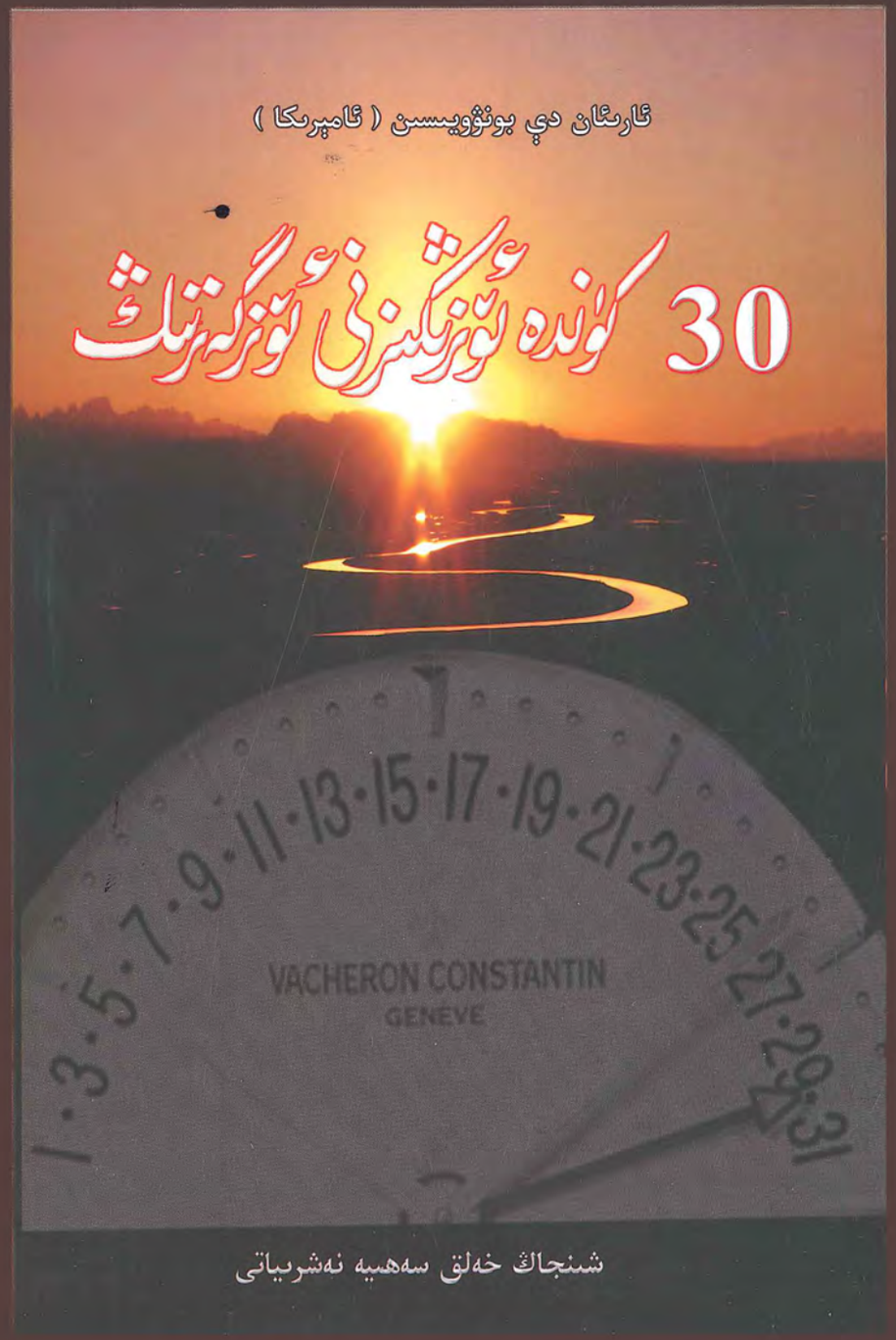



30 كۈندە ئۆزگىرىشسىز ئۆزگەرتىش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى



ISBN 978-7-5372-4747-4
9 787537 247474 >
定价：27.00 元


www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئارىئان دې بونۇۋىيسسن ( ئامېرىكا )

# 30 كۈندە ئۆزگىنى ئۆزگەرتىش

تەرجىمە قىلغۇچى : بۈخەلچەم ئابلەت



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

图书在版编目（CIP）数据

只用30天，改变你自己：维吾尔文 /（美）德波瓦著；门磊汉译；布威海丽且木·阿卜来提维译. — 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2011.8
（青少年德育教育丛书）
ISBN 978-7-5372-4747-4

Ⅰ. ①只… Ⅱ. ①德… ②门… ③布… Ⅲ. ①成功心理-青年读物-维吾尔语(中国少数民族语言)②成功心理-少年读物-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第157367号

书　　名：只用30天，改变你自己
策　　划：艾则孜·阿塔吾拉·萨尔特肯
翻　　译：布威海丽且木·阿卜来提
责任编辑：木扎帕尔·热扎克
责任校对：早热古丽·司地克
封面设计：帕提古丽·依明
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：新疆翼百丰印务有限公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2011年8月第1版
印　　次：2012年6月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米　1/32开本
印　　张：11　　插页4
书　　号：ISBN 978-7-5372-4747-4
印　　数：1—5100
定　　价：27.00元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

# «30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ناملىق كىتابقا مەدھىيە

قانداق قىلغاندا نۆۋەتتىكى تۇرمۇشىڭىزدىن رازى بولىدىغان بولىسىز؟ بۇ كىتاب بۇ سوئالنىڭ جاۋابىنى تېپىشىڭىزغا ۋە غايىڭىزنىڭ ئەمەلگە ئېشىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

ـــــ ماسسى شموف «نىيۇيورك ۋاقىت گېزىتى» نىڭ سېتىلىشى تېز بولغان «خۇشاللىققا باھانە كەتمەيدۇ»، «كۆڭۈل مەلھەمى ـــ ئاياللارنىڭ قەلبى توغرىسىدا» قاتارلىق كىتابلارنىڭ ئاپتورى، «مەخپىيەت» دېگەن كىتابنىڭ ئاساسلىق ئوقۇتقۇچىسى.

تۇرمۇش، ئۆزگىرىش ھەم مۇھىم ئىشلار توغرىسىدىكى بەزى مەسىلىلەرگە قارىتا ئارىئانىڭ ناھايىتى قالتىس، يېقىشلىق، ئادەمنى خۇشاللاندۇرىدىغان چارىلىرى بار. بۇ كىتابتا نۇرغۇنلىغان چارىلەر ئوتتۇرىغا قويۇلغان بولۇپ، ئۇ چارىلەر ئۆزگىرىشنى تېخىمۇ ئاسان ھەم ئاددىي قىلىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭدىن كېلىدىغان بېسىمنى يەڭگىللىتىدۇ. مەن بۇ كىتابنى كۈچلۈك تەۋسىيە قىلىمەن.

ـــــ مىخائىل دول «ئالەم خاتىرىسى»نىڭ ئاپتورى ھەم «مەخپىيەت» دېگەن كىتابنىڭ ئاساسلىق ئوقۇتقۇچىسى.

«30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ناملىق بۇ كىتاب ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان، ئۆزگىرىشكە ئىنتىلىۋاتقان

www.uyghurkitap.com

ياكى ئۆزگىرىۋاتقان دوستىغا ياردەم بېرىۋاتقان كىشىلەرنىڭ ئەڭ ياخشى تالىشى. بۇ كىتابقا ئەقىل - پاراسەت ئونچىلىرى چېچىلغان بولۇپ، بۇ ئونچىلەر تۇرمۇشىمىزدىكى ئۆزگىرىشلەردە مۇھىم رول ئويناپدۇ.

— كېللىن شالمانسون، خېرىدارلىق كىتاب «قانداق قىلغاندا خۇشال بولغىلى بولىدۇ» نىڭ ئاپتورى.

ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇشىڭىز ھاجەتسىز، ئۆزگىرىش ئالدىڭىزدا سىزنى كۈتۈپ تۇرىدۇ، ئەڭ ياخشىسى ئونى قوبۇل قىلىڭ. ئارىئان سىزگە قانداق ئىلگىرىلەشنى ئېيتىپ بېرىدۇ. «30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ناملىق بۇ كىتاب ئەملىي قوللىنىشچانلىقى يۇقىرى ھەم ئادەمنى روھلاندۇرىدىغان كىتابتۇر، ئۇ كىشىلەرنى ۋەھىمە ئېلىپ كېلىدىغان ئۆزگىرىش سەپىرىدە خۇشاللىققا چۆمدۇرىدۇ.

— ئارىئاننا خوففىكتون «خوففىكتون پوچتا گىزىتى»نىڭ تۇنجى مۇھەررىرى.

ئۆزگىرىش تۇرمۇشتىكى ئەڭ چوڭ ئېلىشىشلارنىڭ بىرى، ئارىئان بۇ جەھەتتىكى تۇنجى يولباشچىدۇر. ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان بارلىق كىشىلەرگە تەسىبەتەن بۇ كىتابنى ئوقۇش ناھايىتى زۆرۈر. بۇ كىتاب گويا مېھرىبان دوستقا ئوخشاش سىزنى ئالغا ئىلگىرىلەشكە يېتەكلەيدۇ. مەن بۇ كىتابنى ناھايىتى ياخشى كۆرىمەن.

— ۋاين دېل «نىيۇيورك ۋاقىت گېزىتى»نىڭ خېرىدارلىق كىتابى «ئىدىيەرىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ، تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ»نىڭ ئاپتورى

# كىرىش سۆز

## ئويلىغاننى قىلىش كېرەك

مەن ئىلگىرىكى بالىلارچە چاچ پاسونىدىن ھازىرقىدەك كالتە چاچقا ئۆزگەرگىلى يەتتە ـ سەككىز يىل بولدى، بىراق بەزى ئادەملەر مەن بىلەن چاچ پاسونى توغرىسىدا ھەر كۈنى دېگۈدەك پاراڭلىشىپ تۇرىدۇ. ئىلگىرىكى بالىلارنىڭكىدەك قويۇۋالغان چاچ پاسونۇمنى مېنىڭ شەرتلىك بەلگىم دېسەممۇ بولىدۇ، مەن شۇ چاچ پاسونىدا 18 يىل يۈرۈپتىمەن. ھەر كۈنى تاراشقا ئاز دېگەندە، 15 مىنۇت ۋاقىت كېتىدۇ ئەمەسمۇ! سىز بۇ سانىنى سەل چاغلىماڭ. 15 مىنۇت× 365 كۈن× 18 يىل = 68.43 كۈن، يەنى مەن ئىككى ئايدىن كۆپرەك كېچە ـ كۈندۈزنى چاچ تاراشقا سەرپ قىلىۋەتتىم، دېگەن گەپ.

2003 ـ يىلى مەن سىڭلىم بىلەن ئىتالىيەگە باردىم، گويا «رىمدىكى دەم ئېلىش» فىلىمىدىكى ئۇۋدىرى خېپبۇرنغا ئوخشاش ئىش بولدى. چاچ ياساش ئۇستىسى گىراد.كاروس burm(AudreyHep) Gerald . caruso غا ماڭا چاچ پاسونىمنى ئۆزگەرتىش تەكلىپىنى بەردى. مەن ماقۇل بولدۇم. كېيىن مەن نىيۇيوركقا قايتىپ كېلىپ ئىلگىرىكى پىروفېسسور گراد.كاروسنىڭ ئۇستىسىنى ئۇچرىتىپ قالدىم، ئۇ چېكە ۋە ئارقامنىڭ چېچىنى تەڭشەپ، ھازىرقىدەك قىلىپ قويدى.

مەن ھازىرقى تۇرقۇمنى ناھايىتى ياقتۇرىمەن، مەن قاتماللىقنى ياقتۇرىدىغان كىشىلەردىن ئەمەس، بىراق بىر خىل ئادەت ئادەمنىڭ شەرتلىك بەلگىسىگە ئايلىنىپ، كىشىلىك ھاياتتا مەلۇم مەنىگە ئىگە بولۇپ قالغان ۋاقىتتا ئۇنى ئۆزگەرتمەك تەسكە توختايدىكەن. مەن ئۆزگىرىشكە يول قويدۇم. مەن ئون نەچچە يىل پىيانىنو چالدىم، بىراق ئاخبارات كەسپىنى تاللىدىم ھەمدە پۈتۈن جۇڭگودا داڭ چىقارغان «دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرى» ناملىق چاتما فىلمنى ئىشلىدىم. بىراق كېيىن يەنە گىرىم بۇيۇملىرى ساھەسىگە قەدەم بېسىپ، كارخانىچى بولدۇم. مەن گۈزەللىكتىن تارتىپ تەربىيە ئېلىش، ئەخلاق-پەزىلەتلىك بولۇشقا دائىر نۇرغۇن كىتابلارنى يازدىم، مەن تېخىمۇ كۆپ ئىشلارنى قىلىپ بۇ دۇنياغا يارىدەم بېرىشنى، ئۆزۈمنىڭ قىممىتىنى نامايان قىلىشنى ئويلايمەن. بۇ دۇنيادا ئىككى خىل ئادەم بار، بىر خىل ئادەملەر پەقەت ئويلايدۇ ئەمما ھەرىكەت قوللانمايدۇ، يەنە بىر خىل ئادەملەر ئويلىغىنىنى قىلىدۇ. بىرىنچى خىلدىكى كىشىلەرنىڭ مۇڭەپپەقىيەت قازانمىقى ناھايىتى تەس.

بۇ كىتابنىڭ ئاپتورى بولغان ئارىئاننى بىر مۇڭەپپەقىيەت قازانغان ئايال دېيىشكە بولىدۇ. ئۇ ئىقتىساد ئىلمى، خەلقئارا مۇناسىۋەت ئىلمىنى ئۆگىنىپ، ستانفورد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ MBA ئۇنۋانىغا ئېرىشكەن، نەچچە ئون يىللىق كەسپىي مەسلىھەت بېرىش تەجرىبىسىگە ئىگە، ئامېرىكىدا نامى چىققان ئايال. ھازىر نۇرغۇنلىغان ئادەملەر كۆنلىرى مەنىسىزدەك، تۇرمۇش، خىزمەتلىرى ناھايىتى قاتمالدەك ھېس قىلىدۇ، ھەممىسى ئۆزگىرىشكە ئىنتىلىدۇ-يۇ، لېكىن ھەقىقىي ھەرىكەت

قىلىدىغانلىرى ناھايىتى ئاز. مېنىڭچە بۇنىڭدىكى بىر سەۋەب شۇكى، قارار چىقارماق ناھايىتى تەس، يەنى زادى سايامەتكە چىقىپ دەم ئېلىش كېرەكمۇ ياكى خىزمەت ئالماشتۇرۇش كېرەكمۇ؟ مۇھەببەتلىشىپ بېقىش كېرەكمۇ ياكى كۆڭلىدىكى ئاق ئاتلىق شاھزادىنى ساقلاپ ئولتۇرۇش كېرەكمۇ؟ خەتىرى يۇقىرى پايدىسى كۆپ پاي چېكى ئويناش كېرەكمۇ ياكى پۇلنى بانكىدا ساقلاشتەك بىخەتەر يولنى تاللاش كېرەكمۇ..... بۇنداق تاللاشلار ھەقىقەتەنمۇ ئادەمنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ! يەنە بىر سەۋەب شۇكى، ئۆزگەرگەندىن كېيىن نېمىگە تۇتۇش قىلىش كېرەك، بۇ تاللاش ئۇچۇن نۇرغۇن مەبلەغ كېتەمدۇ-قانداق؟ قانچىلىك تەۋەككۇلچىلىك قىلىش كېرەك؟ دېگەنلەر توغرىسىدا بىر قارارغا كېلىشمۇ تەس.

بۇ مەسىلىلەرگە «30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ»دىن جاۋاب تاپقىلى بولىدۇ. چۈنكى ئۇ سىزگە قانداق قىلغاندا، ئاسانلا توغرا قارار چىقارغىلى بولىدىغانلىقى ۋە قانداق ئۆزگىرىش، «ئۆزگىرىشتىن قورقۇش» تىن «باتۇرلۇق بىلەن ئۆزگىرىش»كە قانداق ئۆتۈش دېگەندەكلەرنى سۆزلەپ بېرىدۇ. سىلەرنىڭ بۇ كىتابتىن نەپكە ئېرىشىشىڭلارنى ئۈمىد قىلىمەن.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

# مۇندەرىجە


مۇقەددىمە ..... 1

«ئۆزگىرىش قارىشى»ىڭ ئۆزگەرتمەك ..... 11
ئىشەنچ ھەممىنى ئۆزگىچىلىككە ئىگە قىلىدۇ

ئۆزگىرىش ئاكتىپ مۇئەييەن ئۇنۇم ئېلىپ كېلىدۇ ..... 41
شۇنىڭدىن باشلاپ ياخشى ئىشلار ئۇزۇلمەيدۇ

ئۆزگىرىش مۇسكۇلى (كۈچى) ..... 70
ئۆز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىنمۇ كۈچلۈك

ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرى ..... 103
قانداق قىلغاندا پاسسىپ كەيپىياتلارنى پەرق ئەتكىلى ۋە ئۇنىڭدىن غالىب كەلگىلى بولىدۇ

قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى ..... 161
سىز ئۆزگىرىش قەدىمىنى توسۇيالمايسىز

سىز كونترول قىلالايدىغان ئىشلار ..... 185
تىلىڭىز، ئىدىيەڭىز، تەسىراتىڭىز

روھىي دۇنيارىڭىزنى تونۇڭ ..... 255
تىنچلىق، كۆز قاراش ــ ئەقىل ـ پاراسەتنىڭ مەنبەسى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنى ئۈچۈرۈپ ئوقۇش توربېكىتى

ئۆزگىرىشنى قوللاش گۇرۇپپىسى ..... 259
سىزگە ياردەمى تېگىدىغان ئادەم ۋە ئىشلار
قېيىن ئەھۋالدىن قۇتۇلۇش ..... 291
ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈشنىڭ زۆرۈر ھەرىكىتى
كېيىنكى 30 كۈن ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ۋاقىت ..... 325
ئاساسىي ئۇمىدۋارلىق، ئېھتىماللىق ۋە يېڭى يۆنىلىش
سەپىرىمىز داۋاملىشىدۇ ..... 340
«30 كۈنده ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» گە ئالاقىدار مۇلاھىزە
سوئاللىرى ..... 342

## مۇقەددىمە

**ئەگەر مەن سىزگە تۆۋەندىكىلەرنى دەپ بەرسەم قانداق قىلىسىز؟**

..... بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزۈۋاتقان ئۆزگىرىشلەرنى تېخىمۇ ئاسان، تېخىمۇ تۇراقلىق، بېسىمنى تېخىمۇ يېنىك قىلالايسىز.

..... ئۆزگىرىشنى كونترول قىلىشقا ماھىر كىشىلەر ئورتاق ئالاھىدىلىككە ئىگە.

.....ئېتىراپ قىلىنغان ئۇسۇللار بارلىق كىشىلەرنىڭ ھەرقانداق ئۆزگىرىشلەردىن مۇۋەپپەقىيەتلىك ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

.....سىز ئۇزۇندىن بۇيان ئىنتىلىپ كېلىۋاتقان ئۆزگىرىشلەرنى ئېلىپ بارالايسىز ھەم ئۇمىدۋار، خاتىرجەم كەيپىياتنى ساقلىيالايسىز.

.....ئەمەلىيەتتە، ئۆزگىرىش سىزنى تۇرمۇشنى تېخىمۇ سۆيىدىغان قىلىدۇ.

**داۋاملىق ئوقۇمسىز؟**

بۇ كىتاب سىزنىڭ ھەرقانداق ئۆزگىرىشلەردىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈشىڭىزگە ياردەم بېرىشنى مەقسەت قىلغان؛ ئۆزگىرىشنىڭ چوڭ ـ كىچىكى بولمايدۇ. بۇ كىتاب سىزنىڭ ئۆزگىرىشنى كونترول قىلىش ئۇسۇلىڭىزنى تۇپتىن ئۆزگەرتىدۇ، ئەلۋەتتە.

ماۋزۇدىكى «30 كۈن» دېگەن گەپتىن قورقۇپ كەتمەڭ، چۈنكى بۇ كىتابنى ئوقۇپ چىقىش ئۈچۈن 30 كۈن كەتمەيدۇ، پەقەت بىر نەچچە سائەتتىلا ئوقۇپ بولغىلى بولىدۇ.

«30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» نى ئوقۇش ئارقىلىق سىز «ئۈمىدۋار ئۆزگەرگۈچى» بولۇپ چىقالايسىز. نۇرغۇنلىغان ئادەملەر ئۆزگىرىش ئىچىدىكى ئاكتىپ ئامىلنى قىزىپ چىقالايدۇ، سىزمۇ شۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىرسى بولالايسىز. بۇنداق پىسخىكىلىق ھالەت سىزنىڭ نۆۋەتتىكى ئۆزگىرىشتىن ئۆڭۈشلۇق ئۆتۈۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە سىزنى كەلگۈسىدىكى مۇقەررەر ئۆزگىرىشلەرنىمۇ ئاسانلا بىر تەرەپ قىلالايدىغان قىلىدۇ.

نۇرغۇنلىغان ئادەملەر ئۆزگىرىش دېگەن ئۇقۇمنى پەقەت بەزى ئالاھىدە ئىشلارغىلا چەكلەپ قويىدۇ.

ئۆزگىرىش ناھايىتى جاپالىق، ئۇنىڭدىن ساقلىنىش كېرەك.

ئۆزگىرىش مېنى تېخىمۇ غېرىب قىلىۋېتىدۇ؛ مەن مۇشۇنداق ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن بىردىنبىر ئادەم.

ئۆزگىرىشكە ۋاقىت، زېھىن سەرپ بولىدۇ، خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

ئۆزگىرىشنىڭ بېسىمى ۋە قايغۇ-ھەسرىتى بولىدۇ.

يۇقىرىقىلار سىزنىڭ نۆۋەتتىكى تۇيغۇڭىزمۇ؟ ئۇنداقتا، مۇشۇنداق تۇيغۇدا بولۇۋاتقانلار پەقەت سىزلا ئەمەس. يەرشارىدا ھەر سائەت ھەر مىنۇتتا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. ئويلاپ بېقىڭ، ھازىر نەچچە مىليونلىغان ئادەم ئاجرىشىۋاتىدۇ ياكى كېسەل ئاتا-ئانىسى، بالىلىرىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىۋاتىدۇ؛ نەچچە مىليونلىغان ئادەم ئىشتىن قېلىپ، ئۆزىنىڭ ئىقتىسادىي

ئەھۋالىنى ئۆزگەرتمەكچى بولىۋاتىدۇ؛ نۇرغۇنلىغان ئادەم يېڭىدىن مۇھەببەتلەشمەكچى ياكى ئورۇقلىماقچى بولىۋاتىدۇ. ئۆزگىرىش ھەممىلا يەردە مەۋجۇت، مەسىلەن: سىياسەت، مۇھىت، خىزمەت، تېخنىكا، قانۇن، ساغلاملىق سىستېمىسى، داۋالاش ئۇسۇلى، مائارىپ، نىكاھ تونۇشتۇرۇش ئورگانلىرى ھەم نۆۋەتتىكى ئائىلە ئالاھىدىلىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدە ئۆزگىرىش مەۋجۇت. ئۆزگىرىش بولمىغان نەرسە قالمىدى، مەسىلەن: يېيىش، ئولتۇراقلىشىش، نەرسە ـ كېرەك سېتىۋېلىش، ھەتتا ئالاقە ئۇسۇلى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىگە سىڭىپ كىردى. ھەممىدە ئۆزگىرىش بولغاچقا، بىزنىڭ مۇقىم، مەڭگۈلۈككە بولغان ئىنتىلىشىمىزمۇ ئاخىرىدا ئۆزگىرىشكە دۇچ كېلىدۇ ھەم بىز شۇ سەۋەبلىك بىر مەزگىللىك قىيىنچىلىقنى باشتىن كەچۈرىمىز.

بىراق بەزى ئادەملەرگە نىسبەتەن ئۆزگىرىش ئوخشاش بولمىغان ئەكس تەسىرنى پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن: ئۇمىدۋار ۋە كۆچلۈك ئادەملەرگە نىسبەتەن ۋەھىمە ۋە ئەنسىزلىكنىڭ ئورنىنى يېڭىچە بىرخىل تەپەككۇر شەكلى ئالىدۇ؛ قەلبىنى ھەقىقىي چۈشىنىدۇ. ئۇلارمۇ ئۆزگىرىشنى قىيىندەك ھېس قىلىدۇ. بۇنداقلار رېئالىزمچىلاردۇر. بىراق ئۇلار دۇنيادا ھەممە ئىشنىڭ ئادىل ئىكەنلىكىگە ئىشىنىدۇ، تېخىمۇ مۇھىمى، ئۇلار زىيىنىنى ھامان بىر كۈنى باشقا بىر جايدا تولۇقلىۋالىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

ئەگەر يۇزلىنىش تەس بولغان ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلسىڭىز، مەسىلەن: ( ياخشى كۆرگەن ئادەمىڭىز قازا قىلسا ياكى تۇيۇقسىز ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالسا، سىزدە بۇ

www.shuhurkitap.com

كۆتۈلمىگەن ۋەقەگە قارىتا پەيدا بولغان يېڭىچە روھىي ھالەت سىزنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىزغا تۆپتىن تەسىر كۆرسىتىدۇ. سىز ئوخشىمىغان نۇقتىلاردىكى ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن ئۆتكۈزۈشىڭىز كېرەك. بۇ كىتاب سىزنىڭ مۇشۇ مەقسىتىڭىزگە يېتىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. «30 كۈنده ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ناملىق بۇ كىتاب سىزنى زۆرۈر قورالىلار بىلەن تەمىنلەپ، سىزنىڭ تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئۆزگىرىشىڭىزگە ۋە ئۆزىڭىزده يۇز بېرىۋاتقان ئۆزگىرىشلەرنى قوبۇل قىلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. سىزده تۆپتىن ئوخشىمايدىغان بىر خىل تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ، تۇرمۇشقا ئۆزگىچە ئۇمىدۋارلىق بىلەن قارايدىغان بولىسىز. بۇ كىتابنىڭ ئاساسلىق نۇقتىئىنەزىرى شۇكى، ھەرقانداق ئۆزگىرىشنىڭ ھەممىسى پايدىلىق.

## نېمە ئۈچۈن بۇ كىتابنى تاللاش كېرەك؟

بىر نەچچە يىل ئىلگىرى، مەن يېڭى بىر خىزمەتكە كىرىشكەن ۋاقتىمدا (مەن 10 يىل ئىچىده يەتته قېتىم خىزمەت ئالماشتۇردۇم، بەلكىم سىزگە بەك غەلىتە تۇيۇلغاندۇ)، خاتىرە دەپتىرىمگە ئۆزۈمنىڭ ئويلىغانلىرىمنى يازغانىدىم، بۇ مېنىڭ دائىملىق ئادىتىم ئىدى. خاتىرىگە ئۆزۈمنىڭ بۇ يېڭى خىزمەتكە كىرگەن دەسلەپكى 30 كۈندىكى ھېسسىياتىمنى يازغان ئىدىم، مەن ئۆزۈمدىكى شۈبھىنى (مەن ئىلغار بولالامدىم-بولالمامدىم؟)، ۋەھىمىنى (مەغلۇپ بولسام قانداق قىلىمەن؟)، تاقەتسىزلىكنى (مەن قاچان ئۆزۈمنى بۇ يەرگە ھەقىقىي تەۋە ئادەمدەك ھېس قىلارمەن ياكى غوجايىن قاچان ماڭا ئەمەلىي خىزمەتلەرنى قىلغۇزار؟) تونۇپ يەتكەنىدىم. مەن ئىلگىرى خىزمەتكە



كىرىشكەن دەسلەپكى ۋاقىتلاردىمۇ مۇشۇنداق ئويلاردا بولغانىدىم، بۇنىڭدىن ناھايىتى غەلىتىلىك ھېس قىلاتتىم، چۈنكى بۇ خىزمەتلەر ئوخشىمىغان ساھەدىكى خىزمەتلەر ئىدى، خىزمەت ئورنىمۇ ئوخشىمايتتى، بەزىلىرى ياۋروپادا، بەزىلىرى ئاسىيادا، بەزىلىرى ئامېرىكىدا، ھەتتا بەزىلىرى ئافرىقىدا ئىدى. تېخىمۇ غەلىتە يېرى شۇكى، ئالدىنقى قېتىملىق نىكاھىم ئاخىرلاشقاندىكى تۇيغۇ بىلەن كېچىك ۋاقىتلىرىمدىكى يېڭى مەكتەپكە ماسلىشالمايلا قالغانىدىكى تۇيغۇم پۈتۈنلەي ئوخشاش ئىدى. بۇنداق ئوخشىمىغان ئۆزگىرىشلەر ئىچىدە پەيدا بولغان ئوخشاش كەيپىياتلار تۈپەيلى، مەن بۇنداق ئۆزگىرىشلەردىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈشنىڭ ئامالىنى تەتقىق قىلىشقا باشلىدىم ھەم قانداق قىلغاندا، بۇ ئۆزگىرىشلەرنى ياخشى بىر تەرەپ قىلغىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىۋالدىم.

ئۆزۈم باشتىن كەچۈرگەن ۋە ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆرگەن باشقىلارنىڭ بېشىدىن ئۆتكەن ئۆزگىرىشلىرىنى ئىنچىكە تەھلىل قىلىش ئارقىلىق شۇنى يەكۈنلىدىمكى، ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن دەسلەپكى بىر نەچچە كۈن ياكى بىر نەچچە ھەپتە، ئادەم كەيپىياتىنىڭ ئەڭ مۇشكۈل ياكى ئەڭ ئاددىي دەۋرىدۇر، شۇنداقلا بۇ دەۋر ئادەم ئەڭ ھاياجانلىنىدىغان ۋە چۈشىنىشكە موھتاج بولغان دەۋردۇر. بۇ دەۋردە بىز ئېنىق ۋە رېئال تەپەككۇر قىلالمايمىز. بىراق ئەگەر بىز بىرخىل ئاكتىپ پوزىتسىيە بىلەن ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىمىزگە بەزى توغرا سوئاللارنى قويساق، ئەڭ ياخشى قوراللاردىن پايدىلانساق، پىلان تۈزۈۋالساق ۋە ئەتراپىمىزدىكى بىزگە ئىلھام بولىدىغان قەيسەر دوستلىرىمىزدىن پايدىلانساق، ئۇنداق ئۆزگىرىشلەر بىزنى

قورقتالمايدۇ، يولمىزمۇ روشەن بولىدۇ. ئۇرگىرىشىك دەسلەپكى 30 كۈندە ئۇنى مۇۋەپپەقىيەتلىك كونترول قىلالىغان ئادەملەر، يەنە بىر قېتىم باشقا بىر ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەندە ئۆزىگە تېخىمۇ ئىشەنگەن، كۆڭلىدە سان پەيدا بولغان بولىدۇ.

«30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» دېگەن ماۋزۇ پەقەت سىزنىڭ باشلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدىغان تەمسىل، خالاس. ئۇ ھەرگىزمۇ سىزنىڭ ھەر سائەت، ھەر مىنۇتتا قانداق ئىشلارنى قىلىشىڭىزنى بەلگىلەپ بېرەلمەيدۇ. ئەگەر ئۆزگىرىش 30 كۈندىن ئىلگىرى بولغان بولسا، بىراق سىز ئەمدى ئۇنى قوبۇل قىلىشقا، چۈشىنىشكە ھەم تامامىلاشقا تەييارلىق قىلمۇاتقان بولسىڭىز، ئۇنداقتا بۇ كىتاب سىزنىڭ ياخشى تاللىشىڭىز بولالايدۇ. ئۆزگىرىش كېلىۋاتقان ياكى سىز ئۆزگىرىش پەيدا قىلماقچى بولۇاتقان بولسىڭىز، ھەرگىزمۇ ئىككىلىنىپ كەينىگە تارتىپ ئولتۇرماڭ. ھازىر دەل ئۇنىڭ پەيتى.

## بۇ كىتابنىڭ رولى قانداق جارى بولىدۇ؟

سىز، بۇ كىتابتا توقۇز پىرىنسىپنى بايقايسىز، ئۇلار سىزنىڭ تۇرمۇشتىكى ھەرقانداق ئۆزگىرىشلەردىن ئۆڭۇشلۇق ئۆتۈشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. بۇ پىرىنسىپلار پۈتىڭىزغا سۆرۈلۇۋېلىپ، سىزنى ئالغا باسقۇزمايۋاتقان نەرسىنىڭ نېمىلىكىنى ھەم قانداق قىلغاندا ئالغا باسقىلى بولىدىغانلىقىنى بىلۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. ئەلۋەتتە، بۇ ھەرگىزمۇ 12 قەدەملىك داۋالاش ئۇسۇلى (پىسخولوگىيەدىكى بېقىنۋېلىش كېسىلىنى داۋالاش ئۇسۇلى) ئەمەس. مەن كىتابتا بۇلارنى ئوتتۇرىغا قويمايمەن. «30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» سىزگە

ئۆزگىرىشنى ئوخشىمىغان نۇقتىلاردىن كۆزىتىشنى، يېڭىچە بىرخىل پىسخىكا شەكىللەندۈرۈشنى ئۆگىتىدۇ. بۇ كىتاب سىزگە بىر كۆۋرۈك بولىدۇ، سىز، ئۇ ئارقىلىق قاراڭغۇلۇقتىن قۇتۇلۇپ، سۇبھى تاڭغا قەدەم قويالايسىز.

بۇ كىتابنىڭ ھەربىر بابىدا بىرخىل ئۆزگىرىش پىرىنسىپى تونۇشتۇرۇلغان. ئۇنىڭدا ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلغان دوستلار تونۇشتۇرۇلۇش بىلەن بىرگە، بۇ پىرىنسىپلار مۇلاھىزە قىلىندۇ. ھەربىر بابتا مەخسۇس ھەرىكەت كۆرسەتمىلىرى بېرىلگەن، ئۇلار سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزنى بۇ پىرىنسىپلار بىلەن بىرلەشتۈرۈشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. ئۆزگىرىشنىڭ مۇۋاپىقىيەتلىك بولۇشى، ئەمەلىي ھەرىكەتكە موھتاج، ھازىر دەل ھەرىكەتنى باشلاشنىڭ ياخشى پەيتى.

ئاخىرىدىكى ھەربىر بابنىڭ خاتىمىسىدە ئوچ نەرسىنى ئەستە ساقلاش كېرەك. سىزدە ئۆزگىرىشكە قارىتا يېڭىچە ئوقۇم شەكىللەنگەندىن كېيىن، بۇ ئوقۇملار ئۆز رولىنى كۆرسىتىشكە باشلايدۇ ھەم سىزنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىڭىزگە ياردەمدە بولىدۇ.

بۇ كىتابنى ئوقۇغان ۋاقتىڭىزدا : «مەن ئەڭ قالتىس، شۇڭا مېنىڭ ئۆزگىرىش ئۇسۇلۇمۇ ئالەمدە بىرلا» دەپ ئويلاڭ. دېمەكچى بولغىنىم، ئاخىرقى نىشانغا بېرىش ئوچۇن سىز ئاپتوبۇسقا ئولتۇرسىڭىزمۇ، ئايروپىلانغا ئولتۇرسىڭىزمۇ، پويىزغا ئولتۇرسىڭىزمۇ ياكى سالغا ئولتۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ، بۇنى مەن تاللاپ بېرەلمەيمەن، پەقەتلا سىز قايسىسىنىڭ ئەڭ ماس كېلىدىغانلىقىنى بىلەلىسىڭىزلا بولدى. بۇ كىتابنىڭ نۇرغۇن جايلىرى سىزنى ھاياجانغا سېلىشى، بەزى قىسمىلىرىدا ئوتداق تۇيغۇ پەيدا بولماسلىقى مۇمكىن. كۆپچىلىكىنىڭ

www.uyghurkitap.com

ھەممىسى بەزى پىرىنسىپلارنى بىلىشى مۇمكىن، ئۆزگىرىشىنى ئاتلاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ئىلگىرى ئۆزىگىزدىن شۇنى سوراپ بېقىڭ، سىز تۇرمۇشتا شۇ پىرىنسىپلارغا رىئايە قىلالىدىگىزمۇ؟ مەن بەزىدە ئۆز قارىشىگىزنى، ئىدىيەڭىزنى ئۆزگەرتىشىگىزنى تەلەپ قىلىمەن.

## بۇ كىتابتىن نېمىنى ئۆگىنىۋالالايمىز؟

«30 كۈندە ئۆزىگىزنى ئۆزگەرتىڭ» دېگەن بۇ كىتاب ئۈمىدۋار ئۆزگەرگۈچىگە ئايلىنىشىگىز ئۈچۈن پۈرسەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. سىزنى ئاكتىپلاشتۇرىدۇ، ئىشەنچىكە ئىگە قىلىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئۆزگىرىشتە كەم بولسا بولمايدىغان تەركىبلەردۇر.

ئىشەنچ — بۇ كىتابقا سىڭدۈرۈلگەن پىرىنسىپلارنىڭ بىرىدۇر، ھەرقانداق ئۆزگىرىشتە، ھەتتا ئەڭ قىيىن ۋە چۈشەنگىلى بولمايدىغان ئۆزگىرىشلەردىمۇ ھامان بىر ياخشى ئىش مەيدانغا كېلىدۇ. بۇ دەل «ئۆزگىرىشنىڭ ئاكتىپ ھاسلاتى»دۇر. مېنىڭ بېشىمدىن ئۆتكەن بارلىق ئۆزگىرىشلەر (مېنى تاھايىتى قىينىغان ئۆزگىرىشلەرمۇ شۇنىڭ ئىچىدە) ھاياتىمنى تېخىمۇ چوڭقۇر مەنىگە ئىگە قىلاتتى. بۇ ياخشى ئىشلار بەزىدە مەن ئىنتىزار بولغان ۋاقىتتا، مەن تەسەۋۋۇر قىلغان ئۇسۇلدا يۈز بەرمىسىمۇ، لېكىن ھامان يۈز بېرىدۇ، يامان ئىش ياخشى ئىشقا ئايلىنىدۇ، بەختسىزلىكتىن بەخت تۇغۇلىدۇ. ئالغا ئىنتىلمەكچى بولسىڭىز، ھەربىر قىيىنچىلىقىغا ئۇچرىغاندا، چوقۇم بىر تەلەيڭە بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىشىڭىز كېرەك. بەزى ئىشلارنىڭ يۈز بېرىش شەكلىدىن گاڭگىراپ قالغان

ۋاقتىڭىزدا، ئەملىيەتتە ئۇنىڭغا سىز بىلمەيدىغان نۇرغۇنلىغان قۇدرەتلىك كۈچلەر يوشۇرۇنغان بولىدۇ، بىراق بىز چوقۇم ئۇ كۈچلەرنىڭ ئۆز شەكلىدە يۈز بېرىدىغانلىقىغا ھەم ئۇ يۈز بېرىش جەريانىدا ئۆزىمىزنىڭ مەلۇم ھوسۇلغا ئېرىشىدىغانلىقىمىزغا ئىشىنىشىمىز كېرەك.

سىزنىڭ يېڭىچە ئۆزگىرىش ئۇسۇلىڭىز ھازىر باشلانىدى، ئۇ ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن 30 كۈندىن كېيىنمۇ سىزنى داۋاملىق قوللايدۇ. كەلگۈسىدە ھەرقانداق ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەن ۋاقتىڭىزدا، بۇ كىتابتىكى پاراسەتلەر سادىقلىق بىلەن ھەردائىم سىزگە ھەمراھ بولىدۇ.

ئەگەر سىز تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا موھتاج بولسىڭىز، بىز سىزگە يەنە نۇرغۇن ۋەقەلىكلەرنى، نۇرغۇن ئىلھاملارنى، نۇرغۇن تەتقىقات ۋە مۇتەخەسسىسلەرنى ھازىرلىدۇق، ھەممىسى سىزگە ياردەم قىلىشقا، تۇرمۇشىڭىزدا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ۋاقىتتا سىزنىڭ ھەربىر كەتلەندۇرگۈچىڭىز بولۇشقا ھەر ۋاقىت تەييار. بىزنىڭ تور بېتىمىزنى زىيارەت قىلىپ كۆرۈڭ.

www.first30days.com

ئارىئان

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى تورىدىسى
www.uyghurkitap.com

01

# «ئۆزگىرىش قارىشى»غىزنى ئۆزگەرتىڭ

ئىشەنچ ھەممىنى ئۆزگىچىلىككە ئىگە قىلىدۇ

بىرىنچى پىرىنسىپ: ئۆزگىرىشنى مۇۋاپىقىيەتلىك كونترول قىلالايدىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئاكتىپ ئىشەنچكە ئىگە.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

نۆۋەتتە، سىز يېڭىچە ئىشەنچكە جىددىي ئېھتىياجلىق، بۇ ئىشەنچ چوقۇم ئۆزىڭىز بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى، ئۆزگىرىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى، تۇرمۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى كېرەك. شۇندىلا ھەرقانداق شەيئى سىزنىڭ ئۆزگىرىش ئۇسۇلىڭىزغا ئارتۇقچە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ.

مەيلى سىز ئۆزگىرىشنىڭ بىرىنچى كۈنىدە ياكى 30-كۈنىدە بولۇڭ ۋە ياكى ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ بىر يىل ئۆتكەن بولسۇن، سىزنىڭ ئۆزگىرىشكە (ھەم ئۆزىڭىزگە) بولغان ئىشەنچىڭىز ئۆزگىرىش ئۇسۇلىڭىزغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىشەنچ سىز توغرا، دەپ قارىغان ئىشنى كۆرسىتىدۇ. بەلكىم ئۇلارنىڭ ئاساسى ناھايىتى چىڭ بولۇپ، سىز ئۇنىڭغا قەتئىي ئىشىنىشىڭىز مۇمكىن ياكى ئۇلار ئۇنچە كۆچلۈك بولمىسىمۇ، سىز ئۇلارغا يولۇقۇپلا ئۇنى توغرا، دەپ ھېس قىلغان نەرسىلەر بولۇشىمۇ مۇمكىن. يەنى، ئەگەر سىز ئۆزگىرىشنى قىينىسىڭىز، دەپ قارىسىڭىز، ئەمەلىيەتتىمۇ شۇنداق كەچۈرمىشنى باشتىن ئۆتكۈزۈشىڭىز مۇمكىن. ئۆزگىرىش مەزگىلىدە ئۆزىڭىزنىڭ كىملىكىگە بولغان ئىشەنچىڭىزمۇ تۇيغۇڭىزغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. سىز قەيسەر، قابىلىيەتلىكمۇ ياكى ئۆزىنى تۆۋەن چاغلايدىغان قورقۇنچاقمۇ؟

بەزى ئادەملەر ئۆزگىرىشكە ناھايىتى ماھىر، بەزى ئادەملەر ئۇنى ناھايىتى ئازابلىق ئىش، دەپ قارايدۇ، بۇ ئىككى خىل كى-

www.uyghurkitap.com

شەرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھەيران قالارلىق دەرىجىدە زور ئوخشاشلىق بار. مەن ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلغان كىشىلەرنى «ئومۇمدۇار ئۆزگەرگۈچىلەر» دەپ ئاتايمەن، ئۇلار ئۆزگىرىش ناھايىتى گۈزەل، ئۇ يېتىلىشتىن دېرەك بېرىدۇ، بەزى ئويلىمىغان خۇشاللىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار ئۆزگىرىشنىڭ تۇرمۇشقا يېڭىچە ھاياتىي كۈچ بەخش ئېتەلەيدىغانلىقىغا، ئۆزىنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرەلەيدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. كۈتۈلمىگەن ئىشقا يولۇققاندا ياكى ئۆزگىرىشكە موھتاج بولغاندا، بۇ ئومۇمدۇار كىشىلەر ئاكتىپ ھاسىلاتلارنى ئىزدەش ئارقىلىق ئەھۋالنى ياخشىلىيالايدۇ.

مەن ئۇچرىتقان ئۆزگىرىشتىن قورقىدىغان ئادەملەرنىڭ كۆپىنچىسى ئۆزگىرىشنى ناھايىتى قىيىن ھېس قىلىدۇ، ئۇلار ئۆزگىرىش ئەنسىزلىك ۋە تۇراقسىزلىقنىڭ مەنبەسى، مەڭگۈ داۋاملىشىدۇ، دەپ قارايدۇ. قىيىن ئۆزگىرىشلەرگە يولۇقسا، ئۇنى تۇرمۇشتىكى بەختسىزلىك، دەپ ھېسابلايدۇ ۋە ھاڭۋېقىپ قالىدۇ، بېسىم ھېس قىلىدۇ، ئالدىغا ماڭالمايدۇ.

سىز بۇ ئىككى خىل دۇنيا قاراشنىڭ پەرقىنى تاپالامسىز؟

سىز قايسى تۈرگە كىرىسىز؟

ئۆزگىرىشكە يولۇققاندا، ئۆزگىرىشنى ئەڭ تېز كونترول قىلىش ئۈسۈلى شۇكى، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ نۆۋەتتىكى خىيالىڭىزنى تەھلىل قىلىڭ، ئاندىن ياخشىراق بولغان خىيالىڭىز ۋە ئىشەنچىڭىز بويىچە تاللاش ئېلىپ بېرىڭ. ئەمدى سىز ئۆزىڭىزنىڭ داۋاملىق قىلىدىغان خىيالىڭىز ۋە سۆزىڭىزگە (مەيلى ئۆزىڭىزگە مۇناسىۋەتلىك بولسۇن ياكى

باشقىلارغا مۇناسىۋەتلىك بولسۇن) دىققەت قىلىشقا باشلاڭ، مەسىلەن: سىز بىرسىدىن ئايرىلىپ كەتكەندە، ئۆزىڭىزنى مەڭگۈ بويتاق قالىدىغاندەك ھېس قىلمىشىڭىز مۇمكىن، چۈنكى سىز باشقا بىر سادىق ھەمراھ تېپىشقا يېتەرلىك بولغان جەلپ قىلىش كۈچىڭىز ۋە قىممىتىڭىز يوقتەك ھېس قىلىسىز؛ كېسەل بولۇپ قالىسىڭىز، ئۇ كېسەل ئۇزاققىچە داۋاملىشىدىغاندەك، مەڭگۈ ياخشىلانمايدىغاندەك ھېس قىلمىشىڭىز مۇمكىن؛ ئورۇقلىماقچى بولغاندا، يەنە مەغلۇپ بولىدىغاندەك ھېس قىلمىشىڭىز مۇمكىن؛ ئەگەر سىز بىر قېتىملىق تەيفېڭ بورىنىدا ئائىلىڭىزدىكىلەردىن ئايرىلىپ قالغان بولسىڭىز، مەڭگۈ قايتىدىن خۇشاللىقا، ئەركىن ـ ئازادىلىككە ئېرىشەلمەيدىغاندەك ھېس قىلمىشىڭىز مۇمكىن..... بۇ قاراشلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىڭىز ئويلاپ چىققان قاراشلاردۇر.

بىز ئۆزگىرىشنىڭ سىرىنى ۋە ئۇنىڭ ۋەھىمىسىنى تونۇپ يېتىشىمىز ۋە بۇزۇپ تاشلىشىمىز، ئۇلارنىڭ بىزگە بولغان تەسىرىنى ياخشى ئويلىشىشىمىز، ئاڭلىق ئىدراك قىلىشىمىز كېرەك. ئەگەر ئادەم مېڭىسىنى كومپيۇتېرغا ئوخشاتساق، ئۇلار كومپيۇتېردا ئىجرا قىلىنىۋاتقان يۇمشاق دېتالدۇر. بۇ كومپيۇتېردا ئىجرا قىلىنىۋاتقان ئاساسلىق پروگراممىلا (ئىشەنچ) نى تونۇپ يەتسەكلا، بىزدە پاسسىپ ئىدىيەنى چۆرۈپ تاشلىيالىغۇدەك، ئۇنىڭ ئورنىغا تېخىمۇ ياخشى پروگراممىنى قويغۇدەك ئىقتىدار پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر ئىشتىن بوشىتىلغاندا ناھايىتى ئاسانلا تېخىمۇ ياخشىراق خىزمەتتىن بىرنى تاپالايدۇ، بەزىلەر ئىزچىل تۇرده قايغۇلۇق ھالەتتىن قۇتۇلالمايدۇ، بۇمۇ



ناھايىتى ياخشى مىسالدۇر. بەزى راك بىمارلىرى داۋالىنىش ئارقىلىق ئۇلاردا تۇرمۇشقا بولغان يېڭىچە قىزغىنلىق پەيدا بولىدۇ، بەزى بىمارلار يەنىلا ۋەھىمە ۋە غەم ئىچىدە ياشايدۇ. كىشىلەردىكى ئىشەنچىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلى، ئۇلار مۇشۇنداق ئەھۋالغا دۇچار بولىدۇ.

## قەبىلە: نۆۋەتتىكى ئىشەنچىگىزنىڭ مەنبەسى

ئاتا-ئانىمىز «ئۆزگىرىش دېگەن تۇرمۇشتا چوقۇم باشتىن ئۆتكۈزۈشكە تېگىشلىك جەريان، شۇڭا ئۇنى قوبۇل قىلىشقا ماھىر بولۇش ۋە مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملاش كېرەك» دەپ تەلىم بېرىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى بىزدىن: «بۈگۈن قانداق ئۆزگىرىشلەر بولدى؟ قانداق يېڭى ئىشلار بولدى؟ نېمىلەرگە ئېرىشتىڭ؟» دېگەندەك سوئاللارنى سورىغان بولسا ناھايىتى ياخشى بولاتتى. بىز ھەر قېتىم يېڭى ئەھۋاللارغا يولۇققان ۋاقىتتا، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئۆزگىرىشنىڭ بىزدە يېڭىچە بىرخىل ئىشەنچ پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ۋە كېيىنكى تۇرمۇشىمىز ئۈچۈن ئىلھام بولىدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەن بولاتتۇق.

ھاياتىي تاللىشىڭىزنى ئويلاپ بېقىڭ، مەسىلەن: كىم بىلەن تۇي قىلىسىز، قانداق خىزمەت قىلىسىز، قەيەردە ياشايسىز دېگەندەك. شۇ ۋاقىتتا، ئۆزىڭىزدە ئائىلىڭىز ۋە دوستلىرىڭىزنىڭ تەسىرى بارلىقىنى بايقايسىز. مەن ئائىلە بىلەن دوستنى بىرلەشتۈرۈپ «قەبىلە» دەپ ئاتىدىم.

## ئۆزگىرىش خىتابنامىسى

● ئۆزگىرىشكە قارىتا ئۇمىدۋار، ئىشەنچلىك بولۇڭ.

● ئۆزگىرىش ياخشى ئىش.

● ئۆزگىرىش تۇرمۇشنىڭ بىر قىسمى، ھەممە ئادەمدە بولىدۇ.

● ماڭا نىسبەتەن ئۆزگىرىش يېتىلىش پۇرسىتىدۇر.

● ئۆزگىرىش مەغلۇبىيەتتىن كېيىنكى غەلىبىنىڭ كۈتۈپ تۇرغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

● ئۆزگىرىش يېڭىچە باشلىنىشتىن ۋە يېڭىچە تۇرمۇش ئۇسۇلىدىن دېرەك بېرىدۇ.

● ئۆزگىرىش ماڭا يېڭى دوست، يېڭى پۇرسەت ۋە يېڭى مەنزىللەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

● ئۆزگىرىش ماڭا نۇرغۇنلىغان ئىشلارنىڭ ئۆزۈمنىڭ ئاجىزلىقىم تۇپەيلى يۈز بەرگەنلىكىنى تونۇتىدۇ، تېخىمۇ كەڭ قورساق بولۇشنى، تۇرمۇشقا ماسلىشىشنى ئۆگىتىدۇ.

● ئۆزگىرىش مېنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلۇم (ئۆز كۈچىگە تايىنىش، قەيسەر بولۇش، ئۆزىگە ئىشىنىش)نى كۈچلەندۈرىدۇ، بۇ ئارقىلىق مەن ھەممىگە يۈزلىنەلەيدىغان بولىمەن.

● ئۆزگىرىش مېنىڭ يېڭى شەيئىلەرنى چۈشىنىشىمگە تۈرتكە بولىدۇ.

● ئۆزگىرىش خاراكتېرىمنىڭ يەنە بىر تەرىپىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتاپلار تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

● ئۆزگىرىش ھەرگىزمۇ بىر جازا ئەمەس، بەلكى پۇرسەت. قەلبىنى چېنىقتۇرۇش پۇرسىتى.

● ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ئىشلارغا بولغان ئىنكاسىمىز (قوبۇل قىلىش ياكى قارشى تۇرۇشنى) ئۆزگەرتىشىمگە يول قويىدۇ.

● ئۆزگىرىش ئۆزۈمنى بايقىشىمغا ياردەم بېرىدۇ، بۇ مەندىكى بىردىنبىر ئۆزگەرمەيدىغان ئىش. مەن بۇنى تونۇپ يەتكەن ۋاقتىمدا، ئۆزگىرىشچان تۇرمۇش ناھايىتى ئاسانلىشىدۇ.

● ئۆزگىرىش مېنىڭ ئېتىراپ قىلىشىم، چۈشىنىشىم، قوبۇل قىلىشىم، تۇرمۇشۇمغا ۋە خاراكتېرىمگە سىڭدۈرۈشۈمگە موھتاج.

● ئۆزگىرىش مەڭگۈ مەن تەرەپتە تۇرىدۇ. ئۇ ماڭا مۇلازىمەت قىلىش، ساۋاق بېرىش ۋە تۇرمۇشنىڭ مەخپىيەتلىكىنى قوبۇل قىلىشىمغا ياردەم قىلىش ئۈچۈن مەۋجۇت بولىدۇ.

قەبىلىگە بولغان سادىقلىق بەزىدە ئاڭلىق بولىدۇ، بىراق، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاڭسىز بولىدۇ. بۇنداق سادىقلىق بىزنى قەبىلە بىلەن چوڭقۇر مۇناسىۋەتسىز بارەڭ ھېس قىلدۇرىدۇ. قەبىلىڭىز تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىزنى بېكىتىشىڭىزگە ياردەم بەرگەن بولۇشى مۇمكىن، بىراق ئۇ ئەڭ ياخشى ئۆزگىرىش شەكلىنى بايقىشىڭىزغا ۋە تاللىشىڭىزغا توسقۇنلۇق قىلغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. سىزنىڭ قەبىلىڭىز ئىچىدىكى ھەربىر ئەزانىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆز ئالدىغا دۇنيا قارىشى بولىدۇ، ئۇلارنىڭ



ھەممىسى سىز بىلەن ئورتاق بەھرىلىنىشنى ئويلايدۇ. قەبىلىگە زىت يولنى تۇتۇش سىزنى بىئارام قىلىدۇ ھەم ناھايىتى خەتەرلىك بولىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ ئائىلىڭىز نىكاھ تۇزۇمىگە قاتتىق ئىشەنسە، ئۇنداقتا سىزنىڭ ئاجرىشىشنى ئوتتۇرىغا قويۇشىڭىز تازا ياخشى ئىش، دەپ قارالماسلىقى مۇمكىن ھەم سىزنىڭ ئۇنى ئوتتۇرىغا قويۇشىڭىزغىمۇ يېتەرلىك جاسارەت كېتىشى مۇمكىن ياكى سىز تىجارەت قىلماقچى بولغاندا، ئائىلىڭىزدىكىلەر مۇقىم خىزمىتىڭىزنى ساقلاپ قېلىشىڭىزغا ئىلھاملاندۇرۇشى مۇمكىن. ئويلاپ بېقىڭ، سىزنىڭ قەبىلىڭىزدە كىملەر بار؟ زادى كىم سىزنىڭ تاللىشىڭىز ۋە ئۆزگىرىشىڭىزگە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ؟

دوستۇم كاسىپي مۇنداق دېگەنىدى: «ئۆزگىرىشكە يولۇققاندا، نۇرغۇنلىغان كىشىلەر باشقىلارنى دوراشقا مايىلراق كېلىدۇ.» كىشىلەر ئۆزىنى ئەستايىدىل كۆزىتىشى ۋە «ئۆز - ئۆزىگە مەن زادى كىم؟ ئاتا-ئانامنىڭ قىزى، يولدىشىمنىڭ ئايالى، بالىلىرىمنىڭ ئانىسى بولۇشتىن باشقا، مەن زادى كىم؟» دېگەننى ئويلاپ بېقىشى كېرەك.

ئۆز ئۇسۇلىڭىزنى تاللاش سىزگە ناھايىتى ئەركىن - ئازادلىك بېغىشلايدۇ، شۇڭا ئۆزىڭىزنى قەبىلىدىن قۇتۇلدۇرۇپ چىقىڭ. ئۆزىڭىزنى ئىشسىزلىق قارىشىڭىزنى ئوتتۇرىغا قويۇشقا، ئوخشاش بولمىغان ئەقىدىدىكى ئادەملەر بىلەن ئالاقە قىلىشقا ياكى يېڭى بىر شەھەرگە يۆتكىلىشكە يول قويۇڭ. مانا بۇ ئۆزىڭىزگە تەۋە بولغان تۇرمۇش ۋە ئۆزگىرىش. سىز بۇ پۇرسەتنى تۇتۇپ، ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭىز، ئۆزىڭىز ئەڭ ياخشى، دەپ قارىغان ئۇسۇل بويىچە تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ

كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزسىڭىز بولىدۇ.

سىزمۇ ئوخشاشلا باشقىلارغا تەسىر كۆرسىتەلەيسىز. ئۇلارنىڭ ئۆزگىرىشىڭىزگە بولغان قارىشىنى ئۆزگەرتەلەيسىز. دوستۇم دېگەن ۋاق ستېرىت كوچىسىدىكى مۇھىم خىزمەتنى يوقىتىپ قويغان ۋاقىتتا، پۈتۈن دۇنيا كۆمۈرۈلۈپ كەتكەندەك ھېس قىلغانىدى. ئۇنىڭدا جەمئىيەتتىن، دوستلىرىدىن ۋە ئائىلىسىدىكىلەردىن قوبۇل قىلىۋالغان، « خىزمەت ئادەمگە ئەقىل بېغىشلايدۇ، شادلىق ۋە قىممەت ئاتا قىلىدۇ » دەيدىغان قاراش بار ئىدى. ئۇ ئۆزىنىڭ ئىشتىن قالغانلىقىنى ناھايىتى ئىجىللىق بىلەن تىلغا ئالاتتى، ئۇنى ئاڭلاپ مەنمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش تۇيغۇغا كېلىپ قالغاندەك ھېس قىلاتتىم. مەن ئۇنىڭغا ئىچ ئاغرىتىشقا ۋە ئۇنىڭ كەلگۈسىدىن ئەنسىرەشكە باشلىدىم. ئەگەر ئۇ، بۇ ئۆزگىرىشىنىڭ پايدىلىق تەرىپىنى كۆرەلىگەن ھەم «ئەجەب ياخشى بولدى! مەن ئەمدى قەبىلەمدىكىلەر بىلەن كۆپرەك بىرگە بولالايدىغان، ئىلگىرى ئوقۇشقا ۋاقتىم يەتمەيدىغان كىتابلارنى ئوقۇيالايدىغان، بەدەن چېنىقتۇرالايدىغان ياكى پىدائىي بولالايدىغان بولدۇم» دېيەلىگەن بولسا ئىدى، مەن ئۇنىڭدىن خۇشال بولغان ۋە ئۇنىڭغا ھەۋەس قىلغان بولاتتىم. شۇ سەمىمىزدە بولسۇنكى، سىزنىڭ ئۆزگىرىشكە تۇتقان پوزىتسىيەڭىز ھەم يەتكۈزگەن ئۈچۈرىڭىز باشقىلارنىڭ شۇ ئۆزگىرىشكە بولغان قارىشىنى بەلگىلەيدۇ.

بەلكىم سىز ئۆزىڭىزدە قانداق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بولىدىغانلىقىنى بەلگىلىيەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن، بىراق سىز قەلبىڭىزدىكى ئۆزگىرىش ئەقىدىڭىزنى تاللىيالايسىز. مەيلى ياش ياكى قېرى بولسۇن، مەيلى ئۆزگىرىش قاينىمىغا چۆككەن

بولسۇن ياكى ئەمدىلا ئۆزگىرىۋاتقان بولسۇن، ھەممىسى تۇرمۇشنىڭ ھەربىر باسقۇچىدا ئۆزىنىڭ قارىشىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ. تۆۋەندە بۇ مەسىلىلەر تەپسىلىي مۇلاھىزە قىلىنىدۇ:

## ◀ ھەربىرىتكە كېلىڭ بىرنېچچى بۆلۈم

ئۆزىڭىزنىڭ نۆۋەتتىكى قارىشىڭىزنى تونۇپ يەتمەكچى بولسىڭىز، تۆۋەندىكىلەرگە جاۋاب بېرىڭ. ئۆزىڭىزنىڭ جاۋابىنى قوللانسىڭىزمۇ بولىدۇ، مەن پەقەت پايدىلىنىشىڭىز ئۈچۈن بەزى جاۋابلارنى كۆرسىتىپ قويدۇم.

1. سىزگە نىسبەتەن ئۆزگىرىش ( )
(قىيىن، قىزىقارلىق، زېرىكىشلىك، ھاياجانلىق، تەمتىرەش)
2. سىز ئۆزگىرىشكە ( )
(ماھىر، ماھىر ئەمەس، قورقۇش)
3. تۇرمۇش ( )
(ئادەل، تەڭسىز، پالاكەت، گۈزەل، خۇشاللىققا تولغان)
4. ياشاشتىكى مەقسەت ( )
(سۆيگۈ، ئۆگىنىش، پۇل تېپىش)
5. كىرىزىس ( ) تىن دېرەك بېرىدۇ.
(قايغۇ-ھەسرەت، مەلۇم نەرسىلەرنى ئۆگىنىش، بەزى ئىشلارنى ئۆزگەرتىش)
6. خىزمەت ( )

(مۇسابىقە خاراكتېرىنى ئالغان، مۇشكۇل، ئالدىن بېلگىلى بولمايدىغان)

7. مۇھەببەت ( )

(مۇشكۇل ئىش، سۆيگۈ ۋە خۇشاللىقنىڭ مەنبەسى، مەن ئۇنىڭغا ماھىر ئەمەس)

8. ئۆزگىرىشكە ئائىت كىتاب ۋە مەزمۇنلار سىز ئۈچۈن ( )

(پايدىلىق، مەنىسىز، ياقتۇرمايمەن، ئاددىي ساۋاتلار)

قېنى جاۋابنىڭىزنى كۆرۈپ بېقىڭ، نېمىنى بايقايسىزكىن؟ بۇ سوئاللارنى باشقا دوستلىرىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ. بۇ جاۋابلار سىزنىڭ تۇرمۇشقا ۋە ئۆزگىرىشكە تۇتقان پوزىتسىيەڭىزنىڭ نامايەندىسى بولۇپ، ئۇلار سىزنىڭ ھازىرقى تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىزغا داۋاملىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

## ئىككىنچى بۆلۈم

نۆۋەتتە، سىز باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ئۆزگىرىشلەرنى ئويلاپ بېقىڭ. بۇ ئۆزگىرىشلەرگە قارىتا ئويلىغانلىرىڭىزنى، مەسىلەن: ( مەن مەڭگۈ ياخشىلىنالمايمەن، مەن دائىم ئازابلىنىمەن، مەندە مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇدەك شەرت-شارائىت يوق، مەن ئەسكى دېگەندەك) يېزىپ بېقىڭ.

ئەمدى ئويلاپ بېقىڭ، بىرسى سىزگە «30 كۈندە ئۆزگىرىشتىن قورقماڭ!» دېگەن ئۇمىدۋارلىق كۈمىلىچىنى بەرسە (ياكى ھازىر يېنىڭىزدا ئولتۇرۇۋاتقىنى ئۇمىدۋار كىشى بولسا) ھەم ئۆزگىرىشكە ئائىت بەزى ئاكتىپ قاراشلارنى



يازدۇرسا، سىز قايسى سۆزنى نۇقتىلىق ئىشلىتەتتىڭىز؟ بۇنى يېزىپ كۆرۈڭ.

بۇگۈندىن باشلاپ، ئۆزىڭىز بەرپا قىلغان يېڭىچە قاراشنى قوللىنىڭ. شۇ سەمىڭىزدە بولسۇنكى، بىرخىل يېڭى ئادەتنى يېتىلدۇرۇش ئۈچۈن تەخمىنەن 21 كۈندىن 28 كۈنگىچە ۋاقىت كېتىدۇ، شۇڭا سىز يېڭىچە قاراشنى 30 كۈن داۋاملاشتۇرالمىسىڭىز، ئۇلار سىزنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمىڭىزغا ئايلىنىدۇ. سىز ئۇلارنى يېزىپ چىقىڭ ۋە ھەر كۈنى بىر-ئىككى قېتىم ئوقۇپ قويۇڭ، شۇندىلا ئۆزگىرىش سۈرئىتىنى تىزلەتكىلى بولىدۇ. مەن دائىم بىر كىچىك كارتىغا بىر نېمىلەرنى يېزىپ، ئۇنى سومكامغا سېلىپ قويىمەن، مېتىرو ساقلاۋاتقان ۋاقتىمدا ياكى بانكىدا ئۆچىرەتتە تۇرغان ۋاقتىمدا ئۇنى ئوقۇيمەن. بۇ يېڭى قاراشلار ئىدىيەنى شەكىللەندۈرگۈچى ئوزۇقلۇق بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىتتىن بېرى، مېڭىمىزدە بەزى ئەخلەتلەر ساقلانغان بولغاچقا، قارىشىمىزنى ئۆزگەرتمەكچى بولغاندا ئىدىيەرىمىز بىلەن توقۇنۇشۇپ قالىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا ھەرگىز بوشىشىپ كەتمەڭ. جەمئىيىتىمىزدە ئۆز ئىدىيەسىدە چىڭ تۇرغانلار ئىزچىل ھۆرمەتلەنگەن بولغاچقا، بەزى كىشىلەر قارىشىنى ئۆزگەرتىشتىن ئەنسىرەپ، ئۆزىدە يۈزەكى تەسىر پەيدا قىلىشى مۇمكىن، سىز بۇنداق ئەندىشىنى تەلتۆكۈس چۆرۈپ تاشلاڭ، ئۆز قۇدرىتىڭىزنى تېپىڭ. ئويلاشقا، قىلىشقا جۈرئەت قىلىڭ، ئۆز قارىشىڭىزنى ئۆزىڭىز خالىغان يوسۇندا ئۆزگەرتىڭ. مانا بۇ ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇشى، ئۆزىڭىزنىڭ ئىدىيەسى. سىزنىڭ ئۆزىڭىزگە ئەڭ پايدىلىق بولغان قاراشتى تاللاش ھوقۇقىڭىز بار.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

## بەزى قاراشلار سىزگە توسالغۇ بولغان بولسا، تەپەككۇر شەكلىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ بولىدۇ

ئۆزگىرىش قەدىمىنى ئاستىلىتالايدىغان ياكى ئۇنىڭغا توسقۇنلۇق قىلىدىغان ھېچقانداق نەرسە يوق. ھەممە ئىشنىڭ ياخشى بولۇپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشىنىڭ. بىز ھەمىشە ئالدىمىزنى قاراڭغۇدەك ھېس قىلىمىز، شۇ سەۋەبلىك ئىشلارنىڭ تەرەققىيات يۈزلىنىشىدىمۇ بىرخىل غۇۋالىق پەيدا بولىدۇ. بىراق ئۆزگىرىش بىزگە پۈرسەت ئاتا قىلىدۇ، مۇشۇ پۈرسەتتىن پايدىلىنىپ، بەزى قاراشلارنى قايتىدىن مۆلچەرلىيەلەيمىز، بۇ قاراشلار بەلكىم تۇرمۇش، مۇھەببەت، ئەر ـ ئايال، ئىككى جىنس، ئۆلۈم، كېسەل، بايلىق، خىزمەت، ئېتىقاد، پەرزەنت قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. نۇرغۇنلىرىمىز ھەرخىل قاراشلارنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلالمايمىز، شۇ سەۋەبلىك ئۆزگىرىش ناھايىتى مۇشكۇل ئىشقا ئايلىنىدۇ. ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا كۆڭلىمىزدىكى ئىزچىل توغرا، دەپ قارالغان ئىشلارغا قايتىدىن تەپسىلىي قاراپ چىققىلى بولىدۇ؟ ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئاجرىشىشنىڭ ئەڭ ياخشى تاللاش ئىكەنلىكىگە ياكى تېنىدىكى راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۇنى تېخىمۇ كۆچلۈك قىلۇۋېتىدىغانلىقىغا (گەرچە مەن ئۆز قۇلىقىم بىلەن باشقىلارنىڭ شۇنداق دېگەنلىكىنى ئاڭلىغان بولساممۇ) ئىشەنگۈسى كەلمەيدۇ. ھېچقانداق ئادەم يېرىم مائاشلىق خىزمەتنى خۇشاللىق بىلەن قىلمايدۇ. ھېچقانداق ئادەم ياشانغانلارنىڭ ئالەمدىن ئۆتۈشىنى مېھرىبانلارچە ئاخىرلىشىش، دەپ قارىمايدۇ.

*ھەقىقەت سىزنى ئەركىن قىلىدۇ، بىراق دەسلىپىدە سىزنىڭ ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.*

**ـــ گلوريە شتەننن**

بىز ئۆزىمىزنىڭ قارىشى تۈپەيلى تەڭلىكتە قالمىمىز، ئۆزىمىزنىڭ ئويلىغانلىرىغا ئاساسلىنىپ تۇرۇپ، دۇنيانىڭ ھەربىر شەكلىنى مۆلچەرلەيمىز، ھاياتنا ئۆزىمىزنىڭ كۆڭلىدىكىنى بىردىنبىر ھەقىقەت، دەپ بىلىمىز. مەن مارك ئىسىملىك بىر ئەرنى تونۇيتتىم، ئۇ «ئۇمىد قىلىش» دېگەنگە قەتئىي ئىشەنمەيتتى. ماركنىڭ ئۆزىنىڭ ئاساسى بار ئىدى، ئۇ: «ئۇمىد قىلغان كىشىلەرنىڭ بەزىلىرى ئۆزى ئېرىشمەكچى بولغان نەرسىگە ئېرىشەلەيدۇ، بىراق بەزىلىرى ھېچنېمىگە ئېرىشەلمەيدۇ» دەيتتى. مارك ئۇمىد قىلىش ـــ ئىنسانلارنىڭ ئۆز كۆڭلىنى ئەمىن تاپقۇزۇش ئۈچۈن تاپقان قائىدىسى، دەپ قارايتتى. ئۇمۇ ئىلگىرى ئۇمىد قىلىپ باقتى، بىراق ئۇ ئۇمىدنىڭ نەتىجىسى ئۇنى ئۇمىدسىزلەندۈرگەن، شۇنىڭ بىلەن ئۇمىدنىڭ ھەرقانداق ئادەمگە قىلچىمۇ پايدىسى يوق، دەپ قارايدىغان بولۇپ قالغان بولۇشى مۇمكىن.

*راھەت ماكانغا يول ئېلىش ـــ ھەقىقىي تۇرمۇشتۇر.*
*ـــ نېئار دونالد*

نېمىشقا ئۆزىمىزنى بۇنداق چەكلەپ قويىمىز؟ چۈنكى ھەممىمىز مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە ئىنتىلىمىز، ھەممىمىز كېيىن قانداق ئىشنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى، قايسى ۋاقىتتا يۈز

www.uyghurkitap.com

بىرىدىغانلىقىنى بىلىشكە موھتاج. ھەممىمىز مۇقىم تورمۇشنى ياخشى كۆرىمىز، رېئاللىقنى تېپىشنى ياقتۇرمايمىز، چۈنكى رېئاللىقنى تېپىش كۆپىنچە خاتالىقمىزنى ئېتىراپ قىلغانلىقىمىزدىن ياكى بىلمەيدىغانلىقىمىزدىن دېرەك بېرىدۇ. بىز رېئاللىقنى ئىزدەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە ھەربىر كەت قوللىنىشقا ۋە قەيسەرلىك بىلەن قارار چىقىرىشقا موھتاج.

ئۆزگىرىشتىن خاتىرجەم ئۆتۈۋېلىش ئۈچۈن چوقۇم كەمتەر بولۇشىمىز كېرەك. قانداق قىلىشنى بىلەلمىگەن ۋاقىتتا ئۆزىمىزگە: «بۇ ھېچقانچە ئىش ئەمەس، نورمال ئەھۋال» دېيىشىمىز كېرەك. كۆپىنچە ۋاقىتتا مۇتلەق مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن ئارزۇلار ئادەمنى چۈشەپ قويىدۇ. مەن باشقىلارنىڭ: «مەن ھازىر قانداق قىلىشنى پەقەتلا بىلەلمىدىم» ياكى «مەن خاتا ھۆكۈم چىقىرىپ قويۇشتىن قورقىمەن» ۋە ياكى «ئامال تاپالماي سارىڭ بولايلا دېدىم» دېگەنلىكىنى ئاڭلىغان. ناتونۇش بولغان ساھەگە يولۇققاندا ياكى يېڭى بىر ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە، بىزدە داۋاملىق مۇشۇنداق تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ. بىراق بىز بۇنداق قاراشلارنى ئۆزگەرتسەك، بۇ ناتونۇش پەيتنى تېپىلماس پۇرسەت، دەپ بىلسەك بولىدۇ.

## ئۆز-ئۆزىگە بولغان كۆز قاراش

*دەۋرىمىزدىكى ئەڭ ئۇلۇغ بايقاش شۇكى، ئىنسانلار ئۆزىنىڭ ئىدىيەۋى قارىشىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ تەقدىرىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئىدىيەڭىز تۇرمۇشىڭىزنى بەلگىلەيدۇ.*

— ۋىللىيام جامېس

بۇزۇپ تاشلاش ئەڭ تەس بولغان قاراش ـــ ئادەمنىڭ ئۆز-ئۆزىگە بولغان قارىشىدۇر. بۇ قاراش ھەممىدىن بەكرەك دىققەت قىلىشىڭىزغا ئەرزيدۇ. سىزنىڭ مونولوگىڭىز سىزنى ناھايىتى پاسسىپ ۋە ئازابلىق ھېس قىلدۇرىدۇ. سىز «مەن دۆت، ئۆتكەن قېتىم مەغلۇپ بولدۇم، يېشىم چوڭىيىپ قالدى، مەن بەك نامرات» دەپ قارىغان ۋاقتىڭىزدا، مۇستەھكەم بولغان پاسسىپ قاراشلارنى شەكىللەندۇرۇۋاتقان بولىسىز، بۇ پاسسىپ قاراشلار ئۆزىڭىزگە بولغان قارىشىڭىزنى بەلگىلەيدۇ ۋە باشقىلار بىلەن بولغان ئالاقىڭىزگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. سىز بەزى قاراشلارنى ئۆزگەرتسىڭىز بولىدۇ، مەسىلەن: مۇھەببەت، بايلىق، كەسىپ ۋە باشقا ئۆزگىرىۋاتقان ساھەلەر توغرىسىدىكى قاراشلار دېگەندەك. بىراق شۇ سەمىڭىزدە بولسۇنكى، ئۆزىڭىزگە بولغان قاراشنى ئۆزگەرتمىسىڭىز، باشقا قاراشلارنى ئۆزگەرتكەنىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوق. ئۆزگىرىش جەريانىدا بىردىنبىر يارەم بېرەلەيدىغىنى سىز ئۆزىڭىز، شۇڭا ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ جەلپكار ۋە گۈزەل ئىكەنلىكىگە ئۆزىڭىزنى ئىشەندۈرەلىشىڭىز كېرەك. پەقەت ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ ياخشى تەرەپلىرىگىلا دىققەت قىلىپ، ناچار تەرەپلىرىڭىزنى نەزەرگە ئالمىسىڭىز بولىدۇ.

بۇ ھەقتە كېيىنكى بابلاردا تەپسىلىي توختىلىمىز، ئەمدى سىز تۆۋەندىكى سوئاللار ئۈستىدە ئويلانسىڭىز بولىدۇ:

1. ماڭا نىسبەتەن ئەڭ ناچار ئىش قايسى ياكى ئۆزۈمنىڭ ئەڭ ھەقسىز بولغان تەرىپىم قايسى؟

2. ئۆزگىرىۋاتقان ياكى ئۆزگىرىشكە يۈزلەنگەن ۋاقىتتا مەن ئۆزۈمدە ئەسلىدىنلا بار بولغان قاراشلارنى قانداق بىتچىت قىلىمەن؟

3. 30 كۈن ئىچىده تېخىمۇ كۆپ ياخشى ئىشلارنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىغا ئىشىنەلەمدىم؟ (هەر ۋاقىت «مەن»دىن باشلاش كېرەك)

مەسىلەن: مېنىڭ بىر دوستۇمنىڭ ئانىسى دائىم مۇنداق دەيتتى: «مېنىڭ كاللام ئىشلىمەيدۇ، چۈنكى مەن ئالىي مەكتەپتە ئوقۇمىغان؛ مەن مالىيەگە ئۇستا ئەمەس، چۈنكى ئىقتىسادنى كۆپىنچە يولدىشىم باشقۇراتتى.» ئۇنىڭ هازىرقى قارىشىنى ئاڭلاپ بېقىڭ: «مەن ناهايىتى ئەقىللىق، هەر ۋاقىت هەر خىل ئەهۋالغا قارىتا ناهايىتى ياخشى پىكىرلەرنى بېرەلەيمەن؛ مېنىڭ پۇلغا نىسبەتەن بۈۋاستە سېزىمىم ناهايىتى يۇقىرى، مالىيە ئىشلىرىدا ئىشەنچلىك تەدبىرلەرنى بەلگىلىيەلەيمەن.» ئاكتېپلىق بىلەن مۇستەهكەم ئىشەنچ تىكلەش ئارقىلىق ئۇ خىزمەت ۋە مالىيە ئىشلىرىدا بۈگۈنكىدەك مۇۋەپپەقىيەتلەرگە ئېرىشتى.

ئەڭ ياخشى قاراشلار:

مەن ناهايىتى قەدىرلىك.

مەن ناهايىتى قەيسەر.

مەن ناهايىتى ئەقىللىق.

مەن ناهايىتى ئىشەنچلىك.

مېنىڭ ئەتراپىمدىكىلەرنىڭ هەممىسى ماڭا ياردەم قىلىدۇ.

مېنىڭ قىممىتىم ناهايىتى يۇقىرى.

مەن قوغدىلىدىغان ئادەم.

مەن ياخشى ئادەم.

مۇكەممەل ئادەم يوق، مەن چوقۇم ئامال تاپىمەن.

ئۆز-ئۆزىگە بولغان قاراشنى ئۆزگەرتىش ئادەمنىڭ

مۇستەھەكەم ئاساس تىكلىشىگە ياردەم بېرىدۇ، كىشىنى ھەرقانداق ئۆزگىرىشلەردىن ئوڭۇشلۇق ئۆتكۈزىدۇ. ئەمدى ھەرگىز «ئېغىزىڭنى ئۇششۇتمەڭ».

**ئەڭ مۇستەھكەم قارىشىڭىز تۇرمۇشنىڭ خىرىسىغا دۇچ كەلگەندە...**

ئاتالمىش ئەڭ چوڭ خىرىس ــ ئادەمنىڭ مەلۇم بىر ئىشقا ياكى ئادەم كۈچلۈك ئېتىراپ قىلغان ئىشقا خىرىس قىلىشتۇر. بىراق سىز تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى كۆرگەندىن كېيىن، تۇرمۇشتىكى ھەقىقىي نەتىجە بىلەن سىزنىڭ تەسەۋۋۇرىڭىزدا بەك چوڭ پەرقنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

مەن ناھايىتى ئورۇق ئىكەنمەن، ئۇنداقتا مەن ناھايىتى ساغلام.

ئەگەر مەن داۋاملىق ھەرىكەت قىلىپ، ياخشى يەپ بەرسەملا مەڭگۈ راك كېسىلىگە گىرىپتار بولمايمەن. دوختۇر مېنى ساقايتالايدۇ.

تىكاھ ناھايىتى مۇستەھكەمدۇر.

مېنىڭ بالام كەلگۈسىدە چوقۇم ئالىي مەكتەپتە ئوقۇيدۇ.

مەڭگۈ ئاجراشمايمەن.

شىركەتتىكى خىزمەت مۇقىم كاپالەتكە ئىگە.

تىرىشىپ خىزمەت قىلىش ــ پۇل تېپىشنىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلى.

توي قىلغاندىن كېيىن، ئاندىن بالىلىق بولىمەن.

دادام مەڭگۈ تاپتىن چىقىپ كەتمەيدۇ.

مېنىڭ ئەڭ ياخشى دوستۇم ماڭا مەڭگۈ ئىشىنىدۇ.

جورەمنىڭ سالامەتلىكى ئىزچىل ياخشى.

روللس مارىنى مىسالغا ئالايلى. ئۇ: «بالا خۇشاللىقتا چۆمگەن ئائىلىدە ئۆسۈپ يېتىلسە، ئۇنىڭ كېيىنكى كۈنلىرى چوقۇم گۈزەل بولىدۇ.» دەپ قارايتتى.

بىراق بالىلارنىڭ ئاستا-ئاستا چوڭ بولۇشىغا ئەگىشىپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە بىرسى زەھەر چېكىپ تۇرمىگە كىرىپ قالدى، قالغان ئىككىسىنىڭمۇ ئۇنىڭ بىلەن كارى بولمىدى، بىرسى ياپونىيەگە بېرىپ ئىنگلىز تىلى ئوقۇتقۇچىسى بولدى، يەنە بىرىمۇ ئۆيدىن كۆچۈپ چىقىپ كەتتى. بۇ نەتىجە روللس مارىنىڭ پەرزەنتىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ چىقتى. دەسلەپىدە ئۇ ئۆزىنى ناھايىتى ئەيىبلىدى، ئۆزىنى ياخشى ئانا ئەمەس، دەپ قارىدى. تېخىمۇ مۇھىمى، ئۇنىڭ يولدىشى 40 يېشىدا راك كېسىلى بىلەن ئالەمدىن ئۆتتى. يۇز بەرگەن ئىشلار تۈپەيلى ئۇ ئۆزىنىڭ ئەقىدىسىدىن (ئانا دېگەن زادى نېمىدىن دېرەك بېرىدۇ؟) گۇمانلىنىشقا باشلىدى. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ بۇ قاراڭغۇلۇقتىن قۇتۇلدى، ئۆزىنى ئەيىبلىمەيدىغان بولدى. ئۇ كۆڭلى-كۆكسىنى كەڭ تۇتتى، مەيلى ئۇ ئىشلارنى كونترول قىلالىسۇن ياكى قىلالمىسۇن، ھەممىسىنى قوبۇل قىلدى.

تۇرمۇش بىلەن مۇلچەرى ماس كەلمىگەن ۋاقىتتا ئادەتتىكى كىشىلەر ناھايىتى تەس قوبۇل قىلىدۇ. بۇ بەزى تاشقى سەۋەب تۈپەيلىدىنلا ئەمەس، بەلكى كۆپىنچە سالاھىيەتنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى ياكى خىرىسقا دۇچ كەلگەنلىكىدىن بولىدۇ. سىرتقى ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىشقا قارىغاندا، سالاھىيەتنىڭ ئۆزگىرىشىنى قوبۇل قىلىش بەكرەك مۇشكۇل.



سالاهىيەت ئۆزگىرىشى نېمىشقا بۇنچە ئېغىر بولىدۇ؟ چۈنكى ئۇ بىزنىڭ قىممىتىمىزگە خىرىس ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭا ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش ماهىيەتتە قەلبىنىڭ سىرتقى ئىدىيەلەرنى تاللىشىدۇر. ئىدىيەنى باهالاش ناهايىتى قىيىن، چۈنكى بىز بېكىتكەن هەربىر پىلانى كۆپىنچە كۆڭلىمىزدىكى ئېنىق بولمىغان نەرسىلەرنى تەكشۈرۈشكە ئەمەس، بەلكى رېئال ئىشلارغا قارىتىلغان. مەن داۋاملىق مۇنداق دەيمەن : «ئادەمنىڭ سالاهىيىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ناهايىتى ئاستا جەريان. سىز بىر ئېگىلىپلا يېپىيېڭى ئادەمگە ئايلىنالمايسىز.» لېكىن شۇ سەمىگىزدە بولسۇنكى، بۇ ئۆزگىرىشنىڭ ئۆتكۈنچى جەريانىنىڭ تەمىنى تېتىپ بېقىشىمىزغا ئەرزىيدۇ. بىز بۇ باسقۇچتا بەزى نەرسىلەرنى كەينىمىزگە تاشلاپ قويۇپ، ئۆزىمىزگە تەبىر بەرسەك بولىدۇ. شۇڭا ئالدىرىماي ئۆزىگىزگە بىرئاز ۋاقىت بېرىڭ.

ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك يېڭى ئىدىيەلەر سىستېمىسىنى قۇرۇشنى بەلگىلىۋالغان ۋاقىتتا، ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ نۆۋەتتىكى ئىدىيەسىنى توغرا كۆرسىتىپ بېرەلەيدىغان بولۇش كېرەك. كېيىنكى قېتىم ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ۋاقىتتا، بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ تەپسىلاتلىرىغا دىققەت قىلىپ بولالمايسىز، بۇ ۋاقىتتا ئۆزىگىزدىن: «مېنىڭ زادى قايسى قاراشلىرىم خىرىسقا دۇچ كېلىۋاتىدۇ؟» دەپ سورىشىڭىز كېرەك، مەسىلەن: ئىشتىن قالدۇرۇلغان ۋاقىتىڭىزدا سىزدە تۆۋەندىكىدەك ئويلار پەيدا بولۇشى مۇمكىن: خىزمىتىم بولمىسا مەن هېچنېمىگە ئەرزىمەيمەن؛ ئىشتىن قالسام كىشىلەر نېمىلەرنى دېيىشەر؛ خىزمەت مېنىڭ تۇرمۇشۇمدىكى ئەڭ مۇهىم نەرسە؛ خىزمەت

مېنىڭ كاپالىتىم؛ خىزمىتىم بولمىسا، قىلار ماڭا كۆز قىرىنمۇ سالمايدۇ. ئەگەر سىز سەل سېمىزرەك بولسىڭىز مۇنداق قارىشىڭىز مۇمكىن: باشقىلار مېنى ئورۇق ئادەمدەك ئەقىللىق، دەپ قارىماسلىقى مۇمكىن؛ ھېچكىم مېنىڭ كىشىلەرنى ھاياجانغا سالالايدىغان تەرىپىمنى بايقىمايدۇ؛ باشقىلار مېنى ئائىلىدە ھۆرۈن ياكى ئائىلىسىدىكىلەرنى ئۈمىدسىزلەندۈرگەن، دەپ قارايدۇ. بىراق بۇ خىل قاراشلارنىڭ ئاساسى رېئاللىق ئەمەس، بەلكى ئۇ ئۆزىدىن گۇمانلانغانلىقىنىڭ ۋە قەبىلىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىقىنىڭ مەھسۇلاتىدۇر.

*بارلىق شەكىلسىز كۈچلەر ئىچىدە ئۆزگىرىش ئەڭ كۈچلۈكتۇر، جاھانىدىكى بارلىق شەيئىلەرنىڭ ھەممىسى ئۆزگىرىش ھالىتىدە تۇرىدۇ، شۇڭا ئىلگىرىكى «مەن» ھازىرقى «مەن» ئەمەس.*

## ـــ قەدىمكى پەيلاسوپلارنىڭ سۆزلىرى

قاراشنى قايتا مۆلچەرلىمەكمۇ تەس، بولۇپمۇ ئۇ سىزنىڭ بىر قىسمىڭىزغا ئايلىنىپ بولغان ۋاقىتتا تېخىمۇ تەس. ئۇلار سىزنىڭ ئۆتكەن ئىشلارغا مۇئامىلە قىلىشىڭىز ۋە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىز ئۈچۈن ئاساس بولىدۇ. سىز شۇنى بايقىيالايسىز، ئۆزىنى بەختسىز، دەپ قارىغان كىشىلەر ئىشتىن قېلىشنى ئىگىلىك تىكلەشنىڭ پۇرسىتى، دەپ قارىمايدۇ. غورۇرى زەئىپ كىشىلەرنىڭ ئورۇقلاشقا بەرداشلىق بېرەلمىشى تەس. داۋاملىق سىزنىڭ پۈتىمىزغا ساپان بولۇپ قالىدىغىنى ئىرادە ۋە جاسارەتنىڭ كەمچىللىكى ئەمەس، بەلكى ئىشەنچ.

*ھەممە ئىشنىڭ كارايىتى چاغلىق، پەقەت سىز راست چاغلاپ قالدىڭىز خالاس.*

**ـــ شېكسپىر**

سىزنى چۈشەپ قويغان ۋە چۈشكۈنلەشتۈرگەن قاراشلارنى قەيسەرلىك بىلەن ئۆزگەرتىڭ. ئۇ قاراشلار بىلەن كۆرەش قىلىپ بېقىڭ، ئاندىن قانداق تۇيغۇدا بولغانلىقىڭىزغا قارىڭ. ئەگەر سىز داۋاملىق : «ئۆزگەرمەك بەك تەسكەن؛ ياشىماق بەك تەسكەن؛ مەن بىتەلەي؛ ئەرلەر مەندەك ئايالالارنى ياقتۇرمايدۇ؛ مەن ياشىنىپ قالدىم، ئۆزۈمدىن خەۋەر ئالالمايمەن.....» دېگەنلىكىڭىزنى بايقىسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ئۆزىڭىزگە: «ئۆزگىرىش ياخشى ئىش، ئۇ تۇرمۇشنى شادلىققا چۆمدۈرىدۇ؛ مەن ناھايىتى تەلەيلىك؛ ئوخشىمىغان ئايالالار ئوخشىمىغان ئەرلەرنى جەلپ قىلالايدۇ؛ مەن ساغلام بولالايمەن.....» دەپ سىناپ كۆرۈڭ. مەيلى سىز قانداق پاسسىپ گەپلەرنى قىلماڭ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئاكتىپ خاراكتېردىكى گەپكە ئايلاندۇرسىڭىز بولىدۇ.

ئۆزگىرىش قىسقا مۇددەت ئىچىدە قەلب ئىشىكىمىزنى ئاچىدۇ، ھەممىنى مۇمكىنچىلىككە ئايلاندۇرىدۇ. ئۆزگىرىش باشلانغان دەسلەپكى 30 كۈن ئەڭ مۇۋاپىق مەزگىل، بۇ مەزگىلدە سىز بەزى يېڭى نەرسىلەرنى تەتقىق قىلىسىڭىز، ئۇزۇكسىز ساقلىنىپ كەلگەن قاراشلارنى مۇلاھىزە قىلىسىڭىز، غايىڭىزدىكى «مەن»گە يەتسىڭىز بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

## ئۈمىدۋارلارنىڭ پىسخىكىسى
## پۈتۈنلەي ئوخشىمىغان «پەرەز ئانالىزى»

ئۆزگىرىش سىزنى سىناق قىلىۋاتقان، قايغۇرتقان، بېسىم پەيدا قىلغان، ئاچچىقلاتقان ياكى ئازابلاندۇرغان ۋاقىتتا ئولتۇرۇپ، بۇنىڭغا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان نەتىجىنى پەرەز قىلسىڭىز بولىدۇ. سىز ئۆزىڭىزدىن بەزى ئوخشىمىغان «پەرەز» (بۇ پەرەز ھەرگىزمۇ ئەگەر قىلمىغان بولسام قانداق بولاتتى، دېمىگەن بولسام قانداق بولار بولغىيتتى، بۇنداق ئەخمەق بولمىغان بولسام قانداق بولار ئىدى دېگەندەك پەرەزلەر ئەمەس) سوئاللىرىنى سورىسىڭىز بولىدۇ. بۇ پەرەزلەر كەلگۈسىدىكى ئاكتىپ نەتىجىلەرنى ئاساس قىلىشى كېرەك، بۇ ئىدىيەڭىزنىڭ يېڭىلىنىشىغا پايدىلىق. تۆۋەندىكى سوئاللارغا جاۋاب بېرىپ بېقىڭ:

- ئەگەر ئىشىنىڭ بارغانسېرى ياخشىلىنىدىغانلىقىغا ئىشەنسەم قانداق بولار؟
- ئەگەر ئىشنى قانداق قىلىشنى راستلا بىلمىسەم قانداق بولار؟
- ئەگەر مەن ئۇچۇن ياشاشنىڭ ئۆزى خىزمەت بولسا قانداق بولار؟
- ئەگەر بۇ قېتىمقى مۇناسىۋەتنىڭ بۇزۇلۇشى ياخشى ئىش بولسا ۋە بۇ ئارقىلىق مەن كېيىنكى كۆڭۈل غەشلىكىدىن قۇتۇلۇپ قالغان بولسام قانداق بولار بولغىيتتى؟
- ئەگەر كۆڭلۈمدىكىدەك خىزمەتكە ئېرىشەلمىسەم،

يىراقنى كۆزلىگەندە، بۇ ماڭا پايدىلىق بولسا قانداق بولار؟

● ئەگەر مەن دوختۇردىن ياكى تېببىي كىتابلاردىن بەزى نەرسىلەرنى ئۆگىنىۋالسام قانداق بولار؟

● ئەگەر بۇ قېتىمقى كىرىزىس مەن ئۈچۈن بىر قېتىملىق ئويغىنىش بولۇپ قالسا قانداق بولار؟

● ئەگەر بارلىق تاسادىپىيلىقلار، بېشارەتلەر ۋە ئوخشاش ۋاقىتتا يۈز بەرگەن ئىشلارنىڭ ھەممىسى ھاياتلىق يولىدىكى پايدىلىق كۆرسەتمە بولغان بولسا قانداق بولار؟

● ئەگەر بەزى نەرسىلەرنى ھازىرغىچە چۈشىنەلمىسەم، بىراق بۇ نەرسىلەر سىرلارنىڭ جاۋابى بولسا قانداق بولار؟

## ئىدىيەرىڭىز ئەركىن پەرۋاز قىلسۇن

ئىدىيەنى ئازاد قىلىش ئۈمىدۋار ئۆزگەرگۈچىلەرنىڭ يەنە بىر پەزىلىتى.

يېقىندا مەن بىر چىكاگولۇق دوختۇرنى ئۇچراتتىم، ئۇ 40 يىل دوختۇرلۇق قىلغانلىقىنى، بىراق ئۆزىنىڭ يېڭىچە داۋالاش قاراشلىرى ۋە ئۇسۇللىرىغا قارىتا ناھايىتى مۇتەئەسسىپلىك قىلغانلىقىنى ئەمدى ھېس قىلغانلىقىنى سۆزلەپ بەردى. ئۇ كېسەل بولۇپ قالغاندا، داۋالاشقا موھتاج بولغان ۋە شۇندىلا بۇ داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ قىممىتىنى تونۇپ يەتكەن ئىكەن.

ئىدىيەنى ئازاد قىلىش ئەسلىي ئىدىيەرىڭىزدىكى بويۇنتۇرۇقتىن قۇتۇلۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ، بۇ ئادەملەرنىڭ جەلپ قىلىش كۈچىنىڭ كۈچلۈك بولۇشىدىكى سىر. ئەمدى

سىز ئۆزىڭىزنىڭ «ئارامگاھ»ىڭىزنى كېڭەيتىسىڭىز بولىدۇ. تۇرمۇشىڭىزنىڭ قايسى تەرەپلىرى ئىدىيەنى تېخىمۇ ئېچىۋېتىشكە موھتاج؟ بەلكىم سىز ياخشىراق ئوزۇقلۇقلاردىن ياكى داۋالىنىشلاردىن پايدىلىنىپ، بەزى كېسەللىكلەرنىڭ داۋالىيالايدىغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىشقا باشلىغانسىز؛ بەلكىم سىز 60 ياشتا رەسىم سىزىشنى ئۆگىنەلەيمەن، دەپ ھېس قىلىدىغانسىز؛ بەلكىم سىز ئېغىرلىقىڭىز ۋە يېشىڭىز بىلەن ھېسابلىشىپ ئولتۇرمايدىغان لايىقتىن بىرنى تاپالايدىغانلىقىڭىزغا قەتئىي ئىشىنىدىغانسىز. سىز بۇلارنى مۇتلەق قىلالايسىز.

*ھەممە ئىشەنچ بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىشەنچ مەۋجۇتلۇقنى، ھاياتنى بەلگىلەيدۇ.*

**— دون مىيگل رويس**

يېڭىچە قاراشقا ئىگە چىقىشقاق كىشىلەر ناھايىتى ئاسانلا قارشى ئېلىنىدۇ. ئازاد ئىدىيە سىزنىڭ ھەر ۋاقىت توغرا قىلىشىڭىزنىڭ ھاجەت ئەمەسلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئازاد ئىدىيە بولغاندا، سىز جاۋابنى بىلمىگەنلىكىڭىز ياكى توغرا تاللاش ئېلىپ بارالمىغانلىقىڭىز تۈپەيلى ئۆزىڭىزنى ئارىسالدى بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلمايسىز. ئەگەر ئازاد ئىدىيە بولمىسا، ئۆزىڭىزنىڭ نېمە ئۆگىنەلەيدىغانلىقىنى مەڭگۈ بىلەلمەيسىز. ئىدىيەنى ئازاد قىلغاندىن كېيىن، ئاندىن يېڭى قاراشلارنى، يېڭى

ئـدىيەلـەرنى قوبۇل قـىلالايسـىز، يېڭى شـەيئىـلـەرنى سـنـاپ كۆرەلـەيسـىز، ھاياتتا پورەكلەپ ئېچىلمىغان سېھىرلىك گۈللەرنى كۆرەلـەيسـىز، باشـقىلارنـىڭ ياردىمـىنى ئىككىلـەنمەيلا قـوبـۇل قـىلالايسـىز.

ئـالاھـىدە ئەھـۋالغا يولـۇققاندا، ئـۆزگـىرىشـنى ئوخشـىمىغـان مەيداندا تۇرۇپ كۆزىتىش، مەسـىلىلەرگـە ئوخشـىمىغان نـەزەردە قاراش كېرەك. شۇنداىلا يېڭىچە ئۇسلۇبتا ئۆز ئۇسۇلىمـىز بويىچـە تۇرمۇش كەچۈرەلـەيمـىز.

سـىزدە ئۆزگـىرىشكە نسبەتەن ئـوبيېكـتىپ پەرەز بـولمىغـان ۋاقىتتا ئۆزگـىرىش ھەر خىل شەكىلدە نامايان بولۇشى مۇمكىن، مەسـىلـەن: پۇت سۇنۇپ كـېتىش دەسـىلىپـىدە ئادەمنى نـاھايىتـى ۋەھىمگە سالىدۇ، بـىراق ئۇ بـىر ياخشى ئىش بولۇشـى مۇمكـىن. يەنى، سـىز ئەسلىگە كېلىش جەريانىدا ئۆزىڭىزنى ۋە بەدىنىڭىزنى تېخـىمۇ ئوبـدانراق چۈشـىنەلىشـىڭىز مـۇمكىن؛ دوخـتۇرخانـىدا يېـتىش جەريـانىدا ياكـى فىزىـكـىلىـق داۋالاش جـەريانـىدا بـەزى مۇھىم ئادەملەر بىلەن ئۇچرىشالىشىڭىز مۇمكىن. سـىز كېيىنكى بـىر سېكۇنـتتا قانـداق ئىشـنـىڭ يۈز بېـرىدىغانـلىقـىنى مەڭگـۈ بىلەلمەيسـىز.

## ◀ ھەرىكەتلىنىڭ

1. ئەگەر نۆۋەتتىكى ئۆزگـىرىشـتىن ئـوڭۇشلۇق ئـۆتىمەكچـى بولسـىڭىز يـاكـى تەشەببـۇسكارلـىق بـىلـەن ئـۆزگەرمـەكـچـى

بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز يېڭى شەيئىلەردىن قايسىلىرىغا ئىشىنىشىڭىز كېرەك؟ يېزىپ چىقىڭ. ئەگەر سىز ئىشىنىشىڭىز تېگىشلىك بولغان ئىشلار كۆپ بولسا داۋاملىق يېزىڭ. تۆۋەندىكى شەكىلدە باشلىسىڭىز بولىدۇ:

مەن .....

ئەگەر تەڭرى .....

تۇرمۇش .....

بۇ .....

2. قايسى قاراشلار سىزنىڭ ھەرقانداق ئۆزگىرىشتىن ئۆڭۈشلۇق ئۆتۈشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ؟ مەسىلەن: مەن ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ۋاقىتتا مەندە تۆۋەندىكىدەك قاراشلار پەيدا بولىدۇ:

چوقۇم ئۆتۈپ كېتىدۇ.

