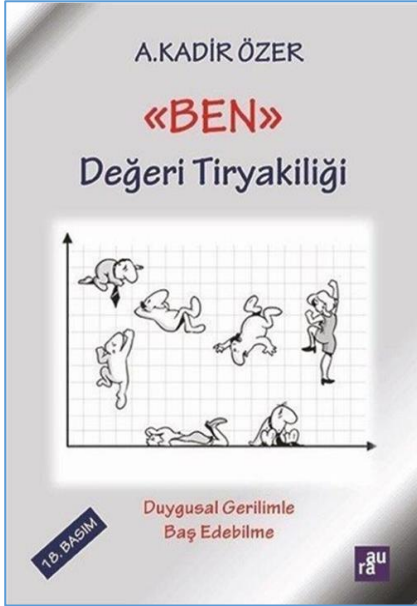


Yayın tarihi 12.01.2023

BEN DEĞERİ TİRYAKİLİĞİ

Sümeyra KARA

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi



Kitabımız hem psikolog hem de yazar Kadir Özer'in kaleme aldığı 'Ben Değeri Tiryakiliği' ... Bu kitapta herhangi bir duygunun temelinde, duyguyla bağlantılı olayın değil, bireyin olay hakkında öğrenmiş ve geliştirmiş olduğu inanç ve yorum kalıplarının ve anlam yüklemelerinin yattığı vurgulanıyor.

Duyguların nedeni olan kavramsal tepkilerin en önemlisi ve olumsuz, KİŞİ olarak bir değere sahip olduğu inancıdır ve bu inanç 'BEN' değeri tiryakiliği olarak tanımlanıyor. Ayrıca kitapta ben değeri tiryakiliğinin belirtilerinden de bahsetmiş. Bunlar; filtreleme, aşırı genelleme, kutuplaşmış düşünce, facialaştırma ve daha fazlası ...

Kitabı okuduğunuzda bu belirtilerin neler olduğunu ve hangilerinin sizde olduğunu anlayabileceğiniz küçük bir liste veriliyor ve kitabın sonunda bu listedeki cevaplarınıza göre çözümleme yapılıyor. Daha sonra kitapta yanılığını aşabilmeye yardımcı olabilecek uygulamalar öneriliyor. Okurken hem keyif alacağınız hem de kalıp yargılarınızı kıracağınız bir kitap. Şimdiden iyi okumalar. Bir dahaki kitap önerimize kadar okur kalın.