اؤزوزه «من لاپ یاخشی‌ام» دئیین. «من اؤزومو سئویرم»، «من بو ایشی گۆره بیلرم» «من ایشیمی سئویرم» کیمی جمله‌لری تنز تنز تکرار ائله‌یین. بو دئدیقلرینا اینانماساز دا، بو ایش هله واقع اولمامیش حقیقتین بیانیدیر. هاردان گلدیگین مهم دئییل، هاردا گنتمک ایسته‌دیگین و مقصدکین نه اولدوغو مهم‌دور.

اؤزوزله مختلف شرایطه گۆره ایندی اولدوغوز کیمی یوخ بلکه اولماق ایسته‌دیگیز کیمی دانیشین. یادیزدا اولسون ایندیکی وضعیز ساده بیر شانس‌سیزلیق نتیجه‌سینده اولموش اولاییلر اما گله‌جکده چاتاغیز موقعیت ایندی قوردوغوز برنامه ائرینده اولاجاق.

### 7. فعال اولون

سرعتلی اولون. احتیاج حسی و بیر ایش گۆرمگین ضرورتی سیزده تقویت اولمالیدیر. بو حس سیزی آیریلاندان فرقلندیرر. تعصبوز اولسون و اونو تقویت ائله‌یین. ذهنیزه یاخشی ایده گلن زمان اونا عمل ائله‌یین. هر نه قدر تنز باشلاساز بیر او قدر تنز مقصده چاتارسیز. هدفه داها یاخشی چاتدیغیزدا اؤزوزو داها آرتیق سئوه‌جاقسیز، اؤزوزو داها چوخ سئویدگیزده عزتیز داها آرتاجاق. نظم انضباطیز آرتاجاق و مقصده داها راحت شکلده چاتاچاقسیز.