ھەممە ئەڭ ئاخىرىدا ئىسپاتلىنىدۇ.

ھايات مەڭگۈ مەن تەرەپتە تۇرىدۇ.

مەن ئامال تاپالايمەن.

مەن يالغۇز ئەمەس.

مەن ئۆزگىرەلەيمەن.

3. سىز قايسى تەرىپىڭىزگە ئەڭ ئىشىنىسىز؟ (قابىلىيىتىڭىز، تالانتىڭىز، پەزىلىتىڭىز .....) ئىچىدىن

قايسى تەرىپىگىز ئەڭ قالتىس؟ بۇلارنى يېزىپ چىقىڭ.

4. ئەڭ يېقىن دوستىڭىزنى، ئەڭ ھەۋەس قىلىدىغان، ئەڭ ھۆرمەتلەيدىغان ۋە ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان ئادەملەرنى ئويلاڭ. ئۇلارنىڭ ئىسمى ۋە ئەڭ كۈچلۈك ئەقىدىسىنى يېزىپ چىقىڭ. (ئەگەر ئۇلارنىڭ ئەقىدىسىنى بىلمىسىڭىز، ئۇلاردىن سورىسىڭىز بولىدۇ) بۇ ئەقىدىلەرنى ۋاقىتلىق سىناپ بېقىشنى خالامسىز؟

**«30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ»**

**ئەستە تۇتۇشقا تېگىشلىكلەر:**

1. قاراش ئۆزگىرىشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئېلىپ بېرىشنىڭ ئاساسى. قاراشلارنىڭ ئۆزگىرىشىگە پايدىلىق ياكى ئەمەسلىكىنى ئېنىق ئايرىشىڭىز كېرەك.

2. ئۆزگىرىشكە مۇۋەپپەقىيەتلىك تەسىر كۆرسەتمەكچى بولسىڭىز، ئاكتىپ ئىدىيە بەرپا قىلىشىڭىز كېرەك (ۋاقىت چىقىرىپ «ئۆزگىرىش خىتابنامىسى»نى كۆچۈرۈڭ).

3. يېڭى ئىدىيە شەكىللەندۈرۈش ئۈچۈن تاۋلىنىش، چوڭقۇر مېڭىنى قايتا تەربىيەلەش، يېڭى ئادەت يېتىلدۈرۈش كېرەك. ئەمەلىيەتىڭىزدىن ئەڭ ۋەكىللىك بولغان ئۇچ ئىدىيەنى تاللاڭ. بۇ ئىدىيەلەر ناھايىتى تېزلا سىزگە تونۇشلۇق بولىدۇ، ئاخىرىدا

ئادەتكە ئايلىنىدۇ. بىر نەچچە ھەپتە ئىچىدە بۇنداق ئۆزگىرىش ئېلىپ بېرىشنىڭ ناھايىتى قالتىسلىقىنى ھېس قىلىسىز.

*مەلۇم بىر ئىدىيەدە مەسىلە كۆرۈلگەن بولسا، ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلغاندا، بۇنداق مەسىلە كۆرۈلگەن ئىدىيەنى ئىشلەتمەڭ.*

— ئالبېرت ئېينىشتېين

02

# ئۆزگىرىش ئاكتىپ مۇئەييەن ئۇنۇم ئېلىپ كېلىدۇ

شۇنىڭدىن باشلاپ ياخشى ئىشلار ئۈزۈلمەيدۇ

ئىككىنچى پىرىنسىپ:
ئۆزگىرىشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش كونترول قىلالىغان ئادەملەر ئۆزگىرىشنىڭ تۈرمۇشقا بەزى ئاكتىپ مۇئەييەن ئۇنۇم ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى بىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكى تارقىسى
www.uyghurkitap.com



ھەر قېتىملىق ئۆزگىرىشىنىڭ ئۆزىگە ماس ھەدىيەلىرى بولىدۇ. كىشىلەرنىڭ ئېڭىدە ئۆزگىرىش قارىماققا ناھايىتى تەستەك بىلىنىدۇ، ئەڭ مۇھىمى شۇنى ئەستە ساقلاش زۆرۈركى، ھەرقانداق ئىشنىڭ ئىككى تەرىپى بولىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا مۇئەييەن ئامىل پەيدا بولىدۇ. ئۆزگىرىشنىڭ دەسلەپكى 30 كۈنىدە مۇشۇنداق قاراشقا ئىگە بولۇش بەك مۇھىم.

مەن داۋاملىق باشقىلاردىن قانداق مۇشكۈل ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن كەچۈرگەنلىكىنى ياكى ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئۇلارغا قانداق ئاكتىپ ئۇنۇملەرنى ئېلىپ كەلگەنلىكىنى سورايمەن. مەن داۋاملىق باشقىلارنىڭ : «مەن ئىشتىن قالغاندىن كېيىن، ئۇدا بىر نەچچە ئاي خىزمەت تاپالمىدىم، بىراق ئاخىرىدا مەن ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان بۇ خىزمەتنى تاپتىم؛ مەن ئاجرىشىپ كەتكەندىن كېيىن، باشقا بىر ئايالنى ياخشى كۆرۈپ قېلىشىمغا كۆزۈم يەتمىگەنىدى، بىراق ھازىرقى ئايالىم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىم ياخشى؛ مەن باشقا بىر شەھەرگە كۆچكەن ۋاقتىمدا بىرەر تونۇشۇممۇ يوق ئىدى، كېيىن ھەقىقىي ئورنۇمنى تاپتىم ۋە فوتوگراف بولۇش ئارزۇيۇممۇ ئەمەلگە ئاشتى؛ مېنىڭ يۈرەك كېسىلىم بار ئىدى، كېيىن ناچار ئىستېمال ئادىتىم ۋە چېنىقىش ئۇسۇلۇمنى ئۆزگەرتتىم؛ مەن قاتمۇقات قەرزگە بوغۇلۇپ كەتكەنىدىم، بىراق مەن ئاخىرى مالىيەنى قانداق باشقۇرۇشنى ئۆگىنىۋالدىم؛ مېنىڭ ئاتا-ئانام قازا قىلىپ

www.nurkitap.com

كەتكەنىدى، ھازىر مەن ئۇرۇق - تۇغقانلىرىمنى تېخىمۇ قەدىرلەيدىغان، ئۆزۈمنىڭ ئازرۇيۇمنى ئەملگە ئاشۇرۇشقا تىرىشىدىغان بولدۇم. ئۇمىدۋار ئۆزگەرگۈچىلەر بىلىدۇكى، ھەربىر ئۆزگىرىشنىڭ كەينىدە قولغا كەلگەن مۇئەييەن ئۇنۇم بولىدۇ. بەزى ئۇنۇملەر ناھايىتى ئاددىي، مەسىلەن: ئۆزىنى تېخىمۇ چۈشىنىش، يېڭى دوست تېپىش، ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن يارىشىۋېلىش دېگەندەك.

ئەڭ مۇشكۇل، ئەڭ ئازابلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭمۇ مۇئەييەن ئۇنۇمى بولىدۇ. بۇ ئۇنۇم بەزىدە ناھايىتى ئېنىق بولىدۇ، بەزىدە مەلۇم مەزگىلدىن كېيىن نامايان بولىدۇ. مەيلى قانداق بولسۇن، ئۆزگىرىش ھامان سىزگە مەلۇم ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭا قېيىن ئەھۋالدا قالغاندا تەمتىرىمەڭ، ھەممە ئىش ياخشى تەرەپكە قاراپ يۈزلىنىدۇ. ھەرقانداق ئەھۋالدا ئۆزگىرىش «ئۆزگىرىش پىرىنسىپى»غا بويسۇنىدۇ. «ئۆزگىرىش پىرىنسىپى» دېمەك، دۇنيادىكى بارلىق مەۋجۇداتلار ئۆزگىرىش ھالىتىدە تۇرىدۇ، ھېچقانداق نەرسە قاتمال، مەڭگۈلۈك ئەمەس، ھەرقانداق مۇشكۇل ۋە قېيىن ئەھۋاللارمۇ ئۆتۈپ كېتىدۇ، دېگەندىن ئىبارەتتۇر. يازغۇچى جون A سىمون مۇنداق دېگەن: «مەيلى سىزنىڭ شارائىتىڭىز ياخشى ياكى ناچار بولسۇن پەقەت ئۆزگەرمەيدۇ، دەپ قارىسىڭىزمۇ يەنىلا ئۆزگىرىدۇ.»

مېنىڭ كىچىكىمدىنلا ئۇمىدۋار ۋە مۇئەييەن ئۇنۇم ئىزدەيدىغان پىسخىكام بار ئىدى. مېنىڭ سەرخىل، ھاياجانلىق بالىلىق چاغلىرىم بولغان. مەن ئۇچ قىتئەدىكى بەش دۆلەتتە چوڭ بولغان. بۇ دۆلەتلەرنىڭ مەدەنىيەتلىرى ۋە مىللەتلىرى ئوخشىمايتتى، مەن ھەتتا بىر نەچچە خىل تىلنى ئۆگەنگەن.

مېنىڭ تۇرمۇشۇم ئىزچىل ئۆزگىرىش ئىچىدە ئۆتكەن، مەن يېڭى دوست، يېڭى مەكتەپ، يېڭى مۇھىت بىلەن ئۇچرىشىپ تۇراتتىم. بىراق قەلبىمنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا ھەممە نەرسە قارىماققا چىرايلىق بىلىنمەيتتى، ئاتا-ئانامنىڭ بىرگە ئۆتمىگى ناھايىتى تەس ئىدى، ئۇلار ئوتتۇرىسىدا ھەقىقىي ھېسسىيات بولمىسىمۇ، بىراق ئۇلار ياخشى ئاتا-ئانا بولۇش ئۈچۈن ئەڭ زور تىرىشچانلىقىنى كۆرسىتىپ بىرگە تۇرۇۋاتاتتى. مەن ئىلگىرى ئاكا-ئىنىلىرىم بىلەن ناھايىتى خۇشال ياشىغانىدىم، بىراق قىينىچىلىقتىن قېچىپ قۇتۇلغىلى بولمايدىكەن. 12 ياشقا كىرگەندىن باشلاپ، مەن ئاتا-ئانامنى ئاجرىشىپ كېتىشكە رىغبەتلەندۇردۇم. ئۇ كۈنلەر ئاتا-ئانامغا ناھايىتى تەس كەلگەنىدى، بىزگىمۇ ھەم شۇنداق. ئانامنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ناھايىتى تېز ئۆرلەۋاتاتتى، دادامۇ ناھايىتى ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالغانىدى، مەن ئۇلارنىڭ سوقۇشۇشىنى توسۇيدىغان كېلىشتۇرگۇچىگە ئايلانغانىدىم، مەن ئانامغا تەسەللى بېرەتتىم ۋە دادامنىڭمۇ زىيان تارتماسلىقىغا تىرىشاتتىم. مەن ئانامنىڭ ئىقتىسادتا دادامغا تايانغانلىقى تۈپەيلى قىينىن ئەھۋالدا قالغانلىقىنى، بىزنىڭ ئائىلىدە ھەقىقىي پىكىر ئالماشتۇرۇشنىڭ مەۋجۇت ئەمەسلىكىنى ۋە بۇ سەۋەبلىك نۇرغۇن ۋەيرانچىلىقنىڭ كېلىپچىققانلىقىنى بايقىدىم. ئاتا-ئانام ئاخىرى ئاجراشتى، ئۇلارنىڭ نىكاھى 30 يىل داۋاملاشقان، بۇ جەريانداا ھېچكىم خۇشاللىق تاپمىغان ئىدى.

ئاتا-ئانامنىڭ ئاجرىشىشىدىن مەن قانداق مۇئەييەن ئۇنۇمگە ئېرىشەلىدىم؟ بۇنداق ئەھۋال زادى قانداق ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كېلەلەيدۇ؟

ئانام مۇۋەپپەقىيەتلىك ئورۇقلىدى ۋە خامۇشلىق كېسىلىنى داۋالىتىپ ساقايدى. ئۇ ئىشخانا لايىھىلەش خىزمىتىگە ئېرىشتى، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان خىزمەتنى قىلىش ئۈچۈن ئىزچىل تەشنا بولۇپ كېلىۋاتقان ئارمانلىرىنىڭ بىرى ئىدى. ئۇ ھازىرمۇ ئىككى يېتىم بالىنى بېقىۋاتىدۇ ۋە ۋاقىت چىقىرىپ دۇنيانى ئايلىنىدۇ. ئۇ مارافونچە يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىگىمۇ قاتناشتى تېخى. 60 ياشقا كىرگەن ۋاقتىدا بىز بىللە مارافونچە يۈگۈردۇق. ئەڭ مۇھىمى ئانامدا ھەممىنى ھەل قىلغىلى بولىدۇ، دەيدىغان ناھايىتى ئاكتىپ بولغان كىشىلىك ھايات پوزىتسىيەسى شەكىللەندى. ئۇ ھەركۈنى ناھايىتى خۇشال ئويغىنىدۇ، ھاياتنى سۆيىدۇ، دۇنيادىن مىننەتدار بولىدۇ. دادامغا كەلسەك، ئۇ ناھايىتى بېسىقىپ قالدى، ناھايىتى كۆيۈمچان ئەر بولدى، يېڭى ئايالى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىمۇ ناھايىتى ياخشى. ئۇ ھازىر خەير-ساخاۋەت جەمئىيىتىدە ئىشلەيدۇ، ئانام بىلەن دادام ئۇچرىشىپ قالغان ۋاقىتلىردا ناھايىتى تەمكىنلىك بىلەن سالاملىشىدىغان بولدى. يەنە كېلىپ، بۇ يىل مەن دادام بىلەن تۇنجى قېتىم بىرگە تەتىل ئۆتكۈزدۇم.

مەن بۇ ئۆزگىرىشتىن تۇگىمەس-پۈتمەس ياخشىلىققا ئېرىشتىم. ئۇ ماڭا دادامنى كەچۈرگۈزدى، مەندە ھەرقانداق ئادەمنى كەچۈرەلەيدىغان ئىقتىدارنى پەيدا قىلدى. ئاستا-ئاستا زورىيىۋاتقان قىينىچىلىقا يولۇققان ۋاقىتتا ئۇ مېنى قىينىچىلىقنى ھەل قىلىشىپ بېرىدىغان «ئۇستاز»نى تېپىپ، توغرا ھۆكۈم چىقىرىشقا رىغبەتلەندۈردى. مەن 16 ياشقا كىرگەن ۋاقتىمدا ئۆزۈمنىڭ كىتابى بولدى، ئۆزۈمنىڭ روھىي دۇنياسىنى خېلى بۇرۇن بايقىدىم. ئاتا-ئانامنىڭ ئاجرىشىشى



ماڭا هاياتتا كۇچلۇكلۇك بىلەن ئاجىزلىقنىڭ تەڭ مەۋجۇتلۇقىنى، لايىق تاللىغان ۋاقىتتا هېسسىياتنى ئىپادىلەش ئىقتىدارى بار، باشقىلارنى سۆيەلەيدىغان ئادەمنى تاللاش كېرەكلىكىنى هېس قىلىدۇردى. مەن ئانامنىڭ ئۆزىنىڭ پۇلى بولمىغانلىقى تۈپەيلى رىيازەت چەككەنلىكىنى كۆرۈپ چوڭ بولغاچقا، مەندە ناهايىتى بۇرۇنلا ئىقتىسادىي ئاڭ شەكىللەنگەن. ئەڭ مۇهىمى، كىچىك ۋاقتىمدىكى بېشىمدىن ئۆتكەن بارلىق ئۆزگىرىشلەر (مەيلى ئادەمنى هاياجانلاندۇرىدىغان ئۆزگىرىش بولسۇن ياكى مۇشكۈل ۋاقىتلار بولسۇن) ماڭا ئۆزگىرىش ئارقىلىق ئۆزىنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈشنى، كەلگۈسى كۈنلەردە باشقىلار ئۆزگىرىشكە يولۇققاندا، ئۇلارغا يول كۆرسىتىش ئارقىلىق ئۇلارغا ياردەم قىلىشنى ئۆگەتتى.

## ئەڭ مۇهىم سوئالغا جاۋاب

ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقاندا «نېمىشقا بۇ قىسمەتلەر مېنىڭ بېشىمغا كېلىدۇ؟ نېمىشقا مەن بۇ ئۆزگىرىشكە بۇرۇن يولۇققىمەن؟ نېمىشقا بۇ ئۆزگىرىش شۇنچە قىينىغا توختايدۇ؟» دېگەندەك سوئاللار ئادەمنىڭ خىيالىدىن كەتمەيدۇ. مەن بۇنىڭغا ئېنىق جاۋاب بېرەلمەيمەن (ئەلۋەتتە باشقىلارمۇ بۇنىڭغا ئېنىق جاۋاب بېرەلمەيدۇ)، بىراق بۇ يەردە ئەڭ مۇهىم بولغىنى سىزنىڭ جاۋابىڭىز. ئۇ جاۋابلار سىزنىڭ هاياتىڭىزدىكى ئۆزگىرىش، تەدبىر ۋە كىرىزىسلارغا بولغان پوزىتسىيەڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ ۋە سىز يولۇققان ئۆزگىرىشلەرنىڭ قىيىنلىق دەرىجىسىنى بەلگىلەيدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇر كىتابلىرىنىڭ پېڭى ئادرېسى

*گۈزەل مىنۇتلاردا تېخىمۇ خۇشال بولۇڭ، نەس داسقان ۋاقىتلاردا تەڭرىنىڭ ھەممە ئادەمنى ئوخشاش ياراتقانلىقىنى ئويلاڭ.*

## ـــ دىنىي كىتابلاردىن

ماڭا نىسبەتەن ئۆزگىرىشتىكى مەقسەت ئۆگىنىش. بارلىق ئۆزگىرىشلەر جەريانىدا ئۆزۈمگە بولغان تونۇشۇم ئاشىدۇ. ئۇ مېنىڭ روھىمنى تېخىمۇ يۇكسەلدۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆزۈمنى تېخىمۇ ياخشى تونۇيمەن. ئۆزگىرىش مېنى ئىخلاسمەن ئادەمگە ئايلاندۇرىدۇ. ئۇ مېنى ھاياتنىڭ ھازىرقى ھالىتىنى، ھاياتتىكى چۈشەنگىلى بولمايدىغان ھادىسىلەرنى قوبۇل قىلىشقا رىغبەتلەندۈرىدۇ. ئۇ ماڭا ھاياتتىكى نۇرغۇن ئىشلارنىڭ مېنىڭ كونتروللۇقىمدا ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ، مېنى ئىشەنچكە ئىگە قىلىدۇ. ئۆزگىرىش مېنى كەلگۈسى يۈز بېرىدىغان بارلىق ئىشلارغا تەييار قىلىدۇ، كۈچۈمنى (ئۆزگىرىش مۇسكۇلۇمنى) زورايتىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئادەمدە كەم بولسا بولمايدىغان بىر تەرەپ. ئۆزگىرىش يېڭى شەيئىدىن دېرە بېرىدۇ (يېتىلىش ئۇسۇلىنى خالىغانچە بەلگىلۈڭلى بولمىسىمۇ)، يېڭى شەيئىلەر بىزنى يېتىلدۈرىدۇ. شۇڭا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ۋاقىتتا ئۇنى تۇرمۇش ماڭا يەنە بىرخىل يېتىلىش ئۇسۇلىنى ئاتا قىلدى، دەپ چۈشەنسىڭىز بولىدۇ.

بەزى ئادەملەر ياكى شەيئىلەر يوقالغىنى بىلەن، ئۇنىڭ ئورنىغا ھامان يېڭىلىرى پەيدا بولىدۇ.

بەزى ئادەملەرگە كېسەل دەپ ھۆكۈم قىلىنسىمۇ، داۋالاش جەريانى ئۇلارغا ئازدۇر-كۆپتۇر نەپ ئېلىپ كېلىدۇ.

ۋەيران بولسىڭىزمۇ، لېكىن سىزنىڭ مالىيە ئىقتىدارىڭىزدا بەزى يېڭى ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ.

ئاجرىشىشقا ئوخشاش ئەڭ ناچار ئۆزگىرىشلەرگە دۇچ كەلسىڭىزمۇ، مۇناسىپ ۋاقىتلاردا بەزى ئاكتىپ ئاممىلار پەيدا بولىدۇ.

*ئەڭ زور دەرىجىدىكى قالايمىقانچىلىق ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، قالتىس گۈزەللىك پەيدا بولىدۇ.*

— دېسلى **مارلىن.**

مېنىڭ يوسۇپ ئىسىملىك بىر دوستۇم بۇ نۇقتىنى خېلى بۇرۇنلا تونۇپ يەتكەنىدى. ئۇ «ئۆزگىرىش بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزغا، سۆيگۈمىزگە، خۇشاللىقىمىزغا، ئۆگىنىشىمىزگە ياردەم بېرىدۇ ھەم ئۇنى تېخىمۇ ئەركىن قىلىدۇ، دەپ قارايتتى. ئۇ ئۆزگىرىش ئادەمنى بۇ ئىشلاردىن تېخىمۇ كۆپ بەھرىمەن قىلىدۇ» دەپ قارايتتى. مەيلى سىز ئۆزگىرىشكە قانداق ئېنىقلىما بەرمەڭ، شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، ئۇ ھەرگىزمۇ تۇغما ئەسكى ئىش ئەمەس، ئۇنىڭ چوقۇم بەزى ياخشى ئىشلارنى پەيدا قىلىدىغانلىقىغا، قىينىچىلىق ۋە تۇراقسىزلىقتىن ئۆڭۈشلۇق ئۆتۈشكە ياردەم بېرىدىغانلىقىغا، كىشىلەرنى پارلاق كەلگۈسىگە ئېگە قىلىدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك. تەلەي ئالدىڭىزدىكى دوقمۇشتا سىزنى كۈتۈپ تۇرىدۇ.

گارى مېنىڭ ياخشى دوستۇم ئىدى، مەيلى ئۆزگىرىش ئۇنىڭغا قانچىلىك قىينىچىلىق، ئازاب-ئوقۇبەت، جاپا-مۇشەققەت ئېلىپ كەلسۇن، ئۇ بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئاكتىپ نەرسىگە

ئايلاندۇرالايتتى، ئۇ بۇ جەھەتتە ئۇلگە بولۇشقا مۇناسىپ ئىدى. ئۇ فىلورىدا ئىشتاتىدا بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتاتتى. 37 يېشىدا ھەممىمىز يولۇقۇپ قېلىشتىن پاناھ تىلەپ دۇنيا قىلىدىغان بىر ئىشقا يولۇقتى، بۇ ئىش ئۇنى شۇنىڭغا ئىشەندۈرىدۇكى، ھەرقانداق ئۆزگىرىش مەيلى ئۇ ناھايىتى قىيىن شارائىتتا يۈز بەرگەن ئۆزگىرىش بولسۇن ياكى ئالدىن مۆلچەرلىگىلى بولمايدىغان ئۆزگىرىش بولسۇن، ھەممىسىنىڭ ياخشى ھاسىلاتلىرى بولىدۇ. ئۇ ماشىنا بىلەن ئۆيگە قايتقان ۋاقىتتا بىر ئانا ئوچ بالىسى بىلەن ناھايىتى قىستاڭ بىر يولدىن ئۆتمەكچى بولىۋاتقانىكەن، ئەڭ كىچىك بالا ئانىسىنىڭ قولىنى قويۇۋېتىپ يولغا يۈگۈرۈپتۇ، ئانىسى بۇنى سەزگەن ۋاقىتتا كېچىككەنىدى، تېخىمۇ بەختسىزلىك شۇكى، گارى بۇلارنى كۆرمەي ئۇ بالىنى بېسىپ ئۆتۈپ كەتتى.

*بىز چوقۇم «بۇ دۇنيانىڭ مېھرىبانلىقىغا ئىشىنىش كېرەكمۇ-ئەمەسمۇ؟» دېگەن سوئال ئۈستىدە مۇھىم قارار چىقىرىشىمىز كېرەك.*

**ـــ ئالبېرت ئېينىشتېين**

شۇنىڭدىن باشلاپ گارى ئۆزىنى ئەيىبلەپ، ئازاب ئىچىدە ئۆتتى، ھەتتا ئۇ بەزىدە ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشنىمۇ ئويلايتتى. ئۇ نۇرغۇن يىل ئۆتكەندىن كېيىن، ئاندىن بۇ ئازابتىن قۇتۇلدى. ئۇ بۇ پاجىئەدىن بەزى ئاكتىپ تەرەپلەرنى تېپىشقا ھەم ئۇنىڭ كۈچ، ھېسداشلىق، ئەپۇچانلىققا بولغان تەسىرىنى باشقىلارغا يارىدەم

قىلىش روھىغا سىڭدۈرۈشكە بەل باغلىدى. «بۇ پۈرسەتتىن پايدىلىنىپ مەن پۈتۈنلەي ئۆزۈمگە ئوخشىمايدىغان مەننى ھېس قىلدىم، ھادىسە يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى، مەندە بۇنداق تۇيغۇ ئەسلا مەۋجۇت بولمىغانىدى» دېدى. ئۇ «مەن بۇنىڭدا بەزى مۇھىم نەرسىلەر بار، دەپ قارايمەن، مەن ئۇنى تېپىشىم كېرەك. مەن بۇ ياجىئەنىڭ شۇنداقلا غايىب بولۇشىغا يول قويمايمەن.» گارى شۇ ئىشتىن كېيىن، بەزى ئەھمىيەتلىك ئىشلارنى قىلىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى ھېس قىلدى ھەم بۇ كەچۈرمىشلىرىنى كۆپچىلىككە ئېيتىپ بېرىشكە باشلىدى، «مەن ھازىرغىچە پۈتۈن دۇنيانى كېزىپ يۈرۈپ، مىليونلىغان كىشىلەرگە ئەپۇ قىلىش، ۋەھىمە، ئازاب، سەمىمىيلىك ۋە مىننەتدارلىق تۇغرىسىدا سۆزلىدىم. مەن بارلىق كىشىلەرنىڭ بۇرۇنقى ئاداۋەتلەرنى ئۇنتۇپ، سۆيگۈگە ئىگە بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن.» گارى ھازىر 65 ياشقا كىرگەن بولسىمۇ، ئەتراپىدىكىلەرنى ئۆزىگە تەۋە بولغان ھايات ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈشكە ئىلھاملاندۇرىدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: «مەن دۇچ كەلگەن بۇ ياجىئە ماڭا نۇرغۇنلىغان ئادەمگە ياردەم قىلىش پۈرسىتى ئاتا قىلدى، بەلكىم بۇ كىشىلەرمۇ بەختسىزلىك، خىجالەتچىلىك ۋە غېرىبلىقنى بېشىدىن كەچۈرۈۋاتقان بولۇشى مۇمكىن. ئۇ يەنە ماڭا ھەقىقەت، سەمىمىيەت ۋە خاراكتېرنىڭ كۈچىنى بايان قىلىش پۈرسىتى بەردى. مەن ھاياتىمدىكى ھەربىر كۈندە ئۇ بالا يېنىمدا بارىدەك ھېس قىلىمەن.» گارى: «30 كۈندە ئۆزىگىزنىڭ ئۆزگەرتىڭ» ناملىق كىتابتىكى پەزىلەتلەرنى ئۆزىگە مۇجەسسەملىگەن كىشى ئىدى.

سىز ئۆزگىرىش ھالىتىدە تۇرۇۋاتقاندا ئىشەنگۈڭىز كەلمەسلىكى مۇمكىن، بىراق ئۆزگىرىش ھەقىقەتەنمۇ سىزگە بەزى مۇھىم نەرسىلەرنى ئۆگىتىدۇ، كېيىنكى ھاياتقا يۈزلىنىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. ئۆزگىرىش سىزنى ئەزەلدىن ھېس قىلىپ باقمىغان كەيپىياتلارغا چۆمدۇرىدۇ، ئالغا ئىنتىلىش روھى ۋە ئىلھامغا ئىگە قىلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا سىزنى مۇرادىڭىزغا يەتكۈزىدۇ ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلىڭىزنى ئۆزگەرتىدۇ (بەلكىم كۆچۈشىڭىز، قايتا ئۇچرىشىشىڭىز، تاماكا تاشلىشىڭىز، ئورۇقلىشىڭىز مۇمكىن). ئۆزگىرىش سىزگە بىر خىل يېڭىچە پىكىر ئاتا قىلىدۇ.

## تۇرمۇش سىزنىڭ ھەمراھىڭىز

ئۆزگىرىشنىڭ ئاكتىپ نەتىجە ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشەنسىڭىز ۋە بارلىق مەسىتنىڭ ھەممىسىنىڭ سىزنىڭ مەغلۇپ بولۇشىڭىزغا ئەمەس، بەلكى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىزغا پايدىلىق ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلسىڭىز ئۆزگىرىشمۇ ئۇڭايلىشىدۇ. بەلكىم قارىماققا ياكى كۆڭلىڭىزدە بۇنداق بىلىنمەسلىكى مۇمكىن، بىراق ئۆزگىرىشنىڭ مەقسىتى ھەقىقەتەنمۇ سىزنى ئازابلاندۇرۇش، ئاچچىقلىتىش ياكى زەربىگە ئۇچرىتىش ئەمەس. بۇنداق تۇرمۇش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش ئۈنچە تەسمۇ ئەمەس. پەقەت مۇشۇ نۇقتىنى قىلالىسىڭىزلا، ئەتراپىڭىزدىكى دۇنيانى ئۆزگەرتەلەيسىز، بىراق سىز چوقۇم بارلىق يېڭى ئەھۋاللارغا تاقابىل تۇرۇشتا زۆرۈر بولغان ئۇسۇللارنى ئىگىلىشىڭىز كېرەك.

مەن بىر قېتىملىق ئېغىر ۋەيرانچىلىقتا يولۇققاندا، بەزى كىشىلەر ماڭا : «ئەگەر سەن لاسۋېگاستا پۇل تاپماقچى بولساڭ، ئىككى نەرسىگە دو تىكەلەيسەن. يەنى، يا تەڭرىنىڭ سېنى بايلىققا ئېرىشتۇرۇپ قويىدىغانلىقىغا ئىشىنىپ ئولتۇرۇشۇڭ كېرەك، ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە قىلىشىڭ كېرەك. سەن دونى قايسىسىغا تىكسەن؟» دېگەنىدى. مەيلى ئەڭ ئاخىرىدا ئەھۋال قانداق بولسۇن، بىز پەقەت تەڭرىگە ئىشەنسەكلا نۇرغۇنلىغان نەرسىگە ئېرىشەلەيمىز.

يېقىندا مېنىڭ بىر ناھايىتى قاملاشقان دوستۇم جامېس قار تېيلۇرېتىپ كۇتۇلمىگەن ھادىسىگە يولۇققان، ئوڭ يۇزى پۈتۈنلەي بۇزۇلۇپ كەتكەن، بىر نەچچە يېرىنىڭ سۆڭىكى سۇنغان، سۇنۇق ئىچىدە كۆز چانىقىنىڭ ئىككى يېرى ۋە يۈز ئۇستىخىنىمۇ بار. دوختۇر تەخمىنەن ئالتە ھەپتىدە ئاندىن سۆڭەكلەرنى بىرىكتۇرۇپ بولغىلى بولىدىغانلىقىنى ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن جامېسنىڭ قانداق ھالەتكە كېلىپ قالىدىغانلىقىغا بىر نېمە دېيەلمەيدىغانلىقىنى ئېيتتى. بۇ خەۋەرنى ئاڭلىغان جامېس دەسلەپ بۇنداق ئادەتتىكى ساقىيىش ۋاقتى پەقەت ئادەتتىكى ئادەملەرگىلا ماس كېلىدۇ، دەپ ئويلىدى ۋە دوختۇرغا : «رەھمەت سىزگە، مەن ئۇچ ھەپتىدە پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىمەن» دېدى. جامېسنىڭ بۇ قارارى بىلەن ئۇنى ئەقىدىسى باغلىنىشلىق ئىدى. بۇ ئۆزگىرىش مۇشكۇل بولغان ھاياتقا چوقۇم ياخشى ئىشلارنى ئېلىپ كېلىدۇ، دەپ قارايتتى. جامېس مۇنداق دېدى: «مېنىڭچە ھەرقانداق ئىش سەۋەبسىزلا يۈز بەرمەيدۇ، مەن ئۇنىڭ ئاكتىپ تەرىپىنى تېپىشقا، ھاياتىنىڭ ماڭا بۇ ئارقىلىق نېمە ئۆگەتمەكچى بولغانلىقىنى بىلىشكە تىرىشىۋاتىمەن. ئۆتكەن يىلى

مەن بىر چوڭ تۇر ئۇچۇن تىرىشىپ ئىشلەپ كېتىپ، تۇرمۇشنىڭ باشقا تەرەپلىرى بىلەن تازا كارىم بولمىغانلىقى، تەكرىنىڭ بەزى يوشۇرۇن بېشارەتلىرىگە پەرۋا قىلمىغان ۋاقتىمدا سۇرئىتىم ئاستىلاپ قالدى.» ئۇ يۇمۇرستىك تۇيغۇغا ناھايىتى باي ئىدى، ھەتتا قۇتقۇزۇش ماشىنىسىدا دوختۇرخانىغا كېتىۋېتىپمۇ، سېستىرالارغا چاقچاق قىلاتتى، ئۇ ئۆزگىرىشكە نىسبەتەن ناھايىتى ئاكتىپ، ئۇمىدۋار پوزىتسىيە تۇتاتتى.

نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ يۇز قىسمى زەخمگە ئۇچرىغان ۋاقىتتا ئۇنىڭدىن ياخشى نەتىجە چىقىرىشى ناھايىتى تەس، ئۇلار بۇنى پۇرسەت (تۇرمۇش رېتىمىنى ئۆزگەرتىدىغان، ساغلاملىقنىڭ قىممىتىنى تونۇپ يېتىدىغان، ئۆزىگە ياردەمى تېگىدىغان ئادەملەر بىلەن تونۇشىدىغان پۇرسەت) دەپ بىلمەستىن (بەلكىم ئۇلار بەدىنىنى تۆمۇردىن پۇتكەن دەپ قارىسا كېرەك)، بەلكى بۇ پېشكەللىككە يولۇقۇپ قالغانلىقىدىن ئاغرىنىشىدۇ. جامېس مۇنداق دەيدۇ : «ئۆزۈمنىڭ مەۋقەسى بويىچە ئېيتقاندا، مەن يارىلانغان مەزگىللەردە ماڭا بەزى مەسىلىلەرنى تەھلىل قىلىش پۇرسىتى تۇغۇلدى. بۇ ئارقىلىق مەن ھازىر مەن بىلەن بىرگە تۇرۇۋاتقان ئايالىنىڭ ماڭا ئۆز غايىمدىكىدەك ھەمراھ بولالمايدىغانلىقىنى تونۇپ يەتتىم، دادام بىلەن بىرگە بولغان ۋاقىتلارنى قەدىرلەيدىغان بولدۇم، چۈنكى ئۇنىڭ بەدىنى ئاجىز ئىدى.» ئۇ دوختۇرخانىدىن چىققان ۋاقىتتا يۈزىدە يەنە بىرنەچچە تال مىخ بولسىمۇ، بىراق ئۇ يەنىلا ناھايىتى ئۇمىدۋار، قەيسەر ئىدى.

جامېسقا ئوخشاش مەندىمۇ ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە، بولۇپمۇ

مۇشكۇل ئۆزگىرىشلىرنى باشتىن ئۆتكۈزگەندە، ئۇنىڭدىكى ئاكتىپ نەرسىلەرنى تېپىشقا تىرىشىمەن ھەم بۇ ئارقىلىق بەزى ئاكتىپ نەرسىلەرگە ئىگە بولىمەن. سەۋرچانلىق ھەممىدىن مۇھىم، چۈنكى ئۆزگىرىشتىن كېلىدىغان ياخشى ئىشلار ھەمىشە تېزلا نامايان بولمايدۇ. بىراق ياخشى ئىشنىڭ يۈز بېرىشىگە ئىشەنگەن ئادەملەر داۋاملىق مۇرادىغا يېتىدۇ. شۇنىڭغا ئىشىنىش كېرەككى، ئۆزگىرىشنىڭ بىردىنبىر مەقسىتى تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ گۈزەل قىلىش. يەنە كېلىپ، سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزمۇ شۇ ئارقىلىق تېخىمۇ ياخشىلىنىدۇ.

تۆۋەندىكىلىرى مېنىڭ مىساللىرىم، ئۇلار ئۆزگىرىشنىڭ ئاكتىپ نەتىجىلەرنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىسپات بولالايدۇ. (بەزى ياخشى ئىشلار دەسلەپىدە ناھايىتى كىچىك ئىشتەك، مۇھىم ئەمەستەك بىلىنىشى مۇمكىن، بىراق بۇ ھەقىقەتەن بىر ياخشى باشلىنىش.)

مەن ئۆزۈمنىڭ ئارزۇسىدىكى ئالىي مەكتەپكە ئۆتەلمىگەن بولساممۇ، بىراق ئۆزۈم ئوقۇغان ئالىي مەكتەپتە ھاياتىمنىڭ ئەڭ گۈزەل مىنۇتلىرىنى ئۆتكۈزدۈم. ئۇ ماڭا نىسبەتەن بىر غايىۋى جاي، مەن ئۇ مەكتەپتە ئوقۇپ قالغانلىقىمدىن ھەرگىزمۇ پۇشايمان قىلمايمەن.

مەن ئىلگىرى شىركەتتە ئۆزۈم ئارزۇ قىلغان ئورۇنغا ئېرىشەلمىگەن، بىراق بىر نەچچە ھەپتىدىن كېيىن، بەزىلەرنىڭ ئۇ ئورۇنغا مەندىن بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدىغانلىقىنى بايقىدىم.

يېقىندا سەپەردىن ئۆيگە قايتىش ۋاقتىدا مەن ئايروپىلانغا ئولگۈرەلمىدىم، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ قېتىم بەك ئالدىرايتتىم، بىراق مەن ئايرودرومدا ئىككى ياخشى ئادەمنى ئۇچراتتىم ۋە

ئۇلار بىلەن دوست بولۇپ قالدىم.

مەن ئۆزۈم ناھايىتى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلدىم، بىراق مەن ئۇزاق ئۆتمەي ئۇلارنىڭ مەن ئېھتىياجلىق ئادىملەر ئەمەسلىكىنى بايقىدىم.

مەن بىرسى بىلەن تۇيۇ قىلىدىغانغا كېلىشىپ، كېيىن پىنىشىپ كەتتىم، بىراق ..... ھازىر مەن ھەم مەنىۋى جەھەتتىن مېنى قانائەتلەندۈرەلەيدىغان ھەم مېنىڭ تەرەققىياتىمنى ئىلگىرى سۈرەلەيدىغان ئەرگە يولۇقتۇم، بۇ مەن ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم.

مەن شىركەت قۇرۇپ ئىككى يىلغىچە ئازراقمۇ پايدا ئالالمىدىم، بىراق ..... سەۋرچانلىق ماڭا مۇكەممەل بىر مەبلەغچى ۋە شىركەتنىڭ تەرەققىياتىغا ياردەم قىلالايدىغان ئەڭ مۇۋاپىق نامزاتنى ئاتا قىلدى.

مەن بىر مۇھىم سودىدىن مەھرۇم قالدىم، بىراق مەن ئۆزۈم بىلەن بىرگە خىزمەت قىلغان ئادەمنىڭ ناھايىتى ئىشەنچلىكلىكىنى تونۇپ يەتتىم.

مەن نەچچە يىل سەرپ قىلىپ ئاران ئورۇقلىدىم ھەم چىرايلىقراق كۆرۈنىدىغان بولدۇم، شۇنىڭدىن كېيىن، ئېغىرلىقممۇ ئارتىپ كەتمىدى، چۈنكى مېنىڭ ئورۇقلاش ئۈسۈلۇم ناھايىتى ساغلام بولۇپ، پەقەت يېمەكلىك ۋە چېنىقىش ئارقىلىقلا ئورۇقلىغان ئىدىم.

مەن كىچىك ۋاقتىمدا باشقىلارنى جەلپ قىلالمايتتىم، باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشەلمەيتتىم دېسەممۇ بولىدۇ، بىراق مەن ھازىر نۇرغۇنلىغان ئادەمنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشتىم، ئەمدى باشقىلارنىڭ ماڭا بولغان قاراشلىرى ۋە تەسىراتلىرىنى ئويلىشىپ ئولتۇرمىسامۇ بولىدىغان بولدى.

مەن مەبلەغ جەھەتتە بىر قېتىم ناھايىتى مۇشكۈل ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن. ئىنتېرنېت توري ئەۋج ئالغان ۋاقىتتا مەن جاپا-مۇشەققەتتە تاپقان پۇللىرىمغا پاي چېكى ئالدىم، چۈنكى ئۇ ۋاقىتتا ھەممە ئادەم قارىماققا بېيىپ كەتكەندەكلا كۆرۈنەتتى. 28 يېشىمدا مەنمۇ خېلى كۆپ پۇل تاپقان. شۇنىڭ بىلەن ئەقلىمدىن ئاداشقانىدىم، كېيىن مېنىڭ ۋاسىتىچىم نۇرغۇن خەتەرلىك سودىلارنى قىلدى، مېنىڭ تۇيغۇم ئۇنىڭ بىنورمالىلىقىنى سىزىپ تۇرسىمۇ، لېكىن مەن يەنىلا ئۇنىڭ تەجرىبىسى مېنىڭكىدىن مول، دەپ قاراپ ئۇنى توسمىدىم. ئاقىۋەت ناھايىتى ئېچىنىشلىق بولدى، بىر نەچچە ھەپتىدىلا تاپقان-تەرگىنىمدىن ئايرىلىپ قالدىم. مەن ئەسلىي بۇ پۇللار بىلەن ئىگىلىك تىكلىمەكچى، ئانامغا يارىدەم بەرمەكچى، ئۆزۈم ئۇچۇن ئەركىن ۋاقىت سېتىۋالماقچى ئىدىم. مەن قاتتىق ئاچچىقلاندىم، ئۆزۈمگە ۋە تۇيغۇمغا ئىشەنمىگەنلىكىمگە قاتتىق پۇشايمان قىلدىم. ئۆزۈمنىڭ مەسئۇلىيەتسىزلىكى تۇپەيلى ئۆز-ئۆزۈمدىن قاتتىق بىزار بولدۇم.

بىراق ئۇزاق ئۆتمەي، مەن بۇ پاجىئەلىك ئۆزگىرىشنىڭ ماڭا قانداق ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كەلگەنلىكىنى ئىزدەشكە باشلىدىم. مەن پۇللىرىمنى قايتۇرۇپ كەلمەكچى بولدۇم، تېخىمۇ تىرىشىپ ئىشلىدىم، ئۆتمۈشنى ئۇنتۇشقا بەل باغلىدىم. شۇنىڭ بىلەن ھازىرقىدەك مەبلەغ سېلىشتا ناھايىتى ئاقىلانە ئادەمگە ئايلاندىم. مەن پۇلنىڭ ئويۇن ئەمەسلىكىنى بىلىمەن. داۋاملىق ئۆزۈمنىڭ بۇاستە تۇيغۇمغا ئىشىنىپ، ئاخىرىدا بىر قالتىس كاپىتالغا ئايلاندىم. مەن شىركەت قۇرۇشتىكى ھەرىكەتلەندۇرگۈچ كۈچنى

www.uyghurkitap.com

تاپتىم ھەم قۇرغان شىركىتىمنىڭ كىشىلەرنىڭ ھاياتىدا مۇھىم رول ئويناشىنى ئۈمىد قىلدىم. ئەگەر بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆزگىرىشىنىڭ ئاكتىپ نەتىجىسى بولۇشقا يەتمىسە، ئۇنداقتا يەنە بىر ھاسىلاتنى ئىيتاي. مەن بىر يېڭى ۋاستىچىنى ئۇچراتتىم، ئۇ مېنىڭ يېقىن بىر تۇغقىنىمغا ئوخشايتتى، ماڭا ئىلگىرىكى مېنى قاقسەنەم قىلىپ قويغان ۋاستىچىنى ئۇنتۇلدۇردى. تېخىمۇ مۇھىمى، بۇ كەچمىش ماڭا ھەرقانداق ئىش قىلغاندا، بىۋاستە تۇيغۇغا ئىشىنىش كېرەكلىكىنى ئۆگەتتى، مەنده ھەرقانداق تۇرمۇشقا ماسلىشالايدىغان ئىقتىدار پەيدا بولدى ھەم ئۆزگىرىشىنىڭ ياخشى ئىشلارنى ئېلىپ كېلىشىگە تېخىمۇ ئىشىنىدىغان بولدۇم.

## ◀ ھەرىكەتكە كېلىڭ

1. ئەمدى نۆۋەت سىزگە كەلدى، ئۆزىڭىز يولۇققان ئەڭ مۇشكۇل ئۆزگىرىشلەرنى ئەسكە ئېلىڭ ۋە ئۇنىڭ سىزگە قانداق ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كەلگەنلىكىنى ئويلاڭ. ئەگەر سىز قانداق ياخشىلىق ئېلىپ كەلگەنلىكىگە ھۆكۈم قىلالمىسىڭىز، كەلگۈسىده ياخشىلىنىش مۇمكىنچىلىكى بولغانلىقىنى ئىشلارنى يېزىپ چىقىڭ (ئۆزىڭىزنى شۇنداق قىلىشقا مەجبۇرلاڭ).

2. ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزگىرىش ھالىتىده تۇرۇۋاتقانلىقىڭىزنى مۇقىملاشتۇرۇڭ ھەم ئۇنىڭ سىزگە قانداق ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلىڭ. ئاندىن تەخمىنەن بىر يىل ئۆتكەندە، بۇ ياخشىلىقلار ھەققىي يۈز بەردىمۇ-بەرمىدىمۇ؟ قاراپ

بېقىڭ. مەسىلىرگە ئاكتېپ پوزىتسىيەدە قارىغانىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق. ئەسلىگە يانداۋروش ئۇنتۇشتىن دېرەك بەرمەيدۇ، ئۇ رېئاللىققا يۆزلىنىش ۋە باتۇرلۇق بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەشتىن دېرەك بېرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بولسۇنكى، سىزنىڭ خىيالىڭىز ھاسىلاتنى بەلگىلەيدۇ، شۇڭا دىققەت نەزىرىڭىزنى بەزى ئىشلارنىڭ ياخشى ئىشقا ئايلىنىدىغانلىقىغا ياكى بۇ ئۆزگىرىشلەردىن پايدىلىنىپ، بەزى ئاكتېپ ئىشلارنى قىلىشقا قارىتالمىسىڭىز، ئۇنداقتا، سىز ئۆزاق ئۆتمەي مۇرادىڭىزغا يېتىسىز.

ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقاندا، ھايات سىزگە قانداق پايدىلىق شارائىتلارنى ئېلىپ كېلەر؟ قانداق ياخشىلىقلار يۈز بېرەر؟

مۇئەييەن دائىرىدىكى يېڭى مۇمكىنچىلىك ۋە يېڭى تاللاش

ھاياتتىكى يېڭى دوست

ئۆزىنىڭ قەيسەرلىكىنى، تۇرمۇشتىكى ھەرقانداق ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلالايدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىش

ماسلىشىشچانلىقى كۈچىيىش

ئەسلىگە كېلىش (سالامەتلىك ۋە مەنىۋى جەھەتتە)

ئۆزى تەشنا بولغان ئىشقا بىر قەدەم يېقىنلىشىش

تېخىمۇ كۆپ تەجرىبىگە ۋە پاراسەتكە ئېرىشىش

يېڭىچە ئىدىيەگە ئىگە بولۇش

ئالڭ كۈچىيىش

ئۆزىنىڭ كىملىكىنى تېخىمۇ ياخشى تونۇپ يېتىش

ئارزۇ-ئۇمىد ئەمەلگە ئېشىش

ۋەھىمە ئازلاش

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىنچاق تىزىملىكى
www.uyghurkitap.com

## ئۆزگىرىش لوگىكىلىق فورمۇلا ئەمەس

*دۇنيا ئۆزگىرىشتىن بىزار، بىراق پەقەت ئۆزگىرىش ئارقىلىقلا، ئاندىن ئۇنى تەرەققىي قىلدۇرغىلى بولىدۇ.*

**— چارلىس كېتتېرىڭ**

ئۆزگىرىشتىن كېلىپچىققان ياخشىلىق بەزىدە سىزنىڭ نۆۋەتتىكى ئۆزگىرىشىڭىز بىلەن قىلچىمۇ مۇناسىۋەتسىز بولۇشى مۇمكىن. سىز بەلكىم ناھايىتى ئازابلىق بولغان ئايرىلىشنى باشتىن كەچۈرگەن، ئاندىن بىر نەچچە ئاي ئۆتكەندە، باشقا بىر شەھەردە كۆڭلىڭىزدىكىدەك خىزمەت تاپالىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن؛ ياكى شىركىتىڭىز ۋەيران بولغان ۋاقىتتا ئاندىن سىزگە مەكتەپكە بېرىپ ئۆز كەسپىڭىزگە ئاساس سالغۇدەك ۋاقىت چىققان بولۇشى مۇمكىن؛ ياكى سىز ئۆيدىن ئايرىلىپ قېلىپ، بىر نەچچە ئايدىن كېيىن مەلۇم ئادەمنى ئۇچرىتىشىڭىز ۋە ئۇنىڭ تۇرالغۇسىغا كۆچۈپ كەلگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن؛ ياكى سىز ئاجرىشىش ئۇچۇن سوتقا كېتىۋېتىپ، پاي چېكى توغرىسىدىكى بەزى خەۋەرلەرنى ئاڭلاپ قالغان ۋە شۇنىڭ بىلەن بېيىپ كەتكەن بولۇشىڭىز مۇمكىن. ياخشى ئۆزگىرىشنى بايقاشقا ماھىر بولۇش كېرەك. بەزىدە بۇ ئۆزگىرىشلەرنى سىز ئۇمىد قىلماسلىقىڭىز مۇمكىن. ئۇمىدۋار كىشىلەر بىلىدۇكى، ۋاقىتنىڭ سىنىقى ئارقىلىق بەزى ئىدىيەلەر ۋە بەزى قىيىن مەسىلىلەر ئۆزئارا باغلىنىدۇ ھەم مەنىلىك نەرسىگە ئايلىنىدۇ، ئۇلار يەنە تۇرمۇشقا ئاكتىپ ئامىللارنى ئېلىپ كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممىسى تېخىمۇ ياخشى



تەرەپكە يۈزلىنىش ئۈچۈندۇر.

پالم بۇنىڭغا شەكسىز ئىشىنىدۇ. ئۇ 26 ياش ۋاقتىدا دادىسى ۋاپات بولغان، بۇ قايغۇلۇق ئىش ئۇنىڭغا يەنە بىر ئائىلىنىڭ ئىشكىنى ئاچتى. دادىسى ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن، پالم ۋەيران بولدى، ئۇ ناھايىتى دەرغەزەپكە كەلدى. ئۇ بىر بالاغەتكە يەتكەن ئادەم تۇرۇپمۇ، دادىسىنى ھەقىقىي چۈشىنىپ يېتەلمىگەنلىكىنى ھېس قىلدى. ئۇنى تېخىمۇ ئازابلاندۇرغىنى شۇكى، دادىسى ئەمدى ئۇنىڭ توي كىيىمى كىيگەن ھالىتىنى كۆرەلمەيتتى. بىراق ماتەم مۇراسىمىدا ئۇ تۇنجى قېتىم بىر ئالاھىدە ئائىلىنى ئۇچراتتى، ئۇ دادىسىنىڭ جۇڭگودىكى تۇغقانلىرى ئىدى، بۇ ئادەملەر بىلەن ئالاقە قىلىش ئارقىلىق پالم ئۆزىدە كەمچىل بولغان ئائىلىنى تېپىش نىيىتىگە كەلدى. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ بېيجىڭدىن ئۆز مومىسىنى تاپتى. يەنە كېلىپ، پۈتۈن ئاسىيادا ئۇ ئۇچرىتىپ باقمىغان تۇغقانلىرى بار ئىدى. بۇ ئادەملەرنى تاپقاندىن كېيىن ۋە ئۇلارنىڭ ئۆز ئائىلىسى توغرىسىدىكى ھېكايىلىرىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، پالم ئۆزىنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشكەندەك ھېس قىلىشقا باشلىدى. ئاسىيا بىلەن غەرب ئارىلاشقاندىن كېيىن، پالم ئۆزىنى مۇكەممەل ھېس قىلدى ھەم ئۇ ئەزەلدىن ئىشلىتىپ باقمىغان خەنزۇچە خەتنى ئىشلىتىشكە باشلىدى. ئۇ ئامېرىكىغا قايتىپ كەلگەن ۋاقىتتا ئاسىيادا تونۇشقان ئەر ئۇنىڭ يولدىشىغا ئايلاندى.

ئۆزگىرىش ئاكتىپ ھاسىلاتنى ئوچۇق - ئاشكارا ئېلىپ كەلمەسلىكى مۇمكىن. بىراق قەيسەرلىك بىلەن ئۆزگىرىش ئېلىپ بارغىنىڭىز ياكى ئۆزگىرىشكە يۈزلەنگىنىڭىزنىڭ ئۆزى بىر ياخشى ئىش.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

نۇرغۇنلىغان تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، كىشىلەرنىڭ خىل ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ نۇرغۇن سوۋغىغا ئېرىشكەندەك ھېس قىلغان. ئۇلار:

ئۆز كۈچىنى تونۇپ يەتكەن.
قىيىن ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلالىغان.
تۇرمۇشتا تېخىمۇ ھاياجانلانغان.
تېخىمۇ مۇستەقىللىققە ئىگە بولغان.
بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى ئاشقان.
ئۆزىنىڭ ئىمتىيازىنى قايتىدىن مۆلچەرلىگەن.
مۇھەببەتكە تېخىمۇ چۆككەن.
تېخىمۇ مېھرىبان بولغان.
باشقىلارنىڭ قىممىتىنى تونۇپ يەتكەن.
يېڭى قىزىقىش شەكىللەنگەن.
باشقىلارغا تېخىمۇ يېقىنلاشقان بولغان.
ئۆز كەيپىياتىنى ئىپادىلەيدىغان بولغان.
تېخىمۇ ئىشەنچىكە تولغان.

**ئۇمىدۋار كىشىلەرنىڭ پىسخىكىسى:**

*تەپەككۇرغا باي، يېڭى شەيئىلەرنى ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ.*

ئۆزگىرىشكە يۈزلەنگەن ياكى تەييارلىق قىلىۋاتقان ۋاقىتىمىزدا داۋاملىق ئالدى بىلەن ئۇنىڭ قانداق پېشكەللىكلەرنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى ئويلايمىز. يەنى، ئەمدى باشقا خىزمەت

تاپالماسمەنمۇ ياكى باشقا لايىق تاپالماسمەنمۇ؟ جىق پۇل تاپالماي قالارمەنمۇ؟ بەختسىز بولارمەنمۇ؟ تاماكا تاشلىيالماسمەنمىكىن؟ بۇنداق ھاقارەتلىك مۇھەببەتنى ئاخىر لاشتۇرالماسمەنمىكىن ... ... دېگەندەك. بىز بۇ دۇنيانىڭ باي، رەڭدارلىقىنى ئۇنتۇپ قالممىز. مەيلى قانداقلا ئويلىماڭ، سىز ئاللىقاچان تېخىمۇ ياخشى جايغا قاراپ تەرەققي قىلدىڭىز. بىر مەيدان پۇتۇنلەي ئوخشاش بولمىغان مۇھەببەت پەيدا بولىدۇ. تېخىمۇ ياخشى خىزمەت ۋە يېڭى پۇرسەتلەر مەيدانغا چىقىدۇ.

مەن ئىدىيەرىڭىزنى بىراقلا ئۆزگەرتۈەتمەكچى ئەمەس، بەلكى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە پاسسىپلىقنى ئاكتىپلىققا ئايلاندۇرماقچى. ئەمدى سىز ئۆزىڭىزنىڭ تەسەۋۋۇرىنى قانات يايدۇرسىڭىز، شۇ تەسەۋۋۇرىڭىزدىكى تۇرمۇشتىن ھالقىغان نەرسىلەر ئارقىلىق ئۆزگىرىشتىكى كەمتۈكلۈكنى تولۇقلىسىڭىز بولىدۇ. بىرسى مۇنداق دېگەنىكەن : «رېئاللىق يېتەرلىك تەسەۋۋۇر تەرىپىدىن زەربە يەيدۇ.»

كېيىنكى 30 كۈنده ھەر كۈنى ئۆزگىرىشكە نىسبەتەن ئاكتىپ پوزىتسىيە تۇتۇڭ، تۇرمۇشىڭىزدىكى ئۆزىڭىز تەشنا بولغان گۈزەل نەرسىلەرنى ئوبرازلاشتۇرۇپ تەسەۋۋۇر قىلىڭ، تەسەۋۋۇر ۋە ھېسسىياتتىن پايدىلىنىپ، ئۇلارنىڭ شەكلى ۋە چوڭقۇرلۇقىنى تېخىمۇ بېيىتىڭ.

*دۇنيادا ئاڭ زور مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلارنىڭ كۆپىنچىسى تەسەۋۋۇرغا باي كىشىلەردۇر. ئۇلارنىڭ ئىدىيەسى ئىلغار، مەنىۋى دۇنياسىنىمۇ ئۇ يەرنى تولۇقلاپ، بۇ يەرنى ئوڭشاپ، ئۇنى*

*ئۆزگەرتىپ، بۇنى ئۆزگەرتىپ يۈرۈپ ناھايىتى ئەلپلىنىپ قۇرۇپ چىققان. ئەمما بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىراقلا قىلغان ئەمەس.*

**— روبېرت كىلى**

ئۆزگىرىش گويا ئۆي تۈزەشتۈرگەنگە ئوخشاش، ئۆمۈچۈك تورنى سۈپۈرۈپ، ئائىلە جابدۇقلىرىنىڭ ئورنىنى يۆتكەش كېرەك (پەقەت كونىنى بىر تەرەپ قىلىۋەتكەندىلا، ئاندىن يېڭىسىغا ئورۇن ھازىرلىغىلى بولىدۇ ئەمەسمۇ). بۇ پائالىيەت باشلانغان ۋاقىتتا سىز سەل خاتىرجەمسىزلىنىشىڭىز مۇمكىن، بىراق بۇ ۋاقىتلىق كەيپىيات، ئەمما ئۆزگىرىش قاينىمىغا كىرگەندە بىزنىڭ بۇنداق ئويلىمىقىمىز بەك تەس. بىز بەلكىم بۇنداق خاتىرجەمسىزلىكنىڭ ئاخىرلىشىدىغان ۋاقتىنى بىلەلمىگەچكە، ئۇنى مەڭگۈ داۋاملىشىدىغاندەك ھېس قىلىشىمىز مۇمكىن. شۇڭا ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەندە شۇنى ئەستە ساقلاش زۆرۈركى، ھەرقانداق بىر پالاكەت ئىش يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى، ھەمىشە شۇنىڭ بىلەن تەڭ كەلگۈدەك ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك بولغان پايدا بىللە كېلىدۇ. بىز كەلگۈسى تۈرمۇشىمىزنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى بىلمىسەكمۇ، پەقەت مۇشۇنىڭغا ئىشەنسەكلا كۆچكە ئىگە بولالايمىز. شېلىپي (ئەنگلىيەلىك رومانتىك شائىر) مۇنداق دېگەن: «قىش كەلگەن تۈرسا، باھار يەنە يىراقتىمىدۇ؟» قىش ھازىر جۇشقۇن باھارغا ھامىلدار.

ئۆزىڭىزدىن مۇنۇلارنى سوراپ بېقىڭ: يېڭى شەيئىلەرگە ئورۇن بىكارلاش ئۈچۈن قايسى نەرسىدىن ۋاز كەچسىڭىز بولار؟ سىز بۇ خىزمەتتىن بىزارمۇ؟ بۇ ئادەم سىزگە ماس كېلەمدۇ؟ بۇ

ئادەمنى كەچۈرۈشىڭىز كېرەكمۇ؟ سىز بىرەرسىگە ئۆكۈنەمسىز ياكى ئاچچىقلىنامسىز؟ ھەددىدىن زىيادە سېمىز بولغانلىق تۈپەيلى سالامەتلىكىڭىز ناچارلاپ كەتتىمۇ؟ ئۆيىڭىز بەك قالايمىقانمۇ؟ ناچار ئادىتىڭىز بارمۇ؟

ھازىر قانداق ئەھۋالدا تۇرۇۋاتىسىز؟

## ◀ ھەربىرىگە بىر پارچە قەغەزگە: «بۇ ئىشنىڭ چوقۇم ياخشى تەرىپى دېگەننى يېزىپ ئۆيىڭىزدىكى ياكى خىزمەت ئورنىڭىزدىكى كۆزگە چېلىقىپ تۇرىدىغان جايغا قويۇپ قويۇڭ. مەن بۇ جۈملىنى توڭلاتقۇنىڭ ئۈستىگە، كارىۋاتقا، كومپيۇتېرنىڭ ئېكرانىغا چاپلاپ قويدۇم. ئادەمنى بىئارام قىلىدىغان ئۇچۇرلارغا يولۇققان، ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەن ياكى بەزى ئىشلارنىڭ ئويلىغىنىمىنىڭ ئەكسىچە بولغانلىقىنى ھېس قىلغان ۋاقىتلىرىمدا بۇ جۈملىگە قارايمەن. ئۇ ئاللىبۇرۇن مېنىڭ مېڭەمگە ئورناپ بولدى.

بۇ جۈملىنى ئۇگاندالىق دوستۇم ئىشمېل ئېيتقان، ئۇ ناھايىتى ئەقىللىق ئادەم ئىدى. ئۇ ھازىر نيۇيوركتا ياشاپ، شۇ يەردە خىزمەت قىلسىمۇ، لېكىن ئىلگىرى ئافرىقىدا 30 يىل ياشىغان. ئۇنىڭ دۆلىتىدىكى كىشىلەر ئىشلارنىڭ ھەممىسى ياخشى، دەپ قارايدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممىسى تۇرمۇشنىڭ ئۆزى تەرەپتە تۇرىدىغانلىقىغا ھەم ئۆزىگە ھەمدەمدە بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ، بۇ دەل ئافرىقىلىقلار. ئۇلار ناھايىتى ناچار شارائىتتا ياشىغاچقا، سىز ئۇلارنى تۇرمۇشتىن ئاغرىنىدۇ، دەپ ئويلىغان بولغىيتىڭىز ھەقاچان.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ توپلىقى ئۇيغۇرچە كىتابلار توپلىكتى

## تۇرمۇشنىڭ تىلىنى چۈشىنىش

بەزىلەرنىڭ ئۆزگىرىشكە ماھىر بولۇشىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى شۇكى، ئۇلار ئۆزگىرىشنىڭ ھامان ئاكتىپ ئاممىلارنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ھەم ئۇ ئاممىلارنىڭ ئەتراپتىكى تاسادىپىيلىقلارنى كۆرۈشكە يارىدەم بېرىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. بەلكىم ئۇ بۇرنىڭىزنى تېخىمۇ سەزگۈر، ئاكتىپ ئاممىلارنى ۋە ھاياتتا دەققەت قىلىش كېرەك بولغان ئۆچۈرلارنى پۈرىيالايدىغان قىلىۋېتىشى مۇمكىن. سىز بۇ پەقەت تاسادىپىي كېلىپ قالغان تەلەي، تاسادىپىيلىق، بىردەمدە غايىب بولىدىغان نەرسە، دەپ قارىغان تەقدىردىمۇ شۇنداق بولۇۋېرىدۇ. تەپەككۇرىڭىزنى ئۆزگەرتىپ سىناپ كۆرۈڭ، بىر سائەت بولسىمۇ ياكى بىر كۈن بولسىمۇ بولىدۇ، تۇرمۇشنىڭ سىزگە ئېيتىپ بەرمەكچى بولغانلىرىنى بايقىيالامسىزكىن ـ قېنى؟

بىر دوستىڭىز سىزگە بەزى ئىشلارنى ئېيتىپ بەرگەندە، سىزدە ئىلھام پەيدا بولدى.

سىز دەل ئۆزىڭىزگە پايدىلىق بولغان ئېلاننى كۆرۈپ قالدىڭىز.

سىز ئۇچۇن ناھايىتى ئەھمىيەتلىك بولغان بىر مەيدان كىنو ياكى تېلېۋىزىيە نومۇرىنى كۆردىڭىز.

ماشىنىدىكى بىر ناخشا ئاۋازى سىزگە بەزى ئادەملەرنى ئەسلەتتى.

بىر ئېلېكترونلۇق يوللانمىنىڭ ھازىرقى كەچۈرمىشىڭىز بىلەن مۇناسىۋەتلىكلىكىنى بايقىدىڭىز.

مەن بۇلارنى ھەركۈنى دېگۈدەك ھېس قىلىمەن. يېقىندا مەن بىر يىغىنغا تاكسى توسۇپ بارماقچى بولدۇم، ئالدىمدا ئۇچ ماشىنا توختىدى، بۇ نېيۇيوركتا يۈز بېرىش ئىمكانىيىتى ناھايىتى ئاز بولغان بىر ئىش. مەن ئۇنىڭ ئىچىدىكى بىر ماشىنىغا ناھايىتى قىزىقتىم، ماشىنىدا مەن «بۇگۈنكى ئامېرىكا» دېگەن گىزىتنى بايقىدىم، ئۇنىڭدا ئامېرىكىنىڭ بۇگۈنكى ئۆزگىرىشىنى تەسۋىرلەپ يازغان بىر پارچە ماقالە بار ئىكەن. ئۇنىڭدا مۇنداق بايان قىلىنغانىدى، شىركەت قۇرۇپ باشقىلارنىڭ ئۆزگىرىشتىن ئۆڭۈشلۇق ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىشنى كۆڭلىگە پۈككەن ئادەملەر ئۇچۇن ھازىر ئەڭ ياخشى پۇرسەت. بۇنىڭغا قارىتا مەندە پەيدا بولغان تۇنجى ئىنكاس شۇ بولدىكى، مەن بۇ تاسادىپىي توغرا كېلىپ قېلىشتىن كۈلۈمسىرىدىم، بۇ ماقالە ماڭا نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم ئىدى.

*تۇرمۇشنىڭ بوران-چاپقۇنلىرىغا بولغان قارىشىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ.*

**—— ۋاين دېل**

مېنىڭ يەنە بىر دوستۇم بارتېرمۇ ئاجايىپ تاسادىپىيلىقنى بېشىدىن ئۆتكۈزگەن. ئۆز ۋاقتىدا ئۇ كارخانىدىكى مۇقىم خىزمىتىدىن ۋاز كېچىپ، سېنارىيە يېزىشنى ئويلىغانىدى، بۇ ئۇنىڭ ئۆزۈندىن بۇيانقى ئارزۇسى ئىدى. ئۇ بۇ قارارنى چىقىرىپ ئۇزاق ئۆتمەي، مەلۇم بىر كونا قاراش تۇپەيلى ئىككىلىنىپ قالدى: كۆڭلى ئۇنىڭغا «سەن يازالمايسەن، سېنىڭ ئىجادىيەت ئىقتىدارىڭ يوق، سەن پەقەت سودا قىلىشقىلا ماس كېلىسەن»

www.nurkitap.com

دەيتتى. شۇنىڭدىن كېيىنكى بىر يىلدا ئۇ تاماتىلىقنى چۈشكۈنلىشىپ كەتتى.

كېيىن پەيدا بولغان بەزى سىگناللار ئۇنى توغرا يولغا باشلىدى. «بىرسى ماڭا مۇڭاپىق بىر شىركىنى تونۇشتۇردى، بىز بىر قالتىس مۇھەررىرنى بايقىدۇق، شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشىلەرگە دىققەت قىلىشقا باشلىدۇق، بۇ ئارزۇيۇمنىڭ رېئاللىققا ئايلىنىش پەيتى ئىدى» دەيدۇ. ئۇ « بۇ يولدا بۇنچە كۆپ تاسادىپىيلىققا يولۇقىدىغانلىقىم ئۇخلاپ چۈشۈمگىمۇ كىرمىگەن، ئىجادچانلىققا باي بىر كىشىنى ئۇچرىتىش ۋە ئۇنىڭ تەكلىپى بويىچە يارەدەم مەبلىغى ئىزدەشتىن تارتىپ ھەممىسى خەتەرگە تەۋەككۈل قىلىشتىن باشلانغانىدى، بىراق مەن ئەتراپىمدىكى پايدىلىق ئىشلارغا دىققەت قىلىشقا باشلىغاندىن تارتىپ، تۇراقسىز ئاممىلارغا ئازراق كۆڭۈل بۆلىدىغان بولدۇم، ئىشلارىمۇ ھەقىقەتەن ئۆزگىرىش بولدى. ھازىرمۇ يېڭى ئوي ۋە يېڭى پۇرسەتلەر ئارقا-ئارقىدىن كېلىۋاتىدۇ (ئۇچ يىلنىڭ ئالدىدا كەلگەنلىرىمۇ سان-ساناقسىز ئىدى.)

نۇرغۇنلىغان ئادەملەر دۇئاسىنىڭ ئىجابەت بولمىغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ. ھايات بىزنىڭ يول كۆرسىتىشىمىزگە موھتاج بولغاندا، بىز داۋاملىق باشقىلارنىڭ ياردەم قىلىپ قارار چىقىرىپ بېرىشىنى ياكى ئۆزگەرتىش ئېلىپ بېرىشىنى ئويلايمىز. ھاياتنىڭ ئۆزىنىڭ ئىپادىلىنىش شەكلى بولىدۇ، بۇ شەكلىنى مەكتەپتە ئۆگىنىپ بولالمايمىز. نۇرغۇنلىغان ئادەملەر بۇ شەكلىنى چۈشىنىشكە ئىنتىلمەيدۇ ھەم بىلىپ-بىلمەي ئۇنى بۇزۇپ قويىدۇ. ھاياتنىڭ ئىپادىلىنىش شەكلىگە بىر پۇرسەت بېرىڭ، بۇ ھەرگىزمۇ كۆپ ۋاقىتىڭىزنى ئالمايدۇ. سىز بۇ

سىرلىق ھادىسىلەردىكى يىپ ئۇچىنى ، قالغان ھەممە نەرسىنى ۋە ئوڭاي بايقالمايدىغان مەخپىيەتنى ئىزدەشكىز بولىدۇ، بۇ ئۆزگىرىشكىزگە پايدىلىق. قايسى ئىش، دەرسلىك، ئالامەت، كىتاب ياكى ئادەم سىزنىڭ ئۆزگىرىش ئېلىپ بېرىشكىزغا ياردەم بېرەلەيدۇ؟ بېشىكىزغا ئانتېننا ئورنىتىپ ئىزدەپ بېقىڭ.

يەنە بىر قېتىملىق ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەندە، ئۆزىكىزدىن «بۇ بىر قېتىملىق جازامۇ ياكى مۇكاپاتمۇ؟» دەپ سورىڭ، ھايات سىزنىڭ زادى نېمە قىلىشنى ئويلايدىغانلىقىكىزنى بىلىدۇ، ئۇ پەقەت سىزنى مەسىلىلەرگە باشقا بىر نۇقتىدىن قاراتماقچى.

ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە ( سىزگە شۇنى ئېيتاي، ئۆزگىرىش چوقۇم يۈز بېرىدۇ) چوقۇم ئۆزىكىزگە ئىشىنىپ ئورنىكىزدىن دەس تۇرۇڭ، ئاندىن ئۆزىكىزگە: «بۇ ماڭا نىسبەتەن ئەڭ مۇشكۇل پەيت بولسىمۇ، مەن كېيىنكى يېڭى تۇرمۇشقا تاقابىل تۇرالايمەن» دەڭ. شۇندىلا، سىز قاراڭغۇدا تەمتىرەپ قالماي يورۇقلۇقنى تاللىيالايسىز، ئۇمىدكە قاراپ يول ئالالايسىز، ھاياتىكىزغا پايدىلىق بولغان ئۆزگىرىشكە يۈزلىنەلەيسىز. ئىشلار مەيلى قانچىلىك مۇشكۇل بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، سىز ھەممە ئىشتا ئۈمىدۋار بولسىكىز بولىدۇ.

**«30 كۈندە ئۆزىكىزنى ئۆزگەرتىڭ» ئەستە تۇتۇشقا تېگىشلىكلەر:**

1. بۇ قېتىملىق ئۆزگىرىشىڭ سىزگە بىر سوۋغات ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا، ھاياتىڭ سىزگە ئۈمىدۋارلىق ۋە ئىشەنچ تۈيغۇسى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشىنىڭ. بۇ قېتىملىق

ئۆزگىرىش سىزگە قانداق ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كەلدى؟ بۇ ئاكتىپ ئىدىيەلەر سىزنىڭ ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈشىڭىزگە يارەم بېرىدۇ.

2. ئۆزگىرىش مەزگىلىدە ئازاب-ئوقۇبەتلىك چاغلاردىكى ۋاقىتلىق تۇراقسىزلىقتا نىسبەتەن كۆڭلىڭىزنى توق تۇتۇڭ. تۇرمۇشقا نىسبەتەن تەسەۋۋۇرغا باي بولۇڭ، سىزنى توغرا يولدا ماڭدۇرىدىغان بېشارەتلەرنى تېپىپ چىقىڭ.

3. سىزنىڭ تاللىشىڭىز ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ، يەنە تېخى ئۆزگىرىشنىڭ ئاسان - قىيىنلىق دەرىجىسىنىمۇ بەلگىلەيدۇ، شۇڭا سىزنىڭ ئىدىيەڭىز مول بولۇشى كېرەك. ئارزۇ ئومىدلىك ۋە ئومىدۋار بولۇش كېرەك. دەسلەپكى 30 كۈندە سىز ھاياتقا ۋە ئۆزىڭىزگە بولغان مىننەتدارلىقنى تېپىپ چىقىشىڭىز كېرەك، بۇنداق قىلغاندا ئۆزگىرىشتىن تېخىمۇ ئاسان ئۆتەلەيسىز.

*ھەممە مەۋجۇداتلار ئەسلىگە قايتىدۇ.*

—— توينبىزم قەسىدىلىرى

03

# ئۆزگىرىش مۇسكۇلى (كۆچى)

ئۆز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىنمۇ كۆچلۈك

ئۆچىنچى پىرىنسىپ:
ئۆزگىرىشنى ئوڭۇشلۇق كونترول قىلالايدىغان كىشىلەر ئۆزىنىڭ ناھايىتى ئەۋرىشىم، قەيسەر، ھەممىگە بەرداشلىق بېرەلەيدىغانلىقىنى بىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تارقىتىش سورۇنى
www.uyghurkitap.com

سىز ئۆز تەسەۋۋۇرىڭىزدىنمۇ بەكرەك قەيسەر، ئەقىللىق، سەزگۈر، كۆچلۈك. سىز مۇشۇنى ھېس قىلغان ۋاقتىڭىزدىلا، ھەرقانداق ئۆزگىرىشكە بەرداشلىق بېرەلەيسىز. سىز تەسەۋۋۇر قىلغان ئەڭ مۇشكۈل ئۆزگىرىشمۇ شۇنداق ئىچىدە.

ئۆزگىرىشنىڭ قىينىلىقىنى ئېتىراپ قىلماي بولمايدۇ، بىراق بىزدە ئۇنىڭغا بەرداشلىق بەرگۈدەك ئىقتىدار بار. ھەربىر ئادەمنىڭ قەلبىدە چوڭقۇر قېتىدا ئۇنىڭ ياشىشى ۋە ئالغا ئىلگىرىلىشىنى قوللاپ تۇرىدىغان بىر نەرسە بار. بىز تۇغۇلۇشىمىزدىنلا ھاياتقا ئىنتىلىمىز، بۇ ئىنتىلىش تۇپەيلى ھەممە ئىش ياخشى بولىدۇ، بۇ ئىنتىلىش بىزنى تېخىمۇ خۇشال قىلىدۇ، بىزگە گۈزەللىكنى قايتا ھېس قىلدۇرىدۇ. بۇ ئىنتىلىش دەل ئۆزگىرىش مۇسكۇلىدۇر. ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى تەڭرى بىزگە ئاتا قىلغان، شۇڭا ئۇنى ئىشلەتكەندە بەك پىخسىقلىق قىلمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. بۇ ئۆزگىرىش مۇسكۇلى ئادەمنىڭ گېنىدا بولۇپ، ئادەم ھەرقانداق بىر ئۆزگىرىشنى (مەيلى چوڭ ياكى كىچىك بولسۇن) باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتتا پارتلايدۇ.

كۆپىنچە ئەھۋاللاردا رېئال ئۆزگىرىشلەر ھەقىقىي مەسىلە ھېسابلانمايدۇ. ئەكسىچە ھەقىقىي مەسىلە شۇكى، بىزنىڭ يېڭى مۇھىتتا ئۇنىڭ ئەھمىيىتىنى تاپالماسلىقىمىزدا؛ ئۆزۈ قەلبىمىزنى بىلەلمەسلىكىمىزدە؛ ئۆزىمىزنى كەمسىتىش،

ۋەھمە ھېس قىلىش ياكى ھاياتقا بولغان ئىشەنچىمىزنىڭ كەمچىل بولۇشىدا. بۇنداق ۋاقىتلاردا ناھايىتى مەيۇسلىنىمىز. بىز مۇقىملىقنى بەك ئىنتىلىمىز، بۇمۇ ئۆزگىرىشنىڭ ئوڭۇشلۇق ئېلىپ بېرىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدىغان ئامىللارنىڭ بىرى. بىراق بىزدە ئۆزگىرىش مۇسكۇلى بار، ئۇ بىزنىڭ يېڭى ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشىشىمىزغا ۋە ھەرىكەت قوللىنىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ.

*بىز ھەممىمىز ھايات يولىدىكى كارۋانلار، بىراق بۇ كارۋانلارنىڭ بەزىلىرىنىڭ قولىدىكى خەرىتە ياخشىراق.*

**— نېلسون د مىللېر**

بەزى كىشىلەرنىڭ ھاياتتا زور ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن كەچۈرىدىغانلىقى ھەممىمىزگە ئايان. بىز بەلكىم ئۇلارنىڭ شۇنچە قېيىن شارائىتتىمۇ ناھايىتى قەيسەر بولغانلىقىغا ھەۋەس قىلىشىمىز مۇمكىن، بىراق بىزنى ھەقىقىي جەلپ قىلىدىغىنى، ئۇلارنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنىڭ قوزغىلىش شەكلىدۇر، بۇ شەكىل ناھايىتى ھەيۋەتلىك بولۇپ، بەدەن، تەپەككۇر ۋە روھتىن ئۆزگىرىشنىڭ ئوڭۇشلۇق ئېلىپ بېرىلىشىغا كېرەكلىك بولغان كۈچ ۋە جاسارەتنى ئالالايدۇ. بۇنداق زور ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەنلەر بەلكىم خىزمەتكە قاتناش بېرىلىپ كەتكەنلەر، مۇھەببىتى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغانلار، ھەمراھىدىن ئايرىلىپ قالغانلار، ئېغىر ۋەقەگە يولۇققانلار ياكى بىر مېيىپ بالىنى بېقىۋاتقانلار بولۇشى مۇمكىن. ئەتراپىڭىزدىكى ئادەملەرگە قاراپ بېقىڭ، قايسىلىرى بۇ شەرتلەرگە چۈشىدىكەن. ئەگەر چۈشىدىغانلار بولسا، سىز ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىر-ئىككىسىنى

زىيارەت قىلىپ، ئۇلارنىڭ قىينىچىلىققا تاقابىل تۇرۇش شەكلىنى سوراپ بېقىڭ.

ئەمەلىيەتتە، ھەممىزدە بۇنداق ئىقتىدار مەۋجۇت. مەيلى بىز قانداق ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلمەيلى، ئۆزىمىزدىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارنى جارى قىلدۇرساق بولىدۇ. يوشۇرۇن ئىقتىدارنى سىز تەسەۋۋۇر قىلىپ بولالمايسىز، ئۇ بىزنى قاراڭغۇلۇقتىن قۇتۇلدۇرۇپ پارلاق كېلەچەككە ئىگە قىلالايدۇ.

سىز ئۆزىڭىزدىكى ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى قايسى ۋاقىتتا قوزغىتالايدىغانلىقىڭىزنى مەڭگۈ بىلمەيسىز، بىراق سىز بۇ مۇسكۇلنىڭ تېنىڭىزدە مەۋجۇتلۇقىنى بىلىشىڭىز كېرەك. ئۆزگىرىشنى تېخىمۇ ئوڭايلاشتۇرۇش ئۈچۈن بۇ مۇسكۇلنى ياخشى چۇشىنىش كېرەك. تۇرمۇشتىكى ھەرقانداق ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈش ئۈچۈن ئالدى بىلەن تېنىڭىزدىكى بۇ قىسمىنى تونۇشىڭىز كېرەك، بۇ كۇچ-قۇۋۋەتكە ئېرىشىشنىڭ بىرىنچى قەدىمى.

مەن تۇرمۇشتىكى ئەڭ ئاخىرقى تەشنالىقنى ئىزدەۋاتقان ۋاقىتتا ئۆزگىرىش مۇسكۇلۇم قوزغىلىدۇ. 20 ياش ۋاقتىمدا نەچچە قېتىم خىزمەتتىن ئايرىلغانىدىم، تولا خىزمەت ئالماشتۇراتتىم، ھەربىر خىزمەتنى قىلغان ۋاقتىم ئىككى يىلدىن ئاشمايتتى. مەن ھەممە ئىشنى دېگۈدەك قىلىپ باقتىم: تېلېۋىزىيە، تور، پايدا ئالمايدىغان تەشكىلاتلارنىڭ خىزمەتلىرى، مەن ھەتتا قايتىدىن ئوقۇپ MBA ئۇنۋانىنىمۇ ئالدىم. شۇنداق قىلىپ كىچىك تۇرۇپلا يۇقىرى ئورۇنغا ئىگە بولدۇم، بىراق بۇ مېنىڭ ئارزۇيۇم ئەمەس ئىدى. مەن قارىماققا ئۆز غايىسى ئۈچۈنلا ياشايدىغاندەك كۆرۈنىدىغان كىشىلەرگە ھەسەت

قىلاتتىم. ئۇلار ھەقىقەتەنمۇ ئۆزىنىڭ نېمىنى يېگىنى، كۆرىدىغانلىقىنى بىلەتتى ھەم ئۇلاردا شۇنىڭغا ئىنتىلگۈچىلىك جاسارەت بار ئىدى. مەنمۇ رېئاللىقتىن غالىب كېلەلەيدىغان كۈنۈمنىڭ كېلىشىنى ئۈمىد قىلاتتىم.

نېمىلا بولمىسۇن، مەن باشقىلارنىڭ نەزىرىدە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئادەم ئىدىم. بىراق مەن بۇنىڭدىن خۇشال ئەمەس، مەن بەزى ئەھمىيەتلىك ئىشلارنى قىلىشنى ئويلايتتىم. مەن ئەركىنلىككە، ئىجادچانلىققا، پۈتۈن بارلىقىمنى ئۆزۈم سۆيگەن خىزمەتلەرگە بېغىشلاشقا ئىنتىلەتتىم. شۇڭا شۇنچە كۆپ بېسىملارغا بەرداشلىق بېرىش ۋە چوڭقۇر تەپەككۇر قىلىش ئارقىلىق مەن دوستلىرىمغا، ئائىلەمدىكىلەرگە ۋە ئۆزۈمگە سەمىمىيلىك بىلەن مۇنۇلارنى ئېيتتىم: ھازىرقى قارىماققا مۇكەممەل كۆرۈنىدىغان تۇرمۇش ماڭا ھەقىقىي ماس كېلىدىغان تۇرمۇش ئەمەس. مەن شۇنى تونۇپ يەتتىمكى، بەزىدە سىز بەزى ئوخشىمىغان ئىشلارنى، ئويلىمىغان ئىشلارنى، بەزىلەر خاتا دەپ قارىغان ئىشلارنى (ئۇنى خاتا دەپ قارىغان ئادەم سىزنىڭ سۆيگۈنىڭىز بولغان تەقدىردىمۇ) قىلىشقا موھتاج. مۇشۇنداق تونۇش شەكىللەنگەندىن كېيىن، سىز ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى تېخىمۇ كۈچلەندۈرەلەيسىز.

مەن ئۆزۈمنى بەزى چوڭ ئۆزگىرىشلەرنى قىلىشقا مەجبۇرلايمەن. ئالدى بىلەن مەن بىخەتەر، كاپالەتكە ئىگە، داڭلىق، يۇقىرى مائاشلىق شىركەتتىن ئايرىلدىم، ئاندىن بىر مەزگىل دەم ئالدىم. ئاندىن بىر نەچچە يىل سەرپ قىلىپ ئىگىلىك تىكلەپ، ئۆز شىركىتىمنى قۇرۇپ چىقتىم. بۇ ئاڭلىماققا نۇرغۇن ئادەمنى جەلپ قىلىدۇ، لېكىن ماڭا نىسبەتەن

بۇ تۇرمۇشۇمدىكى بىر قېتىملىق چوڭ ئۆزگىرىشتۇر. بولۇپمۇ ئەڭ تەس بولغىنى كىرىمسىز تۇرمۇشقا كۆنۈش. مەن تولۇق ۋەزىپىلىك خىزمەتتىن ئايرىلسام ئاقىۋەتنىڭ شۇنداق بولىدىغانلىقىنى بىلىمەن، بىراق ماڭا تەسىبەتەن ئۇنداق مۇقىم كىرىم، ئىسسىم كارتىسى ۋە خىزمەتداشلارغا تايىنىش ماددىي جەھەتتىلا بولماستىن، بەلكى تېخىمۇ مۇھىمى پىسخىكا ۋە روھىي جەھەتتە بەكرەك بولىدۇ. نۇرغۇنلىغان كىشىلەردەك مەنمۇ بانكىدا مۇقىم قويغان پۇلۇم بولسا ئاندىن ئۆزۈمتى بېخەتەر ھېس قىلىمەن.

*سىز ۋەھىمىلىك ھاياتقا يۈزلەنگەن ۋاقىتتا كۈچىكە، غەيرەت-شىجائەتكە ۋە ئىشەنچىگە ئىگە بولىسىز.*

**ـــ ئېلىئانور روسېۋېلت**

ئۇزاق ئۆتمەيلا مەن سودا قىلماقنىڭ ناھايىتى تەسلىكىنى ھېس قىلدىم. مەن مەبلەغ سالغۇچى ئىزدىدىم، بىراق ھەممىسى توختام تۈزەي دېگەندە مەغلۇپ بولدى؛ خىزمەتچى ياللىدىم، بىراق ئۇلارنى بۇ شىركەتكە ماس كەلمەيدىغاندەك ھېس قىلدىم؛ مەن شىركەتنىڭ ئورنى ئۈچۈن لوس - ئانجېلىسنى تاللىغانىدىم، بىراق ئۇچ ھەپتىدىن كېيىن نىيۇيوركقا كۆچۈشنى قارار قىلدىم.

مەن ئۆز نىشانىم ئۈچۈن كۈرەش قىلىۋاتقاندا ئۆزگىرىش جەريانىدا پەيدا بولىدىغان ئالۋاستىلار (مەن شۇنداق ئاتاشقا ئامراق)، يەنى ۋەھىمە، گۇمان، تاقەتسىزلىك، تاپالمىنە، ئۆكۈنۈش، ئىزا-ئاھانەتلەرنىڭ ھەممىسى ناھايىتى

www.uyghurkitap.com

رەھمسىزلەرچە مېنى چۈشكۈنلەشتۈردى. ۋە خاتىرجەمسىزلەندۈردى. مەن بۇنىڭدىن ناھايىتى چوچۇپ كەتتىم. شۇنىڭ بىلەن مەن خىزمەتتىن ئىستېپا بەرگىنىم خاتا بولغانمىدۇ؟ دەپ ئويلاشقا، بۇ شىركەتنى قۇرالايدىغانلىقىمدىن گۇمانلىنىشقا باشلىدىم. يەنە كېلىپ شىركىتىمنىڭ تىجارىتى ياخشى بولمىغاچقا، مەن تېخىمۇ تەمتىرەپ قالدىم. مەن ئۆزۈمنى مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كىشىلەرگە سېلىشتۇردۇم. بىرەرسى مەندىن شىركەتنىڭ قانداق كېتىپ بېرىۋاتقانلىقىنى سوراپ قالسا، مەن ناھايىتى بېسىم ھېس قىلاتتىم، چۈنكى مەن بۇ شىركەتنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى بىلەن ئۆزۈمنىڭ قىممىتى بىر-بىرىگە باغلىنىشلىقتەك ھېس قىلاتتىم.

ھاياتىمدىكى بارلىق ئادەملەر ماڭا تەلىم بەردى. دوستلىرىم، ئۇرۇق - تۇغقانلىرىم، خىزمەتداشلىرىم ماڭا نېمىنى قىلىش، نېمىنى قىلماسلىق توغرىسىدا مەسلىھەت بەردى. بەزىلىرى بۇنىڭدىن ۋاز كېچىپ مۇقىم خىزمەت تېپىشىمنى ئېيتتى، بەزىلىرى شىركىتىمنىڭ تىجارەت شەكلىنى ئۆزگەرتىش ياكى باشقا شىركەتلەر بىلەن ھەمكارلىشىش توغرىسىدا مەسلىھەت بەردى، ھەتتا بەزىلىرى شىركەتنى ياۋروپاغا كۆچۈرۈش تەكلىپىنىمۇ بەردى. مەن ئۇلارنىڭ بەزى مەسلىھەتلىرىنى قوبۇل قىلدىم. بىراق مەن چوڭقۇر پەرەز قىلىش ۋە ئۇمىدسىزلىك ئىچىدە شۇنى بايقىدىمكى، يەنىلا ئۆزۈمنىڭ كۆڭلىدىكىدەك قىلغاندىلا، ئاندىن ئەھۋالنى ياخشىلىيالايمەنكەن. مەن كىچىكىمدىن باشلاپ ھازىرغىچە باشتىن كەچۈرگەن ئۆزگىرىشلەرنى ئەسلەپ ئۆتتۈم، ئۇلارنى رەتكە تىزىپ چىققاندىن كېيىن شۇنى بايقىدىمكى، ھەممە ئۆزگىرىشتە مەن ئۇلارغا



تاقابىل تۇرالاپتىمەن ۋە ئۇنىڭدا ئۆسۈپ يېتىلىپتىمەن. ھايات مېنى تاشلىۋەتمەپتۇ. مەن داۋاملىق نۇرغۇن ياردەملەرگە ئېرىشىپتىمەن. شۇنىڭ بىلەن بۇ قېتىملىق ئۆزگىرىشتىنمۇ ئوڭۇشلۇق ئۆتەلەيدىغانلىقىمغا، ھاياتنىڭ كېيىنكى باسقۇچىغا قەدەم قويالايدىغانلىقىمغا كۆزۈم يەتتى. بۇ ئاستە سېزىمىم ۋە مەنۇيىتىم ماڭا قەيسەر بولۇش كېرەكلىكىنى تەكىتلەيتتى. مەن بۇ قېتىملىق ئۆزگىرىشتىن غالىب كېلىدىغانلىقىمغا ئىشەندىم. باشقىلارنىڭ ماڭا بولغان قارىشى ۋە مۇئامىلىسى قازىنىشقا كېتىدىغان ۋاقىت مەن ئۈچۈن ھېچنېمە ئەمەس ئىدى. كۆچلۈك ئۆزگىرىش مۇسكۇلىغا ئىگە بولغان ۋاقتىمدا مېنى ھېچقانداق نەرسىنىڭ يېقىتالمايدىغانلىقىنى تونۇپ يەتتىم.

## ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنىڭ تونۇلۇشى

ئۆزگىرىشتە نۇرغۇنلىغان ئادەملەر ئۆزىنى ئاجىز ھېس قىلىدۇ. ھېچكىم بىزنى مۇئەييەنلەشتۈرمىگەچكە، بىز ئىختىيارسىزلا ئۆزىمىزنى ئىنكار قىلىمىز. مېنىڭ سىزگە دېمەكچى بولغىنىم شۇكى، سىز ئۆز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىنمۇ كۈچلۈك. بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزگەن ئۆزگىرىش كەچۈرمىشلىرىڭىز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىنمۇ كۆپ، سىزنىڭ بىر ئادەم بىلەن دوست بولغىنىڭىزنىڭ ئۆزىمۇ ئەملىيەتتە ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان بىرسىگە نۇرغۇن ياردەم قىلغىنىڭىزدۇر. سىزنىڭ پۈتۈن ھاياتىڭىز ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى ئىشلىتىۋاتقان بولىدۇ. بۇ مۇسكۇل سىزنىڭ يېشىڭىز، ئوقۇش تارىخىڭىز ياكى قاۋۇللىقىڭىز بىلەن

مۇناسىۋەتسىز، ئۇ ھەممە ئادەمدە مەۋجۇت. بۇ ئۆزگىرىش مۇسكۇلى سىزگە ئېنېرگىيە ئاتا قىلىدۇ، سىز چوقۇم ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتەلەيدىغانلىقىغا ئىشىنىشىڭىز كېرەك.

سىز ئۆزگىرىش نىيىتىگە كەلگەندە ياكى تۇرمۇش سىزگە ئاتا قىلغان ئۆزگىرىشكە يۈزلەنگەندە، ئۆزگىرىش مۇسكۇلى ئاللىبۇرۇن ھەربىرىتكە كېلىپ بولغان، ئاللىبۇرۇن بەدىنىڭىزنىڭ بىر قىسمىغا ئايلىنىپ بولغان بولىدۇ. ئۇ سىزگە ھەممە ئىشنىڭ ياخشىلىنىپ كېتىدىغانلىقىنى ئېيتىدۇ، سىزمۇ بارغانسېرى ئۆزىڭىزدىن غالىب كېلىشىڭىز كېرەك. ئەگەر يەنە بىر قېتىملىق ئۆزگىرىشتىن كېيىنمۇ، سىز يەنىلا قەد كۆتۈرۈپ تۇرالىسىڭىز، ھايات بولسىڭىز، نەپەسلىنىلىگەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى ئىشلەتكەن بولسىز.

ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ۋاقىتتا، ئومىدۋار كىشىلەر ھاياتنىڭ تەڭسىزلىكى ۋە ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقى ئۈستىدە ئويلىنىپ ۋاقىت ئىسراپ قىلىپ ئولتۇرمايدۇ. ھايات ھەممە ئادەمگە باراۋەر ئۆزگىرىشلەرنى ئاتا قىلىدۇ، بىز ئۆزىمىزگە ئۆزىمىز يارىدەم قىلىشىمىز، ئۆزىمىزنى ئۆزىمىز قۇتقۇزۇشىمىز كېرەك. ئادەمنىڭ ئەڭ ئىشەنچانلىقى ۋە چىدامچانلىقىغا بەزىدە ئۆزىمۇ ھەيران قالىمىز. ئىنسانىيەت نۇرغۇن ئۇرۇشلارنى، تەبىئىي ئاپەتلەرنى، ئاچارچىلىقلارنى، كېسەللىكلەرنى باشتىن كەچۈرگەن. شۇلار ئۈستىدىن غالىب كەلگەن نەرسە — دەل بىز ئۇرۇكسىز ئىشلىتىۋاتقان ئۆزگىرىش مۇسكۇلىدۇر.

ھەرقانداق مۇسكۇلغا ئوخشاش ئۆزگىرىش مۇسكۇلىمۇ ئىشلەتكەنسېرى كۈچلىنىدۇ. ھەرقېتىم ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەن

ۋە ئۇنىڭدىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈشنى ئويلىغان ۋاقتىڭىزدا سىز ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى قوزغىتىۋاتقان بولىسىز. قوزغالسىلا ئۇ ھايات ئۇچۇن تېخىمۇ كۈچلىنىدۇ. سىز ئىلگىرىكى ئۆزگىرىشلەردە يىغىۋالغانلىرىڭىزنى مەڭگۈ يوقاتمايسىز. ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى تونۇغانسېرى ۋە كۆپ ئىشلەتكەنسېرى، ئۇنىڭ سىزگە بولغان ياردىمى شۇنچە كۆپىيىدۇ. سىز ئۆزىڭىزگە «مەن ھەممىگە يۇزلىنەلەيمەن» دەڭ. ئۇزاق ئۆتمەي سىز ئۆزگىرىشكە ئوڭايلا ماسلىشالايدىغان ۋە ساقلانغىلى بولمايدىغان ئۆزگىرىشلەرنى قوبۇل قىلالايدىغان بولىسىز. يەنە تېخى ئۆزگىرىش كەلگەن ۋاقىتتىمۇ، ئۇنىڭدىن غالىب كېلەلىگۈدەك ئىقتىدارىڭىزنىڭ بارلىقىدىن گۇمانلانمايدىغان بولىسىز.

ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتتا مەيلى بۇ ئۆزگىرىش كىچىك ياكى چوڭ بولسۇن، بىز بەزىدە نۇرغۇن ئەقىدىلەرنى ئېسىمىزدىن چىقىرىپ قويىمىز. ئۆزىمىزنىڭ ھوقۇقىنى ئەستىن چىقىرىمىز، ھەقىقىي قىممىتىمىزنى ۋە غۇرۇرىمىزنى ئۇنتۇپ قالىمىز؛ كۈچ-قۇدرىتىمىزنى، ئىقتىدارىمىزنى ۋە تالانتىمىزنى ئۇنتۇپ قالىمىز؛ بىۋاستە سېزىمىمىزنى ۋە قەلبىمىزنى ھەتتا دوست ـ بۇرادەرلىرىمىز ۋە ئېتىقادىمىزنىمۇ ئۇنتۇپ قالىمىز. ئۆزگىرىش مۇسكۇلىمىزنى يىغقان ۋاقىتتا، ئۇ كۈچتىن پايدىلىنىۋاتقان بولىمىز. شۇ سەمىڭىزدە بولسۇنكى، مۇسكۇل سىزگە كۈچ ئاتا قىلىدۇ. ئۆزگىرىش مۇسكۇلىمۇ شۇنداق، سىز ئەڭ ئېھتىياجلىق بولغان ۋاقىتتا سىزگە كۈچ ـ قۇدرەت ئاتا قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

## ئۆزگىرىش مۇسكۇلى قانداق خىزمەت قىلىدۇ؟

ئۆزگىرىش مۇسكۇلى ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىغا ئىگە.

ئۆزىڭىزنىڭ ئىلگىرى ئۆزگىرىشلەرنى قانداق بىر تەرەپ قىلغانلىقىڭىزنى ئەسلەپ بېقىڭ. بۇ سىزنىڭ بۇگۈنكى ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. چوڭ ئۆزگىرىشنى باشتىن ئۆتكۈزگەن ۋاقىتتا، مەسىلەن: خىزمەتتىن قالغاندا، كۆچكەندە، ئاجرىشىپ كەتكەندە، سىز قانداق ئامالالارنى قوللىنىپ بۇ ئۆزگىرىشلەرنى ئاسانلاشتۇرالايسىز؟ دوستلىرىڭىزدىن ياكى سىزنى قوللايدىغان كىشىلەردىن ياردەم تەلەپ قىلامسىز؟ دۇئا قىلامسىز؟ ئويلىنامسىز؟ كۆپىنچە ۋاقىتتا كىشىلەر ئۆزگىرىشتىن ئۆگەنگىلىرىنى ئۇنتۇپ كېتىدۇ، ئەمەلىيەتتە سىز چوقۇم ئۇنى ئېسىڭىزدە مەھكەم تۇتۇشىڭىز ۋە ئۇنى كېيىنكى قېتىمدا ئىشلىتىشىڭىز كېرەك.

ئىلگىرىكى ئۆزگىرىشتە قىلغانلىرىڭىزنى نۆۋەتتىكى ئۆزگىرىشكە ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. بۇ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى قايتا ئىشلەتكەنلىكىڭىزدۇر.

*ئادەم چوڭ شان-شەرەپ بىر قېتىممۇ مەغلۇپ بولمىغانلارغا ئەمەس ، بەلكى مەغلۇپ بولغاندا ئورنىدىن دەس تۇرالىغانلارغا مەنسۇپتۇر.*

**—— ئولۋېر گوردون سىمس**

باشتىن كەچۈرگەن ئۆزگىرىشلەرنى چۈشىنىش ئارقىلىق سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك بىر تەرەپ

قىلغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىپلا قالماستىن، بەلكى ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ تونۇپ يېتىسىز. شۇندىلا سىز ئىلگىرى سىزگە ياردەمدە بولغان كەچۈرمىشلەرگە تايانسىڭىز بولىدىغانلىقىنى بىلەلەيسىز. بۇ بەلكىم ئېھتىياتچان ئىلمىي تەرەققىيات بولماسلىقى مۇمكىن، بىراق سىز ئۆزىڭىزنىڭ نۇرغۇنلىغان ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن ئۆتكۈزگەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىسىز ھەم ئۆزىڭىز

ئېھتىياجلىق بولغان كۈچ ۋە جاۋابقا ئېرىشىسىز. بەلكىم سىز يېڭى ئۆزگىرىشنى باشتىن ئۆتكۈزۈۋاتقان، لېكىن يېڭى ئۇسۇل ئىشلەتمىگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن.

