



منفی فکرلردن قورتولماغا ارزشلی بولار

منفی فکرلشن انسانلار ذهنلرینه یاغان منفی فکرلرین قاباغینی آلابیلمز لر و بئله لیغینان اؤز ساغلاملیقلارینا صدمه وورارلار.

منفی فکرلشن انسانلار ذهنلرینه یاغان منفی فکرلرین قاباغینی آلابیلمز لر و بئله لیغینان اؤز ساغلاملیقلارینا صدمه وورارلار.

بئله انسانلار اؤز گوجلری و استعدادلارینا دا منفی باخیرلار و داها چوخ ضعف لرینی گؤرماغا میل و زورلری اولور. حقیقته بو انسانلار اطراف محرکله حددن آرتیق حساسیتلری اولور و همیشه اضطرابدا باش آپاریرلار. بو انسانلار همیشه اؤزلرینی دانلاماقدا و مجازات ائله و ماقدا دیلار. اونلار بئله بیلیرلر کی اؤزگه و زورلری اونلار باره و زورلری قضاوت ائلیرلر.

بیر انسان اؤز دانلاماغا مبتلا اولدوغوندا، چوخلو روحی و ذهنی مشکل و زورلرین اولشیرلر و بعضاً هیجانلی و بعضاً منزوی اولورلار. و بونلار هامیسی اعتماد به نفسی آزالدی و اونلارین جسم و روحلاریندا تخریبی اثر قویور. آما بو منفی فکرلری قووماق مستمر تمرینلرین آرادان آپارماق اولار.

انساندا ایچ دانیشغین شکل تاپماسی

اؤز دانلایان انسانلارین باخیش زاویه و زورلرین سینی دیشماق ممکن اولان ایشدیر. یعنی کمبودلارینا متمرکز اولماق یئرینه، گوجلرینه و استعداد دقت یئتیرسینلر و اونلاری برجسته ائله و سینلر.

ایچ دانیشغی و انسانلاردا 2 یاشدان باشلار و آیدین شکلده مشاهده اولونار. اوشاقلیقلاریندا قالان انسانلار اؤزلری اینن اوجا دانیشارلار. گؤورسن قیرخ نچه یاشی وار آما شخصیتی عاطفی جهندن لازمی قدر رشد تاپمایب.

ایچ دانیشغی و انسانلاردا 5 یاشلی اوشاق یوخودان آیلیر و آتاسی اینن اویناماغا گئدیر. آتاسی و زورلری اونا دئییر: منه مزاحم اولماغا حقین یوخدور. اوشاق یاتاغینا قاییدیر و بئله دئماغا باشلاییر: حقین یوخدو مزاحم اولاسان!

ایچ دانیشغی انسانین رفتار کنترلوندا مهم نقش اوینور. مثلا بیر اوتوروب تلویزیون تاماشا ائلیر و اؤز اؤزونه دئییر: داها بسدی دور بیر آز دا کتاب اوخو!

ایچ دانیشیقلاری ضعیف اولان انسانلارین عمل و زورلرین کنترل و زورلری آز اولور و بئله انسانلار تنبل و داها چوخ خوشگزان انسانلار اولورلار.

اؤز دانلماق حددن آشدیغی زمان انسانین روحی و جسمینه چوخلو ضربه و زورلر وورار. بئله انسانلار غیر سالم رفتارلارا مرتکب اولارلار مثلا آرتیق یئماق و یا مخدر ماده و زورلرین مصرفی. اؤز دانلماق یوخونون مقدارینی و زورلری آزالدار و اونون کیفیتینی آرادان آپارار.

اؤز دانلماقدان قورتولماغین یولو روانشناس و روانپزشکدن کؤمک آلماقدیر. بئله لیغینان انسان منفی فکرلرینی آزالدار و گوجلری و استعدادلارینی گوجلندیرماغینان داها یاخجی یاشاییشا آدیم آتار.