

## حیرصی سویوتماق اوچون 5 فوری یول

حیرصله‌نن زمان باشیزی بیر ایشه قاتین کی ذهنیز مشغول اولسون؛ حیرصدن و سونراکی پشمانلیقدان قورتولماغا چوخلی یوللار وار.



حیرصله‌نن زمان باشیزی بیر ایشه قاتین کی ذهنیز مشغول اولسون؛ حیرصدن و سونراکی پشمانلیقدان قورتولماغا چوخلی یوللار وار.

آراملیغینان بیر لیوان سو ایچین

نظره چوخ ساده گلیر، اما چوخ تأثیرلیدیر. پس بونیدان سونرا هر واخت حیرصله‌نسیز، اؤزوزه بیر لیوان سو تۆکون و آراملیغینان ایچین. هر قورتوم سویا دیقت ائدین، تصوور ائدین کی سور، نجه اغیزدان معددهزه گئدیر، بئله‌لیغینان اؤزوزو داها آرام حیس ائده‌جاقسیز.

غضبین فیشارینی بوشالیدین

بیر یوموشاق بالیش یا موتگه سیزه کؤمک ائدر کی تازادان آراملاشاسیز. بوتون غضبیزی بالیشین اوستونه تۆکون، بالیشی مؤحکم یوموروقلایین و نجه دقیقه‌نن ایچینده غضبیز بوشالار.

گولمه‌لی قیافه‌یه فیکرلشین

گۆزلریزی یومون و سیزی غضبلندیرن شخصین قیافه‌سینی نظریزه گتیرین، ایندی اونو مومکون قدر لاپ گولمه‌لی حالتده تصوور ائدین مثلاً اونو بؤیوک گوللو شالوار و یا بؤیوک و یاشیل شیپوری بۆرک و یا عجیب بیر پالتار ایچینده تصوور ائدین کی تلخک کیمی ادا چیخاردیر. بئله ائله‌سز گۆره‌جاقسیز کی غضبیز یاددان چیخیب و گولورسوز.

درین نفس آلین

اؤزوزو بیر کنارا چکین و گۆزلریزی یوموب درین نفس آلین، چالیشین نفسین گئدیب گلمه‌سینی ائشیده‌سیز. ذهنیزی باغلایین و نفس سسیندن سونرا آیری سسه فیکر و ئرمه‌یین. داها درین و یاواش نفس چکین، اورگیزین دؤیونمه‌سی یاواشلار و غضبیز سوویبار.

اؤزوزی ذهنی بیر فعالیتیه مشغول ائدین

اوندا کی گۆردوز غضبله‌نیسیز، ذهنیزی بیر ایشه مشغول ائدین، مثلا سودوکو جدولی حل ائتمگه باشلایین. بیر شئی تاپانماسیز گۆزلریزی یومون و عددلری بؤیوکدن کیچیگه سایماغا باشلایین. بوجور: 100, 99, 98, 97 و . . . و بیر لحظه گۆره‌جاقسیز کی غضب یادزدان چیخیب.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=470>