**كىلمانجارو مەزگىلى**

ئۆزگىرىشكە ئامالسىز قالغان ياكى ئۆزگىرىش مۇسكۈلىمىزنى تېخى قوزغاتمىغان ۋاقىتتا ئۆزىمىزنى ئۆزگىرىش تەرىپىدىن زەئىپلەشتۈرۈۋەتكەندەك ھېس قىلىمىز. ئەمەلىيەتتە باشتىن كەچۈرگەن ئۆزگىرىش قانچە كۆپ بولسا، ئۆزگىرىشمۇ شۇنچە ئاسانلىشىدۇ. چوڭ مېڭىمىز ۋە تېنىمىز ھەر بىر قېتىملىق باشتىن كەچۈرگەن ئۆزگىرىشلەرنى خاتىرىلەپ ماڭىدۇ. ھەممىمىزگە مەلۇم، ئۆزگىرىش جانىنى ئالمايدۇ، ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ ئارقىمىزغا نەزەر سالىدىغان بولساق، ھامان ئاكتىپ نەرسىنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقىنى بايقايمىز. ئىلگىرى بىز مەلۇم چوڭ ئۆزگىرىشنىڭ بىزنى ئۆمۈرلۈك ناتونۇت قىلىۋېتىشىدىن ئەنسىرىگەن، ئەمما ئۇنىڭدىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈپ كەتكەن بولۇشىمىز مۇمكىن. ئۆتمۈشنى ئەسلەش بىزگە كۈچ-قۇدرەت ئاتا قىلىدۇ، ھايات يولىدىكى ھەرقانداق يېڭى ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن ئۆتكۈزەلەيدىغان قىلىدۇ. مەن بۇ

پىكىر يۈرگۈزگەن مەزگىلنى كىلىمانجارو مەركىزى دەپ ئاتىدىم.

مەن 18 ياش ۋاقتىمدا كىلىمانجارو مەزگىلىنى باشىن كەچۈرگەن. ئۇ ۋاقىتتا مەن 18000 ئىنگلىز چىسى ئېگىزلىكتىكى كىلىمانجارو تېغىدا ئىدىم، يەنە بىر كېچىنى ئۆتكۈزسەم تاغ چوققىسىغا يېتەتتىم. بۇ ۋاقىتتا دوستۇم چىكىنىش يولىنى تاللىدى، مەن ئۇستىگە يامىشىنى قارار قىلدىم، يېنىمىزدا بىر يول باشلىغۇچى بار ئىدى، بىراق ئۇ ئىنگلىزتىلىنى ئانچە ياخشى سۆزلىيەلمەيتتى، مەن ئۆزۈمنى ناھايىتى يالغۇزلۇق ھېس قىلدىم، تېنىمۇ ناھايىتى ئازاب تارتقان ئىدى. تاغقا ياماشقىلى تۇرغىلى ئالتە كۈن بولدى، ھاۋا ناھايىتى سوغۇق ۋە نەم ئىدى، تېخىمۇ نەس باسقىنى شۇكى، چېدىرىمىزدىنمۇ چاتاق چىقتى. ئۇ ۋاقىتتا مەن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش-قازىنالماسلىقىمغا بىر نېمە دېيەلمەيتتىم. بىراق مەن ۋاز كېچىشنىمۇ خالىمايتتىم. چۈنكى مەن ئۆزۈمنىڭ بۇ ناچار شارائىتتىن غالىب كېلەلەيدىغانلىقىمغا ئىشىنەتتىم. كەچ سائەت 11 ئەتراپىدا پۈتۈن ئەتراپ مۇز بىلەن قاپلانغانىدى، چېدىرىم بۇزۇلۇپ كەتكەچكە، پۈتۈن ئەتراپقا نەزەر سالدىم. شۇنى كۆردۈمكى، ئالدىمدا بىر سېرىق رەڭلىك چېدىر تۇرىدۇ، مەن چېدىرنىڭ ئىگىسىنى ئويغاتتىم. قىزىق ئىش، ئۆز ۋاقتىدا مەن بىر ئاۋستىرىيەلىك بالىغا «سىزنىڭ ئۇخلاش خالتىڭىزغا كىرگۈم بار» دېگەنىدىم..... ئۇ مېنى كۆرۈپ ناھايىتى ھەيران بولدى ۋە مېنى چېدىرنىڭ ئىچىگە كىرگۈزدى. بۇ ۋاقىتتا مەن تاغنىڭ 18000 ئىنگلىزچى ئېگىزلىكىدە ئىدىم، تاغقا ياماشقىلىمۇ بەش كۈن بولغانىدى، مەن ئۆز-ئۆزۈمگە «ئارىئان، ھامان ياشاشقا ئامال تېپىلىدۇ، ھامان سەن قىلالايدىغان ئىش چىقىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا سەن چوقۇم يارەم ئىزدىشىڭ كېرەك»



دەيتتىم. ئىككىنچى كۈنى مەن يېڭى دوستۇم بىلەن مۇڭەپپەقىيەتلىك ھالدا تاغ چوققىسىغا چىقتىم. مەن ئافرىقىنىڭ ھەيۋەتلىك چوققىسىدا تۇرۇۋاتقىنىمدا بىر ئىشنى ئەسكە ئالدىم: مەيلى شىركەت قۇرۇش جەريانىدا يولۇققان ئېغىر-يەڭگىل بولسۇن ياكى ئېزىلگەن يۈرەكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش بولسۇن، بىرەر ئاۋارىچىلىككە يولۇققاندا، مەن مۇشۇ ۋاقىتنى ئەسلەيدىغان ۋە ئۆزۈمنى ھەرقانداق ئىشنى باشتىن كەچۈرگەندەك كۆچىكە ئىگىدەك ھېس قىلىدىغان بولدۇم، بۇ دەل مېنىڭ كىلىمانجارو مەڭگىلىم ئىدى. ئەڭ ئاخىرىدا قەيسەرلىك مېنىڭ يېقىن دوستۇمغا ئايلاندى. سىز پەقەت ئۆزىڭىزنىڭ كىلىمانجارو مەڭگىلىكىڭىزنىڭ قىينىلىقىنى ۋە ئۆزىڭىزنىڭ قانچىلىك كۆچىكە ئىگە ئىكەنلىكىنى بىلىسىڭىز، ئاندىن ئۇنىڭدىن غالىب كېلەلەيسىز. ھەرگىزمۇ ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، بۇ مەڭگىلىكىڭ مۇھىملىقىنى ئەستىن چىقارماڭ.

ھەرقانداق بىر ئۈمىدۋار ئادەمنىڭ كىلىمانجارو مەڭگىلى بولىدۇ. سىزنىڭ بارمۇ؟ ئۇ بەلكىم باشلانغۇچتىكى ئالدىنىپ قالغان چېغىڭىز بولۇشى مۇمكىن، بەلكىم ئۆلۈم گىردابىغا بېرىپ قالغان ياكى ئاغرىپ قالغان ۋاقتىڭىز بولۇشىمۇ مۇمكىن. بەلكىم سىزنىڭ مەھرۇم قالغىلى تاس قالغان بۇرۇن تۇغۇلغان بالىڭىز ياكى ھالىدىن خەۋەر ئېلىشىڭىزغا موھتاج بولۇۋاتقان ئېغىر دەرىجىدىكى دېۋەڭلىك كېسىلگە گىرىپتار بولغان ئاتىڭىز ياكى ئانىڭىز بولۇشى مۇمكىن. ئۆزىڭىزنىڭ كىلىمانجارو مەڭگىلىنى ئىزدەپ بېقىڭ، سىز يولۇققان ئەڭ ئېغىر قىينىچىلىقلارنى ئەسلەپ بېقىڭ، ئۇلاردىن نېمىلەرنى ھېس قىلىسىزكىن قېنى؟ كىلىمانجارو مەڭگىلى كەلگۈسى ئۆزگىرىش مەڭگىلىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا قىممەتلىك بايلىقتۇر.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلار توپلىمى

## ئۆزگىرىش مۇسكۇلى مەڭگۈ سىز بىلەن بىللە

ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىز دائىم مەۋجۇت، بىراق بەزىدە ئۇ سىزنىڭ قوزغىتىشىڭىزغا، ئۆزىڭىزنىڭ غايەت زور يوشۇرۇن كۈچىكە ئىگە ئىكەنلىكىڭىزنى ئېتىراپ قىلىشىڭىزغا، ئۆزىڭىزنىڭ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئىكەنلىكىڭىزنى رەت قىلىشىڭىزغا، ئۆزگىرىشتىن قاچمايدىغان، باھانە-سەۋەب كۆرسەتمەيدىغان بولۇشىڭىزغا موھتاج. بۇ ۋاقىتتا سىز ئۆزگىرىش ئېلىپ كەلگەن ئوخشىمىغان مەنىلەرنى ئىزدىشىڭىز مۇمكىن. بەلكىم سىز يېمەكلىك، جىنسىيەت، ھاراق ياكى تېلېۋىزور ئارقىلىق ئېچ پۇشۇقىڭىزنى چىقىرىشىڭىز مۇمكىن. بىراق سىز چوقۇم ھەركۈنى ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى ئىشقا سېلىشقا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك، چۈنكى ئۇ سىزنىڭ ئەڭ قاۋۇل قىسمىڭىز ھەم داۋاملىق سىزنىڭ قوزغىتىشىڭىزنى كۈتۈپ تۇرىدۇ. سىز ئۇنىڭ بىلەن پىكىر ئالماشتۇرسىڭىز، پاراڭلاشسىڭىز، ئۇنىڭكىنى ئاڭلىسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي كۆچىنى ئەستىن چىقارمىسىڭىز بولىدۇ.

### ئۇنۇم توپلاش

*مەيلى قانداق ئىشلارنى باشتىن كەچۈرۈڭ، نېمىگە دۇچ كېلىڭ، ئۇلار دېڭىزدەك كەڭرى قەلبىڭىزگە نىسبەتەن ھېچقانچە ئىش ئەمەس.*

— ھېنرى داۋىد سولو

ئۆزگىرىش مۇسكۇلى تۇغۇلۇشتىنلا پەيدا بولغان، مەڭگۈ

يوقالمايدۇ. سىز باشتىن كەچۈرگەن ئۆزگىرىشلەر قانچە كۆپ بولسا، ئۆزگىرىش مۇسكۇلى شۇنچە كۈچلىنىدۇ. بۇ دەل ئۇتۇمنىڭ توپلىنىشىدۇر. سىز باشتىن ئۆتكۈزگەن ھەربىر ئۆزگىرىش مەيلى چوڭ بولسۇن ياكى كىچىك بولسۇن، ھەممىسى ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇ سىزنى ھەممىگە يۈزلىنىلەيدىغان قىلىدۇ. ئۆزگىرىشكە يۈزلەنگەن ۋاقىتتا نۇرغۇنلىغان كىشىلەر تەييارلىقسىز، مۇداپىئەسىز ھالەتتە بولىدۇ، ناھايىتى ئاسانلا ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەپ قويىدۇ ۋە زەربىگە ئۇچرايدۇ. بىراق سىزدە ئۆزگىرىشكە كېرەكلىك بولغان قورال ھازىرلاندى، ئۇنى تەكرار ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. بېشىڭىزدىن ئۆتكەن ئۆزگىرىشلەرگە سەل قارىماڭ. ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ. ئىلگىرىكى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئۆزگىرىش كەچۈرمىشى سىزنىڭ ئاداققى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىڭىزدۇر.

## ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىز ئۆزىڭىزگە ئەڭ مۇۋاپىق

ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىز پەقەت سىزگىلا ماس كېلىدۇ، ئۇ سىزگە نىسبەتەن ناھايىتى مۇكەممەل. بەلكىم سىز دوستلىرىڭىزنىڭ ئۆزگىرىشكە بولغان ئىنكاسىنى ئۆزىڭىزنىڭكىدىن ياخشىدەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە، ھەممەيلەننىڭ «ئۆزگىرىش كەچمىشى»نى سېلىشتۇرۇپ كۆرسىڭىز شۇنى بايقايسىزكى، سىز بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزگەن نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەرنى ئۇلار بېشىدىن ئۆتكۈزمىگەن، ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئۇلار بېشىدىن ئۆتكۈزگەن نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەرنى سىز بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزمىگەن.

باشقىلارغا ئوخشاش بولىمەن، دەپ قىممەتلىك ئېنېرگىيەنى ئىسراپ قىلماڭ. سىزدىمۇ باشقىلارغا ئوخشاش ئىقتىدار، جاسارەت ۋە خەۋپ-خەتەرگە تاقابىل تۇرالىغۇدەك ئىقتىدار بار.

سىز كۆچلۈك ئادەم، ئارزۇلىرىڭىزنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىدىغان پۇرسەت يېتىپ كەلدى. سىز تۇغما بولغان ئۆزگىچە تەپەككۇر قىلىش سىستېمىسىغا، بىۋاستە سېزىمغا، قارار قىلىش ۋە مۇلاھىزە قىلىش ئىقتىدارىغا، ئۆزىڭىزگە تولۇق ماس كەلگەن ئۆزگىرىش مۇسكۇلىغا ئىگە.

## ◀ ھەرىكەتكە كېلىڭ

ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىز قانچىلىك كۈچلۈك؟

تۆۋەندىكىلەرنى تەپسىلىي ئوقۇپ، ئۆزىڭىزگە ماس كەلگەنلىرىنى تېپىپ چىقىڭ:

ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىز قايسى ۋاقىتتا كۈچلىنىدۇ؟

1. بەدەن چېنىقتۇرۇپ، ھاياتىي كۈچكە ئىگە بولغان ۋاقىتتا.

2. ياخشى ئوزۇقلانغان ۋاقىتتا (باشقا مۇسكۇلغا ئوخشاش ئۆزگىرىش مۇسكۇلىمۇ ياخشى ئوزۇقلۇقنى ئۆزىگە ئېنېرگىيە قىلىدۇ).

3. ئۇمىدۋار بولۇپ، ئاكتىپ پوزىتسىيەدە بولغاندا.

4. يېڭى شەيئىلەرنى ئۆگىنىپ، مېڭە ۋە بەدەننى يېڭى پائالىيەتلەرگە ئۈچراشتۇرۇپ تۇرغاندا.

5. ئۆزىنى چۈشەنگەن ۋە ياخشى ئىپادىلەش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان ۋاقىتتا.

6. ئەپۇ قىلغان، تەشەككۈر ئېيتقان ۋە سەممىي بولغان ۋاقىتلاردا.

7. ئۆزىگە ۋە ئۆزىنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىغا، تۇرمۇشنىڭ ھامان ياخشى ئىشلارنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشەنگەن ۋاقىتتا.

8. ئۆزگىرىش تۇيۇلى پەيدا بولغان ئازاب ۋە دەردلەرنى چىقارغان ۋاقىتتا (مەن يىغلاش، ماقالە يېزىش ۋە كۆڭلۈمنى ئىزھار قىلىش ئارقىلىق دەردىمنى چىقىرىمەن).

9. كەسكىن قارار چىقارغان ۋاقىتتا.

10. ئەتراپىدا تېخىمۇ كۈچلۈكرەك شاپائەتچىنىڭ ئۆزىنى قوللاۋاتقانلىقىغا ۋە ئۇلار ئاتا قىلغان كۈچىنىڭ ئۆز تەسەۋۋۇرىدىكىدىنمۇ كۈچلۈك ئىكەنلىكىگە ئىشەنگەن ۋاقىتتا.

11. ئۆتمۈشنى ئېتىراپ قىلىپ، تۇرمۇشنىڭ يېڭى باسقۇچىغا قەدەم قويۇش ئۈچۈن قانداق ھەرىكەت قوللىنىش كېرەكلىكىنى تونۇپ يەتكەن ۋاقىتتا.

ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىز قايسى ۋاقىتتا ئاجىزلايدۇ؟

1. قورقۇنچ، ئەيىب، خىجالەت، گۇمان، غەزەپ، ئۆكۈنۈش، تاقەتسىزلىك ياكى ئۆزگىرىش مەزگىلىدە پەيدا بولىدىغان باشقا پاسسىپ كەيپىياتلارنىڭ زەربىسىگە ئۇچرىغاندا.

2. داۋاملىق ئۆز-ئۆزىنى تەنقىد قىلغان ۋاقىتتا.

3. ئىدىيەسى قاتمال بولۇپ قالغاندا (باشقا تالاش ۋە مۇمكىنچىلىكلەرنى كۆرۈپ يېتەلمىگەندە).

4. ئۆزگىرىشنىڭ ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشىنىشنى رەت قىلغاندا.

www.uyghurkitap.com

5. داۋاملىق باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا.

6. ئۆزىنىڭ ئىقتىدارى ۋە ئىرادىسى بويىچە ئەمەس، بەلكى قەبىلە ۋە باشقا ئادەملەرنىڭ ئارزۇسى بويىچە ئىش قىلغاندا.

7. ياردەم ۋە قوللاش تەلەپ قىلمىغاندا.

8. ھايات گۈللىرىنىڭ ئۆز قانۇنىيىتى بويىچە ئېچىلىشىنى كۈتمەي، جاۋابغا، ئەھمىيىتىگە، كېيىن قانداق ئىشنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى بىلىشكە جىددىي ئىنتىلگەندە.

9. بىۋاستە سېزىمغا ئىشەنمىگەندە.

10. ئۆزىنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى، دەپ قاراپ ئۆز ھاياتىغا مەسئۇل بولمىغاندا.

11. تۇرمۇش چىنلىقىغا ئىشەنمەي ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇۋالغاندا.

12. ئۆزىنىڭ يۈكسىلىشىنى توسۇپ قويغاندا.

13. ئۆتكەن كۈنلەرنى ياكى پاسسىپ كەلگۈسىنى ئويلاشقا كۆپ زېھىن سەرپ قىلىۋەتكەندە.

ئۇنداقتا سىز ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى كۈچەيتىشكە باشلىدىڭىزمۇ ياكى ئاجىزلاشتۇرۇۋىتىپسىزمۇ؟

2003 ـ يىلى پېت ئادەمنىڭ خىيالىغىمۇ كەلمەيدىغان بىر خىل ئۇسۇل بىلەن ئۆزىنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى چېنىقتۇردى. ئۇ قۇملۇق مارافونچە يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىغا قاتناشتى. بۇ مۇسابىقىگە قاتناشقان ماھىرلار ھەر كۈنى ئەڭ كەم دېگەندە بىر مارافونچە يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىغا قاتنىشىشى ۋە ئۇدا يەتتە كۈن داۋاملاشتۇرۇشى كېرەك ئىدى، مۇسابىقە مەيدانى بولسا دۇنيا بويىچە مۇھىتى ئەڭ ناچار رايونلارنىڭ بىرى بولغان سەھرايى كەبىر قۇملۇقى ئىدى. ئۇ مۇسابىقىنىڭ تۆتىنچى كۈنى

ئورنىدىن تۇرغان ۋاقىتتا ئۆزىنىڭ يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگەنلىكىنى بايقىدى. ئۇ شۇ كۈنى چۈشتىن بۇرۇنقى تۆت سائەتلىك مۇساپىگە قاتنىشالمايدىغانلىقى قىلاتتى. شۇنداق تۇرۇقلۇقمۇ ئۇ يۈگۈرۈش يولىنى بويلاپ ئاستا-ئاستا ئالغا ئىلگىرىلەشكە باشلىدى، ئاشقازىنى تارتىشىپ ئاغرىۋاتاتتى، مۇسكۇللىرىمۇ ئېچىشىپ ئاغرىۋاتاتتى، ئۇ قاتتىق هالسىزلىنىپ كەتتى. كەچ سائەت سەككىزگىچە ئۇ تەخمىنەن 30 ئىنگلىز مىل ئۇزۇنلۇقتىكى مۇساپىنى بېسىپ بولدى. ئۇ يەنە 20 ئىنگلىز مىل ئۇزۇنلۇقتىكى يولنىڭ بارلىقىنى ۋە ئۆزىنىڭ ناھايىتى هالسىزلىنىپ كەتكىنىنى هېس قىلغاندا، ئاندىن 40 قاداق ئېغىرلىقتىكى سومكىسىنى يەرگە قويۇپ، خەتەرگە ئۇچرىغاندا ئىشلىتىدىغان سىگنال يوللىغۇچنى تېپىپ، ئۆزىنى تىك ئۇچار بىلەن ئېلىپ كېتىشىنى ئېيتماقچى بولدى. ئۇ مۇنداق دېدى : «مەن ناھايىتى تەسلىكتە كېتىۋېتىپ دەھشەت تۇتۇلدىم، قورسىقىممۇ بەك ئېچىپ كەتتى، شۇنداق هالسىزلىنىپ كەتتىم، دەل شۇ ۋاقىتتا ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان بىر ئىش يۈز بەردى. 60 نەچچە ياشلىق كورېيەلىك ئەما بوۋايمۇ مەن بىلەن بىللە مۇسابىقىگە قاتنىشىۋېتىپتۇ، ئۇ بېيجىڭنى يولباشلىغۇچنىڭ بەدىنىگە چىگىپ قويغانىكەن. بۇ چەكسىز قۇملۇقتا مېنى ئەڭ هەيران قالدۇرغىنى كۆرۈنۈش ئىدى. مەن پەقەت بۇ ئادەمنى هەقىقەتەن ئۇلۇغ ئادەمكەن دېيەلەيمەنلا خالاس. ئۇ پايانسىز تەبىئەتنىڭ گۈزەللىكىنى كۆرەلمەيدۇ، تاپىنى ئاستىدىكى تاشلىق يوللارنى كۆرەلمەيدۇ، هەتتا باشقىلارنىڭ كۆزىدىكى مەدەت ئىپادىلىرىنىمۇ كۆرەلمەيدۇ، بىراق مەن كۆرەلەيمەن.»

شۇ ۋاقىتتا پېت ئۆزىنى كۈچلىنىپ قالغاندەك هېس قىلدى.

www.uyghurkitap.com

زادى نېمىنىڭ تۇرتكىسىدە ئۇنىڭ شۇنداق زور توچكا ئىگە بولغانلىقى ۋە مۇسابىقىگە قاتناشقانلىقىنى ناھايىتى يېڭىۋاشى كەلدى.

جاۋابقا ئېرىشىش ئۈچۈن، پېت ئالدى بىلەن ئۇ ئەما ئادەمگە يېتىشۈپلىشى كېرەك ئىدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئورنىدىن دەس تۇرۇپ، تېزرەك مېڭىشقا باشلىدى ھەم ئۆزىنىڭ بۇرۇنقىدەك قىينالمىغانلىقىنى ھېس قىلدى. ئۇ ھېلىقى كورىيەلىك بوۋايغا يېتىشۈالغان ۋاقتىتا پېت ئۇنىڭ تەرجىمھالى ئارقىلىق شۇنى بىلدىكى، ئۇنىڭ ئاكىسى بىرنەچچە يىل ئىلگىرى راك كېسىلى بىلەن ئالەمدىن ئۆتكەنىكەن، ھەر يىلى ئۇنىڭ ئەڭ مۇھىم ۋەزىپىسى مۇشۇ مۇسابىقىگە قاتنىشىپ، ئىلگىرى ئۆز ھالىدىن خەۋەر ئالغان ئاكىسىنىڭ دوختۇرخانىسى ئۈچۈن مەبلەغ توپلاش ئىكەن. مۇشۇ ھېسسىيات ئۇنىڭ بۇ مۇسابىقىگە قاتنىشىشىغا ۋە دۇنيادىكى ئەڭ مۇشكۈل مۇسابىقىنى تاماملىشىغا تۈرتكە بولغانىكەن. بۇلار دەل پېتنىڭ بىلمەكچى بولغانلىرى ئىدى. ئۇ قالغان 20 ئىنگلىز مىل مۇساپىنى تاماملاپ بولغاندىن كېيىن، ئەتىسى يەنە 26.2 مىلنى ماڭدى، شۇنداق قىلىپ ئۇچىنچى كۈنلۈك مۇسابىقىمۇ تاماملاندى.

پېت مۇنداق دېدى: «بۇ مېنىڭ ھاياتىمدىكى ئەڭ چوڭ ساۋاق، ئۇ ماڭا ئىشەنچىنىڭ مۇھىملىقىنى تونۇتتى، ئادەمنىڭ ئۆز تەسەۋۋۇرىدىكىدىنمۇ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلدۈردى. بىزنىڭ بەدىنىمىز ۋە يۈرىكىمىز ناھايىتى قەيسەر، بىراق يوشۇرۇن كۈچنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ئاچقۇچنى رېئال دۇنيادا كۆرەلمەيمىز ۋە تاپالمايمىز. ئۇ ئىدىيە ۋە قەلبتىن ئىبارەت مەۋھۇم دۇنيادا ساقلانغان، ئۇ ئۆز نىشانىمىزغا يېتىشتىكى ئەڭ

مۇھىم نەرسە. مەن ئۆز تېنىمدە ئىلگىرى بايقىمىغان ئالاھىدە مۇسكۇلىنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلدىم.»

## يەنە بىر خىل مۇسكۇل

ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزغا ئوخشاش سىزدە يەنە بىر خىل مۇسكۇلمۇ بار. ئۇ مۇسكۇل مەلۇم ئادەم، مەلۇم ئورۇن، مەلۇم ئىش ۋە مەلۇم ئەھۋاللارنى نەزەردىن ساقىت قىلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. سىز توي قىلغان ۋاقتىڭىزدا نۇرغۇن يىللىق بويتاقلىق ھاياتىڭىزنى ئاخىرلاشتۇرغان بولىسىز، يېڭى بىر شەھەرگە كۆچكەن ۋاقتىڭىزدا كونا شەھەردىكى تۇرمۇشىڭىزنى تاشلىغان بولىسىز. بارلىق ئۆزگىرىشلەر مەلۇم دەرىجىدىكى يوقىتىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھەرقانداق بىر چوڭ ئۆزگىرىشتىن ئىلگىرى سىز ئۆزىڭىزنىڭ ۋاز كېچىش مۇسكۇلىڭىزنى كۈچلەندۈرەلەيسىز. ئۆزىڭىز ھەقىقىي ياخشى كۆرىدىغان نەرسىنى چىقىرىۋېتىپ سىناپ كۆرۈڭ، مەسىلەن: سىز ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان ئىستاكان، پادىچىلار ئىشتىنى ياكى پۇلغا يارايدىغان ئۇنچە-مەرۋايىت دېگەندەكلەرنى. سىزنىڭ ۋاز كېچىدىغان نەرسىڭىز قانچە كۆپ بولسا، ئېرىشىدىغان نەرسىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. بەزى نەرسىلەرنى ۋاز كېچىش ئارقىلىق ئۆزىمىز تېخىمۇ ئېھتىياجلىق بولغان نەرسىلەرگە بوشلۇق ھازىرلىيالايمىز، يەنە كېلىپ، ئۇ نەرسىلەر بىزنى كۈتۈپ تۇرۇۋاتقان بولىدۇ.

## ئەڭ مۇشكۇل ئۆزگىرىش كۆپىنچە ئەڭ ياخشى ئۆزگىرىشتۇر

شىركەت قۇرۇش ئارقىلىق ماڭا نۇرغۇنلىغان ئادەمدىن يۈزتۈرا ئىمتىھان ئېلىش پۈرسىتى تۇغۇلدى. كۆپىنچە مەن ئۇلاردىن «ئالاھىدە سوئال»لىرىمنى سورايتتىم. ئۇنىڭ ئىچىدىكى بىرى بولسا : «سىز بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزگەن ئەڭ ياخشى ئۆزگىرىش قايسى ياكى سىز دۇچ كەلگەن ئەڭ ياخشى ئۆزگىرىش قايسى؟ ئۇ سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا ھەقىقەتەن چوڭ تەسىر كۆرسەتكەنمۇ؟» دېگەن سوئال ئىدى.

مەن تۇنجى قېتىم بۇ سوئالنى سورىغان ۋاقتىمدا ئۇلارنى توي قىلىش، بالا تۇغۇش، ئۆي سېتىۋېلىش ياكى كۆڭۈلدىكىدەك خىزمەتكە ئېرىشىش دېگەندەك جاۋابلارنى بېرىدۇ، دەپ ئويلىغانىدىم. بىراق جاۋابلارنىڭ ئىچىدە بۇنداق جاۋابلار ناھايىتى ئاز ئىدى. ئۇنداق سەرخىل ئاكتىپ ئۆزگىرىشلەر ناھايىتى ئاز تىلغا ئېلىنىدىكەن، كىشىلەر ئۆزى دۇچ كەلگەن ئەڭ قىيىن ئۆزگىرىشنى ئەڭ ياخشى ئۆزگىرىش، دەپ قارايدىكەن ۋە بۇ ئۆزگىرىشنى ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنىڭ ئاداقىي مەشىق قىلدۇرغۇچىسى، دەپ بىلىدىكەن. ئۇنىڭغا ئۇلاپلا مەن قارىماققا شۇ سوئالغا ئوخشىشىپ كېتىدىغان بىر سوئالنى، يەنى «سىلەر باشتىن كەچۈرگەن ئەڭ ناچار ئۆزگىرىش قايسى؟» دېگەن سوئالنى سورىدىم. ئۇلار ئاجرىشىش، دەرد ـ ئەلەم، راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئادەمدىن ئايرىلىپ قېلىش، 40 ياشتا ۋەيران بولۇش قاتارلىق ئىشلارنى تىلغا ئالدى.

هازىرغىچە مەن يەنىلا كىشىلەردىن مۇشۇ ئاددىي سوئالنى سوراشنى ئويلايمەن، چۈنكى ئۆزىدىن «مەن دۇچ كەلگەن ئەڭ ياخشى ئۆزگىرىش قايسى؟» دېگەن سوئالنى سوراش ئۇچۇن ناھايىتى چوڭ غەيرەت ۋە ئىشەنچ كېتىدۇ.

◀ ھەرىكەتلىنىڭ

## ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزگىرىش تەرجىمھالىڭىزنى يېزىپ چىقىڭ

بۇ «30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» دىكى مۇھىم بىر مەشقتۇر. 10 مىنۇت ۋاقتىڭىزنى چىقىرىپ ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزگىرىش سەرگۈزەشتىلىرىڭىزنى ئەسلەڭ، شۇندىلا سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئۆز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىنمۇ كۈچلۈك ئىكەنلىكىڭىزنى بايقايسىز. ئۆزگەرگەن ۋە بەرداشلىق بەرگەن نەرسىنى چۈشىنىش، ھازىرقى ھالىتىڭىز ئۈچۈن پايدىلىق بولغان نەرسىنى تېپىپ چىقىش كەلگۈسى ئۆزگىرىشكە ئاسان يۇزلىنىشىڭىز ئۈچۈن پايدىلىق.

1. ئالدى بىلەن ئۆزىڭىز باشتىن كەچۈرگەن بارلىق چوڭ ئۆزگىرىشلەرنى رەتكە تىزىپ چىقىڭ. بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەزىلىرى ناھايىتى ئېنىق بولىدۇ، بالىلىق ۋاقتىڭىزدىن باشلاپ بالاغەتكە يەتكەن ۋاقىتقىچە ھەممىسىنى تىزىپ چىقىڭ. شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، كۈچلۈك ئۆزگىرىش مۇسكۇلنغا ئېرىشىش ئۈچۈن چوقۇم ئېگىز تاغقا يامىشىش، قۇملۇقنى كېسىپ ئۆتۈش ياكى جاننى ئالار كېسەلدىن قۇتۇلۇش ھاجەت ئەمەس. بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزگەن ھەربىر ئۆزگىرىشنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇ

ئۆزگىرىشلەرنى ئىككى گۇرۇپپىغا ئايرىپ يېزىپ چىقىڭ، بىر گۇرۇپپىغا مەجبۇرىي ئۆچرىغانلىرىنىڭنى، يەنە بىر گۇرۇپپىغا ئاكتىپ ئېلىپ بارغانلىرىنىڭنى يېزىڭ.

كىشىلەر كۆپىنچە ئۆزگىرىشنى ئۆلۈم، ئاجرىشىش، تۇرمۇش قۇرۇش، تۇغۇلۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قاراپ، باشقا نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەرگە سەل قارايدۇ. بەلكىم سىز ئالىي مەكتەپكە ئۆتۈشىڭىز، ئاندىن ئوقۇش پۈتكۈزۈپ خىزمەتكە چىقىشىڭىز، ئاخىرىدا مۇقىم بىر جايدا تۇرمۇش باشلىشىڭىز مۇمكىن ياكى بىر خاتا ئىشنى سادىر قىلىپ، چاچ پاسونىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، ھەتتا يىراق بىر جايغا كۆچۈپ كېتىشىڭىزمۇ مۇمكىن. بەلكىم ئەڭ ئاخىرىدا ئاتىڭىزنى چۈشىنىشىڭىز ياكى ئانىڭىزدىن كەچۈرۈم سورىشىڭىز مۇمكىن ۋە ياكى خىزمىتىڭىزدىن، ياخشى كۆرىدىغان نەرسىڭىزدىن، يېقىن دوستىڭىزدىن ئايرىلىپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. بۇلارنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ ئۇنۇملۇك ئۆزگىرىشىڭىزگە مەنسۇپتۇر. ئىلگىرىكى ھەربىر ئۆزگىرىش نۆۋەتتىكى ئۆزگىرىش ئۈچۈن پېتەكچىلىك قىلىش رولىغا ئىگە بولىدۇ.

ئۆزگىرىش تەرجىمھالىنى يازغان ۋاقىتتا ئاكتىپ ئۆزگىرىشلەر (ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى قوزغىتالايدىغان پايدىلىق ئۆزگىرىشلەر) نى ۋە باشقىلارنىڭ بىلىپ قېلىشىنى خالىمايدىغان ئۆزگىرىشلەر (بۇ تەرجىمھالنى سىزدىن باشقا ھېچكىم كۆرمەيدۇ) نى ھەرگىز نەزەردىن ساقىت قىلماڭ. بەزى ئۆزگىرىشلەر ناھايىتى گەۋدىلىك بولۇپ، ئۇلار سىزنىڭ سالاھىيىتىڭىزنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشى ھېسابلىنىدۇ. بىراق سىز يەنە سىزنى زۇلمەتكە مەھكۇم قىلغان، خىجالەتتە قويغان

ئۆزگىرىشلەرنىمۇ ئېتىراپ قىلىشىڭىز كېرەك، چۈنكى ئۇ ئۆزگىرىشلەر ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنىڭ كېڭىيىشىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2. ھەربىر ئۆزگىرىشنىڭ ئاستىغا ئاخىرىدا يۇز بەرگەن ياخشى ئىشلارنى يېزىپ چىقىڭ. يەنى، بەلكىم ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان ئادىمىڭىزدىن ئايرىلغاندىن كېيىن، پۈتۈن كۈچىڭىز بىلەن ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، ئۆز نىشانىڭىز ئۈچۈن كۈرەش قىلغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. ئۆزگىرىش جەريانىدا ئېرىشكەنلىرىڭىزنى يېزىپ چىقىڭ.

3. ئۆزىڭىز باشتىن كەچۈرگەن ئەڭ مۇشكۇل ئۆزگىرىشتىن ئۈچ-تۆتنى تېپىپ چىقىڭ. ھەربىر ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈۋېلىش ئۈچۈن نېمىلەرنى قىلدىڭىز؟ سىزدە قانداق يېڭى ئىدىيىلەر پەيدا بولدى؟ ۋەھىمىلەرنى قانداق قىلىپ توگەتتىڭىز؟ بۇ كەچمىشلەردىن قانداق ئۈچۈرلارغا ئېرىشتىڭىز؟ ئويلىنىپ بېقىڭ، بەلكىم سىز شۇ ئۆزگىرىش تۈپەيلى نەچچە ھەپتە ئازابلانغانلىقىڭىزنى ياكى دوستلىرىڭىز بىلەن پاراڭلىشىش ئارقىلىق ئۆزىڭىزدىكى ۋەھىمىنى يەڭگىللەتكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

4. ھازىر ئۆزگىرىش جەريانىدا نېمىنىڭ بەكرەك ياردىمى بولغانلىقىنى بىلگەنسىز؟ ئۇنداقتا ئۆزىڭىزدىن مۇنۇلارنى سوراڭ: نۆۋەتتىكى ئۆزگىرىشتىن ئۆتۈش ئۈچۈن ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزدىن قانداق پايدىلاندىڭىز؟ كېيىنكى قەدەمدە قانداق ھەرىكەت قىلماقچى؟

5. ئۆزىڭىزنىڭ جاپالىق خىزمىتىڭىزنى تەرىپلەڭ. سىز

ئاللىبۇرۇن ئۆزىگىرىنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى كۆچلەندۈرۈپ بولىدىكەن.

مىسال: ئاننا ماريىنىڭ ئۆزگىرىش تەرجىمىھالى

## مەن ئېلىپ بارغان ئۆزگىرىش

مەن دادامنىڭ كەچۈرۈشىنى ئۈمىد قىلدىم.
تاماكا تاشلىدىم.
مەن گۆشسىز غىزالىنىشنى تەرغىپ قىلغۇچىغا ئايلاندىم.
مەن خىزمەتتىن ئىستېپا بەردىم.
مەن بىر قېتىملىق مارافونچە يۈگۈرۈشكە قاتناشتىم.
بىر قېتىم بويۇمدىن ئاجراپ كەتتى.

## تۇرمۇش ماڭا ئاتا قىلغان ئۆزگىرىش

ئاكام ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالدى.
ئەڭ ياخشى دوستۇم تۇيۇقسىز ئالەمدىن ئۆتتى.
ئىككى قېتىم ھامىلدار بولدۇم، بىراق ئىككىلا قېتىمدا تۇغقۇم كەلمىدى.
ئاتا ـ ئانام ئاجرىشىپ كەتتى.

## بۇ ئۆزگىرىشلەر ئېلىپ كەلگەن پايدىلار:

مەن ھەركۈنى ئۆزۈمنىڭ ھايات تۇرغانلىقىمدىن ۋە يەنىلا ئەركىن ئىكەنلىكىمدىن مىننەتدار بولدۇم.
مەن ئۆز-ئۆزۈمگە غوجدار بولىدىغان تۇرمۇشقا ئېرىشتىم.
مەندە ئۇلۇغ ئېتىقاد پەيدا بولدى.
مەن ئاتا ـ ئانامغا تېخىمۇ يېقىنلاشتىم.
مەن تۇرمۇشنىڭ تەرىپىگە ئايلاندىم، باشقىلارنىڭ قىيىن ئۆزگىرىشلىرىگە ياردەم بېرەلەيدىغان بولدۇم.
مەن ھازىر ياشاۋاتقان جايىنى ناھايىتى ياخشى كۆرىمەن.

## ئاكتىپ ئۆزگىرىش ئۆزگىرىش مۇسكۇلىگىزنى قانداق كۈچلەندۈرىدۇ؟

بەزى ئاكتىپ ئۆزگىرىشلەر (قەرزدىن قۇتۇلۇش دېگەندەك)مۇ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىگىزنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇ ئۆزگىرىشنى باشتىن ئۆتكۈزۈپ بولۇپلا سىز شۇنى بايقايسىزكى، سىز قەرزدىن قۇتۇلۇش ئارقىلىق ئۆزىگىزنىڭ ئىقتىسادىي جەھەتتىكى مەسىلىنى قوبۇل قىلغانلىقىگىزنى ھېس قىلىسىز، بۇ سىزنىڭ ئوخشاش بىر جايدا يىقىلىشىگىزغا ئەمەس، بەلكى ئالغا ئىلگىرىلىشىگىزگە ياردەم بېرىدۇ. سىز ھازىرقى ئەھۋالىگىزنى قوبۇل قىلغان ۋە كەلگۈسىدىكى تىرىشىش نىشانىگىزنى ئېنىقلىۋالغان ۋاقىتتا ئۆزگىرىش مۇسكۇلىگىزنى تېخىمۇ تېز سۈرئەتتە قوزغىتالايسىز.

### ئۆزگىرىشتىن ئۆتۈشۈمگە ياردەمدە بولغان شەخسىي ئىستراتېگىيە ۋە قاراشلىرىم

مەن ھەممە ئىشنىڭ ياخشىلىنىپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن.
مەن تۇرمۇشنىڭ ھەربىر كۈنىنى ياخشى ئۆتكۈزەلەيمەن.
مەن ياردەم تەلەپ قىلىشتىن ۋە دوستلىرىمدىن نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگىنىۋالدىم.
مەن يىغلايمەن.
مەن كۈندىلىك خاتىرە يازىمەن.
مەن ناھايىتى ياخشى ئوزۇقلىنىمەن، ئۈيقۇمۇ يېتەرلىك.

مەن يوگۇرۇشكە باشلىدىم.
مەن دۇئا قىلدىم.
مەن ھەممىدىن بەك ئۆزۈمگە ئىشىنىمەن.
مەن ھەرگىزمۇ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ياكى باشقىلارنى ئەيىبلىگۈچى بولمايمەن.
مەن ھايات گۈللىرىنىڭ تۇرمۇشىنىڭ كونترولىغا ئەمەس، بەلكى تەبىئىي ئېچىلىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.
مەن ئىشلارنى تېخىمۇ ياخشى تەرەپكە باشلايدىغان كىچىك ئامالالارغا بەكرەك كۆڭۈل بۆلىمەن.

ئەيلى 32 ياش ۋاقتىدا مېڭە راكى، دەپ دىياگنوز قويۇلغاندى، بۇ ئۇنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى ئىختىيارسىز قوزغاتتى. ئۇ ئىككى قېتىم ئوپېراتسىيە قىلىندى، سانسىز قېتىم جىددىي قۇتقۇزۇش ئۆيىگە ئەكىرىلدى، ئېغىر كېسەللەرنى كۆزىتىش ئۆيىدە نەچچە ھەپتە كۆزىتىلدى، نەچچە ھەپتە ئايرىپ قويۇلدى. ئۇنىڭ چاچلىرىنىڭ ھەممىسى چۈشۈپ كەتكەندى، بېشىدىكى بىر تۆشۈك ئۇنىڭغا بىر ئۆمۈر ھەمراھ بولدى. بۇ ئۆزگىرىشلەر ئۇنىڭ ئۆزگىرىشتىن كەلگەن پايدىلارنى تېپىشىغا تۈرتكە بولدى، شۇنداقلا بۇ يەنە ئۇنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىغا نىسبەتەن بىر سىناق ئىدى. ئۇ مۇنداق دېدى: «شۇلارنى باشتىن كەچۈرۈش ئارقىلىق مەن كۈندىن-كۈنگە قەيسەرلەشتىم. تېخىمۇ مۇھىمى مەن كۈندىن-كۈنگە ئەقىللىقلىشىپ كەتتىم، نەزەر دائىرەم تېخىمۇ كېڭەيدى. ھەربىر تىنىقمىدىن ناھايىتى ھۇزۇرلىنىدىغان بولدۇم. مۇلايىملىق ۋە سۆيگۈنى قانداق ھېس قىلىشنى، ھەممە ئىشلارغا پەرۋاسىزلىق بىلەن قاراشنى ئۆگەندىم. مەن بۇ كەچمىشتىن ناھايىتى مىننەتدار. ھاياتىم ئاخىرلاشقىچە بولغان شۇ مىنۇتقىچە مەن ھاياتىمنى قەدىرلەپ

باقمىغانىدىم. مەن بارلىق ئادەملەردىن ۋە بارلىق شەيئىلەردىن ھۆزۈرلىنىشقا باشلىدىم. ھايات مەڭگۈ قايتىلانمايدۇ، ئۇ پەقەتلا ياخشىلىنىدۇ، خالاس. ئۇ يازنىڭ ئۆتۈپ كەتكىنىگە 13 يىل بولدى، شۇنىڭدىن كېيىنكى ھېچقايسى كۈنۈمنى مەنىسىز ئۆتكۈزۈپ باقمىدىم، داۋاملىق ئۆزۈمگە ئۆتكەن كەچمىشىمنى ئەسلىتىپ تۇردۇم. ئەڭ ئاخىرى مەن ئۆزۈمنىڭ ناھايىتى قەيسەر ئادەملىكىمنى، ھەرقانداق توسالغۇغا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىمنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلدىم.» (ئەيلى ھازىرغىچە مېنىڭ شىركىتىمدە مەن بىلەن بىرگە ئىشلەۋاتىدۇ).

سىز پەقەت ھازىرقى، ئىلگىرىكى ۋە كەلگۈسىدىكى ئۆزگىرىشنىڭ قانچىلىك قىينىلىقىنى ۋە شۇ ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈش ئۈچۈن قانچىلىك ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى ئىشقا سېلىش كېرەكلىكىنى بىلىسىزلا بولىدۇ. ھەرقېتىم سىز قىينىچىلىققا ئۇچرىغان ياكى ئۇ تەرىپىدىن ۋەيران قىلىنغان ۋاقتىڭىزدا، ئۆزىڭىزدىكى بۇ شەكىلسىز ھەم كۈچلۈك قىسمىنى ئىشلىتىپ، بۇ قىيىن ئەھۋالدىن قۇتۇلۇشنىڭ چارىسىنى تاپىسىز بولىدۇ. ئۇ غۇرۇرنىڭ قۇرغۇچىسى، مەڭگۈلۈك ھەمراھ، مەڭگۈلۈك ئېنېرگىيە مەنبەسى. خۇددى ۋاين دېل: «ئىدىيەڭىزنى ئۆزگەرتىڭ، ھاياتىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» دېگەن كىتابىدا ئېيتقىنىدەك، «سىز چوقۇم ئۆزىڭىزدىكى ئۇلۇغ كۈچنى چۈشىنىشىڭىز كېرەك.» «ئۇلۇغ»نى مۇھەببەتلىشىشتىن ياكى بانكا كارتىسىدىن بىلگىلى بولمايدۇ، ئۇ سىزنىڭ قەلبىڭىزگە يوشۇرۇنغان. چوڭ ئۆزگىرىش ئېلىپ بېرىش ۋە ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى قوزغىتىش سەل تەسرەك بولسىمۇ، لېكىن سىز شۇنداق نىيەتكە كەلسىڭىزلا، ئۇمۇ ئاستا-ئاستا ئاسانلىشىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ھەرقېتىم سىز بىرەر ئۆزگىرىش تۈپەيلى ئۆزىڭىزنى ئاجىز ياكى تۇراقسىز ھېس قىلغان ۋاقتىڭىزدا، ئۆزىڭىزنىڭ ئالاھىدە مۇسكۇلغا ئىگە ئىكەنلىكىڭىزنى ئەسكە ئېلىڭ. ھازىر سىز ئۇنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بىلىپ بولدىڭىز، ئۆزىڭىزدىكى ئۇلۇغ ۋە قەلبىڭىزگە يوشۇرۇنغان كۈچتىن ۋاز كەچمەڭ، ئۆزگىرىشنى ئاسانلاشتۇرۇپ بېرىش ئۈ كۈچىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدىكى بىردىنبىر مەقسىتىدۇر.

## «30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ئەستە تۇتۇشقا تېگىشلىكلەر

سىز ئۆز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىنمۇ بەكرەك قەيسەر، چىدامچان، دانا، بىۋاستە سېزىمىڭىز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىنمۇ بەكرەك توغرا.

سىزدە تۇغما ئۆزگىرىش مۇسكۇلى (ئۆزگىرىشتىن ئۆتۈۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدىغان تەبىئىي ئىقتىدار) بار. سىز ھەقىقىي «مەن»نىڭ شۇقەدەر كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلگەن بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنى ئۇنداق ئاجىز ھېس قىلمىغان بولاتتىڭىز.

ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىز سىز بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزگەن ھەرقانداق ئۆزگىرىشلەرنى ھەم ئۇنىڭدىن كەلگەن تەجرىبە ساۋاقلارنى خاتىرىلەپ، سىزنىڭ نۆۋەتتىكى ئۆزگىرىشتىن ئۆتۈۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. ئىلگىرىكى كەچمىشلىرىڭىز كەلگۈسىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشىۋېلىشىڭىزغا ياردەمدە بولىدۇ.

*ئۆزۈمنىڭ قىسمەتلىرىم تۈپەيلى ئۆزگەرسەم ئۆزگىرىمەنكى، ھەرگىز باش ئەگمەيمەن.*

— مايا ئانجېرۇ

04

## ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرى

قانداق قىلغاندا پاسسىپ كەيپىياتلارنى پەرق ئەتكىلى ۋە ئۇنىڭدىن غالىب كەلگىلى بولىدۇ

تۆتىنچى پىرىنسىپ:

ئۆزگىرىشنى كونترول قىلالايدىغانلار بىلىدۇكى، ئادەمنىڭ كەيپىياتىغا قىلىنغان ھۇجۇملار ھېچقاچان ئادەمنىڭ ئىلگىرىلىشىنى توسۇپ قالالمايدۇ، ئۇلارنى ئاكتىپ كەيپىيات بىلەن كۈتۈۋالغاندا تېخىمۇ ياخشى تۇيغۇدا بولغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

پاسسپ كەيپىياتلار بىزگە توسالغۇ بولىدۇ، ئۆزگىرىشنى تېخىمۇ قىينىلاشتۇرۇۋېتىدۇ، ئاكتىپ كەيپىيات تېخىمۇ ئوڭاي، تېخىمۇ تېز، تېخىمۇ توغرا ئۇسۇلدا ئۆزگىرىش ئېلىپ بېرىشىمىزغا ياردەمدە بولىدۇ.

بەزىدە ئۆزگەرگىمىز كېلىدۇ، يەنە كېلىپ ئارىمىزدىكى نۇرغۇن ئادەملەر نۆۋەتتە ئۆزگىرىۋاتقانلاردۇر. بىراق بىز جاسارەت ۋە ئىشەنچ بولغىنى بىلەن ئۆزگىرىشنىڭ يەنىلا قىيىن بولىۋاتقانلىقىنى بايقايمىز، چۈنكى پاسسپ كەيپىيات بىزنى توسۇپ قويغان. ئۇ پاسسپ كەيپىياتلار ئىززەت-ھۆرمىتىمىزگە دەخلى-تەرۇز قىلىپ، ئارزۇلىرىمىزنى نابۇت قىلىۋېتىدۇ-دە، بىزنىڭ ھەرىكەت قوللانمىمىز تەسكە توختايدۇ. نەتىجىدە بىز ئۆتمۈش ئىسكەنجىسىگە كىرىپ قېلىپ، كەلگۈسىنى كۆرەلمەيمىز. بىراق بىز يالغۇز ئەمەس، ھەممە ئادەمدە بۇنداق كەيپىيات بولىدۇ.

مەن سىزگە بىر خۇش خەۋەرنى ئېيتماقچى، بۇ ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىزگە يېتەكچىلىك قىلىش ئۈچۈندۇر، ئۇلار بىزگە ئۆزىمىزنىڭ توغرا يولدا ماڭغان - ماڭمىغانلىقىمىزنى ئەسكەرتىپ تۇرىدۇ. ئۇلار «30 كۈنده ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ»دىكى ئاكتىپ قىسىملاردۇر. بىزدىكى خاتىرجەمسىزلىكنىڭ ھەممىسى تېخىمۇ ياخشى ئۆزگىرىش ئۈچۈندۇر. بۇ كەيپىياتلاردىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇپ، يوشۇرۇنۇپ

www.tohurkitap.com

يۇرگىچە ئۇلارنى خۇشاللىق بىلەن قارشى ئېلىش ۋە ئۇلارغا مىننەتدارلىق بىلدۈرۈش، چۈنكى ئۇلار سىزگە ئۆزگىرىشنى توغرا يولىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

(www.tsrif30syad.moc 30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ)

نى قۇرۇش، تەتقىق قىلىش ۋە ئۆزۈمىنىڭ ئۆزگىرىش سەرگۈزەشتىلىرى ئارقىلىق مەن ئالتە خىل پاسسىپ كەيپىيات ياكى ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرىنى يەكۈنلەپ چىقتىم. ئۇلار: ۋەھىمە (قورقۇنچ)، گۇمان، تاقەتسىزلىك، تاپالمىنە، ئۆكۈنۈش، خىجىل بولۇش.

ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرىنىڭ نۇرغۇن ئورتاقلىقلىرى بار:

ئۇلار ئۆزىڭىز ياقتۇرمايدىغان تۇيغۇلارنى تېپىشىڭىزغا ۋە ئۆزىڭىز ياقتۇرىدىغان تۇيغۇلارنى جەزملەشتۇرۇشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ.

ئۇلارنىڭ ھەممىسى ۋاقىتلىق بولىدۇ.

ئۇلار سىزنى تېخىمۇ يۇقىرى ئورۇنغا ئىگە قىلىش (تېخىمۇ ئېغىر-بېسىق، تېخىمۇ يىراقنى كۆزەر قىلىش) مەقسىتىدە پەيدا بولىدۇ.

ئۇلار سىزگە ھازىرقى تۇيغۇڭىزنى پەرق ئەتكۈزۈپ، سىزنى تېخىمۇ ياخشى كەيپىياتقا ئىگە قىلىدۇ.

ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرى (GPS يول باشلاش سىستېمىسى)نى ئۆزگەرتىشتە كەم بولسا بولمايدۇ.

ئەگەر بىز ئۆزىمىزدىن چەتنەپ كەتسەك، ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرى بىزگە توغرا يۆنىلىشنى كۆرسىتىپ، ھەرقانداق ئۆزگىرىشنى كونترول قىلالايدىغان بولۇشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ



هەم بىزنى ئوخشىمىغان كەيپىياتنى تاللاشقا ئىلھاملاندۇرۇپ، ئۆز ئارزۇيىمىزنى ئەملگە ئاشۇرۇشىمىزغا ياردەمدە بولىدۇ. GPS پەقەت ئىككى مەسىلىگىلا كۆڭۈل بۆلىدۇ: سىزنىڭ ھازىرقى تۇيغۇڭىز قانداق؟ سىز قانداق تۇيغۇغا موھتاج؟ پاراخوتتىكى GPS سىستېمىسى ئۆزىڭىزنىڭ قەيەرگە بارماقچى بولغانلىقىڭىزنى ئېنىق بىلىشىڭىزگە موھتاج، GPS نى ئۆزگەرتىشمۇ شۇنداق. سىز ئۆزىڭىزنىڭ توختاش نۇقتىسىنى، نىشانىڭىزنى ئېنىق بىلىشىڭىز كېرەك.

ئەڭ مۇھىم بولغىنى بىرىنچى قەدەم يەنى، ئۆزگىرىش ئەڑاھلىرىنى تونۇش ۋە ئۆزىڭىزدە قايسى ئەڑاھلارنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى بىلىشتۇر. شۇنداقلا سىز قانداق قىلغاندا ئۇلاردىن غالىب كەلگىلى بولىدىغانلىقىنى بىلەلەيسىز. نۆۋەتتىكى پاسسىپ كەيپىياتنى پەرقلەندۇرەلىسىڭىزلا شۇنى بايقايسىزكى، ھەربىر ئۆزگىرىش ئەڑاھلىرى مەلۇم بىر ئاكتىپ كەيپىياتنىڭ ئورنىنى ئىگىلىگەن بولىدۇ، بۇ ئاكتىپ كەيپىياتلار شۇ ئازابلىق تۇيغۇلاردىن قۇتۇلۇشنىڭ دورىسى، ئۇلار سىزنى ئازاب چېگراسىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، شۇ ئاكتىپ كەيپىياتلاردىن بەھرىمەن قىلىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بۇ ئاددىي پىرىنسىپ پاسسىپ كەيپىياتنى ئۇمىدكە ئايلاندۇرىدۇ. بەلكىم سىز ھازىر ھېس قىلالماسلىقىڭىز مۇمكىن، بىراق سىز ئاللىبۇرۇن ئۆز كەيپىياتىڭىزنى كونترول قىلالايدىغان ھالەتكە كېلىپ بولدىڭىز. ئۆزگىرىش ئەڑاھلىرىنى تونۇش ۋە ئۇنىڭ ئورنىغا ئاكتىپ كەيپىياتلارنى دەسستىش بۇ كەيپىياتنى پەيدا قىلغان مەسىلىنى ھەل قىلىشتىنمۇ بەكرەك مۇھىم.

مەن 30 ياشقا كىرگەن تۇغۇلغان كۇنۇمنىڭ ئالدىنقى كۇنى

ئاخشىمى قەلبىمنىڭ چوڭقۇر قېتىغا ئورناپ كەتكەن «مەڭگۈ باشقا بىرىنى ياخشى كۆرمەيمەن» دېگەن ھېسسىياتنى خاتىرە بەردىم. پۈتۈن جەمەتىمىزنىڭ ئۈمىدىنى يەردە قويماسلىق ئۈچۈن (مېنىڭ ئائىلەمدىكىلەر، دوستلىرى ۋە جەمئىيەتتىكىلەرنىڭ ھەممىسى 30 يېشىمدا توي قىلىشىمنى ئارزۇ قىلاتتى) مەن ئۆز-ئۆزۈمگە كېيىنكى تۇغۇلغان كۈنۈمدە توي چېيى ئىچىمەن، دەپ ۋەدە بەردىم. مەن ئۇ ۋاقىتتا ئارزۇ قىلغانلىرىمغا ئېرىشىمەن، دەپ ئويلاپمۇ باقمىغانىدىم. ئۇزاق ئۆتمەي بىر ئەر بىلەن تونۇشتۇم، ئۇ مېنىڭ كۆڭلۈمدىكىدەك ناھايىتى كېلىشكەن ۋە مۇڭەپپەقىيەتلىك ئەر ئىدى. مېنىڭ نۇرغۇن تەلەپلىرىمگە ماس كېلەتتى. مەن مەڭگۈ باشقا بىرىنى ياخشى كۆرمەيمەن، دېگەن قارارغا كېلىپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئۇنىڭ بىلەن ئۇچراشتىم. شۇ پەيتتە مەن ئۆزۈمنىڭ تېخىمۇ زېرەكلىككە موھتاج ئىكەنلىكىمنى ھېس قىلدىم، بىراق بۇ ئادەمدە ئۇ خىل ئارتۇقچىلىقلار يوق ئىدى. ئەمما مەن يەنىلا ئۆز تۇيغۇمغا بويسۇنماي ئۇنىڭ بىلەن داۋاملىق بىرگە بولدۇم، چۈنكى مەن يەنە يالغۇز قېلىشتىن قورقتىم. ئەڭ ئاخىرىدا بىر-بىرىمىزگە ماس كېلەلىشىمىزنى ئۈمىد قىلدىم، يەنە ئىككىلەنمەسلىككە تىرىشتىم، نەچچە كېچە-كۈندۈزلۈك گۈمان ۋە تەمتىرەشتىن كېيىن مەن ناھايىتى ئازابلاندىم ھەم ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ كېتىش نىيىتىگە كەلدىم.

بىراق ئۇنىڭ باشقىچە بىر ھەيران قالارلىق پىلانى بار ئىكەن، ئۇ بولسىمۇ كولورادو ئىشتاتىنى سىياھەت قىلىپ كېلىش. مېنى تېخىمۇ ھەيران قالدۇرغىنى شۇكى، تۇغۇلغان كۈنۈمدە (مەن ھېلىقى قارارنى چىقىرىپ دەل بىر يىل بولغاندا)

ئۇ ماڭا توي قىلىش تەلىپى قويدى. ئۇ ماڭا ئۆزىگە ياتلىق بولۇش تەلىپىنى قويغاندا، مەندە دەسلەپ رەت قىلىش تۇيغۇسى پەيدا بولدى، بىراق مەندىكى ۋەھىمە مەندىن غالىب كەلدى. مەن ئىككىمىزنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بەزى ئەڭ ئاساسلىق نەرسىلەرنىڭ ماس كەلمەيدىغانلىقىنى بىلىپ تۇرسامۇ، يەنىلا ئۇنىڭغا ماقۇل بولدۇم.

بىز مېھمانخانىغا قايتىپ كەلدۇق، بىراق مېنىڭ كۆڭلۈم يېرىم ئىدى. تېلىفونۇمنى ئېتىۋېتىپ، بارلىق ئالاقىنى ئۈزدۇم. بۇ باشقىلار توي قىلىش تەكلىپى قويغان بىر قىزدا چوقۇم بولۇشقا تېگىشلىك تۇيغۇ ئەمەس. ئۇ ئۇيقۇغا كەتكەن ۋاقىتتا مەن ناھايىتى بىئارامليق ھېس قىلدىم. قۇستۇم، چىداپ تۇرالماي يىغلاپ تاشلىدىم. مەن مۇشۇ قارار تۇپەيلى ھاياتىمدا ئىلگىرىلەش بولمايدىغانلىقىنى بىلەتتىم.

*ماشىنىڭنىڭ ماي بېكى قۇرۇقدىلىپ قالغاندا، سىز ئولتۇرالماي قالمىسىز ۋە ناھايىتى مەيۇسلىنىمىسىز، مەڭگۇ مۇشۇنداق بولۇپ قالمىدىغاندەك ھېس قىلمىسىز. سىز چوقۇم ئۇنى توشقۇزۇشىڭىز كېرەك. تۇرمۇشمۇ شۇنداق. مەنمىسىز ھېس قىلغان ۋاقىتىڭىزدا ياخشى ئامال ئىشلەتسىڭىز كەيپىياتىمۇ، ھەرىكەتمۇ ئاپتوماتىك پەيدا بولىدۇ، داۋاملىق ياشىيالايسىز.*

**ـــ ئېستېر خىككس**

مەن توغرا قارارنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىلەتتىم، بىراق ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرىم مېنى قىيناۋاتاتتى، مەندىكى بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنى يوق قىلىۋەتكەنىدى. مەن ھازىرقى ھالىتىمدىن ناھايىتى ئەندىشە قىلدىم. مەن خاتا قارار چىقارغانلىقىم تۇپەيلى

قىينىلىۋاتاتتىم، ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ قېلىپ يالغۇز قېلىشتىن باشقىلارنىڭ مېنى كۆرسىتىپ بىر نېمىلەرنى دېيىشىدىن مەڭگۈ يەنە باشقا بىرسىنىڭ ماڭا توي قىلىش تەكلىپى قويمىسا قېلىشىدىن قورقاتتىم. مەن ئۆز سېزىمىمدىن گۇمانلاندىم، ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىمدىن گۇمانلاندىم، كېيىن خۇشال بولالايدىغانلىقىمدىن گۇمانلاندىم، كىشىلەرنىڭ بۇ توي قىلىش تەكلىپىنى نېمە ئۈچۈن رەت قىلغانلىقىمنى چۈشىنەلىشىدىن گۇمانلاندىم.

تەخمىنەن 24 سائەتتىن كېيىن، مەن ئۆزۈمگە ئىشىنىشكە باشلىدىم، مەندە بۇ ئەرگە «ياق» دېيەلىگۈدەك ئىشەنچ ۋە جاسارەت پەيدا بولدى. گەرچە بۇ ناھايىتى مۇشكۈل بولسىمۇ، بىراق بۇ ئۆزىگە ئىشىنىشىنىڭ باشلىنىشى ئىدى. مەن بۇنداق قارىماققا ناھايىتى مۇكەممەل كۆرۈنىدىغان نىكاھنىڭ كەينىگە كىرىپ كەتسەم بولمايدۇ، تۇرمۇش ھامان ماڭا ئوخشىمايدىغان يولدىن بىرنى ئورۇنلاشتۇرۇپ بېرىدۇ.

ئۇنىڭ توي قىلىش تەكلىپىنى رەت قىلغاندىن كېيىن، مەن ئۆزۈمنى ناھايىتى ئەركىن ھېس قىلدىم، ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرىمۇ غايىب بولدى. مەن بۇ ئىشنىڭ يۈز بېرىشىگە يول قويغانلىقىمدىن نومۇس قىلدىم. ئۇ ئادەمگە زەربە بەرگەنلىكىمدىن، سەممىيەتسىزلىكىمدىن ۋە مەسئۇلىيەتسىزلىكىمدىن قاتتىق بىئارام بولدۇم. ئۆزۈمنىڭ بۇ ئاستە سېزىمىگە ئىشەنمىگەنلىكىم، يۈرەك سۆزۈمگە قۇلاق سالمىغانلىقىم، دەسلەپ ئۇنىڭغا ماقۇل بولۇپ كېيىن رەت قىلغانلىقىم تۈپەيلى ئۆزۈمنى ئەيىبلىدىم. ئۆزۈمنى ئەيىبلەشتىن توختىغاندىن كېيىن، نېمىشقا مەن ئويلىغاندەك ئادەم ئەمەستۇ؟

نېمىشقا مېنى تېخىمۇ ياخشىراق چۈشەنمىگەندۇ؟ دەپ ئۇ ئەرنى ئەيىبلەشكە باشلىدىم. ئازاب ۋە قەلب يارىسى تۈپەيلى چىداپ تۇرالمىدىم، ماڭا ماس كېلىدىغان يەنە بىر ئەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا تەشنا بولدۇم.

مەن 24 سائەتلىك نىكاھ تۇتقۇنلۇقىدا ئازابلىقلىنى، بىراق ئۇنىڭ ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمىگۈدەك كۈچ-قۇدرەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى بىلىمەن. ئۇ ماڭا ئىشەنچ تۇرغۇزدى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆز ئېتىقادىمنى تىكلىشىمگە ئىلھام بولدى. مەن تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئايرىلىش قارارىنى ئوتتۇرىغا قويغانلىقىمنى توغرا چۈشىنىدىغان بولدۇم ھەم ئۇنى ساۋاق دەپ بىلىپ، ئۆزۈمگە ماس كېلىدىغان بىر ئەرنىڭ ھاياتىمغا سىڭىپ كىرىشىنى سەۋرچانلىق بىلەن كۈتەلەيدىغان بولدۇم.

## ئۆزگىرىش ئەرۋاھى 1 : ۋەھىمە

ۋەھىمە گويا باشقۇرۇلىدىغان سىناردىگە ئوخشايدۇ. سىز ئۆزىڭىزنى چەتكە ئالالمايسىز، ئۇنىڭدىن قېچىپ قۇتۇلالمايسىز. بىراق باتۇرلۇق بىلەن ئۇنىڭغا يۈزلىنىلىسىڭىز، ئۇ گويا كۆلەڭگىگە ئوخشاش سىزنى سىيپاپلا ئۆتۈپ كېتىدۇ.

نۇرغۇنلىرىمىز ئۆزگىرىشتىن قورقىمىز. بىراق ئۆزگىرىش مەيلى قايسى ۋاقىتتا يۈز بەرسۇن، سىز چوقۇم ئۇنىڭغا يۈزلىنىشىڭىز كېرەك، كەلگۈسىدە يۈز بەرمەكچى بولغان ئېنىقسىزلىق-شۇ سەۋەبلىك ئالدىڭىزدا نامايان بولىدۇ. نۆۋەتتىكى تۇرمۇشىڭىزغا ئەمدىلا ماسلاشقان ۋاقتىڭىزدا ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، تەڭپۇڭلۇقىڭىزنى يوقىتىسىز. بۇ

www.uyghurkitap.com

ناھايىتى نورمال ئەھۋال، ھەتتا بىز ئىزچىل ئارزۇ قىلىپ كېلىۋاتقان ياخشى ئۆزگىرىشلەر بولغاندىمۇ يەنىلا شۇنداق بولىدۇ، مەسىلەن: توي قىلىش، پەرزەنتلىك بولۇش، يېڭى خىزمەتكە ئېرىشىش ياكى ئۆسۈش دېگەندەك.

مىسالقا ئالايلۇق: سۈسان ئۇزۇندىن بېرى بالىلىق بولۇشنى ئويلايتتى. ئۆزىنىڭ ھامىلدار بولغانلىقىنى بىلگەن 30 نەچچە ياشلىق سۈسان ئۆزىدە ئىلگىرىكىدەك خۇشاللىقنىڭ يوقلۇقىنى ھېس قىلىپ ناھايىتى ھەيران قالدى. ئۇ ھاياجانلىنىش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئەكسىچە بىر نېمىسىنى يىتىۋروپ قويغاندەك ھېس قىلدى. ئۇ ئۆزىنىڭ ياشتا چوڭىيىپ قالغانلىقىدىن قايغۇردى. گەرچە باشقىلارنىڭ نەزىرىدە ياش بولسىمۇ، ئۇ ئۆزىدە ياخشى ئانا بولۇش ئىقتىدارىنىڭ بارلىقىدىن گۇمانلاندى. بىرنەچچە ئايلىق شۇبھىلىنىشتىن كېيىن، ئاندىن ئۇ ئۆز بەدىنىدىكى ھاياتلىقنىڭ تەڭرى بەرگەن سوۋغات ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلدى. ئۇ مەيلى تەييارلىق بولسۇن - بولمىسۇن، بۇ بالىنىڭ ھامان تۇغۇلىدىغانلىقىنى ھېس قىلدى ۋە بارلىق گۇمانىنى ئىشەنچكە ئايلاندۇرۇشنى قارار قىلدى، شۇنداق قىلىپ، ئۇ ئۆز ئىشەنچىسىنى تىكلىدى ۋە ھەممە ئىشنىڭ ياخشى بولۇۋاتقانلىقىغا ئىشەندى. ھەتتا ئۇ بالىنىڭ تېزرەك تۇغۇلۇشىغا تەشنا بولدى.

ئۆزگىرىشتە ھەر خىل ۋەھىمىلەرنىڭ بولۇشى تەبىئىي.

كەلگۈسىنىڭ تۇراقسىزلىقىدىن ۋەھىمە ھېس قىلىش.

بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بولمىغانلىقى سەۋەبلىك ۋەھىمە ھېس قىلىش.

ياخشى كۆرىدىغان ئادەمنىڭ ئىنكاسى تۇپەيلى ۋەھىمە ھېس قىلىش.

ئۆز سالاھىيىتىدىكى بەزى ئامىللار ئۆزگەرگەن ۋاقىتتا ئورنىنىڭ ئېنىق بولماسلىقى تۈپەيلى ۋەھىمە ھېس قىلىش.

باشقىلارنى ۋە شارائىتنى كونترول قىلالمىغانلىق تۈپەيلى ۋەھىمە ھېس قىلىش.

قايتا ياخشى كۆرۈلمەي قېلىشتىن ۋەھىمە ھېس قىلىش.

غېرىبلىقتىن قورقۇش.

يېتەرلىك پۇل بولماي قېلىشتىن قورقۇش.

ياخشى بولماي قېلىشتىن قورقۇش.

ئۇلۇغۋار غايىلىرىنىڭ (توي قىلىش، پەرزەنتلىك بولۇش دېگەندەك) ئەمەلگە ئاشماي قېلىشىدىن قورقۇش.

سىزنى قورقۇتقان ئىشلارنى تەپسىلىي كۆزەتكەن ۋاقتىڭىزدا، سىز بۇ قورقۇنچلارنىڭ پەقەت كەلگۈسىگە باغلىنىشلىق بولغان بىر خىل كەيپىيات بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقايسىز. ۋەھىمە ۋە ئەندىشە دىققەت نەزىرىڭىزنى نۆۋەتتە يۈز بېرىۋاتقان ئىشقا قاراتقانلىقىڭىز تۈپەيلى ئەمەس، بەلكى كەلگۈسى ناچار ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىپ قېلىشىنى ئويلىغانلىقىڭىز تۈپەيلى پەيدا بولىدۇ. دىققەت نەزىرىڭىزنى نۆۋەتتىكى ئىشقا قارىتىشىڭىز كېرەك، شۇنداللا سىز كەلگۈسىدىكى ئىشلار تۈپەيلى پەيدا بولىدىغان ۋەھىمىدىن خالاس بولالايسىز. مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا ۋەھىمىنى كۆزەتسىڭىز شۇنى بايقايسىزكى، سىزدە ۋەھىمە پەيدا قىلغان ئىشنىڭ يۈز بېرىش ئېھتىماللىقى سىزنىڭ تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىن نەچچە ھەسسە تۆۋەن بولىدۇ. ۋەھىمىدىن باشقا، سىز يەنە بۇ ئۆزگىرىشنىڭ نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى تەكشۈرۈپ كۆرسىڭىز بولىدۇ. پاسسىپ كەلگۈسىنى خىيال قىلماي، رېئاللىققا (ھەقىقىي، سىز

جەزم قىلغان نەرسىلەرگە) يۈزلىنىش كېرەك. ئەمىلىيەتتە بۇ پىلانىتتا كەلگۈسى قانداق ئىشلارنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى ھەتتا كىيىنكى بىر سائەتتە نېمە بولىدىغانلىقىنىمۇ ھېچقانداق ئادەم بىلمەيدۇ. شۇڭا ئۇنداق پاسسىپ خىيالىلار ئۆچۈن ۋاقىت ئىسراپ قىلىپ نېمە قىلىمىز؟ سىزنىڭ ھازىر بىردىنبىر قىلىدىغان ئىشىڭىز: نۆۋەتتىكى ئۆزگىرىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ياخشىراق قاراشنى ۋە كەلگۈسى ئۈچۈن تېخىمۇ ياخشى، تېخىمۇ پارلاق بولغان يولنى تاللاشتۇر.

## ۋەھىمنى ئوبدان بىلىش

ئۆزگىرىش يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى، سىزدە ئۆز تۇرمۇشىڭىزنى كونترول قىلىۋاتقاندەك خاتا تۇيغۇ پەيدا بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. سىز بىلكىم؟ مەن قانداق ئىشنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى، قايسى ۋاقىتتا قانداق شەكىلدە يۈز بېرىدىغانلىقىنى، يۈز بېرىش ئوبيېكتىنىڭ كىم ئىكەنلىكىنى بىلگىلىيەلەيمەن، دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. بىراق شۇنىسى ئېنىقكى، ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ 30 كۈندىن كېيىن، بىز ئۆزىمىزنىڭ كونترول قىلىش ھوقۇقىنىڭ يوقلۇقىنى بىلىمىز. بۇ ئويلىماقتا ناھايىتى قورقۇنچلۇق. بۇ ۋاقىتتا بىز ئىلگىرىكى بىخەتەرلىك تۇيغۇمىزنى يوقتىمىز، ئۇنى بىر خاتا تۇيغۇدەك ھېس قىلىمىز.

ئەڭ مۇھىمى ئۇنداق بىخەتەرلىك تۇيغۇسىغا بولغان تايىنىۋېلىشنى يوقتىپ، سىزنى بىئارام قىلغان كەيپىياتنىڭ

قىممەتىنى ئىزدەشكە، تاتونۇش جايلارغا قەدەم بېسىشقا تەمشىلىك، ھەرگىزمۇ دائىم تەلىيىم بار دەپلا ئويلىماڭ.

*دۇنيادا ھېچقانداق قورقۇنچلۇق ئىش يوق. كىشىلەر روھىنىڭ كۈچىنى تونۇپ يەتكەن ۋاقىتتا ئۇلاردىكى بارلىق قورقۇنچ تۈگەيدۇ.*

**ـــ گەندى**

ئۆزگىرىشىنىڭ قورقۇنچلۇق بولۇشى بىزنىڭ ئادەتلىنىپ قالغان ياھانىمىز، بىز مۇشۇ ياھانە تۇپەيلى بىر ئىزدا توختاپ قالىمىز. ئۆزگىزدىن سوراپ بېقىڭ: ۋەھىمە مەۋجۇت بولغاندا مەن يەنە ھاياتىمنى داۋاملاشتۇرالامدىم؟ شۇنداق، داۋاملاشتۇرالايمەن. ئۆزگىرىش، ۋەھىمە ياكى ئازاب بەزى پايدىلارنى ئېلىپ كېلەمدۇ؟ شۇنداق. مەن دىققىتىمنى دۇچ كەلگەن ئىشقا ئەمەس، بەلكى ئۇنى ھەل قىلىش ئۈسۈلىغا قارىتالامدىم؟ شۇنداق، مەن قىلالايمەن.

كىشىلەر داۋاملىق ۋەھىمىدىن قۇتۇلماقچى بولىدۇ، ۋەھىمە ئىچىدە ياشاشنى خالايدىغانلار بەك ئاز، ۋەھىمىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن تۇرمۇشقا سۆرەپ كىرىدىغانلار يوق دېيەرلىك. چوڭ خەتەرلەرگە تاقابىل تۇرالايدىغان، تېز ئۆزگىرەلەيدىغان كىشىلەرنىڭ بىر خىل مەخپىيىتى بار، ئۇلارمۇ باشقىلار بىلەن ئوخشاش دەرىجىدىكى ۋەھىمىنى ھېس قىلىدۇ، بىراق بۇ ئۇلار ئۈچۈن نامەلۇم، خەتەرلىك ئىش ئەمەس. ئۇلار ئىلگىرىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش ۋەھىمىنى بېشىدىن ئۆتكۈزۈپ باققان. ئۇلار ۋەھىمە تۇپەيلى مەغلۇپ بولمايدۇ، ئەكسىچە ئۇلار

ۋەھىمىنىڭ بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇلار ۋەھىمىنىڭ ھامان كېلىدىغانلىقىنى بىلىدۇ. يەنە كېلىپ، ئۇلار يەنە ئۆزىنىڭ ئىلگىرى سانسىزلىغان ئۆزگىرىش ۋە ۋەھىمىنى باشتىن ئۆتكۈزگەنلىكىنى، ۋەھىمىنىڭ ھامان يوقايدىغانلىقىنىمۇ بىلىدۇ.

ئەنگىل بۇنىڭ تېپىك مىسالىدۇر. ئۇ 24 ياش ۋاقتىدا 3-دەرىجىلىك ئەمچەك راكى، دەپ دىياگنوز قويۇلغانىدى. شۇنىڭدىن باشلاپ ئۇ داۋالاندى ھەم كېسەلدىن قۇتۇلدى. ئەمما 29 ياشقا كىرگەن ۋاقىتتا كېسەل يەنە قوزغالدى. بۇ قېتىمقى 17 قېتىم ئوپېراتسىيە قىلىنىدى ۋە ئىككى كۆكسى ئېلىۋېتىلدى. ھازىر ئۇ 35 ياشقا كىرگەن بولۇپ، ئۇنىڭ بەدىنىدە راك كېسەللىكىنىڭ ئازراق ئاسارىتىمۇ قالمىغانىدى. ۋەھىمە ھېلىمۇ ئۇنىڭ تۇرمۇشىنىڭ بىر قىسمى بولۇپ كېلىۋاتىدۇ. بىراق ئۇنىڭ ھازىرقى ئاساسلىق ۋەھىمىسى كېسىلىنىڭ قايتا قوزغىلىپ قېلىشى ئەمەس. ئۇنىڭ ئىككى كۆكسى ئېلىۋېتىلگەن بولغاچقا، ئۇ، بۇ سەۋەبلىك دوستلىرى ۋە ئوغۇل دوستى ئوتتۇرىسىدىكى نورمال تۇرمۇشقا تەسىر يېتىشىدىن ئەنسىرەيدۇ، ئۇ ئىلگىرى توي قىلىپ پەرزەنتلىك بولۇشنى ئارزۇ قىلاتتى، بىراق ھازىر ئۇنىڭدىن ۋەھىمە ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالدى.

بىراق ئۇ ئۆزىنىڭ ۋەھىمە تۇيغۇسىغا بولۇشنى يول قويمايدۇ، ئەكسىچە ئۇ داۋاملىق ئۆز يولىدا مېڭىۋېرىدۇ. ئۇ باشقا 30 نەچچە ياشلىق ئاياللارغا ئوخشاشلا خىزمەت قىلىدۇ، ئۇچرىشىشقا بارىدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «مېنى ۋە مېنىڭ كەچۈرمىشىمنى قوبۇل قىلالمىغان ئادەم ماڭا ماس كەلمەيدۇ.



هەر قېتىم باشقىلارغا ئۆزىنىڭ شەخسىي تۇرمۇشىدىكى مەخپىيەتلىكىنى ئېيتىش ناھايىتى قورقۇنچلۇق ئىش. مەن باشقىلارنىڭ ماڭا نورمال مۇئامىلە قىلالماسلىقىدىن ناھايىتى ئەنسىرەيمەن. ھايات مېنى بۇ يولدا ماڭغۇزدى، مەندە ئاللىبۇرۇن ئىشەنچ تىكلىنىپ بولغان، مەن ئۆزۈمنىڭ قەيسەر ئىكەنلىكىمگە ئىشىنىمەن.» قارىماققا نۇرغۇن يىللاردىن بېرى ۋەھىمە ئۇنىڭغا ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسەتكەندەك قىلىدۇ.

ئەنگىلىنىڭ ۋەقەلىكى بىزگە شۇنى بىلدۈرىدۇكى، ئۆزگىرىشكە نىسبەتەن ئەڭ ياخشى تاللاش ــ ئۇنىڭ بىلەن بىر يولدا مېڭىش. تۇرمۇشىڭىزدىكى رېئاللىق بىلەن قارشىلاشمىڭ. ئۆزىمىز كونترول قىلالمىغان ئىش، ئادەم ۋە مۇھىتنى قوبۇل قىلساق، بىز پوزىتسىيەنى كونترول قىلىپ، ئۆزگىرىشنىڭ ئۇسۇلى ۋە ئۆزگىرىشكە بولغان ئىنكاسلارنى كونترول قىلالايدىغانلىقىمىزنى بايقايمىز.

## ۋەھىمىنىڭ دورىسى ــ ئىشەنچ

ۋەھىمە ھېس قىلغان ۋاقىتتا ئىشەنچ ئىزدەڭ. سىز بەلكىم قايسى ئىشەنچنى ئىزدەشنى بىلەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن، مېنىڭ دېمەكچى بولغىنىم، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچ ياكى ئۆزىدىنمۇ مۇھىم بولغان شەيئىگە بولغان ئىشەنچتۇر. بىز ئىنسانىيەتكە، مۇھەببەتكە بولغان ئىشەنچكە موھتاج، ھەممىنىڭ ياخشى بولۇپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشىنىشكە موھتاج.

بىراق ئىشەنچنىڭ ئۇلى ئوخشاش بولمايدۇ. قارىغۇلارچە ئىشىنىش بىلەن ھەقىقىي ئىشىنىش ئوتتۇرىسىدا پەرق بار.

www.nurkitap.com

مەلۇم بىر شەيئىنىڭ بارلىق مەسىلىلىرىنى ھەل قىلالايدىغانلىقىغا ئىشىنىش ــ قارىغۇلارچە ئىشىنىشتۇر. بۇ ۋاقىتتا بىز ئۆزىمىز دۇچ كېلىۋاتقان ئۆزگىرىشنىڭ بىز ئۈچۈن ياكى ئۆزىمىز تۇپەيلى پەيدا بولغانلىقىنى ئىنكار قىلىمىز ھەم ئۇنى ئۇستىمىزگە ئېلىش مەسئۇلىيىتىمىز يوقتەك، ئىشلارنىڭ تېخىمۇ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن بىرەر ئىش قىلىشنىڭ ھاجىتى يوقتەك ھېس قىلىمىز. ھەقىقىي ئىشەنچ ئۆزىنىڭ ئۆزگىرىش جەريانىدىكى ئىشتىراكچى ئىكەنلىكىگە ئىشىنىشنى كۆرسىتىدۇ. ناۋادا راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالسىڭىز، تەڭرىگە دۇئا قىلىپ تەقدىرگە بويسۇنۇشىڭىز كېرەك، ئەلۋەتتە. بىراق سىز ئۆزىڭىزنىڭ بەزى تۇرمۇش ئۇسۇللىرىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىزمۇ بولىدۇ. بەلكىم سىز تۇرمۇشنىڭ قايسى تەرەپلىرىدىن بېسىم كەلگەنلىكىنى ھەم بۇ بېسىمنىڭ دەل كېسەلنىڭ سەۋەبچىسى ئىكەنلىكىنى تېپىپ چىقالىشىڭىز، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىڭىزنىڭ يېمەك-ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىپ، ئاكتىپ بەدەن چېنىقتۇرىدىغان بولۇپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. ھەقىقىي ئىشەنچ سىزنى: « بۇ ئىش نېمىشقا يۈز بېرىدىغاندۇ، نېمىشقا بۇنداق ۋاقىتتا بولىدىغاندۇ،» دەپ ئازابلىنىشقا ئەمەس، بەلكى تىرىشىپ ئىشلەشكە، ئۆز كۈچىڭىزگە تايىنىشقا رىغبەتلەندۈرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بولسۇنكى، ۋەھىمگە دۇچ كەلگەندە ئىشەنچنى ساقلاڭ.

مەن بىر قەدىمىي مەسەلنى ئاڭلىغان، كېسىلى ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ قالغان بىر ئايال بىر دانىشمەننىڭ ئالدىغا بېرىپتۇ. بۇ دانىشمەن ئۇ ئايالغا شېغىلنى سۇدا قاينىتىپ، شېغىل ئىلمان بولغاندا يۇتۇشنى ئېيتىپتۇ ھەم ئۇنى كۈندە

ئىككى تال شېغىل يۇتۇشقا، ھەر قېتىم يۇتقاندا ساغلاملىق ئەپسۇننى قايتا-قايتا ئوقۇشقا بۇيرۇپتۇ. ئاجايىپ ئىش، بىر نەچچە ھەپتىدىن كېيىن ئۇنىڭ كېسىلى پۈتۈنلەي ساقىيىپتۇ. ئوقۇشتىن قايتىپ كەلگەن ئوغلى ئانىسىنىڭ سەللىمازا ساقىيىپ كەتكەنلىكىنى كۆرۈپ ناھايىتى خۇشال بولۇپ كېتىپتۇ ۋە ئۇنىڭدىن زادى قانداق ئىش يۈز بەرگەنلىكىنى سوراپتۇ. ئايال ئوغلىغا ھېلىقى دانىشمەن توغرىسىدا سۆزلەپ بېرىپتۇ. ئۇنىڭ ئوغلىمۇ تېۋىپ مۇخلىسى ئىكەن، ئۇمۇ دانىشمەنلىك شېغىل بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىغا قوشۇلۇپتۇ، لېكىن ئۇ ئانىسى ئوقۇغان ئەپسۇننىڭ بۇ كېسەلگە ماس كەلمەيدىغانلىقىنى ئېيتىپ، ئۇنى ئۆزگەرتىپ بېرىپتۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن ئانىسىنىڭ كېسىلى يەنە قوزغىلىپتۇ ھەم ئېغىرلىشىپ كېتىپتۇ.

بۇ زادى قانداق ئىش؟ بۇنىڭدىكى سەۋەب ئۇنىڭ ئىشەنچىسى ئوغلى تەرىپىدىن يوقىتىلغانلىقىدا. ئوغلىنىڭ نىيىتى دۇرۇس بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئانىسىدا گۇمان پەيدا قىلىپ قويغان ۋە ئۇنىڭ ئىشەنچىسىنىڭ يوقىلىشىغا سەۋەب بولغان. ئۇ ئەسلىدە ئۆزىنىڭ پۈتۈنلەي ياخشى بولۇپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشەنگەن، بىراق ئۇنىڭ ئىشەنچىسىدە گۇمان پەيدا بولغان ھامان ئوخشاش بولمىغان نەتىجە كېلىپچىققان.

ھەرقانداق ئادەم تۇيۇقسىز ئۆز ئىشەنچىگىزدىن گۇمانلانماڭ، ئۆزگىرىش ھالىتىدە تۇرۇۋاتقان ۋاقىتتا تېخىمۇ شۇنداق. ئادەملەر سىزنى ئۆز ئىشەنچىگىزدىن قايتۇرۇش ئۈچۈن نۇرغۇن باھانىلەرنى تاپىدۇ، چۈنكى شۇنداق قىلغاندىلا، ئۇلار ئۆزىنىڭ ئىدىيە ۋە قاراشلىرىنى سىزگە تاڭالايدۇ. بىراق ئەمەلىيەتتە پەقەت

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى

ئۆزىنىڭ ئىشەنگەن نەرسىلا ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ.

## ۋەھىمنى تېز يوقىتىشنىڭ توققۇز ئۇسۇلى

### 1. ناتونۇشتىن قورقماسلىق

نۆۋەتتە، سىز يولۇققان ئۆزگىرىش ئىلگىرى يۈز بېرىپ باقمىغان بولۇشى مۇمكىن، شۇڭا سىز ئۇنىڭدىن ۋەھىمە ھېس قىلىسىز. بەلكىم سىز: «بۇ بەك ناتونۇشكەن، مەن بۇ خىل ئەھۋالغا تۇنجى يولۇقۇشۇم، راستلا نېمە قىلىشىمنى بىلەلمەيۋاتىمەن» دېيىشىڭىز مۇمكىن. بىراق ئەمەلىيەتتە يېڭى ئەھۋال ماماتلىقتىن دېرەك بەرمەيدۇ. بەزىدە ئۆزگىرىش تۇرمۇشىڭىزدا سىز ئويلاپمۇ باقمىغان يېڭى بىر سەھنە ئېچىشى مۇمكىن. بەزىدە تۇرمۇش سىزنىڭ ناتونۇش شەيئىلەر بىلەن كۆرەش قىلىشىڭىزغا تولىمۇ تەشنا.

### 2. ۋەھىمنى ئېتىراپ قىلىپ، رېئاللىققا يۈزلىنىش

ئالدى بىلەن سىز ئۆزىڭىزنىڭ ۋەھىمە ھېس قىلىۋاتقانلىقىڭىزنى ئېتىراپ قىلىشىڭىز كېرەك. ئادەتتە سىزگە توسقۇنلۇق قىلىۋاتقىنى ئۆزىڭىزدىكى ۋەھىمە ئەمەس، بەلكى ۋەھىمىدىن قېچىش پىسخىكىسىدۇر. سىز چوقۇم بۇ خىل ھېسسىياتنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبنى تېپىپ چىقىشىڭىز كېرەك. بەلكىم بىز پۇلىمىزنى يوقىتىپ قويۇشتىن ئەنسىرەيمىز ياكى كەسپىي ساھەدىكى ئورنىمىزنى يوقىتىپ قويۇشتىن ئەندىشە قىلىمىز. ئۆزگىرىشكە توغرا مۇئامىلە قىلىش ئۈچۈن ئۇنى ئالۋاستى كەبى پەزەر قىلماڭ (بۇ پۈتۈنلەي خاتا تۇيغۇ ياكى ئەڭ خاتا پەزەر.) بىخەتەرلىك تۇيغۇسىزنى قايتىدىن



بەرپا قىلىڭ. سىز تۆۋەندىكىلەرنىڭ يۈز بېرىش ئېھتىماللىقىنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى ئويلاپ باقسىڭىز بولىدۇ: مەڭگۈ مۇھەببەتلىشەلمەي قالارسىزمۇ؟ مەڭگۈ خىزمەت تاپالماي قالارسىزمۇ؟ مەڭگۈ پەرزەنتلىك بولالماسسىزمۇ؟ يېڭى خىزمەتتە مەڭگۈ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالماي قالارسىزمۇ؟

**3. ۋەھىمە ھېس قىلغاندا ھەرىكەت قوللىنىش**

بارلىق ئادەملەر ۋەھىمە ھېس قىلىدۇ، بۇ يېڭى مۇھىتنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتتىكى تەبىئىي ئەھۋال. بىراق سىز ۋەھىمىنى يوقىتالمىغان تەقدىردىمۇ ئۇنى كونترول قىلالايسىز. مەن بىر مەزگىل ئاممىۋى سورۇندا نوتۇق سۆزلەشتىن ۋەھىمە ھېس قىلاتتىم، باشقىلارنىڭ ئالدىدا گەپ قىلالماي قېلىشىمدىن ئەنسىرىگەچكە نۇرغۇن سۆھبەت، نوتۇق ۋە يىغىنلارنى رەت قىلدىم. ئەمما ئۆزۈم شىركەت قۇرغاندىن كېيىن، مەن ھەر ھەپتىدە دېگۈدەك نوتۇق سۆزلەشكە تەكلىپ قىلىنىدىم. ھېلىمۇ سۆھبەتلەردە ۋە بەزى مۇھىم يىغىنلاردا مەن يەنىلا بەلگىلىك دەرىجىدە جىددىيلىشىمەن. جىددىيلەشكەنلىكىمدىن تەرلەپ كېتىمەن ياكى يۈرۈكۈم گۈپۈلدەپ سوقۇپ كېتىدۇ. بىراق مەن ھازىر مەنمۇ ئۆزۈمدىكى ۋەھىمىنى كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋالدىم، مەن ئۆزۈمنىڭ ئىقتىدارىغا ۋە ئىلگىرىكى تەجرىبە ـ ساۋاقلىرىمغا بولغان ئىشەنچىنى ۋەھىمىنىڭ ئورنىغا قويىدىغان بولدۇم. مەن داۋاملىق بەزى ئىشلارنى ئالدىن قىلىۋېلىش ئارقىلىق ھەممە ئىشتىن مەسىلە چىقمايدىغانلىقىغا ئۆزۈمنى ئىشەندۈرىمەن، ئاندىن ئۆز كۆڭلۈمنى ئۆزۈمگە بېتەكچى قىلىمەن. سۆزلەشتىن بۇرۇن چوڭقۇر-چوڭقۇر نەپەس ئالىمەن.

www.uyghurkitap.com

**4. ئۆزىدىن بۇنىڭ ھەقىقىي ۋەھىمە ياكى ئەھمىيەتسىزلىكىنى سوراش**

بەزىدە بىزدىكى ۋەھىمە ئەھمىيەتتە ئۆز ئابرۇيىمىز تۆپەيلى پەيدا بولغان ئېرىنچەكلىكتۇر. ۋەھىمە سىزنىڭ قىلمىشىڭىز بولمايدىغان ياھانىتىڭىزمۇ؟ سىزدە تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللار مەۋجۇتمۇ؟

ھەرىكەت قىلغۇم كەلمەيدۇ، چۈنكى مەن ھەممىنىڭ قايتىدىن يۈز بېرىشىنى خالىمايمەن.

ھازىرقى خىزمىتىمدىن ئايرىلىپ قالغۇم يوق، چۈنكى مەن يەنە خىزمەت تېپىش كۆرسەتمىسىنى تەتقىق قىلىش، يۈزتۇرا ئىمتىھان، رەت قىلىنغاندىن كېيىن كەيپىياتىمنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ۋاقىت سەرپ قىلىشنى خالىمايمەن.

مېنىڭ بۇ خورلانغان نىكاھنى ئاخىرلاشتۇرغۇم يوق، چۈنكى مەن يالغۇز غېرىبسىنىشنى ۋە كېلەچىكىمنى ئۆزۈم يالغۇز تېپىشنى خالىمايمەن.

مەن ھاراق تاشلىيالمايمەن، دوستلىرىمنىڭ ھەممىسى ھاراق ئىچىدۇ، مەن ئۇلار بىلەن بىرگە بولغان سورۇنلاردا ئايرىلىپ قېلىشنى خالىمايمەن.

**5. ئۆزگىرىشتىن ساقلانغىلى بولمايدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىش**

مەيلى سىز ۋەھىمە تەرىپىدىن زەربىگە ئۇچراڭ ياكى ئۇچرىماڭ، ئۆزگىرىش ھامان يۈز بېرىدۇ. ئەمدى سىز بەلكىم: «مەن بۇ نىكاھتىن مەڭگۈ ۋاز كەچمەيمەن، مېنىڭ ئۆز ھالىمدىن خەۋەر ئالالىغۇدەك پۇلۇم ۋە بىلىمىم يوق» دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. سىزنىڭ ۋەھىمىڭىز تۆپەيلى ئۆزگىرىش سەل كېيىنرەك كېلىشى مۇمكىن، بەلكىم بىرنەچچە ئاي ياكى بىرنەچچە يىلدۇ، بىراق ئۇ ھامان كېلىدۇ. مېنىڭ ئاتا-ئانام

ئاجرىشىشنى ئويلىغاندىن باشلاپ ئاجرىشىپ بولغۇچە 10 يىل ۋاقىت ئۆتكەن. چۈنكى ئۇلار ئىككىلىسى ۋەھىمە ھېس قىلغانىدى. ئۇلارنىڭ ۋەھىمىسى يوقىغانمىدۇ؟ ئەلۋەتتە يوقىمىدى. ئۇلار ئۆزىنىڭ تەسەۋۋۇرىدىكى پاسسىپ ئەھۋالدىن غالىب كېلەلمىدى. ئۇنداقتا، ئۇلار ئەڭ ئاخىرىدا بۇنى ھېس قىلالىغانمىدۇ؟ ئەلۋەتتە. ئەڭ ئاخىرىدا ھەممە ئايدىڭلىشىشقا باشلىدى، ئاجرىشىش ئۇلارغا نىسبەتەن ئەڭ ياخشى تالالاش بولۇشى مۇمكىن، ئاجرىشىش ئارقىلىق ھەر ئىككىسى خۇشاللىقتا ئېرىشتى. ئەگەر ئۇلار ئۆزگىرىشنى كەينىگە تارتمىغان بولسا، ئۇ ئازابلاردىن ئالىبۇرۇن قۇتۇلغان بولاتتى.

ئۆزگىرىشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى نېمە؟ بۇ مەسىلىنى ھەل قىلالايدىغان سېھىرلىك تەڭلىمە يوق. سىزنىڭ بۇنداق سورىشىڭىز تۇرمۇشنىڭ سىزگە تېخىمۇ ياخشى پىلانلارنى ئاتا قىلىشىنى ئۈمىد قىلغانلىقىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ، مەسىلەن: سىز يېقىندىن بېرى ئىزچىل تۇرده كەسىپ ئالماشتۇرۇشنى مۇلاھىزە قىلىۋاتقان بولسىڭىز، بۇ خىيال سىزنىڭ سەل قارىغانلىقىڭىز تۈپەيلى يوقاپ كەتمەيدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا سىز چوقۇم شۇنداق قىلىشىڭىز مۇمكىن. نىكاھتىكى ئۆزگىرىش ياكى كاللىڭىزدا ئويلاپ كېلىۋاتقان باشقا ئۆزگىرىش بولسۇن، ھەممىسىنىڭ ئالامىتى بىلەن نەتىجىسى پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمايدۇ.

### 6. تەكشۈرگۈچىگە ئايلىنىش

يەنە بىر ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەندە، ۋاقىت چىقىرىپ ئۆزىڭىزنىڭ تەسىراتلىرىنى تەكشۈرۈپ باقسىڭىز بولىدۇ. ئۆزىڭىزگە مۇنداق دەڭ: «ھازىر مەن بۇ ئۆيدە يالغۇز

تۇرۇۋاتىمەن، بۇ خەۋەرنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، مەندە ھېسسىيات جەھەتتە تەۋرىنىش بولىدۇ. مەن ناھايىتى تەشۋىشلىنىمەن، ھاياجانلىنىمەن، بىئارام بولىمەن، قورقىمەن، ئازابلىنىمەن، گاڭگىراپ قالىمەن.» مەيلى سىزنىڭ تەسىراتىڭىز قانداق بولسۇن، بۇ سىز ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

دوستۇم جېن ئۆزىنىڭ نەزىرىدىكى كۆڭۈل ھەمراھى بىلەن توي قىلىشقا پۈتۈشتى. ئۇلار بىرگە تۇردى، يازدا رومانتىك توي مۇراسىمى ئۆتكۈزمەكچىمۇ بولدى. بىراق كېيىن ئويلىمىغان ئىش يۈز بەردى. ئۇلار تۇرۇۋاتقان مېھمانخانىدا ئۇنىڭ بولغۇسى يولدىشى ئۇنىڭغا ئۆزىنىڭ ئۇنىڭ بىلەن بىرگە بولغۇسى يوقلۇقىنى ئېيتتى.

جېن بۇلارنى سۆزلەۋېتىپ، قاتتىق كۆڭلى يېرىم بولۇپ، ئۆزىنى گويا بىر بىمەنە تىياتىرچىدەك ھېس قىلدى. گۈزەل جايدىكى كىشىنى مەھلىيا قىلىدىغان مېھمانخانىدا جېن ئۆزى ئەڭ ياخشى كۆرگەن ئەرگە يۈزلەندى، بىراق ئۇ ئەر ئۇنى يەنىلا بويتاق قالدۇردى. جېن ئۆزىنىڭ ئۇ ۋاقىتتىكى ھېسسىياتىنى ناھايىتى ئېنىق ھېس قىلالايدۇ.

ئەقىلىڭىز بىلەن ۋەھىمگە قۇلاق سېلىڭ. سىزنىڭ مەقسىتىڭىز ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى تونۇش. ئەقىل-پاراسەت ۋە ئىشەنچكە نىسبەتەن ۋەھىمىنى ئەڭ ئاجىز كۈچ دەپ قارالڭ، ئۇنى ھەرگىزمۇ ئۇستۇنلۇككە ئىگە قىلماڭ.

جېن بارلىق ھەربىكەتلەرنىڭ ئۆزىنى مۇشۇ ئازابتىن قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدى. بۇگۈنكى كۈندە بولسا ئۇنىڭدا كىرىزىسنى بىر تەرەپ قىلالىغۇدەك ئىقتىدار پەيدا

بولدى. ئۇ ئارتۇقچە ئىنكاس قايتۇرۇپ كەتمەيدۇ، ئەكسىچە قورقۇنچلۇق خەۋەرگە يولۇققان ۋاقىتتا ناھايىتى سوغۇققان، سەگەك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئېتىبارسىز قارىشى قوبۇل قىلىشنى رەت قىلغانلىقى ئەمەس. ئەلۋەتتە جېن ئۇنىڭ ئۇچۇن ناھايىتى ئازابلىنىدۇ، بىراق جېن ئۆزىنىڭ ھاياتىنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ ناھايىتى بىخەتەر، مۇقىم ھەم ئۆزى كونترول قىلالىغۇدەك ھالەتتە ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ.

ھايات يولىدا سىز شوپۇر، رول سىزنىڭ قولىڭىزدا، ۋەھىمە سىزنىڭ يېنىڭىزدا ئولتۇرۇۋاتقان يولۇچىدۇر، مەيلى قانداقلا بولمىسۇن، سىز ماشىنىنى ھەيدەپ ئالغا ئىلگىرىلەيسىز.

**7. بۇ ھەقىقىي ۋەھىمىمۇ؟**

بەزىدە سىز ھېس قىلغان ۋەھىمە سىزنىڭ ۋەھىمىڭىز بولماسلىقى مۇمكىن. سىز چوقۇم ۋەھىمىنىڭ نېمىلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ كەينىگە زادى نېمىنىڭ يوشۇرۇنغانلىقىنى سوراڭ. ئۇ زادى ئانىڭىزنىڭ ۋەھىمىسىمۇ، دادىڭىزنىڭمۇ، جورىڭىزنىڭمۇ ۋە ياكى دوستلىرىڭىزنىڭ ۋەھىمىسىمۇ؟ مەسىلەن: مېنىڭ نۇرغۇن دوستلىرىم ئۆزىنىڭ توي قىلالماسلىقىدىن ناھايىتى ئەندىشە قىلاتتى، بىراق ئىنچىكە كۆزىتىش ئارقىلىق ئۇلار بۇ ۋەھىمىنىڭ ئاتا-ئانىسى تەرىپىدىن كەلگەن ۋەھىمە ئىكەنلىكىنى بايقىدى، چۈنكى ئۇلارنىڭ ئاتا-ئانىسى ئۆزىنىڭ مەڭگۈ ئەۋرە قۇچاقلىيالماي قېلىشىدىن قاتتىق ئەندىشە قىلاتتى. نۇرغۇنلىغان ئەرلەر ئۆزىگە يەتكۈدەك مائاشلىق خىزمەتكە ئېرىشەلمەسلىكىدىن ئەنسىرەيدۇ، بىراق تەپسىلىي كۆزەتكەندىن كېيىن، ئۇلار بۇنىڭ جەمئىيەتتىكى ئەرلەرنىڭ يېتەرلىك كىرىمى بولمىسا، ئائىلىسىدىن ياخشى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ ئۇچۇرى

خەۋەر ئالالمايدۇ، دېگەن ئۇقۇمدىن ئىبارەت ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ.

## 8. ئوغۇشلۇق ۋاقتىنا خىزمەتتىن چېكىنىش

ئۆزىگىزگە ئەڭ راھەت بىلىنىدىغان ئادەتلەرنى، ئۇمىد پەيدا قىلىدىغان ھەرىكەتلەرنى ۋە باشقا ئالغا ئىلگىرىلىشىگىزگە تۈرتكە بولىدىغان بارلىق ئىشلارنى ۋەھىمىنىڭ ئورنىغا دەسسىتىڭ. ئالغا ئىلگىرىلەش ئارقىلىق كۆڭلىگىزدىكى ۋەھىمىنى يوقىتىلىۋېتەلەيسىز. سىز بەزى ئۆزىگىزنى خاتىرجەم قىلىدىغان ئىشلارنى قىلسىگىز بولىدۇ، ئۇلار بەلكىم ناھايىتى كىچىك ئىشلار بولۇشى ياكى سىزگە تونۇشلۇق بولغان كۈندىلىك ئىشلار بولۇشى مۇمكىن. بەزى نەرسىلەردە ئۆزگىرىش بولغان بىلەن نۇرغۇنلىغان نەرسىلەر يەنىلا ئۆز پېتىچە بولىدۇ. شۇڭا سىز خاتىرجەملىك ھېس قىلىدىغان ھەم ئۇدا داۋاملىشىدىغان ئىشلارنى قىلسىگىز بولىدۇ. يەنى بازار ئايلىنىش، كىنو كۆرۈش، دوستلارنى يوقلاش، پىيادە مېڭىش، بەدەن چېنىقتۇرۇش، ئېسىل تاماقلارنى يېيىش، ئۆيگە قايتىپ ئاتا-ئانىلارنى يوقلاش ياكى ھاجەتمەن كىشىلەرگە ياردەم قىلىش دېگەندەك.

## 9. بىر يىل ياكى بەش يىلدىن كېيىنكى مەن

پۈتۈن دىققەت نەزىرىڭىزنى گۈزەل كەلگۈسىگە قارىتىڭ. باشقىلاردىن پەرقلىنىدىغان قانداق ئىشلارنى قىلىدىگىز؟ نۆۋەتتىكى ئىدىيەڭىز نېمە؟ ھازىر قانداق ھەرىكەتلەرنى قىلىۋاتىسىز؟ ئۆزىگىزنىڭ كەلگۈسى تۇرمۇشىنى ناھايىتى بەختلىك دەپ پەزەر قىلىڭ. بىر ئازدىن كېيىن گۈزەل تۇرمۇشقا

ئېرىشكەن ۋاقىتتا بۇگۈنكى ۋەھىمىلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى بۇلۇتتەك تاراپ كېتىدۇ.

◀ ھەرىكەتكە كېلىڭ

1. ئۆزگىرىۋاتقان ۋاقتىڭىزدا ئۆزىڭىز ۋەھىمە ھېس قىلغان پەيتنى تونۇڭ. ۋەھىمىنى قانداق يەڭدىڭىز؟ ئەمدى ئۆزگىرىشتىن ئۆڭۈشلۇق ئۆتكەندىكى تۇيغۇدىن ھۇزۇرلىنىڭ.

2. بۇگۈن ئىلگىرىكى بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزگەن ۋەھىمىلەرنى قانداق بىر تەرەپ قىلدىڭىز؟

## ئۆزگىرىش ئەرۋاھى 2 : گۈمان

كۆپىنچە ۋاقىتتا ھەممىمىز ئۆزىمىزگە ناھايىتى ئىشىنىمىز. بىز ئۆزىمىزنىڭ مۇقىم خىزمىتىمىز، ياخشى كۆرىدىغان ئادىمىمىز، بانكىدا پۇلىمىز، تۇرغۇدەك ئۆيىمىز، دوستىمىزنىڭ بارلىقىنى، تەق-تۇرقىمىز، سالامەتلىكىمىزنىڭ قانداقلىقىنى بىلىمىز. شۇڭا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ۋاقىتتا ئادەم سەل خاتىرجەمسىزلىنىدۇ. تۇيۇقسىز يۈز بەرگەنلىكى تۇپەيلى ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشنى كونترول قىلالمايلا قالىمىز. ئۆزگىرىشكە دۇچ كېلىپلا، ئۇنىڭ زادى نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى بىلىشكە ئالدىرايمىز. ئەگەر ئۆزگىرىشنى ئاكتىپلىق بىلەن ئېلىپ بارغان بولساق ئىدى، ئۇ ۋاقىتتا ئۆزگىرىشنىڭ مۇۋاپىقىيەتلىك بولىدىغان ـ بولمايدىغانلىقىغا قىزىققان بولاتتۇق. ھەممىمىز كەلگۈسىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى بىلىشكە ئىنتىلىمىز. بۇنداق ۋاقىتتا

www.uyghurkitap.com

ھەممىمىز ئۇمىدسىز ئادەملەردىن بولۇپ قېلىشىمىز مۇمكىن. يەنى، بىز ياخشى ئىشلار يۈز بېرەرمۇ-بەرمەسمۇ، دەپ گۇمان قىلىمىز، قىيىن ئۆتكەلدىن ئۆتەلمىشىمىزدىن گۇمان قىلىمىز، بىرەر قارار چىقارغان بولساق، ئۇنىڭ تۇغرىلىقىدىن گۇمان قىلىمىز، بىرەر قېتىملىق ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن بولساق، ئۇنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىدىن گۇمان قىلىمىز.

*گۇمان بىزگە نىسبەتەن خائىندۇر، چۈنكى ئۇ تۈپەيلى بىز سىناپ بېقىشتىن قورقىمىز، نەتىجىدە نۇرغۇنلىغان ياخشى ئىشلاردىن مەھرۇم قالىمىز.*

**— ۋىللىيام شېكسپىر**

ھاياتتا ئۆزگىرىش بولغان ۋاقىتتا بىز ئۇنى كۆپىنچە تەقدىر، دەپ قارىمايمىز، بەلكى ئۇنىڭ ئەكسىچە ئەگەر تەقدىر بويىچە بولغان بولسا تەڭرى بۇ ئىشنىڭ يۈز بېرىشىگە ھەرگىز يول قويمىغان بولاتتى، دەپ ئويلايمىز. ئۆزگىرىش ھالىتىدە تۇرۇۋاتقان ۋاقىتتا تەقدىرنىڭ رولى بولمىغان - بولمايدىغانلىقىنى مۇلاھىزە قىلغانىنىڭ پايدىسى يوق. چۈنكى بىز ھامىنى ئۆزىمىز كونترول قىلالايدىغان ئىشلارنى (ئۆزىمىزنىڭ ئۇمىدۋارلىقى، ئارزۇ-ئۇمىدى، ھېسسىياتى ۋە ھەرىكىتى قاتارلىقلارنى) كونترول قىلىمىز.

كىشىلەر داۋاملىق: «ئامەت كەلسە قوش كەپتۇ» دېيىشىدۇ، بىراق مېنىڭ دوستۇم توبغا نىسبەتەن گۇمانمۇ قوش كەلدى. ئاتا-ئانىسى ئاجرىشىپ كەتتى، ئىگىلىك تىكلەۋاتقان ۋاقىتتا مەبلەغ كەمچىلىكى تۈپەيلى ناھايىتى قىينالدى، ئۆزى ياخشى

كۆرىدىغان قىزدىن ئايرىلىپ كەتتى، بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا يۈز بەردى. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭدا ناھايىتى چوڭ گۇمان پەيدا قىلدى. ئۇ ئۆزىنىڭ ئەركەكلىكىدىن، باش ئىجراچىلىقىدىن، دوستلىقىدىن گۇمان قىلدى. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ بەزى بەختسىزلىكلەرنى كونترول قىلغىلى بولمايدىغانلىقىنى، رېئاللىقنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىنىڭ بارلىق ئۆتكەللەردىن ئۆتۈپ كېتەلەيدىغانلىقىغا ئىشىنىشى لازىملىقىنى بىلدى. ئۇ قايتىدىن مۇھەببەتلەشتى، كەسىپىدىمۇ ئاكتىپ ئۆزگىرىشلەر بولدى. ھازىر ئۇ ناھايىتى ساغلام ھەم ناھايىتى بەختلىك، ھاياتىنىڭ ئۇنىڭغا كۆرسەتىپ بەرگەن يۇنىلىشتىن گۇمانلانمايدىغان بولدى.

**گۇمانىنىڭ دورىسى: قوبۇل قىلىش**

ئۆزگىرىشكە يۈزلەنگەن ۋاقىتىمىزدا ئەڭ قىلىشقا تېگىشلىك بولغىنى قوبۇل قىلىش، بۇ غەيرەتكە كېلىش ۋە گۇمانىنى يوقىتىشتىكى مۇھىم باسقۇچ. گۇمان پەيدا بولغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ بىلەن كارىڭىز بولمىسۇن، ئۆزىڭىزنىڭ بىۋاسىتە سېزىمىگە، ھەممە ئىشنىڭ ھەل بولۇپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشىنىڭ، نۆۋەتتىكى رېئاللىقنى قوبۇل قىلغان ۋاقىتىڭىزدا سىزدە ناھايىتى زور كۈچ ۋە ئىشەنچ پەيدا بولىدۇ.

*گۇمان قىلىش قورقۇنچلۇق ئەمەس، بەلكى ئۇنى يېتىلدۈرۈش ۋە كۈتۈۋېلىش قورقۇنچلۇق.*

**ـــ بېرنى سىئېگېل**

ئۆزىگىزنىڭ مەڭگۈ يېڭىلمەيدىغان رىقابەتچى بىلەن بۇ كۈن مەيدانىدا تۇرغان ھالىتىگىزنى تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ. سىز ئۇنىڭ بىلەن ئېلىشقان ۋاقتىڭىزدا پۈتۈن بەدىنىڭىز نەرگە چۆمۈپ، نەپەس ئالالمايلا قالىسىز، ئۆزىگىز خودىدى ئۇنى يېڭىلەيدىغاندەكلا ھېس قىلىسىز. بىراق ئۇنى يېڭىش ئېھتىماللىقىڭىز يوق دېيەرلىك. شۇنداق تۇرۇقلۇق نېمىشقا ئۇنىڭ بىلەن ئېلىشىمىز؟ چۈنكى بىز ئۆزىمىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدىغانلىقىمىزغا ئىشىنىمىز، ئۆزىمىزنىڭ تەقدىر تۇپەيلى ئۇنى يېڭىپ قېلىشىمىزغا ئىشىنىمىز. تەقدىر بارلىق پىرىنسىپلارنى بەلگىلەپ بولغان ھەم ئۇ پىرىنسىپلارنى خالىغانچە ئۆزگەرتەلەيدۇ. تەقدىر تەڭداشسىز ھەربىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ۋە ئەقىل - پاراسەتكە ئىگە. تەقدىر بىزنىڭ مەغلۇپ بولۇشىمىز ياكى غەلىبە قىلىشىمىزنى بەلگىلەيدۇ. شۇنداق تۇرسا بىز بىكار ئاۋارە بولغان بولامدۇق؟

مەن بەزى ئوغۇل دوستلىرىم بىلەن پاراڭلاشقان ۋاقىتتا ئۇلارنىڭ ھەممىسى تەرگە توشۇپ كەتكەن لۆڭگىسىنى تاشلۇۋېتىپ، رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشقا ۋە گۈمانىنى توختىتىشقا، تەقدىر بىلەن قارشىلاشماسلىققا قوشۇلدى. بۇ ئاغىنىلىرىمنىڭ ئىچىدە 40 ياشلىق بويتاق يىگىتمۇ بار ئىدى، ئەمما ئۇ ھازىر توي قىلىشنى ئارزۇ قىلىدىغان بولدى. يەنە بىرى ئۇنىڭدىن بىر نەچچە ياش كىچىك ئىدى، ئۇ ئەزەلدىن ئۆزىنىڭ ئىزچىل بىر خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنالايدىغانلىقىغا ئىشەنمەيتتى. يەنە بىرى 34 ياشلىق بويتاق دادا ئىدى، ئۇمۇ قايتا ئۆيلىنىش نىيىتىگە كەلدى. ئۇلارنىڭ ھەممىسى تەقدىرنى كونترول قىلغىلى بولمايدىغانلىقىنى ھېس قىلىشتى ھەم

ئۆزلىرى مۇشۇنداق ئويلىغان ۋاقىتتا ھاياتنىڭ چەكسىز ئەركىنلىك ئاتا قىلىدىغانلىقىنى بايقىدى. ئۇلارنىڭ قەلبى يەنىلا ئارزۇ-ئۇمىدلەرگە تولغان، بىراق بەزى ئىشلار مۇنداق بولسىدى ياكى مۇنداق ۋاقىتتا يۈز بەرسىدى دەپ يۈرمەيدۇ.

بىز داۋاملىق باشقىلارنىڭ كۆز قاراشلىرىنى سۈرۈشتە قىلغان ۋاقتىمىزدا ھامان گۇمان پەيدا بولىدۇ. بۇ تاشقى تەسىر بىزنى ئۆزىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشتىن بىر قەدەم يىراقلاشتۇرىدۇ. سىز ئۆزىڭىزگە تېخىمۇ ئىشىنىشكە موھتاج، ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي خىيالىنى جەزملەشتۈرۈشتىن بۇرۇن باشقىلاردىن ياردەم تەلەپ قىلماي تۇرۇڭ. سىزنىڭ قەلبىڭىزنىڭ چوڭقۇر قېتىدىمۇ ئۇلۇغ ئەقىل-پاراسەت ساقلانغان.

بىزمۇ بەزى پاسسىپ تۇيغۇلارغا داۋاملىق ئىشىنۈەرسەك بولىدۇ، يەنى تەمتىرەش، پاراكەندىچىلىك، گۇمان دېگەنلەرگە. چۈنكى مەيلى سىز ئىشىنىڭ ـ ئىشەنمەڭ بۇنداق تۇيغۇلار ھامان مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. دەسلەپكى 30 كۈندە بىز يۈز بەرگەن بارلىق ئىشلارنى قوبۇل قىلىشمىز، ھەممە ئىشنىڭ ياخشى بولۇپ كېتىدىغانلىقىغا، بۇ ئۆزگىرىشنىڭ ياخشىلىقتىن بېشارەت بېرىدىغانلىقىغا ئىشىنىشمىز كېرەك. قۇيۇن ئىچىدە قالغان ئايروپىلاننىڭ ئۇچقۇچىسى ئايروپىلانىنى كونترول قىلالمايدۇ، قالغان ۋاقىتتا ئۆزىنى تۇراقلاشتۇرماقچى بولىدۇ، ھاياتمۇ شۇنداق، ھايات نىشاندىن يىراقلاشقان ۋاقىتتا ئۆزىنى ئۆزى تۇزەيدۇ. ھەممىمىز جاپالىق ۋاقىتلارنى باشتىن كەچۈرىمىز، بىز ئىشەنچىكە، ۋاز كېچىشكە، كۈتۈشكە ۋە مەسىلىلەرگە ئوخشىمىغان نۇقتىلاردا تۇرۇپ مۇئامىلە قىلىشقا موھتاج.

www.yhurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

## ئۆزگىرىش ئەرۋاھى 3 : تاقەتسىزلىك

فرانك ۋال ستربت كوچىسى شىركىتىدىن ئايرىلىپ يېڭى پايدا فوندىنى قۇرغان ۋاقىتتا ئۇ سەۋرچانلىقنىڭ ئېلىپ كېلىدىغان غايەت زور كۈچىنى بىلىپ يەتتى.

ئۇنىڭ ئۆزگىرىش ۋاقتى بىر يىلدىن ئارتۇقراق بولدى، بۇ ۋاقىت ئىچىدە ئۇ ھەرقايسى تەرەپلەردىكى سىناقلارغا دۇچ كەلدىكى، فرانك ئۆزگىرىش مەزگىلىدە سەۋر-تاقەت قىلىش ۋە ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش لازىملىقىنى ناھايىتى تېزلا ھېس قىلدى. چوڭ ئۆزگىرىشلەر ئۇچۇن ۋاقىت كېتىدۇ، تەڭرى سىزنىڭ ئۆزگىرىش ئۇچۇن بارلىق تەييارلىقلارنى ھازىرلىغانلىقىڭىزنى جەزملەشتۈرگەن ۋاقىتتا ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ : «مەن قانچە تىرىشىپ ئىشلىگەنسېرى، نەتىجىگە شۇنچە ئىنتىزار بولمايدىغان بولدۇم ھەم ئېرىشكەنلىرىمۇ شۇنچە كۆپ بولدى.» ئارزۇ - ئارمانلارغا يېتىش يولىدا ئۇ ئۆزىگە: «ئەمدى ماڭىدىغان يول قالمىدى» دەپ باقمىدى. دەل ئۇنىڭ ئەكسىچە قىلغىلى بولىدىغانلىكى ئىشلارنى ئامالىنىڭ بارىچە قىلىشقا بەل باغلىدى، ئاندىن ئاسمانغا قاراپ تەڭرىگە ئىلتىجا قىلىپ تۇرۇپ : «مەن ئۆز ئارزۇلىرىمغا پەرۋا قىلمايمەن، مەن ئۇلارنىڭ سېنىڭ قارار قىلىشىڭ ۋە ئورۇنلاشتۇرۇشۇڭغا تاپشۇرىمەن» دېدى. بۇنداق كەيپىيات ئۆزگىرىشى ئۇزاق ئۆتمەيلا ناھايىتى ياخشى نەتىجە ئېلىپ كەلدى: فرانك بىر شىركەتنىڭ يۇزتۇرا ئىمتىھانىغا قاتنىشىش پۇرسىتىگە ئېرىشكەن بىر ھەپتە ئىچىدە ئۇنىڭغا ئىككى تېلېفون



كەلدى، بۇ شىركەتلەر ئۇنى تېخىمۇ ياخشى شىركەت بىلەن ھەمكارلىشىش پۇرستىگە ئىگە قىلدى.

كىشىلەر ئۆزگىرىشنىڭ سۈرئىتىنى تېخىمۇ تېزرەك قىلىشنى ئويلايدۇ. ئۆزگىرىش ھاياتقا يېڭى نەرسىلەرنى ئېلىپ كەلسىمۇ، بىراق بەزىدە يەنىلا بىزنى قايمۇقتۇرۇپ قويىدۇ، ئىشەنچسىزلىك يوقىتىدۇ ۋە بېسىم پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا بىز ئىلگىرىكى تۇرمۇشىمىزغا قايتىپ، قايتىدىن خاتىرجەم ياشاشنى ئۈمىد قىلىمىز. بىراق بىز ئۆزگىرىشنى تېزلىتەلمەيمىز. بىز ھاياتنىڭ تېزلىكىنى كونترول قىلالمايمىز. بۇ خۇددى يەرشارىنىڭ ئايلىنىش سۈرئىتىنى بىز كونترول قىلالمىغاندەكلا ئىش. بىز پەزەر قىلغان ۋاقىت بەك ئۇزاق بولۇپ كېتىپ ئۇنى تىزلەشتۈرمەكچى بولىمىز - يۇ، بىراق يەرشارى ھامان ئۆز تىزلىكىدە ماڭىدۇ. بىز ئىزچىل تۇردە تېزراق مۇقىملىشىشنى ئويلايمىز. ئەگەر بەزى ۋەيرانچىلىقلار پەيدا بولسا (ئۆزگىرىش ھەمىشە ۋەيرانچىلىق ئېلىپ كېلىدۇ)، بىز ئۇنىڭ تېزرەك ئاخىرلىشىشنى ئۈمىد قىلىمىز. بىراق بەزىدە بىزنىڭ قىلالايدىغان ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىمىز شۇكى، ئولتۇرۇپ كۆز ئالدىدىكى بارلىق ئىشلارغا بولغان تەسىراتلىرىنى ئويلاش.

ئىككىنچى قېتىملىق ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەن ۋاقىتىڭىزدا ئۇنىڭدىن قېچىشنى ئويلىماي، ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىپ، ھەممە ئىشنىڭ ئۆز تەبىئىتى بويىچە بولۇشىغا يول قويۇڭ. سەۋرچان بولۇڭ، پاسسىپ كەيپىياتىڭىز ياكى ئەلۋەتتە بولىدۇ، دەپ قارىغان كۆز قارىشىڭىزنى ھۆكۈمران ئورۇنغا ئۆتكۈزۈپ قويماڭ. شۇندىلا سىز يۆلەنچۈكسىزلىك، ئۈمىدسىزلىك ۋە ئازابلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆزىنىڭ مۇقىم يولى بولىدىغانلىقىنى ھەم

ئۇلارنىڭ چوقۇم يوقلىدىغانلىقىنى بايقايسىز. سىز ئۇلارنىڭ يوقلىدىغان ئېنىق ۋاقتىنى بىلمىسىڭىزمۇ (ئۇنى سىزمۇ بەلگىلىيەلمەيسىز)، بىراق ئۇلار ھامان يوقلىدۇ. ئىلگىرى ئۆزىڭىزنىڭ بېشىدىن ئۆتكەن تەشۋىش ۋە غەملەرنىڭ شۇنداق بولغان - بولمىغانلىقىنى ئەسلەپ بېقىڭ. سىز بۇ تۇيغۇلارنىڭ قايسى ۋاقىتتا ئاخىرلاشقانلىقىنى ئېنىق ئەسلىيەلەمسىز؟ چوقۇم ئەسلىيەلمەيسىز. شۇڭا سىز سەۋرچان بولۇڭ، بۇ مەزگىل ھامان ئۆتۈپ كېتىدۇ. شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئۆزگىرىش سىزگە يېڭى شەيئىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ، شۇڭا ئۇنى ئاكتىپلىق بىلەن ئىزدەڭ.

بىز ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتىمىزدا كۆپىنچە بەزى خاتا تۇيغۇلار پەيدا بولىدۇ، بىز بەلكىم ئىلگىرىلەش بولمىغاندەك ياكى ئەھۋالدا مەڭگۈ ياخشىلىنىش بولمايدىغاندەك ھېس قىلىشىمىز مۇمكىن. بىراق «ھەممە ئىش مۇشكۈلاتتىن باشلىنىدۇ» دەيدىغان ھېكمەتمۇ بار. سىز ئۆزىڭىزنىڭ توغرا يولدا قانچىلىك ماڭالايدىغانلىقىڭىزنى جەزملەشتۈرەلمەيسىز. بىز چوقۇم ياخشى تەپەككۇر ۋە كەيپىياتنى ساقلىشىمىز كېرەك، سىز يۇز بېرىۋاتقان ياكى كەلگۈسىدە يۇز بېرىدىغان ئىشلار ئۈچۈن تاقەت قىلالىسىڭىزلا، ھاياتىنىڭ قايتىدىن تەرتىپكە تۈرغۇزۇلۇشى تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدىن تېز بولىدۇ.

**تاقەتسىزلىكنىڭ دوربىسى: سەۋر- تاقەت**

بارلىق ئۆزگىرىشلەر ئاساسىي جەھەتتىن سىزنىڭ ھاياتىڭىز يېڭى سەھىپىسىنىڭ ئېچىلىشىنى كۈتكەندىكى سەۋرچانلىقىڭىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. مەيلى جىسمانىي جەھەتتىكى ئۆزگىرىش

بولسۇن ياكى روھى كەيپىيات جەھەتتىكى ئۆزگىرىش بولسۇن، ھەممىسىگە ۋاقىت كېتىدۇ. سىز مۇشۇ ئاددىي رېئاللىقنى قوبۇل قىلسىڭىزلا، ئۆزگىرىشنى تېخىمۇ ياخشى مۆلچەرلىيەلەيسىز ھەم ئۇنىڭغا تېخىمۇ ياخشى يۇزلىنەلەيسىز. سىز سەۋر-تاقەتنى تاقەتسىزلىكنىڭ ئورنىغا قويغىنىڭىزدا، قالغان قىسىملار ئۇنىڭدىن ۋاز كەچمەكچى بولسىمۇ، لېكىن تېنىڭىزنىڭ مەلۇم بىر قىسمى يەنىلا ئالغا ئىلگىرىلەشكە ۋە تاقەت قىلىشقا ئىنتىلىدۇ، شۇنداقلا سىز ناھايىتى زور كۈچ-قۇۋۋەت ۋە سالاپەتنى نامايان قىلىسىز. بارلىق قەھرىمانلار، تەنھەرىكەتچىلەر ۋە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان سودىگەرلەرنىڭ ھەممىسى ئۆزگىرىشكە كېتىدىغان ۋاقىتنىڭ تەسەۋۋۇرىدىكىدىنمۇ ئۇزۇن بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ. سەۋر-تاقەت ئۇچۇن ئۆزگىرىش ئىچىدە تېخىمۇ تىرىشىش، يېڭىچە تەدبىرلەرنى بەلگىلەش، يېڭى ھەرىكەت قوللىنىش، يېڭىچە پىسخىكىلىق ھالەتتە بولۇش زۆرۈر.

كىشىلەر كۆپىنچە سەۋر-تاقەتنىڭ مەنىسىنى چۈشەنمەيدۇ. كىشىلەر كۆپىنچە ئۇنى ئولتۇرۇپ ھېچ ئىش قىلماسلىق، دەپ چۈشىنىدۇ. بىراق سەۋر-تاقەت تىنچلىقنى (مۆتىدىللىكنى) ساقلاشنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: خىزمەت ئىزدەۋاتقان بولسىڭىز، جىم ئولتۇرۇپ ئۇنى كۈتسىڭىزلا كۈپايە قىلمايدۇ، سىز يەنە مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ ئۇچۇرلىرىنى كۆرۈشىڭىز ھەم تەرجىمھالىڭىزنى ئەۋەتىشىڭىز كېرەك. ئەگەر سىز زىيانغا ئۇچرىغان مۇھەببىتىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرمەكچى بولسىڭىز، ئىشلارنى ئېنىق ئېيتىشىڭىز ۋە كەسىپىي يارەمچىلەردىن مەسلىھەت سورىشىڭىز كېرەك. نۇرغۇنلىغان كىشىلەر «سەۋر-تاقەت»نىڭ كەينىگە مۆكۈۋالىدۇ، ئۇلار پەقەتلا كۈتۈپ

www.yolqurkitap.com

هېچ ئىش قىلماي ئولتۇرغان ۋاقىتتا ئۆزگىرىشىنىڭ قەدىمى ئاستىلايدۇ، يۆتكەلمەيدۇ. شۇڭا سىز داۋاملىق تىرىشىپ قىلغىلى بولمىدىغانلىكى ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى قىلىشقىنىڭىز كېرەك. شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، ھايات كەلگۈسى ئۈچۈن ئالغا ئىلگىرىلىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ، كېيىنكى سىرلىق ھايات ھامان ئاشكارا بولىدۇ.

## ئۆزگىرىش ئەرۋاھى 4 : تاپا ـ تەنە

لېئو مۇۋەپپەقىيەت قازانغان پۈتبولچى بولۇپ، ئون يىلدىن ئارتۇق مۇسابىقە مەيدانى ھاياتىنى باشتىن ئۆتكۈزگەن، ئۇ «تاپا ـ تەنە» ئېلىپ كېلىدىغان ئۆزگىرىشنى سۆزلەپ ئۆتكەنىدى. «بىر قېتىملىق چوڭ كۆلەمدىكى مۇسابىقە ئاخىرلىشىشىغا ئىككى مىنۇت قالغاندا مەن ھالقىلىق توپتىن بىرنى كىرگۈزدۇم» دېدى ئۇ ئۆتمۈشىنى ئەسلەپ، «توپنى كىرگۈزگەن ۋاقتىمدا ۋاراتا (بوي ئېگىزلىكى 6.3 چى، ئېغىرلىقى 240 قاداق، ماڭا نىسبەتەن ناھايىتى تەمبەل ئىدى) ماڭا ئېتىلىپ كەلدى ۋە ئىككى پۇتۇمنى قاماللىدى، ئۇ ۋاقتىتىكى ھۇجۇم كۈچى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، پاقالچاق سۆڭىكىم ئالتە پارچە بولۇپ كەتكەنىدى.» ئۇنىڭ ئەھۋالى ئېغىر بولغاچقا، دوختۇر ئۇنىڭ بىر پۇتىنى كېسىۋېتىشنى ئوتتۇرىغا قويۇپتىكەن.

كېيىنكى بىر نەچچە ئايلىق داۋالاش مەزگىلىنى لېئو ئازاب ئىچىدە ئۆتكۈزدى. ئۇ ئىزچىل تۇرده ھېلىقى ۋاراتانى ئەيىبلەيتتى، ئۇنىڭ ئۆزىگە شۇ ئازابلارنى ئېلىپ كەلگەنلىكىگە

تاپا قىلاتتى. ھەر كۈنى ئۆزىدىن : «ئۇ نېمىشقا ماڭا بۇنداق قىلىدۇ؟» دەپ سورايتتى.

كېيىن لېئو بۇ قېتىملىق ئۆزگىرىشكە بولغان قارىشىنى ئۆزگەرتتى: «مەن ئەينى ۋاقىتتا بىلمەيتتىم، بىراق كېيىن شۇنى ھېس قىلدىمكى، تاپا-تەنە قىلغانلىقنى ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوقكەن، پەقەت ئادەم ئۇنىڭغا مەنە قوشۇۋالىدىكەن، خالاس. نۇرغۇنلىغان ئادەملەر مېنىڭ يارىلانغىنىمنى تىراگېدىيە دەپ قارىدى، بىراق ئاخىرىدا ئۇنىڭ مەن ئۇچۇن بەخت (يېڭى تۇرمۇشنىڭ باشلىنىشى) ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى.»

گەرچە ۋاراتا ئۇنىڭدىن كەچۈرۈم سورىمىغان، ھەتتا ئۇ كېچىسى ئۇنىڭغا بىرەر ئېغىز گەپ قىلمىغان بولسىمۇ، بىراق لېئو يەنىلا ئۇنى ئەيىبلەشنى توختاتتى ۋە ئۇنى كەچۈردى: «ئەگەر پۈرسەت بولسا، مەن ئۇ ئادەمنى قۇچاقلاپ تۇرۇپ، ئۇنىڭ بۇنداق ھەيران قالارلىق سوۋغاتىنى تەقدىم قىلغانلىقىغا رەھمەت ئېيتىمەن. مەن ھەمىشە: «ئەگەر بۇ قېتىملىق ھادىسە يۈز بەرمىگەن بولسا، ھازىرقى تۇرمۇشۇم قانداق بولار ئىدى؟ دەپ ئويلايمەن» دېدى ئۇ.

ئۇ دوختۇرنىڭ پۈتىنى كېسىۋېتىش تەكلىپىدىن ئامالنىڭ بارىچە ئۆزىنى قاچۇردى. داۋالاش جەريانىدا ئۇمۇ كۈچ ۋە ئىشەنچىنى قانداق ساقلاشنى ئۆگىنىۋالدى، ھازىر ئۇنىڭ ئىككىلى پۈتى بىمالال ھەرىكەت قىلالايدۇ. ئۇ پۈتۈن ھاياتىدا پۈتبۇلغا قىزىققان، بىراق سالامەتلىكى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن قىزىقىش دائىرىسىنى كېڭەيتىپ، ئەزىمەتلەر ئۈچ تۇرلۇك مۇسابىقىسىغىمۇ قىزىقتى. ئەڭ مۇھىمى، ئۇ ئەسلىگە كېلىش جەريانىدا تۇرمۇش رېتىمىنى ئاستىلىتىشقا مەجبۇر

www.uyghurkitap.com

بولدى ۋە بۇ جەريانداا ئائىلە قۇرۇۋالدى. ئۇ ھازىر پۈتۈن ۋاقتىنى نۇتۇق سۆزلەيدۇ، ھەر قېتىملىق نۇتۇقتا ئۇ ئۆزگىرىش توغرىسىدا قىلغان تاپاـتەنلىرى، ئەپۇ قىلىشنى ئۆگىنىش ۋە تاپاـتەننىڭ چەمبىرىكىگە كىرىپ قالماسلىق قاتارلىقلارنى تىلغا ئالىدۇ.

ھەرقانداق ئۆزگىرىشنىڭ دەسلەپكى 30 كۈنىدە بىز ئۆزىمىز باشتىن ئۆتكۈزگەن ئازاب ۋە بېشىم تۇپەيلى باشقىلارنى ئەيىبلىمەكچى بولمىز. مەن ھەتتا بەزىلەرنىڭ خىزمەت ئالماشتۇرالمىغانلىقى تۇپەيلى ئۆز ئۆيىدىكى ئىتنى ئەيىبلىگىنىنى، يەنە بەزىلەرنىڭ نىكاھتا مەغلۇپ بولغانلىقى تۇپەيلى ئالەمدىن ئۆتكىلى ئۇزاق بولغان ئاتاـئانىسىنى ئەيىبلىگەنلىكىنىمۇ كۆرگەن.

بۇ تاپاـتەنە قىلىش ئويۇنى ئاچچىق، ئۇمىدسىزلىك ۋە زىيانكەشلىككە ئۇچراشنىڭ ھەقىقىي ئىپادىسى. بىز ئۆزىمىزنىڭ ئۇمىدسىزلەنگەنلىكى تۇپەيلى چوقۇم بەزى كىشىلەرنى ياكى بەزى ئىشلارنى ئەيىبلەش كېرەكتەك ھېس قىلىمىز. كۆپىنچە باشقىلارنى ئەيىبلەپلا قويىمىز، ئۆزىمىزنىڭ ھەقىقىي كەيپىياتىنى ئامايان قىلمايمىز، چۈنكى ئۇنداق قىلساق ئۆزـئۆزىمىزنى ئەيىبلەشكە يۈزلىنىپ قالىدىغانلىقىمىزنى بىلىمىز.

تاپاـتەنە ۋە غەزەپ (ئەگەر بۇ سىزنىڭ ئىپادىڭىز بولسا) بىزنى مەسئۇلىيەتتىن ۋە رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشتىن قاچۇرىدۇ. بىز ئۆزىمىزدىكى ئۆزگىرىش تۇپەيلى بەزى ئىشلارنى ياكى بەزى كىشىلەرنى ئەيىبلىگەن ۋاقتىمىزدا، ئۆزىمىزنىڭ قەلب يارىسىنى ساقايتىشنىڭ ئامالىنى ۋە قوللىنىش زۆرۈر

بولغان بەزى ھەرىكەتلەرنى قىلالماي قالمىز. تاپا-تەنە بىزنى ئۆزىمىزنىڭ ھەقىقىي تۇيغۇسىدىن يىراقلاشتۇرۇۋېتىدۇ، ئۆزگىرىشكە قارىتا مۇھىم قارارلارنى چىقىرىشىمىزغا دەخلى قىلىدۇ.

تاپا-تەنمۇ كۆپىنچە ئادەمگە بىر خىل خاتا تۇيغۇ بېرىدۇ، باشقىلارنى ئەيىبلەش ئارقىلىق بىز گويا ئىشنىڭ يۈز بېرىش سەۋەبىنى بىلىدىغاندەك خاتا تۇيغۇدا بولىمىز. باشقىلارنى ئەيىبلىگەن ۋاقتىمىزدا، بىز ھېچ بولمىغاندا ئۆزىمىزنىڭ توغرىدەك، باشقىلارنىڭ خاتادەك ھېس قىلىمىز. بىراق ئەيىبلەش ھېچقانداق ئىشنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ. سىز خىزمەتتىن ئايرىلىپ قالغانلىقىڭىز تۇپەيلى قارانىيەت خىزمەتدىشىڭىزنى ئەيىبلىسىڭىز بولىدۇ، بالىڭىزنىڭ ئەخلاقسىزلىقى تۇپەيلى يولدىشىڭىزنى ئەيىبلىسىڭىز بولىدۇ، بىراق بۇ تاپا-تەنىلەر سىزگە ھېچقانداق نەپ ئېلىپ كەلمەيدۇ. ئۇ كۆپىنچە سىزنىڭ ئۆزگىرىش ۋاقتىڭىزغا دەخلى قىلىدۇ. تاپا-تەنە قىلغاندىن سىرت، سىز ئۆزىڭىزدىن ئاللىبۇرۇن ئۆزگىرىپ بولغان شەيئىلەرگە قارىتا قانداق تولۇقلاشلارنى ئېلىپ بارالايدىغانلىقىڭىزنى سورىسىڭىز بولىدۇ.

## ◀ ھەرىكەتكە كېلىڭ

سىز 24 سائەت باشقىلارغا تاپا-تەنە قىلماي كۆرۈپ بېقىڭ. ئاساسلىق ئۇسۇلى: مەلۇم بىر كۈننى تاللاپ، ۋاقىتقا قارىڭ، شۇنىڭدىن باشلاپ كېيىنكى 24 سائەت ئىچىدە مەيلى قانداق ئىش

www.uyghurkitap.com

يۇز بەرسۇن، باشقىلارنى ئەيىبلىمەك، بۇ سىز ئۇچرىغان بارلىق مەسىلىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، مەسىلەن: قاتناش، ھاۋا رايى، خىزمەت، دوست، ئائىلە، ھەتتا تەلەي قاتارلىقلارنى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە ئۆزىڭىزنى ئەيىبلەشتىنمۇ قاتتىق ساقلىنىڭ. ئەگەر سىز بۇ كۇننىڭ ناھايىتى ئاسان ئۆتكەنلىكىنى بايقىسىڭىز ئۇنى بىر ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرۇڭ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ داۋاملىق نېمە توغرىسىدا تاپاۋەتلىك قىلىدىغانلىقىڭىزنى ناھايىتى ئاسانلا بايقىيالايسىز. ئۆزىڭىز ئۇچۇنمۇ؟ جورىڭىز ئۇچۇنمۇ؟ بالىڭىز ئۇچۇنمۇ؟ خىزمەت ئۇچۇنمۇ ياكى ئۆزىڭىز ياشاۋاتقان شەھەر ئۇچۇنمۇ؟

تاپاۋەتلىك قىلىش پاكىتىنى ئۆزىنى قاچۇرۇش ئۇچۇندۇر. بىز باشقىلارغا تاپا قىلغان ۋاقتىمىزدا، داۋاملىق ئۆتكەن ئىشلارنى تىلغا ئالمىز، ئىشىنىڭ بۇنداق ئاخىرلاشقانلىقىدىن گۇمان قىلىمىز. ئۇنىڭدىن باشقا، تاپاۋەتنى مۇقەررەر دەپ ئويلاشتىن كېلىدۇ. بىز ئەگەر ئۇ ئادەم ئۇنداق قىلمىغان بولسا بۇ ئىشلار يۇز بەرمىگەن بولاتتى، دەپ ئويلايمىز (گەرچە بۇنىڭغا ھېچقانداق ئادەم كاپالەت بېرەلمىسىمۇ). ئەمما ئۆتكەن ئىش ئۆتتى، ئۇنى بىر-بىرلەپ ئويلاپ چىققانىڭىز ھېچقانداق پايدىسى يوق.

ئەڭ يامان ئىش ئۆزىنى ئەيىبلەش، مەسىلەن: بىر قېتىملىق نىكاھتا مەغلۇپ بولغاندىن كېيىن، بىز ئەڭ دەسلەپ ئۆزىمىزنىڭ قەيەردە خاتالىق ئۆتكۈزۈپ قويغانلىقىمىزنى ئويلايمىز، بۇنىڭغا ئۆزىمىز سەۋەبچىدەك ھېس قىلىمىز. خىزمەتتىن قالغاندا ئۆزىمىزنى ئەيىبلەيمىز. ھامىلدار بولالمىساق ياكى بويىمىزدىن

ئاجراپ كەتسەمۇ ئۆزەمزنى ئەيىبلەيمىز. بىز بىلەن تۇي قىلىدىغان ئادەم چىقمىغان ۋاقىتتىمۇ ئۆزەمزنى ئەيىبلەيمىز. بالا ئاغرىپ قالسىمۇ ئۆزەمزنى ئەيىبلەيمىز. ئورۇقلاشتا مەغلۇپ بولساقمۇ يەنىلا ئۆزەمزنى ئەيىبلەيمىز.

*تاپا-تەنە ئادەمنىڭ تۇيغۇسىنى ياخشىلاش ئۈچۈن داۋاملىق قوللىنىلىدىغان، قەدىمىي، قارىماققا مۇكەممەلدەك كۆرۈنىدىغان قورالدۇر. بىز داۋاملىق باشقىلارغا تاپا قىلمىز. تاپا-تەنە ئۆزىنى قوغداشنىڭ ئۇسۇلى، بىز ئۆزەمزنىڭ ئەڭ ئاجىز، ئەڭ ئاشكارا، ئەڭ سەزگۈر جايلىرىنى قوغدىماقچى بولىمىز. ئازاب تارتماسلىق ئۈچۈن ئۆزەمزنى راھەت ھېس قىلدۇرىدىغان تۇيغۇنى تەلۈلەرچە ئىزدەيمىز.*

*—— پېيما چيۇجۇ*

تۇيۇقسىز ئۆزگىرىدىغان ھاياتقا يۈزلىنىش ئۈچۈن بىز ئۆزەمزدىن سەۋەب ئىزدەپلا قالماي، يەنە باشقا ھەر خىل ئامىللارنىمۇ ئويلىشىمىز كېرەك. ۋەيران بولۇش بىلەن سىزنىڭ ھېچقانداق مۇناسىۋىتىڭىز بولماسلىقى، ھەممە ئىش ئاتا-ئانىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزنىڭ ياخشى بولمىغانلىقى تۈپەيلى كېلىپچىققان بولۇشى مۇمكىن. ياكى سىز ئۆزىڭىزنىڭ سەۋەبلىكى تۈپەيلى ئەمەس، بەلكى ئىقتىسادىي كىرىزىس تۈپەيلى ئىشتىن قالغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. بەلكىم ھايات بىزگە باشقا بىر پىلان تۈزۈپ بېرىۋاتقاندۇ، ھازىرقى ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىنىڭمۇ مەلۇم سەۋەبى باردۇر.

ئۆزىگىزنى ئەيىبلەۋەرسىگىز سىز كونا تۈرمۈش ئۇسۇلى، كونىچە كەيپىيات ۋە كونا قاراشلارنىڭ ئىسكەنجىسىدە قالمىسىز ئەيىبلەش تۈپەيلى سىز ھەقىقەتنى كۆرەلمەيسىز، قوللىنىشقا تېگىشلىك ھەرىكەت (ئۆزىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش، بايلىقنى باشقۇرۇشنى ۋە باشقىلارنى ئەپۇ قىلىشنى ئۆگىنىش دېگەندەك)نىمۇ قوللىنالمايسىز. ئەمدى ئۆزىگىزگە يەنە: «مەن مۇنداق قىلىشىم كېرەك ياكى مۇنداق قىلماسلىقىم كېرەك» دېمەڭ. تەكىتلەيدىغىنىم شۇكى، تاپا-تەنە سىزگە ھېچقانداق پايدا ئېلىپ كەلمەيدۇ.

رېئال مەسىلە شۇكى، ھازىر نېمە قىلىشىم كېرەك؟ تاپا-تەنە قىلمىسام، ئۇنداقتا قانداق قىلسام بولىدۇ؟

## تاپا ـ تەنىنىڭ دورىسى: سەممىيەت

ئۆزگىرىشنىڭ نېمىشقا يۈز بەرگەنلىكىگە قارىتا ھەممە ئادەمنىڭ ھېكايىسى ۋە بىر تالاي باھانىلىرى بولىدۇ. بىراق تاپا-تەنىنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى باھانە ئەمەس، بەلكى سەممىيەت. بىز ئۆزىمىزگە سەممىي بولغان ۋاقتىمىزدا، نۆۋەتتىكى رېئاللىقنى قوبۇل قىلالايمىز، مەيلى بۇ ئۆزگىرىش كىم بىلەن ئالاقىدار بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۆزگىرىشكە كېرەكلىك بولغان خىزمەتلەرگە دادىللىق بىلەن يۈزلىنەلەيمىز، سەممىيەت باھانە ـ سەۋەب كۆرسىتىپ ھۇرۇنلىشىپ كېتىشىمىزگە يول قويمايدۇ. ئۇ بىزنى نۆۋەتتىكى ئەھۋالنى ئۆزگەرتىشكە، غايىۋى تۈرمۇش ئۆلچىمىمىزنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈشكە ئىلھاملاندۇرىدۇ.

*تەخرىم، ماڭا مەن ئۆزگەرتىشكە قادىر بولالمىغان نەرسىلەرنى قوبۇل قىلالىغۇدەك غەيرەت ئاتا قىلغىن، ئۆزگەرتىشكە قادىر بولالايدىغان نەرسىلەرنى ئۆزگەرتكۈدەك كۈچ-قۇدرەت بەرگىن، بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقىنى ئاجرىتالىغۇدەك ئەقىل-پاراسەت بەرگىن.*

**ـــ تىلەك سۆزى**

نىكاھ زاۋاللىققا يۈزلەنگەن ۋاقىتتا ئاياللار كۆپىنچە ئەرلەرنى ئەيىبلەيدۇ. مەن جوئاننى ئىسىملىك بىر ئايالنى ئۇچراتقان. ئۇ گەرچە ئاجرىشىپ كەتكىلى 12 يىل بولغان بولسىمۇ، لېكىن يەنىلا نىكاھىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىكى مەسئۇلىيەتنى ئىلگىرىكى يولدىشىغا ئارتاتتى. ئۇ مۇشۇ خىل قاراشنىڭ پاتقىقىغا پېتىپ كەتكەچكە، ئۇنىڭ تۇرمۇشىدا قىلچىمۇ ئىلگىرىلەش بولمىدى. ئۇ قايتا توي قىلمىدى. يەنە كېلىپ، ئۇنىڭ ئىچكى دۇنياسى ۋە تۇرمۇش ھالىتىدىمۇ ھەقىقىي ئۆزگىرىش بولمىدى.

تاپا-تەنە ھېچقانداق نەپ ئېلىپ كەلمەيدۇ، قىلچىلىكمۇ پايدا يوق. بارلىق تاپا-تەنىلەرنىڭ ھەممىسى ئۆزىنى تىنچلاندۇرۇش ئۈچۈن شۇنداقلا ئۆگەنمەسلىك ۋە تۇرمۇشىنىڭ ئالغا باسماسلىقىغا باھانە تېپىش ئۈچۈنلا خالاس.

بەزىدە سىز كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشى ئالدىغا بىر ئەينەكنى قويسىڭىزلا ھەممە ئايدىڭلىشىدۇ. ھازىر جوئاننى ئىلگىرى ئۆزى يۈزلىنىشنى خالىمىغان بەزى ئىشلارنى بايقىدى. نىكاھ تۇرمۇشىدا ئۇ پەقەت بالىسىغىلا كۆڭۈل بۆلدى، ئۆز

ئارزۇ-ئارمانلىرىنى بىر چەتكە قايرىپ قويدى، ياخشى ئايال بولۇشقا تىرىشمىدى، ئۆزىنىڭ تۇرقىغا ئانچە دىققەت قىلمىدى. كەتمىگەچكە، ئۇنىڭ ئېغىرلىقىمۇ تېز سۇرئەتتە ئېشىپ كەتتى. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ ئۆزىنىڭمۇ ئاجرىشىشتىكى مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىشى كېرەكلىكىنى تونۇپ يەتتى. ئۇ ھازىر مەسىلىلەرنى ئۆز مەيدانىدا تۇرۇپ ئويلايدىغان بولدى.

ھازىر جوئانىنى ھەقىقىي بىر خۇشال ئايالغا ئايلاندى، باشقىلارنى ئەيىبلىمەيدىغان بولدى. ئۇ بالىلارنىڭ نەزىرىدىكى بىر شانلىق نامايەندە بولدى، چۈنكى ئۇ بالىلىرىنىڭ ئالدىدا دادىسىنىڭ ئەسكى گېپىنى قىلمايدىغان بولغانىدى.

## ◄ ھەرىكەتلىنىڭ

بىر مىنۇت ۋاقىت چىقىرىپ، نۆۋەتتىكى ئۆزگىرىشكە سەۋەب بولغان ئامىلنى يېزىپ چىقىڭ، ئاندىن ئۆزىڭىزدىن بۇنىڭ راست-يالغانلىقىنى سوراپ بېقىڭ، مەسىلەن:

ئۇنىڭ مەندىن ئايرىلىپ كېتىشىدىكى سەۋەب .....

مېنىڭ كېسەل بولۇپ قېلىشىمدىكى سەۋەب .....

ۋەيران بولۇشۇمدىكى سەۋەب .....

ئاجرىشىپ كېتىشىمدىكى سەۋەب .....

بويتاق قېلىشىمدىكى سەۋەب .....

ئورۇقلىيالماسلىقىمدىكى سەۋەب .....

غوجايىنىمنىڭ ماڭا ئۆچ بولۇشىدىكى سەۋەب .....

ئۆگەي ئانامنىڭ مېنى ياقتۇرماسلىقىدىكى سەۋەب .....

خىزمەت تاپالماسلىقىمدىكى سەۋەب .....

دادام بىلەن پىكىرلىشەلمەسلىكىمدىكى سەۋەب .....

ئەيب ئىزدىمەي، مەيلى ياخشى بولسۇن ياكى يامان بولسۇن، ھەربىكىتىڭىزنىڭ ئىشلارنى قانداق ئۆزگەرتكەنلىكىنى سەممىيلىك بىلەن ئويلاڭ. ئومۇمەن، سىز ئەيىبلىگەن كىشىلەر كۆپىنچە سىز ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم بولغان ياكى سىزدىن ئىلغار كىشىلەردۇر. سىزمۇ ئۇلاردەك بولۇشنى ئارزۇلايسىز. ئۆزىڭىزنى باشقىلارنى ئەيىبلەشكە باشلىغانلىقىڭىزنى ھېس قىلالامسىز؟ ئەپۇ قىلىش (ئۆزىڭىزمۇ شۇنداق ئىچىدە) يولىنى تاللىسىڭىز، ھايات يولىڭىزدا غايەت زور ئۆزگىرىش بولىدۇ.

## تۇرگە ئايرىپ ئولتۇرماڭ

نۇرغۇنلىغان كىشىلەر توي قىلىش ناھايىتى گۈزەل ئىش، ئاجرىشىش دەھشەت قورقۇنچلۇق ئىش، دەپ قارايدۇ. بىراق بىر قانچە يىلدىن كېيىن ئۇلاردىن بۇ توغرىسىدا يەنە سورىسىڭىز ئوخشىمىغان جاۋابقا ئېرىشىشىڭىز مۇمكىن. بەزىلەر پەرزەنتلىك بولۇش ناھايىتى گۈزەل ئىش دېيىشى مۇمكىن، بىراق بالا چوڭ بولغاندىن كېيىن، ئۇلار بالىسىنىڭ ئۆزى بىلەن پاراڭلىشىشنى ياقتۇرمايدىغانلىقىنى بايقايدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا ئۇلارنىڭ جاۋابى يەنە باشقىچە بولۇشى مۇمكىن. سىز خىزمەتتىن ئايرىلىپ، كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان بىر جەريان ئۆتكەندىن كېيىن، ئەسلىي ئۇنىڭ كەينىگە بىر بەختىنىڭ يوشۇرۇنغانلىقىنى بايقىدىڭىزمۇ؟ باشقىلار تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلىپ، بىر نەچچە ئايدىن كېيىن ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي ياخشى كۆرىدىغان ئادەمنىڭ قۇچىقىدا يېتىپ تۇرۇپ، ئۆزىڭىزنى تاشلىۋەتكەن شۇ كىشىگە رەھمەت ئېيتىشنى ئويلامسىز؟

www.uyghurkitap.com

فىيانىڭ « تەسلىمنامە: تەڭرىنىڭ سۆزلىرىدىن بەيدا بولغان ئۆزۈمنى ئويغىتىش سەپىرىم» ناملىق كىتابىدا شونداق يېزىلغان: «ئاتالمىش يامان ئىشلار بىزنىڭ ھاياتىمىزدىكى چۈشىنىلمەي قالغان كەچمىشلەردۇر.» ئۆزگىرىشكە ئوچۇق پوزىتسىيە تۇتۇپ، تۇرمۇشىڭىزنى كۆزىتىپ بېقىڭ، ئەلۋەتتە بۇ ۋاقىتتا ناھايىتى ھەيرانلىق ھېس قىلىسىز. بەزى ئىشلارنىڭ ھەقىقىي مەنىسى ۋە ئۆزگىرىشنىڭ سىزگە كۆرسىتىپ بەرگەن يۆنىلىشىدە نۇرغۇن مەۋجۇدىيەت ۋە ئېھتىماللىقلار ساقلانغان بولىدۇ.

*ئۆزگىرىشنى نوقۇل ھالدا ياخشى-يامان دەپ ئايرىماڭ، ئۇنىڭغا يۈز بەرگىلى قويۇڭ. بەزىدە ياخشى - يامان تەڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى ۋە بەزىدە ياخشىمۇ ئەمەس، يامانمۇ ئەمەس بولۇشى مۇمكىن، مەسىلەن: مۇزىكا دەردمەنلەر ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى، قايغۇلۇق كىشىلەر ئۈچۈن ناچار، گاسلار ئۈچۈن بولسا ياخشىمۇ ئەمەس، ناچارمۇ ئەمەس.*

**— بارۇ سپىنوزا، گوللاندىيەلىك پەيلاسوپ، ئېستېتىكا ئالىمى**

دانالار مۇنداق دەيدۇ: ئادەم قىينىچىلىق ۋە ئۆزگىرىشتىن ئاغرىنماسلىقى، ئۇلارنىڭ بارلىق غەرەزلىرىنى چۈشىنىش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىشى كېرەك. خۇددى جۇڭگو ھېكايىسىگە ئوخشاش جەنگو دەۋرىدە سەيگۈڭ ئىسىملىك بىر ياشانغان ئادەم بار ئىكەن. ئۇ نۇرغۇن ئات بېقىپتۇ، بىر كۈنى بۇ ئاتلار ئىچىدىكى بىر ئات تۇيۇقسىز غايىب بوپتۇ. بۇنى ئاڭلىغان قوشنىلار كېلىپ، بۇنى كۆڭلىگە ئېلىپ كەتمەسلىكى ۋە سالامەتلىكىگە كۆپرەك دىققەت قىلىش توغرىسىدا تەسەللى بېرىپتۇ. سەيگۈڭ

كۆلۈپ تۇرۇپ : «بىر ئاتنىڭ يېتۈپ كەتكىنى چوڭ ئىش ئەمەس، كىم بىلىدۇ، ئامىتىم كېلەمدۇ تېخى» دەپتۇ تەسەللى بەرگىلى كەلگەنلەرگە.

ئۇنىڭ گېپىنى ئاڭلىغان قوشنىلار ناھايىتى غەلىتىلىك ھېس قىلىپتۇ. ئاتنىڭ يېتۈپ كەتكىنى ئېنىقلا يامان ئىش، بىراق ئۇ، ئۇنى بەلكىم ياخشى يېتۈپ كەتكىنى، دەپ قارىدى، بۇ بەلكىم ئۇنىڭ ئۆزـئۆزىگە تەسەللى بەرگىنىدۇ. بىراق بىر نەچچە كۈندىن كېيىن، يېتىتۈپ كەتكەن ئات ئۆزلۈكىدىن قايتىپ كېلىپلا قالماي، يەنە بىر ئارغامىقنى باشلاپ كەپتۇ.

ئاتنىڭ قايتىپ كەلگىنىنى ئاڭلىغان قوشنىلار سەيگۈنىڭ سەزگۈسىگە قايىل بوپتۇ ھەم ئۇنى تەبرىكلەپ : «يەنىلا سەن يىراقنى كۆرىدىكەنسەن، ئات يېتۈپ كەتمەيلا قالماي، يەنە بىر ياخشى ئاتنى باشلاپ كەپتۇ، ھەقىقەتەنمۇ تەلەيلىككەنسەن» دەپتۇ.

سەيگۈنىڭ قوشنىلىرىنىڭ تەبرىكلىرىنى ئاڭلاپ ئازراقمۇ خۇشال بولغاندەك ئىپادە بىلدۈرمەپتۇ، بەلكى تەشۋىشلەنگەن ھالدا : «بىكاردىن ـ بىكار بىر ياخشى ئاتقا ئېرىشىپ قالسام بۇ تەلەي بولماسلىقى مۇمكىن، كىم بىلىدۇ، بۇ ماڭا ئاۋارىچىلىك ئېلىپ كېلەمدۇ تېخى» دەپتۇ. قوشنىلىرى ئۇنى كۆڭلىدىكى خۇشاللىقنى يوشۇرۇپ، قەستەن ھېيلىگەرلىك قىلىۋاتىدۇ، دەپ ئويلاپتۇ.

سەيگۈنىڭ بىرلا ئوغلى بولۇپ، ئات مىنىشكە بەك ئامراق ئىكەن. ئۇ ئات باشلاپ كەلگەن ئارغامىقنىڭ تۇرقىغا قاراپلا ناھايىتى ياخشى ئات ئىكەنلىكىنى بايقاپ قاپتۇ ۋە ھەركۈنى ئۇنى مىنىپ ئايلىنىپ، خۇشاللىقىدا قىنـقىنغا پاتماي قاپتۇ.

بىر كۈنى ئۇ ناھايىتى كۆرەڭلىك بىلەن ئاتنى ئۇچقاندەك

چاپتۇروپ كېتىۋېتىپ، سەنتۇرۇلۇپلا يىقىلىپ چۈشۈپ پۈتىنى سۇندۇرۇۋاپتۇ. بۇنى ئاڭلىغان قوشنىلار ئۇنى يوقلاپ كەپتۇ.

«ھېچقىسى يوق، پۇتى سۇنغانغا جېنى ئامان قاپتۇ، بۇ بىلكىم تەلەيدۇ» دەپتۇ سەيگۈك ئۇلارغا. بۇنى ئاڭلىغان قوشنىلار ئۇنىڭ يەنە قالايمىقان جۆيلۈۋاتىدۇ، دەپ ئويلاپتۇ. پۇت سۇنۇشنىڭ قانداق تەلەيي ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى ئويلاپ يېتەلمەپتۇ.

ئۇزاق ئۆتمەي ھون ئەسكەرلىرى بېسىپ كىرىپ، ياشلارنىڭ ھەممىسىنى ئەسكەرلىككە قاتناشتۇرۇپتۇ، سەيگۈنىڭ ئوغلىنىڭ پۇتى سۇنۇق بولغاچقا ئەسكەرلىككە بارالماپتۇ. قوشۇنغا كىرگەن ياشلارنىڭ ھەممىسى ئۇرۇشتا ھايات‌تىن ئايرىلىپتۇ، پەقەت سەيگۈنىڭ ئوغلىلا ساق قاپتۇ.

## ئۆزگىرىش ئەرۋاھى5 : ئۆكۈنۈش

*ئۆكۈنۈش ئادەمنىڭ ئۆز-ئۆزىدىن غەزەپلىنىشىدۇر.*

**— پېت ماركۇبلىيامس**

ئۆكۈنۈشنىڭ قانداق تۈيغۇ ئىكەنلىكى ھەممىمىزگە ئايان. ئۆكۈنۈش ھەرقانداق ۋاقىتتا باشلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئوبيېكتى نۆۋەتتىكى ئىش بولسىمۇ ۋە ياكى نۇرغۇن يىللار ئىلگىرىكى ئىش بولۇشىمۇ مۇمكىن. ھەرقانداق ئىش ئادەمنى ئۆكۈندۇرۇشى مۇمكىن، مەسىلەن: ئاتا-ئانا بولغاندىن كېيىنكى ئىپادىلەر، خىزمەت ئۇسۇلى، ئېغىرلىق، يېمەك-ئىچمەك، باشقىلارغا دېگەن گەپ، ئىستېمال ۋە قارار دېگەندەك. بۇنىڭغا نۇرغۇن مىسال كەلتۈرۈش مۇمكىن. بىراق بىز ئۆكۈنۈش ۋە پۇشايمانىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشتە چوقۇم بېسىشقا تېگىشلىك جەريان ئىكەنلىكىنى

بىلىشىمىز كېرەك. ئۆكۈنۈش بىزنى ئويغىتىدۇ، ئادەمىيلىكىمىزنى تونۇشىمىزغا يارىدەم بېرىدۇ. ئۆكۈنۈشنى كەيپىياتنى يېتەكلەش سىستېمىسىنىڭ بىر قىسمى، دەپ قارىسىڭىز بولىدۇ. ئۇمۇ باشقا كەيپىياتلارغا ئوخشاش سىزگە ھايات يۆنىلىشىدىن يىراقلاپ كەتكەنلىكىڭىزنى بىلدۈرىدۇ. ئۆكۈنۈشنى قانچە تېز ئۆتكۈزۈۋەتسىڭىز، ئۆزگىرىشكە كېتىدىغان ۋاقىت شۇنچە قىسقا بولىدۇ.

## ئۆكۈنۈشنىڭ دورىسى: ئەپۇ قىلىش

ئۆكۈنگەن ۋاقتىڭىزدا سىزگە ئەڭ پۈتلىكاشاڭ بولىدىغىنى ئۆزىڭىزنى كەچۈرەلمەسلىك. سىز ئۆزىڭىز ئېرىشمەكچى بولغان جاۋابقا مەڭگۈ ئېرىشەلمەيسىز، بەزىدە قىيىن ئەھۋالغا دۇچ كېلىپ قالىسىز، بەزىدە خاتا سۆزلەپ قويىسىز، بەزىدە بارلىق تىرىشچانلىقىڭىزنى كۆرسىتىپ، يۈز بەرگەن بارلىق ئىشلارنى ئۆزگەرتمەكچى بولىسىز، بەزىدە ئوخشاش بىر خاتالىقنى قايتا-قايتا سادىر قىلىپ قويىسىز. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى ئەپۇ قىلىشقا تىرىشالىسىڭىزلا، سىزدىكى ئۆكۈنۈش ھېسسىياتى ھامان يوقىلىدۇ.

مېنىڭ ئەڭ يېقىن دوستۇم توي قىلىپ 10 يىلدىن كېيىن ئاجرىشىپ كەتتى، ئۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ ئىككى بالىسى بار ئىدى، ئۇ مۇشۇ قارارنى چىقارغانلىقى ئۈچۈن ھازىرغىچە ئۆزىنى كەچۈرەلمەي كەلدى. ئۇنىڭ كۆزىدىن ئۆكۈنۈش نۇرلىرى بىلىنىپ تۇرىدۇ. ئاجراشقىلى ئۇچ يىل بولغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ يەنىلا ئۆكۈنۈش ئىچىدە قەلب دەرۋازىسىنى ئېچىشقا

ئامالسىز، ئۇنىڭدا ئۆكۈنۈش تۇرمىسىدىن قېچىپ چىقالمىغۇدەك مادار يوق. ئۇ ھەر قېتىم ئۆكۈنۈشتىن قۇتۇلماقچى بولغاندا ئۇنىڭ كاللىسىدا ئۆكۈنۈش پەيدا قىلىدىغان كىشىلەر پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئۇ ئىلگىرىكى ئايالىنى، ئاتا-ئانىسىنى ياكى باللىرىنىڭ ئىلگىرىكى بەزى گەپلىرىنى ئەسلەپ قالىدۇ. ئۇ ئۆكۈنۈشنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالغان بۇلۇتقا ئوخشاپ قالايلا دېدى، مەيلى ئۇ قەيەرگە بارمىسۇن ئۆكۈنۈش ئۇنىڭغا ھەرۋاقىت ھەمراھ.

*ئۆكۈنۈش بىلەن ئۆلۈم ئادەمنى ئەڭ ئازابلاندۇرىدىغان ھەمراھ بولسا كېرەك.*

**— كاكا شانار**

ئۇ قىلىشقا تېگىشلىك ئەڭ مۇھىم ئىش ئۆتكەن ئىشلار ئۈچۈن ئۆزىنى كەچۈرۈۋېتىش، ئۆزى قۇرۇۋالغان ئۆكۈنۈش تۇرمىسىدىن چىقىپ كېتىش. جىنايەت تۈيغۇسى ئۇنىڭ كۆچىنى يوقاتتى، ئۇ بۇخىل تۈيغۇنى يوقىتىشى كېرەك. كۈنلەرنىڭ بىرىدە چوقۇم ئۆزى-ئۆزىگە : «بولدى، مېنىڭ چىدىغۇچىلىكىم قالمىدى، مەن ئۆكۈنۈش مېۋىسىگە تۈيۈپ كەتتىم» دېيىشى كېرەك. بىز ئۆكۈنۈش تۈيغۇسىنى يوقىتىشقا ناھايىتى ئېھتىياجلىق. سىز ئۆكۈنۈشكە تولغان تەخسىنى چۆرۈۋېتىپ : «لازىم ئەمەس، بۇنىڭ ماڭا قىلچىلىك پايدىسى يوق» دېيەلىشىڭىز كېرەك. ئەمدى ئۆكۈنۈشكە خاتىمە بېرىش ئۈچۈن تىرىشىڭ.

ئۆزگىرىش ئەرۋاھى بىزنى تېخىمۇ ياخشى ئۆزگەرتىش مەقسىتىدە مەۋجۇت بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئورتاق



فۇنكسىيەگە ئىگە. ھەربىكىتىمىزنى ياخشىلىشىمىزغا يارىدەم بېرىدۇ. ئەگەر ئۆكۈنۈشتىن مۇۋاپىق پايدىلىنالمىساق ئۆزىمىزنىمۇ ئۆزگەرتەلەيمىز. ئەڭ ئاخىرىدا بەزى ئادەملەرگە ياكى بەزى ئىشلارغا قارىتا مۇستەھكەم مەيداندا تۇرالساقلا، ئۆزىمىزنى كەچۈرۈپلا قالماي، يەنە رەنجىتىپ قويغان كىشىلەرنىڭمۇ كەچۈرۈشىگە ئېرىشەلەيمىز، بۇ ۋاقىتتا ئۆكۈنۈش بەختكە ئۆزگىرىدۇ. ئۆكۈنۈش ھەمىشە ناچار بولىۋەرمەيدۇ، ئەگەر ئۆكۈنۈشكە مۇشۇ خىل نەزەردە قارىيالساقلا، ئۇ بىزنىڭ بەزى ھەربىكەتلەردىن قۇتۇلۇشىمىزدىكى ھەل قىلغۇچ ئۇسۇل بولۇپ قالىدۇ.

## ◀ ھەربىكەتكە كېلىڭ

سىز نېمىدىن ئۆكۈنىسىز؟ بەلكىم ئۇ سىزنىڭ ئاتا-ئانىڭىز، نىكاھىڭىز، خىزمىتىڭىز، ئېغىرلىقىڭىز ياكى ياللىغان گەپلىرىڭىز بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

سىز بۇ ئۆكۈنۈش تۇيغۇسىنى ئۆزىڭىزگە قاچانغىچە ھەمراھ قىلماقچى؟

بۇ ئەھۋاللارنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتى نېمە؟ باشقىلار ئۈنىڭغا قانداق قارايدۇ؟ تەڭرى ئۈنىڭغا قانداق قارايدۇ؟

ئۆزىڭىز بېكىتكەن ھەربىر ئىشقا نىسبەتەن سىز ئۆزىڭىزنى ئەپۇ قىلالامسىز-قىلالمامسىز؟ ئۆكۈنۈشنىڭ ئورنىغا تېخىمۇ ياخشى كەيپىياتنى قويالامسىز؟ سىز بۇگۈن ئەھۋالنى ئازراق بولسىمۇ، ياخشىلاش ئۈچۈن قانداق ھەربىكەتلەرنى قوللانىسىڭىز بولىدۇ؟

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى

## ئۆزگىرىش ئەرۋاھى6 : خىجىل بولۇش

ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ۋاقىتتا ئادەم ئۆزىنىڭ ئىدىيەسىگە پۈتۈنلەي ئىشىنىش ھالىتىدە بولىدۇ. ئەگەر ئۆزىمىزنىڭ ئىدىيەسىدە ناھايىتى ئەخمەق، سۈيۈشكە ئەرزىمەيدىغان، ناچار، غېرىب، ئۆزگىرىشتە مۇۋاپىقىيەت قازىنالمايدىغان ئادەم بولساق، ئۇنداقتا بىز داۋاملىق شۇلارغا ئىشىنىپ قالىمىز ۋە ئۆزىمىزنى يوشۇرىمىز، خىجالەتچىلىك ھېس قىلمىز.

ھەمىشە جەمئىيەت ياكى جەمەت ئاسانلىقچە قوبۇل قىلالمايدىغان ئىشلارنى قىلىپ قويسىڭىز، ناھايىتى خىجىللىق ھېس قىلىسىز. ئەتراپتىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا قارىتا ئۆز قاراشلىرى بولىدۇ، ئۇلار سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزنى مۇنداق ياكى ئۇنداق بولۇشى كېرەك، دەپ قارايدۇ، يەنە كېلىپ، قىلچە ئىككىلەنمەيلا ئۇ قاراشلىرىنى سىزگە ئېيتىدۇ. بۇ سىزگە نىسبەتەن ناھايىتى ئورۇنسىز بېسىم بولىدۇ. باشقىلارنىڭ ئارزۇسى بويىچە ياشاش ئادەمگە ناھايىتى زور يۈك، ھەرقانداق ئادەم بۇنداق يۈكنى كۆتۈرمەسلىكى كېرەك.

*تولۇق چۈشىنىپ بولالماسلىقنى ئىنسانلارنىڭ ئورتاق خۇسۇسىيىتى دەپ بىلسەكلا، ئۇ ھالدا خاتالىق تۈپەيلى خىجىللىق ھېس قىلىشنىڭ ئورنى قالمايدۇ، ئادەم پەقەت خاتالىقنى ئۆزگەرتمەكلىكىدىن خىجىل بولۇشى كېرەك.*

**— گېئورگې سوروس**

ئۆزگىرىش يۈز بېرىۋاتقاندا ياكى سىز بەزى نەرسىلەرنى ئۆزگەرتىشكە جاسارەت كېتىدىغانلىقىنى ھېس قىلغاندا، كۆپىنچە خىجىللىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىز باشقا بىر خىل ئۇسۇلدىن پايدىلىنىپ، تېخىمۇ كۆپ جاسارەتكە ئىگە بولۇپ، كىشىلەرنىڭ كۆتكەن يېرىدىن چىقىشقا موھتاج. بىز بەزى ئىشلارغا يولۇقمىز، بەزىلىرىگە يولۇقمايمىز ۋە شۇ تۈپەيلى خىجالەت ھېس قىلمىز. يەنى، راك كېسىلى دەپ دىياگنوز قويۇلغاندا، بالىمىزنىڭ زەھەر چېكىدىغانلىقىنى بايقىغاندا، خىزمەتتىن بوشىتىلغاندا، گەدەنگىچە قەرزگە بوغۇلغاندا، ئۆيسىز قالغاندا، ئالىي مەكتەپكە ئۆتەلمىگەندە ياكى نۇرغۇن يىل ئورۇقلاش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىپ مەغلۇپ بولغاندا، بىز باشقىلارنىڭ ئارزۇ-ئىستەكلىرىنىڭ ئىسكەنجىسىدىن قانچىكى تېز ئۆزىمىزنى يىراقلاشتۇرالىساق، پايدىلىق ۋە ئاكتىپ بولغان ئېنېرگىيەگە ئېرىشىش ئۈچۈن سەرپ قىلىدىغان ۋاقتىمىز شۇنچە قىسقا بولىدۇ. ھايات يولىكىزنى جەمەتىگىز بەلگىلەپ بەرمىسۇن، مەسىلەن: نېمە قىلىش، نېمە كىيىش، كىم بىلەن تۇي قىلىش، ئاجرىشىش، باشقا جايغا كۆچۈپ كېتىش دېگەندەكلەرنى. خىجالەت بەزىدە ياردەم ئىزدىگەنلىك تۈپەيلى ياكى بەزى يېڭى ئىشلارنى باشلاش، باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭ ھېچنېمە بىلمەيدىغانلىقىنى، باشقىلارنىڭ ئارزۇسىنى قاندۇرالمايدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش كېرەك بولغان ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ. بىز ئۇنى ئامال بار چىرايىمىزغا چىقارماسلىققا تىرىشىمىز.

خىجىللىق پەيدا بولغان ۋاقىتتا سىز ئۇنى ھەرىكەت ۋە تاللاش (باشقىلارنىڭ ئارزۇسى ۋە ئىستېكى ئەمەس) ئارقىلىق

ئۆزىنى باھالاشقا ئىشلىتىدىغان كۇچ، ھوقۇق ۋە ئالغا سىلجىشنى قولغا كەلتۈرىدىغان پۈرسەت، دەپ قارىشىدۇ. ئاۋانگارت بولۇش، ئويلىمىغان ئىشلارنى قىلىش جەمئىيەت ۋە جەمەت بىلەن بولغان باغلىنىشنى ئۈزۈش، ئۇنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇش.

## خىجىل بولۇشنىڭ دورىسى: ھۆرمەت قىلىش

تەخمىنەن 10 يىل ئىلگىرى مەن نيۇيوركتا ئۆتكۈزۈلىدىغان بىر يىغىندا نۇتۇق سۆزلەشكە تەكلىپ قىلىندىم. ئۇ كۈنى ناھايىتى پالاكەت باسقاچقا تازا بارغۇم كەلمىدى، بىراق مەن باشقىلارغا ئاللىبۇرۇن ماقۇل بولۇپ بولغانىدىم، شۇڭا بوينۇمدىن تارتىپ ئاپارغاندەك باردىم. ئۆزۈمنى تونۇشتۇرۇش تەلەپ قىلىنغاندا گاڭگىراپ تۇرۇپلا قالدىم. نەپىسىم تېزلەشتى، جىددىيلەشكەنلىكىمدىن پۈتۈن بەدىنىمنى تەر بېسىپ كەتتى، گېلىم قۇرۇپ، يۈزلىرىم قىزىرىپ كەتتى. ئۇچ ئېغىز گەپنىمۇ ئوڭشاپ قىلالماي دۇدۇقلاپ كەتتىم. مەن بۇ ۋاقىتتىكى ئۆزۈمدىن ناھايىتى ھەيران قالدىم ۋە ئۇمىدسىزلەندىم. ئۇ ۋاقىتتا چەكسىز خىجىللىق ھېس قىلغانىدىم. مەن ئۇ ۋاقىتتا كىشىلەر مېنى چوقۇم بىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغان، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان سودىگەر ئەمەس، بەلكى بىمەنە ئەخمەق، دەپ قارىدى، دەپ ئويلىدىم ۋە ئۇنىڭدىن ناھايىتى خىجىل بولدۇم. مەن چوقۇم كۆپچىلىكنىڭ مەسخىرىسىگە قالىمەن، دەپ ئويلىدىم. مەن ئۆزۈمنىڭ چىرايلىق، ئاۋازىمنىڭ يېقىملىق بولۇشنى،

باشقىلارنىڭ ھۆزۈرلىنىشىغا ۋە ھۆرمىتىگە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلاتتىم. بىراق ھايات ماڭا ئوخشىمىغان نەتىجىنى ئاتا قىلدى. ئۇ ۋاقىتتا مەن پەقەت بىرەر تۆشۈك تېپىپ كىرىۋېلىشنى ئويلىدىم، ئىككىنچىلەپ سورۇنلاردا ئۇتۇق سۆزلىمەسلىكنى ئويلىدىم. مەن نۇرغۇن يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئۆزۈمدە ئىشەنچ تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ئاندىن ئىككىنچى قېتىم سەھنىگە چىقتىم.

ئەڭ ئاخىرىدا مەن شۇ قېتىمقى ئادەمنىڭ يۈزىنى تۆكىدىغان ئۇتۇق سۆزلەش كەچمىشىمنى قوبۇل قىلدىم ۋە ئۇنى ھۆرمەتلەيدىغان بولدۇم. ھۆرمەت سىزنى ئوراپ تۇرغان ھەممىنى ھۆرمەتلەشتىن كېلىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە ياخشىلىرىمۇ، يامانلىرىمۇ، سىزنىڭ تاللىشىڭىزمۇ، قارارىڭىزمۇ ھەم خاتالىقىڭىزمۇ بار. مەن داۋاملىق شۇ ۋاقىتتىكى كۆرۈنۈشلەرنى ئەسلەش ئارقىلىق ئۇنىڭدىن تەجرىبە ـ ساۋاق يەكۈنلەيمەن، ئۇنىڭ نېمە ئۈچۈن يۈز بەرگەنلىكىنى بىلمەكچى بولىمەن. مەن ناھايىتى تېزلا ئۆزۈمنىڭ تاماشىبىنلارغا قانچىلىق قىممەتلىك نەرسىلەرنى يەتكۈزۈپ بېرەلەيدىغانلىقىمغا ئەمەس، بەلكى تاشقى قىياپىتىمنىڭ قانداقلىقىغا، باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيدىغان ـ ئېرىشەلمەيدىغانلىقىمغا بەكرەك كۆڭۈل بۆلۈپ كەتكەنلىكىمنى ھېس قىلدىم. ھەر قېتىم بۇ ئىش تۇغرىسىدا دوستلىرىم بىلەن پىكىرلەشكەندە ئۇلارنىڭ ھەممىسى ھەيران قالىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەممىسى مېنى ئاممىۋى سورۇندا ئۇتۇق سۆزلەشكە ناھايىتى ماھىر، دەپ قارايدۇ. مەن ئۆزۈمنىڭ

ئەندىشىلىرىمنى ئاشكارىلاش ۋە ئۇنى باشقىلار بىلەن ئورتاقلىشىش ئارقىلىق ئەھۋالنىڭ ئۆزۈم ئويلىغاندەك ئۇنىڭ قورقۇنچلۇق ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىمەن. مەن يەنىلا ئۆزۈمنى ياقتۇرىمەن، دوستلىرىمنى ھۆرمەتلەيمەن، مېنىڭ يەنىلا نۇتۇق سۆزلەيدىغان نۇرغۇن پۇرسەتلىرىم بار.

مېنىڭ خاتالىقتىن ئېرىشكەنلىرىم شەرەپتىن ئېرىشكەنلىرىمدىن كۆپ. مەن شۇنىڭدىن كېيىن، نۇرغۇن ئادەمنىڭ ئەقلى يەتمەيدىغان نۇتۇقلارنى سۆزلىدىم، ئويۇن قويدۇم، دەرسلىكلەرنى ئۆزگەرتتىم ھەم بۇ جەريانىدا ئاممىۋى سورۇندا نۇتۇق سۆزلىگەندە، مۇھىمى تاشقى قىياپەت ئەمەس، بەلكى تاماشىبىنلارغا نېمىنى يەتكۈزۈشنىڭ (ئۇلارغا قانداق ياردەم بېرىشنىڭ) مۇھىملىقىنى ھېس قىلدىم.

چېروكى جەمەتىدىكى بۇۋا بىلەن نەۋرە ئوتتۇرىسىدىكى دىيالوگ بايان قىلىنغان ئۇلۇغ بىر ھېكايە بولىدىغان. بۇۋىسى: «ھەربىر ئادەمنىڭ تېنىدە ئىككى بۆرە ياشايدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى، ئادەم تەڭسىزلىككە ئۇچرىغان ۋاقىتتىكى غەزەپ، نەپرەت، نەپسانىيەتچىلىك، تاپاتەنە، ھەسەت، ۋەھىمە، قىزغىنىش ۋە ياۋۇزلۇقلارغا تولغان. يەنە بىرى، غەمخورلۇق، ئىشەنچ، مۇلايىملىق، كەمتەرلىك ۋە چۈشىنىشكە تولغان» دېدى نەۋرىسىگە چۈشەندۈرۈپ. «ئۇنداقتا قايسىسى كۈچلۈك؟» دەپ سورىدى نەۋرىسى. «بىزنىڭ باقمىغىنىمىز» دەپ جاۋاب بەردى بوۋىسى.

ئۆزىمىزدىن سوراپ باقايلى: «مېنىڭ قەلبىمدە بېقىۋاتقىنىم قايسى بۆرە؟ ..... سەلبىي بۆرىمۇ ياكى سۆيۈملۈك بۆرىمۇ؟»

ئەگەر بىزنىڭ بېقىۋاتقىنىمىز سەلبىي بۆره بولسا (بۇنداق بۆرىنىڭ يېمەكلىكى ئۆزگىرىش ئەۋاھلىرىدۇر)، ئۇنداقتا بىز ئۆزىمىز ۋە دۇنيا ئۈچۈن سۆيۈملۈك بۆرىنى بېقىشقا تېخىمۇ موھتاج بولغان بولىمىز.

ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش سىزنى ئەركىنلىككە ئىگە قىلىدۇ. سىز قانچە بۇرۇن مۇشۇنداق قىلسىڭىز ئازابتىن شۇنچە تېز يەڭگىللەيسىز.

## ئۆزگىرىش ئەرۋاھىڭىزدىن ئۆگىنىڭ

يېڭىچە ئۇمىدۋار كەيپىيات پەيدا قىلىپ، ئۆزگىرىشنى كونترول قىلىش ئۈچۈن، سىز پاسسىپ ئىدىيە ۋە كەيپىياتلارغا بولغان كونتروللۇقنى قولغا كەلتۈرۈشىڭىز كېرەك. بارلىق ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرىڭىز بىلەن دوست بولۇشىڭىز، نۆۋەتتىكى ئۆزگىرىش ئەرۋاھىنىڭ قايسى ئەرۋاھ ئىكەنلىكىنى ئايرىيالايدىغان بولۇشىڭىز زۆرۈر. سىز ئەركىن ھالدا ئۇلارنى تونۇسىڭىز ۋە يۇزلەنسىڭىز بولىدۇ. ئۇلار ئۆزگىرىش جەريانىدا مەۋجۇت بولغاندا ئۇلارنى دەرھال تونۇپ : «ھە، بۇ تاپا-تەنە، بۇ ئۆكۈنۈش، ئەمدى مەن تاقەتسىزلەنمەيدىغان بولدۇم...» دېيەلەيدىغان بولۇشىڭىز، ئۇلار بىلەن بىرگە بولۇشىڭىز، ئۆزىڭىزنى قاچۇرماسلىقىڭىز، ئۇلارغا كۆڭۈل بۆلۈشىڭىز، سەل قارىماسلىقىڭىز كېرەك. ئەگەر بىر ئەرۋاھ پەيدا بولسا، ئۇنىڭ مەقسىتىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىلىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا تېخىمۇ ياخشى كەيپىياتنى دەسسىتىشىڭىز كېرەك.

www.bir-qurkitap.com

بەزى ۋاقىتتا سىز بەزى ئىشلار تۇپەيلى باشقىلارنى ئەيىبلەيدىغان ـ ئەيىبلىمەيدىغانلىقىڭىز، غېرىبلىق، خىجىللىق هېس قىلىدىغان ـ قىلمايدىغانلىقىڭىزنى هېس قىلالايسىز. سىز ئۆزگىرىش ئەرۋاهىنى ئېنىقلىۋالسىڭىز هەم ئۇنىڭ بىلەن دوستلىشىۋالسىڭىزلا (هېچ بولمىغاندا ئۇلارغا دوستانە مۇئامىلە قىلالىسىڭىز)، مەسىلىرگە باشقىچە نۇقتىئىنەزەردە تۇرۇپ قارىيالايسىز، باشقا نەرسىلەرنى يەنى، ۋاز كېچىش، سەممىيەت، ئەپۇ قىلىش دېگەندەكلەرنى ئۇنىڭ ئورنىغا دەسسىتەلەيسىز.

ئۆزگىرىش ئەرۋاهى پەيدا بولغان ۋاقىتتا هايات سەپىرىڭىزنى ۋاقتىنچە توختىتىڭ. ماشىنىغا چىققاندىن كېيىن، ئۇنىڭ قارشى يۆنىلىشىتە ماڭدىغانلىقىنى بايقىغاندا، چوقۇم GPS نى ئۆزگەرتىش كېرەك. ئۆزىڭىزنىڭ تەسىراتى ۋە كەيپىياتىغا هۆرمەت قىلىڭ، هازىرقى ئەهۋالنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى ياكى قانداق ئەهۋالنىڭ يۈز بەرمەكچى بولغانلىقىنى ئايدىڭلاشتۇرۇڭ. ئامال بار ئۆزىڭىز تېخمۇ ياخشى كەيپىياتتا بولىدىغان ئورۇندا تۇرۇڭ، شۇندىلا سىز ئۆزگىرىشتىن تېخمۇ تېز ئۆتەلەيسىز، يەنە بىر هايات باسقۇچىغا قەدەم قويىسىز.

*ئادەمنىڭ بىر كۈنلۈك خىيالى 50 ~ 60000 خىل بولۇپ، ئۇنىڭ 90% ى پاسسىپ خىيالدۇر.*

**ـــ دىپاك تىيوپلا**

**«30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ئەسته تۇتۇشقا تېگىشلىكلەر**

1. ئاساسلىق ئالته ئۆزگىرىش ئەرۋاهى بار. ئۇلار: ۋەهىمە

(قورقۇنچ)، گۇمان، تاقەتسىزلىك، تاپا-تەنە، ئۆكۈنۈش، خىجىل بولۇش. GPS نىڭ بىرى بولۇش سۈپىتى بىلەن ئۇلارنىڭ مەۋجۇتلۇقى سىزنى توغرا هايات يولىغا باشلاش ئۈچۈندۇر. ئۇلار بىر جەھەتتىن سىزنى ئازابلاندۇرغاندەك قىلغان بىلەن يەنە بىر جەھەتتىن سىزگە مۇلازىمەت قىلىدۇ. قايسى ئەرۋاهتنىڭ ئۆزگىرىشىنى تېخىمۇ مۇشكۇل قىلىۋەتكەنلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈر.

2. هېسداشلىقنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا يول قويۇڭ. هەممىزده بۇنداق كەيپىيات بار. ئۆزگىرىش ئەرۋاهى پەيدا بولغاندا ئۆزىڭىزگە مۇلايىم بولۇڭ.

3. هەربىر ئۆزگىرىش ئەرۋاهنىڭ ئورنىغا ئاكتىپ بولغان كەيپىيات ۋە تۇيغۇلارنى دەسسەتكىلى بولىدۇ، بۇنداق ئاكتىپ كەيپىياتلار بىزنىڭ ئازابتىن قۇتۇلۇشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. هامان سىزنى تېخىمۇ ياخشى كەيپىياتتا قىلىدىغان بىر تاللاش بولىدۇ. ئۆزىڭىز بىلەن بىرگە بولىدىغان كەيپىياتنى ياخشى تاللاڭ. تۆۋەندىكىلىرى ئۆزگىرىش ئەرۋاهلىرىنىڭ دورىلىرى:

| ئەرۋاه | دورىسى |
| --- | --- |
| 1. ۋەهىمە (قورقۇنچ) | ئىشەنچ |
| 2. گۇمان | ۋاز كېچىش |
| 3. تاقەتسىزلىك | سەۋر-تاقەت |
| 4. تاپا-تەنە | سەممىيەت |

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

5. ئۆكۈنۈش ئەپۇ قىلىش
6. خىجىل بولۇش ھۆرمەت

*ھايات يولىدا سىز داۋاملىق غايەت زور ھاڭنى بايقايسىز، بىراق ، ئەمەلىيەتتە ئۇ سىز ئويلىغاندەك ئۇنداق كەڭ ئەمەس، ئۇنىڭدىن ئاتلاپ ئۆتەلەيسىز.*

**ـــ ئامېرىكىنىڭ يەرلىك ھېكمەتلىرى**

05

# قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى

سىز ئۆزگىرىش قەدىمىنى توسۇيالمايسىز

بەشىنچى پىرىنسىپ:

ئۆزگىرىشنى قانچە تېز قوبۇل قىلسا، تارتىدىغان ئازابنىڭ شۇنچە ئاز بولىدىغانلىقى ئۆزگىرىشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك كونترول قىلالىغان ئادەملەرنىڭ ھەممىسىگە ئايان.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com



هایاتنی کونترول قىلىۋالغان قاراشلارنىڭ ھەممىسىنى يوقىتىۋېتىپ بېقىڭ.

بىرىنچى بابتا مۇلاھىزە قىلغىنىمىزدەك، سىزنىڭ ئۆزگىرىش قارىشىڭىز سىزنىڭ ئۆزگىرىش مەزگىلىدىكى تۇيغۇڭىزغا ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. بىز تۇرمۇشتا دۇچ كەلگەن ئۆزگىرىشلەرنى قوبۇل قىلىشىمىز زۆرۈر. ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش يېڭى مۇھىتنى قوبۇل قىلغانلىقتۇر، ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇپ، تالاش ـ تارتىش قىلىش، چۈشەندۈرۈش ۋە بەزى مەسىلىلەرنى سوراشنىڭ ھاجىتى يوق. ھەر قېتىم باشقىلارنىڭ ئۆزگىرىشنى ناھايىتى تەس قوبۇل قىلغانلىقىنى ئاڭلىغىنىمدا، مەن ئۇنى سۈدىكى قېيىق بىلەن سېلىشتۇرىمەن (ئىستېر ۋە چەرى خىككېسىنىڭ «ئابراخام تەلىملىرى» نامىلىق كىتابىدىن)، سىز ئۆزگىرىشنى توسۇۋالغان ۋاقىت گويا كېمىنى ئېقىنىنىڭ قارشى يۆنىلىشىگە ھەيدىگەنگە ئوخشايدۇ. سىزنىڭ نۆۋەتتىكى ئەھۋالىڭىزمۇ ئوخشاش، سىز تەتۈر ئېقىپ ئۆتمۇشكە يەتمەكچى بولغان ۋاقىتىڭىزدا ئۆزگىرىش قىينىلىشىدۇ. ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ۋاقىتتا بىز داۋاملىق ئىلگىرىكى ئېرىشكەنلىرىمىزنى ۋە ئۆتمۇشىمىزنى ئەسلەيمىز. بىز ئېقىنىنىڭ (ھایاتنىڭ) بىزنى ئېلىپ بارماقچى بولغان جايىنى ياقتۇرمايمىز، شۇڭا بىز ناھايىتى زور بەدەل تۆلەپ تۇرمۇشنىڭ ئىلگىرىلىشىنى توسۇيمىز. تىك قىيالارغا يامىشىمىز، ئېقىنغا قارشى ماڭمىز،

بۇ دەل ئۆزگىرىشنىڭ نېمىشقا شۇنچە تەسلىشىپ، كەتكەنلىكىنىڭ سەۋەبىدۇر.

مەيلى بىز مەسىلىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى تونۇيلى ياكى تونۇمايلى، رېئاللىققا كېرەك بولغىنى ئېقىن بىلەن بىرەك بولۇش. بىز ئېقىنغا قارشى مېڭىشقا ئامالسىز قالغان ۋاقتىمىزدا بىزنىڭ باشقا تاللىشىمىز قالمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىز يەلكەنىي قويۇۋېتىپ، قارشىلىقنى توختىتىمىز، نەتىجىدە بىزنىڭ كېمىمىز توغرا يوللىشىكە توغرىلىنىدۇ (بىز ئېقىمغا قارشى مېڭىشنى توختاتساقلا، بۇ ناھايىتى تېز ئۆزگىرىدۇ)، ئىشلارديمۇ بەزى ئوڭۇشسىزلىقلار ئازىيىدۇ.

ئۆزگىرىۋاتقان ۋاقتىمىزدا شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئەگەر سىز ئازاب ۋە ئېغىر بېسىم ھېس قىلسىڭىز، بۇ سىزنىڭ ئېقىمغا قارشى ماڭغانلىقىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ. مەيلى قارىماققا قانچىلىك قىيىن بولسۇن، سىز ھامان يۇز بەرگەن بارلىق ئىشلارغا ماسلىشىشىڭىز، سۇنىڭ ئېقىشىغا قاراپ مېڭىشىڭىز كېرەك. ئېقىم سىزنى قايسى تەرەپكە ئاپىرىشنى بىلىدۇ.

بىز ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلمىغان ۋاقتىمىزدا تۇرمۇشنىڭ بىزنى ھاياتلىقنىڭ كېيىنكى باسقۇچىغا باشلاپ بېرىشىنى توسۇۋالغان بولىمىز، ئۆتمۈشتىن ئۆزۈمىزنى قۇتۇلدۇرالمايمىز. بۇنداق قائىدىنى چۈشەنمەك ناھايىتى ئاسان، ئەمەلىيەتتە قىلماق ناھايىتى تەس، بۇ ماڭا ناھايىتى ئايدىڭ.

مەن ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا شەيئىلەرنىڭ ھەقىقىي تۇرقىنى بىلىشكە قارشى تۇرۇش ئۈچۈن ئۇرغۇن ۋاقىت سەرپ قىلدىم. ئۇلارنىڭ باشقا خىل شەكىلگە ئۆزگىرىشىنى ئارزۇ



قىلدىم. بىراق يېقىندا مەن رېئاللىققا يۈزلىنىشكە باشلىدىم، بۇ ئارقىلىق مەندە خەيرلىك تۇيغۇسى ۋە تويۇنۇش تۇيغۇسى پەيدا بولدى. مەن دۇنيانىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىدا چوڭ بولغان، تۇرمۇشۇمنىڭ ئىزچىل تۇردە ئۆزۈمنىڭ كونترول قىلىش ئىقتىدارىمدىن ھالقىغان شەيئىلەرنى قوبۇل قىلىپ ئۆتكەنلىكىنى ھېس قىلىپ كەلگەنىدىم. مەن يېڭى مەكتەپلەرگە، يېڭى دوستقا، يېڭى مۇھىتقا ئامالسىز ماسلاشقان. بەزىدە مەن رېئاللىقنى ئامالسىز قوبۇل قىلاتتىم، بۇ كۆچمەنلىك ھاياتى بىلەن مۇناسىۋەتسىز، بەلكى سۇ ئۇزۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك. مەن ئاساسلىق شياڭگاڭدا چوڭ بولغان، كىچىك ۋاقتىمدىلا سۇ ئۇزۇشنى ئۆگىنىشكە باشلىغان، ئۇزاق ئۆتمەيلا سۇ ئۇزۇش كومانىدىسىغا كىرىپ، ئاسىيادىكى بەزى مۇسابىقىلەرگىمۇ قاتناشقان. مەن ھەر كۈنى ئەتىگەن سائەت بەشتىن يەتتىگىچە، كەچ سائەت ئالتىدىن سەككىزگىچە تۆت سائەت سۇ ئۇزەتتىم. مەن ئەتىگەندە سۇ ئۇزۇش كىيىمىنى كىيىپ، ئاستا بېرىپ بىر نەچچە مولاق ئېتىۋالاتتىم، سۇ ئۇزۇش ماڭا ھاياجان ئاتا قىلاتتى. تىرېنىر مېنىڭ ئولىمپىك مۇسابىقىگە قاتناشسام بولىدىغانلىقىنى ئېيتقانىدى، مەنمۇ مۇسابىقىدە يېڭىپ مېدال ئېلىش، ئاسىيانىڭ يۇز مېتىرغا كېپىنەكچىلەپ ئۇزۇشتىكى ئەڭ ياخشى تەنھەرىكەتچىسى بولۇشقا تىرىشقانىدىم. يەنە كېلىپ، مەن ئولىمپىكنىڭ نۇرغۇن تاللاش مۇسابىقىلىرىگە قاتنىشىش سالاھىيىتىگە ئېرىشكەنىدىم.

بىراق مېنىڭ تۇرمۇشۇمدا تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش بولدى. دادام سۇ ئۇزۇشنى جان باققىلى بولمايدىغان كەسىپ، دەپ قارايتتى. ئۇ مېنىڭ دىققەت نەزىرىمتى ئۆگىنىشكە قارىتىشىم

كېرەكلىكىنى ئېيتتى ۋە مېنى ئەنگلىيەدىكى تۇزۇمى چىڭ ياتاقلىق مەكتەپكە ئاپىرىپ بەردى. شۇڭا مېنىڭ سۇ ئۇزۇش كومانداملىقى ھەمراھلىرىم 1988-يىللىق سېئولدا ئۆتكۈزۈلگەن ئولىمپىكقا قاتنىشىۋاتقان ۋاقىتتا، مەن يۇرتۇم ۋە دوستلىرىمدىن نەچچە مىڭ مىل يىراقلىقتىكى جايدىكى يېڭى مەكتەپ ھاياتىغا كۆنۈشكە تىرىشىۋاتاتتىم. ئىلگىرى ھەر كۈنى تۆت سائەت مەشىق قىلاتتىم، ھازىر پۈتۈنلەي توختاتتىم. مەن داڭلىق سۇ ئۇزۇش ماھىرىدىن ئەنگلىيەدىكى نامسىز ئوقۇغۇچىغا ئايلاندىم. مەن ناھايىتى يالغۇزلۇق ۋە قورقۇنچ ھېس قىلدىم. مېنىڭ بىلىدىغىنىم پەقەت سۇ ئۇزۇشلا ئىدى. مەن ئۇزاق مەزگىل غەزەپلەندىم، يېڭى مۇھىتتىن بىزار بولدۇم، بىراق مەن بۇنىڭغا ئامالسىز ئىدىم، رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشقا مەجبۇر بولدۇم. ماڭا باشقا تاللاش يوق ئىدى، ماڭا پەقەت ئۆز ئارزۇيۇمنى ئۆزگەرتىپ دىققەت نەزىرىمنى ئۆگىنىشكە قارىتىشتىن باشقا تاللاش يوق، مەن بۇ يەردىن تېزرەك كېتىشنى ئويلايتتىم. 16 ياشتا بۇ يەرنى پۈتكۈزگەندىن كېيىن ھايات نىشانىمدا روشەن ئۆزگىرىش بولدى.

## ئۈمىدۋارلارنىڭ پىسخىكىسى
## ئۆزگىرىش ئارقىلىق ئۆز يولىڭىزنى تېپىڭ

سىز ئېيتقان «ياق، مەن قىلالمايمەن» نى ئۆز ئىچىگە ئالغان بارلىق گەپلەر قارشى تۇرۇشقا مەنسۇپ. ئۆزگىرىشنى رەت قىلساق ياكى ئۇنىڭغا سەل قارىساق بولىدۇ، بىراق بۇ بەك تەس ھەم ئۇزاق قارشىلىشىپ كېتىلمەسلىكىمىز مۇمكىن. دېڭىزنى

ئويلاڭ، مەيلى سىز قانچىلىك تالانتلىق ئىنژېنېر بولۇڭ دولقۇننى توسۇيالمايسىز. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى دولقۇن ياكى تەبىئىي مەۋجۇداتتىنمۇ ئەقىللىق، دەپ قارىسىڭىز، چوڭ خاتالىق ئۆتكۈزگەن بولىسىز. ئۆزگىرىشكە نىسبەتەنمۇ شۇنداق. يۇز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرگە ئىزچىل قارشى تۇرساق بولىدۇ، بىراق ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، بىز يېڭىچە تۇرمۇشقا ئۆزلۇكسىز ماسلىشىپ قالىمىز. ئويلاپ بېقىڭ، ئازابلىق ئاجىرىشىشتىن كېيىن ھەر ئىككىلى تەرەپ ئازابتىن ھامان قۇتۇلۇپ يېڭى ئائىلىسىنى قۇرىدۇ؛ خىزمەتتىن قالغاندىن كېيىن يېڭى خىزمەت تاپىسىز؛ دېيابىت كېسىلى دەپ دىياگنوز قويۇلغاندىن كېيىن ئىستېمال ئادەتىڭىزنى ئۆزگەرتىسىز ھەم ئۆزىڭىزنى ناھايىتى ياخشى ھېس قىلىسىز. ئەڭ ئازابلىق ئۆزگىرىش (ئۆز سۆيگۈنىدىن ئايرىلىشتىنمۇ سىز ھامان يېڭى تۇرمۇش شەكلىگە ماسلىشىسىز.

چارلوتنىڭ ئاكىسى بىر قېتىملىق قاتناش ۋەقەسىدە قازا قىلدى، ئۇنىڭ ئاپىسى 11 يىلدىن كېيىن ئاندىن بۇ رېئاللىقنى قوبۇل قىلدى. ئىلگىرى ئۇ ھەر كۈنى بالىسى خۇددى ھاياتتەكلا ئۇنىڭ ياتاق ئۆيىنى يىغىشتۇرۇپ قويياتتى. بۇ 11 يىلدا ئۇ ھەمىشە بالىسىنىڭ ھۇجرىسىغا كىرىپ يىغلاپ كېتەتتى. «ئانام نەچچە يىلدىن بېرى نورمال ياشاپ باقمىدى» دېدى چارلوت، ئۇ رېئاللىققا يۈزلىنەلمىدى، ئۇنىڭ كونترول قىلىشقا ئادەتىنىڭ قۇربى يەتمەيدىغان بۇ ئەھۋالنى پەقەت قوبۇل قىلغۇسى يوق ئىدى، ئۇ بالىسىنىڭ ۋە باشقا ياخشى دوستلارنىڭ ئۇنىڭغا موھتاجلىقىنمۇ ھېس قىلمايتتى. قاتتىق ئازابتىن كېيىن، ئۇنىڭ ئاپىسى رېئاللىقنى قوبۇل قىلىپ داۋاملىق ياشاش

www.uyghurkitap.com

كېرەكلىكىنى چۈشەندى. ئۇ بىر تاماق تىزىملىكى تۇردى، ئۇنىڭدا ئۇ ئامراق تاماقلارنىڭ ھەممىسى بار ئىدى، بالىلىرى چوڭ بولغان ئۆيىنى سېتىۋېتىپ، كىيىملىرىنى دارىلئېتىمغا ئاپىرىپ بەردى.

ھاياتقا نىسبەتەن بىزدە ئىنچىكە پىلان بولۇشى مۇمكىن، بىراق ئاخىرىدا ھاياتنىڭ ئۆز يولى بارلىقىنى ھېس قىلىمىز. ھاياتنى كونترول قىلىش ئەمەلىيەتتە بىر خىيال. بىزگە نىسبەتەن ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش ئەڭ ئاقىلانە ئىش، چۈنكى مەيلى ياقتۇرۇڭ ياكى ياقتۇرماڭ ئۆزگىرىش ھامان يۈز بېرىدۇ، مەڭگۈ توختاپ قالمايدۇ. ئادەملەرنىڭ ئۆزىدىن بىلىنىپ تۇرىدۇ: تۇغۇلۇش، چوڭ بولۇش، قېرىش، ئاخىرىدا ئۆلۈش. بۇلار ھاياتتىكى ئەڭ ئاساسلىق نەرسە، بىز ئۇلارنى كونترول قىلالمايمىز ۋە ئۇنىڭدىن قېچىپ قۇتۇلالمايمىز. بىز دۇنيانىڭ شەرقىتە كۈن چىقىدىغانلىقىنى، غەربتە يامغۇر يېغىپ تۇرىدىغانلىقى، بىر ئادەمنىڭ خۇشال، بىر ئادەمنىڭ خاپا يۇرىدىغانلىقىدەك ھەقىقەتنى قوبۇل قىلىدىكەنمىز، ئۇنداقتا شۇنىڭ بىلەن بىرگە، يەنە ھاياتىمىزغا تەسىر كۆرسىتىۋاتقان باشقا نەرسىلەرنىمۇ قوبۇل قىلىشىمىز كېرەك.

ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىشنى ئۆگىنىش دېگەنلىك ئەمدى ئۆزگىرىش تۇيۇلى ئازابلانمايسىز، دېگەنلىك ئەمەس، ئاكتىپ ئۆزگىرىش بولسىمۇ ئوخشاش. قارا ئاغۇدا قىسقا مۇددەت تۇرۇش سىزگە چوڭ تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. بىرەمدىن كېيىن بۇ توغرىسىدا مۇلاھىزە قىلىمىز. سەمىگىزدە بولسۇنكى، بۇ ئۆزگىرىشتىن باشتىن كەچۈرۈشتە چوقۇم بىسىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىك جەريان. ئۆزىگىزنىڭ ئازابلىنىشىغا، غەزەپلىنىشىگە،

مەيۇسلىنىشىگە ياكى قورقۇشقا يول قويۇڭ. يىغلىسىڭىز، ۋارقىرىسىڭىز، نەرسە ـ كېرەكلەرنى ئاتسىڭىز، ھاياتنى ئەيىبلىسىڭىز بولمۇيدۇ. بىراق بۇ ئىش ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن چوقۇم پارلاق ئەتە ئۈچۈن تەييارلىق كۆرۈشىڭىز كېرەك. ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلغىنىڭىز يورۇقلۇققا قەدەم قويغىنىڭىزدۇر.

نۆۋەتتىكى رېئاللىقنى قوبۇل قىلىش سىزنى ئۆتمۈشنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلدۇرۇپلا قالماي، سىزگە يەنە ئوچۇق تەپەككۇر بېغىشلايدۇ، سىزگە ئۆزگىرىشنىڭ زادى نېمىلىكىنى، نېمىنىڭ ئۆزگەرمىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتتا يۈز بېرىش ئېھتىماللىقى بولغان «قورقۇنچ»لارنى تىزىپ چىقساق بولىدۇ، مەسىلەن: يېقىندا سىز مۇھەببىتىڭىزدىن ئايرىلىپ كەتكەن بولسىڭىزمۇ، لېكىن سىزنىڭ يەنىلا ئىللىق ئائىلىڭىز، دوستىڭىز، خىزمىتىڭىز، تېخنىكىڭىز، ھاياجېنىڭىز ۋە ئىجادچانلىقىڭىز بار؛ ئەڭ يېقىن دوستىڭىز باشقا بىر شەھەرگە كەتكەن بولسىمۇ، لېكىن يەنىلا خەت ۋە تېلېفون ئارقىلىق ئالاقە قىلىشالا بولىدۇ، سىزنىڭ ئۇنىڭدىن باشقىمۇ يەنە نۇرغۇن دوستلىرىڭىز بار، يەنە نۇرغۇن ياخشى كۆرىدىغانلىرىڭىز بار، ياكى بىر سۆيۈملۈك خىزمىتىڭىز بار؛ ئاجرىشىپ كەتكەن بولسىڭىزمۇ، سىزنىڭ ھاياتىڭىز يەنىلا ناھايىتى رەڭدار، سىزنىڭ يەنىلا بىر ئائىلىڭىز، بالىڭىز، خىزمىتىڭىز بار. بۇلارنى ھېس قىلغان ۋاقىتىڭىزدا سىز ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىپ بولغان بولىسىز. بىز دەققىتىمىزنى تۇرمۇشتىكى ئۆزگەرمىگەن قىسىملارغا قارىتىشىمىز كېرەك. بۇ قىسىملار بىزگە ئىلگىرىلەش غەيرىتىنى ئاتا قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سەمىمىزدە بولسۇنكى ئىش شۇنداق، سىز قانچە تېز قوبۇل قىلسىڭىز، ھەرىكىتىڭىز قانچە تېز بولسا شۇنچە كۆپ ئەركىنلىككە ئېرىشىسىز.

## رېئاللىق ۋە خاتا تۇيغۇ

ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلغان ۋاقىتتا بەزى ئىشلارنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىشىمىز كېرەك، بىراق يېڭى مۇھىت مەڭگۈ ئۇنداق تۇرىۋەرمەيدۇ، ھاياتىڭىزمۇ ئۇنداق بولىۋەرمەيدۇ. سىز پەقەت كىچىككىنە تەڭپۇڭ تېشى خالاس. ھاياتتىكى كۈنسېرى كۆپىيىۋاتقان ئۆزگىرىشلەرنى قوبۇل قىلغان ۋاقىتتا رېئاللىق بىلەن خاتا تۇيغۇنىڭ پەرقىنى ئايرىيالايدىغان بولىسىز. رېئاللىق مۇھىتنى ئۆزگەرتىشتىكى مۇتلەق ئاساسلاردىن تەركىب تاپقان. بىز ئۆزگىرىش پەيدا قىلغان خىياللارنى چۆرىدەپ خاتا تۇيغۇغا مەنە بېرىمىز، تۆۋەندىكىسى كونكرېت پەرقتۇر: رېئاللىق «سېنىڭ نىكاھىڭ ئاللىبۇرۇن ئاخىرلاشتى» دەيدۇ. بىراق خاتا تۇيغۇ سىزگە: «سەن مەڭگۈ ئۆزەڭ ياخشى كۆرىدىغان ئادەمنى ئۇچرىتالمايسەن، مەڭگۈ خۇشال بولالمايسەن» دەيدۇ.

يۈز بەرگەن ئىشلارنى ۋە يۈز بېرىدىغان ئىشلارنى قوبۇل قىلىشىڭىز قانچە تېز بولسا ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتتىكى ئازابلىق مىنۇتلار شۇنچە تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىز ھاياتىڭىڭ يېڭى باسقۇچىغا تېخىمۇ تېز قەدەم باسالايسىز. سىز بەلكىم ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش ياكى قىلماسلىق توغرىسىدا ئىككىلىنىپ قېلىشىڭىز مۇمكىن، چۈنكى سىزنىڭ كاللىڭىزدا ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلغانلىق،



هاياتقا تەسلىم بولغانلىق، دەيدىغان ئىدىيە بار. بىراق سىز يېڭى مۇھىتنى قوبۇل قىلغان ۋاقتىڭىزدا ئەمەلىيەتتە غالىبىيەتچى بولغان بولىسىز، چۈنكى ئۆزگىرىش سىزگە ئازراقمۇ تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ئەگەر سىز ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئارتىپ كەتكەنلىكىدەك رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشنى رەت قىلىپ، ئۇزۇكسىز كۆپ يېمەكلىك يەۋەرسىڭىز، بەدەن چىنىقتۇرمىسىڭىز، ئېغىرلىقىڭىز تېخىمۇ تېز سۇرئەتتە ئارتىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئېغىرلىقىڭىزنىڭ ئارتىپ كەتكەنلىكىدەك رېئاللىقنى قوبۇل قىلسىڭىز، سىزدە ئۆزگىرىش ئۈچۈن ھەرىكەتلەندۇرگۈچ كۈچ پەيدا بولىدۇ، ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ۋاقىتتا ئۆزىڭىزنى ناھايىتى يەڭگىل ۋە ئەركىن ھېس قىلىسىز.

مەن ناھايىتى ياخشى بىر ئايالنى تونۇيتتىم، بىراق ھەمىشە پۇل سەۋەبىدىن ئۇنىڭ كۆڭلى پەرىشان بولاتتى. ئۇ نۇرغۇن يىللاردىن بېرى ئارتىس بولۇشنى ئويلاپ كەلدى ۋە بۇ ئارزۇسىدىن پەقەت ۋاز كەچمىدى. بىراق ئەمەلىيەتتە ئۇ مەغلۇپ بولدى، ھەتتا بەزىدە ئۇنىڭدا تاماق يەيدىغانغىمۇ پۇل چىقمايتتى، بەزىدە ئۆزىدىن ناھايىتى بىزار بولاتتى، پۈتۈن ھاياتى خاراب بولغاندەك ھېس قىلاتتى. ئەگەر ئاددىي ۋە ماۋاشلىق خىزمەتتىن بىرنى تاپالىسام ئارزۇيۇمدىنمۇ ۋەز كېچەتتىم، دەپ ئويلايتتى، بىراق رېئاللىق يەنە بىر قېتىم ئۇنىڭدا پۇل يوقلۇقىنى ۋە قەرزلەرنىڭ دۆۋىلىنىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرۈپ قويدى. ئەمەلىيەتتە ئۇ ناھايىتى ئاسانلا خىزمەت تاپالايتتى، بىراق ئۇ ئۆزىدىكى خاتا تۇيغۇنىڭ ئاسارىتىدە قالغاچقا، « ئەگەر مەن ئارتىس بولۇش غايەمدىن ۋاز كېچىپ، باشقا ئىشنى قىلسام باشقىلار مېنى كۆزگە ئىلمايدۇ» دەپ قارىغاچقا، ھېچقانداق

www.uyghurkitap.com

خىزمەت ئۇنى ئارتىسلىقتەك قىزىقتۇرالمىغان، ئاخىرىدا ئۇ رېئاللىقنى قوبۇل قىلدى. «مەن ئۆزۈمنىڭ خاتا تۇيغۇدا ياشاۋاتقانلىقىمنى ھېس قىلدىم، رېئال تۇرمۇشتا بىر خىزمەت مېنىڭ چىقىملىرىمنى ھەل قىلىپ بېرىدۇ، بۇ تۇپەيلى مەن ھەرگىزمۇ مۇۋاپىقىيەتسىز ئادەم، دەپ قارىلىپ قالمايمەن. مەن ئابروۋىپەرەسلىكنى تاشلاپ، قىلىشقا تېگىشلىكلەرنىڭ ھەممىسىنى قىلىشقا باشلىدىم» دېدى ئۇ. رېئاللىقنى قوبۇل قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭ ھاياتقا بولغان ئىشەنچىسى ئاشتى، ھايات يۆنىلىشىگە ئىشەندى. ھاياتنى مۇشۇنداق داۋاملاشتۇرغانلىقى ھېس قىلغان ۋاقىتتا ئۇ خىزمەتچىلەر ئاشخانىسىدا بىر تېلېۋىزىيە پىروگراممىسىنىڭ ئىشلىگۈچىسىنى كۆرۈپ قالدى. ئۇنىڭ ئۇستىگە، يەنە بىر ئاشخانىدا ئۇ ھوللىۋۇدنىڭ بىر چولپىنىنى ئۇچراتتىپ قالدى ھەم بىر كىچىك رولنى ئېلىش پۇرسىتىگىمۇ ئېرىشتى. ئۇنىڭ تەكلىپى: رېئاللىقنى قوبۇل قىلىش، رېئاللىققا يۈزلىنىش، ئۆزىگە سەمىمىي بولۇش، قىلىشقا تېگىشلىكلەرنىڭ ھەممىسىنى قىلىش.

## ئۆزگىرىش ئەرۋاھىنى قانداق قوبۇل قىلىش كېرەك؟

ھايات ئۆزگىرىشىنى قوبۇل قىلىشتىن ئىلگىرى، ئۇنىڭغا نېمە ئۈچۈن قارشى تۇرىدىغانلىقىڭىزنىڭ سەۋەبىنى بىلىشىڭىز كېرەك. تۆتىنچى بابتا ئېيتقىنىمىزدەك، ئۆزگىرىش ئەرۋاھى پەيدا بولغان ۋاقىتتا بىز ھەمىشە ئۆزگىرىشكە قارشى تۇرىمىز. بەزى كىچىملىكلەرنى ئۆزگىرىش جەريانىدا ھامان باشتىن ئۆتكۈزۈش كېرەك، مەسىلەن: ۋەھىمە، تاپالماسلىق،

ئۆكۈنۈش، گۈمان ۋە خىجىل بولۇش دېگەندەك. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە بۇ تۈيغۇدىن تېزلىكتە قۇتۇلۇش ۋە ئۇنى چۈشىنىش، ئېتىراپ قىلىش ئوخشاشلا مۇھىم.

ئەگەر ئۆزگىرىش جەريانىدا ناھايىتى خىجالەتچىلىك ھېس قىلىسىڭىز، يېڭى رېئاللىقنى قوبۇل قىلمىقىڭىز تەسلىشىپ كېتىدۇ. چۈنكى سىز باشقىلارنىڭ قاراشلىرىدىن ئەنسىرەيسىز. ئەگەر ئالىي مەكتەپكە ئۆتەلمىگەن، ھامىلدار بولالمىغان، خىزمەتتىن ھەيدەلگەن، راك كېسىلى دەپ دىياگنوز قويۇلغان ۋاقتىڭىزدا، بىر مەزگىل خىجالەتچىلىك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بەلكىم ھەمراھلىرىڭىز سىزنىڭ گېپىڭىزنى قىلىۋاتقاندەك، ئاتا-ئانىڭىز ئۈمىدسىزلەنگەندەك، خىزمەتداشلىرىڭىز سىزدىن خەۋەر ئالمايۋاتقاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن. بىز باشقىلارنىڭ بىزگە بولغان قارىشىغا ئازدۇر-كۆپتۇر دىققەت قىلمىمىز، بۇ بىزنى دۆتلەشتۈرۈپ قويمايدۇ. ئەگەر سىز ئۆزگىرىشتىكى ئەڭ ئازابلىق باسقۇچتىن تېزرەك ئۆتمەكچى، ھاياتلىقتىكى يېڭى سەھىپىنى ئاچماقچى بولسىڭىز يۈز بەرگەن بارلىق رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشىڭىز كېرەك. بۇگۈنكى ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىپ ۋە ئۇنى ھاياتىڭىزنىڭ بىر قىسمى، دەپ قاراپ بېقىڭ، قانداق بولىدىكىن.

ئۆزگىرىش سىزنى پاراكەندە قىلغان بولسا بۇنىڭ ئاماللىرى بار، پەقەت نېمىنىڭ سىزگە ئەڭ ماس كېلىدىغانلىقىنى بىلسىڭىزلا بولىدۇ. جەمئىيەتتىكى جامائەت پىكرىنىڭ بېسىمىدا كۆپچىلىك يالغۇز ئانىلارنى ۋە ئوخشاش جىنسىلىقلارنى ياخشى كۆرىدىغانلارنى بىنورمال ھېس قىلىشى مۇمكىن. بۇنداق

مسالنى كەلتۇرگىلى تۇرساق تۇگىمەيدۇ. نىكاھ توختىمىغا خىلاپلىق قىلىش نورمالمۇ؟ خۇشاللىق ھېس قىلالمىغانلىقنى تۇپەيلى يۇقىرى مائاشلىق خىزمەتتىن ۋاز كېچىش نورمالمۇ؟ ئۆزىڭىزگە قانداق خىزمەتنىڭ ماس كېلىدىغانلىقىنى پەقەت سىزلا بىلىسىز. ئاجرىشىشنىڭ بەخت ئېلىپ كېلىشى مۇمكىن ئەمەس، دەپ كىم ئېيتالايدۇ؟ ئەگەر سىز ئۆزىڭىزگە ماس كەلمەيدىغان ئادەم بىلەن توي قىلسىڭىز، ئۇنداق ئادەملەر سىزنى دائىم ئازابلايدۇ ۋە سىزدە خاتىرجەملىك تۇيغۇسى بولمايدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا ئاجرىشىش سىز ئۈچۈن چوڭ بەختتۇر. سىزنىڭ ئۆزگىرىشكە قارىتا ئىشەنچىڭىز قانچە مۇستەھكەم بولسا ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەر سىزنى ۋە سىزنىڭ توغرا قارارىڭىزنى شۇنچە قوبۇل قىلىدۇ.

## ئاكتىپ ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىڭ

كىشىلەرنىڭ قىيىن ئۆزگىرىشلەرنى قوبۇل قىلىشى تەس بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئاكتىپ ئۆزگىرىشلەردىنمۇ قورقىدۇ ۋە تەشۋىشلىنىدۇ. ئەگەر بەزى ياخشى ئىشلار يۈز بەرسە، بىز بۇ ئۆزگىرىشنىڭ ئۈدا داۋاملاشماي قېلىشىدىن ياكى بۇ ياخشى ئىشقا ئېرىشىشكە ئەرزىمەي قېلىشىمىزدىن قورقىمىز. ھەتتا بىز بەزىدە ئۆزگىرىش تۇپەيلى پەيدا بولغان يېڭى مەسئۇلىيەتلەرنى ئادا قىلىشتىن قورقىمىز ياكى بىز ئىلگىرى بۇ خىل ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىپ باقمىغانلىقىمىز تۇپەيلى ئۇنى قوبۇل قىلالماي قالىمىز. بىراق كۆپىنچە سەۋەب شۇكى، بىز ئۆزىمىزنى ئۇ ئىشلارنى توغرا كونترول قىلالمايدىغاندەك



هېس قىلمىز ياكى باشقىلارنىڭ بىر نېمىلەرنى دېيىشىدىن قورقمىز.

ئاكتىپ ئۆزگىرىشمۇ سىزنى بەزى نەرسىلىرىڭىزدىن ئايرىۋېتىدۇ، شۇڭا سىزدە مەنسىزلىك تۇيغۇسى شەكىللىنىشى مۇمكىن. ئاكتىپ ئۆزگىرىشمۇ تىرىشچانلىققا موھتاج، بۇ دەل كىشىلەرنىڭ ئۆزگىرىش مەزگىلىدە نېمىشقا شۇنچە ئىككىلىنىشىنىڭ سەۋەبى. بىز بەلكىم ئورۇقلاشنى ئويلايمىز، بىراق ھەرىكەت قىلىشقا جۈرئەت قىلالمايمىز، چۈنكى بىز ئورۇقلاشنىڭ ئۆمۈرنى قىسقارتىۋېتىشىدىن قورقمىز. مۇۋەپپەقىيەتلىك ئورۇقلىيالىغان تەقدىردىمۇ بىر كۈنى يەنە قايتا سەمرىپ كېتىشىمىزدىن قورقمىز. تۇرۇپلا باي بولۇپ قالساق دوستلىرىمىزنىڭ ئىچ قىزارتىشىدىن قورقمىز. قايغۇرۇشنى توختاتساق نۇرغۇنلىغان ئادەملەرنىڭ قوللىشىدىن ئايرىلىپ قېلىشىمىز مۇمكىن. پەرزەنتلىك بولساق بىر ياخشى ئاتا ياكى ئانا بولۇشقا تىرىشىشىمىز ھەم ئۇنىڭ ئۈچۈن نۇرغۇن قۇربانلىقلارنى بېرىشىمىز مۇمكىن. شۇڭا بىز ئاكتىپ ئۆزگىرىشلەرگە دۇچ كەلگەندىمۇ يەنىلا بىپەرۋالىق قىلمىز ۋە قارشى تۇرىمىز، ئىلگىرىكى كونا تۇرمۇش شەكلىگە قايتىشنى ئويلايمىز. چۈنكى بىر ئىلگىرىكى تۇرمۇش شەكلىدىكى ۋاقتىمىزدا ھېچبولمىسا ئۇنىڭغا قانداق ماسلىشىشنى بىلەتتۇق.

ئۇمىدۋار ئۆزگەرگۈچىلەر ئەسلىدىكى «مەن»نى قوبۇل قىلىدۇ. ئۆزگىرىشنى باشتىن ئۆتكۈزگەندە، ئۆزىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ ياخشى دوستى بولۇڭ، ئۆزىڭىزگە ئىللىق مۇئامىلە قىلىڭ. ئۆزىنى ئۆزى مەغلۇپ قىلىش ساغلام ئۆزگىرىشىنىڭمۇ ماھىيىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە سىز ئۆزىڭىزگە

www.bilimurkitap.com

سۆيگۈ ۋە ھۆرمەت بىلەن ئۆزىگىزگە مېھرىبانە مۇئامىلە قىلىشىڭىز كېرەك.

ئۆزىگىزدىن «مەن ئۆزۈمگە ياخشىمۇ؟ مەن بۇ ئۆزگىرىشىڭ يۈز بېرىشىگە يول قويامدىم؟» دەپ سوراپ بېقىڭ.

## ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان دوستىڭىزغا ياردەم قىلىڭ

بەزىدە بىز دوستلىرىمىزنىڭ ئۆزگىرىشىنى قوبۇل قىلىشقا موھتاج بولىمىز، بىزنىڭ مەقسىتىمىز توغرا بولغاچقا، ئۆزىمىزنىڭ ئۇلارنىڭ ئەھۋالىغا قايتۇرغان ئىنكاسىمىزنى ھېس قىلالمايمىز. داڭلىق ئۇسسۇلچى ئىسادورا دانكېن (ئامېرىكىلىق ئايال ئۇسسۇلچى، ھازىرقى زامان بالېتىنى بەرپا قىلغۇچى)نىڭ بىر جۈپ ياش ئوغۇل - قىزى بار ئىدى، ئەمما بىر قاتناش ۋەقەسىدە ھەر ئىككىلىسى بەختكە قارشى ھاياتىدىن ئايرىلدى. بۇ ئىسادوراغا قاتتىق ئەلەم بولدى. ئۇ بۇ رېئاللىقنى قوبۇل قىلالمىدى. ئۇ ھەر كۈنى بالىلىرىنى تىلغا ئالاتتى، ئۇلارنىڭ كۈلكىسىنىڭ، ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلىرىنىڭ ۋە ياخشى كۆرىدىغان نەرسىلىرىنىڭلا گېپىنى قىلاتتى. ئۇنىڭ دوستلىرىمۇ ئۇنىڭغا قانداق ياردەم قىلىشنى بىلمەي، ئامال بار گەپنىڭ تېمىسىنى يۆتكەشكە تىرىشاتتى. ئۇلار ئۇنىڭ دەققىتىنى يۆتكىمەكچى، يېڭى جايلارغا ئاپارماقچى بولاتتى، بىراق بۇلارنىڭ ئىسادوراغا ئازراقمۇ تەسىرى بولمىدى.

بىر دەم ئېلىش كۈنى ئىسادورا ئىتالىيەدىكى دوستىنىڭ تەكلىپنامىسىنى تاپشۇرۇۋالدى، ئۇ ۋەقەدىن كېيىن ئۇلار كۆرۈشۈپ ياقمىغانىدى. بۇ دوستىنىڭ قولىلانغان ئۇسۇلى

ئالاھىدىرەك ئىدى. ئۇ ئىسادوراغا بالىلىرىغا ئائىت بارلىق ئىشلارنى(بارلىق ئازاب، بارلىق ئەسلىمە، بارلىق ھېسسىياتلىرى)نى دېگۈزدى. دوستىنىڭ ئۇنىڭ گېپىنىڭ تېمىسىنى باشقا ياققا بۇراشنى ئويلاپمۇ باقمىدى، ئۇ جىممىدە ئاڭلىدى، ياش تۆكتى ھەم ئۇنىڭ بىلەن ئىزچىل بىرگە بولدى. ئىسادورا تۇنجى قېتىم ئۆز ئازابلىرىنىڭ يەڭگىللەپ قالغانلىقىنى ھېس قىلدى. بۇ نېمە ئۈچۈن؟ چۈنكى ئاخىرى ئۇنىڭ ئېيتقانلىرىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىغان، بارلىق ئازاب ۋە كەيپىياتلىرىنى قوبۇل قىلىدىغان ئادەم چىققانىدى، بۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆتمۈشنى ئۇنتۇشقا باشلىدى.

باشقىلارنىڭ دوستى بولىدىكەن دېگەن گەپ، ئۆزگىرىش ئىچىدە تۇرۇۋاتقان ئۇنىڭغا يارەم قىلىدىكەن دېگەن گەپتۇر. دوستىكەنغا يارەم بەرگەندە شۇ سەمىكەزدە بولسۇنكى، ئەگەر سىز ئۇلارنىڭ دېگەنلىرىنىڭ ھەممىسىنى قوبۇل قىلسىكەز، ئۇلار ئۆزىنىڭ گېپىگە قۇلاق سالىدىغان ۋە ئۆزىنى چۈشىنىدىغان ئادەم پەيدا بولغانىدەك ھېس قىلىدۇ، شۇنداللا سىز ئۇلارنى يېتەكلىيەلەيسىز، ئۇلارنىڭ يول تېپىشىغا يارەم بېرەلەيسىز، ئۇلارنى ئىلھاملاندۇرالايسىز. بىراق قوبۇل قىلىش بىلەن ئېتىراپ قىلىش ئوخشىمايدۇ. مەن بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بولمىغان دوستىنى قوبۇل قىلالايمەن، غېرىبلىق ھېس قىلىدىغان ئادەمنىمۇ قوبۇل قىلالايمەن، ئۆزىنى كەمسىتىدىغان كىشىلەرنىمۇ قوبۇل قىلالايمەن. بىراق بۇ ئۇلارنىڭ تۇيغۇلىرىنى ئېتىراپ قىلغانلىقىمدىن دېرەك بەرمەيدۇ. مەن پەقەت ئۇلارنىڭ ئازاب، ۋەھىمە ۋە باشقا كەيپىياتلىرىنى قوبۇل قىلسامىلا بولدى، بۇ ئۇلارغا يارەم بېرىشىمگە يېتىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ گېپىنى

ئاڭلايدىغان ئادەملەرنىڭمۇ بارلىقىنى بىلىدۇ.

**ئۈمىدۋارلارنىڭ پىسخىكىسى ــ ئۆتمۈشنىڭ ئاسارىتىدە قالماسلىق**

ئىلگىرى ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، مەيلى ئاكتىپ ئۆزگىرىش (توي قىلىش ۋە پەرزەنتلىك بولۇشقا ئوخشاش) بولسۇن ياكى قىيىن ئۆزگىرىش (كېسەل دەپ دىياگنوز قويۇشقا ئوخشاش) بولسۇن ھەممىسىدە كونا تۈرمۈشنى چۆرۈپ تاشلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ. بۇنى قىلماق بەك تەس. ھەرقانداق نەرسىدىن ۋاز كېچىشتە بىر خىل يوقىتىش تۇيغۇسى ۋە گاڭگىراش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ، خۇددى ئوخشىمىغان بىر دۇنياغا كېلىپ قالغانغا ئوخشاش. بىز گويا ئۆزىمىزنىڭ ئورنىنى يوقاتقاندەك، ماڭىدىغان يول قالمىغاندەك ھېس قىلىمىز.

*تەڭرىنىڭ ئىدىيەسىگە تەسلىم بولۇڭ.*

**ــ دىپاك تىيوپلا**

ۋاز كېچىش ئويلاپ يەتكىلى بولمايدىغان تاللاش بولۇشى مۇمكىن، چۈنكى بىز تۈراقلىقلىقنى ئۈمىد قىلىمىز. قەلبىمىز ئىزچىل بىزگە: «مەن ۋاز كەچمەيمەن» دەپ تۇرىدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ خىيالىنى ئۇنداق بار كۈچىڭىز بىلەن كونترول قىلۇالمىسىڭىزلا سىزدىكى ئازاب ئازىيىدۇ، رېئاللىقنىمۇ ئاسان قوبۇل قىلالايسىز. بۇ خۇددى بىر مەيدان ئويۇن كۆرگەنگە ئوخشايدۇ، سەھنىدە قانداق ئادەم ۋە قانداق نەرسىلەرنىڭ چىقىدىغىنىنى ئويلاۋېرىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. بىز چوقۇم

ئۇمىدۋار بولىشىمىز، قورقۇنچاقلىق قىلماسلىقىمىز كېرەك.

ئېيىبىغا سۈت بېزى راكى دەپ دىياگنوز قويۇلغان ۋاقىتتا ئۇ شۇنداق قىلالىغان. ئۇنىڭغا نىسبەتەن ۋاز كېچىشكە قىيمايدىغان نەرسە سالامەتلىك، ئۇزۇن ئۆمۈر ئەمەس، بەلكى قاپقارا چاچ ئىدى. ئۇ مۇنداق دېدى: «داۋالاش جەريانىدا تاقىرباش بولۇپ قالدىم، مەن بۇ رېئاللىقنى قوبۇل قىلغان ۋاقتىمدا باشقىلارنىڭ بېشىمغا بولغان ئىنكاسىغا بەكرەك كۆڭۈل بۆلەتتىم. مەن تاقىرباشلىقىم تۈپەيلى دوستلىرىمنىڭ بىئارام بولۇشىنى خالىمايتتىم. مەن ئۆزۈمنىڭ بۇنىڭغا پەرۋاسىز قارايدىغانلىقىمنى دوستلىرىمۇ بىلسەكەن، دەپ ئويلايتتىم. ئۇلارنىڭ بېشىم توغرىسىدا سۆزلىمەي، ماڭا ئىلگىرىكىدەكلا مۇئامىلە قىلىشىنى ئۈمىد قىلاتتىم.» ئېيىبى ئاخىرى بۇ نىشانىنى ئەملگە ئاشۇرۇش قارارىغا كەلدى، بۇنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى دوستلارغا بۇ ھالەتكە ئاستا ـ ئاستا ماسلاشتۇرۇش ئىدى. تۇنجى قېتىملىق داۋالاشتىن كېيىن ئۇ دوستلىرىنى يىغىلىشقا تەكلىپ قىلدى. بۇ يىغىلىش ئۇنىڭ ئىچكى بېسىمىنى يەڭگىللەتتى. كەيپىياتنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن يىغىلىشقا قاتناشقان دوستلارنىڭ ھەممىسىدىن ئازراق چېچىنى كېسىۋېتىش تەلەپ قىلىندى ۋە ھەممىسى بېشىغا ھال رەڭ لېنتا باغلىدى. ئېيىبى مۇنداق دېدى : «بۇنداق قىلغاندا ئۇلار ئۆزىنىڭ تۇرقىنىڭ قانچىلىك غەلىتە بولۇپ قالغانلىقىنى ھېس قىلالايمىتى ھەم مېنىڭمۇ قىيىن ئەھۋالدا ئۇمىدۋار بولۇشۇم كېرەكلىكىنى تونۇپ يېتەلەيتتى. شۇندىلا ھەممىزنىڭ كۆڭلى ئارام تاپاتتى، ئۇلار راك كېسىلىم توغرىسىدا مەن بىلەن ئاشكارا پاراڭلاشسا بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلىشتى ھەم ئۇلارمۇ بۇ خىل

تۇيغۇنى ھېس قىلىشتى. ھەممىسى مەن دوچ كەلگەن ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىشتى.»

ھەممىمىز كۈرەش قىلىشقا كۆنۈپ كەتكەن، ئۇنداق بولمىسا غەلىتىلىك ھېس قىلىپ قالىمىز. بىراق ئەستە تۇتۇشقا تېگىشلىكى شۇكى، كۈرەش قىلماسلىق بىر خىل سالاپەت. ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش دېگەنلىك كىرىسلودا ئولتۇرۇپ غەرق مەست بولۇپ تېلېۋىزور كۆرۈش دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى ھازىرقى تۇرمۇش بىلەن تەڭ ئىلگىرىلەش، ھايات سىزنى باشلاپ بارماقچى بولغان جايىنى خۇشاللىق بىلەن كۈتۈش دېگەنلىكتۇر.

*ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىشتا ئىشلارنىڭ نېمىشقا بۇنداق يۈز بەرگەنلىكىنى سۈرۈشتە قىلىپ ئولتۇرماڭ، ئۇنداق قىلسىڭىز بىر ئىزدا توختاپ قالىسىز. ئىشنىڭ نېمە ئۈچۈن يۈز بەرگەنلىكىنى سۈرۈشتە قىلماڭ، شۇندىلا سىز ئوڭۇشلۇق ئىلگىرىلىيەلەيسىز.*

لىسا چۈشىدىمۇ بىر نەۋرىسىنىڭ بولۇشنى تىلەيتتى. ئۇ ئۈچ قىزنىڭ تېزرەك توي قىلىپ بالىلىق بولۇشنى ئويلايتتى. ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ قىزى 19 ياشتا ھامىلدار بولدى، بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئەمدى ئالىي مەكتەپتە ئوقۇۋاتاتتى. ئۇ بۇ بالىنى تۇغۇش قارارىغا كەلدى، ئاپىسىمۇ ئۇنى پۈتۈنلەي قوللىدى. ھامىلدارلىق مەزگىلىنى ئانا-بالا بىرگە ئۆتكۈزدى، سۆيگۈ، ھاياجان ۋە خۇشاللىقتىن تەڭ بەھرىلەندى. بىراق تۇغۇت ۋاقتىدىن بىر نەچچە ھەپتە ئىلگىرى، ئۇنىڭ قىزى بىر ھەيران قالارلىق قارار چىقاردى.

ئۇ بالىسىنى باشقا ئادەمگە بېرىۋەتمەكچى بولدى. «بۇ مېنىڭ هاياتىمدىكى ئەڭ ئازابلىق مىنۇتلار ئىدى، مەن ئۇنىڭ قارارىنى ئۆزگەرتىشكە ئامالسىز ئىدىم» دېدى لېكىن بۇ ۋاقىتنى تەسۋىرلەپ. ئۇنىڭ تۇنجى (نۆۋەتتىكى بىردىنبىر) نەۋرىسى باشقا بىر ئائىلىگە ئاپىرىپ بېرىلمەكچى ئىدى. لېكىن نەچچە يىلدىن كېيىن، ئاندىن يۈز بەرگەن ئىشلارنى قوبۇل قىلدى ۋە بۇ ئىشنىڭ ئۆزىگە ئېلىپ كەلگەن پايدىسىنى هېس قىلدى. هازىر ئۇ قىز 36 ياشقا كىردى، توي قىلمىدى هەم بالىلىقمۇ بولمىدى، ئۇ نەچچە يىل ئىلگىرى چىقارغان قارارىنى ئەسكە ئالغاندا ناهايىتى جىم بولۇپ كېتىدۇ. لېكىن بۇ ئىنسانىڭ يەنە بىر قىزىنىكىمۇ بالىسى يوق، لېكىن ئۇنىمۇ ئاللىبۇرۇن قوبۇل قىلغان. «بالىلارنىڭ تۇرمۇشىنى كونترول قىلىدىغان ۋاقتىم ئاللىبۇرۇن ئۆتۈپ كېتىپتۇ» دېدى. ئۇ: «مەن بالىلارنىڭ تۇرمۇشىنى ئەمدى كونترول قىلالمايدىغانلىقىمدەك رېئاللىقنى قوبۇل قىلدىم، ئۇلار ئۆزى قارار قىلالايدۇ، ئەگەر مەن ئۇلارغا ئارتۇقچە ئارىلىشۋالسام ئۆزۈممۇ ئازابلىنىپ قېلىشىم مۇمكىن.»

ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىشتا ئىشلارنىڭ نېمىشقا بۇنداق يۈز بەرگەنلىكىنى سۈرۈشتە قىلىپ ئولتۇرماڭ، ئۇنداق قىلىسىڭىز بىر ئىزدا توختاپ قالىسىز. ئىشىنىڭ نېمە ئۈچۈن يۈز بەرگەنلىكىنى سۈرۈشتە قىلىڭ، شۇندىلا سىز ئوڭۇشلۇق ئىلگىرىلىيەلەيسىز. ئۆزگىرىش مەزگىلىدە هەممە تۇيغۇنىڭ پەيدا بولۇشىغا رۇخسەت بېرىڭ. بارلىق گۇمان، ئازاب، هەيرانلىق، ۋەهىمە ۋە غەزەپلەرنىڭ هەممىسى سىزدە شەكىللىنىدۇ. قانغۇچە يىغلاڭ، ئۇ ئازاب، ئوڭۇشسىزلىق، ياخشى كۆرۈش ۋە مىننەتدارلىق يېشى بولسىمۇ مەيلى. يۇقىرى ئاۋازدا

www.nurkitap.com

«بەك ئادالەتسىزلىك بولدى، بۇ بەك تەسكەن» دەپ توۋلىسىڭىزمۇ، ئۆز تەسراتلىرىڭىزنى خاتىرلىسىڭىزمۇ بولىدۇ. دوستۇم، سۆيگۈنۈم ياكى بىر كەسپىي خادىم بىلەن پاراڭلاشسىڭىزمۇ بولىدۇ. بارلىق تۈيغۇلارنىڭ ھەممىسى نورمال، ئەملىيەتتە ئۇ ھېچنېمە ئەمەس. ھەممە ئادەمدە بۇنداق كەيپىيات بولىدۇ، بىراق بۇ كەيپىيات ھامان يوقلىدۇ. ھايات يولىدىكى ياخشىراتقۇنى قوبۇل قىلىڭ، چۈنكى ھېچكىم ھاياتلىقتا ئوكۇشسىزلىقنىڭ بولمايدىغانلىقىغا كېپىللىك قىلالمايدۇ. سىز ھايات يۈنىلىشىنى تەڭشىسىڭىز بولىدۇ، شۇنداقلا ھاياتىي كۈچ سىزگە توسالغۇ بولماي سىز بىلەن بىر يولدا ماڭىدۇ، ئىشلار ياخشىلىنىدۇ.

سىز ھاياتىڭىزدىكى ئۆزگىرىشنى ھەقىقىي قوبۇل قىلغان ۋە ئېنىقلىغان ۋاقىتىڭىزدا ئۆزىڭىزنىڭ نۆۋەتتىكى ئورنى ۋە بارماقچى بولغان نىشانىڭىزنى ئېنىق بىلەلەيسىز، ئۆزگىرىش كۆرسەتكۈچى (GPS) نى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. ھاياتقا قارشىلىق كۆرسىتىش خۇددى ماشىنا ھەيدەۋېتىپ تورمۇز تەپكىسىنى دەسسىگەنگە ئوخشاش سىزنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىڭىزگە توسالغۇ بولىدۇ.

ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش ئاخىرىدا ئۆزگىرىشنىڭ ھامان ئاكتىپ ھاسىلاتلارنى ئېلىپ كېلەلەيدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك. سىز ھاياتىنىڭ ھامان سىز تەرەپتە تۇرىدىغانلىقىنى چۈشىنىشىڭىز كېرەك، شۇنداقلا سىز بارلىق ئۆزگىرىشلەرنى قوبۇل قىلالايسىز. ئەگەر ئۆزگىرىشكە توسقۇنلۇق قىلىسىڭىز 100% ۋاقىتىڭىزنى ئىسراپ قىلغان بولىسىز. ئۆزگىرىشنى قانچە تېز قوبۇل قىلىسىڭىز ئۇنىڭدىن شۇنچە تېز ئۆتەلەيسىز ھەم



هایاتلىقتىكى كېيىنكى باسقۇچقا تېخىمۇ تېز يېتەلەيسىز. قوبۇل قىلىش ئۇنتۇشتىن دېرەك بەرمەيدۇ، بىراق قوبۇل قىلىش سىزنى بىر خىل ئەھۋال ئىچىدە غايەت زور تەسەللىگە ۋە ئەركىنلىككە ئىگە قىلىدۇ. ئەگەر ياخشى ئۇسۇل كونترول قىلىشتىن ۋاز كېچىپ، هایاتنىڭ ئادەمگە نېمە ئېلىپ كەلگەنلىكىنى كۆزىتىش.

## ◀ هەرىكەتلىنىڭ

1. سىز قوبۇل قىلىش زۆرۈر بولغان ئىش قايسى؟ هایات يۆنىلىشىگىزدە يەنىلا نۇرغۇن توسالغۇلار بارمۇ؟

2. قوبۇل قىلىشنى ياكى ئۆزگىرىشنى رەت قىلغان ئەھۋالنى خاتىرىلەڭ. سىزگە ياكى سىز تونۇيدىغان كىشىلەرگە نىسبەتەن بۇ ئەھۋال ياكى ئۆزگىرىش بىر نەچچە يىل ئاۋۋال يۈز بەرگەن بولۇشى مۇمكىن. سىز بەلكىم ئوغلىڭىزنىڭ بەچچىۋاز ئىكەنلىكىنى بايقاپ قېلىشىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ يولدىن چىققان ياكى زەھەرگە كۆنۈپ قالغانلىقىڭىزنى هېس قىلىشىڭىز مۇمكىن، بەزى ئادەملەر سىزگە بەزى ئىشلارنى قىلىشى مۇمكىن ياكى سىز بىر ئېغىر خاتالىق ئۆتكۈزۈپ قويغان بولۇشىڭىز مۇمكىن.

3. ئىلگىرى قوبۇل قىلىش ناهايىتى تەستەك هېس قىلغان، بىراق هازىر ئۇنداق بىلىنمىگەن ئىشلارنى يېزىپ چىقىڭ (بۇ بەلكىم ئاجرىشىش، قەرز بولۇش ياكى بويىدىن ئاجراپ كېتىش دېگەندەكلەر بولۇشى مۇمكىن).

4. سىز جىمجىتلىقنى قەيەردىن ئىزدىگەن ۋە بۇ ئەھۋالنى

قانداق قوبۇل قىلغان؟ قانداق قىلىپ ئالاھىدە تۇرگۇنلۇك ئوخشاش ئۇسۇل قوللىنىلغان؟

5. قانداق قىلىپ ھايات بىلەن قارشىلاشماي، ئەسلىدىكى قىيىن ئەھۋالنى قوبۇل قىلالايدىغان بولغان؟

**«30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ئەسته تۇتۇشقا تېگىشلىكلەر:**

1. ئۆزگىرىشنى توسۇش نۇرغۇن ئازابنى پەيدا قىلىدىغان مەنبە.

2. ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش سىزنى توغرا يۆنىلىشكە باشلايدۇ. كىشىلىك ھاياتىڭىزنى ھايات يۆنىلىشى بىلەن بىرەك قىلىشىڭىز كېرەك، ھايات بىلەن قارشىلاشماسلىقىڭىز، كىشىلىك ھاياتقا نىسبەتەن سوغۇققان پوزىتسىيە تۇتۇشىڭىز كېرەك. ئوڭۇشسىزلىق ھامان كېتىدۇ، تىنچلىق ھامان يېتىپ كېلىدۇ.

3. ھايات يېتەكچىلىكىنى قانچە تېز قوبۇل قىلسىڭىز، گۈزەل تۇيغۇلار شۇنچە تېز پەيدا بولىدۇ.

06

# سز كونترول قىلالايدىغان ئىشلار

تىلىڭىز، ئىدىيەڭىز، تەسىراتىڭىز

ئالتىنچى پىرىنسىپ:

ئۆزگىرىشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك كونترول قىلالايدىغان كىشىلەر ئۆزىدىكى مەسىلە ۋە تىلىنىڭ ئۆز ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىغانلىقىنى، ئۆزىنىڭ ئاكتىپ قاراشلارغا ئىگە ئىكەنلىكىنى، ئۆزىنىڭ تەسىراتىنى ئىپادىلەشنى بىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئەڭ مۇشكۈل پەيتلەردە سىز ئوخشىمىغان سۆزلەرنى، ئاكتىپ خىياللارنى قىلىپ، ئۆزىڭىزنىڭ ھازىرقى ھېسسىياتىغا ئاكتىپ پوزىتسىيەدە بولالىسىڭىز، كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلمايلا بۇ قىينىچىلىقتىن قۇتۇلۇپ چىقالايسىز.

ئۆزگىرىش سىزنى كونترول قىلىش ئىقتىدارىڭىزنى يوقاتقاندەك ھېس قىلدۇرىدۇ. ئەگەر سىز ئاكتىپلىق بىلەن ئۆزگىرىش ئېلىپ بېرىش - بارماسلىقنى ئويلىشىۋاتقان ياكى ئۆزگىرىش ئىچىدە تۇرۇۋاتقان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز تۇراقلىققا (ھەممە ياخشى بولۇپ كېتىدۇ)، ئېنىقلىققا (ئەڭ ياخشى بولغان كېيىنكى قەدەم قانداق بولار؟)، خاتىرجەملىككە (ئەڭ ئاخىرىدا ناھايىتى ياخشى تۈيغۇدا بولىسىز) ئىنتىلگەن ۋاقىتتا سىزدە تەبىئىي ھالدا يوقىتىش ھېسسىياتى شەكىللىنىدۇ.

سىز ئۆزگىرىشىڭىز يۈز بېرىش شەكلى ۋە ۋاقتىنى كونترول قىلالمىغىنىڭىز بىلەن ئۇنىڭ ئىچىدىكى ھالقىلىق ئامىللارنى كونترول قىلالايسىز، مەسىلەن: قىلغان گەپلىرىڭىزنى، ئاكتىپ خىياللىرىڭىزنى ۋە تۈيغۇلىرىڭىزنى دېگەندەك. بۇ نەرسىلەر ھەم ئۆزگىرىشىڭىزنى تېخىمۇ تەسلەشتۈرۈۋېتىدۇ ھەم سىزگە ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ، ئارزۇ، خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ. بۇ سىزنىڭ ئۇنى قانداق ئىشلىتىشىڭىزگە باغلىق. ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ۋاقىتتا بۇ ئاددىي ئۆزگىرىشلەر سىزنىڭ

خىيالىڭىزغا ئاھايىتى زور تەسىر كۆرسىتىدۇ، بولۇپمۇ دەسلەپكى 30 كۈندە. سىز مۇھىتنى كونترول قىلىشقا ئەمەس، بەلكى قەلبىڭىزنى كونترول قىلىشقا كۈچىگەن ۋاقتىڭىزدا سىز تارتىدىغان دەرد ۋە ئازابلار تېخىمۇ ئاز بولىدۇ، ئۆزگىرىشنى تېخىمۇ ئوڭاي قوبۇل قىلالايسىز ۋە تەسەللىگە ئېرىشەلەيسىز. قەلبىمىزدە گۈزەل تۇيغۇلار پەيدا بولۇشقا باشلىغاندا، سىرتقى ئەھۋاللارمۇ ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ، بىراق بىز كۆپىنچە قەلب تۇيغۇمىز ياخشىلىنىشتىن ئىلگىرى سىرتقى ئەھۋاللارنىڭ ياخشىلىنىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

تۆۋەندىكىلەر سىز كونترول قىلالايدىغان ئىشلار:

## ئېپادىلەش ئۇسۇلىڭىز

*سىز تاللىغان تىل*

*ماڭا نىسبەتەن گەپ ـ سۆز ھەرىكىتىڭىز بىر خىل ئېپادىلىنىش شەكلى، ئۇ ئۆزگىرىشكە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ.*

—— ئىنگرد بىبجېس

ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ۋاقىتتا ئۆزىڭىزنىڭ ئىشلەتكەن سۆزلىرىگە ۋە ئېپادىلەش ئۇسۇلىڭىزغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. ئۆزىڭىزنى گىراماتىكا ۋە سۆزلۈكتىكى خاتالىقنى تۈزىتىدىغان مۇئەللىم قىلىۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ. سىز ئىشلارنى بەك مۇبالىغە قىلىۋېتەمسىز؟ ئۆزىڭىزنى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى دەپ قارامسىز؟ قەلبىڭىزدە كۆپ ئۆچمەنلىكلەر ساقلانغانمۇ؟ بىز ئۆزگىرىش ھەلەكچىلىكىدە تۇرغان ۋاقتىمىزدا ھەممىمىز دېگۈدەك مۇبالىغە قىلىمىز،

قىلغاندىمۇ ئۇنى يۇقىرى چەككە يەتكۈزۈپ قىلمىز. يەنى «بۇ مېنىڭ ئۆمرۈمدىكى ئەڭ نەس باسقان كۈن بولدى» ياكى «مەن ئەزەلدىن بۇنداق مەيۇسلىنىپ باقمىغان» دېگەندەك.

دوستۇمىزغا ئۆزگىرىشنى تەسۋىرلەپ بېرىۋاتقان ھالىتىڭىزنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ. سىز يېقىنقى دىياگنوزنى، ۋەيران بولۇشنى ياكى خىزمەتتىكى قىيىن مەسىلىنى بايان قىلغان ۋاقتىڭىزدا ئىشلەتكەن سۆزلىرىڭىزگە دىققەت قىلىڭ. ئۇلارنى ئۇنلۇك سۆزلىسىڭىز بولىدۇ (خاتىرجەم بولۇڭ، باشقىلار ئاڭلاپ قالمايدۇ). ئەمدى بىر خىل مۇھىتنى قايتىدىن تەسۋىرلەپ بېقىڭ. بۇ قېتىم تاللىغان سۆزلىرىڭىز يېڭى مۇھىتتىكى بەزى ئاكتىپ تەسىرلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسۇن. ھامان ئاكتىپ تەسىرلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

*ئويلىغانلىرىڭىزغا دىققەت قىلىڭ، چۈنكى ئۇ گەپ-سۆزىڭىزدە نامايان بولىدۇ؛ گەپ-سۆزىڭىزگە دىققەت قىلىڭ، چۈنكى ئۇ ھەرىكىتىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ؛ ھەرىكىتىڭىزگە دىققەت قىلىڭ، چۈنكى ئۇ ئادىتىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ؛ ئادىتىڭىزگە دىققەت قىلىڭ، چۈنكى ئۇ خاراكتېرىڭىزنى شەكىللەندۈرىدۇ؛ خاراكتېرىڭىزگە دىققەت قىلىڭ، چۈنكى ئۇ تەقدىرىڭىزنى شەكىللەندۈرىدۇ.*

**ـــ نامسز**

گەپ قىلىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى

مىسال: يېقىندا خىزمەتتىن ئايرىلغان ئادەم

A: بۇگۈن مېنىڭ ھاياتىمدىكى ئەڭ قاراڭغۇ بىر كۈن بولدى، مەن خىزمەتتىن قالدۇرۇلدۇم. بۇ خىزمەت ئورنىدا ئىشلىگىلى

10 يىل بولغاندى، شىركەتنىڭ تەرەققىي قىلىپ بۈگۈنگى كېلىشىگە پۈتۈن كۈچۈم بىلەن ھەسسە قوشقانىدىم. مەن ئۇنىڭغا بارلىقىمنى تەقدىم قىلغانىدىم. ئۇلارنىڭ ماڭا بۇنداق مۇئامىلە قىلغىنىغا ئىشەنگۈم كەلمەيدۇ. بەكلا غەزىپىم كەلدى. ئەمدى باشقىلارغا قانداق دەيمەن؟ مەن خىزمەتتىن قالغانلىقىمدىن بەكلا نومۇس قىلىۋاتىمەن، ئەمدى نېمە قىلارمەن؟ بۇ مەن ئۈچۈن دەھشەت قورقۇنچلۇق چۈش بولدى.

B: بۈگۈن مەن خىزمەتتىن قالدۇرۇلدۇم. مەن بۇ خىزمەت ئورنىدا 10 يىل ئىشلىدىم، شىركەتنىڭ تەرەققىي قىلىپ بۈگۈنگە كېلىشىگە پۈتۈن كۈچۈم بىلەن ھەسسە قوشتۇم، ناھايىتى قايغۇرۇۋاتىمەن، بىراق ناھايىتى روھلۇق قىياپەتتە كېيىنكى ھايات يولۇمنى تېپىشقا قەدەم باسىمەن. مەن ئۇلار ئۈچۈن بارلىقىمنى بېغىشلىغان، ئەمدى زېھنىمنى باشقا ئىشلارغا قارىتىشىم كېرەك. مەن تېخىمۇ كۆپرەك ۋاقىت ئاجرىتىپ يولدىشىم ۋە قىزىمغا ھەمراھ بولۇشنى، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى، ئاخىرىدا بەدىنىمنى تېخىمۇ گۈزەل ھالەتكە كەلتۈرۈشنى ئارزۇ قىلىمەن. مېنىڭ قىلماقچى بولغان ئىشلىرىم بەك كۆپ، ئەمدى شۇلارنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىدىغانغا پۈرسەت كەلدى. مەن ناھايىتى خۇشال، بىراق سەل تەمتىرەۋاتىمەن.

بۇ ئىككى خىل بايانىنىڭ پەرقىنى ئاجرىتىپ بېرەلەمسىز؟ ئىككىنچى مىسال قارىماقىغا تەبىئىي بولمىغاندەك، سەل



ياسالمىلىقتەك، ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ئادەمنىڭ ھەقىقىي تۇيغۇسى ئەمەستەك بىلىنىدۇ. بىراق سىز ئۆزىڭىزنىڭ گەپ-سۆزىنى ئاكتىپ تەرەپكە بۇرىسىڭىزلا، ئۆزىڭىزنىڭ گەپ-سۆزلىرىگە ئىشىنىپ قالمىسىز ۋە ھايات يولىڭىزدىمۇ يېڭىچە بىر ياخشى بۇرۇلۇش بولىدۇ. ئۆزگىرىشنى پاسسىپ ئۇسۇلدا تەسۈرلىگەن ۋاقىتتا، سىز ئۇمىدسىز سۆزلەرنىڭ ئىسكەنجىسىدە قالمىسىز، نەتىجىدە سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزدا ئۆزىڭىز تەسۈرلىگەندەك ئەھۋال نامايان بولىدۇ. ئۆزگىرىش دېمەك ئېلىشىش دېمەكتۇر. بىراق سىز ئۆزگىرىشكە بولغان تەسۈر سۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە ئالاھىدە تىرىشچانلىق كۆرسىتەلمىسىڭىز، ئۇ ھالدا سىز ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ ئۇمىدۋار ۋە ئەركىن ھېس قىلىدىغان بولمىسىز.

قايتا-قايتا تىلغا ئالغان پاسسىپ سۆزلىرىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ. مەن داۋاملىق كىشىلەرنىڭ پاسسىپ سۆزلەرنى قىلغانلىقىنى ئاڭلاپ قالمەن، مەسىلەن: كىرىزىس، ئازاب - ئوقۇبەت، ئاپەت، مۇمكىن ئەمەس دېگەندەك. بۇ گەپلەر بىزنى قىيىن ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ، چۈنكى بۇنداق ۋاقىتتا بىز كۆڭلىمىزنى مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش ئۈچۈن ئامال تېپىشقا قاراتمايمىز.

ھازىر ئەڭ ياخشى پەيت، سىز ئۆزىڭىزنىڭ گەپ قىلىش ئىستىلىنى تەكشۈرۈپ باقمىڭىز بولىدۇ. ئۆزىڭىزگە ياكى باشقىلارغا قىلغان سۆزىڭىزنى زەن سېلىپ ئاڭلاڭ. راھەت ھېس قىلامسىزكىن ياكى چۈشەپ قويغاندەك تۇيغۇدا بولامسىزكىن؟

ئۆزگىرىش يۈز بېرىۋاتقان ۋاقىتتا بىزگە يولۇققان

قىينىچىلىقنى باشقىلارغا دېيىشنىڭ نۇرغۇن يۇرسەتلىرى بولىدۇ. كۆپىنچە بىز ئوخشاش بىر ھېكايىنى قايتىلايمىز. ئوخشاش باھانە ـ سەۋەبلەرنى كۆرسىتىمىز، ئوخشاش ئازاب ۋە كۆڭۈل ئاغرىقلىرىنى ئىپادىلەيمىز. ھەتتا تېخى ھېكايىنى تېخىمۇ تەسىرلىك قىلىش ئۈچۈن ئېچىشقان جايىنى تېخىمۇ تاتىلايمىز. سىز قاچان تاشلۇۋېتىلگەن؟ ياكى قاچان خىزمەتتە يېڭىدىن ۋەزىپىگە تەيىنلەنگەن قوپال غوجايىننى ئۇچراتقان؟ ئەڭ ئاخىرقى مەغلۇبىيەتنىڭ تەمىنى تېتىغان ۋاقتىڭىز قاچان؟ ئۆزىڭىز ئىجاد قىلغان ئويلىمىغان ھېكايىلەرنىڭ تەپسىلاتلىرىنى ۋە ئۆزىڭىز قوشۇۋالغان گەپلەرنى ئويلاپ كۆرۈڭ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ھېكايىنىڭ تەسىرلىكلىكىنى ئاشۇرۇش ۋە ئۆزىڭىزنىڭ ھالىتىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلگەن.

ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقاندا تىلىڭ ھېچقانداق رولى يوقتەك بىلىنىدۇ، بىراق، ئەمەلىيەتتە بىز تاللاپ ئىشلەتكەن تىل بىزگە ھەقىقىي رېئاللىقنى كۆرسەتمەيدۇ. مەن بۇنداق كۆز بويامچىلارنىڭ سۆزىنى «زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ سۆزلۈكى» دەپ ئاتىدىم. سىزنىڭ گەپلىرىڭىز سىزنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى بەلگىلەيدۇ، سىزنىڭ پايدىلىق گەپ ـ سۆزلەرنى تاللىمايلا، چەكلەنگەن سۆزلەرنى تاللىغانلىقىڭىز سىزنىڭ ئۆزگىرىشنى باشتىن ئۆتكۈزۈشىڭىزدىكى ھەقىقىي كارتىنىدۇر. سىز ئىلگىرى تۆۋەندىكىدەك سۆزلەرنى قىلغانمۇ؟

غوجايىن ئەخمەق بولغاچقا مېنى ئىشتىن ھەيدىۋەتتى.

بىزنىڭ ئايرىلىپ كېتىشىمىزدىكى بىردىنبىر سەۋەب ئۇنىڭ



ساراڭلىقى.

مەن توي قىلمىدىم، چۈنكى مەن 40 ياشتىن ئاشقان بويتاق ئايال.

يېشىم بەك چوڭ بولغاچقا خىزمەت تاپالمىدىم.

بۇنچە كۆپ ئورۇقلاشقا سالامەتلىكىم يار بەرمەيدۇ.

بۇلارنىڭ ھەممىسى «زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ سۆزلۈكى» دۇر.

يېقىندا مەن راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان دوستۇم كايىسىغا ياردەم بېرىش جەريانىدا ئۇنىڭ ئۆز كېسەللىكىنىڭ تەرەققي قىلىشىنى سۆزلىگەن ۋاقىتتا، داۋاملىق بەزى پاسسىپ سۆزلەرنى ئىشلىتىدىغانلىقىنى ۋە بەزى پاسسىپ كەيپىياتلارنى ئىپادىلەيدىغانلىقىنى بايقىدىم. ئۇ ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئۆز ۋاقتىدا قانداق بولۇپ كېسەل بولۇپ قالغانلىقى، قايسى ۋاقىتتا ئۆسمە بارلىقىنى بايقىغانلىقى، دوختۇرنىڭ نېمىلەرنى دېگەنلىكى ۋە ئەيىبلىك كىشىلەرنى سۆزلەپ بېرەتتى. ئۇنىڭ تەپەككۇر ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مەن ئۇنىڭدىن پەقەت تۇرمۇشتىن كۈتىدىغانلىرىنىلا ئېيتىشنى، ئۆتمۈشنى تىلغا ئالماسلىقنى تەلەپ قىلدىم. مەن ئۇنىڭغا ئۆزگىرىش يول كۆرسەتكۈچى (GPS) نى تونۇشتۇردۇم ۋە ھەقىقي مۇھىم بولغان ئىككى مەسىلىنى تونۇتتۇم: سېنىڭ ھازىرقى ئەھۋالىڭ قانداق؟ كېيىن قانداق بولسۇن دەيسەن؟ يول كۆرسەتكۈچىنىڭ سېنىڭ ئىلگىرى قەيەردە ئىكەنلىكىڭ بىلەن كارى يوق، ئۇ پەقەت قەيەرگە بارماقچى بولغانلىقىڭغىلا كۆڭۈل بۆلىدۇ. كايسى شۇنىڭدىن باشلاپ پەقەت نۆۋەتتە بولىۋاتقان ۋە رېئاللىققا ئايلىنىۋاتقان

ئىشلارنىلا سۆزلەيدىغان بولدى (ئۇنىڭ ئىچىدە شۇنىڭغا قوشۇلغان پاسسىپ كەيپىياتلارمۇ بار ئىدى). پەقەتلا بەزى ئالغا ئىنتىلىش خاراكتېرىدىكى سۆزلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭدا ئاكتىپ كەيپىياتلار ۋە ھاياتقا بولغان ئۈمىدلەر پەيدا بولدى. ھازىر ئۇ كىشى ئويلاپمۇ يېتەلمەيدىغان ئىستىقبالغا ئىگە بولدى. شۇ سەۋەبتىن ئۇ بولسۇنكى، بىر كونا ئىشنى قايتىلاۋەرسىتىرىپ، كاللىسىدا ۋە روھىدا ئۇنىڭ كۆلەڭگىسى شەكىللىنىپ قالمىدۇ. «30 كۈندە ئۆزىنى ئۆزگەرتىڭ» سىزنى بىر ئىزدا توختىتىپ قويمايدۇ، بەلكى ئالغا سىلجىتمىدۇ.

ئۆزىنى ئۆزگىرىش ھېكايىسىنى جۈرئەتلىك بىلەن باشقىلارغا ئېيتىسىڭىز بولىدۇ، بىراق ئۆزىنى ھېسسىياتىنى ھەددىدىن ئارتۇق قوشۇۋالماڭ، شۇنداقلا سىز «زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارنىڭ سۆزلۈكى»دىن يىراقلىشالايسىز. ئىلگىرى يۈز بەرگەن ئىشلارنى تەكرار بايان قىلغان ۋاقىتتا ئۆزىنى پەقەت پاكىت، ھەقىقىيلىكنى قوغلىشىدىغان مۇخبىر دەپ ئويلاڭ. مۇخبىر دېگەن ئەمەلىيەتنى قايتا ـ قايتا تەكشۈرۈپ، ھەممىسىنىڭ نۇقسانسىز ئىكەنلىكىنى جەزملەشتۈرۈشى، ئۆزىنىڭ قارىشىنى قوشۇۋالماسلىقى كېرەك. مۇخبىرمۇ بارلىق ھېكايە تەپسىلاتلىرىنىڭ ئىلگىرى مەۋجۇت بولغانلىقىغا كاپالەت بېرەلەيدۇ، بىراق كەلگۈسىدە قانداق ئىشنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى مۆلچەرلىيەلمەيدۇ. ئۆزگىرىش جەريانىنى بايان قىلغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ 100% راستلىقىغا كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك.



ھەرقانداق ئادەمنىڭ داۋاملىق ئىشلىتىدىغان سۆزلىرى بولىدۇ. دوستلىرىڭىز ياكى خىزمەتداشلىرىڭىزنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈپ بېقىڭ: سىز ئۇلارنىڭ داۋاملىق ئىشلىتىدىغان سۆزلىرىنى بىلەمسىز؟ ئۇلار بەزى ئاساسسىز گەپلەرنى قىلامدۇ؟ پاسسىپ قاتلاملارغا نىسبەتەن ئۇلار داۋاملىق قورقۇنچلۇق ياكى ئاپەت دېگەندەك سۆزلەرنى ئىشلىتەمدۇ؟ سىزنىڭ داۋاملىق ئىشلىتىدىغان سۆزىڭىز قايسى؟ ئەمدى ئۇلارنى تاللايدىغان ئەك ياخشى پۇرسەت كەلدى.

## ئۆزىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ

ئۆزگىرىش يۇز بەرگەن ۋاقىتتا بىز داۋاملىق ئۆزىمىزدىن بەزى پاسسىپ سوئاللارنى سورايمىز:

نېمىشقا بۇ مېنىڭ بېشىمغا كېلىدۇ؟

مەن نېمانچە ئەخمەق، قارىغۇ، سارىڭ؟

بۇ قاچان ئاخىرلىشار؟

مەن قايىتىدىن تىنچ تۇرمۇشۇمغا قايتىپ خۇشال ئۆتەلەرمەنمۇ؟

بۇ ئاخىرلىشارمۇ؟

ئەگەر بىر ئاكتىپ ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلسە:

بۇ شۇنداق ياخشى ئىش تۇرسا، مەن يۇنىڭغا لايىق كېلەرمەنمۇ؟ مەغلۇپ بولۇپ قالارمەنمۇ؟ پالاكەتلىك قىلىپ قويارمەنمۇ؟

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى

ئۆزگىرىشنى تېخىمۇ ئوڭايلاشتۇرىدىغان سوئاللار:

- بۇ ئۆزگىرىش قانداق ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ؟
- مەن بۇ سەۋەبلىك ئۆزۈمنىڭ كۆچلۈك ياكى ئاجىز بولۇپ قېلىشىمغا يول قويامدىم؟
- يۇز بەرگەن ئىشلارنى قوبۇل قىلىشتىن ئىلگىرى بۇنداق تۇرمۇشۇمنى قانچىلىك ئۆزاق داۋاملاشتۇرالايمەن؟
- بۇ ئۆزگىرىش مېنى مەلۇم جەھەتتىن قوغدىيالامدۇ؟
- بۇ ئۆزگىرىش ماڭا قانداق پۇرسەتلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ؟
- مەن بۇ ئۆزگىرىش ئىچىدىن قىزىقچىلىق تاپالامدىم؟
- مەن تۇرمۇشتىكى قايسى ئۆزگەرمىگەن تەرەپلەرگە كۆڭۈل بۆلسەم بولىدۇ؟
- كىم ماڭا ياردەم قىلالايدۇ؟
- ئەمدى مەن نېمىگە كۆڭۈل بۆلۈشۈم كېرەك؟
- ئەمدى نېمە قىلىشىم زۆرۈر؟
- مەن قانداق قىلسام مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايمەن؟
- مەن نېمىگە مىننەتدار بولۇشۇم كېرەك؟
- بۈگۈن قانداق ياخشى ئىشلار يۈز بەردى؟
- مەن نېمىلەرنى ئەملگە ئاشۇردۇم؟
- مەن ئۆزۈمنى ۋە ھازىرغىچە بولغان ئىلگىرىلەشلىرىمنى قانداق تەبرىكلىسەم بولار؟

بۇ سوئاللارنى يېزىپ يانچۇقىڭىزغا ياكى پۇل قاپچۇقىڭىزغا سېلىپ قويۇپ، ھەركۈنى ئۇنىڭغا جاۋاب

بېرىڭ. ھەركۈنى مۇقىم بىر ۋاقىتتا شۇنداق قىلسىڭىزمۇ ياكى ئۇنىڭغا ئېھتىياجلىق بولغان ۋاقىتتا قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ. توغرا سوئالنى ئىزدىگەن ۋاقىتىمىزدا ئۆزگىرىش ئىچىدىن خۇشاللىق ۋە پۇرسەتنى بايقىيالايمىز. بۇ ۋاقىتتا ئۆزگىرىش تۇرمۇشقا يېقىنلىشىشىمىزدىكى يېڭىچە بىر ئۇسۇلغا ئايلىنىدۇ.

ئۆزىمىزدىن پاسسىپ سوئاللارنى قىلچە ئىككىلەنمەيلا سوراپ كېتىمىز، بىراق تۆۋەندىكى سوئاللارنى بىز ئۇنچە كۆپ سورىماسلىقىمىز مۇمكىن: بۇ ئۆزگىرىشتىن مەن قانداق ئاكتىپ تەجرىبە ـ ساۋاق يەكۈنلىدىم؟ دەسلىپىدە ئىدىيەرىڭىز بۇ سوئاللارغا قاتتىق قارشى تۇرۇشى مۇمكىن، بىراق سىز ئۆزىڭىزنى ئاستا ـ ئاستا قوبۇل قىلدۇرسىڭىز بولىدۇ، ئۇ قەلبىڭىزدە يىلتىز تارتمىغۇچە توختىمايدۇ. سىز بۇ تۇرمۇش ئۆزگىرىشلىرىنىڭ سىزگە بولغان ئەھمىيىتىنى ئۆزگەرتسىڭىز بولىدۇ، شۇندىلا سىز ئۆتمۈش ئىچىدىن قۇتۇلۇپ چىقىپ كەلگۈسىگە تېخىمۇ كەڭ قۇچاق ئاچالايسىز.

## باشقىلارنىڭ قۇلىقىغا ياقىدىغان ھېكايە سۆزلەپ بېرىڭ

بەزى ئىشلار (ناچار ئىشلار)نىڭ نېمە ئۈچۈن بىزنىڭ بېشىمىزغا كېلىدىغانلىقىنى، بەزى ئىشلار (ياخشى ئىشلار)نىڭ نېمىشقا بىزگە ئۇچرىمايدىغانلىقىنى بىلگۈمىز كېلىدۇ. ئۇلار

كۆپىنچە بىزنىڭ تەسەۋۋۇرىمىز، ئارزۇيىمىز، ئەمەلىيىتىمىز قىياسىمىز تۇپەيلى پەيدا بولىدۇ. بىز ئۆزىمىزنىڭ تەلەيسىزلىكلىكىنى باشقىلارغا ئېغىز-ئېغىزىمىزغا تەگمەي سۆزلەپ كېتىمىز. بىر ھېكايىنى توختىماي تەكرارلاشتىن تەسەللى تاپىمىز، چۈنكى بۇ ھېكايە بىزگە ناھايىتى تونۇش، راھەت، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا باشقىلارنىڭ غەمخورلۇقى ۋە قوللىشىغا ئېرىشىشنى مەقسەت قىلغان. بۇ ھېكايىلەر خۇددى قۇتقۇزۇش كېيىمىگە ئوخشاش بىزنى يەڭگىللىتىدۇ ۋە ئۆزىمىزگە يان بېسىشىمىزغا يول قويىدۇ.

يېقىندا مەن دوستۇم بىلەن نيۇيوركتىكى بويتاقلىق تۇرمۇشىنىڭ قانچىلىك مۇشكۈللۈكى توغرىسىدا پاراڭلىشىپ قالدىم. مەن ئۇنىڭغا ئۇچرىشىشنى ياقتۇرمايدىغانلىقىمنى، نيۇيوركتا ھەقىقىي توي قىلىشنى ئويلايدىغان بىرمۇ ئەرنىڭ يوقلۇقىدىن ئازابلانغانلىقىمنى ئېيتتىم. مەن توختىماي 10 مىنۇت سۆزلىگەندىن كېيىن ئۇ گەپ باشلىدى: «شۇنى بىلىشىڭ كېرەك، مەن بايا خاسلا سېنىڭكىنى ئاڭلىدىم، ئۇ دېگەن سېنىڭ ھېكايەڭ، سېنىڭ ئەمدى ئاڭلىغۇم يوق، سېنىڭ ئۇ ھېكايەڭ يالغان. ئۇ سېنى شۇنىڭغا ئوخشاش چەمبىرەك ئىچىگە كىرگۈزۈپ قويىدۇ ھەم سېنى شۇ خىل ئىدىيەگە ئىگە قىلىدۇ» دېدى. مەن ئىككى ئىشنى ھېس قىلدىم، بىرى، ھەقىقىي دوست سېنىڭ پاسسىپ گەپ قىلىش ئۇسۇلۇڭنى بۆلۈۋېتىدىكەن. يەنە بىرى، مەن نەچچە يىلدىن بېرى ئىزچىل تۇرده مۇشۇ ھېكايىنى سۆزلەپ كەلدىم، كىشىلەر ئۇنىڭدىن بۇرۇنلا بىزار بولغانمىدۇ؟ شۇڭا مەن ئىككى ھەپتىگىچە بۇ ھېكايىنى تاشلىۋېتىشنى قارار قىلدىم، كېيىن قانداق ئىش يۈز بەرگەنلىكىنى بىلەمسىز؟ مەن ئۆزاق

ئۆتمەيلا بەزى ئۇچرىشىشلارغا قاتناشتىم.

«ئۇچرىشىش ھېكايىسى» ماڭا باشقا ئىشلارنى ئويلاندۇردى. مەن گويا كۈتۈپخانىدىن تونۇشلۇق كىتابنى ئىزدىگەندەك ئۇلارنى تېپىشقا ئادەتلەنگەن ئىدىم. مېنىڭ كۆڭلۈمدە نۇرغۇن ھېكايىلەر بار، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بالىلىقىمغا، بەزىلىرى تىجارىتىمگە، بەزىلىرى بايلىقىمغا، بەزىلىرى ئاتا-ئانامنىڭ ئاجرىشىپ كېتىشىگە مۇناسىۋەتلىك. مەن ئۆزۈم ئۇچۇن شۇنچە كۆپ ھېكايىلەرنى يىغقانلىقىمدىن تولىمۇ ھەيرانلىق ھېس قىلىمەن. بۇ ھېكايىلەر ماڭا بىر ئېنىقلىما بېكىتىپ بەرگەندى، چۈنكى مەن ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى رېئاللىق سۈپىتىدە تەسۋىرلەيتتىم. ھازىر مەن ئۆزۈمگە ئىككىنچىلەپ بۇنداق ھېكايىلەرنى سۆزلىمەسلىككە ۋەدە بەردىم. كېيىنكى قېتىم يەنە بۇنداق ھېكايىنى بايقاپ قالسام شۇڭ تۇرۇۋالمەن. بۇ تۇرمۇشتا ئىلگىرى كۆرۈلۈپ باقمىغان يېڭى شەيئىلەر ئۇچۇن بوشلۇق قالدۇرىدۇ.

سىز تۆۋەندىكى ھېكايىلەرنىڭ، مەسىلەن: نېمىشقا كېسەل بولۇپ قالغانلىقىڭىز، نېمىشقا ئايرىلىپ كەتكەنلىكىڭىز، نېمىشقا ئىشسىز قالغانلىقىڭىز، نېمىشقا ئاتا-ئانىڭىز بىلەن ئالاقە قىلمىغانلىقىڭىز، نېمىشقا خىزمەت ئالماشتۇرمىغانلىقىڭىز ياكى ئۆي كۆچمىگەنلىكىڭىز توغرىسىدىكى ھېكايىلەرنىڭ ئىچىگە كىرىپ كەتكەندە، بۇ ھېكايىلەر سىزنىڭ ھۇرۇنلۇقىڭىزنىڭ باھانىسى بولىدۇ. ئۇلار سىزنى مۇھىتنىڭ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىسى قىلىپ قويىدۇ ھەم سىزنىڭ ھەربىر كەتكەندۇرگۈچ كۈچ بىلەن يېقىنلىشىشىڭىزغا

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

توسقۇنلۇق قىلىدۇ، سىزنى بىر يەردە قىمىرلىماس قىلىپ قويىدۇ.

مەن يېقىندا بىر ئايالنى ئۇچراتتىم، ئۇ داۋاملىق بىر ھېكايىنى تەكرارلايتتى: «مەن ئىلگىرى سېمىز ئەمەستىم، يېقىنقى ئىككى يىلدا ئېغىرلىقىم 25 قاداق ئارتىپ كەتتى» دەپ سۆزلەپ كەتتى. مەن سەۋرچانلىق بىلەن ئۇنىڭ ھېكايىسىنى ئاڭلىدىم، ئاخىرىدا ئۇنىڭغا كۆرسەتمە بەردىم. مەن ئۇنىڭغا بۇلارنىڭ ئۇنىڭغا ناھايىتى تونۇشلۇقىنى، ئۇنىڭ بۇ ھېكايىنى خۇددى ھاياتلىقنى قۇتقۇزغۇچى باشاقتەك چىڭ تۇتۇپ كېلىۋاتقانلىقىنى ئېيتتىم ۋە ئۇنىڭ ھەرقانداق ۋاقىتتا باشقىلارغا بۇنداق ئوخشاش ھېكايىنى سۆزلەۋەرمەسلىكى كېرەكلىكىنى ئېيتتىم. ئەگەر ئۇ بۇنى سۆزلىمەي چىداپ تۇرالمىسا ئۆزىنى قارغىسا، ھەربىر قېتىم سۆزلىگەندە بىر قېتىم كۆپەرەك قارغىسا بولىدىغانلىقىنىمۇ ئېيتتىم. بۇ ئېغىرلىقنى مۇناسىۋەتلىك ھېكايە. شۇ ۋاقىتتىن باشلاپ ئۇ ھەرقېتىم ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقىنى تىلغا ئالغاندا: «مېنىڭ ھازىرقى تۇرمۇشۇم ناھايىتى ساغلام، يېمەك ـ ئىچمىكىم مۇۋاپىق، ئاكتىپ بەدەن چېنىقتۇرۇۋاتىمەن» دەيدىغان بولدى. ئۇ ئۆزىدىكى ئۆزگىرىش يول كۆرسەتكۈچىنى قوزغىتىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ھازىرقى ئورنىنى ۋە نىشانىنى ئېنىقلىدى. بىر ئايدىن كېيىن ئۇ يەتتە قاداق چۈشتى. شۇڭا ھېكايىنى ئۆزىگە ھاسا قىلىۋالماڭ، ئۇنى ئالغا ئىلگىرىيەلمەي قېلىشىڭىزنىڭ باھانىسىغا ئايلاندۇرۇپ قويماڭ. ئەمدى يېڭى ھېكايە توقۇيدىغان ۋاقىت كەلدى، بۇ ھېكايە چوقۇم ياخشى ئاخىرلىشىشى كېرەك. سىز ئىشەنچىنى باشقا ئەمەلگە ئېشىش ئېھتىماللىقى بولغان ئىشلارغا بۇرىسىڭىز بولىدۇ.

سىز ئەڭ كۆپ ئېيتقان ھېكايىنى يېزىپ چىقىڭ:

1. ئۆزىڭىز باشقىلارغا سۆزلەپ بەرگەن تۇرمۇشىڭىزغا مۇناسىۋەتلىك ھېكايىلەرنى ئويلاپ بېقىڭ، مەسىلەن: ئانىڭىز، دادىڭىز، ئاكا ـ ئىنىڭىز، ئاچا ـ سىڭلىڭىز، جورىڭىز، بۇرۇنقى ھەمراھىڭىز، غوجايىنىڭىز، دوستىڭىزغا مۇناسىۋەتلىك ھېكايىلەرنى.

2. ئۆزىڭىزگە مۇناسىۋەتلىك ھېكايىلەر قايسى؟ (ناھايىتى مەيۈسلەنگەن، ھېرىپ-چارچىغان، پۇلسىز قالغان دېگەندەك)

3. مۇشكۈل قىيىنچىلىققا يولۇققان ۋاقىتتا ئېيتقان ھېكايىڭىزنى ئەسلەپ بېقىڭ، مەسىلەن: بىر قېتىملىق ئايرىلىپ كېتىش، بىر قېتىملىق خىزمەتتىن قېلىش، بىر قېتىملىق مەلۇم بىرسىنى رەت قىلىش، كېسەلگە گىرىپتار بولۇش، بىر قېتىملىق نەس باسقۇ قارار دېگەندەك.

4. ھازىر بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزۈۋاتقان ھېكايىنى ياكى يۈز بېرىپ بولغان ھېكايىنى يېزىپ بېقىڭ ھەم ئۇنى قايتا ئېيتماسلىققا ۋەدە قىلىڭ.

بىر كونا ھېكايە ئېسىڭىزگە كەلگەندە ئۇنى ئېغىزىڭىزدىن چىقارماڭ. شۇنى بىلىڭكى، مېنىڭمۇ ئىلگىرى مۇكەممەل ھېكايەم بولغان ھەم ئۇنى ئۆزگەرتكەن، بىراق ھازىر ئۇنداق قىلمايدىغان بولدۇم. سىز قەلبىڭىزنىڭ مۇھىم يېرىدىن ئورۇن ئالغان ھېكايە ۋە پاسسىپ ئىدىيەلەرنى چىقىرىپ تاشلاپ، يوقاتقان ئېنېرگىيەنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، گۈزەل تۇيغۇدىن بەھرىمەن بولۇشىڭىز كېرەك.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلار توربېكىتى

## ئۆز - ئۆزىگىزنى مۇئەييەنلەشتۈرۈڭ

ئۆز-ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈش دېگەنلىك ئۆز-ئۆزىگە قىلىنغان، پاسسىپ شەيئىلەرگە ۋەكىللىك قىلىدىغان سۆز شەكلى، جۈملە ۋە ئادەت سۆزلىرىنى كۆرسىتىدۇ. شەيئىلەرنى ئاكتىپ پوزىتسىيەدە تۇرۇپ تەسۋىرلەش ۋە ئۇنى قايتا-قايتا تەكرارلاش، بىزنى ئوخشاش بىر ئىشقا قارىتا ئوخشىمىغان قاراشقا ئىگە قىلىدۇ. بىزنىڭ كاللىمىزدا ھەرقانداق ئادەمدە ئەڭ ئاز بولغاندا بىر پاسسىپ چەمبەر بولىدۇ، مەسىلەن: مەن داۋاملىق ئىشلارنى قالايمىقان قىلۋېتىمەن؛ مەن دۆت؛ مەن مەڭگۈ توغرا قىلالمايمەن؛ مەن ناھايىتى سېمىز؛ مەن ناھايىتى قېرى؛ مېنىڭ ھېچقانداق قىممىتىم يوق؛ ھېچكىم مېنى ياقتۇرمايدۇ؛ مەن ئۆزگىرەلمەيمەن؛ مەن سودا قىلىشقا ماس كەلمەيمەن؛ مەن بەك نامرات دېگەندەك.

بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىمىزگە قىلغان يالغان گەپلەر، ئىدىيەيىمىزدىكى ئەخلەتلەردۇر. ھەممىمىز ئەخلەت يېمەكلىكنىڭ نېمىلىكىنى بىلىمىز، بىراق ئەخلەت ئىدىيەلەرنىڭ زەھەرلىشى ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. مەيلى سىز ھېس قىلىڭ ياكى قىلماڭ، سىزنىڭ ئۆزىڭىزگە بولغان تۇيغۇڭىز ئىدىيەڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا «مەن كىم؟» دېگەن سوئالغا قارىتا تېخىمۇ ياخشى ئويلارنى قىلىشىڭىز كېرەك.

ئۆزىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈش ناھايىتى ئوڭاي. پەقەت ئاكتىپ ئۇسۇلدا بايان قىلساق ھەم ئۇنى قايتا - قايتا تەكرارلىساقلا بولىدۇ. ئەگەر سىز ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز ئۆزىڭىزگە مۇنداق دېسىڭىز بولىدۇ: مېنىڭ ھازىرقى سالامەتلىكىم ناھايىتى



ياخشى، فىگۇرامىۇ ناھايىتى چىرايلىق. ئەگەر سىز ئۇلۇغ مۇھەببەتكە ئېرىشىشنى ئويلىغان بولسىڭىز ئۆزىڭىزگە مۇنداق دېسىڭىز بولىدۇ: ھايات ماڭا بىر ھەمراھنى ئۇچرىتىدۇ. سىز ھەر كۈنى ئەتىگەن ھەم كەچتە ئۆزىڭىزنىڭ «مۇئەييەنلەشتۇرۇش خىيالى»نى يېزىپ چىقىڭ، بۇ بەك مۇھىم، چۈنكى يېزىقچىلىق سىزنىڭ دىققىتىڭىزنى تېخىمۇ يىغىدۇ.

## ◀ ھەرىكەتلىنىڭ

سىز ئۆزگەرتىشكە تولىمۇ ئىنتىزار بولغان تۇرمۇشنى يېزىپ چىقىڭ، مەسىلەن: سىزنىڭ خىزمەت ئەھۋالىڭىز ياكى بەدەن ھالىتىڭىز دېگەندەك. بۇ گەپ سىزنىڭ كۈندە غىڭشىيدىغان ناخشىڭىزغا ئايلانسىلا، سىزنىڭ بەدىنىڭىز ۋە ئىدىيەرىڭىزدىمۇ شۇنىڭغا بولغان ئىشەنچ شەكىللىنىشكە باشلايدۇ. ئۇلارنى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان جايغا يېزىپ قويۇڭ ۋە مۇۋاپىق ۋاقىتتا ئوقۇڭ، مەسىلەن: ئەتىگەنلىك تاماقتا، ماشىنىغا چىقىقاندا ياكى يۇيۇنغاندا، ئۇنىڭ راستلىقىغا ئىشىنىڭ. ئەگەر سىز شۇ ئۆزگىرىشلەرنى تۇرمۇشىڭىزغا تەسىر قىلدۇرماقچى بولسىڭىز، ھەركۈنى ۋاقىت چىقىرىپ شۇنداق مەشىق قىلىڭ. بۇنىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى يۇقىرى.

### سىزنىڭ خىيالىڭىز

ئاكتىپ ئىدىيە: ئۇلارنى ئۆزىڭىز ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇڭ

*ئەڭ تۇراقلىق بايلىق ئىدىيەدۇر.*

— ۋاين دېل

www.uyghurkitap.com

تەپەككۇر ئۇسۇلىنىڭ ئۆزگەرتكەن ۋاقىتتا ئوڕنىڭ قەلبىنىڭ دىققەت قىلىسىز، «داڭلىق ڕېژىسسور»غا ئايلىنىسىز. سىز ئىدىيەڕىڭىزدىكى فىلىملەرنىڭ قويۇلۇشىنى كونترول قىلالايسىز. ئۇلارنىڭ يورۇق - قاراڭغۇلۇقى، پاسسىپ، غەيرىي ياكى روھلۇق بولۇشىنى بەلگىلىيەلەيسىز. سەمىگىزدە بولسۇنكى، سىز ئۇ فىلىملەرنى بىر - بىرلەپ كۆرىسىز، شۇڭا ئۇلارنىڭ كەلگۈسى هاياتىڭىزدىكى رولى ناهايىتى زور.

مەن نيۇيورك شەهىرىدە مارافونچە يۈگۈرۈشكە قاتناشقان ۋاقتىمدا «كاللىدىكى فىلىم»نىڭ كۆچىنى هېس قىلىپ يەتتىم. مەن داۋاملىق بىر مېيىپ دوست بىلەن بىرگە يۈگۈرۈشنى ياقتۇراتتىم. بۇنىڭدا كۆپىنچە بىر نەچچە سائەت يول مېڭىش ياكى ئاستا يۈگۈرۈشكە بولاتتى هەم هەرقانداق ئەهۋال ئاستىدا هەمراهىمنىڭ تاسادىپىيلىقلارغا ئۇچرىماسلىقىغا كاپالەتلىك قىلىشىم كېرەك ئىدى. نۇرغۇن يىلدىن بېرى، مەن نۇرغۇن ئادەمگە هەمراه بولۇپ مارافونچە يۈگۈرۈشكە قاتناشتىم، ئۇنىڭ ئىچىدە ئەمالارمۇ، چاقلىق ئورۇندۇقتا ئولتۇرىدىغان ئاياللارمۇ، قېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارمۇ، ئەقلىي قابىلىيىتى تۆۋەن كىشىلەرمۇ بار. مۇسابىقە باشلىنىشتىن بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى، مەن بۇ 26.2 ئىنگلىز ملى يولنى كىم بىلەن بىرگە بېسىشىمنى بىلمەيتتىم، بۇ مۇساپىنى بېسىشقا قانچىلىك ۋاقىت كېتىدىغانلىقىنىمۇ بىلمەيتتىم.

ئۆتكەن يىلى مەن يولدىشىمنى ئۇچرىتقان ۋاقتىمدا، هايات ماڭا بىر چاقچاق قىلدى. ئۇنىڭ ئىسمى سۇزىن بولۇپ، نورۋېگىيەلىك ئىدى. ئۇت خالتىسى تالالىشىپ كېتىش

كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئادەم ئىدى. مەن سۆزىنىدىن : «سىزنىڭچە بۇ مۇساپىنى قانچىلىك ۋاقىتتا بېسىپ بولارمىز؟» دەپ سورىدىم. ئۇ قىلچە ئىككىلەنمەيلا: «نىشان بەش سائەت!» دېدى. مەن سىستېمىلىق مەشىق قىلغان يىلى بەش سائەتتە ئۇلگۈدەك يۈگۈرۈپ ئاران تاماملاپ بولغانىدىم. بىراق بۇ يىل مېنىڭ ئەڭ ئۇزۇن يۈگۈرگەن مۇساپەمۇ بەش كىلومېتىردىن ئاشمايتتى. ئۇنىڭ جاۋابىدىن ئەندىشە قىلدىم. مەن مەشىق قىلمىغاچقا، سۆزىنغا ھەمراھ بولۇپ بۇ مۇساپىنى تاماملىشىم مۇمكىن ئەمەس، دەپ ئويلايتتىم. مەن يەنە بىر پىدائىيىنى ئۇنىڭغا ھەمراھ قىلدۇرماقچى بولدۇم، بىراق بولمىدى، شۇڭا ئامالنىڭ بارچە يۈگۈرۈش نىيىتىگە كەلدىم. ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە يۈگۈرۈش سىزىقى ئۈستىدە تۇرغاندا، بەزى ناھايىتى پاسسىپ خىياللار ۋە كۆرۈنۈشلەر (مېنىڭ فىلىمىم) مېنىڭ كاللامنى چىرمىماقچى بولدى. مەن مۇسابىقىدە يارىلىنىپ قېلىشتىن ئەنسىرىدىم؛ ئوتتۇرا يولدا چېكىنىپ قالغاندىكى نومۇسنى پەرەز قىلدىم؛ سۆزىنىنى ئۈمىدسىزلەندۈرۈپ قويۇشتىن ئەنسىرىدىم. مەن دەرھال ئۆزۈمنىڭ ئويىچە بويىچە قىلسام بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلدىم. بۇ پاسسىپ ئىدىيەلەر مېنىڭ كاللامدا ئىزچىل پەيدا بولسىمۇ بولىدۇ، بىراق مەن يەنە تەپەككۇر ئۈسۈلۇمنى ئۆزگەرتسەمۇ بولىدۇ. مەن ئۆزۈمدە كۈچلۈك يوشۇرۇن ئېنېرگىيەنىڭ بارلىقىغا ئىشىنىشنى قارار قىلدىم، شۇنىڭدىن كېيىن مەن ئىشەنچكە تولۇپ يۈگۈرۈشكە باشلىدىم. 26 ئىنگلىز مىلىدىن كېيىن مەن ئوڭۇشلۇق ھالدا ئاخىرقى نۇقتىغا يېتىپ باردىم، تەخمىنەن بەش سائەت 30 مىنۇتتا پۈتۈن مۇساپىنى تاماملاپتۇق. ھەيران قالارلىقى شۇكى،

مېنىڭ پۈتۈن بەدىنىمدە ئازراقمۇ ئاغرىش بولمىدى، پەي تارتىشىپ قالمىدىغان ئەھۋالمۇ كۆرۈلمىدى. سۆيۈن ماڭا ئىلھام بولغانىدى. ئۇنىڭ قەتئىي نىيىتى بىلەن قىزىقچىلىقى بىزنىڭ ئاخىرقى پەللىگە ئوڭۇشلۇق يېتىشىمىزگە ياردەمدە بولدى. پۈتۈن مۇسابىقە جەريانىدا مەن توختاۋسىز ئۇچۇن باھانە تېپىشنى ئويلاپمۇ باقمىدىم. مارافونچە يۈگۈرۈش ئادەم بەدىنىنىڭ چىدامچانلىقىنى ئۆلچەيدىغان مۇسابىقە، بىراق 12 - ئايدىكى شۇ كۈنى مەن ئۆزۈمنىڭ ئىرادىسىنى ئۆلچىدىم، ئۇ ماڭا بەدەننىڭ چىدامچانلىقىنى ئۆلچىگەندىن كۆرە تەپەككۇرنىڭ چىدامچانلىقىنى سىنايدىغان مۇسابىقە بولدى.

ئۆزگىرىش ھەمىشە نۇرغۇنلىغان خىياللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، بۇ خىياللار سان جەھەتتىن بەزىدە ناھايىتى كۆپ بولۇشى مۇمكىن. چوڭ مېڭە ئۇلارنىڭ ھەممىسىگە يېتەكچىلىك قىلماقچى بولىدۇ، ئۇلارنىڭ سەۋەبى، ئۇسۇلى، ۋاقتى قاتارلىقلارمۇ شۇنىڭ ئىچىدە. بەزىدە بىز تەپەككۇرىمىزنى توختىتىشقا ئېتىشكە موھتاج بولىمىز. بۇ يەردە مەن بارلىق تەپەككۇرىڭىزنى توختىتىڭ دېمەكچى ئەمەس، بەلكى مەلۇم بىر خىل تەپەككۇر ئۇسۇلىنى تاللىۋېلىڭ دېمەكچى. بىراق ئالدى بىلەن سىز كاللىڭىزدا پاسسىپ ئىدىيەنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى جەزملەشتۇرۇشىڭىز كېرەك.

دوستۇم ئەننى ئۆزگىرىش ساھەسىدىكى قەھرىمان دېسەك بولىدۇ. ئۇ ئادەمنى ئازابلاندۇرىدىغان ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن ئۆتكۈزگەن ۋاقىتتا ئاكتىپ ئىدىيەلەر ئېلىپ كەلگەن كۈچنى قوزغاتتى. ھازىر ئۇنى ئۇچراتسىڭىز، ئۇنىڭ شۇ كەچۈرمىشلەرنى

باشتىن ئۆتكۈزگەنلىكىگە ئىشەنمەيلا قالىسىز. ئالىي مەكتەپنىڭ پۈتكۈزگەندىن كېيىن، ئۇ بىر خىل كېسەلگە گىرىپتار بولدى، ئۇ ھاياتىم ئۈزاققا قالماي ئاخىرلىشىدۇ، دەپلا ئويلايتتى. ئۇ نۇرغۇن دوختۇرلارغا كۆرۈندى، نۇرغۇن دوختۇرخانىلاردا ياتتى، ئائىلىسىمۇ ئۇنىڭ كېسىلىنى داۋالىتىش ئۈچۈن نۇرغۇن پۇل خەجلىدى. ئۇ ئوخشىمىغان شەكىلدە تەپەككۇر قىلىپ، ھەربىر كۈننى ھاياتىمنىڭ ئەڭ ئاخىرقى كۈنى، دەپ ئويلاشقا باشلىغان كۈندىن باشلاپ ئاپەت ئامەتكە ئايلاندى. بۇ خىل خىيالنىڭ تۈرتكىسىدە ئۇ مەكسىكىغا يۆتكىلىپ كەتتى ھەم ئۇ جايدا ھاياتنىڭ پەيزىنى سۈردى. بىراق ئۇزاق ئۆتمەي ئەخلاقسىز كىشىلەرنىڭ بۇلاڭچىلىقىغا ئۇچراپ پول ياقىسىغا تاشلۇۋېتىلىپ، ھاياتىدىن ئايرىلغىلى تاسلا قالدى. ئۇ: «بۇلاڭچىلىقتا ئۇچرىغان ۋاقىتتا ماڭا ئېتىلىپ كەلگەن كىشىلەرگە سۆيگۈ ئىدىيەلىرىنى ئۆگەتسەم بولاتتى. شۇ ۋاقىتتىلا مەن ئاندىن سۆيگۈنىڭ مېنىڭ ھاياتىمنى قۇتقۇزۇپ قالغانلىقىنى جەزملەشتۈردۈم» دېدى.

مۇشۇنداق ناھايىتى مۇشكۈل ئىككى قېتىملىق ئۆزگىرىشتىن كېيىن، ئەن ناھايىتى خۇشاللىق بىلەن مۇھەببەتلەشتى. بىراق ئۇنىڭ بولغۇسى ئېرى ئاتتىن يىقىلىپ چۈشۈپ ئۆلۈپ كەتتى. ئەن ئىلاجسىز يەنە بىر ئۆزگىرىشكە يۈزلەندى. نۇرغۇن يىللىق ئازابتىن كېيىن ئۇ نىيۇيوركقا قايتىپ يېڭى خىزمىتىنى باشلىدى ھەم ئاخىرى قايتا مۇھەببەتلەشتى. ئۇنى يەنە نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەر كۈتۈپ تۇرماقتا. 2001-يىلى 9-ئاينىڭ 11-كۈنى

ئۇنىڭ ئىككىنچى قېتىملىق بولغۇسى ئېرى ئۇرغۇن خىزمەتداشلىرى بىلەن سودا مەزكىزىدىكى دەھشەتلىك ھۇجۇمدا قازا قىلدى. «مەن ئۇنىڭ قالدۇرغان سۆزىنى تاپشۇرۇۋالدىم. ئۇ مېنى چوقۇم ياخشى ياشاڭ دەپتۇ، بىراق مېنىڭ ئۇنداق قىلمىقىم بەك تەس، مەن ناھايىتى مەنىسىز ھېس قىلدىم ھەم بۇ مەنىسىزلىكنى يېمەكلىك، ئەر، خىزمەت ۋە ماددىي نەرسىلەر بىلەن تولدۇرماقچى بولدۇم، بىراق مەندىكى ئازاب ئازراقمۇ يەڭگىللىمىدى» دېدى. ئۇ: «ئەڭ ئاخىرىدا مەن بارلىق ئىشلارنى قويۇل قىلىش، ئۆزۈمگە ۋە كەلگۈسىگە بولغان ئاكتىپ ئىدىيەلەر ئارقىلىق بۇ مەنىسىزلىكنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش قارارىغا كەلدىم، بەلكىم بۇ بولغۇسى ئېرىمنىڭ ئەڭ ئاخىرقى ئارزۇسىدۇ. ھەر قېتىم ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەندە مەيلى قانچىلىك مۇشكۇل بولسۇن ئۇنى ئامال بار ياخشى تەرەپتىن ئويلايمەن.» ھازىر ئۇ 34 ياشقا كىردى، مۇنەۋۋەر بىر ئەر بىلەن توي قىلدى (ئۇلار چاي ئىچۈرۈلمەي، بىۋاستە توي مۇراسىمىنلا ئۆتكۈزدى)، ئۇ مەكتەپكە قايتىپ دوكتورلۇق ئۇنۋانىغا ئېرىشتى ھەم ئۆزى باشتىن ئۆتكۈزگەن پاسسىپ ھېكايىلەرنى تىلغا ئالمايدىغان بولدى.

## ئۇمىدىگىرنى ئۆزگەرتىڭ

ئىدىيەتى ئامالنىڭ بارچە كونترول قىلىش ئۆز-ئۆزىگىردىن كۈتىدىغان ئۇمىدىگىرنى مۇقىملاشتۇرۇشىگىزغا پايدىلىق. ئادەمنىڭ ئۇمىدى ئۆزگىرىشنىڭ قىينىلىق دەرىجىسى بىلەن

بـۇاسـتە مـۇناسـۋەتـلـىك. بـىز مـەلـۇم ئۇسـۇللارنى تـوغـرا، دەپ قارايمـىز، بـىراق بۇ ئۇسۇل تۇپـەيلى بـىز باشقا جـەريانلارغا سـەل قـاراپ قويـمـىز. بـىز تـۇرمۇشـنـىڭ ئۆزىنـىڭ تاللـىشـىغا، ئـۆز ئارزۇسى بويىچە نامايان بولۇشىغا يول قويمايمىز.

ئۆزگـىرىش يۈز بەرگەن دەسلەپكى 30 كۈندە ئـارزۇ-ئۇمـىدكـە بولغان قىزغىنلىق ناھايىتى كـۈچلۈك بولـىدۇ، ئۇ ۋاقـىتتا بـىز يەنـىلا مۇنداق بـولۇشى كېـرەكتى، مۇنـداق ئىشلار يـۈز بېرىشى كېـرەكتى، دېگـەن ئىدىيـەدە بولـمـىز. بـىراق بـىر مـەزگـىل ئۆتكەندىن كېيىن، «ئۆزىمىزنىڭ ئىدىيەسىنى ھاياتقا تاتقىنانىڭ قىلچىلىك پايدىسى يوق» لـەقـمـى بايقايـمـىز. ھايـات يەنىلا ئـۆز رېلىسىدا مېڭىۋېرىدۇ، بىزنىڭ خىيالىمـىز ئۇنىڭغا قىلچىلىك تـەسـىر كـۆرسـىتـەلـمـەيـدۇ. بـىز قـورقـۇنـچـىنى ئـۇمـىدكـە ئايلاندۇرۇشـمـىز، ئۆزگـىرىشتـىن كۆتكـەن ئـۇمىدلـەردىن ۋاز كېچىشىمىز كېرەك.

ئۆزگـىرىش پەيدا بولـدى، دەپ ئويلىغان ۋاقتـىڭدا يـاكـى ئۆزگـىرىشكـە ئاللىبۇرۇن تەييارلىنـىپ بولغـان ۋاقـتىڭـدا كـەينىگە بـىر قەدەم چېكـىنىپ ئـۆزىڭدىن مۇنۇلارنى سـوراڭ: مېنىڭ كۈتىدىغىنىم نېمە؟ سـىز ۋاقىت چىقـىرىپ ئۆزىڭـىزنىڭ پۈتۈن ئۇمىدلىرىنى تەرتىپكە سالسىڭىز بولىدۇ. سـىز مۇشكـۈل ئۆزگـىرىشنى كۈتەمسىز؟ ئۆزگـىرىشنى مەڭگۈ داۋاملاشتۇرۇشنى ئويلامسىز؟ سىز يېڭىلىپ قېلىشنى ئۇمـىد قىلامسىز؟ سـىز غېرىپ بولۇپ قېلىشنى، چەتكە قېقىلىپ قېلىشنى ئـويلامسىز؟ بـەزى ئىشلارنىڭ تەرەققىيات يـۆنـىلىشـىگە قـارىتا ئالاھـىدە

ئويلىرىڭىز بارمۇ؟ رېئاللىق سىزنىڭ كۈتكىنىڭىزنىڭ ئەكسىچە بولۇپ قالغاندا ئۇمىدسىزلىنەمسىز؟ ياكى بۇ كۈنىڭىز هاياتىڭىزدىكى ناهايىتى گۈزەل بىر كۈن بولۇشىنى ئويلامسىز؟

ئۆزگىرىشتىن ئىلگىرى هامان بەزى ئۇمىدلەر بولىدۇ، بىراق ئۇمىدنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇش بەزىدە ناهايىتى تەس ئىش.

ماري مەن تونۇيدىغان ئاياللارنىڭ بىرى. ئۇ يامان ئەمەس بىر ئەرنى ئۇچرىتىپ، ئۇنىڭ ئۆزى بىلەن ئالاقىلىشىشنى كۈتكەن ۋاقىتىدا، ئۇ ئۆزىنىڭ كۈتكىنى بىلەن رېئاللىق ئوتتۇرىسىدا پەرق بارلىقىنى ئېتىراپ قىلماي تۇرالمىدى. ئۇ ئەر ماڭا تېلېفونمۇ قىلمىغان، خەتمۇ يازمىغان ۋاقىتتا ماري ناهايىتى ئازابلاندى، چۈنكى ئۇ كۆڭلىدە ئۇ ئەرنى ئۇنداق قىلمايدۇ، دەپ ئويلايتتى. ئۇنىڭ كاللىسىدا نۇرغۇن پاسسىپ خىياللار پەيدا بولدى. ئەمەلىيەتتە ئۇ ئەر ئالاقىگە ئۇنچە ماهىر ئەمەسكەن، بىراق ماري بۇلارنىڭ هەممىسىنى ئۆزىنىڭ خاتالىقى، دەپ هېس قىلدى ۋە «بەلكىم چىرايىم ئۇنچە چىرايلىق كۆرۈنمىگەن بولۇشۇم مۇمكىن، كۆرۈشكەندە بىرەر گەپنى خاتا قىلىپ قويدۇممۇ-يە؟» دېگەندەك خىياللارنى قىلىپ ئۇنى ئاقلىدى. ئۇ تۇرمۇشنىڭ ئۆز رىتىمىغا بويسۇنمىدى، باشقا يۇز بېرىش ئىمكانىيىتى بولغان هەر خىل ئىشلارنى توسۇدى هەم ئىشلارنىڭ ئەسلىدە قانداق بولۇشى كېرەكلىكىنى قىياس قىلدى. ماري ئۆزىنىڭ بۇ ئەهۋال توغرىسىدا ئارتۇقچە ئارزۇ-ئىستەكلەرگە تولغانلىقىنى هېس قىلغان ۋاقىتتا هايات ئۇنىڭغا باشقا ئەرلەرنى هەدىيە قىلدى. بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ كۆڭلىدە دەسلەپتە پەيدا بولغان گاڭگىراش ۋە قايمۇقۇشلار غايىب بولدى.

## كەپتەر بولۇشنى ئەمەس بۇركۇت بولۇشنى تاللاڭ

سەپەردە تونۇشۇپ قالغان بىر ئادەم ماڭا : «كەپتەرنى بۇركۇتنىڭ مەكتىپىگە ئاپىرىپ بەرسەڭ بولمايدۇ» دېگەنىدى. مەن بۇ گەپنى بەك ياقتۇرمەن. بۇ ئىككى قۇشنى ئەستايىدىل تەھلىل قىلىپ بېقىڭ. ئۇلارنىڭ ھەربىكتىدە قانداق پەرقلەر بارىكىن؟

كەپتەر
زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارغا ئوخشاش جانسىزدەك بىلىنىدۇ.
بەزى نەرسىلەردىن ئۇچۇپ ئۆتەلمەيدۇ.
چوڭ ئېقىمغا ئەگىشىدۇ (جەمەتىدىكىلەر بىلەن توپلىشىپ يۇرىدۇ).
گۇ-گۇ-گۇ قىلىپ ھارمايدۇ.
توپ-توپ بولۇپ سەپ تۈزىشىدۇ.
سۇرئىتى تېز، ئىنكاسىمۇ تېز.
يالغۇزلۇققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ.

بۇركۇت
كۈچلۈكتەك بىلىنىدۇ.
يۇقىرى ھاۋا بوشلۇقىدا پەرۋاز قىلىدۇ، ھېچقانداق چىراي ئىپادىسى ئىپادىلەنمەيدۇ، چاڭ-توزاندىن يىراق تۇرىدۇ.
تۈزۈمگە رىئايە قىلمايدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

زېرەك كېلىدۇ.
ئوخشىمىغان ئۇسۇللاردا ئىش قىلىدۇ.
تەلىپى يۇقىرى.
نۇرغۇنلىغان ياردەم ۋە مەنبەگە تايىنىدۇ، ئەگەر شامال كۈچى بولمىسا چۈشۈپ كېتىدۇ.
كېيىنكى قەدەمدە قانداق قىلىش كېرەكلىكىنى ۋاقىت چىقىرىپ ئويلىنىۋالىدۇ.
ھەمىشە توغرا نىشاننى بىلىپ كېتەلىشى ناتايىن.

ۋاقىتلىق يالغۇزلۇققا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ.

ئۆزىگەزدىن ئاددىي بىر سوئالنى سوراپ بېقىڭ: سىز بۇركۇتكە ئوخشامسىزكەن ياكى كەپتەرگىمۇ؟ مېنىڭ بىر دوستۇم بۇركۇتنىڭ روھىغا مەجنۇنلارچە ئاشىق ئىدى، ئۇ ئالتە ئىنگلىز چىسى كېلىدىغان بۇركۇتنىڭ سۈرىتىنى سېتىۋېلىپ تېمىغا ئېسىپ قويدى. نەتىجىدە ئۇزاق ئۆتمەيلا ئۇنىڭ كاللىسىدا بىر بۇركۇتنىڭ سىيماسى شەكىللەندى، ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتتا مۇشۇ رەسىمنى خىيال قىلىپ ئۆزىنى نۇرغۇن ئېلىشىشلاردىن ساقلاپ قالدى. خاتالىق ئۆتكۈزگەن ۋاقىتىدا ئۆز-ئۆزىگە : «بۇ دېگەن كەپتەرلەرنىڭ ئىشى» دەيدىغان بولدى.

## پاسسىپ خىياللارنى ئۆچۈرۈۋېتىڭ

مېنىڭ بىر دوستۇم پاسسىپ خىيال، ئىدىيە ۋە

تەسەۋۋۇرلارنىڭ مېڭىسىگە سىڭىپ كىرىشىگە قەتئىي يول قويمايدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئۇ: «ئۆچۈرۈش، تازىلاش» دېگەنلىلا ئويلايدۇ. يېقىندا مەن ئۆز خىياللىرىمنى كونترول قىلالمايلا قالغانىدىم، شۇڭا مەنمۇ شۇنداق قىلىشنى ئۆگىنىۋاتىمەن. مەندىمۇ بەزى پاسسىپ خىياللار بار، مەسىلەن: يۈك ماشىنىسى مېنى بېسىۋېتەرمۇ دېگەندەك. بۇنداق قورقۇنچلۇق ئىشلارنىڭ سىيماسى كاللامدا پەيدا بولۇش بىلەن تەڭلا مەنمۇ دەرھال «ئۆچۈرۈش، تازىلاش» دېگەنلىلا ئويلايمەن. پاسسىپ بىر خىيال كاللىڭىزغا كىرگەن ۋاقىتتا سىز ئامال قىلىپ ئۇنى بايقىڭ، ئۆچۈرۈڭ، ئۇنىڭ ئورنىغا تېخىمۇ پايدىلىق بولغان خىياللارنى قىلىڭ. ئۆزگىرىشىڭ دەسلەپكى 30 كۈنىدە سىزنىڭ كاللىڭىزدا بەزى «پاسسىپ ئىدىيە»لەر پەيدا بولۇشى مۇمكىن. سىز چوقۇم «ئۆچۈرۈش، تازىلاش» ياكى «تازىلاش ۋە ئورنىغا قويۇش» ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئۇلارنى تىنجىتىشىڭىز لازىم.

## ◀ ھەرىكەتلىنىڭ

1. ئۆزگىرىش باشلانغان دەسلەپكى 30 كۈنده ئامال بار ئىشەنچلىك بولۇڭ. ئەڭ دەسلەپكى 24 سائەتتە سىز پاسسىپ(كەپتەردەك) خىياللارنى قىلىڭىز ۋە ئاكتىپ (بۇركۇتتەك) خىياللارنى ئۇنىڭ ئورنىغا دەسسەتىڭىز بولىدۇ. سىز بەلكىم ئۆزىڭىزنى مەڭگۈ بېجىرىم ھالەتكە كېلەلمەيدىغاندەك، مەڭگۈ ئورۇقلىيالمايدىغاندەك، كېيىنكى ئايغىچە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغاندەك، مەڭگۈ توي قىلالمايدىغاندەك، مەڭگۈ بېيىيالمايدىغاندەك ھېس قىلامسىز؟

2. داۋاملىق ئۆز-ئۆزىڭىزنى چەكلەپ قويىدىغان سۆزلەرنى تەكرارلامسىز؟ دوستىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ. دوستىڭىز سىزنىڭ قانداق پاسسىپ خىياللار پاتقىقىغا پېتىپ قالغانلىقىڭىزنى ناھايىتى ئېنىق بىلىدۇ. ئۇلارنىڭ دېگەنلىرىنى ئەستايىدىل ئاڭلاڭ، ئاندىن ياخشى خىياللارغا ئىگە بولۇشقا تىرىشىڭ. 24 سائەتتە تېخىمۇ ئاكتىپ بولغان خىياللارنى قىلىشقا ئادەتلىنىڭ، ئاندىن ۋاقىتنى ئۆچ كۈنگە ئۇزارتىڭ، ئاندىن بىر ھەپتىگە، ئاندىن ... ھەممىمىزدە خىيالىمىزنى ئاكتىپلاشتۇرغۇدەك ئىقتىدار بار، بىراق بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزگىرىش مۇسكۇلىمىزنى قوزغىتىشىمىزغا ھەم ئۆز-ئۆزىمىزگە سەۋرچان، مۇلايىم مۇئامىلە قىلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.

## تەسىراتىڭىز

نۇرغۇنلىغان رىقابەت خاراكتېرىنى ئالغان كەيپىيات ۋە تەسىراتلار سىزنى ناھايىتى ئازابلاندۇرىدۇ، بىراق، ئەمەلىيەتتە ئۇلار سىزنىڭ ئۆزگىرىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. بىز كۆپىنچە پاسسىپ ئىدىيەلەرنى بەزى قورقۇنچلۇق ئىشلار بىلەن بىر قاتارغا قويۇۋالىمىز. ئازابلانغان، يوقىتىپ قويغان، غەزەپلەنگەن ۋاقىتىمىزدا ئۆزىمىزنى بەزى ئىشلارنى خاتا قىلىپ قويغاندەك ھېس قىلىمىز. بىراق شۇ سەمىڭىزدە بولسۇنكى، ئۆزگىرىش ئەرۋاھىدىن ئۆگەنگەن ۋاقىتتىكىگە ئوخشاش سىزنىڭ تەسىراتىڭىزمۇ سىزگە كومپاس، كۆرسەتكۈچ، ئىستىرىلكا بولالايدۇ، ئۇلار سىزنى ئۆزىڭىز موھتاج بولغان، ئۆزگىرىشنى تېخىمۇ ياخشى ئېلىپ بارغىلى بولىدىغان جايغا سۆرەپ بارىدۇ.



تەسراتىڭىز سىزگە نىسبەتەن بىر سوۋغات، ئۇنىڭغا رەھمەت ئېيتىسىڭىز، قارشى ئالسىڭىز ۋە ئۇلاردىن تېخىمۇ ئوچۇقراق ئىپادىلىنىشىنى تەلەپ قىلسىڭىز بولىدۇ. پاسسىپ تەسراتلار ئاكتىپ تەسراتلاردىن بەكرەك قارشى ئېلىنىشى كېرەك، چۈنكى ئۇلارنىڭ كۆرسىتىش ئىقتىدارى كۈچلۈكرەك، ئۇلار سىزنىڭ تېخىمۇ ئالغا ئىلگىرىلىشىڭىزگە يېتەكچىلىك قىلىدۇ.

## ئۆتمۈشكە ئېچىنىپ، كەلگۈسىنى كۈتۈۋېلىش

قاراڭغۇلۇقنى ئىنكار قىلماڭ، بولمىسا ئۇ يەنە پەيدا بولىدۇ.

بىر مەرپىەتچى مۇنداق دېگەنىكەن : «ئازابنى پۈتۈن ۋۇجۇدۇڭ بىلەن هېس قىلالىساڭ، بارلىق ئازابلىرىڭ يەتتە كۈندە يوقىلىدۇ.» بىراق بىز كۆپىنچە ئۆزگىرىشىنىڭ ئازابلىنىش باسقۇچىدا مەغلۇپ بولىمىز. شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇن، بارلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ هەممىسىدە مەغلۇبىيەتمۇ غەلىبىمۇ بولىدۇ. ئويلاپ بېقىڭ: هەرقانداق ياخشى ئۆزگىرىشتىمۇ (بالىلىق بولۇش، توي قىلىش، نام چىقىرىش، خىزمەتتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ياكى بىر يېڭى كارخانىدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش، قايتىپ ئالىي مەكتەپتە ئوقۇش، پۇل تېپىش)، يەنە مەلۇم جەھەتتىكى يوقىتىش بولىدۇ. قەلبىڭىزنى كۆزىتىپ بېقىڭ ۋە ئۆزىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ: مەن باشتىن ئۆتكۈزۈۋاتقان ئۆزگىرىشتە نېمىنى يوقاتتىم؟ ئەركىنلىكمۇ، پۇلمۇ، دوستلۇقمۇ، ياشلىقمۇ، سالامەتلىكمۇ، هاياجانمۇ، سۆيگۈمۇ ياكى باشقا هېسسىياتمۇ؟ ئەگەر سىز قايتا ئازابلانماسلىقنى

www.uyghurkitap.com

ئويلىسىڭىز، ئۇنداقتا پەقەت بىرلا ئۇسۇل بار، ئۇ بولسىمۇ پۈتۈنلەي ئازابلىنىش.

*خۇشاللىق بىلەن قايغۇ بىر ئائىلە، ئۇلارنى ئايرىۋەتكىلى بولمايدۇ، كەلگەندە تەڭ كېلىدۇ، ئۇلارنىڭ بىرى سىز بىلەن يالغۇز ئولتۇرۇۋاتقان ۋاقىتتا سەمىگىزدە بولسۇن، يەنە بىرى كارىۋىتىڭىزنىڭ بېشىدا ئوخلاۋاتقان بولىدۇ.*

**— خاربرى جبلون**

ئەمدى ئۆزىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ: مەن نېمىگە ئېرىشتىم؟ ھايات سىزگە بىر قانات ئىشىكىنى يېپىۋالغان ۋاقىتتا ھامان بىر دېرىزىنى ئاچىدۇ. بىلىشىڭىز كېرەككى، ئادەتتىكى كىشىلەر ئۆزىدىكى يوقىتىش تۇيغۇسىغا بىراق سىز ئاخىردا چوقۇم ئۆزىڭىز ئېرىشكەن نەرسىنى قارشى ئېلىشىڭىز كېرەك. ئازابلىنىش ئۆتمۈشنىڭ نەتىجىسىنى قىلچىلىك ئۆزگەرتەلمەيدۇ. ئازابلىنىش كەيپىياتى پەقەت سىزنىڭ تەسىراتىڭىزنى چەكلەپ قويىدۇ، خالاس. ئۇ سىزنىڭ دوستىڭىز، ئۇنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ، ئۇنىڭغا قانچىلىك ئېھتىياجلىق بولسىڭىز شۇنچە ئۇزاق ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر سىز تۇيۇقلىشقا تەييارلىق قىلمۇاتقان بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ بويتاقلىق ۋاقىتلىرى ئۈچۈن ئازابلىنىسىز، ئاندىن ئۆزىڭىزنىڭ دەققەت نەزىرىنى يېڭى ھايات ئېلىپ كېلىدىغان بارلىققا قارىتىسىز. ئەگەر سىز ھازىر دەم ئېلىشقا چىقىشقا تەييارلىق قىلمۇاتقان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ئۆزىڭىزنىڭ خىزمەت ھاياتىنى ئويلاپ ئازابلىنىسىز، ئاندىن خۇشال بولۇپ كېتىسىز، دەققەتسىزلىنى

ئەمدى قىلىشقا تېگىشلىك بولغان ئىشلارغا ئاغدۇرىسىز.

سىز ھازىر ئۆزگىرىشنى باشتىن ئۆتكۈزۈۋاتقان، ئەما ھېچقانداق يوقتىش ھېس قىلمىغان بولسىڭىز، بۇ بەلكىم ئۆزگىرىشنى رەت قىلىۋاتقانلىقىڭىزدىن بولۇشى مۇمكىن. ئازابلىنالايدىغان بولۇش ئۆزىگە ئىشەنگەنلىكىڭ بەلگىسى، ئۇ ھەرگىزمۇ ئاجىزلىق ئەمەس. چۈنكى سىز ئازابنىڭ ئەڭ ئاخىرىدا ئۆزگىرىدىغان ۋە يوقىلىدىغانلىقىنى بىلىسىز، چۈنكى ھاياتتىكى ھەممە نەرسە مەڭگۈلۈك ئەمەستە. بىراق بىز ئازابنىڭ مەركىزىدە تۇرغان ۋاقتىمىزدا، كۆپىنچىمىز بۇنى مەڭگۈ مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغاندەك ھېس قىلىمىز.

مارتىننىڭ دادىسىغا 10 يىل ئىلگىرى قوزغىلىشچان يىلىك راكى دەپ دىياگنوز قويۇلغاندى، بىراق مارتىن دادىسىنىڭ ئۆلۈمى ئۈچۈن ئالدىن تەييارلىق كۆرۈشنى خىيالىغىمۇ كەلتۈرمىدى. «ئۆلۈمدىن قېچىپ قۇتۇلغىلى بولمايدۇ، بىراق مېنىڭچە ھېچقايسىمىز جورىمىز ياكى ئاتا-ئانىمىز مەلۇم بىر كۈنى بىزدىن ئايرىلىدۇ، دەپ ئويلىمايمىز» دېدى. ئۇ: «ئاشۇ ۋاقىتتا مەندىكى چۆچۈش ناھايىتى تېزلا ئاچچىقلا، تەڭرىنىڭ قېرىش، كېسەل بولۇش، ئۆلۈپ كېتىشتەك قانۇنىيىتىگە بولغان غەزەپكە ئايلاندى. كىشىلەر تەييارلىقسىز تۇرغاندا كېتىپ قالىدۇ ياكى ئەتراپتىكىلەرنىڭ تېخى تەييارلىقى بولماي تۇرۇپلا كېتىپ قالىدۇ، بۇ قارىماققا ناھايىتى تەڭسىزلىكتەك بىلىنىدۇ.»

مارتىن ئۇزاق ئۆتمەيلا غېرىبلىق ھېس قىلىشقا باشلىدى. بۇ غېرىبلىق ئىشلاردا ئۆزگىرىش بولۇشقا باشلانغانغا قەدەر داۋاملاشتى. ئۇ مۇنداق دېدى: «مەندىكى يوقتىش تۇيغۇسى

كۈندىن-كۈنگە ئازلاۋاتاتتى، مەن ئۆزۈمنىڭ ئېرىشكەنلىرى تۈپەيلى خۇشال بولۇۋاتاتتىم، شۇنىڭ بىلەن بىرگە، مەن يەنە ئانامنىڭ ماڭا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى پەقەت مەن ۋە ئىنىمنىڭلا ئۇنىڭغا ياردەم بېرەلەيدىغانلىقىمىزنى، ئۇنىڭدىن باشقا ئەتراپىمدىكى كىشىلەر (بولغۇسى ئايالىم، جىيەن قىزىم، خىزمەتداشلىرىم)نىڭمۇ مېنىڭ بىر گىگانت ئەركەك بولۇشۇمنى كۈتىدىغانلىقىنى ھېس قىلدىم. مەن ئۆز تەسىراتىمغا ھۆرمەت قىلىش تۈيغۇمغا يول قويدۇم، باشقىلاردىن ياردەم سورىدىم ۋە بۇ مۇشكۈل ئۆزگىرىشتىن ئۆتۈۋېلىشىمغا كۆرسەتمە بېرىشىنى تەلەپ قىلدىم.»

دوستۇم شىنسىيە كىشىنى ھاياجانغا سالىدىغان ئاكتېپ ئۆزگىرىشتىمۇ قايغۇنىڭ تەڭ مەۋجۇت بولىدىغانلىقىنى بايقىدى. ئۇ نىيۇيوركتا 10 يىل تۇرۇپ كەتمەكچى بولغان ۋاقىتتا بىر نەرسىنى يوقىتىپ قويغاندەك ھېس قىلدى. «مەن نىيۇيوركتىن ئايرىلىپ، بولغۇسى يولدىشىم بىلەن بىرگە تۇرمۇش كەچۈرۈشكە تەييارلىق قىلىۋاتقاندا، ئۆزۈمنى ناھايىتى بەختلىك مىنۇتلارنى باشتىن ئۆتكۈزۈۋاتقاندەك ھېس قىلدىم، بىراق كۆڭلۈمنىڭ بىر جايلىرىدا يەنىلا ناھايىتى غەلىتە بىر كەيپىيات مەۋجۇت ئىدى» دېدى. ئۇ: «نىيۇيوركتىن كېتىشتىن ئىلگىرى بارلىق يۇك-تاقلىرىمنى يىغىشتۇردۇم، خوشلىشىش زىياپىتىمۇ بەردىم، ئۇنىڭغا بارلىق دوستلىرىمنى تەكلىپ قىلدىم، بىراق ئاخىرىدا ئۆزۈمنى تۇتالماي يىغلاپ تاشلىدىم. بۇ ياش كېيىنكى ھاياتىم ئۈچۈن تۆكۈلمىگەنىدى. مەن ئۆزۈم ياخشى كۆرگەن شەھەردىن ۋە تونۇش بولغان راھەت تۇرمۇشتىن ئايرىلىدىغانلىقىمغا



قايغۇرغانىدىم.» شۇنىسىيە يېڭى تۇرمۇشقا كۆنۈپ بولغۇچە ئۆزىنىڭ نىيۇيوركتىكى نەچچە يىللىق ھاياتىنى ئەسلەپ ھەسرەت چېكىدىغانلىقىنى ھېس قىلغانىدى. بىر نەچچە ھەپتىدىن كېيىن ئۇنىڭدىكى يوقىتىش تۇيغۇسى ئاستا-ئاستا يوقىلىشقا باشلىدى. ئۇ مۇنداق دېدى : «مېنىڭ قايغۇرغىنىمۇ بىر ھېسابتا ياخشى بولدى، يېڭى شەھەردە ياشاشقا باشلىغان دەسلەپكى كۈنلەردە مەن يالغاندىن خۇشال بولغان قىياپەتكە كىرىۋېلىشقا ئامالسىز قالغانىدىم.»

يىغلىغۇڭىز كەلگەندە پۇخادىن چىققۇچە يىغلاڭ. ئۇ ئارقىلىق ئۆزىڭىزدىكى خاتىرجەمسىزلىك ۋە بېسىمنى چىقىرىۋېتەلەيسىز. ئەگەر ھازىر مۇشۇنداق قىلسىڭىز، كېيىن بۇ يوقىتىش تۇيغۇلىرىنى ئەسلىگەن ۋاقىتتا كۆڭلىڭىز ئۇنچىۋالا پەرىشان بولۇپ كەتمەيدۇ، مەسىلەن: دادىڭىز ياكى ئانىڭىز ئالەمدىن ئۆتسە، ئۆز ۋاقتىدا پۇخادىن چىققۇدەك قايغۇرمىسىڭىز، كېيىن ئۆزىڭىز بىلەن ئوخشاش قىسمەتكە دۇچ كەلگەن بىرەرسىنى ئۇچراتقاندا ياكى باشقىلار ئاتا-ئانىڭىزنى تىلغا ئالغاندا، سىز يەنىلا يوقىتىش تۇيغۇسى ھېس قىلىسىز. بۇ خۇددى مۇناسىۋەت ئۈزۈلسىمۇ رىشتە ئۈزۈلمىگەن يارغا ئوخشاش ھاياتىڭىزدا توختىماي پەيدا بولىدۇ. بارلىق ئازاب ۋە ئەسلىمە گويا كەلكۈنگە ئوخشاش قايتا زەربە بولىدۇ. ھاياتتا سىزنى ناھايىتى خۇشال قىلىدىغان ئۆزگىرىشلەردىمۇ، مەسىلەن: ئاجرىشىش) قايغۇنىڭ بولماسلىقى مۇمكىن ئەمەس. يۇرتىدىن ئايرىلىپ يىراقلاردە ئالىي مەكتەپتە ئوقۇش ياكى بالا بېقىپ ئۆزىنىڭ ياشلىق باھارىنى يوقىتىش قاتارلىقلارنىڭمۇ ھەممىسىنىڭ ماھىيىتى ئوخشاش.

تېنىڭىز، ئىدىيەڭىز ۋە قەلبىڭىزگە ئۆزىڭىزنىڭ يوقىتىش تۇيغۇسىنى سۆزلىگىدەك پۇرسەت بېرىڭ ھەم بۇ تۇيغۇلارنى ئېتىراپ قىلىڭ. قايتا ئەسلىگەن ۋاقتىڭىزدىكى كەيپىياتلار ئەسلىدىكى قۇۋۋىتىنى يوقاتقان بولىدۇ، ئۇلار بۇرۇنقىدەك ئوڭداق كۆچلۈك بولمايدۇ.

## خاراب بولغان مەزگىللەردە

ھەممەيلەننىڭ ھامان بىر ئالاھىدە مەزگىللىرى بولىدۇ، بۇنداق ۋاقىتلاردا بىز ئۆزگىرىش ئېلىپ بېرىشنىڭ مۇھىملىقىنى، شۇنداللا داۋاملىق ياشىيالايدىغانلىقىمىزنى ھېس قىلىمىز. ئۇدا كەيپىياتى تۆۋەن بولغان ياكى بەزى نەرسىلەر ئىزچىل ئۆزگىرىشىڭىزنى تەلەپ قىلمۇاتقان ۋاقىتتا مۇشۇنداق مەزگىل كېلىدۇ. «بولدى بەس، ئەمدى بۇنداق بولسا بولمايدۇ.» دېگەن ۋاقىت دەل سىزنىڭ خاراب بولغان مەزگىلىڭىزدۇر. بۇ مەزگىلنى نۇرغۇنلىغان ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇشى مۇمكىن، مەسىلەن: ئاشقىڭىز، سالامەتلىكىڭىز ياكى خىزمىتىڭىز دېگەندەك. بەلكىم تۇنجى بالىڭىز تۇغۇلغان ۋاقىت سىزنىڭ خاراب بولغان مەزگىلىڭىزدۇر. بۇ ۋاقىت سىزنى تاماكا تاشلاشقا قىستايدۇ. بويتاقلىقنىڭ خەتەرلىكلىكى سىزنىڭ خاراب بولغان ۋاقتىڭىز بولۇشمۇ مۇمكىن، شۇنىڭ بىلەن سىز تېخىمۇ سەممىي ئالاقە قىلىشقا، تېخىمۇ خۇشخۇي، سەۋرچان بولۇشقا باشلايسىز. خاراب بولغان مەزگىللەردە سىزنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىز، قىممەت قارىشىڭىز ۋە ئىشلارنى بىر

تەرەپ قىلىش ئىقتىدارىڭىز ھەسسىلەپ كۆچىيىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سىزنىڭ بۇ قىسىملىرىڭىز: «ماڭا قويۇپ بەر، مەن بىر تەرەپ قىلالايمەن، مەن قەيسەر ۋە ئىقتىدارلىق، مەن ھەرگىز ۋاز كەچمەيمەن» دەيدۇ. بۇ گويا كاۋچۇك تانىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ ئەڭ ئۇزۇن چەككە يەتكەن ۋاقتى خاراب بولغان ۋاقتىدۇر، ئۇ قايتا ئەسلىگە كېلەلمەيدۇ.

بەزىدە بىز ئۆزگىرىشتىن ئۇمىد كۈتمەيمىز. بىز ئاتا-ئانىمىز مەڭگۈ ئۆزگەرمەيدىغاندەك ھېس قىلىمىز بۇنداق ۋاقىتتا بىز جىددىيچىلىك ئىچىدە ياشاشنى ئۆگىنىمىز، ياكى بىز ئىلگىرى نۇرغۇن قېتىم مەغلۇپ بولغىنىمىزغا قاراپ، بەدىنىمىزدە مەڭگۈ ياخشىلىنىش بولمايدىغاندەك ھېس قىلىشىمىز مۇمكىن. ئۆزىڭىزدىن قەيەردە ۋاز كەچكەنلىكىڭىزنى سوراپ بېقىڭ ياكى دوستلىرىڭىزدىن سوراڭ. ناھايىتى ئېنىقكى، ئادەمنىڭ ئەڭ ئويلايدىغان ۋە ئەڭ ئۆزگىرىشكە موھتاج بولغان يېرى دەل قارىماققا ئۆزگىرىش ناھايىتى تەستەك بىلىنىدىغان جايلىرىدۇر، شۇڭلاشقا بىز شۇنداق قىلىش كېرەكمۇ-ئەمەسمۇ؟ دېگەن نۇقتىدا بەك ئىككىلىنىمىز. بىراق شۇنىڭغا ئىشىنىڭكى، ئۆزگىرىش مەڭگۈ كېچىكمەيدۇ.

مەن ئىلگىرى بىر نەچچەيلەندىن ئۇلارنىڭ خاراب بولغان مەزگىلىنىڭ قايسىلىقىنى، قانداق ئىش يۈز بەرگەندىن كېيىن، ئاندىن ئۆزگىرىش قارارىغا كەلگەنلىكىنى، قايسى ۋاقىتتا «بولدى بەس، ئەمدى بۇنداق كېتىۋەرسە بولمايدۇ» دېگەنلىكىنى سوراپ

باقتىم.

دوستۇم دولىسنىڭ 17 يىللىق تاماكا چېكىش تارىخى بار ئىدى، ئۇ تاماكا تاشلاشتا نۇرغۇن قېتىم مەغلۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ دوستى ئۇنىڭغا ئوخشىمىغان بىرخىل ئۇسۇلنى (دىققەت نەزىرىنى باشقا ئىشلارغا ئاغدۇرۇش) ئېيتىپ بېرىپتۇ. ئۇ: «سەن داۋاملىق ئۆزۈڭنى قەيسەر، ساغلام، ئىرادىسى ئۈچۈن كۈرەش قىلىدىغان ئاياللارنىڭ ئۇلگىسى بولۇشقا تىرىشىسەن، بىراق تاماكا چېكىش سېنىڭ تىرىشچان سالاھىيىتىڭگە ماس كەلمەيدۇ. سەن قانداقمۇ ھەم نەمۇنە ھەم تاماكا تاشلىغۇچى بولالايسەن؟» دەپتۇ. دولىسقا ئەسكەرتىش بېرىپتۇ. دولىسقا شۇلا كۈپايە قىلىپتۇ، تاماكىغا ئىككىنچىلەپ يېقىن يولىماپتۇ.

ماك سودا بىلەن ئالدىراش بولۇپ كېتىپ ئايالى ۋە يېڭى تۇغۇلغان بالىسى بىلەن تازا كارى بولماپتۇ. ئايالى بۇنى ئۇنىڭغا ئېيتقان ۋاقىتتا ئۇ ئۆز جەمەتىنىڭ كارخانىسىنى سېتىۋېتىشنى قارار قىپتۇ. ئۇنىڭ ئايالى ناھايىتى مۇلايىم ۋە سەمىمىيلىك بىلەن ماكقا ئۆزىنىڭ ئازابلىرىنى سۆزلەپ بېرىپتۇ، شۇ سەۋەبلىك ماك ئىگىلىكىنى سېتىۋېتىش قارارىنى چىقىرىپتۇ.

لىسى ماڭا مۇنۇلارنى سۆزلەپ بەرگەنىدى: ئۇ يولدىشىنىڭ سەممىي غەمخورلۇقى تۈپەيلى ھاراق تاشلىغانىكەن. ئۇنىڭ يولدىشى نىكاھنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن لىسىنى AA (ھاراقكەشلەرنىڭ ئۆزئارا ھاراق تاشلاتقۇزۇش جەمئىيىتى) يىغىنىغا بىرگە قاتنىشىشقا دەۋەت قىپتۇ. ئۇ يولدىشىنىڭ كۆزىدىكى ئازاب ۋە قايغۇ نۇرلىرىنى كۆرگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ تەكلىپىنى قوبۇل قىپتۇ ۋە شۇنىڭدىن كېيىنكى 14 كۈندە



هاراقنى ئېغىزىغا ئېلىپمۇ سالماپتۇ.

بۇ مىساللاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، خاراب بولغان مەزگىللەرنىڭ كۆپىنچىسى ئازاب (كۆپىنچە باشقىلارغا زەربە بېرىش ياكى ئۆزىنىڭ قىسمەن تۇرمۇشىدىن بىزار بولۇش، ۋەھىمىلىك تۇرمۇش ياكى كەلگۈسىدىكى «مەن»دىن نومۇس ھېس قىلىش) بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

سەمىگىزدە بولسۇنكى، سىزنىڭ ئۆزگىرىش تېزلىكىڭىز ئۆزگىرىشىنىڭ ئەكس تەسىر قىلىش ئۇسۇلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئۆزگىرىشنىڭ تۇراقسىز مەزگىلىدە سىز تىل، ئىدىيە، تۇيغۇدىن ئىبارەت ئۇچ نەرسىنى كونترول قىلالايسىز. سىز زېھنىن سەرپ قىلىپ، سەۋرچانلىق بىلەن ئادەتكە ئايلىنىپ كەتكەن تىلىڭىزنى، تەپەككۇر ۋە ھېس قىلىش ئۇسۇلىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە، تېخىمۇ گۈزەل، ئۇمىدۋار تىل، ئىدىيە ۋە كەيپىياتلارنى ئىگىلەشكە موھتاج. تېخىمۇ ياخشى مەسىلە، قارار ياكى يېڭى تاللاشلارنىڭ ھەممىسى ئۆزگىرىشنى رېئاللىققا ئايلاندۇرالايدۇ. مانا ئەمىسە بۇگۈندىن باشلاپ ئۆزگىرىشنى ۋە ھاياتنى كونترول قىلىش ئۈچۈن سىزدە بىر خىل تېخىمۇ ئۇمىدۋار قاراش شەكىللەندى.

### «30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ئەستە تۇتۇشقا تېگىشلىكلەر

1. ئۆزىڭىزدىكى مەسىلىگە ۋە ئىشلىتىدىغان گەپ-سۆز، سۆزلىگەن ھېكايىلىرىڭىزگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈڭ. ئۇلار ئۆزگىرىش جەريانىدا سىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2. سىز ئۆزگىرىش جەريانىدا ئىدىيەنى كونترول قىلالايسىز، ياخشى پىكىرلەرنى تاللىيالايسىز، تېخىمۇ ياخشى قارارلارغا ئىنتىلەلەيسىز.

3. بارلىق ئۆزگىرىشنىڭ ھەممىسىدە يوقتىش بولىدۇ، ئۆزگىرىش تۇپەيلى بەزى كەيپىياتلار پەيدا بولىدۇ، بۇ ناھايىتى نورمال ئىش. بەزى ئوخشىمىغان دەرىجىدىكى ئازابلار ئەكسىچە سىزگە پايدىلىق، ئۇلار بەلكىم سىزنى خارابلىشىشقا يۈزلەندۈرۈشى مۇمكىن، بىراق ئەڭ ئاخىرىدا سىزنى ئۆزگىرىشكە باشلاپ كىرىدۇ.

07

# روھىي دۇنيانىڭ تونۇش

تىنچلىق، كۆز قاراش ــ ئەقىل ـ پاراسەتنىڭ مەنبەسى

يەتتىنچى پىرىنسىپ:
ئۆزگىرىشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش قىلالايدىغان كىشىلەر ئۆزىدىنمۇ مۇھىم بولغان ئىشلارنىڭ ئۆز قەلبى بىلەن بىردەك ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئەتراپىڭىزدىكى ھەممە نەرسە ئۆزگەرگەن ۋاقىتتا سىز ئۆزىڭىزدىكى ئۆزگەرمىگەن جاينى تېپىشقا ئىنتىلمىسىز. بۇ جاي سىزگە تىنچلىق، ئىشەنچ ئېلىپ كېلىدۇ، سىزمۇ ئۇنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا چوقۇم ئىشىنىشىڭىز كېرەك.

مەن بۇ بابتا سىزگە قانداق ئادەملەرگە، قايسى ئىشلارغا ئىشىنىش ياكى قايسى جەھەتتە تەڭرىدىن ياردەم تەلەپ قىلىشنى ئېيتماقچى ئەمەس. سىزنىڭ ئىشەنچ، دىن ۋە ئەنئەنىگە مۇناسىۋەتلىك قاراشلىرىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. بىراق مەن سىزدىن ھەقىقىي ئۆزىڭىز (تىنچ، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، بىخەتەر قىسمىڭىز) بىلەن تېخىمۇ كۆچلۈك، تېخىمۇ چوڭقۇر مۇناسىۋەت باغلىشىڭىزنى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىڭىزدىكى ھارغىن، ۋەھىمىلىك ئىدىيەلەرنى دەم قويۇشىڭىزنى تەلەپ قىلىمەن.

ھاياتتا ئۆزگىرىش ئېلىپ بارغان، مەسىلەن: (مەكتەپكە قايتىپ بىلىم ئاشۇرغان، ئىگىلىك تىكلەشكە باشلىغان، يېڭىلىق يارىتىش يولىغا ئىنتىلگەن)ۋاقتىمىزدا بىر قېتىملىق سالاھىيەت ئۆزگىرىشى ئېلىپ بېرىشقا موھتاج بولىمىز. گەرچە بۇ تاشقى ئۆزگىرىش بولسىمۇ، بىراق بىزگە بەكرەك لازىمى ئىچكى ئۆزگىرىش. يول بويى ئادىشىپ قالماسلىققا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن بىز ھاياتىنىڭ يادرو قىسمى بىلەن ئۆز ماھىيىتىمىز بىلەن تېخىمۇ چىڭ باغلىنىشقا موھتاج.

ئەگەر سىز «تېخىمۇ يۇقىرى بولغان مەن» دېگەن ئىبارىنى ياقتۇرمىسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇنىڭ ئورنىغا باشقا سۆزنى ئالماشتۇرۇڭ. بىراق نېمىنى ئىشلەتمەكچى بولسىڭىز، سىز پەقەت ئاچچىقلانماي، ۋەھىمە هېس قىلماي، ئەيىبلىمەي يۇرسىڭىز لا. ئۇ سىزگە گۇرۇھ تۇيغۇلارنى ئاتا قىلىدۇ. ئۇ تۇپەيلى سىز ئۆزىڭىزنى ئاكتىپ هەربىرەت شەكلىنى قوللانغاندەك هېس قىلىسىز.

ئەڭ ئۇلۇغ رەھبەر، تەنھەربىكەتچى ۋە قەھرىمانلارمۇ مەلۇم نەرسىلەرنىڭ ئۆزىدىنمۇ بەكرەك ئۇلۇغلىقىغا ئىشىنىدۇ. نېلسون. ماندىرا، گەندى، مۇناخ تېرىسا ۋە كېنېدىلارنىڭ هەممىسى شۇنداق ئادەملەر، ئۇلارنىڭ هەممىسى ئۆزىنىڭ تېخىمۇ ئۇلۇغ كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى تىلغا ئېلىپ ئۆتكەن. مەسىلەن: ئۇلارنىڭ روهىيىتى، يىلتىزى، تەڭرى ياكى ياراتقۇچى بىلەن بولغان مۇناسىۋەتلىرى قاتارلىقلار. هەرقانداق بىر قىيىنچىلىق ئاستىدا ئۇلار چوقۇم ياراتقۇچىنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا ئىشىنىدۇ، ئۇنىڭ مەۋجۇتلۇقى ئۆزىگە پايدىلىقتەك هېس قىلىشىدۇ. ئۆزگىرىشنىڭ دەسلەپكى 30 كۈنىدە ۋە بارلىق هاياتتا بىز نېمىگە ئىشىنىشىمىز كېرەك؟ بۇ ناهايىتى مۇهىم مەسىلە. مېنىڭ ئېتىقادىم زادى نېمە؟ دېگەن سوئالنى ئۆزىڭىزدىن سەممىيلىك بىلەن سوراپ بېقىڭ.

ئارىمىزدىكى بەزى كىشىلەر ئۆزىدىنمۇ مۇهىم بولغان بەزى نەرسىلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا ئىشىنىدۇ. بىز تەبىئەتتىن، هاياتنىڭ مۆجىزىلىرىدىن، كۈننىڭ پېتىشىدىن، خىيالنىڭ كۈچىدىن تەپتارتىمىز. شۇ تۇپەيلى بىز غەيرىبلىق هېس

قىلمايمىز. چۈنكى بەزى شەيئىلەر (بەزى كىشىلەر) بىز بىلەن تەڭ مەۋجۇتتۇر. بۇ شەيئىلەر بىزنىڭ كىرىزىس ۋە ئۆزگىرىش مەزگىلىدە ئىشەنچىكە ئېرىشىشىمىزگە يارىدەم قىلالايدىغان مۆجىزىلەردۇر. بىز بۇنى تازا مۇئەييەنلەشتۇرەلمەسلىكىمىز مۇمكىن، بىراق ھەقىقەتەنمۇ مەلۇم ئىشلىتىش قىممىتىگە ئىگە ئېنېرگىيە ۋە نۇرغۇنلىغان يوشۇرۇن كۈچلەر بىزگە يارىدەم قىلىشنى كۈتۈپ تۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ مەۋجۇتلۇقى بىزگە يارىدەم قىلىش، بىزگە يۆنىلىشنى كۆرسىتىپ بېرىش ۋە بىز بىلەن بىر يولدا مېڭىش ئۈچۈن بولسا كېرەك. مەن ئۇلارنى «ئەرشتىكى دوست» دەپ ئاتىدىم.

ئالاقە قىلىش، يەنە ئالاقە قىلىش ۋە ئالاقىنى ساقلاش

ئارىمىزدىكى نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ مۇستەھكەم دىنىي ئېتىقادى بولىدۇ ۋە ئۆزىنىڭ غايەت زور بىر كۈچ بىلەن ئالاقىسى بارلىقىنى ئېيتىدۇ. ئارىمىزدىكى بەزى كىشىلەرنىڭ نۇرغۇنلىغان مەنىۋى ئېتىقادى بولۇشى مۇمكىن، يەنە بەزىلەر زادى نېمىگە ئىشىنىش كېرەكلىكىنىمۇ بىلمەسلىكى مۇمكىن. مەيلى سىز قايسى تۈرگە تەۋە بولۇڭ، سىز قەلبىكە كۆڭۈل بۆلۈش ۋە مەلۇم ئىشلارغا بولغان تەسىراتىڭىزغا دىققەت قىلىش ئارقىلىق بۇخىل كەڭ دائىرىلىك ئېنېرگىيەنى قوبۇل قىلىش يولىنى تاللىسىڭىز بولىدۇ. ئۇلار بەلكىم تەڭرى، بۇدساتۋا، ئەيسا، راما ... دەپ ئاتىلىشى مۇمكىن. بەلكىم ئۇ پەقەت ۋە پەقەت تەبىئەتنىلا كۆرسىتىشىمۇ مۇمكىن. سىز ھەر خىل ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ بۇ خىل ئېنېرگىيەگە ئېرىشەلەيسىز، مەسىلەن:

www.uyghurkitap.com

جەمجەتلىقتا پىيادە مېڭىش، جەمئىيەت ئولتۇراقلىقى قىلىش، مەنەنەتدارلىقنى بىلدۈرۈش، پايدىلىق كەسىپ ئۇقۇش ياكى پىكىر يۈرگۈزۈش دېگەندەك. بۇلارنى بىر نەچچە مىنۇتتىلا قىلغىلى بولىدۇ. ئۇلار دائىم مەۋجۇت. سىز ئۇلار بىلەن بىر يۆنىلىشتە بولسىڭىزلا، ئۇلارنىڭ تۇراقلىقىنى، كۆرسەتمىسىنى ۋە مېھرىبانە تەكلىپلىرىنى ھېس قىلالايسىز.

ھەممە ئادەمنىڭ ئوخشىمىغان يارىدەم تەلەپ قىلىش ئۇسۇللىرى بولىدۇ، ئۇ بەلكىم خىيال سۈرۈش، دۇئا قىلىش، جەلپ قىلىش كۈچى پىرىنسىپىغا ئىشىنىش، ئاددىي تەسەۋۋۇر قىلىش بولۇشى، ياكى تەبىئەت بىلەن بولغان بىر خىل ئالاقە، بىر خىل ئالاھىدە تۇردىكى يېنىك مۇزىكا بولۇشمۇ، ئىجادىي خاراكتېردىكى دەردىنى چىقىرىش ئۇسۇلى بولۇشمۇ، مەسىلەن: (ماقالە يېزىش، رەسىم سىزىش دېگەندەك) مۇمكىن. مەيلى قانداق ئۇسۇل بولمىسۇن، ئۇلارنىڭ ھەممىسى سىزنى ھەقىقىي «مەن» بىلەن باغلاشتۇرىدۇ ۋە ئۆزگىرىش مەزگىلىدە سىزگە يارىدەم بېرىدۇ.

كىشىنى ناھايىتى ھاياجانغا سالىدىغان ئۆزگىرىشلەردىمۇ، ئادەمنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا ھامان بىر جەمجەتلىق، تەمكىنلىك ۋە ئازادىلىك يوشۇرۇنغان بىر رايون بولىدۇ. بۇ رايون ئۆزگىرىشكە قانداق يۈزلىنىش كېرەكلىكىنى بىلىدۇ. ئەتراپىمىزدىكى مۇھىت ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ كەتكەندە، بۇ رايوندا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمايدۇ. نۇرغۇنلىغان كىشىلەرگە نىسبەتەن بۇ رايون «تېخىمۇ يۇقىرى بولغان مەن» نى،

روهىيەتنى ۋە ئۇنىڭ ياراتقۇچى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۆزگىرىۋاتقان ۋاقىتتا نۇرغۇنلىرىمىز ھەممىنى چۈشىنەلىگۈدەك ئىقتىدارىمىزنىڭ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز. بىز ئەتراپتىكى قالايمىقانچىلىقنىڭ ھەممىسىنىڭ مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇشىنى ئارزۇ قىلىمىز. مەن ئۆزگەرمەي ئەسلىي ھالىتىنى ساقلايدىغان قىسمىنى «قەلبِ جازىسى» دەپ ئاتىدىم. ئۇ قەلبىمىزدىكى جىمجىتلىق ۋە ئەقىل-پاراسەتنىڭ مەنبەسى بولۇپ، ئىشلارنى ئەسلىي قىياپىتى بويىچە قوبۇل قىلىدۇ. بۇ قىسىم مەڭگۈ ئۆزگەرمەيدۇ ھەم مەڭگۈ مۇكەممەل تۇرىدۇ، ھەرقانداق ئۇسۇلنى قوللىنىپ ئۇلاردىن قۇتۇلۇش مۇمكىن ئەمەس. ئۇ سىزگە كىملىكىڭىزنى ئەسكەرتىپ تۇرىدۇ.

## تىنچلىق ۋە جىمجىتلىق

مەيلى سىز قانداق ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان بولۇڭ، مەيلى قانداق قارار چىقىرىشقا موھتاج بولۇڭ، مەلۇم ۋاقىت چىقىرىپ تىنچ جايدا يالغۇز تۇرۇۋېلىڭ. تۇرمۇشتا بىز ھەمىشە كۆپرەك تىنچلىققا ئېرىشىشنى ئويلايمىز، بىراق بۇنىڭ ئۈچۈن پۈتۈن كۈچىمىز بىلەن ھەرىكەت قىلمايمىز. شۇڭا «تېخىمۇ يۇقىرى بولغان مەن» بىزگە جاۋابنى ۋە ھەل قىلىش ئۇسۇلىنى ئېيتىپ بەرمەكچى بولغان ۋاقىتتا بىز ئالدىراشلىقىمىز تۈپەيلى خىيال قىلىشنى پەقەت توختىتالمايمىز. بۇ دەل بۇگۈنكى مەدەنىيەتتە خىيال قىلىشنىڭ نېمە ئۈچۈن شۇنچە مودا بولۇپ كەتكەنلىكىنىڭ سەۋەبى. سىز

www.uyghurkitap.com

بەلكىم خىيال سۈرۈشنىڭ ھېچقانداق ئەملىي رولى يوقتەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن، بىراق، ئەملىيەتتە ئۇنىسىز تېخىمۇ چوڭقۇر قاتلامدىكى «مەن» بىلەن باغلايدىغان ئاكتىپ ئۇسۇلدۇر. خىيال قىلىش ئارقىلىق سىز «كىچىك مەن» بىلەن «چوڭ مەن» نىڭ مۇناسىۋىتىنى بىلەلەيسىز، ئۆزگىرىشنى توسۇمايدىغان، ئۆزىڭىزنى «مەن دېگەن مەن» دەپ ئەسكەرتىپ تۇرىدىغان بولىسىز. تىنچلانغان ۋاقىتتا ھاياتنىڭ ھەممىنى بەش قولدەك بىلىدىغانلىقىنى ھېس قىلىسىز.

خىيال قىلىشنىڭ ئۇسۇلى ناھايىتى كۆپ، بىراق مەركىزىدىن قارىغاندا بارلىق خىياللارنىڭ ھەممىسى بىر كۈن ئىچىدە بىر نەچچە مىنۇت ۋاقىت چىقىرىپ ھېچ ئىش قىلماي قىلىنىدۇ. تېلېۋىزور، ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىسى، كومپيوتېر، پاراڭ، يېمەكلىك، تېلېفون قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مۇھىم ئەمەس. سىز ئۇ ۋاقىتتا كاللىڭىزدىكى موتورنى ئاستىلىتىپ، قەلبىڭىزدىكى موتورنى ھەرىكەتلەندۈرسىڭىز بولىدۇ. سىز پەقەت نەپەس ئالغان ۋە چىقارغىنىڭىزنىلا ھېس قىلغان ۋاقىتىڭىزدا، ئاندىن ئۆزىڭىزنىڭ ھاياتىي كۈچى بىلەن ئۇچراشقان بولىسىز. بارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆز قىياپىتى بويىچە يۈز بەرگىلى قويۇڭ. بەزىدە كۈتۈشمۇ بىرنى ياخشى تۈيغۇغا ئىگە قىلىدۇ.

بىز جىمجىتلىق بىلەن زىتلىشىپ قالدۇقمۇ ـ قانداق؟ بىز نېمىدىن قورقىمىز؟ قانداق ناچار ئەھۋاللار يۈز بېرىشى مۇمكىن؟ كىم پەيدا بولۇپ بىزگە زىيانكەشلىك قىلار؟ بىز نېمىدىن ساقلىنىۋاتىمىز؟ 5 ~ 10 مىنۇت ۋاقىت چىقىرىپ ئۆز روھىيىتىنى ئىزدەشتىنمۇ مۇھىمراق ئىش يوق، ئۇ ئارقىلىق سىز ھاياتتا دۇچ كەلگەن بارلىق ئىشلارنى بىر تەرەپ

قىلالايسىز. سىز جەمجىتلىققا موھتاج. سەمىگىزدە بولسۇنكى، مەيلى بىز ئۆزگىرىشتە قانداق تاشقى نەرسىنى يوقىتايلى، قەلبىمىزدە ئۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدىغان پۇرسەتلەر ھامان بولىدۇ.

بىر مەزگىللىك ھەقىقىي جەمجىتلىقنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، دوستۇم ماريە ئۇزۇندىن بېرى تەشنا بولغان جاۋابىنى ئېرىشتى. ئۇ بەختلىك چاي ئىچۈرۈلۈش مۇراسىمى، ئۇچ كۈنلۈك توي مۇراسىمى ۋە بىر ئايلىق شېرىنئايىنى باشتىن كەچۈردى. ئۇ ئەزەلدىن نىكاھنىڭ بۇنچىلىك مۇشكۈللۈكىنى تەسەۋۋۇر قىلىپ باقمىغانىدى. ئۇ ئىلگىرى ئۆزىنى تويدىن كېيىنكى بىر ئاي ئىچىدە ھېس قىلغىنىدەك بەختسىز ھېس قىلىپ باقمىغانىدى. ئۇنىڭ بىلەن يولدىشى ئوتتۇرىسىدا جېدەل-ماجىرا ئۈزۈلمىدى، ئۇنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ (پۇل، ئۇنىڭ دوستلىرى بىلەن بولغان ۋاقىت، قاچان بالا تۇغۇش، دېگەندەك) ئۇلار ئىلگىرى چوڭقۇر مۇھەببەتلەشكەنىدى، بىراق ھازىر ناتونۇش ئادەملەرگىلا ئوخشاپ قالدى.

بىر كۈنى كەچتە بىر قېتىملىق ئازابلىق جېدەل يۈز بەردى. يولدىشى ئىشىكنى يېپىپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، ماريە كارىۋاتتا يالغۇز ئولتۇرۇپ ئويغا چۆمىدى. ئۇ مۇنداق دېدى: «مېنىڭچە مەن بىردىنبىر قىلالايدىغان ئىش ــ ئاجرىشىش. مەن نىشانىنى بېكىتىپ بولدۇم، ئۇ بۇ يەردىن بەكلا يىراقتا، يەنى شەرقىي جەنۇبىي ئاسىيا. كېرەكلىك نەرسىلەرنىمۇ تەييارلاپ قويدۇم. مەن ئورنۇمدىن تۇرۇپ تورغا چىقىپ ئايروپىلان بىلىتى زاكاس قىلماقچى بولغان ۋاقتىمدا، ياتاق ئۆيىنىڭ دېرىزىسىدىن چۈشكەن ئاي نۇرىنى كۆردۈم. مەن ئاسمانغا قارىغاندا، بىرسىنىڭ

مېنىڭ يۈرۈكۈمنى تىڭشاۋاتقانلىقىنى ھېس قىلدىم. ئۇنى تەڭرى ياكى ئالەم دەپ قىياس قىلدىم ۋە ئۇنىڭدىن بۇ ئەرنىڭ ماڭا ماس كېلىدىغان - كەلمەيدىغانلىقىنى، بىزنىڭ داۋاملىق ئۆيۈ تۈزۈپ كېتەلەيدىغان - كېتەلمەيدىغانلىقىمىزنى سورىدىم. مەن كارىۋاتتا جىممىدە ياتتىم، ئازراقمۇ مىدىرلىمىدىم، شۇ ۋاقىتتا مەن جاۋابقا ئېرىشتىم، بۇ جاۋابنىڭ پەيدا بولۇشى نېئون لامپىسىدەك ئۇنداق پارلاق بولمىسىمۇ، لېكىن ناھايىتى تىنچ بولۇپ، ئۇ مېنىڭ بەدىنىم ۋە ئىدىيەمنى قاپلىغانىدى. يولدىشىم يېرىم كېچىدىن ئاشقاندا ئۆيگە كىرگەندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭغا پۈتۈنلەي ئوخشىمايدىغان نەزەردە مۇئامىلە قىلدىم. مەن بۇ نىكاھتىن ئىلگىرى كۈتكەنلىرىمنى قايرىپ قويۇپ، ئۇنىڭ ھازىرقى ھالىتىنى قوبۇل قىلدىم، بۇ نىكاھتا مەلۇم نۇقسانلار بولسىمۇ، لېكىن ماڭا ماس كېلەتتى. مەن تېخىمۇ مۇھىم بولغان بەزى نەرسىلەرنىڭ ماڭا يېتەكچىلىك قىلۇاتقانلىقىنى ھەم ئۇنىڭ يېراقتا ئەمەسلىكىنى ھېس قىلدىم. مەن ناھايىتى مىننەتدار بولدۇم، چۈنكى مەن تېخىمۇ مۇھىم نەرسىلەردىن يارىدەم تەلەپ قىلالىدىم.»

## ئىلتىجا قىلىش

مەن ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان نۇرغۇن كىشىلەرنى تونۇيمەن، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئىلتىجا قىلىشنى مۇقەددەس قورال قىلغان. مەن كۆپىنچە ئۇلارنىڭ كىمگە ئىلتىجا قىلىشنى قىلۇاتقانلىقىنى سوراپ ئولتۇرمايمەن، مېنىڭچە بۇ بىر خاتا سوئال. مەن ئۇلاردىن ئىلتىجا قىلىشنىڭ ئۇلارغا پايدىسى بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىنى سورايمەن، ئاساسەن ھەممە ئادەم



دېگۈدەك ئۇنىڭ پايدىسى بولمىغانلىقىنى جەزملەشتۈرىدۇ. ئىلتىجا قىلغان مەزگىل گويا ئۆزىمىز ئىشىنىدىغان ئادەم ياكى شەيئىلەر بىلەن ئالاقە قىلغان مەزگىلگە ئوخشايدۇ. بىزنىڭ ئىلتىجا قىلىش ئوبيېكتىمىز بىر ئادەم بولۇشمۇ، بىر خىل مەنبە بولۇشمۇ ياكى بىر روھ بولۇشمۇ مۇمكىن. بىزنىڭ ئالاقە ئۇسۇلىمىزمۇ ھەر خىل بولۇپ، سۆھبەتلىشىش، يىغلاپ يارىدەم تەلەپ قىلىش ۋە مىننەتدارلىق بىلدۈرۈش دېگەندەك. بىز بەلكىم ئىلتىجا قىلىشنى بەزى ئۆزگىرىش مۇمكىن بولمىغان ئەھۋالنى ئۆزگەرتىدۇ دەپ قارىشىمىز مۇمكىن، ياكى بىزدە بۇ ئىشلارنى كونترول قىلالىغۇدەك قۇدرەتنىڭ يوقلۇقى، بۇ ئۇلۇغ ئوبراز تەرىپىدىن كونترول قىلىنىۋاتقانلىقىنى ئۆزىمىزگە ئەسكەرتىش يۈزىسىدىن بولۇشمۇ مۇمكىن. يەنە بەزىدە ئىلتىجا قىلىش باشقىلارغا يارىدەم بېرىشنىڭ ئەكسى ياخشى ئۇسۇلى بولۇشمۇ مۇمكىن.

يېقىندا مەن ئىلتىجا قىلىش ئارقىلىق قورقۇنچلۇق ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن كەچۈرگەن بىر قىز بىلەن پاراڭلىشىپ قالدىم. ئۇنىڭ ئىسمى كرىستىن بولۇپ، 30 ياش ۋاقتىدا باشقىلارنىڭ باسقۇنچىلىق قىلىشىغا ئۇچرىغان، ئۇ ۋاقتىتا ئۇنىڭ قىزى يېنىدا ئۇخلاۋاتقان ئىكەن. ئۇ قارا نىيەت كرىستىنغا ئاۋازىنى چىقارسا ياكى قارشىلىق كۆرسەتسە قىزىغا باسقۇنچىلىق قىلىدىغانلىقىنى ئېيتىپ تەھدىت سالىتۇ. ئۇ يەنە ئۆيدىن چىقىپ بىر سائەتكىچە ھەرقانداق ئادەمگە تېلېفون قىلسا ئانا ـ بالا ئىككىسىنى ئۆلتۈرۈۋېتىدىغانلىقىنىمۇ ئېيتىپتۇ. بۇ قورقۇنچلۇق مىنۇتلاردىن ئۆتۈپ بىر نەچچە ئايدىن كېيىن، ئۇ ياتاق ئۆيىدە نىقابلىنىۋالغان ئىككى ئەرنىڭ بۇلاڭچىلىقىغا

ئۇچراپتۇ، ئۇلار كرىستىننى ياتاق ئۆيگە باغلاپ قويۇپتۇ. بۇمۇ يەتمىگەندەك، ئۇ كېيىن يولدىشىنىڭ بەش يىل ئىچىدە بەش قېتىم ئاشنا ئويىنغانلىقىنى بايقاپتۇ.

مۇشۇ پەيتلەردە كرىستىننىڭ تەڭرىگە بولغان غەزىپى تېشىپتۇ. ئۇ ئىلتىجا قىلىشنى تەرك ئېتىپتۇ، چېركاۋغىمۇ بارماپتۇ. ئۇ مېھرىبان تەڭرىنىڭ نېمە ئۈچۈن شۇنداق پەسكەشلىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىگە يول قويغانلىقىنى بىلمەكچى بوپتۇ. بىراق ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئۇ ئەيىبلەشنىڭ ئازابىنى ئازراقمۇ يەڭگىللىتەلمەيدىغانلىقىنى بايقاپتۇ. «مەن بەلكىم بۇ مۇشكۈل ۋاقىتلارنىڭ مەقسىتىنى مەڭگۈ بىلمەسلىكىم مۇمكىن، بىراق مەن ئىلتىجا قىلمىغان ياكى تەڭرىگە يېقىنلاشمىغان ھاياتتا ھېچقانداق ياخشىلىنىش بولمايدىغانلىقىنى بىلىمەن. مەن دۇنيا قىلغاندا ئەڭ دەسلەپ تەڭرىدىن مېنى ئۆيۈمگە قايتۇرۇشنى، مەلۇم ئۇسۇلدا ئۆلۈشۈمنى تەلەپ قىلىمەن» دېدى ئۇ. بىراق ئۇ كېيىن يۇنىلىشنى ئۆزگەرتتى ھەم كۆڭلىنىڭ خاتىرجەم بولۇشنى، تەڭرىنىڭ ئۆزىگە شۇ ناكەسلەرنى كەچۈرۈۋەتكۈدەك كۈچ ـ قۇدرەت بېرىشنى تەلەپ قىلىدىغان، ھەتتا شۇلارغىمۇ ئىلتىجا قىلىپ قويىدىغان بولدى. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇنىڭ تۇرمۇشى نورمال ھالەتكە كەلدى. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «ئىلتىجا قىلىش مېنى پاك ھېس قىلدۇرىدۇ. ئۇ مېنىڭ بارلىق غەزەپ، زىيانكەشلىك ۋە گۇماندىن بىخەتەر قۇتۇلۇش ئۇسۇلۇم.»

ئىلتىجا قىلىش شەخسىي ئىش. ھەممە ئادەمنىڭ ئۆز ئالدىغا ئىلتىجا قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىلتىجا قىلىشتا ئىشلىتىدىغان سۆزلىرى بولىدۇ. ئىلتىجا قىلىش مەيلى داڭلىق دىنىي شەخس

تەرىپىدىن داۋاملاشتۇرۇلغان سەممىيەت بولسۇن ياكى ئۆزىگىز ئىشىنىدىغان ئادەم بىلەن بىللە قىلىنغان بولسۇن ھەممىسى سىزگە ياردەمدە بولىدۇ. ئىلتىجا قىلىشنىڭ ھېچقانداق پايدىسىز تەرىپى يوق. چوڭراق خەتەر پەيدا بولغاندا، ئاندىن ئىلتىجا قىلىمەن دەپ ساقلاپ تۇرۇشنىڭمۇ ھاجىتى يوق. كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ئىشلار ئۈچۈن قىلىنغان ئىلتىجا قىلىشمۇ ئوخشاشلا قىممەتلىك ۋە مۇھىم.

## «چوڭ مەن» ۋە «كىچىك مەن»

دۇنيادا نۇرغۇنلىغان كىشىلەر ئۆز قۇدرىتىگە ئېتىبار بەرمەيدۇ. ئەمدى ئۆزىگىزنى تەڭشەيدىغان ۋاقىت كەلدى. ئەمدى سىز «كىچىك مەن» بىلەن «چوڭ مەن»نىڭ مۇناسىۋىتىنى تەتقىق قىلىپ كۆرسىڭىز بولىدۇ. «كىچىك مەن» سىزنىڭ ئادەمىيلىكىڭىز، ئۆزىگىز ھېس قىلغان تەرەپلىرىگىزنى ياكى نىسبەتەن تۆۋەنلىتىلگەن «مەن» نى كۆرسىتىدۇ. «چوڭ مەن» سىزنىڭ تېخىمۇ ئالىيجاناب قىسمىڭىزنى كۆرسىتىدۇ. «كىچىك مەن» ناھايىتى ئاسانلا ھەيرانلىق ھېس قىلىدۇ، مۇشكۈل ئەھۋالدا قالىدۇ، كونتروللۇققا ئىنتىلىدۇ. «چوڭ مەن» ئۆزگىرىشكە ناھايىتى كەڭ قورساقلىق ۋە ھۆرمەت بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ. ئۆزگىرىش جەريانى ئۇلار ئوتتۇرىسىدا كۈچ ئۇلاپ يۈگۈرۈش مۇسابىقىسى ئۆتكۈزگەنگە ئوخشايدۇ. قايسى قىسىم بۇ ئۆزگىرىشنىڭ نەتىجىسىنى بەلگىلەيدۇ؟ بۇنى سىز بېكىتىسىز. «كىچىك مەن» توغرا بولۇشنى ۋە كونترول قىلىش ھوقۇقىغا ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. «چوڭ مەن» يولدا بەزى

www.uyghurkitap.com

توسالغۇلارغا يولۇقۇشىغا قارىماي سىزگە يول كۆرسىتىشىڭ تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرۇشنى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىزنى تېخىمۇ كۆڭۈللۈك، تىنچ مۇھىتقا ئېرىشتۈرۈشنى ئۈمىد قىلىمدۇ.

*بىلىشىڭىز كېرەككى، ئالەمدە سىز بېرىپ چۈشەنمىگەن تېگىشلىك بولغان نۇرغۇن كۇچلەر بار. بۇ كۇچ تامامەن بىزدىن كەلمەيدۇ، بىراق ھەممىزنىڭ ئۇنىڭ بىلەن ئازدۇر - كۆپتۇر ئالاقىسى بار. يەنە كېلىپ، بەزىلىرىمىز ئۇنى ئۆزىمىزگە تارتىۋالتىمىز، بەزىلىرىمىز ئۇنى رەت قىلىۋالتىمىز.*

سىز «چوڭ مەن» نىڭ تېخىمۇ روشەن نامايان بولۇشىغا، كونترول قىلىش ھوقۇقىغا ئېرىشىشىگە، چوڭ مېڭىنىڭ (يەنى «كىچىك مەن»نىڭ) ئەمەس (چوڭ مېڭىدە خاتا تۇيغۇلار بولۇشى مۇمكىن) بەلكى «چوڭ مەن» نىڭ يول باشلىشىغا موھتاج. سىز ئۆز ئادىتىڭىزدىن چەتنەشكىز كېرەك. بۇ قارىماقىغا ناھايىتى تەس بىلىنگەن بولسا، ئۇنداقتا سىز كۆڭلىڭىزنى خاتىرجەم تۇتۇپ شۇنى توتۇپ يېتىڭكى، بىر كۈندە ئەڭ كەم دېگەندە بىر قېتىم (بەلكىم ئەمدىلا ئويغانغان ۋاقىتتا) سىزنىڭ كاللىڭىز سىزگە ئىشىنىڭ قانچىلىك قورقۇنچلۇق ياكى ئۆزگىرىشنىڭ قانچىلىك مۇشكۈللۈكىنى ئەسكەرتىشكە ئۇلگۈرمەي قالغان ۋاقىت بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتىكى «مەن» ھەقىقىي «مەن»دۇر. يەنى، بۇ ئېيتىپ ئۆتكەن «چوڭ مەن»دۇر.

سىز بەزى «چوڭ مەن» نىڭ ھەربىكەتلىرىنى سىناپ كۆرگەندە، مەسىلەن: دەرھال ئىنكاس قايتۇرماي ئىنكاس

قايتۇرۇش ئۇسۇلى توغرىسىدا باش قاتۇرغاندا، سىز ئاكتېپ جاۋابلارنى ئىشلىتەلەيسىز. تېخىمۇ يۇقىرى بولغان ئۆزلۈكسىز قوزغىتىش سىزنى بەدىنىڭىزدىكى ئەڭ قالتىس قىسىملار بىلەن بىرەكلىككە ئىگە قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېخىمۇ ياخشى ئويلار ۋە ھەرىكەتلەر پەيدا بولىدۇ، ئەتراپىتىكى مۇھىتنىڭ قانداقلىقىغا، يۇز بېرىش ئېھتىماللىقى بولغان زىيان، غەزەپ، ئۇمىدسىزلىك ۋە مەيۇسلۇكلەرگە دىققەت قىلمايدىغان بولىدۇ. سىزدىكى بۇ قىسىم ئەتراپىتىكى مۇھىتقا تېخىمۇ ئېنىق تەرەر بىلەن قارىشىڭىزغا يارىدەم قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سىز چوقۇم تېخىمۇ قىممەتلىك قارارلارنى چىقىرالايسىز.

*سىزنىڭ ھەرىكەت چاقىرىقىڭىز: «ھازىر مېنىڭ تېخىمۇ ياخشى، تېخىمۇ ئەقىللىق، تېخىمۇ جىمجىت قىسىم نېمە قىلىۋاتىدۇ؟ نېمە دەۋاتىدۇ؟ نېمە ئويلاۋاتىدۇ؟» مۇشۇلا كۇپايە. بۇ دەل سىزنىڭ ئەكسىيەتچى، قارشىلىق كۆرسىتىش قىسىملىرىڭىزنىڭ ئەمەس ، بەلكى بىۋاستە سېزىمىڭىزنىڭ ھەرىكەتكە يېتەكچىلىك قىلىشىدۇر.*

«كىچىك مەن» ئۆزىگە ئىچ ئاغرىتىش ۋە كۆڭۈلسىزلىك ئۆچمەنلىك ساقلاشقا مايىلراق بولۇپ، بەزى پاسسىپ سۆزلەرنى قىلىدۇ، مەسىلەن: مېنىڭ ھاياتىمدا بۇ بالا بولمىسا، بۇ ھايات مەن ئۈچۈن ھېچنەرسە ئەمەس؛ مەن ئاتا ـ ئانامنىڭ كىچىك ۋاقتىمدا ماڭا قىلغانلىرىنى كەچۈرەلمەيمەن؛ بۇ توختام بىكار بولسا مېنىڭ تىجارىتىم تۈگىشىدۇ؛ مەن مەڭگۈ ساقىيالمايمەن، قايتا خۇشاللىققا ئېرىشەلمەيمەن دېگەندەك. «چوڭ مەن» ئادەمنىڭ

www.uyghurkitap.com

زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىغا ئايلىنىپ قېلىشىغا باشقىلارنى ئەيىبلەشكە، ئاچچىقتا ئۆزىنى يوقىتىپ قويۇشقا يول قويماسلىقى يۇقىرى ئۆزلۈك سىزىنىڭ كۈچ - قۇدرەتكە، ھېسداشلىقنا، ئۆتكۈر كۆزگە ئېرىشىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. يۇقىرى ئۆزلۈك سىزىنىڭ قەلب ۋە روھىڭىزغا كۈچەيتكۈچ ئاتا قىلىدۇ. مەن تونۇيدىغان بىر ئايال بۇلارنى ناھايىتى ياخشى شەرھلەپ بەرگەنىدى. ئۇ ئوغلى ۋاپات بولغان ۋاقىتتا ئۆزىنىڭ قەلبىدە تېخىمۇ قەيسەر قىسمىنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلمىغان، ئۆزىنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا سىڭىپ كىرەلەيدىغانلىقىنى، ئۆزىگە ئۇمىد ۋە كۈچ - قۇۋۋەت ئېلىپ كېلەلەيدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقمىغان، شۇڭا ئادەمنىڭ بۇ قىسىم بىلەن ئۇچرىشىش قېتىم سانى قانچە كۆپ بولسا، ئۇنىڭ ئادەمگە ئېلىپ كېلىدىغان پايدىسى شۇنچە كۆپ بولىدۇ.

سىزنىڭ ئۆزگىرىش جەريانىدىكى ئاساسلىق ۋەزىپىڭىز، يەنە بىر قىسمىڭىزغا قەلب ئىشىكىنى ئېچىش. بۇ قىسىم ئاللىبۇرۇن ھېرىپ - چارچىغان چوڭ مېڭە ئەمەس، بەلكى رولىنى تېخى تولۇق جارى قىلدۇرمىغان روھ ۋە قەلبىنى كۆرسىتىدۇ.

خاتا چۈشىنىپ قالماڭ، ئىدىيەگە ئىگە بولۇش ياخشى ئىش، بىزمۇ ئۇنىڭغا موھتاج. بىراق ئىدىيە بىلەن قەلب بىرىككەندە، ئاندىن ھەقىقىي مۇكەممەللىك بولىدۇ. سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ، بۇ بىرىكىشتە سىز ئۆزىڭىزنى قانداق تەڭشەيسىز؟ نۇرغۇنلىغان كىشىلەر بۇنىڭ بىرىگە كۆڭۈل بۆلۈپ بىرىگە سەل قارايدۇ. بەزى نەرسىلەرنىڭ تېخىمۇ مۇھىملىقىغا ئىشىنىشكە باشلىغان ۋاقىت سىزنىڭ «چوڭ مەن» گە يېقىنلىشىشقا باشلىغان ۋاقتىڭىز، بۇ ۋاقىتتا ئىدىيەمۇ بارا - بارا روشەنلىشىدۇ.

ئۆزىڭىزدىن داۋاملىق: « ھازىر مېنىڭ تېخىمۇ ياخشى، تېخىمۇ ئەقىللىق، تېخىمۇ جەمئىيەت قىممىم نېمە قىلىۋاتىدۇ؟ نېمە دەۋاتىدۇ؟ نېمە ئويلاۋاتىدۇ؟» دەپ سوراڭ، مۇشۇلا كۈپايە. بۇ دەل سىزنىڭ ئەكسىيەتچى، قارشىلىق كۆرسىتىش قىسمىلىرىڭىزنىڭ ئەمەس، بەلكى بىۋاستە سىزنىڭىزنىڭ ھەربىرىكتىكە يېتەكچىلىك قىلىشىدۇر.

## ئۆزگىرىشتە سىزنىڭ روھىي دۇنيايىڭىز سىزگە قانداق ياردەم بېرىدۇ؟

ئۆزگىرىش مۇقىم بولمىغان ۋاقىتتا سىزنىڭ ئەرشتىكى دوستىڭىز (تەڭرى ياكى يارانقۇچى) سىز ئۈچۈن بىر شەكىلسىز مەنبە بولىدۇ. بۇ كۈچ سىزنىڭ قەلب كومپاسىڭىزنى تېپىشىڭىزغا ۋە ئۇ كومپاسنىڭ ئەڭ ياخشى يۆنىلىشىنى كۆرسىتىشىگە ياردەم بېرىدۇ. سىز «ئەرشتىكى دوستىڭىز» دىن ياردەم تەلەپ قىلغاندا بەزى تەلەپلەرنى ئوتتۇرىغا قويىسىڭىز بولىدۇ، بۇ تەلەپلەرنىڭ چوڭ ـ كىچىكى بولمايدۇ. سىز باشقىلارنىڭ ياردەم قىلىشىنى تەلەپ قىلسىڭىز بولىدۇ؛ باشقىلارنىڭ ئىشلارنىڭ يۈز بېرىش سەۋەبىنى ئېيتىپ بېرىشىنى تەلەپ قىلسىڭىز بولىدۇ؛ باشقىلارنىڭ ئۆزىڭىزگە كىتاب، ياخشى ماشىنا توختىتىش ئورنى تەۋسىيە قىلىشىنى ياكى ئىقتىسادىي جەھەتتىن قوللىشىنى تەلەپ قىلسىڭىز بولىدۇ. بىراق سىز ئۆزىڭىزنىڭ تەلىپىنىڭ قوبۇل بولىدىغانلىقىغا ۋە قانداقلىدىغانلىقىغا چوقۇم ئىشىنىشىڭىز كېرەك. بەزى ۋاقىتلاردا سىز نەچچە كۈن، نەچچە ھەپتە، نەچچە ئاي ساقلاپ

www.uyghurkitap.com

كېتمىسىز. نۇرغۇنلىغان كىشىلەر ساقلاپ تاقەت قالمای مەغلۇپ بولىدۇ. بىز كۆتۈشنى بىلمەيمىز، چۈنكى بىز يارەم كەلمىگەن ۋاقىتتا ئۆزىمىزنىڭ ئىشەنچىسى ۋە ئېتىقادىنى مۇستەھكەملەشنىڭ ئورنىغا ئۇمىدسىزلىنىمىز.

بەزىدە ئۆزىمىزنىڭ ھەرىكىتىنىڭ ھاياتتا ئېھتىياجلىرى قاندۇرۇلغان شەيئىلەرگە ئوخشاش بولۇشىغا موھتاج بولىمىز. ئالدىنقى كۈنلەردىكى بىر قېتىملىق يىغىندا بىرسى مەندىن: «نېمىشقا سىز ھەمىشە ئۆزىڭىز ئېھتىياجلىق بولغان نەرسىگە ئېرىشەلەيسىز؟» دەپ سورىدى. بۇ سوئالغا قىلچىلىك ئويلىنىش كەتمەيدۇ. مېنىڭ جاۋابىم شۇ بولدىكى: «مەن تەلىپىمنى ئوتتۇرىغا قويمەن ھەم ئۇنىڭغا بوشلۇق قويۇپ قويمەن.» يارەم كەلمىگەندە چوقۇم مەنىسىزلىك ھېسسىياتى بولىدۇ، بىراق بۇ مەنىسىزلىك ئۈچۈن ئازابلىنىشنىڭ ھاجىتى يوق. بىرىنچى باسقۇچ كۆرسەتمە بېرىشنى تەلەپ قىلىشتۇر. ئۇنىڭ ئۈچۈن بوشلۇق ۋە ۋاقىت ھازىرلاش ئىككىنچى باسقۇچتۇر.

## ◄ ھەرىكەتكە كېلىڭ

1. ئۆزىڭىزنىڭ بىۋاستە سېزىمىگە ۋە «چوڭ مەن»گە ئىشەنمىگەن مەزگىلنى ئەسلەڭ. ئۇ ۋاقىتتا زادى نېمە يۈز بەردى؟ (ئۆزۈمنى ئېلىپ ئېيتسام، مەن دەسلەپىدە شىركەتكە خىزمەتچىلەرنى خاتا قوبۇل قىپتىمەن، مۇۋاپىق بولمىغان شەھەرگە يۆتكىلىپتىمەن، مۇۋاپىق بولمىغان شىركەت بىلەن سودا قىپتىمەن، ياخشى كۆرمەيدىغان خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنىپتىمەن، مۇۋاپىق بولمىغان ئەر بىلەن سىرتقا

چىقىپتىمەن، بەزى كىشىلەرگە زىيانكەشلىك قىلىپ قويۇشتىن قورقۇپ مۇھىم قارارلارنى چىقارماپتىمەن، مۇڭاپىق بولمىغان پايغا مەبلەغ سېلىپتىمەن. بۇلارنىڭ ھەممىسى مېنىڭ چوڭ مېڭىنىڭ بىۋاستە سېزىم ۋە روھتىن يۇقىرى تۇرىدىغانلىقىغا ئىشەنگەنلىكىمدىن بولغانكەن).

2. ئۆزىڭىزنىڭ «چوڭ مەن» بىلەن ئالاقە قىلغان ۋاقتىڭىزنى ئەسلەپ بېقىڭ. بۇنى ھەر خىل ئۇسۇل بىلەن ئەملگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ (مەسىلەن: ئىلتىجا قىلىش، مۇلاھىزە قىلىش، مىننەتدارلىق بىلدۈرۈش، مەلۇم كىشىلەرگە بولغان بىۋاستە سېزىم، بىر قېتىملىق قارار ... ئارقىلىق). كېيىنكى قەدەمدە قانداق قىلىش توغرىسىدا سىز بىرەر تۇيغۇ ياكى سىگنالغا ئېرىشتىڭىزمۇ؟

3. بەزى ئالاھىدە ۋاقىتلارغا نىسبەتەن ئەگەر سىز «چوڭ مەن»گە ياكى «ئەرشتىكى دوست» قا ئىشىنىشنى تاللىغان بولسىڭىز، سىز ئۇلاردىن نېمىلەرنى تەلەپ قىلاتتىڭىز؟ كېيىنكى 30 كۈنده سىز چوقۇم ئۆزىڭىز تاللىغان ئوبيېكت بىلەن ئالاقە قىلىشىڭىز ۋە ئۆزگىرىشتە ئۇنىڭدىن يارەدەم سورىشىڭىز كېرەك.

4. ھەر كۈنى «چوڭ مەن» نى تەكشۈرۈشكە كاپالەتلىك قىلىڭ. سىز ئوڭايراق ۋاقىتنى تاللىسىڭىز، ئۆزىڭىز موھتاج بولغانىڭ ھەممىنى تەلەپ قىلسىڭىز ھەم ئېرىشكەنلىرىڭىز ئۈچۈن رەھمىتىڭىزنى بىلدۈرسىڭىز بولىدۇ. سىز ئۇنىڭ بىلەن دوستانە سۆھبەتلىشىڭ. ئەملىيەتتە سىز داۋاملىق ئۆزىڭىز بىلەن پىكىر ئالماشتۇرسىز، بىراق سىز توختىماي سۆزلەپ «چوڭ مەن» نىڭ گەپ قىستۇرۇشىغا يول قويمايسىز. «چوڭ

مەن» بىلەن كۆڭلى-كۆكسىگىنى كەڭ تۇتۇپ پاراڭلىشىڭ. بەزىدە ئۇ («چوڭ مەن») تىل ئىشلىتىدۇ، بەزىدە ئاقىلانە سىگنال ۋە تەكلىپلەرنى بېرىدۇ. ئومۇمەن ئۇ كۈچلۈك بۇاستە سېزىمنى ئىپادىلەيدۇ.

## بۇاستە سېزىمىگىزگە ئىشىنىڭ

«چوڭ مەن» كۆپىنچە بۇاستە سېزىم ئارقىلىق سىز بىلەن ئالاقە قىلىدۇ. ھەممىمىز تۇيغۇنىڭ توغرا - خاتالىقىغا قانداق ھۆكۈم قىلىشنى بىلمىز، بۇاستە سېزىمگە تايىنىپمۇ ئىشلارنىڭ توغرا - خاتالىقىغا ھۆكۈم قىلىمىز. بۇ ئىقتىدار بىزنىڭ گېنىمىزغا قاچىلانغان. بىز پەقەت بۇ قىسمىمىز بىلەن ۋاقىتلىق ئالاقىنى ئۈزۈپ قويىمىز، خالاس. بىز بەزىدە باشقىلارنىڭ ئۆزىمىزدىن كۈچلۈكلۈكىگە ئىشىنىپ قالىمىز. شۇنداق قىلىپ بىز ئۆزىمىزدىكى كۆرسەتكۈچ ۋە ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىمىز. ئەمدى «چوڭ مەن» بىلەن ئۇچرىشىدىغان ۋاقىتىڭىز كەلدى. بۇ ۋاقىتتا سىز ھەممە ئادەمدە تۇغۇلۇشىدىنلا بار بولغان بۇاستە سېزىمنى تولۇق ئىشقا سالسىڭىز بولىدۇ.

*دوستۇم پاتېرك شۇنداق دېگەنىدى: «نۇرغۇن كىشىلەر ئىككى نەرسىنى باقىدۇ، ئۇنىڭ بىرى ئىدىيە، يەنە بىرى تەن. نۇرغۇن كىشىلەر بارلىق ۋاقتىنى ئىدىيەگە سەرپ قىلىدۇ، بۇ مەنمەنلىكنى پەيدا قىلىدىغان مەنبە. ئۇنىڭ ئەكسىچە تەڭگە ۋاقىت سەرپ قىلمايدۇ، تەن بۇاستە سېزىم ۋە مەۋجۇتلۇقنى ھېس قىلىش ئىقتىدارىنىڭ مەنبەسى.*

سىزنىڭ بىۋاستە سېزىمىڭىز بىلەن «چوڭ مەن» بىر-بىرىگە باغلانغان، بىرى يوقالسا، يەنە بىرى رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرالمايدۇ. ئۆزگىرىش مەزگىلىدە سىز چوقۇم بۇ قىسمىنىڭ تىنىقىنى (مەيلى ئۇ سىزنى قانچىلىك بىئارام قىلسۇن) قوبۇلاق سېلىپ ئاڭلىشىڭىز كېرەك. چۈنكى ئۇ قانداق قىلىش كېرەكلىكىنى بىلىدۇ، سىزنى داۋاملىق توغرا يۆنىلىشكە باشلايدۇ.

بىز ئۆزىمىزنىڭ بىۋاستە سېزىمىگە سەل قاراشقا مايىل-راق كېلىمىز. چۈنكى ئادەتتە بىۋاستە سېزىم تۇيۇقسىز پەيدا بولىدىغان ئاجايىپ ھېسسىياتلارنى چىقىرىشقا، ئۆزىڭىزگە ماس كەلمەيدىغانلىقىنى بىلگەن بىر خىزمەتتىن ئىستېپا سوراشقا، ئۆزىڭىزنى بەختسىز ھېس قىلغان نىكاھقا خاتىمە بېرىشكە، زەھەرنىڭ سىزنى بارا-بارا ئۆلۈم گىردابىغا ئېلىپ بېرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشقا مەجبۇر بولىسىز. مەيلى قانداق ئەھۋالدا بولمىسۇن، سىزنىڭ بىۋاستە سېزىمىڭىز ھامان ھەقىقەتنى ئېيتىدۇ. بىز بىۋاستە سېزىمىگە سەل قارىساقلا ئىشلار بىردىنلا ھەل بولۇپ كېتىدىغاندەك ھېس قىلىمىز ھەم شۇنداق بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز. ئىچكى ئۆزگىرىشلەرنى قىلىپ ئۆزىمىزنى ئەسلىگە قايتۇرۇشقا، ھەربىر تەجىسسىگە يۈزلىنىشىنى خالىمايمىز. بىز ئۆزىمىزنىڭ ھەممىنى بەش قولدەك بىلىدىغانلىقىغا، چوڭ مېڭىمىزنىڭ (ئۆزىمىزنىڭ تۈيغۇسى بىلەن قارىمۇ قارشى بولسىمۇ) ھەرۋاقىت توغرا ئىكەنلىكىگە قاتتىق ئىشەنگەچكە، بىۋاستە سېزىمگە سەل قارايمىز. بىۋاستە سېزىم ھەردائىم بىزگە ياردەم قىلماقچى بولىدۇ-يۇ، بىراق بەزىدە بىز ئۇنى ئۇن

چىقارغىلى قويمايمىز. ئىشقىلىپ ئۆزىمىزنىڭ ئىدىيەسى، ئەقلى ۋە ھەرىكىتىگە ئىشىنىش شەكىلسىز بولغان بۇاستە سېزىمگە ئىشىنىشتىن كۆپ ئاسان.

بۇاستە سېزىمنى چۈشىنىشنىڭ يەنە بىرخىل ئۇسۇلى بار، ئۇ بولسىمۇ تەنگە قۇلاق سېلىش. بۇاستە سېزىم تەنىنىڭ بىر قىسمى، بەزى نەرسىلەرنى يوقاتقان ۋاقىتتا ئۇ سىزنىڭ ئىشتىھايىڭىزنى ئازلىتىدۇ؛ بەزى ئىشلار خاتا بولۇپ قالغاندا ئۇ سىزنىڭ بېشىڭىزنى ئاغرىتىدۇ؛ ئۇ سىزنىڭ بەزى ئىشلارغا دىققەت قىلىشىڭىزنى تەكىتلىمەكچى بولغان ۋاقىتتا نەپەسلىنىشىڭىزنى تېزلىتىدۇ. ئەگەر سىز بىر خاتا قارار چىقىرىپ قويغان بولسىڭىز، بۇاستە سېزىمىڭىز سىزنى كېچىچە ئۇخلاتمايدۇ. ئەگەر سىز بۇاستە سېزىمىنىڭ ئەسكەرتمىسىگە سەل قارىسىڭىز، ئۇمۇ سىزنىڭ ئىشتىھايىڭىزنى ئۆزگەرتىپ ئولتۇرمايدۇ. بۇاستە سېزىم مەلۇم ئادەم، مەلۇم خىزمەت، مەلۇم سودا ياكى مەلۇم قارارنىڭ سىزگە ماس كېلىدىغان ـ كەلمەيدىغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئۇ سىزنى ئەتىگەنده ئويغىتىپ، چوڭ مېڭە سەگەكلىشىپ بولغۇچە دىققىتىڭىزنى مەلۇم شەيئىگە مەركەزلەشتۇرىدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىق ئۆتكۈزگەنلىكىڭىزنى ئېنىق بىلگەن ۋاقىتىڭىزدا ئۇ سىزنى مىدىرلىغۇسى كەلمەيدىغان قىلىپ قويىدۇ. بۇاستە سېزىم تا ئۆزىنىڭ تىنىقىنى سىزگە ئاڭلاتمىغۇچە سىزنىڭ ئىدىيەڭىز، ئىشەنچىڭىز، تۇيغۇڭىز ۋە ئەندىشىڭىزنى توختىماي تەكرارلاپ تۇرىدۇ.

بىز ئۆزىمىزنىڭ بۇاستە سېزىمگە ئىشەنمىگەن ۋاقىتتا

ئاپەت خاراكتېرلىك نەتىجە كۆرۈلۈشى مۇمكىن. مېنىڭ بىر يېقىن دوستۇمنىڭ ئانىسى ئۆزىنىڭ بىۋاستە سېزىمىگە ئىشەنمەسلىكىنىڭ ئاقىۋىتى قانداق بولىدىغانلىقىنى ناھايىتى ئوبدان ھېس قىلغان. ئۇنىڭ دوختۇرى بالىياتقۇدىكى ئۆسمىنى ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيەسى قىلىش تەكلىپىنى بەرگەن. ئۇنىڭ قەلبىدىن «بۇ ياخشى ئۇسۇل ئەمەس، دوختۇرنىڭ تەكلىپى ناھايىتى خەتەرلىك، ئوپېراتسىيەدىن كېيىن ئۆسمە يەنە پەيدا بولىدۇ ۋە يەنە قوزغىلىدۇ» دېگەن سادا كېلىپ تۇرغاچقا، ئۇ ئوپېراتسىيەنى ئىزچىل كەينىگە سۈرەپ، بىر نەچچە ئاي ئۆتۈپ كەتكەن. بىراق ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ ئۆزىنىڭ بىۋاستە سېزىمىگە قارشى تۇرۇپ ئېنىق بىر قارارغا كېلىپ، دوختۇرنىڭ تەكلىپىگە قوشۇلغان، ئائىلىسىدىكىلەرمۇ دوختۇرنى قوللىغان. بىراق ئوپېراتسىيە ئۇنىڭ جېنىنى ئالغىلى تاسلا قالغان. ئوپېراتسىيەدە پىچاق ئېھتىياتسىزلىقتىن ئۇنىڭ كىچىك ئۇچىيىگە تېگىپ كېتىپ، ئۇ بىر نەچچە كۈن ھوشىغا كەلمىگەن. ئۇ كۆزىتىش ئۆيىدە ئىككى ئاي كۆزىتىلگەن. بۇ قېتىملىق ئوپېراتسىيە ئۇنى تەخمىنەن تۆت ئاي قىينىغان.

مېنىڭ بۇ ھېكايىنى تىلغا ئېلىش ئارقىلىق دوختۇرنىڭ ياكى ھاياتتىكى ھەرقانداق «مۇتەخەسسىس»نىڭ تەكلىپىنى رەت قىلىڭ دېمەكچى ئەمەس. بۇ پەقەت بىر ئاددىي ئەسكەرتىش. ئۇنىڭ مەقسىتى پەقەت بىۋاستە سېزىمىڭ سىگنالىغا سەزگۈر بولۇش لازىملىقىنى بىلدۈرۈش. كىشىلەرتىڭ مەسىلىلەرنى كۆزىتىش شەكلى ھەر خىل بولىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئىچىدە بىۋاستە سېزىمىڭ سىزگە كۆرسىتىپ بەرگەن يۆنىلىشى ئەڭ مۇۋاپىق بولۇشى مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىرىكى تورى

## «ئانتېننا»ريڭنى تەڭشەڭ

روهىي دۇنيانى چۈشىنىشنىڭ يەنە بىر خىل ئۇسۇلى ئىلگىرى تىلغا ئېلىپ ئۆتكىنىمدەكمەك، تۇرمۇشتىكى تىللارغا تېخىمۇ كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىش. ھەممىز سىگنال ۋە يولىيورۇقلارنى تاپشۇرۇۋالىمىز، بىراق ئۇنىڭ قەيەردىن كەلگەنلىكىنى بىلمەيمىز. ئۇلار ھەر خىل شەكىلدە، ھەر خىل ھالەتتە، ھەر خىل ئۇلچەمدە بولىدۇ، مەسىلەن: سىز ئاڭلىغان بىر كىتاب، تېلېفون قىلىپ تەكلىپىنى ئوتتۇرىغا قويغان دوست، سىزنىڭ نۆۋەتتىكى سەرگۈزەشتىڭىزنى توغرا ئەكس ئەتتۇرۇپ بېرەلىگەن ماقالە، باشقىلار بىلەن كۆرۈشۈش پۇرسىتى، بىر قېتىملىق دەرس ياكى مۇنداقلا ئاڭلاپ قالغان ئىش.

كاللىڭىزنى بۇنداق تاشقى سىگناللاردىن يىراقلاشتۇرماڭ. سىز ئۇلار ئەمەلىي شەكلى بويىچە قوبۇل قىلىپ، ئاندىن ئۇنىڭ كۆرسەتمىسىگە بويسۇنۇش ياكى بويسۇنماسلىقنى قارار قىلىسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر سىز ئۇلارغا ئىشەنمىسىڭىز، ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇش قېتىم سانى تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئۇلار خۇددى يول بەلگىسىدەك سىزگە يۆنىلىشنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. سىزنىڭ ئۇ سىگناللارغا بويسۇنۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. سىز ئۇلارغا پەقەت كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىسىڭىزلا بولىدۇ. مەن داۋاملىق بېشىمدىكى ئانتېننانى مىسال قىلىمەن. مەن ھەر كۈنى تۇرمۇش ۋە بىۋاستە سېزىمىنىڭ ماڭا يارىدەم قىلىدىغان سىگناللىرىنى قوبۇل قىلىش ئۈچۈن ئانتېنناربىنى



ھەر تەرەپكە تەڭشەپ باقىمەن. مەن ئۆز-ئۆزۈمگە «مەن تۇرمۇش بىلەن پۈتۈنلەي بىر دەك» دەيمەن.

دىئان ئانتېپنناسىنى بەش قېتىم توغرىلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ھاياتىدا خىيالىغا كەلتۈرۈپمۇ باقمىغان ئىش يۈز بەردى. يولدىشى بىلەن ئىككىسى ئىزچىل پەرزەنتلىك بولۇشنى ئويلىغان، بىراق بەش يىلدىن بېرى ئارزۇسىغا يېتەلمەي كەلگەنىدى. بالا ئالدۇرۇۋېتىش ئۇلارنىڭ نىكاھىدىكى بىر يوقتىش خاراكتېرلىك زەربە بولدى. ئۇلار شەھەردىكى بارلىق نەسىللىشىش سىستېمىسى مۇتەخەسسىسلىرىگە كۆرۈندى، ھەتتا سۈنئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش ئۇسۇلىنىمۇ قوللاندى، ھېچقايسىسى ئۇنۇم بەرمىدى. ئۇلارنىڭ نىكاھىدا چۈشكۈنلۈك كۆرۈلۈشكە باشلىدى. بىر كۈنى ئاخشام ئۇ يولدىشى بىلەن تېلېۋىزور كۆرۈۋېتىپ، جوڭگۇدىكى بالا بېقىۋېلىش توغرىسىدىكى خەۋەرنى ئاڭلاپ قالدى. ئۇلار بۇ قانالنى ئەزەلدىن كۆزۈپ باقمىغانىدى. ئۇ كۈنى شەيتانلىنىڭ كەينىگە كىرگەندەكلا شۇ قانالنى كۆرۈشنى تاللىغانىدى. بۇ خەۋەردە جوڭگۇدىكى نۇرغۇنلىغان يېتىملارنىڭ ئائىلە مېھرىگە موھتاجلىقى بايان قىلىنغانىدى. ئۇلار بۇ پىروگراممىنى بىر ئېچىنىشلىق ھېكايە ياكى مەن بىلەن ئالاقىسى يوق ئىشكەن، دەپ قارىسىمۇ بولاتتى. بىراق دىئان ئۇنى بىر سىگنال دەپ بىلدى. ئۇلار نېمىشقا مۇشۇ ۋاقىتتا تېلېۋىزور كۆرىدۇ؟ نېمىشقا بۇ قانالنى تاللايدۇ؟ نېمىشقا بۇ خەۋەر چىقىدۇ؟ ئۇلار بالا بېقىۋېلىشنى ئويلىشىشقا باشلىدى، ئىككى يىلغا بارمىغان ۋاقىت ئىچىدە ئۇلار پەخىرلەنگەن ھالدا بىر قىز بوۋاقنىڭ ئاتا ـ ئانىسى بولۇپ قالدى.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنى ئىزدەش ۋە چۈشۈرۈش تورى

## مەسئۇل بولۇش

بىز كۆپىنچە باشقىلارنى ئۆزىمىزگە يېتەكچى قىلىمىز. تاشقى قىياپەت جەھەتتە بۇ ئادەملەر بەلكىم بىزدىن ياخشىراق مەلۇماتقا ئىگە بولۇشى مۇمكىن. ياكى ناھايىتى بىلىملىك، شىجائەتلىك، ھوقۇقى چوڭ بولۇشىمۇ مۇمكىن. بىز بىر ئاتا سۈپەت ئادەمنىڭ بىزگە خاتىرجەملىك تۇيغۇسى ئاتا قىلىشىغا ياكى بىر ئانا سۈپەت ئادەمنىڭ بىزگە سۆيگۈ بېرىشىگە موھتاج. بىراق بىز ئۆتكۈزگەن چوڭ خاتالىق تۈپەيلى بەزى كىشىلەر بىزگە بولغان مەسئۇلىيىتىدىن ۋاز كېچىدۇ. بىز ناھايىتى ئاسانلا مۇتەخەسسىسلىك ئورنىدا ئولتۇرغان كىشىلەرگە ئىشىنىپ قالىمىز ۋە ئۇلارنىڭ ئەگەشكۈچىسى بولىمىز. گەرچە دوست، ئۇرۇق ـ تۇغقان، دوختۇر ۋە تېببىي ئالىملارنىڭ ھەممىسى ناھايىتى زور قىممەتكە ئىگە بولسىمۇ، لېكىن ئۇلار بىزگە ھەقىقىي يېقىنلىشالمايدۇ. بۇ يولنى ئۆزىمىز بېسىشىمىز كېرەك.

ئۆزىڭىزنىڭ بۇاستە سېزىمى ۋە ئەقىل ـ پاراسىتىنى قوربان قىلىۋەتمەڭ، مۇتەخەسسىس ياكى قارىماقتا بىزدىن بىلىملىكرەك كۆرۈنىدىغان، مەسىلەن: يېتەكچى ئوقۇتقۇچى، دىنىي مۇئەللىم، دوست دېگەندەك كىشىلەرگە ھەددىدىن زىيادە ئىشىنىپ كەتمەڭ. ئۆزىڭىز ئۈچراتقان ئەڭ ياخشى قەسمىنى قوبۇل قىلىپ، يەنە ئۆزىڭىزگە قايتىڭ. سىز ناھايىتى پاراسەتلىك. ھىندىستاندا كىشىلەر توختىماي «he we guru» دەيىشىپ، ئۆز قەلبىدىكى ياخشى ئۇستاز ۋە ياخشى دوستلىرىغا

ھۆرمەتىنى بىلدۇرۇپ، بارلىق تۇسالغۇلارنى بۇزۇپ تاشلايدۇ. سىزدىكى بىۋاسىتە سىزنىم سىز ئويلىغاندەكىدىنمۇ كۆپ. بىۋاسىتە سىزنىم ھەممە ئادەمدە مەۋجۇت. بەلكىم تۆۋەندىكى ئاددىي ئىلتىجا سىزنى بىۋاسىتە سىزنىڭىزغا ئىشىنىدىغان قىلىشى مۇمكىن. مەن ئۆزگىرىش ئىچىدە تۇرغان ۋاقتىمدا ئۆزۈم چىقىرىپ قويغان خاتا قارارلىرىن قورقۇۋاتقان ۋاقتىمدا ياكى تىرىشچانلىقىمنىڭ نەتىجىسىنى كۆرەلمەي قالغان ۋاقتىمدا، مەن تۆۋەندىكى جۈملىنى قايتا-قايتا تەكرارلايمەن:

مەن سىنىڭ ئالدىڭدا شاۋقۇن - سۈرەندىن خالىي ھالدا جىمجىت تۇرۇۋاتىمەن. ماڭا ئەمدى قانداق قىلىشىم كېرەكلىكىنى ئېيتىپ بەرگىن، ماڭا توغرا يول كۆرسەتكىن.

مەنمۇ «ئەرشتىكى دوستۇم» بىلەن توختىماي سۆھبەتلىشىمەن. ئۇنىڭغا تەلەپلىرىمنى دەيمەن، مىننەتدارلىقىمنى بىلدۇرىمەن، ئۆزۈم چۈشەنمىگەن ئىشلارنى ئېيتىمەن. مەنمۇ بەزىدە ئۇلارغا ئاچچىقلىنىمەن، ئۆچ بولىمەن. بۇنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ: بەزىدە ماڭا كەلگەن كۈلپەتلەر تۈپەيلى بەزىدە بەزى ئىشلارنىڭ مېنىڭ ئالدىمغا كەلمىگەنلىكى تۈپەيلى بەزىدە ئۇلارغا سەل قارايمەن، بۇ ۋاقىتتا ئۇلار مېنى مازاق قىلىدۇ. ئۆزۈم يالغۇز قالغاندا مەن ئۇلارنى ئەتراپىمغا يىغىمەن، ئۇلار مېنىڭ ھاياتىمنىڭ بىر قىسمى. ماڭا ھەردائىم ھەمراھ بولىدۇ، ئۇلار ناھايىتى بىلىملىك، مېھرىبان قوغدىغۇچىدۇر.

بىراق مەن ئەزەلدىن ئۇلارنىڭ ھەقىقىي تۇرقىنى كۆرۈپ باقمىدىم. مەن ئۇلارنىڭ تەلەتىنىڭ قانداقلىقىنى، بەستىنىڭ

چوڭ ـ كىچىكلىكىنى بىلمەيمەن. بىراق مەن بۇ ئەرسىلەرگە موھتاج بولغان ۋاقتىمدا ئۇلارغا تەلىپىمنى ئېيتمىغان، مېنىڭ نېمە دەۋاتقانلىقىمنى بىلدىڭىزمۇ؟ مەن داۋاملىق ئۇلارنىڭ كۆرسەتمىسى ۋە ياردىمىنى ھېس قىلىمەن. كۆپىنچىسى مېنى ناھايىتى ھەيران قالدۇرىدۇ. نۇرغۇنلىغان ئادەملەر «ئەرشتىكى دوست» نىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بىلمەيدۇ ياكى ئۇنىڭغا ئىشەنمەيدۇ، شۇڭا ئۇلار ئۇنداق ئادەملەرگە ياردەم قىلمايدۇ. مەن بەزىدە چاقچاق قىلىپ : «مەندە بىر ئارىئان جەدۋىلى بار، ئۇنىڭ ئۈستىدىكىلىرى مەن تاماملىيالايدىغان ئىشلار. مەندە يەنە بىر ئالەم جەدۋىلى بار، ئۇنىڭدىكىسى مەن يالغۇز قىلالمايدىغان ئىشلار. مەن ئىككىنچى جەدۋەلنى تۇزۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ بىر تەرەپ بولۇپ بولغان ياكى بولمىغانلىقىنى تەكشۈرۈپ ئولتۇرماي پەقەت سەۋرچانلىق بىلەن كۈتىمەن. چۈنكى مەن نۆۋەتتىكى مۇساپىدە، كېيىنكى ۋاقىتلىرىمدا ۋە ئىشنىڭ يۈز بېرىش شەكلىدە بىر سېھرىي كۈچنىڭ ياردەمدە بولىدىغانلىقىنى بىلىمەن، مەن ئۇلارنى ئۆز شەكلى بىلەن نامايان بولغىلى قويىمەن.

كۆپىنچە بۇ يۇقىرى دەرىجىدىكى مەنبەنى ئۆز ئىختىيارىڭىزچە تۇرگە ئايرىپ باقسىڭىز ياكى ئۆزىڭىزنىڭ ئىدىيەسى بويىچە ئۇلارنى تونۇسىڭىز بولىدۇ. مەن بۇ «دوست» لارنىڭ ئۆز تېنىمىزدىكى ئېنېرگىيە ئىكەنلىكى ياكى راستلا «ئەرشتە» دەپ جەزملەشتۈرەلمەيمەن. بىراق ئۇلارنىڭ ئۆزىمىزنىڭ بىر قىسمى، ئۆزگەرمىگەن بىر قىسمى ئىكەنلىكىگە چوقۇم ئىشىنىشىمىز كېرەك. سىلىشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئۇلار

داۋاملىق ۋەھىمە ۋە خاتىرجەمسىزلىك ھېس قىلىدىغان «كىچىك مەن»دىن كۆچلۈك. مەن ئۇلارنىڭ ئۇلۇغ شەخس، قاراش ۋە ھەل قىلىش ئۇسۇللىرىنى پەيدا قىلىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. ئۇلارنىڭ يەنە ئۇلۇغ مۇجىزىلەرنى پەيدا قىلىدىغان ئىقتىدارىمۇ بار. مەن بارلىق مەسىلىلەر (شىركەت توغرىسىدىكى، مالىيە ئىشلىرى، سايياھەت ئىشلىرى ياكى مەن دۇچ كېلىش ئېھتىماللىقى بولغان شەخسىي مەسىلىلەر) توغرىسىدا ئۇلاردىن يارىدەم ئىزدەيمەن. بىراق مەنمۇ ئۆزۈمنىڭ بۇرچىنى ئادا قىلىمەن. بۇ ھەرگىزمۇ پاسسىپ ئىپادە ئەمەس، بۇ بىر ئاكتىپ ئىشتىراك قىلىشتۇر. مەن ئۆزۈمنىڭ يالغۇز ئەمەسلىكىگە، ھاياتنىڭ ئېقىنلىرىغا قوشۇلالايدىغانلىقىمغا ئىشىنىمەن. مەن ھەر ۋاقىت پەلەك چاقىنىڭ ئۆز يۆنىلىشىدە ئايلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلماسلىق، زۆرۈر ھەرىكەتلەرنى قوللىنىشنى ئېسىمدە چىڭ تۇتىمەن. مەن قەلبىمدىكى بارلىق يېتەكچىلىككە كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىمەن. بەزىدە ئىلگىرى نېمە ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپرەك تەلەپلەرنى قويمىغانلىقىمنى بىلگۈم كېلىدۇ. بەلكىم بىز بىر قەدەم ئارقىغا چېكىنىشىمىز كېرەكتۇ. مەن ئۆزلۈك يادروسىدىن ئايرىلغان ھەرقانداق ۋاقىتتا ھەرىكەتنىڭ غۇرۇر، ئىدىيە ۋە كونترولۇق ئۈچۈن بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلىمەن. مەن ئۆزۈمنىڭ يەنە بىر قىسمى (روھىي دۇنيارىم) بىلەن ئالاقەم يوقلۇقىنى بايقايمەن. ھەرقانداق ئۆزگىرىشنىڭ دەسلەپكى 30 كۈنى روھىي دۇنياغا يۈزلىنىشنىڭ، ئۆزىدىكى ئەقىل - پاراسەتلىك قىسىم بىلەن ئۈچرىشىشنىڭ ئەڭ ياخشى پۇرسىتىدۇر.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

*ئەگەر ئادەمنىڭ قەلبىدە ئۆزگەرمەيدىغان يادرو بولسا ئۆزگىرىشكە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ.*

**ـــ ستېفېن ر كاۋې**

ماڭا ماس كەلگەن نەرسىنىڭ باشقىلارغا ماس كېلىشى ناتايىن. سىز روھىي دۇنيانى قوبۇل قىلىشنى خالىغان، ئەمما ئۇنى قانداق قوبۇل قىلىشنى بىلمىگەن ۋاقىتتا، شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، شەيئىلەرگە بولغان تۇيغۇ چوقۇم ياخشى - يامان دەپ ئايرىلمىدۇ. سىز بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقىنى ئايرىيالمىغان ۋاقىتتا ئاندىن روھىي دۇنيا بىلەن بىردەك بولغان بولىسىز. بۇ قىسىم بىلەن بولغان ئالاقە چوقۇم دىن بىلەن ياكى باشقا ھەرقانداق مەنىۋى ھەرىكەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى ناتايىن. ئۇ ھەمىشە قەلبىمىزنىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا ساقلىنىدۇ. شۇڭا سىز « مەن نېمە قىلىشنى بىلەلمىدىم» دېگەن ۋاقىتتا قەلبىڭىزنىڭ يېتەكچىلىك سىستېمىسى بىلەن ئۇچرىشىشقا موھتاج بولىسىز. ئادەتتە سىز قانداق قىلىش كېرەكلىكىنى چوقۇم بىلىسىز، بىراق ئۇنىڭ ئۇچۇن كۆپ تىرىشچانلىق كېرەك بولسا سىزنىڭ ئۇنى ئېتىراپ قىلغۇڭىز كەلمەيدۇ. سىز ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى ھېس قىلدۇرىدىغان ھەرىكەت ياكى ئىدىيەگە ئېرىشىشنى ئويلىشىۋاتقان ۋاقىتتا، سىز روھىي دۇنيا بىلەن ئاللىبۇرۇن بىردەك بولۇپ بولغان بولىسىز. ئەگەر سىزنىڭ «چوڭ مەن» ۋە بىۋاستە سېزىم بىلەن بولغان ئالاقىڭىز قانچە كۆپ بولسا ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنەلەيسىز، ئۆزىڭىزنىڭ بەزى ئىشلارغا بولغان تۇيغۇيىڭىزنى بايقىيالايسىز.

30 كۈندە بىۋاستە سىزنىڭ بىلەن ئۇچرىشىشنى مەشىق قىلىڭ. قانداق قىلىمىز؟ دىققىتىڭىزنى مەلۇم ئىشقا بولغان قارىشىڭىزغا ئەمەس، بەلكى شۇنىڭغا بولغان تەسىراتىڭىزغا مەركەزلەشتۈرۈڭ. مۇنداق سوراپ باقسىڭىزمۇ بولىدۇ: بۇ تۇيغۇ قانداقكەن؟ ياخشىمۇ ياكى تازا ياخشى ئەمەسمۇ؟ بىۋاستە تۇيغۇ سىزگە ھامان بىر تاللاش پۈرسىتى بېرىدۇ.

ھەرقانداق ئۆزگىرىشنىڭ دەسلەپكى 30 كۈنى روھىي دۇنيا بىلەن ئۇچرىشىشنىڭ ئەڭ ياخشى مەزگىلىدۇر. ئۆزگىرىش مەزگىلىدە سىز ھەقىقەتەنمۇ چۈشىنىشكە ۋە قوللاشقا، ھەممىنىڭ ياخشى بولۇپ كېتىدىغانلىقىنى، ھەممىنىڭ چۈشىنىشكە ئېرىشىدىغانلىقىنى، ئۆزىڭىزنىڭ بۇ باسقۇچتىن ئۆتۈشلۈق ئۆتۈپ كېتەلەيدىغانلىقىڭىزنى بىلىشكە موھتاج. سىز قىيىنچىلىققا ئۇچرىغان ۋاقىتتا (بۇ ۋاقىتتا سىزنىڭ كاللىڭىز قالايمىقان بولۇپ، بۇ ۋاقىتنى پەرق ئېتەلمەيدۇ) ھايات سىزگە ئۆزىڭىزنىڭ يەنە بىر قىسمىنى ئويغاتقۇزىدۇ، بۇ قىسىم دەل «چوڭ مەن»دۇر. بىز بەزىدە قەلبىمىزنىڭ يېتەكچىلىك سىستېمىسىنى مۇۋاپىق قوزغىتالمايمىز، ئەكسىچە بىز تىركىشىش، كۆچەيتىش ۋە بەزى تىراگېدىيە خاراكتېرىدىكى مەيدانلارنى ياساشقا ئادەتلەنگەن. بىز تىركىشىۋاتقان ۋاقىتتا قەلب يېتەكچىلىكى، دۇئا ۋە مۇلاھىزىلەرنىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوقتەك ھېس قىلىمىز، بولۇپمۇ ئۇلار سىزگە جاۋابنى ياكى

www.uyghurkitap.com

نەتىجىنى دەرھال دەپ بېرەلمىگەن ۋاقىتتا، ئەگەر بىز بارلىق ئىشلارنى (مەيلى ئۇ بىرنەچچە سائەتلىك ياكى بىر نەچچە كۈنلۈك ئىش بولسۇن) ئۆز شەكلى بويىچە يۈز بەرگىلى قويساق، سەۋرچانلىق بىلەن نۆۋەتتىكى رېئاللىقنى قوبۇل قىلالمىساق، بىزنىڭ قەلبىمىز ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ، ئۆزگىرىشنى تەكشۈرۈشكە باشلايدۇ. بىز «ئەرشتىكى دوست» قا تەلەپلەرنى ئوتتۇرىغا قويساق، كېيىنكى قەدەمدە قانداق بېسىش كېرەكلىكىنى ئېيتىپ بېرىشنى تەلەپ قىلساق بولىدۇ،

روھىي دۇنيانىڭ يولى بىرقەدەر مۇشكۈل، ئۇ بىزنى 20-ئەسىرنىڭ 80-يىللىرىدىكى روھىي ھەربىكەتلەردەك ھېس قىلدۇرىدۇ، بىراق ئۇ ھەقىقەتەنمۇ ئۇنۇملۇك. پەقەت بىزلا ئەمەس، ھەرقانداق ئەھۋالدا مېھرىبانە تۇيغۇنى ساقلىيالايدىغان مىليونلىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئۈچۈن ئۇنۇملۇك. بىز تىركىشىشنى ۋاقىتلىق توختىتىپ، كونترول قىلىش ھوقۇقىدىن ۋاز كەچكەن ۋاقىتىمىزدا مېھىر - شەپقەت ھالىتىدە تۇرغان بولىمىز. مەن بارلىق مەۋجۇدات (تەبىئەت، ھايۋانات، ئىنسانىيەت)نىڭ تېخىمۇ يۇقىرىراق بولغان شەيئىلەر بىلەن باغلىنىشى بارلىقىغا ئىشىنىمەن. بىز ئۆزىمىزنىڭ بۇ مۇناسىۋەتنى نېمە ئۈچۈن ئۇنتۇپ قالغانلىقىمىزنى سوراپ بېقىشىمىز لازىم،

مېنىڭ تەكلىپىم شۇكى، ئۆزىڭىزنىڭ قەلبى بىلەن سىردىشىپ بېقىڭ. سىز قەلبىكە سىڭىپ كىرىشىڭىز، يارەدەم تەلەپ قىلىشىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ بۇاستە سېزىمىغا بويسۇنۇشىڭىز، سىگنال ئىزدىشىڭىز، دۇئا قىلىشىڭىز ۋە پىكىر

يۇزگۇزۇشىڭىز كېرەك. ئەگەر سىز بىرەر كۆرسەتمىنى، جاۋابنى سەزسىڭىز، ئارزۇ قىلغان ئىش رېئاللىققا ئايلانغاندەك ھېس قىلسىڭىز، ئۇنىڭغا مىننەتدارلىقىڭىزنى بىلدۈرۈشنى ئۇنتۇماڭ، رەھمەت دەڭ. سىز ئېرىشكەنلىرىڭىزدىن مىننەتدار بولغانسېرى روھىي دۇنياڭىزمۇ شۇنچە باي بولىدۇ، ئۆزگىرىش جەريانىدا ھالىڭىزدىن تېخىمۇ ياخشى خەۋەر ئالىدۇ. شۇڭا مېنىڭ ئەتىگەندە ئويغىنىپ تۇنجى قىلىدىغىنىم بۇگۈن ئۇچۇن نىشان بەلگىلەش، ئۇ كۈننىڭ قانچىلىك جاپادا ئۆتۈشىدىن قەتئىينەزەر، كەچتە قىلىدىغان ئىشىم مىننەتدارلىق بىلدۈرۈش. مېنىڭ بىر مىننەتدارلىق خاتىرەمۇ بار تېخى، مەن ئۇنىڭغا شۇ كۈندىكى مىننەتدار بولۇشقا تېگىشلىك ئىشلارنى خاتىرىلەپ ماڭمەن. سىزمۇ شۇنداق قىلىپ ئۆزىڭىزنىڭ تۇيغۇسىدا ئۆزگىرىش بولغان ـ بولمىغانلىقىغا قاراپ بېقىڭ.

ئۆزگىرىشنىڭ دەسلەپكى 30 كۈنى تۇغرا يۇنىلىش ئۇچۇن (قەلبىڭىزنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا قاراپ) تۇنجى قەدەمنى بېسىشنىڭ ياخشى پەيتى. قەلبىڭىزدىكى «چوڭ مەن»نىڭ بەزى مۇھىم شەيئىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى سىزنىڭ ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

**«30 كۈنده ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ئەسته تۇتۇشقا تېگىشلىكلەر:**

1. تېخىمۇ مۇھىم شەيئىلەر بىلەن مۇناسىۋەت باغلاڭ، ئۇلار سىزگە ياردەم قىلىدۇ، يۇنىلىشىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

روھىيىتىڭىز، قەلبىڭىز ۋە «چوڭ مەن» بىلەن يەنە بىر قېتىم ئالاقە قىلىڭ، شۇندىلا سىزنىڭ ئۆزگىرىش سەپىرىڭىز تېخىمۇ تۇراقلىق بولىدۇ.

2. سىز ئىزدىگەن جاۋاب ۋە تەكلىپلەرنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ قەلبىڭىزنىڭ چوڭقۇر قېتىدا ساقلانغان. ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ ۋە بىۋاستە سىزىمىڭىزنىڭ يېتەكچىلىكىگە بويسۇنۇڭ.

3. روھىي دۇنيا بىلەن ئۇچرىشىشنىڭ ئۇسۇلى ھەرخىل بولىدۇ. دۇئا قىلىش، تەپەككۇر قىلىش، يالغۇز تىنچ تۇرۇش، تەبىئەت، دىنىي سورۇن دېگەندەك، ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان ئۇسۇلنى تېپىڭ.

*ھازىرقى ۋاقىت قەلب بىلەن تەڭرىگە تەۋە.*

**— ئېلزابېت تايلور**

08

# ئۆزگىرىشنى قوللاش گۇرۇپپىسى

سىزگە ياردەمى تېگىدىغان ئادەم ۋە ئىشلار

سەككىزىنچى پىرىنسىپ:

ئۆزگىرىشنى مۇۋاپىقلىشىش كونترول قىلالمىغانلار ھەرگىزمۇ يالغۇز ئەمەس، ئۇلار ئەتراپىدىكىلەرنى ئۆزىنىڭ ياردەمچىسى قىلالايدۇ. ئۇ ئادەملەر توغرا قاراشقا ۋە ماھارەتكە ئىگە. ئۇلار ئۆزگىرىشنى قوللايدىغان مۇھىت بەرپا قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئىنسانلارنىڭ ئەڭ چوڭ كەمچىلىكلىرىنىڭ بىرى شۆكى، ئۇلار باشتىن ـ ئاخىر ئۆزىنى يالغۇز ھېس قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە مەيلى قانداق ئەھۋالدا بولمىسۇن، ھامان بىزگە ياردەم بېرىدىغان كىشىلەر چىقىدۇ.

ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ژاقىتتا بىز ناھايىتى ئاسانلا غېرىبلىق ھېس قىلىمىز. بىز داۋاملىق يولۇققان ئەھۋالنىڭ ئالاھىدە ئەھۋال ئىكەنلىكىگە، ئىلگىرى ھېچقانداق ئادەمنىڭ بۇنداق ئالاھىدە ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈپ باقمىغانلىقىغا، ھازىر مۇشۇنداق ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ئادەمنىڭ مەۋجۇت ئەمەسلىكىگە ئۆزىمىزنى ئىشەندۈرىمىز. بىز ئۆزىمىز يولۇققان ئۆزگىرىشنى ھېچكىمنىڭكىگە ئوخشىمايدىغاندەك، ھېچكىم بىزگە ياردەم بېرەلمەيدىغاندەك، بىزنى چۈشەنمەيدىغاندەك ھېس قىلىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىز قانداق قىلىمىز؟ بىز ئۆزىمىزنى يېتىم قالدۇرۇپ، ئېچىنىش ۋە ھېسىمغا تولغان دۇنياغا چېكىنىمىز. بارلىق ئالامەتلەر بىزگە بۇ غېرىب سەپەرنىڭ ناھايىتىمۇ ئۇزاقلىقىنى ئېيتىپ بېرىدۇ.

ئەگەر ئەڭ ئاددىي بىر جۈملە سۆزنى يەنى «مەن ياردەمگە موھتاج» دېيەلىسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ياردەم ئىشىكىنى ئاچقان بولىسىز. نۇرغۇنلىرىمىز بۇ جۈملە بىزنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، دەپ قارايمىز. ئەگەر بىز ئۆزىمىزنىڭ بۇ مەسىلىلەرنى پۈتۈتلەي

www.uyghurkitap.com

هەل قىلالمايدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلساق، باشقىلارنىڭ پىكىرلىرى ۋە قاراشلىرىدىن ئەندىشە قىلمىمىز. بىزنىڭ ئەسلىي مەقسىتىمىز ئۆزگىرىش جەريانىدا يالغۇز قېلىش ئەمەس، بەلكى باشقىلار بىلەن ئالاقىنى ساقلاش، باشقىلار بىلەن چىقىشىپ ئۆتۈش، ئەتراپىمىزغا خۇشاللىقنى تولغان كىشىلەرنى توپلاش، كىشىلەرگە ياردەم قىلىش ۋە ئۇلارنى قوللاش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كىشىلەرنىڭ ياردىمى ۋە قوللىشىنى قوبۇل قىلىشتىن ئىبارەت. بىز باشقىلارغا ياردەم قىلغاندىن كېيىنكى تۇيغۇ تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. دوستىڭىزنىڭ ئەڭ ئاخىرقى قېتىم سىزدىن ياردەم تەلەپ قىلغاندىكى كۆرۈنۈشنى ئەسلەپ بېقىڭ. ئۇ ۋاقىتتا ئۇ دوستىڭىز بەلكىم بىر قېتىملىق ۋەيران بولۇش، كېسەل، يولدىن ئېزىش ياكى بالىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بەزى مەسىلىلەرنى باشتىن ئۆتكۈزگەن بولۇشى مۇمكىن. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سىزنىڭ ئۇلار بىلەن بىرگە بولۇشىڭىز ئۇلار ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. سىز باشقىلارنىڭ سىزنى قارىغۇلۇقتىن قۇتۇلدۇرۇپ چىقىشى ۋە ئازاب ـ ئوقۇبەتلىرىڭىزنى يەڭگىللىتىشى ئۈچۈن بەزى پۈرسەتلەرنى بېرىشىڭىز كېرەك.

دوستۇم كايسى بۇنىڭغا ناھايىتى ياخشى مىسال بولالايدۇ. ئۇ ئۆزگىرىشتىن قانداق قىلغاندا ئوڭۇشلۇق ئۆتكىلى بولىدىغانلىقىنى ناھايىتى ياخشى بىلىدۇ. ئۇ تۇغۇلغان ۋاقىتتا ئەگەشمە كېسەللىككە گىرىپتار بولغانىكەن، كېيىنكى ھاياتىدىمۇ شۇ كېسەل بىلەن ئېلىشىپ كەلدى. مېڭىر جاپادا چوڭ بولغاندىن كېيىن، ئويلىمىغان يەردىن ئۆز ھۇجرىسىدا دەپسەندىچىلىككە ئۇچرىدى ۋە كېيىنكى كۈنلىرى قايغۇ ـ ئەلەم ئىچىدە ئۆتتى. بەش قېتىم ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالماقچىمۇ بولدى.

كېيىن ئۇ يەنە قاتناش ۋەقەسىگە ئۇچرىدى، بىر جىپ ماشىنا ئۇنى بېسىپ ئۆتۈپ كەتتى. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە ئىككى قېتىم راك كېسىلىنىڭ زەربىسىگە ئۇچرىدى، ئۇنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارى ئېغىر بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىدى. نۇرغۇن بەختسىزلىكلەرنى باشتىن ئۆتكۈزگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۆزگىرىش كەلگەن ۋاقىتتا نېمە قىلىش كېرەكلىكىنى ئۇنىڭغا ناھايىتى ئايدىڭ ئىدى.

ئۇ مۇنداق دەيدۇ : «كىشىلەر مىننەتدار بولۇشى كېرەك. مەن ئەزەلدىن سەۋەبىنى سورىمايمەن، چۈنكى مەن ئۇنىڭ جاۋابى يوقلۇقىنى ھېس قىلغان. بىراق مەن باشتىن ئۆتكۈزگەن ھەربىر ئۆزگىرىشتە ھامان سەمىمىيلىك بىلەن يارەدم قىلىدىغان ئادەم چىقىدۇ. ئۆزىنى ئۆزگىرىشتىن قۇتۇلدۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى باشقىلارغا ئۆزى يولۇققان قىينىچىلىقىنى بىلدۈرۈش. سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدا ھامان سىزگە يارەدم بېرىدىغان ئادەملەر بار، سىز چوقۇم ئۇلارنى تېپىشىڭىز كېرەك. بۇ دەل سىزنىڭ مەسئۇلىيىتىڭىز.»

بىزنىڭ ئۆزىمىزنى قاچۇرۇشىمىزنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن: باشقىلارنىڭ بىزدىن كۈتكەن ئۈمىدىنى يەرده قويغىمىز كەلمەيدۇ. ئەگەر بىز مەسىلىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشنى بىلەلمىگەنلىكىمىزنى، ئىشلارغا ئېنىق پوزىتسىيە تۇتقانلىقىمىزنى، قورقۇۋاتقانلىقىمىزنى ئېتىراپ قىلىساق خىجالەت بولىمىز. بىز بەلكىم ئۆزىمىزنىڭ ئىشى تۈپەيلى دوستىمىزنى ئاۋارە قىلىشتىن ئىككىلىنىپ قېلىشىمىز ياكى باشقىلار بىز باشتىن ئۆتكۈزۈۋاتقان ئۆزگىرىشنى باشتىن

www.uyghurkitap.com

كەچۈرۈپ باقمىغاندەك ھېس قىلىشىمىز مۇمكىن. بىراق كۆپىنچە غۇرۇر بىزنىڭ ياردەم تەلەپ قىلىشىمىزنى تۇسۇپ قويىدۇ. بىز ئۆزىمىزنىڭ ھېچقانداق ئادەمنىڭ ياردىمىگە موھتاج ئەمەسلىكىگە، قىينىچىلىقنى يالغۇز يېڭەلەيدىغانلىقىمىزغا ئىشىنىمىز.

بەزىدە ھەقىقىي مۇتەخەسسىسلەر ئۈچۈن قەلب دېرىزىسىنى ئېچىش ئەڭ ياخشى ئۇسۇلدۇر. دوستىڭىز سىزگە كۆڭۈل بۆلىدۇ، بىراق ئۇلار سىزنىڭ ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈشىڭىز ئۈچۈن قانداق ياردەم قىلىشنى بىلمەيدۇ، ئۇلارنىڭ بۇ جەھەتتە كەسپىي بىلىمى يوق. سىز دىنىي داھىيلاردىن ياكى نىكاھ مەسلىھەتچىلىرىدىن ياردەم سورىسىڭىز بولىدۇ، تورغا چىقىپ ئۆزىڭىزگە ئوخشاش قىسمەتنى باشتىن ئۆتكۈزۈۋاتقان دوستلارنى تاپسىڭىزمۇ بولىدۇ، بىرەر مۇتەخەسسىسنى ئىزدىسىڭىزمۇ بولىدۇ. شۇ سەمىڭىزدە بولسۇنكى، سىز ھەممىگە قادىر ئەمەس، سەكتە كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاتا ـ ئانىڭىزنى قانداق داۋالاشنى، بالىڭىز ياش ئۆلۈپ كېتىپ قالسا ئۇنى قانداق قوبۇل قىلىشنى بىلمىسىڭىز ھېچقىسى يوق. بىز نۇرغۇن سىرتقى ياردەملەردىن پايدىلانساق بولىدۇ. ئەگەر باشقىلارنىڭ ياردىمى ۋە ياخشىلىقىغا ئېرىشمىكىڭىز تەستەك ھېس قىلىسىڭىز، ھەر كۈنى باشقىلاردىن كىچىك ياردەمدىن ئۈچىنى تەلەپ قىلىڭ، ئەڭ دەسلەپكى خاتىرجەمسىزلىكنى بىر يانغا قويۇپ قويۇڭ، دوستىڭىزنىڭ قەلبىڭىزگە سىڭىپ كىرىشىگە يول قويغان ۋاقتىڭىزدا ھەممە ئىشنىڭ ناھايىتى ئاساتلىشىپ كەتكەنلىكىنى بايقايسىز.

## سىزنىڭ گۈرۈپپىڭىز

ئەتراپىمىزدا نۇرغۇن ئادەم تۇرغان ۋاقتىدا ئۆزگىرىش ئاسانلىشىدۇ. چۈنكى بۇ ئادەملەر بىزنىڭ ئۆزگىرىشىمىزگە يول قويىدۇ، ھەتتا ئۇلارمۇ بىزگە ئوخشاش ئۆزگىرىشلەرنى قىلىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ناھايىتى ئاكتىپ بىر مۇھىتنى بەرپا قىلىدۇ، بۇ مۇھىت بىز بېشىمىزدىن ئۆتكۈزۈۋاتقان بارلىق ئىشلارنى قوللايدۇ. باشقىلارنىڭ قەلبىمىزگە كىرىشىگە يول قويغان ۋاقتىمىزدا ئۆزگىرىش، ئازابلاردىن ئورتاق بەھرىلەنگەن، رىغبەت ۋە تەكلىپكە موھتاج بولغان ۋاقتىمىزدا ئۆزگىرىش تېخىمۇ ئاسانلىشىدۇ. ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىشتىكى ئەڭ تېز ئۇسۇل ئەتراپىڭىزغا بىر گۈرۈپپا ئادەمنى پەيدا قىلىش. بۇ گۈرۈپپىدىكى ئادەملەرنىڭ سانىغا چەك قويۇلمايدۇ، تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەرقايسى ساھەسىدىكى (ئائىلىڭىز دىكىلەر، دوست، خىزمەتداش، ھەمراھ، ئوقۇتقۇچى دېگەندەك) كىشىلەر بولسىمۇ بولىدۇ. پەقەت ئۇلار سىزنى مەلۇم جەھەتتىن قوللىيالىسىلا، سىزگە مەدەت بېرەلىسىلا، سىزگە ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ بولالىسىلا بولدى.

مەن بىر ئالاھىدە گۈرۈپپىنى تاللىدىم. ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ۋاقىتتا، مەن ئەتراپىمدا بۇ ئادەملەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئېسىمدە تۇتىمەن، ئۇلار مەڭگۈ يوقالمايدۇ.

بۇ گۈرۈپپا مېنى قىينىچىلىقتا ئۇزاق قالدۇرمايدۇ. مەن داۋاملاشتۇرالمايدىغاندەك ھېس قىلغان ۋاقتىمدا ئۇلار ناھايىتى دوستانە ھالدا ماڭا ياردەم قىلىدۇ.

www.nurkitap.com

بۇ گۈرۈپپىنىڭ ئەزالىرىنىڭ ھەممىسى ناھايىتى ئومىدۋار كىشىلەر، ئۇلار ماڭا ۋە مېنىڭ ھاياتىمغا ئىشىنىدۇ. ئۇلار ماڭا رىغبەت ۋە كۈچ بېغىشلايدۇ.

بۇ گۈرۈپپىدا ماڭا ئوخشاش ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن ئادەمدىن كەم بولغاندا بىرسى بار.

بۇ گۈرۈپپا مېنى ئوخشىمىغان قاراشلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇلارنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشى، قارىشى ۋە كەسپى ئوخشىمايدۇ؛ ئۇلار ماڭا پىكىر قىلىشنى ئۆگىتىدۇ، كۆڭلى - كۆكسىمنى كەڭ قىلىدۇ؛ ئۇلارنىڭ ئۆزگىچىلىكى مېنىڭ مەسىلىلەرگە ئوخشىمىغان نۇقتىلاردىن قارىشىمغا ياردەم بېرىدۇ.

بۇ گۈرۈپپىنىڭ ئەزالىرىنىڭ ھەممىسىدە مۇئەييەن ئالاھىدىلىك بار (يۇمۇرىستىك، پىلانلاش، سالامەتلىك قاتارلىق جەھەتلەردە) مەن ئۇلاردىن ئۆگىنىشنى خالايمەن.

ئەگەر مەن بىر پىكىر ياكى كەيپىياتتا ئورتاقلاشماقچى بولسام، بۇ گۈرۈپپا ماڭا يول ئېچىپ بېرىدۇ.

بۇ گۈرۈپپىمۇ ھەمىشە بۇنداق ساغلام تۇرۇۋۇەرمەيدۇ. مەن ئىلگىرى ئۆزۈم بىلەن ئوخشاش ئادەم بىلەن ئۇزاق بىرگە تۇرۇپ باققان، مەن ئۆزۈمنىڭ خىزمىتىنى ياقتۇرمايتتىم، بەدەن چېنىقتۇرغۇدەك ۋاقتىم يوق ئىدى، دوستلىرىم ۋە ئائىلەمدىن ئاغرىناتتىم، ھاياتىنىڭ ئۆزۈمنىڭ ئويلىغىنىدەك بولمىغانلىقىدىن خاپا بولاتتىم. بۇ ئادەملەر مېنى ناھايىتى بىخەتەر ۋە راھەت ھېس قىلدۇرىدۇ، مەن ئەزەلدىن ئىدىيە ۋە ھەرىكىتىمنى ئۆزگەرتىشكە مەجبۇر بولمايمەن. مەن ئۇ ئادەملەرنىڭ ئارىسىدا مېنىڭ ھازىرقى ھالەتتە تۇرۇشۇمنى ئۈمىد قىلىدىغان، سوۋدا رونىق تېپىشىمغا يول قويمايدىغان ئادەملەرنىڭ بارلىقىنى بايقىدىم،

شۇنىڭ بىلەن بىرگە، يەنە كىشىلەرنىڭ ساخاۋەتچى ۋە پاناھلانغۇچى دەپ ئايرىلىدىغانلىقىنىمۇ بىلىشكە باشلىدىم.

مەن ئۇ ئادەملەرنى تۇرمۇشۇمدىن يىراقلاشتۇرۇشۇم كېرەك-مۇ؟ ياق. بىراق مەن ئىنچىكىلىك بىلەن تاللايمەن، مەن پەقەت ماڭا ياردەم قىلالايدىغان ۋە مېنى ئالغا سىلجىتالايدىغان كىشىلەردىلا ياردەم سورايمەن. سىز تۇرمۇشنىڭ مەلۇم قىسمىنى ئاكتىپلىق بىلەن ئۆزگەرتمەكچى بولغاندا ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىڭىز بىلەن بىرگە بولۇش ۋاقتى ئەڭ ئۇزاق بولغان ئادەمنى ئۆزگەرتىشىڭىز كېرەك. سىز بەلكىم ئۇلارنىڭ قەلبىڭىزدىكى يامان ئەمەس ئادەملەر ئىكەنلىكىنى، سىزنى كەينىگە تارتمايدىغانلىقىنى ياكى ئۆزگىرىشنى قوبۇلاشتۇرۇۋاتمەيدىغانلىقىنى بايقايسىز. شۇنداقلا سىز يەنە ئۇلارنىڭ قاراشلىرى، ھەرىكىتى، تىلىدىن ئۇلگە ئالغانلىقىڭىزنىمۇ ھېس قىلىسىز. شۇڭا سىز باردى-كەلدى قىلغان ھەمراھىڭىزدىن سەگەك تۇرۇڭ. بەزىدە سىز بىلەن ئەڭ كۆپ بىللە بولىدىغان ئادەم ئۆزگىرىشتە سىزنى كەينىگە سۆرەيدىغان ئادەم بولۇشى مۇمكىن. ئۇلار سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا غايەت زور تەسىر كۆرسىتىدۇ.

مەن ئۆزۈمنىڭ ئىككى نىشانىغا كۆڭۈل بۆلگەن ۋاقتىمدا كىچىك گۇرۇپپىنىڭ كۈچىنى (ساغلاملىقنى ساقلاش ۋە ئىقتىسادىي جەھەتتە ئۆزىگە ئىشىنىش جەھەتتىكى) ھېس قىلدىم. ئۆز ۋاقتىدا مېنىڭ ئەتراپىمدىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسى مەن ھەۋەس قىلىدىغان كىشىلەر ئىدى. بەزىلەر ھەر كۈنى چىقىپ يەدەن چېنىقتۇراتتى، باشقىلىرى ئاللىبۇرۇن مىليونېرغا ئايلانغان كىشىلەر ئىدى. ۋاقىت چىقىرىپ بۇ كىشىلەر بىلەن بىرگە بولۇش ئارقىلىق مەن ئالاھىدە نىشانغا

يېتىشنى ئۆگەندىم ۋە ربغبەتكە ئېرىشتىم. بەزىدە بۇ ئادەملەر بىلەن بىرگە بولسام خاتىرجەمسىزلىنىمەن، ئۇلاردا سىرتەشنا بولغان بەزى نەرسىلەر بار، بىراق خاتىرجەمسىزلىك سىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقانلىقىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ، سىزمۇ ئۇزاقتا قالمايلا ئۇلارنىڭ سەۋىيەسىگە يېتىسىز. پەقەت سىز ھەربىكەت قىلسىڭىزلا ئۇلارنىڭ سېپىگە قوشۇلالايسىز.

## ◀ ھەربىكەتلىنىڭ

1. بۇگۈن سىزنىڭ كىچىك گۇرۇپپىڭىزدا كىملەر بار؟

2. ئۇلار قايسى جەھەتلەردە ئاكتىپ تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ؟ قايسى جەھەتلەردە سىزنى كەينىگە سۆرەيدۇ؟

3. سىز تۇرمۇشنىڭ قايسى قىسمىنى ئۆزگەرتىشنى ئويلايسىز؟ سىزنىڭ كىچىك گۇرۇپپىڭىزدىكى بەزى ئادەملەر سىزنىڭ بۇ ئارزۇيىڭىزنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشىڭىزغا يارەدەم بېرەلەمدۇ؟

4. ئەگەر سىز ساغلام بولماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىزنىڭ گۇرۇپپىڭىزدا ناھايىتى ساغلام ئادەم بارمۇ؟ ئەگەر سىز توي قىلماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا گۇرۇپپىڭىزدا توي قىلىپ بولغان ئادەملەر بارمۇ؟ ئەگەر سىز پۇل تاپماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا گۇرۇپپىڭىزدا كۆچلۈكرەك مالىيە ماھارىتىنى ئىگىلىگەن ئادەم بارمۇ؟ سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدىكى ئادەملەر سىز باشتىن كەچۈرمەكچى بولغان ئۆزگىرىشلەردە ئاللىبۇرۇن نەتىجە قازانغان كىشىلەر بولۇشى كېرەك.

5. تۇرمۇشنىڭ مەلۇم تەرىپىدە ئاكتىپ ئۆزگىرىش ئېلىپ



بىر-ۇاتقان ۋاقتىڭىزدا سىز بىلەن بىرگە بولۇش ۋاقتى ئەڭ ئۇزاق بولغان ئادەمنى ئۆزگەرتىشىڭىز كېرەك. كىملەرنىڭ سىزنىڭ گۈرۈپپىڭىزدا تۇرۇشىنىڭ ھاجىتى يوقكەن؟ ئەگەر ئۇنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا كۆرسەتكەن تەسىرى بەك كىچىك بولسا، ئۇنداقتا سىزنىڭ ئۇنىڭ بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز نورمالمۇ؟ شۇنى ئويلاپ بېقىڭ.

6. بۇگۈن كىملەر سىزنىڭ گۈرۈپپىڭىزدا بولۇشى كېرەك؟ ئۇلاردىن ياردەم سوراڭ.

ھېلىمۇ ئېسىمدە، مەن ستانفورد ئۇنىۋېرسىتېتىدا بىر MBA تۈرىنى قىلىۋاتقان ۋاقتىمدا خۇددى سۇدىن ئايرىلغان بېلىققىلا ئوخشاپ قالغانىدىم. مەن ئاسىيادا چوڭ بولۇپ، ئەنگلىيەدە ئوقۇغان، ئامېرىكىدا خىزمەت قىلىپ ياكى تۇرۇپ باقمىغان. مېنىڭ تەلەپپۇزۇم ئوخشىمايتتى، ئۆگىنىش ئۇسۇلۇم ۋە سىنىپتا سۆزلەش ئۇسۇلۇمۇ پەرقلىق ئىدى، ئاران 22 ياشقا كىرگەن سىنىپتىكى ئەڭ كىچىك ئوقۇغۇچى ئىدىم، ئارقا تېرىكىم باشقىلاردەك ئۇنداق كۆچلۈك ئەمەس ئىدى. شۇ سەۋەبلەر تۈپەيلى مەن ھەرقانداق ۋاقىتتا ناھايىتى ئېنىقلا ئارقىدا قالغاندەك كۆرۈنەتتىم. مەن ناھايىتى غېرىبلىق ھېس قىلاتتىم، بىراق غۇرۇرۇم مېنى باشقىلاردىن ياردەم سورىغىلى ياكى ئۇنداق ئادەملەرنى ئىزدىگىلى قويمايتتى. شۇ ۋاقىتلاردا مەن بىر كونا دوستۇم بىلەن قايتا ئالاقىلىشىپ قالدىم. ئۇنىڭ ئىسمى جوي بولۇپ، ھەر كۈنى ماڭا تېلېفون قىلاتتى. تېلېفوندا مەن ئۇنىڭغا ناھايىتى سەمىمىي ئىدىم، مەن ئۇنىڭغا ئۆزۈمنىڭ ئىمتىھاندا ياكى دۇچ كەلگەن ئىشلاردا مەغلۇپ بولغانلىقىمنى

ئېيتاتتىم. ئۇ مەن بىلەن بىرگە ئوقۇمايتتى، بۇ ماڭا ياخشىلىق بولسا كېرەك، بەزىدە ئەڭ ياخشى ياردەم يېنىڭىزدىكى ئادەمدىن ئەمەس، بەلكى يىراقتىكى ئادەمدىن كېلىدىكەن. جوي مېنى رىغبەتكە ئېرىشتۇرىدىغان مەڭگۈلۈك مەنبە ئىدى، ئۇ داۋاملىق مېنىڭ ئۆز ئىقتىدارىمغا ئېرىشىشىمگە ياردەم قىلاتتى. ئەگەر ئۇ بولمىسا بۇلارنى قىلىش ـ قىلالماسلىقىم ماڭا ئېنىق ئەمەس.

*ھەممە ئادەم مۇشكۈلاتلارنى باشتىن ئۆتكۈزىدۇ، بەزى ئادەملەرنىڭ ياردىمى تۇپەيلى يولىنى تۈزۈۋالىدۇ.*

**ـــ ئوبرا ۋېنفىل**

ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ مەن ئاتا-ئانام، دوستلىرىم ۋە ساۋاقداشلىرىم ئالدىدا ئارىئاننىڭ دۇنياسىنىڭ ئازراقمۇ ياخشى ئەمەسلىكىنى ئېتىراپ قىلدىم. بىر نەچچە ھەپتە ئىچىدە مېنىڭ بىر قوللاش گۇرۇپپام بار بولدى، ئۇلار مېنى مەغلۇپ قىلدۇرمايتتى. ئۇلار تېلېفون، خەت، كارتا ۋە سوۋغاتلار ئارقىلىق مېنى ئىلھاملاندۇراتتى، ئۇلار ماڭا ياردىمى تېگىدىغان بارلىق ئۇسۇللارنى ئىشقا سالاتتى. ھەتتا بەزىلىرى مېنى يوقلايدىغان بولدى. ئىش ياخشى يۈزلىنىشكە ماڭغاندىن كېيىن، مەن باشقا ساۋاقداشلىرىمنىڭمۇ ئۆز ۋاقتىدا ماڭا ئوخشاش نېمە قىلارىنى بىلمەي قالغانلىقىنى ۋە ھېسسىياتنىڭ ئېغىرلىقىنى ھېس قىلدىم. مەن يالغۇز ئەمەس، مەن ناھايىتى تېزلا ئۆزۈمنىڭ ئورنىنى بايقىدىم ۋە ھاياتتىن ھۇزۇرلىنىشقا باشلىدىم.

ئۆزىڭىزدىن سوراپ بېقىڭ. ئىلگىرى سىز چوڭ ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەندە كىم سىزگە ھەمراھ بولغان؟ كىم سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا سىڭىپ كىرىپ سىزنى ئىزچىل ئالغا

سلجىتقان؟ ۋاقىت چىقىرىپ ئۇلارغا تېلېفون قىلىڭ، ئۇچۇر يوللاپ ئۇلارغا رەھمىتىڭىزنى بىلدۈرۈڭ.

### سەمىمىيەت ۋە بېرىلىش

سىز موھتاج بولغان نەرسىلەرگە نىسبەتەن سەممىي بولغاندا، ئاندىن يارەمگە ئېرىشەلەيسىز. نوقۇل ھالدا باشقىلارغا ئۆزىڭىزنىڭ يارەمگە موھتاجلىقىڭىزنى ئېيتىشلا كۇپايە قىلمايدۇ، مەسىلەن: مېنىڭ بىر دوستۇم يېقىندا ناھايىتى ئېنىق قىلىپ ئۆزىنىڭ خىزمەت ئالماشتۇرغۇسى بارلىقىنى ئېيتتى. بىر يىلدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن بېرى، ئۇ ئىزچىل تۇرده ئۆزىنىڭ خىزمەتتە كۆڭلىنىڭ ناھايىتى پەرىشان ئىكەنلىكىنى ئېيتىپ كەلدى، بىراق مەن يەنىلا ئۇنىڭغا قانداق قىلسام، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەقىقىي يارەم قىلالايدىغانلىقىمنى بىلەلمىدىم. ئۇنىڭغا مېنىڭ تەكلىپىم كېرەكمۇ؟ ئۇ مېنىڭ يۆلەپ تۇرغۇزۇشۇمغا موھتاجمۇ؟ ياكى مېنىڭ پىلان تۇزۇپ بېرىشىمگە موھتاجمۇ؟ شۇ سەمىڭىزده بولسۇنكى، ئەتراپىڭىزدىكى بارلىق ئادەملەرنىڭ ھەممىسى يارەمگە موھتاج.

نۇرغۇنلىغان ئادەملەر ھەقىقەتەنمۇ يارەمگە موھتاج. بىراق سىز ئۇلارنىڭ يارەمىدىن نەپكە ئېرىشمەكچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا ئاۋۋال ئۆزىڭىزنىڭ ئۇلاردىن نېمىگە ئېرىشمەكچى بولغانلىقىڭىزنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىڭىز كېرەك.

سىز بەزىلەرنىڭ تېلېفون قىلىشىغا، سىزنى يوقلىشىغا، سىز بىلەن ئالاقىلىشىپ تۇرۇشىغا موھتاجمۇ؟ سىز بەزى كىشىلەرنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىڭىزگە يارەم قىلىشىغا

موهتاجمۇ؟ سىز بەزىلەرنىڭ سىزگە ئىقتىسادىي جەھەتتىن ياردەم قىلىشىغا موهتاجمۇ؟ سىز ئۆزىڭىزنىڭ يېمەكلىك ئادەتىنى ئۆزگەرتىشكە موهتاجمۇ؟ سىز بىرسىنىڭ ئاشخانىڭىزنى تازىلاپ بېرىشىگە موهتاجمۇ؟ سىز بىرسىنىڭ سىزگە تاتلىق - تۇرۇم پىشۇرۇپ بېرىشىگە موهتاجمۇ؟ سىز باشقىلارنىڭ سىزگە كومپيۇتېر ئۆگىتىپ قويۇشىغا موهتاجمۇ؟ سىز باشقىلارنىڭ چېنىقىش ئۆيىدىكى ئەسلىھەلەرنى قانداق ئىشلىتىش توغرىسىدا تەلىم بېرىشىگە موهتاجمۇ؟ سىز باشقىلارنىڭ پاسسىپ قاراشلىرىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىزگە ياكى بەزى ئازابلىق كەچمىشلەردىن ۋاز كېچىشىڭىزگە ياردەم قىلىشىغا موهتاجمۇ؟

بىز دوستلىرىمىز ياكى قوللاش گۇرۇپپىمىز بىلەن بىرگە تۇرغاندا ئەس - هوشىمىزنى يوقىتىپ قويىمىز، بۇ ناهايىتى نورمال ئىش. چۈنكى پەقەت ياردەم تەلەپ قىلىشلا كۇپايە قىلمايدۇ. بىز هەقىقىي ياردەم تەلەپ قىلغۇدەك جاسارەتكە ئىگە بولغان ۋاقىتتا ئۆزىمىز ئېهتىياجلىق بولغان ئالاهىدە ياردەمنى ئوتتۇرىغا قويۇشمۇ ئوخشمايدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە، بىز ئادەتتە گۇرۇپپىدىن ياردەم تەلەپ قىلغان ۋاقىتتا بەزى ئۇنتۇلۇپ كەتكەن ئىشلارنى تىلغا ئالىمىز ياكى دەرد تۆكىمىز. ئەگەر بىز تۆۋەندىكى گەپلەرنى قىلالىساق، ئۇ هالدا بىزنىڭ ئېرىشىدىغان ئۇنۇمىمىزمۇ ئوخشمايدۇ. يەنى، مەن راستلا سىزنىڭ ياردىمىڭىزگە موهتاج. سىز ماڭا بۇ ئىشلارنى قىلىپ بېرەلەمسىز؟ سىز ماڭا بىرەر كىتاب ياكى بىر تىرېنىر تەۋسىيە قىلالامسىز؟ ئاندىن كەينىگە بىر قەدەم چېكىنىپ، ياردەمنىڭ كېلىشىنى كۇتۇش كېرەك.

## قىيىن ئەھۋالدا تۇرۇپ قېلىش ياكى بۆسۈپ ئۆتۈش

سىز قىيىن ئەھۋالدا تۇرۇپ قېلىشنى تاللامسىز ياكى بۆسۈپ ئۆتۈشنىمۇ؟ بۇ مەسىلىگە بېرىلگەن جاۋابىڭىز سىزنىڭ كىچىك گۈرۈپپىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۆزگىرىشكە بولغان ياردەمنى ئىزدىگەن ۋاقىتتا سىز چوقۇم ئىككى تۈردىكى ئادەمنى ئايرىشىڭىز كېرەك: بىرى، سىز بىلەن ئوخشاش مۇشكۈلاتقا يولۇققان ھەم ئىلگىرىلەش قەدىمىنى توختاتقان ئادەم. يەنە بىرى، سىزنىڭ قىيىن ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغانلىقىڭىزنى كۆرۈپ، سىزگە بىر شوتا سۈنۈپ بەرگەن ۋە ئۇنىڭغا قانداق يامىشىشنى ئۆگىتىپ قويغان ئادەم. ئەگەر سىز ئىزچىل تۇرده بىر زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى بولۇشنى ئويلىسىڭىز، سىز ھەمىشە سىزنى ئالغا ئىلگىرىلەتمەيدىغان كىشىلەرنى تاللايسىز. ئەگەر سىز ئالغا ئىلگىرىلەشنى ۋە سىزگە غەلىتە تۇيغۇ بەرگەن، ناھايىتى ئەلەم تارتقان جايدىن ئايرىلىشنى قارار قىلسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ئۆزىڭىزگە ھەربىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ بولىدىغان ئادەملەرنى تاللىسىڭىز بولىدۇ.

دوستۇمىز كۆپىنچە سىزنىڭ قىيىن ئەھۋالدىن قۇتۇلۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. ئۇلار بەزىدە سىزده مەغلۇبىيەت تۇيغۇسى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، چۈنكى سىز ئۇلارنىڭ ئۆزىڭىز ئۈچۈن قايغۇرۇشىنى ئۈمىد قىلىسىز، بىراق ئۇلار مەڭگۈ قىيىن ئەھۋالغا چۈشمەيدۇ ھەم سىزگە ئوخشاش قايغۇرمايدۇ. شۇڭا ئۇلار دوستلۇققا ئەرزىيدۇ.

بىر قېتىملىق ئاجرىشىش ياكى بىر قاتار ھېسسىياتسىز

ئالاقىنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، جوئان يېشى ئەڭ چوڭ دوستى تەرىپىدىن قوللاشقا ئېرىشتى. بۇ دەل جوئاننىڭ كىچىك گۈرۈپپىسىدىكى بىر ئەزا ئىدى. جوئان ئۆزىگە مۇھەببەت بېغىشلىيالمىغان بىر ئەردىن ئايرىلىپ كەتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭ دوستى ئۇنىڭغا قىلچە ئىككىلەنمەيلا ئۇنىڭ ناھايىتى ئاسانلا ھېسسىيات جەھەتتە يېقىنلاشقىلى بولمايدىغان، بولۇپمۇ ئازراقمۇ دوستلۇق مېھرى يوق، بەدەل تۆلەشنى بىلمەيدىغان ئەرلەرنى ياقتۇرۇپ قالىدىغانلىقىنى، بىراق ئۇنىڭ ئەزەلدىن بۇنى ھېس قىلىپ باقمىغانلىقىنى ئېيتتى. بۇ گەپ جوئاننى ھەيران قالدۇردى. بىراق بۇ ئاكتىپ (ئازابلىق) تەنقىد ئۇنى ئىلگىرىكى تۇرمۇشىنى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ ھېسسىيات جەھەتتە مەسئۇلىيەتسىز كىشىلەر ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاشقا قىستىدى. ئۇ شۇنى تونۇپ يەتتىكى، بۇ شەكىل ئۇنىڭ ئاتا-ئانىسىدىن باشلىنىپ، ئۇلاردىن ئىلگىرىكى يولدىشىغا ۋە ئۇ ئۇچراشقان كۆپىنچە ئەرلەردىمۇ ئىپادىلەنگەن. جوئان مۇنداق دېدى: «دوستۇم ماڭا ئېيتىشتىن ئىلگىرى مەن شۇنداق داۋاملاشقان 45 يىللىق ھاياتىمدا ھېچنېمىنى بىلمەي يۈرۈپتىمەن. مەن ئۇنىڭ كۆزىتىشى ۋە ماڭا ئىشەنگەنلىكى تۈپەيلى بەزى ئوڭۇشسىزلىقلارغا مەڭگۈلۈك خاتىمە بەردىم، يەنە كېلىپ مەنمۇ ئىزچىل تۇرده مېنىڭ نۇرغۇن يىللىق ھاياتىمنى نابۇت قىلغان پاسسىپ شەكىلنى يوقىتىش ئۈچۈن تىرىشقانىدىم.»

جوئاننىڭ دوستى ھەقىقەتەنمۇ بىر «ياردەم قىلىش مەنبەسى» ئىدى. ئۇلار:

ئۇلار تۇپەيلى سىز ئۆزىڭىزنى كونترول قىلالايدىغان بولىسىز، ئۆزگىرىشىنىڭ مەركىزىدە تۇرۇۋاتقان ۋاقىتتا ئۇلار سىزگە قانداق تاللاش كېرەكلىكىنى ئېيتىپ بېرىدۇ؛

سىزدىن بەزى توغرا سوئاللارنى سورايدۇ، ئەمما سىزگە قانداق قىلىش كېرەكلىكىنى ئېيتىپ بەرمەيدۇ؛

سىزگە بەزى تاللاشلارنى، ئۇچۇرلارنى، رىغبەتلەرنى بېرىدۇ، بىراق ئەڭ ئاخىرىدا سىزگە ئۆزىڭىزنىڭ هاياتىنى كونترول قىلىۋاتقانلىقىڭىزنى بىلدۈرىدۇ؛

سىزنىڭ قىيىن ئەھۋالدىن قۇتۇلۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ ۋە سىزنى يېڭى ئۇمىدلەر بىلەن تەمىنلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە يۇز بەرگەن ئىشلارنى تەكشۈرۈشىڭىز ئۈچۈن سىزگە بىر بىخەتەر بوشلۇق هازىرلاپ بېرىدۇ؛

هەقىقىي ياردەم مەنبەسى دەل سىز هۆرمەت قىلىدىغان، پاراسەتلىك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن كەچۈرگەن، شۇنداقلا سىزنىڭ ئۆزگىرىشتىن ئۆتۈۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرەلەيدىغان ئادەمدۇر.

مەن بىر قەدىمىي هېكايىنى ناهايىتى ياقتۇرىمەن، ئۇ هەقىقىي ياردەم مەنبەسىنىڭ كۈچىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بەرگەن. بىر هىندىستانلىق ئايال ئوغلى بىلەن پويىزغا ئولتۇرۇپ ماڭاتما گەندىنى يوقلىغىلى مېڭىپتۇ، بۇ سەپەر نەچچە مىڭ ئىنگلىز مىلى كېلىدىكەن. ئۇنىڭ ئوغلى تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە بەك ئامراق بولغاچقا، ئۇ ئوغلىنىڭ سالامەتلىكىدىن بەك ئەنسىرەيدىكەن. گەندى ئوغلىنىڭ ئەڭ هۆرمەتلەيدىغان ئادىمى بولغاچقا، ئۇ گەندى ئوغلۇمغا تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىكنى

ئېيتسا، ئوغلۇم ئۇنى يېيىشتىن توختارمىكەن، دەپ ئويلاپتۇ. نەچچە كۈنلۈك سەپەر ۋە نەچچە سائەتلىك ئۆچرەتتىن كېيىن بۇ ئايال ئاخىرى گەندىنى كۆرەپتۇ ۋە ئۇنىڭدىن ياردەم سوراپتۇ. گەندى ئۇ بالىغا قاراپ ئۇلارنى بىر نەچچە ھەپتىدىن كېيىن قايتا كېلىشكە بۇيرۇپتۇ. ئايال بۇنى ئاڭلاپ لاسسىدە بولۇپ قاپتۇ، بىراق يەنىلا ئۇنىڭغا ماقۇل بوپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ يەنە سەپىرىنى باشلاپتۇ. ئۇ ئىككىنچى قېتىم گەندىنى كۆرگەن ۋاقىتتا گەندى ئۇنىڭ ئوغلىغا پەقەت: «تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئەمدى يېمە» دەپلا قويۇپتۇ. ئۇ ئوغۇل شۇنىڭدىن باشلاپ تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەيدىغان بوپتۇ. بىراق ئۇنىڭ ئاپىسى ئۆز ۋاقتىدا ناھايىتى ئاچچىقلانغان ھالدا گەندىدىن : «تۇنجى كەلگەن ۋاقىتتا بۇ گەپنى نېمىشقا قىلمىغان؟» دەپتۇ. گەندى : «چۈنكى بىر ئاي بۇرۇن مەنمۇ داۋاملىق تاتلىق يېمەكلىك يەيتتىم» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

مۇشۇ ھېكايىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بىر ھەقىقىي ياردەم مەنبەسى ناھايىتى سەممىي بولىدۇ. ھەقىقىي ياردەم مەنبەسىنىڭ تىلى بىلەن ھەرىكىتى بىردەك، سەممىي ھەم كۆپىنچە ئوخشاش ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن بولىدۇ. ئۇلار سىزگە ياردەم قىلالمىغان تەقدىردىمۇ ئۇنى سەممىيلىك بىلەن سىزگە ئېيتالايدۇ.

ئەگەر ھەقىقىي ياردەم مەنبەسىنى تاپماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ئۆزىڭىز بىلەن ئالاقىدار كىشىلەرنى تاپسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر سىز سۆيگۈنىڭىزدىن ئايرىلىپ قالغان بولسىڭىز، ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان، ئىشىنىدىغان ۋە ئۆزىڭىزگە ئوخشاش

ئىشنى باشتىن ئۆتكۈزۈپ باققان ئادەمنى تېپىڭ. ئەگەر سىز تۇغماس بولۇپ قالغان بولسىڭىز، ئۆزىڭىزگە ئوخشاش تاللاشنى باشتىن كەچۈرگەن ئادەمنى تېپىڭ. ئۇلار سىزگە ناھايىتى قالتىس پىكىرلەرنى بېرىشى، ئۆزى ئۆتكۈزگەن خاتالىقى ۋە ئۇنىڭدىن ئىگىلىگەن تەجرىبىلىرى ئۈستىدە سىز بىلەن ئورتاقلىشىشى مۇمكىن. بۇ ئاستە سېزىمىڭىز كىمنىڭ سىزگە ياردەم قىلالايدىغانلىقىنى بىلىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ قەلبىنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىڭ ۋە ئۆزىڭىزدىن سورىڭ: ھازىر باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ئىشلارغا قارىتا كىم ماڭا ھەقىقىي ياردەم قىلالايدۇ؟ كىمنىڭ ياخشى، ساغلام غۇرۇرى بار؟ كىم بەختلىك ياشاۋاتىدۇ؟ كۆزىتىش ئىقتىدارىڭىزنى ئىشقا سېلىپ، كىمنىڭ سىزگە تېخىمۇ ياخشى ياردەم قىلالايدىغانلىقىنى بايقاپ چىقىڭ.

## ئالاقە دائىرىڭىزنى كېڭەيتىڭ، سىزنىڭ كىچىك گۇرۇپپىڭىز ھەمىشە سىز ئويلىغاندەك بولۇۋەرمەيدۇ

ھاياتىڭىزدىكى يېڭى دوست ۋە يېڭى مەنبەلەرگە نىسبەتەن كۆڭلى ـ كۆكسىڭىزنى كەڭ تۇتۇڭ. ئۆزگىرىش خۇددى بىر مەيدان ھايات بىلەن ماماتنىڭ ئالمىشىشىغا ئوخشايدۇ، يەنى كونا ئىش ۋە مۇناسىۋەتلەر يوقىلىپ يېڭىسى پەيدا بولىدۇ. نۆۋەتتە باشتىن ئۆتكۈزۈۋاتقان ئىشلاردا ھەمىشە سىزنى ياردەم بىلەن تەمىنلىگەن ئادەملەرگە تايىنىۋالماڭ. بەزىدە ھېچنېمىدىن خەۋىرى يوق بىر ئادەم ۋە سىزنىڭ ھازىرقى ئەھۋالىڭىزنى بىلىدىغان، ئۆتمۈشىڭىز توغرىسىدا ھېچنېمە بىلمەيدىغان

ئادەملەر سىز ئەڭ موھتاج ئادەملەر بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. يېڭى دوستلار بىلەن تونۇشۇش ئارقىلىق بىز ئۆزىمىزنىڭ كىملىكىگە ۋە باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ئىشلارغا سەممىي مۇئامىلە قىلىدىغان، ئۆتمۈشتىكى ئۆزىمىزنىڭ قانداقلىقىنى تىلغا ئالمايدىغان بولۇشىمىز مۇمكىن. يارەم ئىزدەش تونۇش ئادەملەر بىلەنلا چەكلەنمەيدۇ. بۇ بەلكىم سىزنى ئويلىمىغان جاۋابقا ئىگە قىلىشى مۇمكىن.

ئاشلى ناھايىتى ئېچىنىشلىق بىر تىراگېدىيەنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، ئۇ ئويلاپمۇ باقمىغان بىر گۈرۈپپىدىن ئۆزىمۇ ئىشىنىشكە جۈرئەت قىلالمىغۇدەك دەرىجىدىكى ياردەمگە ئېرىشتى. ئاڭ ھازىر 25 ياشتا، توي قىلىشتىن بىر نەچچە ھەپتە ئىلگىرى ئۇ بولغۇسى يولدىشى بىلەن ھۆكۈمەتكە بېرىپ توي خېتى ئالدى. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «بىز توي قىلىشقا پۈتۈشكىلى 10 ئايدىن ئاشقانىدى. بۇ مېنىڭ ھاياتىمدىكى ئەڭ ھاياجانلىق ۋاقىتلار ئىدى. مەن توي قىلىشقا ناھايىتى ئىنتىزار ئىدىم. مەن توي كىيىمى ۋە توي قىلىدىغان ئورۇنلىرىمۇ تاللاپ قويغانىدىم. ھەممە ئىش ئۆز تەرتىپى بويىچە كېتىپ باراتتى. ھەتتا بىز شېرىنئاي ئۆتكۈزىدىغان ۋاقىتنىمۇ كېلىشىپ قويغانىدۇق.» بىراق كېيىن ھەممىسى ئۆزگەردى. ھۆكۈمەتكە بېرىش يولىدا يەر ئاستى پويىزدا ئۇنىڭ بولغۇسى يولدىشىنىڭ تۇيۇقسىز بېشى قېيىپ، كۆڭلى ئىلىشىپ كەتتى، ئاندىن ئىككى ۋاگوننىڭ ئارىلىقىغا كېلىپ بىردەم ساپ ھاۋادىن نەپەس ئالدى. بىراق ئۇ تۇيۇقسىز سەزگۈسىنى يوقىتىپ ۋاگوندىكى بوش جايغا چۈشۈپ كەتتى ۋە كۆزنى يۇمۇپ ـ ئاچقۇچە ئىككى رېلىسنىڭ



ئارىلىقىدا جېنىدىن ئايرىلدى.

ۋەقە يۈز بېرىپ ئۇزاق ۋاقىتتىن كېيىن، ئۇنى ئازابتىن ھەقىقىي قۇتۇلدۇرغىنى ئۇنىڭغا ئوخشاش كەچۈرمىشنى باشتىن ئۆتكۈزگەن ئۇچ ئادەم بولدى. ئاشىلى مۇنداق دېدى: «بۇ ئۇچ ئادەمنىڭ كەچۈرمىشى مېنىڭكىگە ئوخشايتتى. ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى ئىككى ئايالنىڭ روھى ئادەمنى رىغبەتلەندۈرەتتى. ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى بىرى كېيىن يەنە توي قىلدى ھەم ھامىلىدار بولدى. يەنە كېلىپ، مەنمۇ شۇنداق ئىش يۈز بەرگەندىن كېيىنمۇ ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى يەنىلا ناھايىتى رەڭدار ئۆتكەنلىكىنى ھېس قىلدىم. يەنە بىر ئايالمۇ يېڭى مۇھەببىتىنى باشلىدى. مەن بۇ ئىككى ئايال بىلەن ھېلىمۇ ئالاقە قىلىمەن، چۈنكى ئۇلار ماڭا ئالدىمدا كېلەچەكنىڭ مېنى كۈتۈپ تۇرغانلىقىنى، مەن يەنە قايتىدىن بەختلىك بولسام بولىدىغانلىقىنى ھەقىقىي بىلدۈرگەن.»

ئاشلىنىڭ قوللاش گۇرۇپپىسىدىكى ئۇچىنچى ئادەم بولسا بىر ئەر بولۇپ، بىر نەچچە ئاي ئىلگىرى بىر كېسەل ئۇنىڭ بولغۇسى ئايالىنى ئۇ دۇنياغا ئېلىپ كەتكەندى. ئۇنىڭ قايغۇرۇش شەكلى باشقىلارنىڭكىگە ئوخشىمىسىمۇ، لېكىن ئۇ يەنىلا ئاشلىنىڭ ئازابىنى يەڭگىللىتىشىگە ياردەم قىلدى. ئاشلى مۇنداق دېدى: «مەن ئىلگىرى ئۆز-ئۆزۈمگە مەن چوقۇم ئورنۇمدىن تۇرىمەن، چوقۇم يۇيۇنىمەن، چوقۇم كىيىملىرىمنى كىيىمەن دەيتتىم. مەن بۇنداق قىلالمىغان كۈنۈم چوقۇم قىيىن ئەھۋالدا قالغان كۈنۈم، ئۇ ۋاقىتتا مەن تېخىمۇ قىلالمايمەن، دەپ قارايتتىم. بىراق بۇ ئادەم ئازابقا غەرق بولۇپ، ئەتىگەندە

www.uyghurkitap.com

ئورنىدىنمۇ تۇرالمىغانىكەن. مەن ئۇنىڭغا پىكىر بېرىشنى لايىق تاپتىم، چۈنكى ئۇ ئۇسۇللار ماڭا ناھايىتى ئۇنۇم بەرگەن» باشقىلارنىڭ ئازابىنى تۇغىتىشىگە يېتەكچىلىك قىلىش ئارقىلىق ئاشلىمۇ ئۆزىدىكى ئازاب ۋە بەختسىزلىكلەرگە خاتىمە بەردى. ئۇ مۇنداق دېدى : «مەن پەقەت ئۆزۈمنىڭ ئەتىگىچە، ئەتىنىڭ ئەتىسىگىچە ياشىشىم كېرەكلىكىنىلا بىلىمەن. شۇنداق قىلىپ مەن بىر ھەپتىنى، بىر ئايىنى ئۆتكۈزدۇم.»

بەزىدە ھايات سىزنى باشقا ئادەملەرنىڭ ئۇلۇغسىگە ئايلاندۇرىدۇ. ئۇ ئادەملەر سىزنىڭ ئېلاستىكلىقىڭىز، كۈچىڭىز ۋە كۈچلۈك ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىز تۈپەيلى سىزگە تايىنىشى مۇمكىن. بۇ ئادەملەرمۇ ئوخشاشلا سىزنىڭ گۈرۈپپىڭىزغا تەۋە. بىلىپ ـ بىلمەي ئۇلار سىزنى مەلۇم جەھەتتىكى قەھرىمانغا ئايلاندۇرىدۇ، شۇ ئارقىلىق ئۇلار سىزنىڭ ئۆزگىرىشتىن تېز ئۆتۈۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

## سېلىشتۇرۇش

ئۆزگىرىش بىزگە قولىنى پۇلاڭلاتقان ۋاقىتتا بىز ئۆزىمىز يولۇققان ئەھۋالنى باشقىلارنىڭكى بىلەن سېلىشتۇرۇشقا تەمشىلىمىز: نېمىشقا ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى مېنىڭكىدىن ياخشى بولىدۇ؟ نېمىشقا ئىشلار ئۇلار ئۈچۈن ناھايىتى ئوڭاي؟ ئەگەر مەن ئۇنىڭ ئورنىدا بولسام ئىشلار شۇنداق ئوڭاي بولغان بولاتتى؛ ئەگەر مېنىڭ ئۇلارنىڭكىدەك كۆپ پۇلۇم ۋە ياشلىقىم بولغان

بولسا، بۇ ئۆزگىرىش تېخىمۇ ئاسان بولغان بولاتتى. بىز ھەممىنى سېلىشتۇرىمىز، جەمئىيەتتىكى ئورنىمىزنى، مۇھەببىتىمىزنى، نىكاھ ئەھۋالىمىزنى، تاشقى قىياپىتىمىزنى، خىزمىتىمىزنى، ئىقتىسادىي ئەھۋالىمىزنى، مۇڭۇپپەقىيىتىمىزنى، دوستلىرىمىزنى، سۆيگىنىمىزنى، بالىمىزنى، ئائىلىمىزنى ۋە تەلىيىمىزنى.

بىز كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ياردەم ئىزدىمەيمىز، چۈنكى بىز خىجىل بولىمىز، ئۆزىمىزنىڭ مەسلىسىنى باشقىلارنىڭكىگە سېلىشتۇرۇش بىلەن بەند بولۇپ كېتىمىز. بىز قارىماققا مۇشۇنداق مەسىلىسى بار ئادەملەرنىڭ ھەممىسى بىلەن سېلىشتۇرىمىز. بىز يەنە دۇنيادىكى بارلىق شۇنىڭغا ئوخشايدىغان مەسىلىلەر ئۈستىدىمۇ سېلىشتۇرۇش ئېلىپ بېرىشىمىز، شۇ ئارقىلىق ئۆزىمىزنىڭ مەسىلىسىنى كىچىكلىتىشىمىز مۇمكىن. بىز يەنە نۇرغۇنلىغان ئادەملەر نامراتچىلىق، ئاچارچىلىق ۋە كېسەل ئازابىنى تارتىۋاتقان يەردە، مەن مۇشۇ كىچىككىنە ئىش ئۈچۈن ياردەم تەلەپ قىلسام قانداق بولىدۇ؟ دېيىشىمىزمۇ مۇمكىن.

سېلىشتۇرۇش ۋە ئاغرىنىش توغرىسىدىكى بىر ياخشى ھېكايە بولىدىغان. بىر كۈنى تەڭرى كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا سېلىشتۇرۇشلارنى زەن سېلىپ ئاڭلىغاندىن كېيىن ھەممە كىشىلەرنى ئۆزىنىڭ مەسىلىسىنى بىر سۇزۇك خالتىغا سېلىپ، ئۈنى يالغۇز ئۆيگە قويۇپ قويۇشقا بۇيرۇپتۇ. ئاندىن ئۇ بارلىق كىشىلەرنى بىر سەپكە تىزىلىپ، تەرتىپ بويىچە بۇ ئۆيگە كىرىشكە ۋە ئۆزى خالىغان خالتىنى ئېلىشقا بۇيرۇپتۇ. بۇ

خالتىلارنىڭ ھەممىسى سۆزۈك بولغاچقا ھەممە ئادەم باشقىلارنىڭ مەسىلىلىرىنى كۆرەلەيدىكەن. ئۇلارنىڭ تۇرمۇشتا بېشىغا ئۆتكۈزگەن بارلىق ئۆزگىرىشلىرىمۇ شۇنىڭ ئىچىدە ئىكەن. يەنى، ئۇلار قىلىشقا تېگىشلىك قارارلار، ئاغرىنغان ئىشلار ياكى باشقىلار بىلەن قىلغان كۆرەشلەر دېگەندەك. بىرىنچى ئادەم بارلىق خالتىلارنى كۆرۈپ چىقىپ، ئاخىرىدا ئۆزىنىڭ خالتىسىنى ئېلىپ قايتىشنى قارار قىپتۇ. ئىككىنچى ئادەممۇ ئۆزىنىڭ خالتىسىنى كۆتۈرۈپ كېتىپتۇ. سەپنىڭ ئەڭ ئاخىرىغىچە بارلىق ئادەملەر ئۆزىنىڭ خالتىسىنى تاللاپتۇ. بۇ نېمە ئۈچۈن؟ چۈنكى بىز ھەممىمىز ئۆزىمىزنىڭ مەسىلىسى ۋە كىرىزىسىنى بىر تەرەپ قىلىشنى ئويلايمىز. ھازىر قارىماققا مۇمكىن بولمايدىغاندەك قىلسىمۇ، لېكىن سىزگە نىسبەتەن ھەل قىلغىلى بولمايدىغان ھېچقانداق ئىش يوق. ئەمەلىيەتتە ئۆزىڭىزنىڭ باشقىلار بىلەن ئوخشىمايدىغان مەسىلىلىرىگە قارىتا پىكىر قىلىشقا ئۆزىڭىز ئەڭ ھوقۇقلۇق.

جېن تۆل ئانا بولۇپ، ئۇ لوس ئانجېلىستا ياشىغىلى 12 يىل بولغانىدى. كېيىن ئۇ يالغۇز تۇرمۇشتىن زېرىكتى ۋە جورا تاپمىغانلىقى تۈپەيلى ئۆزىنى ئەيىبلەيدىغان بولدى. سېلىشتۇرۇشنىڭ زەربىسى تۈپەيلى جېن توي قىلىپ بولغان بارلىق دوستلىرىدىن، ھەتتا ئۇچرىشىشلارغا بېرىۋاتقان دوستلىرىدىنمۇ يىراقلاشتى. جېن مۇنداق دېدى : «ھەر كۈنى ناھايىتى چىرايلىق، لاتاپەتلىك، مۇكەممەل ئاياللار بۇ شەھەردە پەيدا بولىدۇ، بىراق مەن ھېچقانداق ۋاقىتتا بىر ياشىرىپ قالغان ياكى گۈزەللىشىپ كەتكەن ئوبرازنى كۆرەلمەيمەن. مەن ھېلىقى

ساقلانغىلى بولمايدىغان سېلىشتۇرۇشلاردىن ئۆزۈمنى تارتىش ئۈچۈن كەچتە سىرتقا چىقماي ئۆيدە تېلېۋىزور كۆرۈشنى ياكى بەزى ئاددىي ئىشلارنى قىلىشنى ياقتۇرىمەن. بىراق يېقىندا مەن بىر بىلەزۈك تاقىۋالىدىغان بولدۇم، ئۇ مېنى ئۆزۈمدەك ياشاشقا ئاگاھلاندۇراتتى. مەن ئارقا كۆرۈنۈشۈمنى، تۇرقۇمنى، يېشىمنى ئۆزگەرتىشكە ئامالسىز، ئۆزۈمۇ سېلىشتۇرۇشتىن بىزار. مەن مۇھەببەتنى كونترول قىلغىلى بولمايدىغانلىقىنى ھېس قىلدىم. سىزنىڭ ھامان سىزنىڭ بولىدۇ، سىزنىڭ ئەمەسلىرى مەڭگۈ سىزنىڭ بولمايدۇ. مەن مۇشۇنداق دەپ بىر يىلدىن كېيىن ناھايىتى قالتىس بىر ئەر بىلەن توي قىلىشقا پۇتۇشتۇم.»

سېلىشتۇرۇش بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل، بۇ كېسەل ھەممىمىزدە ئازدۇر - كۆپتۇر مەۋجۇت. ئازراق ۋاقىتىڭىزنى چىقىرىپ ئويلاپ بېقىڭ: سىزنىڭ بېرەلەيدىغانلىرىڭىز، ئالاھىدىلىكىڭىز ۋە قابىلىيىتىڭىز ئوخشىمايدۇ. سىز باشقىلارنىڭ ئېرىشكەنلىرى ۋە ئۆزىڭىز ئېرىشەلمىگەن ھەرقانداق شەيئىلەر بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ بارلىق ئېرىشكەنلىرىنى ئىشلىتىپ ئۆزگىرىشكە يۈزلىنىڭ.

## ئەڭ ياخشى بولغان ئۆزگىرىش مۇھىتى بەرپا قىلىش

ئۆزگىرىشتە ئادەم كەم بولسا بولمايدىغان ئامىل، بىراق كەم بولسا بولمايدىغان ئۇنىڭدىن باشقا ئامىللارمۇ بار، مەسىلەن: سىزنىڭ ياشاش ۋە خىزمەت قىلىش بوشلۇقىڭىز ۋە سىز تاللىغان سىزنىڭ ئەتراپىڭىزنى ئوراپ تۇرغان شەيئى دېگەندەك.

ئۆزگـرىشنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتتا ئەتراپىدىكىنى ئازادىلىككە، ئاكتىپ ئەسلىمىلەرگە ۋە كۆچلۈك شەيئىلەرگە تولدۇرۇڭ. سىز ئادىشىپ قالغان ۋاقىتتا ئۇلار سىزگە تۇغۇر يۆنىلىشنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇ شەيئىلەر بىر تەيدى مۇشۇكئېيىقى بولسىمۇ ياكى باشقىلار يازغان بىر پارچە خەت بولسىمۇ، بىر كارتا، بىر شام، بىر مەنزىرە ياكى بىر شەخسنىڭ سۈرىتى، بىر كۈندىلىك خاتىرە، تامغا چاپلىۋالغان ئادەمنى ھاياجانغا سالىدىغان سۆز ياكى بىر تەلەي تېشى بولسىمۇ بولىدۇ. سىزگە كۆچ ـ قۇۋۋەت ئاتا قىلالايدىغان شەيئىلەرنىڭ ھەممىسى بولسا بولىۋېرىدۇ، ئۇنىڭ ھېچقانداق ئۆلچىمى ۋە چەكلىمىسى يوق.

مېنىڭ تۇرمۇشۇمدا نۇرغۇن ئەسكەرتكۈچلەر بار، مەسىلەن: كومپيۇتېرىمنىڭ ئېكرانىدىكى ئەقلىيە سۆز : «ھازىردىن باشلاپ بارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسى ياخشى بولىدۇ.» سومكامدىمۇ بىر نەچچە تەلەي تېشى بار. بەزىلىرىنى ئۆزۈم تاللىغان، بەزىلىرىنى باشقىلار سوۋغا قىلغان. ئۆيدىكى ۋاقتىمدا داۋاملىق بىر شامنى يانىدۇرۇپ قويىمەن. ماڭا نىسبەتەن شام يورۇقلۇقنىڭ سىمۋولى، بىر تال شام پۈتۈن دۇنيانىڭ ھەرقايسى بۇلۇڭ ـ پۇچقاقلىرىدىكى قاراڭغۇلۇقنى يورۇتالايدۇ. ناھايىتى مۇشكۈل ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەن ۋاقىتتا ھەمىشە ئەتراپىمنى ئالاھىدە نەرسىلەرگە تولدۇرىمەن، مەسىلەن: مېنى تىنچلاندۇرىدىغان مۇزىكا، تېلېفونۇمنىڭ ئۇستىدىكى بىر جۈملە قۇتلۇق سۆز، بەش يىللىق كۈندىلىك خاتىرە، دوستلىرىم ۋە سۆيگۈنۈمنىڭ سۈرىتى، خۇش

پۇراقلىق ئوت كۆيدۇرۇش، ئىسرىق سېلىش، تەلەي بىلەزۇكى (ئۇستىگە «ئۆزىگە سادىق بولۇش» دەپ ئويۇلغان) دېگەندەكلەر.

ئۆزگىرىش مەزگىلىدە سىمۋول ۋە ئەسكەرتمە خاراكتېرلىدىكى نەرسىلەرنى ئىشلىتىدىغان پەقەت مەنلا ئەمەس.

جوينىڭ ئۆيىدە بىر كىچىك بۇد بار. ئۇ مۇنداق دەيدۇ : «ئۇ دۇنيادىكى بارلىق شەيئىلەرنىڭ ئۆزگىرىش ھالىتىدە تۇرىدىغانلىقى، ھەممىنى مەڭگۈلۈك دەپ ئويلىماسلىقنى، ئۆزگىرىشنى قارشى ئېلىش، خاتىرجەمسىزلىك ئىچىدە كۆڭۈل تىنچلىقىنى ساقلاش كېرەكلىكى توغرىسىدا مېنى ئەسكەرتىپ تۇرىدۇ.»

ئاندرېۋنىڭ ناھايىتى قېلىن بىر «ئۆزگىرىش خاتىرىسى» بار، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئۇ مەڭگۈ ئېسىدە تۇتۇشنى ئويلايدىغان بەش ئىش يېزىلغان، مەسىلەن: بارلىق ئىشلارنىڭ يۇز بېرىش سەۋەبى بولىدۇ، ئۇلارنىڭ يۈز بېرىش مەقسىتى بىزگە يارىمىم بېرىش ئۈچۈن›› دېگەندەك.

ئېدۋاردنىڭ بىر قاپچۇقى بار، ئۇنىڭ ئىچىگە بىر نەچچە تال تەلەي تاشلىرى سېلىنغان، ئۇ بۇ تاشلارنىڭ دۇنيانىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىدىن تېرىپ كەلگەن. ئۇنىڭ بىلەن بىرگە، يەنە بىر ئارقانمۇ ئېسىلغان بولۇپ، ئۇ ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقاندا ھامان ئۇنى ھەل قىلىش ئۈسۈلىنىڭ تېپىلىدىغانلىقىغا سىمۋول قىلىنغان.

كىرىستىننىڭ كىچىك كىرىست بەلگىسى بار، ئۇ مۇنداق دەيدۇ : «ماڭا نىسبەتەن ئەيسا ئۆزگىرىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋەكىلى،

ئۇ كىرىست جازىسى ئۈستىدە قىيامەتكىچە ئازاب چېكىدۇ».

پېتىر ھەرۋاقىت يېنىدا بالىلارنىڭ سۆرىتىنى ئېلىپ يۈرىدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «مەن داۋاملىق ئۇلارنىڭ قانچىلىك ئۆزگەرگەنلىكىنى، يەنە قانچىلىك ئۆزگىرىدىغانلىقىنى بىلىشكە ئىنتىلىمەن. بۇ ماڭا ئۆزگىرىشنىڭ ياخشى ئىش ئىكەنلىكىنى ئېيتىپ بېرىدۇ.»

ئۆزگىرىش مەزگىلىدە قانداق سىمۋوللار سىزگە يارىدەم بېرىدۇ؟ ماڭا نىسبەتەن كۆك رەڭلىك كونۇبرت. توغرا، كۆك رەڭلىك كونۇبرت. 12 ياش ۋاقتىمدا مەن ئەنگلىيەدە ياتاقلىق مەكتەپتە ئوقۇيتتىم، ئۇ ۋاقىتتا ئۆزۈمنى ناھايىتى چۈشكۈن، غېرىب، يەكلەنگەندەك ھېس قىلاتتىم. مەن ئىلگىرى مۇنچا قىلغان بىر ياتاقتا تۇراتتىم، ئانام نەچچە مىڭ ئىنگلىز مىلى يىراقلىقتا قالغانىدى، بىراق ئۇ ھەر ئىككى كۈندە بىر ماڭا خەت يېزىپ تۇراتتى. ئۇ بەزى گەپلىرىنى كۆك رەڭلىك ئاۋىياتسىيە كونۇبرتىغا سىلىپ قويىاتتى، بۇ كونۇبرت ۋە كۆك رەڭ مېنىڭ بۇ مۇشكۈل ۋاقىتلارنى بېشىمدىن ئۆتكۈزۈشۈمنىڭ سىمۋولىغا ئايلانغانىدى. ئۇلار مېنىڭ ھاياتلىق سىزىقىم ئىدى. ھېلىمۇ مەن ھەر قېتىم ئۇ كونۇبرتلارنى ئەسلىگەن ۋاقتىمدا ھەتتا ھەر قېتىم كۆك رەڭنى كۆرگەن ۋاقتىمدا، مەن مېنى ئالغا سىلجىتىدىغان كۈچكە ئېرىشكەندەك ھېس قىلىمەن. مېنىڭ شىركىتىم ھېلىمۇ كۆك رەڭلىك كونۇبرت ئىشلىتىدۇ.

ھازىر ئەڭ ياخشى پەيت، سىز ئەتراپىڭىزنى سىزنى ئىقتىدارلىق، كۈچلۈك، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ھېس قىلدۇرىدىغان ئاكتىپ شەيئىلەرگە تولدۇرسىڭىز بولىدۇ.

## مۇھتىكىزنى ئۆزگەرتىڭ

ئەگەر ئۆزگىرىش مەزگىلىدە ئەتراپىڭىزدىكى مۇھىت سىزگە ياردەمدە بولالمىسا، ئۇنداقتا سىز ئۇنى ئۆزگەرتىڭىز بولىدۇ. پەقەت بىر كۈن ياكى يېرىم كۈن بولسىمۇ مەيلى. بىر يېڭى مۇھىت سىزگە يېڭىچە ئەقىدە بېغىشلايدۇ. سىز ئۆزگىرىشنىڭ دەسلەپكى 30 كۈنىدە «كۈندىلىك تۇرمۇش»نىڭ قالايمىقان قىلىنغان تۈيغۇسىنى ھېس قىلىپ باقسىڭىز بولىدۇ: سىز بىر قېتىملىق زۆرۈر بولغان بىر-ئىككى ھەپتىلىك دەم ئېلىشقا چىقسىڭىز بولىدۇ، دېڭىز بويىغا بېرىپ بىر كۈن تۇرۇپ كەلسىڭىزمۇ بولىدۇ، ئاتا-ئانىڭىز ياكى بالىڭىزدىن ۋاقىتلىق ئايرىلسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەگەر سىز داۋاملىق ئۆيدە بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز قەھۋەخانىلارغا بېرىپ ئىشلەپ باقسىڭىز ياكى ئىشتىن چۈشۈپلا ئالدىراپ ئۆيگە قايتماي، باغچىلارنى ئۇزاق ئايلىنىپ باقسىڭىزمۇ بولىدۇ.

## يېڭى مۇھىتنىڭ قۇدرىتى

مەن ئىلگىرى ئون نەچچە ياشلىق بىر ئۆسمۈرنى ئۇچراتقان، ئۇ ئۆزىنىڭ بەچچىۋاز ئىكەنلىكىنى ئاشكارىلاشنى ناھايىتى ئۇمىد قىلاتتى. ئۇ ئاتا - ئانىسىغا ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى ئېيتقاندىن كېيىن، ئۇ ئائىلىنىڭ تۇرمۇشىدا غايەت زور ئۆزگىرىش بولغان. ئاخىردا ئۇ ئائىلىسىدىن چىقىپ كېتىپ يالغۇز تۇرمۇش كەچۈرگەن. بىر نەچچە ئايدىن كېيىن، ئۇنىڭ بىلەن ئاتا-ئانىسى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتتە ياخشىلىنىش

www.uyghurkitap.com

بولغان، يەنە كېلىپ ئۇ ياش يېڭىچە سالاھىيەت بىلەن يېڭى تۇرمۇشنى باشلىغان.

بەزىدە بىز ياشاۋاتقان جاي بىزنى قىيىن ئەھۋالدا قالدۇرىدۇ. مەن بىرىۋسىبلىغا قايتىپ ئەڭ ئاخىرقى ئىككى يىللىق تولۇق ئوتتۇرا دەرسلىكىنى تاماملاۋاتقان ۋاقىتتا ئائىلەمدىكى ھەممە ئىش ناھايىتى قىيىنلاشتى. ئۇ ۋاقىتتا مەن ياتاقلىق مەكتەپتىكى ئۆزگىچە قورۇلۇش ۋە تۇرمۇش ئادىتىمدىن بىراقلا ئاتا-ئانام بىلەن بىرگە ياشايدىغان جەددىي ئائىلە مۇھىتىغا قايتىپ كەلگەنىدىم، بۇنىڭ مېنىڭ ئۆگىنىشىم ۋە بەخت تۇيغۇم ئۈچۈن قىلچىلىك پايدىسى يوق ئىدى. شۇڭا مەن بىر پوپقا ئۆزۈمنىڭ تۇيغۇسىنى ئېيتىپ بەردىم. ئۇنىڭ بىزنىڭ مەھەللىنىڭ ئەتراپىدا بىر كىچىك ئۆيى بار ئىكەن، مەن ئاخىرى ئۇ يەرگە كۆچۈپ باردىم. ئۇ ۋاقىتتا مەن ئاران 15 ياش بولغاچقا، ئۆزۈم يالغۇز سەل قورقتىم، بىراق ئۇ ۋاقىتتىكى «مەن» ئۈچۈن ئېيتقاندا بۇ ئەڭ ياخشى تاللاش ئىدى. كېيىن مېنىڭ دادام بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىم ياخشىلاندى، ئۆگىنىشىمۇ ئالغا باستى ھەم مۇستەقىللىقنىمۇ ئۆگەندىم (كېيىنكى ئىككى يىلدا ئۇ دىنىي ئاتا مېنىڭ كىچىك گۈرۈپپامنىڭ ئىشەنچلىك ئەزاسىغا ئايلاندى).

ھاياتتا نۇرغۇنلىغان نەرسىلەر بىزنىڭ ئۆزگىرىشتىن ئۆكۈشلۈق ئۆتۈۋېلىشىمىزغا ياردەم بېرەلەيدۇ. بىز كۆزىمىزنى يوغان ئېچىپ ئۇلارنى بايقىساق بولىدۇ. شۇنداق قىلساقلا بىز مۇھىت ۋە كىچىك گۈرۈپپىدا بەزى زۆرۈر ئۆزگىرىشلەرنى ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن غەيرەتكە ئىگە بولىمىز، بۇ ئۆزگىرىش چوڭ بولسىمۇ، كىچىك بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. بىراق شۇنى بىلىش



كېرەككى، سىز ئەتراپىڭىزنىڭ سىزگە ياردەم قىلمىدىغان ئادەم ۋە شەيئىلەر بىلەن تولۇشىنى ئۈمىد قىلغان ۋاقىتىڭىزدا، سىزنىڭ قەلبىڭىز بىر زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنىڭ رولىنى ئېلىشى مۇمكىن. سىزنىڭ بۇ قىسمىڭىز سىزنى ئۆزىڭىزنىڭ غېرىبلىقىغا، سىزگە ياردەم بېرىدىغان ھېچقانداق ئادەمنىڭ يوقلۇقىغا، ھېچكىمنىڭ سىزنى چۈشەنمەيدىغانلىقىغا، شۇ مۇھىتىڭىزدىكى ئۆزگىرىشنىڭ مۇھىم ئەمەسلىكىگە ئىشەنمەۋرەكچى بولىدۇ. مېنىڭ قەلبىمدە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنىڭ خىيالى پەيدا بولغان ۋاقىتتا مەن ئامال بار ئۇ تۈيغۇدىن يىراقلىشىمەن، مەن ئۇنىڭغا : «ياق، يوقال، سېنىڭ ماڭا لازىمىڭ يوق، مەن ساڭا ئىشەنمەيمەن» دەيمەن.

سىز بۇ ۋاقىتتا ئاللىبۇرۇن ئۆزگىرىش ئىچىگە كىرىپ بولغان بولىسىز.

ئەگەر سىز «ھەقىقەت دېگەن نېمە؟» دەپ سورىماقچى بولغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا ھەقىقەت سىزگە ئېيتىپ بېرىدۇ. ئەتراپىڭىزدا ھامان سىزگە ياردەم قىلىدىغان ئادەم ۋە شەيئىلەر بولىدۇ، ئۇلار سىز تەسەۋۋۇر قىلغان ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

**«30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ئەستە تۇتۇشقا تېگىشلىكلەر:**

1. سىز ھەرگىز يالغۇز ئەمەس. ھامان مەلۇم ئادەملەر سىزگە ياردەم بېرىدۇ.
2. سىز باشقىلاردىن ياردەم ئىزدىگەن ۋە ئەتراپىڭىزدا

مۇستەھكەم، ئاكتىپ گۈرۇپپا بولغان ۋاقىتتا ئۆزگىرىش ناھايىتى ئاسانلىشىدۇ ۋە تېزلىشىدۇ.

3. مۇھىتنىڭ قايتىدىن تۈزەك ۋە ئەك ئاز بولغاندا بىر خىل سىزگە ئۇمىدۋارلىق ئاتا قىلالايدىغان، ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈۋېلىشنىڭ يارەم بېرىدىغان سىمۋول ياكى شەيئىدىن بىرنى تېپىڭ.

09

# قىيىن ئەھۋالدىن قۇتۇلۇش

## ئۆزگىرىشتىن ئوخشىمىغان ئۆتۈشنىڭ زۆرۈر ھەرىكىتى

توققۇزىنچى پىرىنسىپ:
ئۆزگىرىشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش قىلالمغانلار ئۆز ۋاقتىدا ھەرىكەت قوللىنىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر پىلانى بولىدۇ، ئۇلار ئۆزىدىن قانداق خەۋەر ئېلىشنى بىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com



ھەربىكەت ئۇسۇلى ھەر خىل بولىدۇ. بەزى ھەربىكەتلەر چوڭراق، گەۋدىلىك بولىدۇ، بەزىلىرى كىچىك بولىدۇ. بەلكىم سىز ھەربىكەت قىلىشنىڭ ھېچقانداق رولى يوق، دەپ قارىشىڭىز مۇمكىن. بىراق سىز قوللانغان ئاكتىپ ھەربىكەتلەرنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىڭىزگە تۈرتكە بولىدۇ.

ھەرقانداق ئۆزگىرىشنىڭ دەسلەپكى 30 كۈنىدە قەلبىتە «مەن قانداق قىلىشنى بىلمەيمەن» دېگەن سادا بۇرۇنقىدىنمۇ كۆپ بولىدۇ. بىز قىيىن ئەھۋالدا قالىمىز، خاتا تاللاپ قويۇشتىن قورقىمىز، شۇ سەۋەبلىك ھەربىكەت قىلمايمىز. يەنە كېلىپ، بىزدىكى پاسسىپ ئىدىيە (ئۆزگىرىش ئەرۋاھى)مۇ قۇلاق تۇۋىمىزگە كېلىپ توختىماستىن «باشلىما، بۇنداق قىلىش بەك تەس» دەپ غىڭشىپ تۇرىدۇ.

بىراق بىز ئۆزگىرىش مەزگىلىدە باشقا مەزگىلدىن بەكرەك ھەربىكەت قىلىشقا موھتاج. ئىزچىل ئالغا ئىلگىرىلىيەلەيدىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئۆزىگە مەسئۇل بولالايدىغان كىشىلەردۇر. ئۇلارنىڭ پىلانى بولىدۇ، ئۆزى ئېھتىياجلىق بولغان نەرسىنىڭ نېمىلىكىنى بىلىدۇ. كىچىككىنە تىرىشچانلىقمۇ سىزنىڭ ئۆزگىرىشىڭىزنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

*مەك چاقىرىملىق ئۇزۇن سەپەرمۇ بىر يېنىچى قەدەمدىن باشلىنىدۇ.*

**ـــ «تويىنىزم قەسىدىلىرى» دىن**

www.shurkitap.com

ئەچچە يىل ئىلگىرى، مەن كىشى بىر ئۆمۈر ئۆچۈرۈشنى خالىمايدىغان ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلدىم. يەنى مېنىڭ يېقىن دوستۇم قازا قىلغانىدى. ئالبات باشقىلار بىلەن تونۇشسا ئۆزىنى ناھايىتى بەختلىك ھېس قىلىدىغان كىشىلەردىن ئىدى. ئۇ ناھايىتى پەزىلەتلىك، ئالىيجاناب، شەرتسىز سۆيگۈگە تولغان ئەر بولۇپ، ھەر ۋاقىت شۇنداق مۇلايىم، كىشىنى خۇشال قىلىپلا يۈرەتتى، ھەممە ئىشتا باشقىلارنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويىاتتى. مەن ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ قېلىشنى ئەزەلدىن ئويلاپ باقمىغانىدىم.

مەن ئۇنىڭ تايلاندتتىكى بىر قېتىملىق موتوسىكلىت ۋەقەسىدە ھاياتىدىن ئايرىلغانلىقى توغرىسىدىكى تېلېفوننى تاپشۇرۇۋالغان ۋاقتىمدا ئاسمان چۆرگىلەۋاتقاندەك ھېس قىلدىم. مەن ئۇ ۋاقىتتا نېيۇيوركتا ئىشلەۋاتاتتىم، ۋەقە يۈز بەرگەن جايدىن نەچچە مىڭ چاقىرىم يىراقلىقتا ئىدىم، ماڭا ھەممە ئىش يالغاندەكلا تۇيۇلدى. كېيىنكى بىر كۈنۈم ۋەھىمە ئىچىدە ئۆتتى. ھېچكىم مېنىڭ بۇ تۇيغۇمنى ھېس قىلالمايتتى، چۈنكى نېيۇيوركتا ھېچكىم ئۇنى تونۇمايتتى، مەن ھۆكۈمەت يىغىلاپ كەتتىم، ئۇنىڭ ئۈچۈن دۇئا قىلدىم ۋە ئۇنىڭ بىلەن بىرگە بولغان گۈزەل مىنۇتلارنى ئەسلىدىم. ئۇ ھەممە ئىشلاردىن خۇشاللىق تاپالايتتى ۋە مېنىڭمۇ شۇنداق بولۇشۇمنى ئارزۇ قىلاتتى.

مەنمۇ ئۆزۈمنى زورلاپ چېنىقىش ئۆيىگە باردىم. ئالبات ئىلگىرى ئورۇقلاش ئۈچۈن پۈتۈن كۈچىنى سەرپ قىلغانىدى، مەن ھۆرمىتىمنى ئىپادىلەش يۈزىسىدىن مۇشۇ ئۇسۇلنى تاللىدىم (مەن ئۇ ۋاقىتتا ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان بارلىق كىشىلەر ئۈچۈن چېنىقىشنىڭ ئۇنچىۋالا پايدىسى

بارلىقىنى بىلمەيتتىم). ئاخىردا چېنىقىش مېنىڭ ئادىتىمگە ئايلاندى. مەن چېنىقىش ئۆيىگە بېرىپ تەن ساغلاملىقىمنى ساقلاش بىلەن بىرگە، گويا ھەممىمىز ئورتاق بىر نىشان ۋە ئارزۇدىن بەھرىمەن بولىۋاتقاندەك ھەممەيلەن بىلەن دوستانە ئالاقە باغلىدىم. ھەيران قالارلىقى شۇكى، مەن ئۆزۈمنى يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلدىم، ئەركىن نەپەسلىنەلەيدىغان، ئۆيدە تۇرغان ۋاقتىمدا ئازابلانمايدىغان بولدۇم.

ئۇ قازا قىلغاندىن كېيىنكى قىلغانلىرىمنىڭ ھەممىسى ئىلگىرى ئۇ مېنىڭ قىلىشىمنى ئارزۇ قىلغان ئىشلار ئىدى. ئۇ ئىزچىل ماڭا ياخشى بەدەن بولۇش؛ ئۆزىنىڭ ئىشلىرىنى ياخشى قىلىش؛ بارلىق شەيئىلەرگە تەبەسسۇم بىلەن مۇئامىلە قىلىش كېرەكلىكىنى ئېيتاتتى. مەن ئۇ ۋاقىتتا ماڭا ياردەمى بولغان ھەربىكەتلەرنى ھېلىمۇ داۋاملاشتۇرۇۋاتىمەن، شۇڭا ھازىرغىچە ئالبات مېنىڭ ھاياتىمدىن يوقالغىنى يوق.

## باش پەللىدىكى « ئۇرۇق »

شۇنداق، ئۆزگىرىش تىرىشچانلىقىغا ۋە ۋاقىتقا موھتاج. ئۆزگىرىشتە ھەرگىز ئۇدۇل يول بولمايدۇ. رېتىملىق تۇرمۇشنى ساقلاش سىزنى ئەركىن ھېس قىلدۇرىدۇ، چۈنكى ئۇ سىزنى ھاياتىنىڭ يۆنىلىشىنى كونترول قىلالىغاندەك تۇيغۇغا ئىگە قىلىدۇ. سىز ئۇ ۋاقىتتا پۇشايمان قىلىپ يۇرىدىغان زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئەمەس، كېيىنى ئالدىغا ئىتتىرىدىغان ھەربىكەتلەندۇرگۈچمۇ ئەمەس، بەلكى كېيىنىڭ باشقۇرغۇچىسى.

www.yurkitap.com

*هېچ ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالماسلىق گۇمان ۋە ۋەھىمە پەيدا قىلىدۇ، ھەربىرىمىز ئۆزىمىزنىڭ ۋە جاسارىتىمىز پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر سىز ۋەھىمىدىن قۇتۇلماقچى بولسىڭىز، ئۆيىڭىزدە خىيال قىلىپ ئولتۇرۇشۇرمەي چىقىپ ھەربىرىمىز قىلىڭ.*

**ـــ دالى كارنىگ**

ھەرقانداق ئۆزگىرىشتە كىشىلەر ئوخشاش نەرسىنى بايان قىلىدۇ. يەنى، ئۆزگىرىشتە ئەڭ مۇھىمى ئۆزىدىن ياخشى خەۋەر ئېلىش دېگەندەك. ئەڭ مۇشكۇل ئىشقا يولۇققاندىمۇ ئۆزىدىن ياخشى خەۋەر ئېلىش ئۆزگىرىشنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان بىر قىسمى. ئۆزىڭىزدىن ياخشى خەۋەر ئالغان ۋاقىتىڭىزدا شۇ ۋاقىتتىكى بەختىڭ ھەقىقىي ئىشەنچلىك ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

مەن ئەڭ ئاساسلىق بولغان بەزى ئامىللاردىن تارتىپ ھەممىسىنى «ئۆزگىرىش ئۇرۇقى» دەپ ئاتىدىم، مەسىلەن: ئۇخلاش، تاماق يېيىش، چېنىقىش، سۇ ئىچىش دېگەندەك.

بەلكىم سىز بۇ ئىشلارنى مەن ھەر كۈنى قىلىمەن، دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. بىراق مەن سىزنىڭ پۈتۈن كۈچىڭىز بىلەن قىلمىغانلىقىڭىزنى، ئۇلارنى قىلغاندىكى ئۇسۇلىڭىزنىڭ ساغلام ئەمەسلىكىنى جەزملەشتۇرەلەيمەن. ئۆزگىرىشكە يۈزلەنگەن ۋاقىتتا ناھايىتى ئاسانلا ئۇيقۇمىز قاچىدىغان ياكى كارىۋاتتا ئۇزۇن ياتىدىغان بولۇپ قالىمىز. بەلكىم سىز جىق نەرسە يېيىش ئارقىلىق ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرىدىن ساقلانماقچى بولۇشىڭىزمۇ مۇمكىن، بەلكىم ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ سىرتقا چىقىڭىز

كەلمەي، ھېچنەرسە يېمەسلىكىڭىزمۇ مۇمكىن. بۇ ۋاقىتتا بەدەن چېنىقىتۇرۇشمۇ قارىماقىا ناھايىتى ۋاقىت ئالىدىغان ۋە داۋاملاشتۇرۇش تەس بولغان ئىشتەك بىلىنىدۇ. ئۇسسىغان ۋاقىتىڭىزدا داۋاملىق سودا سۆيى، قەھۋە، ھاراق ئىچىشىڭىز مۇمكىن، بىراق، ئەمەلىيەتتە بۇنداق ۋاقىتتا سۇ ئىچىش سىز ئۈچۈن ئەڭ ياخشى تالىلاش ئىدى. بەلكىم بالىڭىزغا (ADD بالىلاردىكى جىم تۇرالماسلىق كېسەللىكى) دەپ دىياگنوز قويۇلغان بولۇشى ياكى سىز يېڭى بىر كارخانا قۇرۇۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن ... ئىشقىلىپ مەيلى قانداق ئۆزگىرىش بولسۇن، سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزدا مۇۋاپىق ئاساس (ئۆزگىرىش ئۇرۇقى) بولمىسا، ئۆزگىرىشنى ياخشى بىر تەرەپ قىلىشقا ئامالسىز قالىسىز.

## قېيىن ئەھۋالدىكى ھەربىرەت شەكلى

بېسىم ياكى غالىب كەلگىلى بولمىغۇدەك قېيىنچىلىق ھېس قىلغان ۋاقىتتا ھەممەيلەن تۇڭۇلۇۋالىدۇ، ئاندىن يوشۇرۇنىدۇ. ئۇلار دۇچ كەلگەن ئۆزگىرىش ياخشى ئۆزگىرىش بولغان تەقدىردىمۇ شۇنداق. بىراق سىز قوللانغان ھەرقانداق ھەربىرەت سىزنىڭ جىددىيلىكىنى تۇڭىتىپ، قارا ئۇغۇلۇقتىن قۇتۇلۇشىڭىزغا، شۇ ئارقىلىق ھاياتىڭىڭ يېڭى بىر باسقۇچىغا قەدەم بېسىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈشنىڭ مۇكەممەل ھەل قىلىش شەكلى يوق، بىراق ھەربىرەت قوللىنىش (كىچىككىنە بىر قەدەمۇ شۇنىڭ ئىچىدە) نىڭ ئۇنۇمى بار. تۆۋەندە سىز ھەرقانداق ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن

ئۆتكۈزۈشىڭىزگە يارەمدە بولىدىغان قەدەم ـ باسقۇچلار بىلەن تونۇشسىز، ئۇلارنى كۆزگە چېلىقىپ تۇرىدىغان جايغا كۆچۈرۈپ قويۇڭ. مەيلى ئۆزگىرىشىڭ دەسلەپكى 30 كۈنىدە ياكى ئۇنىڭدىن كېيىن بولسۇن، پەقەت سىز ئۇلارغا رىئايە قىلالىسىڭىزلا، ئۇلار سىزگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ.

### 1. سالامەتلىكىڭىزگە كۆڭۈل بۆلۈڭ

ئۆزگىرىش سىزدىكى نۇرغۇن ئېنېرگىيەنى خورىتىدۇ. شۇڭا ھەرۋاقىت ئېنېرگىيە تولۇقلاشنى ئۇنتۇماڭ، بولمىسا ئۇزاققا قالمايلا بەدىنىڭىز ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ھەتتا بەدەننى ساغلام ساقلاشتەك ئاددىي ئىشلارنىمۇ ئاسان قىلغىلى بولمايدۇ. ئەگەر ئۆزىڭىزنى ساغلام، قاۋۇل، بەستىلىك، لاتاپەتلىك ھېس قىلسىڭىز ۋە داۋاملىق ئۆزىڭىزنىڭ بەدىنىڭىزدىن خۇشال بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىزدە ساغلام ئېنېرگىيە مەنبەسى ۋە ئىززەت ـ ھۆرمەت تۇيغۇسى بولىدۇ. بىراق بىز قانداق قىلىمىز؟ بىز كۆپىنچە ساغلام تېنىمىز ئارقىلىق ھېسسىياتىمىزنى تەكشىمەيمىز، ئەكسىچە ئۇنى تاشلاپ قويىمىز. ئەمەلىيەتتە ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ۋاقىتتا بەدەن بىز ئەڭ سەل قارايدىغان قىسىملارنىڭ بىرىدۇر. بىز داۋاملىق روھسىز، خاموش يۈرىمىز ـ يۇ، ئۆزىمىزنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئىستېمالىغا كۆڭۈل بۆلمەيمىز.

بەدىنىڭىزنى ئارام ئالدۇرۇڭ. ئۇ سىزگە تەئەللۇق، شۇنداقلا ئۇ سىزنىڭ قايتىدىن روھلىنىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىدۇ. سىز بەدەن چېنىقتۇرۇش قېتىم سانىنى كۆپەيتىسىڭىز، بەدىنىڭىزنى ئۇۋۇلاتسىڭىز، پىيادە ماڭسىڭىز، ساغلام ئوزۇقلانسىڭىز،

ۋىتامىن تولۇقلىسىڭىز بولىدۇ. خاراكتېرىڭىزنى تاۋلاپ، كېيىن چوڭراق ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەندە ئۆزىڭىزنىڭ سالامەتلىكى ۋە بەدىنىنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇپ، باشقا بارلىق ئىشلارنىڭ ئۇنىڭ كەينىگە تىزىشىڭىز كېرەك.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سىز بەدەننى ئىشلەتكەن ۋاقىتتا سىزنىڭ كەيپىياتىڭىز ئىلگىرىكى قىيىن ئەھۋالدا تۇرۇۋەرمەيدۇ. بەدەن چېنىقتۇرغان ۋاقتىڭىزدا سىز ھەر خىل كەيپىياتلارغا ئىگە بولىسىز، بەزى كەيپىياتلار سىزنى تېخىمۇ ياخشى ھېس قىلدۇرىدۇ، ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىزنى كۈچەيتىدۇ. ھەربىر قېتىم ۋاقىتتا ئادەم قەلب ۋە روھىي ئېنېرگىيە قويۇپ بېرىدۇ. يوگا (گۈمپا)، پىيادە مېڭىش، ۋېلىسىپىت مىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ناھايىتى ياخشى ئۇسۇللاردۇر، ئۇلار ئارقىلىق بىز، ھارغىنلىق، ھۇرۇنلۇق ھېس قىلمايدىغان بولىمىز.

ئۆزگىرىش مەزگىلىدە تەنھەربىت قىلىش ناھايىتى زۆرۈر، ئۇ بىزنى قىيىن ئەھۋالدىن ساقلايدۇ. ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ۋاقىتتا بەدەندە نۇرغۇن ئېنېرگىيە (مەنىۋى، جىسمانىي ۋە روھىي ئېنېرگىيە) ئالمىشىشى يۈز بەرگەچكە، بىز جىسمانىي ھەربىتلەرگە موھتاج بولىمىز. بىز جىمجىت تۇرغان ياكى بىر ئىزدا توختاپ قالغان ۋاقتىمىزدا بۇ ئېنېرگىيەلەر ئالمىشالماي قالىدۇ. شۇڭا سىز قەلبىڭىزنىڭ «مەن قانداق قىلىشنى بىلمەيمەن» دېگەن ساداسىنى ئاڭلىغان ۋاقتىڭىزدا ھەربىتە قىلىشقا باشلاڭ. بەدەن چېنىقتۇرۇڭ، ئۆيى تازىلاڭ، سىرتقا چىقىپ نەرسە ـ كېرەك سېتىۋېلىڭ، ھېچبولمىسا ئورنىڭىزدىن تۇرۇڭ، سىرتلارغا چىقىپ ئايلىنىڭ. بۇ ياخشى

ئۇسۇلدۇر.

مېنىڭ بىر دوستۇمنىڭ ئىلگىرىكى ئايالى 42 ياشقا كىرگەندە ئاندىن ۋېلىسىپىت مىنىشكە، يۈگۈرۈشكە، سۈئۈرۈشكە باشلىغاندى. ئۇ يولدىشىدىن ئايرىلىپ كەتكەندىن كېيىن، قايتىدىن سىرتقا چىقىپ خىزمەت قىلدى. ئۇلار ئاجرىشىپ بىر يىلغا يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە ئۇ ئۇچ تەنھەرىكەت تۈرىگە قاتناشتى. ئۇچ يىلدىن كېيىن ئۇنىڭ شەخسىي قوللىغۇچىلىرى بولدى ۋە شۇ ياشتىكى كوماندا ماھىرلىرى ئىچىدىكى داڭدار شەخسكە ئايلاندى. خۇددى ئۇ ئېيتقاندەك ئۇ بىر ئەرنى يوقاتتى، بىراق بىر ئارزۇسىغا يەتتى، ھېچكىم خىيالىغىمۇ كەلتۈرۈپ باقمىغان بەدەنگە ۋە قانائەتلىنەرلىك ئىززەت ـ ھۆرمەتكە ئېرىشتى. ھەرقانداق ۋاقىتتا سالامەتلىككە دىققەت قىلىڭ، بۇنى قاچان باشلىسىڭىز كېچىكمەيسىز، ئۇ ئۆزگىرىشتىن ئۆڭۈشلۇق ئۆتۈشىڭىزگە يارىدەم بېرىدىغان غايەت زور ئامىل.

## 2. تونۇش ئىشلارنى قىلىڭ

بىز داۋاملىق چوڭقۇراق ئۆزگىرىش بولسا ھەممە ئىش ئۆزگىرىپ كېتىدىغاندەك ھېس قىلىمىز. ئەمەلىيەتتە يەنە نۇرغۇن نەرسە ئۆزگەرمەيدۇ، بىزنىڭ نورمال تۇرمۇشىمىز يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋېرىدۇ. سىز بەزى كىچىك، دائىملىق ئىشلارنى قىلىپ ئۆزىڭىزنى تەشۋىشتىن قۇتۇلدۇرسىڭىز بولىدۇ. سىز بەلكىم ھەمىشە كەچتە سەيلە قىلغىلى چىقىشىڭىز ياكى ھەر شەنبە كۈنى مۇقىم بىر قەھۋەخانىغا بېرىشىڭىز مۇمكىن، ياكى يەكشەنبە كۈنى ئىبادەت قىلغىلى بېرىشىڭىز

مۇمكىن. تۇرمۇشتا ئۆزىمىزگە تونۇشلۇق بولغان كىچىك ھەربىر-تالەر بىلەن شۇغۇللىنىش ئارقىلىق ئۆزىمىزنىڭ ئىززەت-ھۆرمەت تۇيغۇسىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى ۋە ئۆزگىرىش مۇسكۇلىنى قايتىدىن چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ. بۇ ھەربىر-تالەر سىزدە مۇۋاپىقىيەت تۇيغۇسى پەيدا قىلىدۇ ۋە روھىي ھەربىكىتىڭىزنى ياخشىلايدۇ. سىز قوللانغان ھەربىر ھەربىر-تالەر ئازدۇر - كۆپتۇر غەلبە تۇيغۇسى ۋە خۇشاللىق بولىدۇ.

### 3. تەپسىلاتلارغا دىققەت قىلىڭ

ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقاندا قالايمىقانچىلىقلارنى خاتىمە بېرەلمىسىڭىز، ئۆز تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزىڭىز كونترول قىلالايسىز ۋە ئىشەنچ تۇرغۇزالايسىز. سىز چوقۇم رىتىملىق تۇرمۇشنى ساقلىشىڭىز، ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارنىڭ جۇغلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىڭىز كېرەك، بۇ ناھايىتى مۇھىم. ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارنىڭ دائىرىسى ناھايىتى كەڭ، ئۆز جاھازلىرىنى قايتىدىن تىزىشتىن تارتىپ، ھېسابات تالونلىرىنى رەتلەشكىچە ھەممىسى شۇنىڭ ئىچىگە كىرىدۇ. شۇنداقلا سىز تۇرمۇشىڭىزنى كەلگۈسىدىكى مەۋھۇملۇقنىڭ كونترول-لىقىغا تاشلاپ قويمايسىز ۋە ئۇزاق ئۆتمەيلا قايتىدىن تاللاش ھوقۇقىغا ئېرىشكەنلىكىڭىزنى بايقايسىز.

بىز ئۆزگىرىشنىڭ بىزگە ئاتا قىلغان ئەھمىيىتىنى كۆرۈشكە ئالدىرايمىز. يەنى، بىز بىر خىزمەتتىن ئايرىلغان بولساق، دەرھال تېخىمۇ ياخشىراق بىر خىزمەتكە ئېرىشىشنى، تېخىمۇ كۆپ پۇل تېپىشنى ئۈمىد قىلىمىز؛ تاشلۇۋېتىلگەن بولساق تېخىمۇ مۇكەممەل مۇھەببەتكە ئېرىشىشنى ئويلايمىز؛

ئۆزىمىز ياخشى كۆرىدىغان ئادەمدىن ئايرىلىپ قالغان بولساق، ئۆزىمىزنىڭ ئازابىنى يەڭگىللىتىدىغان ئۇسۇللارنى ئىزدەيمىز ... بىراق ئالدى بىلەن شۇنىڭ ئۈچۈن زۆرۈر بولغان كىچىك ئىشلارنى (بىز بەلكىم بۇ ئىشلارنى ئىزچىل يىغىپ، دۆڭلەپ قويغان بولۇشىمىز مۇمكىن) بىر تەرەپ قىلىشىمىز كېرەك. يەنى، ساخاۋەت ئورنىغا كونا كىيىملەرنى ئىئانە قىلىش، ھېسابات قىلىش، ئالبۇم ياساش، تەرجىمھالىنى يېڭىلاش دېگەندەك. ھايات بىزگە چوڭ ئۆزگىرىشلەرنى ئېلىپ كېلىش ئۈچۈن ساقلىماقتا، بىراق بۇنىڭ ئۈچۈن بىز ئالدى بىلەن شۇ تەپسىلاتلارنى بىر تەرەپ قىلىشىمىز كېرەك.

ئۆزگىرىش كەلگەن ۋاقىتتا ۋاقىتنىڭ قىممىتى يوقاپ كەتكەندەك بىلىنىدۇ. سىز ناھايىتى ئالدىراش بولۇپ كېتىسىز، ئالدىراشلىقتا ئۆزگىرىشنىڭ سىرتىدىكى ئىشلارغا ۋاقىتىڭىز چىقمايدۇ. شۇڭا سىز ئۆلار بىلەن تونۇشۇشىڭىز كېرەك. ماڭا نىسبەتەن بۇ ئىشلار بەلكىم ئاشخانىنى تازىلاش، چىقىم تالونىنى رەتلەش، كونا كىيىملەرنى تاشلاش، يىغىن ئېچىش، تېلېفون قايتۇرۇش، ئېلېكترونلۇق يوللانمىلارنى بىر تەرەپ قىلىش، تېلېفون دەپتىرىمنى يېڭىلاش دېگەندەكلەر بولۇشى مۇمكىن. بۇلارنىڭ ھەممىسى كىچىك ئىشلار، بىراق بۇ كىچىك ئىشلار مېنى ئۆز تۇرمۇشۇمنى ئۆزۈم كونترول قىلىۋاتقاندەك تۇيغۇغا كەلتۈرىدۇ. بۇ كىچىك ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىپ بولغاندىن كېيىن، چوڭ ئىشلار ئادەمگە ئۇنچە تەس بىلىنمەيدۇ. سىز كىچىك ئىشلار ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى چىڭىقتۇرۇشقا باشلىغان دەسلەپكى مەزگىلدە غۇرۇرىڭىز

ئاشىدۇ، باشقا ئىشلارنىمۇ بىمالال بىر تەرەپ قىلالايسىز.

قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى تۇرگە ئايرىڭ، بىر-بىرلەپ قىلىڭ. بۇ ئىشلار ئۇچۇن ئەملىي بولمىغان ۋاقىت جەدۋىلى تۇرغۇزۇش ياكى بىر قېتىمغا نۇرغۇن ئىشنى پىلانلىۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئۆزىڭىزگە ئىللىق مۇئامىلە قىلىڭ، مەسىلەن: بۇگۇن بىرلا ئىشنى قىلىڭ، ئەگەر ياخشى بىر تەرەپ قىلالىغان بولسىڭىز ئىككى ئىش قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ.

## ◀ ھەرىكەتلىنىڭ

ئۆزىڭىزنىڭ نەزىرىدىكى كونترولللۇقنى يوقاتقان ئىشلارنى يېزىپ چىقىڭ، ئۇلار دەل يىغىلىپ قالغان ۋە دەرھال بىر تەرەپ قىلىش كېرەك بولغان ئىشلاردۇر. ئۇ خىزمەت، ئىقتىساد، سالامەتلىك، دوست، قىزىقىش قاتارلىقلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھازىرلا بارلىق ساھەلەردىكى ئىشلارنى ۋە ئۇلارنىڭ ۋەزىپىسىنى ئاقتۇرۇپ چىقىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. پەقەت كاللىڭىزدا ئۇلارنى بىر قاتار ئۆتكۈزۈپ بىر ۋاراق قەغەزگە يازسىڭىزلا بولىدى. بۇ ئاددىي ھەرىكەت سىزگە ئازادىلىك بېغىشلايدۇ، بېسىمىڭىزنى يەڭگىللىتىدۇ، سىزنى ئەركىن ھېس قىلدۇرىدۇ.

تىزىملىكىڭىزگە قاراپ بېقىڭ، قايسى ئىشلارنى دەرھال بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟ ئەملىيەتچىلىل بولۇڭ. قايسى ھەرىكەتلەرنى قانچە بۇرۇن قىلسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ؟ قايسىلىرى چوقۇم قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار؟ قايسىلىرىنى كېيىنرەك قىلسىمۇ بولىدۇ؟ كىم سىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ؟

## 4. قارار چىقىرىڭ

ئۆزگىرىشىنىڭ دەسلەپكى 30 كۈنىدە سىز چوقۇم قالايمىقانچىلىققا، ئالدىراشلىققا ۋە نۇرغۇن تاللاشلارغا دۇچ كېلىسىز. بۇ ۋاقىتتا قارار چىقىرىشقا، ئىزچىل ئالغا قاراپ مېڭىشقا مەجبۇر بولىشىڭىز مۇمكىن. بۇ ۋاقىتتا بەلكىم گۇمانلىق چەمبەرنىڭ ئىچىگە كىرىپ قېلىشىڭىز ۋە «ئەگەر توغرا قارار چىقىرالمىسام قانداق قىلىمەن؟» دەپ سورىشىڭىزمۇ مۇمكىن. بۇ ناھايىتى تەبىئىي ئەھۋال. بىراق ئالدى بىلەن سىز بارلىق قارارلارنىڭ ھەممىسىنىڭ كەم-كوتسىز بولمايدىغانلىقىنى، توغرىلىق بىلەن خاتالىقنىڭ نىسپىيلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك. كۆپىنچە سىز بۇ ۋاستە سېزىمىڭىزغا تايىنىپ، توغرا ـ خاتاغا ھۆكۈم قىلىسىڭىز بولىدۇ.

قارارىڭىزنى كىچىك ئېلىپمېنتلارغا پارچىلىۋېلىڭ، مەسىلەن: يېقىندا مەن بىر دوستۇم بىلەن بىر قېتىملىق سۆھبەت ئۆتكۈزدۇم، ئۇ خىزمەت ئالماشتۇرۇشنى ئويلىشىۋاتقان ۋە «كېيىنكى ھاياتىمدا نېمە قىلىشىم كېرەك؟» دېگەن مەسىلە ئۈستىدە گاڭگىراپ قالغانىكەن. مەن ئۇنىڭغا چوڭراق پىلان تۈزۈپ، ئۇنى كىچىك باسقۇچلارغا ئايرىشنى ئېيتتىم، مەسىلەن: ئۇ ئۆزىدىن «كېيىنكى 10 يىلدا مەن نېمە قىلماقچى؟» دەپ سورىسا بولىدۇ. كەسىپ ئۆزگەرتىش، خىزمەت ئالماشتۇرۇش ۋە سىزنىڭ ھاياتىڭىزدا ۋاقتىنچە نامايان بولمىغان ئادەم ياكى ئامىللارنىڭ ھەممىسى ئۇزاق ۋاقىت ئىچىدە كېيىنكى تەرەققىياتىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. سىز ھەممىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان قارار چىقىرالمايسىز. ئادەتتە بىزنىڭ ئۆزىمىزنى

ئېغىر ھېس قىلىشىمىز ۋە قارار چىقىرالماسلىقىمىزدىكى ھەقىقىي سەۋەبمۇ شۇ. چۈنكى بىز ئۆزىمىزدىن بەزى خاتا سوئاللارنى سورايمىز ۋە خاتا قارارلارنى چىقارماقچى بولىمىز، بەزىدە بۇ قارارلارنىڭ كەلمىگەنلىكى تۈپەيلى ئۆزىمىزنى ئالدىن جاۋاب بېرىشكە قىستايمىز.

بەزىلەر مەلۇم قارارلار تۈپەيلى قورقۇنچ ھېس قىلىدۇ، مەيلى بۇ قارار ئاكتىپ قارار بولسۇن ياكى مۇشكۈل بولسۇن، بۇ ناھايىتى نورمال ئىش. سىز بەزى قارارلاردىن قورقۇنچ ھېس قىلغان تەقدىردىمۇ، سىزنىڭ تېنىڭىز ۋە كەيپىياتىڭىز سىزنى ئۇنىڭغا بەرداشلىق بەرگۈزىدىغان ئۇسۇللارنى ئىزدەيدۇ، نەتىجىدە جەريانلار تېخىمۇ ئاسانلىشىدۇ، مەسىلەن: سىز باشقا جايغا كۆچۈشنى ئويلىسىڭىز، سىزدە بەزى تۇراقسىزلىقلار بولسىمۇ، سىز يەنىلا قارار چىقىرىۋېرىڭ ھەم بارلىق يارىدەمدە بولالايدىغان شەيئىلەرنى ئۆزىڭىزگە تارتىڭ. ئەگەر بىرسى بىلەن مۇھەببەت دەرياسىغا غەرق بولۇشنى ئويلىسىڭىز، ئۇنداقتا ئۆزىڭىزگە «بۇ چوقۇم بولىدۇ» دەڭ ھەم بۇ ئىشقا قارىتا دىققەت نەزىرىڭىزنى، خىيالىڭىزنى ۋە ئەقىدىڭىزنى تەڭشەڭ. ئۆزىڭىز خالىمايدىغان ئىشلارغا ئەمەس، بەلكى ئېرىشمەكچى بولغان ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلۈڭ.

سەمىڭىزدە بولسۇنكى، قارار چىقىرىشتىن بۇرۇنقى ھەرىكەتلەر قارار چىقارغاندىن كېيىنكى ھەرىكەتتىن تەس بولىدۇ. دوستىڭىز ياكى خىزمەتدىشىڭىزغا قارارىڭىزنى ئېيتىڭ، بۇنىڭ يۈنىلىشىدىن يىراقلاپ كەتمەسلىكىڭىزگە پايدىسى بار. سىز ئۆزىڭىزدىن: «بۇ قارارنى كىمگە ئېيتىشىم كېرەك؟» دەپ سورىسىڭىز بولىدۇ. قارارنى چىقارغان ئىكەنسىز، پۈتۈن زېھنىڭىزنى شۇنىڭغا قارىتىڭ. ئۇ قارارنى كاللىڭىزدىكى

www.uyghurkitap.com

بىرىنچى دەرىجىلىك مۇھىم ئىش، دەپ بىلىنگەن. ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بارلىق ئەسلىمە، سىمۋول، سۈرەت ياكى باشقا ھەرقانداق نەرسىلەرنى ھاياتىڭىزدىكى مۇھىم ئورۇنغا قويىسىڭىز بولىدۇ.

دوستۇم بروكس بۇنى قاسساپنىڭ پىچىقى بىلەن گال پىچاقنى ئوخشىتىدۇ. يەنى، ئۆزگىرىش كەلگەن ۋە چوقۇم قارار چىقىرىشقا تېگىشلىك بولغان ۋاقىتتا سىز قاسساپنىڭ پىچىقىنى ئىشلىتىشىڭىز كېرەكمۇ ياكى گال پىچاقنىمۇ؟ گال پىچاقنىڭ بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلى: ھەممە ئىشنى ئاستا ـ ئاستا قىلىش، ئىشتىن ئىلگىرى ياخشى پىلانلاش، ھېچكىمنىڭ ھېسسىياتىغا زىيان يەتمەسلىككە كاپالەتلىك قىلىش. بۇ ئۇسۇلدا ئىش قىلساق تازا چاققان، ئېنىق ياكى توغرا بولمايدۇ. قاسساپ پىچىقىنىڭ ئۇسۇلى بولسا ئۆزگىرىشكە ئۇدۇل يۈزلىنىش، ئېنىق، كۈچلۈك، توغرا بولۇش. ئۆزىڭىزدىن «ھازىر مەن قايسى پىچاقنى ئىشلىتىۋاتىمەن؟ مەن بىرەر نەرسىنى ئۆزگەرتمەكچىمۇ؟ ھېلىمۇ بىر ئىزدا توختاپ قېلىۋاتامدىم؟» دەپ سوراپ بېقىڭ.

## 5. ئوقۇڭ ۋە يېزىڭ

مەن ئۇچراتقان نۇرغۇنلىغان كىشىلەر ئۆزىنىڭ ئۆزگىرىشىگە يارىدەم قىلغان كىتابنى ئېيتىپ بېرەلەيدۇ. بۇ كىتابلار كۆپىنچە ھاياتلىقنىڭ ئالاھىدە مەزگىللىرىدىكى مۇۋاپىقىيەتلىك كەچمىشلەرگە ۋەكىللىك قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۈرلىرى ھەر خىل بولۇپ، رومانلارمۇ، رەسىملىك كىتابلارمۇ، ئەسلىمىلەرمۇ، دىنىي كىتابلارمۇ بار. كىتاب بىزگە غەيرەت، كۈچ ۋە ئىشەنچ بېغىشلايدۇ. بىزنى تەسىرلەندۈرگەن كىتابلارنىڭ

باش قەھرىمانى كۆپىنچە ھەر خىل مۇھىتتىكى بەختسىزلىك ۋە ئۇمىدسىزلىكلەردىن غالىب كەلگەن كىشىلەر بولىدۇ. ئۇنىڭدا ئوخشىمىغان يول، ھەل قىلىش ئۇسۇلى ۋە يېڭىچە شەكىللەر تەسۋىرلىنىدۇ. كىتابخانىغا كىرىپ سىزنى جەلب قىلغان كىتابنى ۋاراقلاپ بېقىڭ، قانچىلىك كۆرسىڭىز مەيلى. ھامان سىزگە ماس كېلىدىغان بىر كىتاب چىقىدۇ.

يالغۇزلۇق ھېس قىلغان ۋاقىتتا يېزىقچىلىق قىلىشمۇ ياخشى چارە. بەزى ئىشلارنى يېزىپ قويسىڭىز، ئۇ سىزنىڭ قەلب يارىڭىزنىڭ ساقىيىشىغا، ئۆزگىرىشتىن تېزرەك قۇتۇلۇشىڭىزغا ياردەم قىلىدۇ. تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، بىر نەرسە يېزىپ قويسىڭىز، سىز يازغان شۇ ئىشلارنىڭ ھەقىقىي يۈز بېرىش ئېھتىماللىقى يۇقىرىراق بولىدۇ. مەن ھەر كۈنى كەچتە بەزى ئىشلارنى يېزىپ قويىمەن. كۈندىلىك خاتىرە ماڭا بىر كۈنلۈك ئىشىنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ رەڭدار قىسمىنى ساقلاپ بېرىدۇ، مەن ئۇلارنى قەغەزگە يازغان ۋاقتىمدا بىر كۈننىڭ ئاخىرلىشىپ يېڭى بىر كۈننىڭ كەلگەنلىكىنى جاكارلايمەن. ئىشنى ھەرگىز ئەتىگە سوزمەڭ.

*ھەربىر ئىشەنچىڭ قۇرغۇچىسى. ھېچ ئىشنى باشقا ئەپچىللاشلىق ۋەھىمىڭ نەتىجىسى ۋە سەۋەبى. سىز قوللانغان ھەربىر مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىمۇ مۇمكىن، ئوخشىمىغان ھەربىر قوللىنىش ياكى يۇنىلىشنى ئۆزگەرتىش زۆرۈر بولۇشىمۇ مۇمكىن، ئەمما نېمىلا بولمىسۇن جىم تۇرغاندىن ھەربىر قوللانغان ياخشى.*

**ـــ ۋىنسېنت پىئېر**

مەنمۇ يېزىقچىلىقنىڭ ماڭا ئېلىپ كەلگەن ئەركىنلىكىنى تاھايىتى ياقتۇرىمەن. ئۇ ئارقىلىق مەن ھەرقانداق ھېسسىياتلىرىمنى ئىپادىلىيەلەيمەن، بۇ ۋاقىتتا قانۇندىن ياكى تەنقىدتىن ئەنسىرەپ ئولتۇرۇشۇمنىڭ ھاجىتى يوق. مەن ئۇ ئىشلارنى كاللامدىن چىقىرىۋېتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا يېڭى ئىشلارغا ئورۇن ھازىرلىيالايمەن. ئويلىغانلىرىمنى قەغەزگە يازغان ۋاقىتىمدا مەن ئۇلار ئەمدى ماڭا تەۋە ئەمەستەك ھېس قىلىمەن. مېنىڭ كاللامدا چۈشەندۈرۈش قىيىن بولغان سوئاللار قايتا نامايان بولمايدۇ ۋە بەزى ھەل قىلىش ئۇسۇللىرى ئۈچۈن ئالدىن ئورۇن ھازىرلىنىدۇ. مەن ھەمىشە قەغەزدىن بەزى ئويلارغا ۋە ھەل قىلىش ئۇسۇللىرىغا ئېرىشىمەن (ئەگەر دىققىتىمنى قەغەزگە قاراتمىسام ئۇلارمۇ پەيدا بولمايدۇ). بىز يارەمگە موھتاج بولغان ۋاقىتتا ئۆزگىرىش شەخسىي ئىش بولۇپ قالمىدۇ. بۇ سەۋەبلىك بىزنىڭ باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىشىمىز تەسلىشىپ قېلىشى، ئۆزىمىزنىڭ تۇيغۇمىزنى ئېنىق ئىپادىلىيەلمەي قېلىشىمىز مۇمكىن. بۇ دەل ئۆزگىرىش جەريانىدا يېزىقچىلىقنىڭ نېمە ئۈچۈن شۇنچە يارىدىمى بولىدىغانلىقىنىڭ سەۋەبى، چۈنكى يېزىلغىنى بىزنىڭ مەخپىيىتىمىز بولۇپ، ئۇ نامسىز ۋە ئەركىن بولىدۇ. ئۇنىڭدا ھەرقانداق ئادەمگە ھەرقانداق ئىشنى چۈشەندۈرۈشىڭىز نىڭ ھاجىتى يوق. يەنە كېلىپ، سىزگە ئۆزىنىڭ قاراشلىرىنى ئېيتىپ بېرىدىغان ئادەممۇ يوق. ئۇ ئۆزىڭىزگە تەۋە بوشلۇق، سىز ئۆزىڭىزنىڭ يازغۇسى بار نەرسىلەرنى يازسىڭىز بولىدۇ. ھازىر ئەڭ ياخشى پەيت، ئازابلانسىڭىز، خىيال قىلسىڭىز، ئاچچىقىڭىزنى چىقارسىڭىز، دىققەت قىلسىڭىز بولىدۇ.



### 6. باشقىلار ئۈچۈن بەزى ئىشلارنى قىلىڭ

ئۆزىڭىزنىڭ ئەھۋالىنى بىر يانغا قويۇپ، باشقىلارغا غەمخورلۇق قىلىڭ، بۇ ناھايىتى ياخشى ئۇسۇل. شۇندىلا سىز ھەقىقىي «مەن» نى ۋە ئاتا قىلالايدىغانلىرىڭىزنى قايتىدىن تونۇپ يېتەلەيسىز. ئۆزىڭىزنىڭ مەسلىسىنى ۋاقتىنچە قويۇپ، ئېنېرگىيەڭىزنى باشقىلار ئۈچۈن سەرپ قىلغان ۋاقتىڭىزدا ئۆزىڭىزنى بايقاش بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە ئۆزگىرىشتىن مۇۋاپىقىيەتلىك ئۆتەلەيدىغان كۈچنىمۇ بايقايسىز.

مەن تونۇيدىغان بىر ئايال يېقىدا بويتاق ئانىغا ئايلاندى. بۇ ۋاقىتتا ئۇ ياشىنىپ قالغان بىر ئايالغا ياردەم قىلىشنى ئويلاشقانىدى، ئۇ ياشانغان ئايالنىڭ ئۆيى بىلەن ئۇنىڭ ئۆيىنىڭ ئارىلىقى يېقىن ئىدى. ئۇ ياشانغان ئايالغا كۈندىلىك تۇرمۇش بۇيۇملىرى ئېلىپ بېرىش، تاماق ئېتىپ بېرىش ۋە بەزى تازىلىق ئىشلىرىنى قىلىپ بېرىش قارارىغا كەلگەنىدى. ئۇ ۋاقىت ئۇنىڭ يولدىشى ئۆلۈپ كەتكەن چاغلار بولغاچقا، ھەممىنى يېڭىدىن باشلاشقا توغرا كەلگەن، ئۇنىڭ ئازراقمۇ ئارتۇق ۋاقتى يوق چاغلار ئىدى. بىراق ئۇ باشقىلارغا ياردەم قىلىشنىڭ ئۆز كەيپىياتىنى ياخشىلىيالايدىغان ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدى. بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئۆزىنىڭ ناھايىتى مۇھىملىقىنى، كەم بولسا بولمايدىغانلىقىنى ھېس قىلدى. ئۇ بولمىغان بولسا ياشانغان ئايال قىيىن ئەھۋالدا قالار ئىدى. ئۇ ھەقىقىي مۇھىم نەرسىلەر (مۇلايىملىق، سۆيگۈ، باشقىلارغا ياردەم قىلىش)نى قايتىدىن تېپىۋالدى.

چوقۇم ناتونۇش كىشىلەرگە ياردەم قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى

يوق. ياخشى دوستلىرىڭىزنى ۋە ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ئادەملەرنى تىزىملىككە تۇرغۇزۇپ (ئەلۋەتتە بۇنىڭ ئىچىدە خىزمەتداشلارمۇ بار)، ئاندىن ئۆزىڭىزدىن «مەن قانداق قىلسام بۇ ئادەملەرگە ياردەم قىلالايمەن؟ ئۇلار نېمىگە موھتاج؟» دەپ سوراڭ. سىزنىڭ ياردىمىڭىز ناھايىتى ئاددىي بولسىمۇ بولىدۇ. يەنى، بىر تال تەبرىك كارتىسى ئەۋەتىش، تېلېفون قىلىش، مەنىلىك ژۇرنال ياكى بىر پارچە ماقالىنى پوچتىدىن ئەۋەتىش ياكى ۋاقىت چىقىرىپ بىرەر ۋاق تاماق يېيىش دېگەندەك.

رىچاردنىڭ ئاكىسى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالغاندىن كېيىن، ئۇ ئازابتىن قۇتۇلۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى باشقىلارغا ياردەم قىلىش ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدى. ئۇنىڭ ئاكىسى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالغان كۈننىڭ ئەتىسى ئۇنىڭغا نىسبەتەن ئەڭ تەس كۈن بولدى. ئۇ ئەڭ ئاددىي، لېكىن ئەڭ مۇھىم ئۇسۇلدا پۈتۈن ئائىلىسىدىكىلەرنى باقتى. ئۇ مۇنداق دېدى: «ھېلىمۇ ئېنىق ئېسىمدە، ئۇ ئۆلۈپ كەتكەن كۈننىڭ ئەتىسى مەن پۈتۈن زېھنىمنى يىغىپ تاماق ئەتتىم. ئۇلار پۈتۈن كۈن ھېچنېمە يېمىگەنىدى، مەن ئۇلارغا تاماق يېيىش توغرىسىدا نەسىھەت قىلدىم. بۇ مەن بىلىدىغان ۋە قىلالايدىغان بىردىنبىر ئىش ئىدى. مەن ھەمىشە باشقىلارغا ھەمراھ بولۇش ئارقىلىق ئۆزۈمنىڭ ئازابىنى يەڭگىللىتىمەن.»

ئۆزگىرىشتىن مۇڭەپپەقىيەتلىك ئۇتۇش ئۈچۈن خاتا تۈيغۇنى بىتچەت قىلىشىڭىز كېرەك. بۇ تۈيغۇ بەلكىم «مەن بۇ ئۆزگىرىشنى باشتىن ئۆتكۈزۈۋاتقان بىردىنبىر ئادەم» دېگەندەك تۈيغۇ بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق خىيالدا مەسىلە بار. سىزنىڭ خىزمىتىڭىز، سالامەتلىكىڭىز ۋە ئىقتىسادىي ئەھۋالىڭىزدا ھامان

ئۆزگىرىش بولۇشى مۇمكىن. بىراق سىزنىڭ دوستىڭىز، ئائىلىڭىز ۋە مەھەللىڭىزگە مەسئۇل بولۇش مەجبۇرىيىتىڭىز بار. بەزى نەرسىلەر سىز دۇچ كەلگەن ئۆزگىرىشتىنمۇ بەكرەك مۇھىم. بەزى كىشىلەر يەنىلا سىزگە موھتاج.

مەن جۇڭگونىڭ ئۆزگىرىش توغرىسىدىكى مۇنۇ تەمسىلىنى ناھايىتى ياخشى كۆرىمەن:

بىر سائەتلىك بەختكە ئېرىشمەكچى بولسىڭىز بىردەم ئۇخلىۋېلىڭ.

بىر كۈنلۈك بەختكە ئېرىشمەكچى بولسىڭىز بېلىق تۇتقىلى بېرىڭ.

بىر ئايلىق بەختكە ئېرىشمەكچى بولسىڭىز توي قىلىڭ.

بىر يىللىق بەختكە ئېرىشمەكچى بولسىڭىز مىراسقا ۋارىسلىق قىلىڭ.

مەڭگۈلۈك بەختكە ئېرىشمەكچى بولسىڭىز باشقىلارغا ياردەم قىلىڭ.

## 7. تىنچلىققا ئېرىشىش

چوڭقۇر ئويغا چۆمگەن، تەسەۋۋۇر قىلغان، ئازابلانغان، خىيال قىلغان ۋاقىتىمىزدا ھېچنېمە قىلمىغاندەك كۆرۈنىمىز. بۇ خۇددى يەرنىڭ ئاستىدىكى ئۇرۇققا ئوخشايدۇ، ئەمەلىيەتتە بىز نۇرغۇن ھەرىكەت قىلىۋاتىمىز. ئويغا چۆمۈش ياكى باشقا ھەر خىل جىمجىتلىققا ئېرىشىش ۋە قەلبىنى كۆزىتىش شەكلى بولسۇن ئۇلارنىڭ ھەممىسى ھەرىكەت. كاللىڭىزنى تىنچلاندۇرماقچى بولغان ۋاقىتىڭىزدا سىزنىڭ قىلىدىغانلىرىڭىز بەك كۆپ بولىدۇ. ئويغا چۆمۈش مېنىڭ كۈندىلىك قىلىدىغان ئىشىم. سىزنى

جەمجەت دۇنياغا باشلاپ كىرىدىغان نۇرغۇن ئۇسۇل بار. سەيلە قىلىسىڭىزمۇ، بىر ۋاق ئېسىل تاماملار بىلەن غىزالانسىڭىزمۇ شام يورۇقىدا ئولتۇرسىڭىزمۇ، بالىلارنىڭ ئويىنىغىنىغا قاراپ ئولتۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ. ساناپ تۇگەتكۈسىز ئۇسۇللار بىزنى قەلبىمىزدىكى تىنچ دۇنياغا باشلاپ كىرىدۇ.

يەتتىنچى بابتا ئېيتىپ ئۆتكەندەك، ئويغا چۆمۈشنىڭ توغرا - خاتاسى بولمايدۇ. قانداق ئولتۇرۇڭ، قانداق كىيىم كىيىڭ، نېمە ئوقۇڭ ھەممىسى مۇھىم ئەمەس. ئويغا چۆمۈش ئۆزىنى تىنچلاندۇرۇشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى، ئۇ سىزنى چوڭقۇر نەپەسلەندۇرىدۇ ۋە ئىدىيە، كەيپىياتىمىزنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرىدۇ، ھەممىنىڭ ئۆز ھالىتى بويىچە يۈز بېرىشىگە يول قويىدۇ، ھېچنېمىنى ئۆزگەرتمەيدۇ ۋە ئۇنىڭغا توسالغۇ بولمايدۇ. تىنچلانغان ۋاقتىمىزدا ئىچكى دۇنيارىمىزنىڭ ھازىرقى ھالىتىنى كۆزەتسەك بولىدۇ. ئويغا چۆمۈش ئارقىلىق ئىچكى دۇنيارىڭىز تېخىمۇ روشەنلىشىدۇ، ئۇ سىزگە جاۋاب تېپىپ بېرىدۇ ۋە قەلبىڭىزنى تېخىمۇ تىنچلاندۇرىدۇ. بىز ئۆزگىرىشنى چىقىرىۋەتكەندە ئۆزىمىزنىڭ يەنىلا بىر پۈتۈن گەۋدە ئىكەنلىكىنى، ئۆزىمىزنىڭ مۇكەممەللىكىنى ۋە گۈمران بولمىغانلىقىنى ھېس قىلىمىز. خىيال سۇرۇش روھىي كۆچكە ئېرىشىش ئۈسۇلىدۇر. خىيال سۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولسىمۇ، قىسقا بولسىمۇ بولىدۇ، قىسقىسى بەش مىنۇت، ئۇزۇنى 55 مىنۇت ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇن بولسا بولۇۋېرىدۇ. مۇھىمى، ھەربىرىڭىز ئۆزۈنلۇقى ۋە كۆچلۈكلۈكى ئەمەس، بەلكى ئۆزىنى ھەربىرىڭىز تەلەندۇرۇشتۇر.

ئەگەر سىز كېيىنكى قەدەمدە قانداق قىلىش كېرەكلىكىنى

جەزملەشتۇرەلمىسىڭىز ئۆزىڭىزنى تىنچلاندۇرۇپ كۆتۈڭ، تاكى جاۋابقا ئېرىشكۈچە شۇنداق قىلىڭ. ئەگەر بىر قارار كېلىش سىزگە ناھايىتى تەس بىلىنگەن بولسا، ئۇنداقتا سىزنىڭ تېخى قارار چىقىرىدىغان ۋاقتىڭىز كەلمىگەن بولۇشى مۇمكىن. خۇددى مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقتىكى پېچىنىنى ئالىدىغان ۋاقىت كەلمىگەنگە ئوخشاش. سىز ئۆزگىرىش بىلەن ھاياتلىقنىڭ كېيىنكى باسقۇچى ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىقتا بېپەرۋا ياكى تونۇش پوزىتسىيەسىدە بولسىڭىز بولىدۇ، بۇ بەك مۇھىم. بىز ئۆزىمىزنى بىخەتەر ۋە مۇئەييەنلەشتۇرىدىغان جايغا قايتىشنى ئويلايمىز. بۇ جەريان كۆپىنچىمىز ئۈچۈن ناھايىتى ئازابلىق جەريانىدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىز كەينىگە چېكىنىپ، ئالدىراقسانلىق بىلەن خۇلاسە چىقارمىمىز. چەكلىك ئۇچۇرلارغا تايىنىپ، بۇاستە سېزىمنى رەت قىلىپ تۇرۇپ قارار قىلمىمىز. شۇڭلاشقا ھېچنېمە قىلماي جىمجىت كۆتۈڭ، ئەلۋەتتە بۇنىڭغىمۇ زور جاسارەت كېتىدۇ.

## 8. خۇشاللىقىڭىزنى قايتۇرۇپ كېلىڭ

ئۆزگىرىش مەزگىلىدە مەيلى ھايات سىزگە قانچىلىك قاراڭغۇ بىلىنسۇن، سىز چوقۇم كىشىنى خۇشاللاندۇرىدىغان ئىشلارنى قىلىشىڭىز كېرەك. ئۆزىڭىز بىلىدىغان ئىجادىي خاراكتېردىكى ئاچچىقنى چىقىرىش ئۈسۈلىنى تاللىسىڭىزمۇ، ئىلگىرى قىلىپ باقمىغان ئىشلارنى قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ. سىزنى كۈلدۈرۈپ تېلىقتۇرۇۋېتەلەيدىغان ئىشلارنى تاللىسىڭىزمۇ بولىدۇ. سىز كۆڭلىڭىزدە نېمىنى سىناپ كۆرمەكچى بولۇۋاتىسىز؟ سىز تاماق ئېتىش، ئۇۋۇلاش، تەل

ئۆگىنىش ياكى يېزىقچىلىق كۆرسىتىرىغا قاتناشقۇزمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆگەنسىڭىزمۇ، دارىلئېتام ياكى چېركاۋلارنىڭ پائالىيەتلىرىگە قاتناشسىڭىزمۇ، ئاكا ياكى ھەدە بولسىڭىزمۇ بولىدۇ. نېمە قىلسىڭىز بولىۋېرىدۇ. بىراق نېمىلا قىلماڭ ئۇنى ئۇزۇپ قويماسلىققا كاپالەتلىك قىلىڭ. بۇ ئارقىلىق سىز يېڭى دوستلارنى ئۇچرىتالايسىز، يېڭىچە ئادەتلەرنى يېتىلدۇرەلەيسىز. ئەگەر ھايات سىزگە بىر ئۆزگىرىش پۇرسىتى بەرسە، سىز مېڭىپ باقمىغان يولنى تاللاپ، ئۇنىڭ قايسى تەرەپكە بارىدىغانلىقىنى بىلىپ باقسىڭىزمۇ بولىدۇ.

كاسىرىن يالغۇزلۇقتىن ناھايىتى بىئارام بولاتتى، بىراق ئۇ بىر ئۇسسۇل سىنىپىغا قاتنىشىپ ئۆزىنىڭ قارىشىنى ئۆزگەرتتى. بۇ مېنىڭ ئىقتىدارىمنى كۆچەيتتى، دەيدۇ. بۇلار ئۇ ئىلگىرى قىلىشنى ئويلاپمۇ باقمىغان ئىش ئىدى. ئۇ ئۆزىگە خۇشاللىق تېپىش جەريانىدا، ئۇ بەزى مەنسىز ئىشلارمۇ ئادەمنى يەڭگىل ھېس قىلدۇرالايدىغانلىقىنى بايقىدى.

ھەرقانداق ئاددىي ھەرىكەتتىمۇ ھامان ئەقىل پەيدا بولىدۇ. ھەممە ئۆزگىرىۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن بىز ھامان بىز. ۋاقىت چىقىرىپ ئويلاپ بېقىڭ: قەلبىڭىزدىكىلەرنىڭ ھەممىسى يەنىلا مۇكەممەل، كەم ـ كوتسىزدۇر. بارلىق مۇھىم قىسىملار يەنىلا ئۆز پېتى، ئازراقمۇ ئۆزگىرىشىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمىغان.

ھەرىكەت ھالقىلىق ئامىل بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ سىزنى ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتكۈزەلىشى ناتايىن. ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ توغرا جاۋابى يوق. مېنىڭ نۇرغۇن دوستلىرىم بىرىلىپ ھەرىكەت قىلىدۇ، ئولتۇرۇشنى خىيالىغا كەلتۈرۈپمۇ قويمايدۇ، ئۆزىنىڭ تۇيغۇسىغا يۈزلىنىشنى خالىمايدۇ. ئۇلار ھەمىشە



ھەربىرىدە. ئەگەر سىز ئۇلاردەك داۋاملىق ھەربىرىت قىلىپ تۇرىدىغان ئادەم بولسىڭىز، ئۇنداقتا ھەرقانچە 10 ~ 20 مىنۇت ۋاقىت چىقىرىپ ئولتۇرۇپ مۇلاھىزە قىلىڭ، خاتىرە يېزىڭ ياكى تېخىمۇ كۆپرەك ئارام ئېلىڭ. ئەگەر سىز ھەربىرىتنى ئاز قىلىدىغان ئادەم بولسىڭىز، سەيلە قىلىڭ، چېنىقىش ئورۇنلىرىغا بېرىڭ ياكى بەزى ئۇششاق ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىڭ.

## ◀ ھەربىرىتكە كېلىڭ

### «ئۆزگىرىش ئۆيى»گە كىرىڭ

قانداق قىلسىڭىز ئۆزىڭىزنى ياخشى ھېس قىلالايسىز؟ ئىلگىرى قىلىپ باققان ئىشلارنى سىناپ كۆرۈڭ ياكى ئەزەلدىن قىلىپ باقمىغان ئىشلارنى قىلىپ بېقىڭ. ئەگەر سىزنىڭ «چوڭ مەن»ىڭىزگە بىر مىكروفون ئۇزىتىلسا، ئۇنى نېمە دېگۈزىسىز؟

تۆۋەندىكىلىرى ئومۇمداۋارلىق بىلەن ئۆزگىرىۋاتقان قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈشىڭىزگە ياردەم بېرەلەيدىغان كىشىلىرىگە تېلېفون قىلىڭ (دوستىڭىز، خىزمەتدىشىڭىز، فىزىكىلىق داۋالاش مۇتەخەسسىسى، دوختۇرىڭىز دېگەندەك).

بىر ۋاراق قەغەزنىڭ ئاق يېرىگە ياكى كۇندىلىك خاتىرىگە ھازىرقى كەيپىياتىڭىز ۋە خىيالىڭىزنى يېزىپ چىقىڭ. چوقۇم ئاقىلانە قىزىقارلىق ئىشلارنى يېزىشىنىڭ ھاجىتى يوق، ئىختىيارىي يېزىۋېرىڭ. گىرامماتىكىسى توغرا بولمىسىمۇ

مەيلى، بىراق چوقۇم راست بولسۇن.

قىلىشقا تېگىشلىك بولغان كۈندىلىك ئىشلارنى تىزىپچىقىپ تۇرغۇزۇڭ: ئاشخانا تازىلاش، تېلېفون قايتۇرۇش، مەبلەغ توپلاش، چىش دوختۇرىغا كۆرۈنۈش دېگەندەك. ھەر ھەپتە قىلىش ئۈچۈن ئازراق ئىش تاللاڭ، بۇنداق بولغاندا بېسىم ھېس قىلمايسىز.

ھەر خىل شەكىلدىكى بەدەن چېنىقتۇرۇشلارنى ئېلىپ بېرىڭ. ئاستا مېڭىش، سەيلە قىلىش، يۈگۈرۈش، سۇ ئۈزۈش، گۈمپا مەشىق قىلىش، مۇسابىقە خاراكتېرىدىكى پائالىيەتكە تىزىملىتىش، مەسىلەن: بەش مىڭ مېتىرلىق مۇسابىقە، ئۇسسۇل ئويناش، ۋېلىسىپىت مىنىش، ئارقان سەكرەش دېگەندەك. ئىشقىلىپ ھەربىر قىلىدىغان ئىشلارنىڭ ھەرقانداقى بولمۇپمۇ (ھەربىر قىلىش ئارقىلىق ھامان بىر ئۆزگىرىش نۇقتىسى پەيدا بولىدۇ، بۇ ۋاقىتتا سىز ئۆزگىرىشتىن ئۆڭۈشلۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىكىڭىزنى، ھاياتىڭىڭ يېڭى باسقۇچىغا قەدەم قويغانلىقىڭىزنى بايقايسىز).

ئادەمنى ھاياجانغا سالىدىغان كىتابلارنى ئوقۇڭ، كۈتۈبخانىدا ھەقسىز ئوقۇيالايسىز.

ياتاق ئۆيىڭىزگە بىر تال شام يانىدۇرۇپ قويۇڭ، خۇش پۇراق ئوتلارنى كۆيدۈرۈڭ، كونا، پاسسىپ ئېنېرگىيەنى چىقىرىپ تاشلاڭ.

باشقىلار ئۈچۈن بەزى ئىشلارنى قىلىڭ.

ئالدىنقى قېتىم ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەن ۋاقىتتا قايسى ھەربىرىڭلار سىزگە ياردەمى بولغان؟ ھازىر ئۆزگىرىشتىن ئۆڭۈشلۇق ئۆتۈش ئۈچۈن قانداق قىلىشىڭىز زۆرۈر؟ بۇ ئىشلارنى يېزىپ چىقىڭ ۋە ئۇنىڭغا ئىزچىل رىئايە قىلىڭ.

## پىلانسىز

ئۆزگىرىشتىن ئۆكۈنۈشلۈق ئۆتۈش ئۈچۈن سىزدە چوقۇم بىر پىلان بولۇش كېرەك، بۇ بەك مۇھىم. سىز ئالدى بىلەن نېمىشقا ئۆزگەرتمەكچى، نېمىنى ئۆزگەرتمەكچى، قەيەردە توختاتماقچى، سىز قانداق تۈيغۇلارغا ئۆچ؟ مۇشۇلارنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك، بۇلارنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ بىر ھەرىكەت پىلانى تۈزۈشىڭىزگە پايدىلىق.

بىر ئونۇملۇك پىلان تۆۋەندىكى ئۆلچەمدە بولىدۇ:

ئونىڭدا ئېنىق بىر نەتىجە بولۇشى كېرەك (ئۆزىڭىزنىڭ نېمىگە موھتاجلىقىنى بېكىتىسىز).

ئەمەلىي بولۇشى كېرەك.

ئەمەلىي ۋاقىت جەدۋىلى بولۇشى كېرەك.

كىشىنىڭ قەلبىنى ئۇرغۇتىدىغان، كىشىنى مەستخۇش قىلىدىغان، كەلگۈسى ئاتا قىلالايدىغان بولۇشى كېرەك.

سىز ئوتتۇرىغا قويغان نىشانغا نىسبەتەن ئۇمىدۋار بولۇشىڭىز كېرەك.

سىزگە نېمە ئۈچۈن چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش كېرەكلىكى ئايدىڭ بولۇشى كېرەك.

ئۇ يېڭى شەيئى، ئۆگىنىش ۋە يېتىلىشنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى كېرەك.

بۇ مەقسەتنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن سىز ئاللىبۇرۇن باشقىلارنىڭ قوللىشى ۋە ياردىمىگە ئېرىشكەن بولۇشىڭىز كېرەك.

ئۇ كۆرۈنىدىغان جايغا يېزىپ قويۇلۇشى كېرەك. شۇنداق بولغاندا، سىز ناھايىتى ئاسانلا ئۇنىڭغا دىققەت قىلىسىز ۋە يۆنىلىشتىن يىراقلاشمايسىز.

بۇ پىلانغا جانلىق مۇئامىلە قىلىشىڭىز، ئىشلارنىڭ ھەممىسىز ئويلىغان شەكىلدە يۈز بېرىۋەرمەيدىغانلىقىنى چۈشىنىشىڭىز كېرەك.

ئۇ چوقۇم توغرا بولۇشى كېرەك.

نېمە ئۈچۈن چوقۇم بۇ نىشانغا يېتىش كېرەكلىكى سىزگە ئايدىڭ بولۇشى كېرەك.

مەن ئىلگىرى گېئورگى ئىسىملىك بىر ئەرنى ئۇچراتقان، ئۇ 49 يىل ئۆي تۇتقاندىن كېيىن ئايالى قازا قىلغانىدى. بىراق ئۇنىڭدا ئۆزىنى قۇتۇلدۇرغىدەك جاسارەت بار ئىدى. ئۇ ئايالىنىڭ ۋاپاتى ئۈچۈن نەچچە ئاي ئازابلاندى، ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ ئۆزىنىڭ بۇنداق كېتىۋەرسە بولمايدىغانلىقىنى، باشقىلار بىلەن كۆرۈشۈش كېرەكلىكىنى ھېس قىلدى. ئۇنىڭ ئېنىق پىلانى يوق ئىدى، شۇڭا مەن ئۇنىڭ يېڭىچە شەيئىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان قىزىقارلىق پىلاندىن بىرنى تۇرغۇزۇۋېلىشىنى تولىمۇ ئارزۇ قىلاتتىم. بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئۇ ئالتە ئايلىق پىلان تۈزدى. ئۇ بەزى لايىق تونۇشتۇرۇش تورلىرىغا تىزىملاتتى (بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئالىلىبۇرۇن 79 ياشقا كىرگەنىدى)، مەھەللىدە ئۆتكۈزۈلگەن بەزى نۇتۇق سۆزلەش يىغىنىغا چېنىقتۇرۇش پائالىيەتلىرىگە قاتناشتى. بۇ ئىشلار ئۇنىڭ پىلانى ئىچىدىكى ئۈچ مۇھىم قىسىم ئىدى، شۇنداق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭ چىرايىغا قايتىدىن كۈلكە يۈگۈردى. كېيىنكى بىر نەچچە ئاي ئىچىدە ئۇ قەھۋەخانىدا 100 نەچچە قېتىملىق ئۈچرىشىشنى

باشتىن ئۆتكۈزدى. كېيىن ئۇ ئۆزىگە ناھايىتى ماس كېلىدىغان بىر ئايالنى ئۇچراتتى. ھازىر ئۇ ئاشۇ ئايال بىلەن بىرگە بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتىدۇ.

گېئورگى ئۆزىنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىقلىقىنى ناھايىتى ئېنىق بىلىدۇ ھەم ئىنتايىن ئۈمىدۋار، ئۇ پىلان بويىچە ئىش قىلىشنى خالايدۇ، پىلانىنى ئۆزىنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىگە يېتەكچى قىلىدۇ.

◀ ھەرىكەتلىنىڭ

بىر پىلان تۈزەيلى:

1. ئۆزىڭىز ئىزچىل ئېرىشىشنى ئويلىغان ھەم سىزنى ھاياتنى تېخىمۇ سۆيىدىغان قىلالايدىغان نەرسىنىڭ نېمىلىكىنى ئېنىقلىۋېلىڭ. سىز ئىزچىل تۇرده قانداق ئۆزگىرىش ئېلىپ بېرىشنى ئويلىدىڭىز؟ ھازىر چوقۇم پۈتۈنلەي قوبۇل قىلىشقا ۋە يۈزلىنىشكە تېگىشلىك بولغان ئۆزگىرىش قايسى؟

2. بۇ ئۆزگىرىشلەرنى چوقۇم ئالدىدا ئېلىپ بېرىشنىڭ زۆرۈر بولۇشىدىكى سەۋەبنى يېزىپ چىقىڭ. ئەگەر سىز بۇ ئۆزگىرىشلەرنى قىلسىڭىز نېمىگە ئېرىشىسىز؟

3. سىز قىلالايدىغان ۋە سىزنى ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغان ئۆزگىرىشنىڭ يۈنىلىشى بويىچە ئالغا سىلجىتالايدىغان ئۇچ تۈرلۈك ئىشنى تېپىڭ. ئىلگىرى ئۆزىڭىز سىناپ باقمىغان نەرسىلەرنى كۆپەيتىشكە ۋە يۇقىرىقى پىرىنسىپقا رىئايە قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىڭ.

4. «ئۆزگىرىش تېمى» ياسىڭ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتاپلىرىڭىز بىكى تاپرىسى

## ئۆزگىرىش تېمى

ئىشخانىدا ياكى ئۆيدە (ياكى ھەرئىككىلىسىدە بولسىمۇ بولىدۇ) بىر ئۆزگىرىش تېمى ياساڭ. (ئۇ راست تام بولسىمۇ ياكى بىر تاختاي بولسىمۇ ۋە ياكى بىر تۈز جاي بولسىمۇ بولىدۇ.) ئۇنىڭغا ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغان ياكى ئۆزگەرتىشكە تېگىشلىك بولغان ئامىللارنى ۋە ئېرىشمەكچى بولغان تەسىراتىڭىزنى يېزىڭ. «ئۆزگىرىش تېمى» ياسىغان ۋاقىتتا ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ ئاخىرقى يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىزنى كاللىڭىزدا چىڭ تۇتۇڭ.

ئۇنىڭغا بەزى ۋەدىلىرىڭىزنى يازسىڭىزمۇ بولىدۇ: مەن ئاتا ـ ئانام بىلەن ئالاقىلىشىش شەكلىنى ئۆزگەرتىمەن؛ مەن تېخىمۇ مۇلايىم ۋە سەۋرچان بولىمەن؛ مەن چوقۇم ھەپتىدە كەم بولغاندا ئۈچ قېتىم بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۈچۈن ۋاقىت چىقىرىمەن؛ ھەر كۈنى كەچتە مىننەتدار بولۇشقا تېگىشلىك ئۈچ ئىشنى تاپىمەن؛ چوقۇم راست سۆزلەيمەن؛ يېڭى مۇھىتنى قوبۇل قىلىمەن؛ ئىقتىسادىي جەھەتتە خاتىرجەم بولىمەن دېگەندەك. ئۇستىگە ئۆزىڭىز ئېرىشكەن (بۇ كىتابتىن ئېرىشكەنلىرىڭىزمۇ شۇنىڭ ئىچىدە) يېڭى ئۆزگىرىش قورالىرىنى يېزىپ قويىسىڭىزمۇ بولىدۇ. بەزى ئاكتىپ سوئاللارنى يېزىپ قويىسىڭىز تېخىمۇ بولىدۇ. يەنى «مەن بۇ ئۆزگىرىشتىن نېمىنى ئۆگىنەلەيمەن؟» دېگەندەك. ئۆزگىرىشنىڭ ھامان بەزى ئاكتىپ ھاسىلاتلارنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى چوقۇم ئەسته ساقلاڭ. بىرىنچى بابتىكى ئۆزگىرىش خىتابنامىسىنى كۆچۈرۈۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ.

گېزىتلەردىكى كىشىنى ئىلھاملاندۇرىدىغان بەزى سۆزەتلەرنى

چاپلىۋېلىپ، ئۇلارنى ئۆزىگىز ئېلىپ بارماقچى بولغان ئۆزگىرىشكە سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ مەقسىتىگىز ئورۇقلاش بولسا ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ساغلام ئادەمدىن بىرنى تېپىپ، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئاستا يۈگۈرسىگىزمۇ بولىدۇ؛ ئەگەر سىز تېكاھىگىزنى قوتۇلدۇرۇۋېلىشنى، ئائىلىگىزنى مۇكەممەللەشتۈرۈشنى ئويلىسىگىز، بەختلىك ئائىلىدىن بىرنى تېپىپ، ئۇلار بىلەن بىرگە كەچلىك تاماق يېسىگىزمۇ بولىدۇ. سىز يەنە ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك بولغان كىشىلەرنىڭ، مەسىلەن: (ئاتا-ئانىگىز، بالىگىز، دوستىگىز، خىزمەتدىشىگىز دېگەندەك) سۈرىتىنى شۇ تاماغا چاپلاپ قويسىگىزمۇ بولىدۇ.

«ئۆزگىرىش تېمى» دىققىتىگىزنى مەركەزلەشتۈرىدۇ. ژېھنىگىزنى شۇ ئىشلارغا سەرپ قىلىدۇرىدۇ. سىز چوقۇم تۇرمۇشىگىزدا يۈز بېرىشنى ئارزۇ قىلغان ئۆزگىرىشلەرگە مەسئۇل بولۇشىگىز كېرەك. مېنىڭمۇ بىر «ئۆزگىرىش تېمىم» بار، ئۇ مېنىڭ تۇرمۇشۇمنىڭ ھەممە ساھەسىنى دېگۈدەك ئۆز ئىچىگە ئالغان. مېنىڭ كىچىك گۈرۈپپا ئەزالىرىمۇ داۋاملىق ماڭا ياردەم قىلىپ تۇرىدۇ.

ئەڭ ئاخىرقى بىر جۈملە سۆز: مۇۋەپپەقىيەتنىڭ چوڭ ياكى كىچىك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ئۆزىگىزنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ۋە ئىلگىرىلىشىدىن خۇشال بولۇڭ. ئۆزىگىزنى تەقدىرلەڭ، ئۆزىگىزنى ئېتىراپ قىلىڭ، ئۆزىگىز قىلغان توغرا ئىشلارغا دىققەت قىلىڭ ۋە ئۇلۇغ ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلۈڭ. شۇلارنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇڭ ۋە پىلان تۇزۇڭ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتاپلارنىڭ يېڭى تورى

## باشقىلارنى ئىلهاملاندۇرۇڭ

نېمىشقا ھەربىرىمىز؟ نېمىشقا ئازابلىنىمىز؟ تۆۋەندىكىسى بۇنىڭ ناھايىتى ياخشى سەۋەبى بولالايدۇ: باشقىلارغا تەسىر كۆرسىتىش. ھەم نەمۇنە ھەم سەلبىي ئوبراز. چۈنكى سىز مەلۇم جەھەتلەردە سەلبىي تىپقا ئايلىنىپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. يەنى، ئاجرىشىش، تېببىي دىياگنوزنى بىر تەرەپ قىلىش ياكى قەرزنى بىر تەرەپ قىلىش ئۈسۈلى قاتارلىق جەھەتلەردە. بىراق شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىز يەنە نەمۇنىگە ئايلىنالايسىز. ھايات ھامان سىزنى مەلۇم كىشىلەرنىڭ ئۇلگىسىگە ئايلاندۇرىدۇ، ئۇلار سىزگە قاراۋاتقان بولىدۇ. ھەممە ئادەم تېخىمۇ ياخشى ئادەملەرنى ئۆزىگە ئۇلگە قىلىشنى ئىزدەيدۇ، ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققان ھەم ئاخىرىدا ئۇنى تەۋرىگە ئايلاندۇرالايدىغان ئادەملەرنى ئىزدەيدۇ، ئەخلاق ـ پەزىلىتى ناھايىتى يۇقىرى، ھەربىرى ئۇنىڭدىنمۇ ئالىيجاناب كىشىلەرنى ئىزدەيدۇ، ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، تېخىمۇ قەيسەرلىشىپ كەتكەن كىشىلەرنى ئىزدەيدۇ، ئۆزگىرىشنىڭ گېپىنى ئېغىزىدىلا قىلماي، ھەربىرىدىمۇ ئىپادىلىگەن ھەم نىشانىنى ئەمەلگە ئاشۇرغان ئادەملەرنى ئىزدەيدۇ. سىزمۇ مۇشۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىرسى بولالايسىز. بۇ ئۆزگىرىشنىڭ ئەھمىيىتى پەقەت ئۆزىڭىزگىلا بولماسۇن، ئۇنى تېخىمۇ ئەھمىيەتكە ئىگە قىلىڭ.

ئۆز سالاپىتىڭىز بىلەن ئۆزگىرىش ئېلىپ بېرىشقا ۋە كىشىلەرنىڭ قەلبىنى ئۇرغۇتۇشقا تىرىشىڭ، شۇندىلا سىز ئۆزىڭىزنىڭمۇ بەرىدە قەھرىمان بولۇشقا تېگىشلىك ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى بايقايسىز. سىز پەقەت قەھرىمانلارلا قىلالايدىغان



بەزى ئىشلارنى، پەقەت قەھرىمان بولغاندىلا ئاندىن دېگىلى بولىدىغان گەپلەرنى قىلىشىڭىز، قەھرىمانلارلا ئىشىنىدىغان نەرسىلەرگە ئىشىنىشىڭىز كېرەك. سىز ئۆزىڭىزنى قەھرىمانەك ھېس قىلمامسىز؟ بۇ نورمال ئىش، چۈنكى كۆپىنچە قەھرىمانلار ئۆزىنى قەھرىمانەك ھېس قىلمايدۇ. ئەزەلدىن ئۆزىنى يوشۇرۇۋېلىپ، ئىشىنىڭ ھەل قىلىنىشىنى كۈتۈپ تۇرغان قەھرىمان بولغان ئەمەس. تەلەيگە سەل قارىغان قەھرىمانمۇ بولمىغان. پەقەت ھەربىرىتلا قەھرىمانىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئەھۋالى قانچىلىق قورقۇنچلۇق ياكى ئالدىن بىلگىلى بولمايدىغان ھالەتتە بولسۇن، ئۇلار ھامان كۆكرەك كېرىپ چىقىدۇ، ئېلىشىشنى باشلايدۇ. ئۇلار پالۋانلاردەك ئالغا ئىلگىرىلەيدۇ، ئەزەلدىن يېقىلىشنى خالىمايدۇ، ھايات ئۇلارنى قىلىشقا بۇيرىغان ئىشلارنى ئەزەلدىن كەينىگە تارتمايدۇ. سىز يەنىلا ئۆزىڭىزنى بىر قەھرىمانەك ھېس قىلمايۋاتامسىز؟ مۇنداق قىلىڭ: ئۆزىڭىزنى غەلىبىگە ئېرىشكەن، ئېغىر قىينىچىلىقلارغا بەرداشلىق بەرگەن، بەزى كىشىلەرنىڭ ئۇلگىسىگە ئايلانغان بولۇپ تەسەۋۋۇر قىلىڭ.

ھەممىز قەھرىمانغا ئايلانساق بولىدۇ، چۈنكى ھەممىزدە ئازدۇر-كۆپتۇر قەھرىمانلىق ئېلېمېنتلىرى بار. ئەگەر ئۆزگىرىش بىز سۆيىدىغان ئادەملەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا ھەرگىزمۇ مۆكۈنۈپ، كەينىگە چېكىنىپ يۈرمەيمىز، بەلكى ئورنىمىزدىن دەس تۇرۇپ ئېلىشىشىمىز كېرەك. بۇ قېتىم باشقىلارنىڭ قەھرىمانى بولۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ئۆزىڭىزنىڭ قەھرىمانى بولۇڭ. ھازىرلا ھەربىر قىلىڭ، ئۇمىدۋارلىقنى ساقلاڭ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

## «30 كۈندە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» ئەسته تۇتۇشقا تېگىشلىكلەر

1. ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتمەكچى بولسىڭىز، بۇنىڭغا ئاساسىي ھەرىكەت قوللىنىش. كىچىك ئىشلاردىن باشلاش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا بېسىم زورىيىپ كەتمەيدۇ.

2. «ئۆزگىرىش ئۇرۇقى» (ئۇخلاش، تاماق يېيىش، بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە سۇ ئىچىش)نى ئەسته ساقلاڭ. بەدەن ئىنقىلابنىڭ دەسمايىسى. سىز ئالدى بىلەن يېتەرلىك ئۇخلاڭ، ياخشى ئوزۇقلىنىڭ، بەدەن چېنىقتۇرۇڭ ۋە كۆپ ئوسۇزلۇق ئىچىڭ، ئاندىن باشقا ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلسىڭىز بولىدۇ.

3. ئۆزگىرىشكە نىسبەتەن پىلان بەك مۇھىم. ئۆزىڭىزنىڭ نېمىشقا ئۆزگىرىش ئېلىپ بارىدىغانلىقىڭىزنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىڭ ھەم بۇ پىلانغا قارىتا ئومىدۋار بولۇڭ. ئەمەلىي ۋاقىت جەدۋىلى تۈزۈڭ، شۇنداقلا تۇرمۇشتىكى سېھرىلىك بوشلۇقنى ئىشقا سېلىڭ.

30

# كېينكى 30 كۈن ۋە ئۇنىڭدىن كېينكى ۋاقىت

## ئاساسىي ئۇمىدۋارلىق، ئېھتىماللىق ۋە يېڭى يۆنىلىش

بىزدىكى ئەڭ زور خاتالىق ئۆزىمىزنى تۆۋەن چاغلاش ۋە پاسسىپ تۇرمۇشتۇر. ئەمدى بۇ خاتالىقنى ئۆزگەرتىڭىز بولىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ كىملىكىنى ۋە ھاياتىڭىزنىڭ قانداق بولۇشى كېرەكلىكىنى چۈشەنمەكچى بولسىڭىز، ئالدى بىلەن بارلىق ئاسارەتلەرنى چىقىرىپ تاشلىشىڭىز ھەم كېيىنكىلەرنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىشىڭىز كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى تورىدىسى
www.uyghurkitap.com

بىزدىكى ئەڭ زور خاتالىق ــ ئۆزىمىزنى تۆۋەن چاغلاش ۋە پاسسىپ تۇرمۇشتۇر. ئەمدى بۇ خاتالىقنى ئۆزگەرتىشكىز بولىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ كىملىكىنى ۋە ھاياتىڭىزنى قانداق بولۇشى كېرەكلىكىنى چۈشەنمەكچى بولسىڭىز، ئالدى بىلەن بارلىق ئاسارەتلەرنى چىقىرىپ تاشلىشىڭىز ھەم كېيىنكىلەرنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىشىڭىز كېرەك.

ھەممىز بۇ ئۆزگىرىش پىرىنسىپلىرى بىلەن تونۇشۇپ كەتتۇق. بېشىغا يېتىپ بۇ توققۇز پىرىنسىپنى قايتىدىن ئوقۇغان ۋاقتىڭىزدا ئۆزىڭىزدىن مۇنۇ سوئالنى سورىسىڭىز بولىدۇ: مەن قايسى پىرىنسىپلارنى تېخىچە ھازىرلىمىدىم؟ قايسى پىرىنسىپلار ماڭا ناتونۇش؟

بۇ كىتابنى ئەڭ ئاخىرقى قېتىم تۇزەتكەن ۋاقتىمدا ئۆزگىرىش قارىشىم ئىسپاتلاندى. مەن ئۆز ۋاقتىدا بۇ كىتابنىڭ نەشر ئىشلىرىنى پەقەت بىر نەشرىيات بىلەنلا سۆزلەشكەنىدىم، بىراق ئاخىرىدا بۇ نەشرىيات ئۆزىنىڭ تەھرىرلىك پىرىنسىپىنى ئۆزگەرتتى ھەم نەچچە ئون كىتابنى نەشر قىلىشنى توختاتتى، بۇنىڭ ئىچىدە مېنىڭ كىتابىممۇ بار ئىدى. بۇ شىركەت ئىزچىل تۇرده دىنىي قاراشتىن يىراقلاشقان يازغۇچى بىلەن ھەمكارلىشىشتىن ئارىسالدى بولۇپ قالغانىدى. بۇ كىتابنىڭ بېسىلىشى بېكىتىلىشتىن 30 كۈن ئىلگىرى، تەڭرى مېنى چوڭ بىر ئۆزگىرىشكە دۇچار قىلدى. مېنىڭچە ئۇنىڭ مەقسىتى مېنىڭ

www.uyghurkitap.com

بۇ كىتابنى ئەستايىدىل ئوقۇغان ـ ئوقۇمىغانلىقىنى سىناش ئىدى.

*ئىنسانلارنىڭ ئۇلۇغلۇقى ئۇنىڭ نىشانىنىڭ ئەمەلگە ئېشىشىدا ئەمەس، بەلكى ئۆزگىرىش جەريانىدا.*

**ـــ رالفا ۋالدو ئېمېرسون**

ئەلۋەتتە مەن بەزى ئالاھىدە تۇيغۇلارنى باشتىن كەچۈردۈم، يەنى، ھەيرانلىق، خاتىرجەمسىزلىك، غەزەپ دېگەندەك. مەنمۇ ئۆزۈمنى بىتەلەيدەك ھېس قىلدىم، ئۇمىدسىزلەندىم، كونترولىلۇقۇمنى يوقاتتىم، چۈنكى بۇلارغا مېنىڭ ئامالىم يوق ئىدى. گەرچە مەن دەسلەپ بۇ ئۆزگىرىش تۇپەيلى ئۆزۈمنى پۈتۈنلەي ۋەيران بولغاندەك ھېس قىلغان بولساممۇ، بىراق ئاخىرىدا مەن يەنىلا ئۆزۈمنىڭ قەيسەرلىكىنى، بۇ ئۆزگىرىشتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتەلىگۈدەك جاسارىتىمنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلدىم. بۇ مەن دۇچ كەلگەن تۇنجى (شۇنداقلا ئاخىرقى) ئۆزگىرىش ئەمەس، بەزى ئۆزگىرىشنى ئالدىن مۆلچەرلىگىلى بولمايدۇ، شۇڭا مەن ئۇنى قوبۇل قىلدىم. مەن بۇنى ئۆزگەرتكىلى بولمايدىغانلىقىنى بىلدىم. يەنە كېلىپ، بۇ كىتابنىڭ مەزمۇنىنى ئۆزگەرتىش ۋە ئۆزۈمنىڭ قاراشلىرىنى مۇرەسسە قىلىشنىمۇ ئويلاپ باقمىدىم. ئۆزگىرىش پەيدا بولغان ۋاقىتتا مەن ئۇنى توسۇش ياكى ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش نىيىتىگىمۇ كەلمىدىم. مەن ئالدى بىلەن ۋاقىت چىقىرىپ «ئەرشتىكى دوست»لىرىم بىلەن ئالاقە قىلدىم. مەن ئادەمنى ئۇمىدسىزلەندۈرگەن شۇ ئىشلار تۇپەيلى ئۇلارغا ئاچچىقلاندىم، بىراق مەن يەنە ئۇلاردىن ماڭا

قانداق قىلىش كېرەكلىكىنى ئېيتىپ بېرىشنى ۋە ماڭا توغرا يول كۆرسىتىپ بېرىشنى ئۆتۈندۇم. مەنمۇ پاسسىپ كەيپىياتلار (ۋەھىمە، ئەيىبلەش، گۇمان، تاقەتسىزلىك)نىڭ ھەممىسىنى باشتىن ئۆتكۈزدۇم.

بىراق بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باشتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، مەن بۇ ئىشنىڭ چوقۇم ئويلىمىغان نەتىجە ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى جەزملەشتۇردۇم. مەن ھاياتنىڭ ئۆز قائىدىسى بولىدىغانلىقىغا ھەم ئۇنىڭ مەن تەرەپتە تۇرىدىغانلىقىغا ئىشەندىم. بۇ ئىشنىڭ ئاخىرىدا ماڭا ئاكتىپ ھاسىلات، مەسىلەن: (تېخىمۇ ياخشى نەشرىيات سودىگىرى، بۇ كىتابنىڭ تېخىمۇ ياخشى تونۇلۇش پۇرسىتى دېگەندەك) ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغىمۇ ئىشەندىم. چۈنكى بۇ مېنىڭ كىتابقا تېخىمۇ يېڭى مەزمۇنلارنى قوشۇشۇم ئۈچۈن بېرىلگەن پۇرسەت ئىدى.

ئۆزگىرىش مەزگىلىدە مەن قەلبىمدىكى بېشارەتلىرىگە ناھايىتى دىققەت قىلدىم. مەن ئۆز-ئۆزۈمگە قويۇلغان سوئاللارنى ۋە كەلگۈسى تەسەۋۋۇرلىرىمنى خاتىرىلىدىم، بىراق مەن يەنىلا ئۆزۈمنىڭ بۇ ئويلىمىغان ئۆزگىرىش تۈپەيلى ئازابلىنىشىغا يول قويدۇم. مەن بىر نەشرىيات ساھەسىدىكى دوستۇمدىن، يېتەكچى ئوقۇتقۇچۇمدىن، ئائىلەمدىكىلەردىن ۋە بىر ئىشەنچلىك گۇرۇپپىدىن ياردەم سورىدىم. ئۇلار ماڭا پۈتۈن كۈچى بىلەن ياردەم قىلدى ھەم ھەممە ئىشنىڭ ياخشى بولۇپ كېتىدىغانلىقىنى ئېيتىشتى. ئاخىرىدا مەن ئۆزۈمنى زورلاپ تۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈگۈردۇم ھەم كۈندىلىك خاتىرەمگە يېڭى نىشانلىرىمنى يېزىپ چىقتىم.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئۆزگىرىشكە بېرىلىدىغان ۋەدە

- ئۆزىڭىزگە ۋەدە بېرىڭ:
- مەيلى قانداق ئۆزگىرىڭ؛
- مەيلى هايات شۇقەدەر ئالدىن بىلگىلى بولمايدىغان بولسۇن؛
- مەيلى قانداق يېتىلىش جەريانلىرى بولسۇن باشتىن كەچۈرگەن بولۇڭ؛
- مەيلى قانچىلىك دەرىجىدىكى غېرىبلىق، ئازاب ۋە دەرد ـ ئەلەم بولسۇن؛
- مەيلى ۋەهىمە، گۇمان ۋە ئىشەنچسىزلىك پەيدا بولسۇن ـ بولمىسۇن؛
- مەيلى گۇمان، قارشىلىق ۋە تاقەتسىزلىك پەيدا بولسۇن ـ بولمىسۇن؛
- مەيلى هەيرانلىق، خۇشاللىق ۋە قايغۇ پەيدا بولسۇن ـ بولمىسۇن؛
- مەن هامان قۇچقىمنى كەڭ ئېچىپ ئۆزگىرىشنى كۈتۈۋالىمەن، چۈنكى:
- ئۆزگىرىش كۈچ ـ قۇۋۋەت ئاتا قىلىدۇ؛
- ئۆزگىرىش ئىشەنچ ئاتا قىلىدۇ؛
- ئۆزگىرىش يېڭى ئىمكانىيەت، يېڭى دوست، يېڭى يول ئاتا قىلىدۇ؛
- ئۆزگىرىش ئۆز ئىززەت ـ هۆرمىتىنى كۈچەيتىدۇ.
- ئۆزگىرىش بىز ئاخىرىدا ئېرىشمەكچى بولغان



نەرسىنى بىزگە ئاتا قىلىدۇ، چۈنكى:

- بىز ھەمىشە ئۆزگىرىش جەريانىدا ئويغىنىمىز؛
- بىز ئۆزگىرىش جەريانىدا تېخىمۇ ئەقىللىقلىشىمىز؛
- بىز ئۆزگىرىش جەريانىدا ھاياتنىڭ ھەمراھىغا ئايلىنىمىز.

30 كۈنگە يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە مەن بىر يېڭى نەشرىيات سودىگىرىگە تونۇشتۇرۇلدۇم، ئۇلار ھەقىقىي نەشرىيات سودىگىرى ئىدى. بۇ كىتابنىڭ نېمىشقا يېڭى بىر ساتقۇچىغا ئالماشتۇرۇلۇشى كېرەكلىكىنى ئەمدى چۈشەندىم. ئۇ ۋاقىتتا ئىشنىڭ ئۆزگىرىشى شۇنداق تېز بولدىكى، دوستلىرىمنىڭ ھەممىسى مېنى يەنىلا ئىلگىرىكى سودىگەر بىلەن ئالاقىلاشقان ئوخشايدۇ، دەپ قالغانىدى. بۇ كىتابىمنىڭ باش تېمىسى ئۆزگىرىش، مەن پەقەت كىشىلەرنىڭ بەزى ئىشلار توغرىسىدىكى قارىشىنى ئاز ـ تولا ئۆزگەرتىشنى ئويلىغانىدىم، بىراق ھايات ماڭا نەشرىيات سودىگىرىنى ئۆزگەرتكۈزدى. ھەقىقەتەنمۇ قالتىس ئىش.

مەيلى ئۆزگىرىشتىن ئىلگىرى 30 كۈن بولسۇن ياكى ئۇنىڭدىن كېيىنكى ۋاقىت بولسۇن، ئەمدى سىز ئۆزگىرىشكە ئوخشىمىغان شەكىلدە مۇئامىلە قىلىشقىز بولىدۇ. بىز ئۆزگىرىش گۈلىنى ئاستا ـ ئاستا ئېچىلدۇرۇشىمىز كېرەك، ھەرگىزمۇ ئۇنى تېز ئېچىلدۇرۇش قەستىدە بولماڭ. بىز سەۋرچان بولۇشىمىز، كۈتۈشىمىز كېرەك، ھاياتنىڭ بىزگە نېمە ئاتا قىلغانلىقىغا قارىشىمىز كېرەك. سەمىگزدە بولسۇنكى، ھەربىر ئۆزگىرىشنىڭ ئۆزىنىڭ ۋاقىت ـ سائىتى بولىدۇ، ھەممە ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ ئوخشىمىغان ئۆزگىرىش تارىخى ۋە

ئۆزگىرىش مۇسكۇلى بولىدۇ.

ئەگەر ئۆزگىرىشنى يەنە تېز سۈرئەتتە ئېلىپ بېرىش غەرىزىدە بولغان بولسىڭىز، ئۆپكىڭىزنى بېسىۋېلىڭ. ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ تەرەققىيات تېزلىكى ۋە ئۆز يولى بويىچە يۈز بەرگىلى قويۇڭ. ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقىتتا ئۆزىڭىزگە ناھايىتى سەۋرچان بولۇڭ، كەيپىياتىڭىز ۋە پاسسىپ قارىشلىرىڭىز ھۆكۈمرانلىق ئورۇنغا ئۆتۈپ قالمىسۇن. ئاندىن سىز ئۇنى بايقايسىزكى، ئەڭ دەسلەپكى ئىككىلىنىش، ئوڭۇشسىزلىق ۋە ئازابلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆز يولى بولىدۇ، ئۇلار ھامان بىر كۈنى يىراقلىشىدۇ. بەلكىم سىز بۇ كۈنىنىڭ قايسى ۋاقىتتا كېلىدىغانلىقىنى بىلمەسلىكىڭىز مۇمكىن، بىراق رېئاللىق ھامان شۇنداق بولىدۇ. ئىلگىرىكى ناھايىتى ئازابلانغان ياكى قايغۇرغان ۋاقىتلىرىڭىز ھېلىمۇ ئېسىڭىزدىمۇ؟ ئۇلارنىڭ ئېنىق ئاخىرلاشقان ۋاقتىنى بىلەمسىز؟ ئەسلىيەلمىدىڭىزغۇ دەيمەن. شۇڭا سەۋرچان بولۇڭ، بۇ كۈنلەرمۇ ھامان ئۆتۈپ كېتىدۇ. بەزى نەرسىلەر ھامان سىز ئۈچۈن قۇچاق ئاچىدۇ، ئەقىل كۆزىڭىزنى يوغان ئېچىپ قارايدۇ.

ئۆزىڭىزنىڭ توغرا يۆنىلىشتە قانچىلىك ماڭغانلىقىڭىزنى بىلمەيسىز. بىراق سىز پەقەت سەۋرچان بولۇپ، ئۆزگىرىش گۈللىرىنىڭ تەبىئىي ئېچىلىشىغا يول قويسىڭىزلا، تۇرمۇشنىڭ قايتا جايىغا چۈشۈشى ئويلىغىنىڭىزدىنمۇ تېز بولىدۇ.

## مۇتەئەسسىپلەرنىڭ پسىخىكىسى ۋە ئۇمىدۋارلارنىڭ پسىخىكىسى

يېڭىچە تەپەككۇر سىزگە ئۆزگىرىشنىڭ ھەقىقىي مەقسىتىنى

كۆرسەتىپ بېرىدۇ، بىراق ھەرقانداق ئۆزگىرىشنىڭ سىز چۈشەنمەيدىغان بىر قىسمى بولىدۇ. سىز شۇ ئېنىق بولمىغان قىسىملارغا سوغۇققان مۇئامىلە قىلغانسېرى، سىز دۇچ كەلگەن ئۆزگىرىشمۇ شۇنچە ئاسانلىشىدۇ.

يەنە بىر قېتىم ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەن ۋاقىتتا يۈز بېرىش ئېھتىماللىقى بولغان كەيپىيات ۋە تۇيغۇلار سىزگە ناھايىتى تونۇش بىلىنىدۇ.

سىز خاتىرجەمسىزلىك ۋە ئازاب ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

قارشى تۇرۇشىڭىز مۇمكىن.

ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرى (تاپا ـ تەنە، گۇمان، ۋەھىمە، خىجىللىق، ئۆكۈنۈش ۋە تاقەتسىزلىك) نى باشتىن ئۆتكۈزۈشىڭىز مۇمكىن.

بەلكىم ئۆزىڭىزدىن بەزى پاسسىپ سوئاللارنى سورىشىڭىز مۇمكىن، يەنى، نېمىشقا مەن بولۇپ قالىمەن؟ مەن نېمانچە ئەخمەق؟ دېگەندەك.

سىزدە بەلكىم بەزى قارىماققا رېئال بولغان پاسسىپ قاراشلار شەكىللىنىشى مۇمكىن.

پاسسىپ تىللارنى ئىشلىتىشىڭىز مۇمكىن.

ئۆز-ئۆزىڭىزگە زەربە بېرىشىڭىز مۇمكىن.

ئۆزىڭىزنىڭ ئەھۋالىنى باشقىلارغا سېلىشتۇرۇشىڭىز مۇمكىن.

ئۆزىڭىزنى يوشۇرۇۋېلىپ، غېرىبلىق ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

قىينىن ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغاندەك ھېس قىلىشىڭىز مۇمكىن.

قەيەردىن باشلاشنى ياكى قانداق قارار چىقىرىشنى بىلەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن.

بارغانسېرى كۆپ ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن كەچۈرگەن ۋاقتىڭىزدا سىزدە ئۇ ئىشلارغا نىسبەتەن ئېنىق تۇنۇش بولىدۇ، ئۇلارنى ئالاھىدە نۇقتىلاردىن كۆزىتەلەيدىغان بولىسىز، بۇ سىزنى تېخىمۇ سەگەك قىلىدۇ. تېخىمۇ توغرا قارارلارنى چىقىرالايسىز، شۇنداقلا تۆۋەندىكىلەرنى ھېس قىلالايسىز:

سىز ئۆزىڭىز ئويلىغاندىنمۇ بەكرەك قەيسەر ۋە ئەۋرىشىم.

ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش ۋە ھايات يۆنىلىشى بويىچە ئىلگىرىلەش، ئۇنىڭغا قارشى يۆنىلىشتە ماڭماسلىق كېرەك.

ھامان بەزى بىر قەدەر مۇھىمراق نەرسىلەر مەۋجۇت.

ئەتراپىڭىزدىكى ھەممە ئۆزگىرىۋاتقان ۋاقىتتا سىزنىڭ بىر قىسمىڭىز ھامان تىنچ تۇرىدۇ.

ئۆزگىرىش ئەرۋاھلىرىنى دوست قىلىۋېلىش، بۇ مەزگىلدىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈۋېلىش ئۈچۈن ئاكتىپ كەيپىياتتىن پايدىلىنىش كېرەك.

ھەرقانداق ئۆزگىرىشنىڭ ئاخىرىدا ھامان ياخشى ئىشلار بولىدۇ.

ئىشەنچ ئۆزگىرىشنى تېخىمۇ ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ياردەمگە موھتاج بولغان ۋاقىتتا ھامان سىزگە ياردەم قىلىدىغان دوست چىقىدۇ.

ھامان سىز بىلەن ئوخشاش ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ياكى ئىلگىرى باشتىن كەچۈرگەن ئادەملەر بولىدۇ.

ئەتراپىڭىزنى ئۆزگىرىشكە ۋە ھاياتقا سىز بىلەن ئوخشاش نەزەردە قارايدىغان ئادەم ۋە قاراشلار بىلەن تولدۇرۇڭ، ئۇلار سىزنى قوللايدۇ.

قايغۇ ـ ھەسرەتنىڭمۇ پايدىسى بار.

سىزنىڭ ئىشلەتكەن تىلىڭىز ۋە ئىزدەنگەن مەسىلىرىڭىز ئۆزگىرىشىنىڭ ئاسان ـ قىيىنلىق دەرىجىسىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۆزگىرىش مەزگىلىدە ھامان بىر ئالاھىدە ھەرىكەتلەر سىزگە ياردەمدە بولىدۇ، مەسىلەن: بەدەن چېنىقتۇرۇش، يېزىقچىلىق، خىيال سۈرۈش ۋە باشقىلارغا قىلغان ئىشلار.

سىزگە ماس كەلمەيدىغان تۇرمۇشتا ياشاۋەرمەي ئورنىڭىزدىن دەس تۇرۇپ، ئۆلچىمىڭىزنى يۇقىرى كۆتۈرۈڭ ۋە ئۇنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىڭ.

مەيلى قانداق ئىش يۈز بەرمىسۇن، ھەممىسى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

ھايات ھامان سىز تەرەپتە، بارلىق ئەھۋاللارغا ئاكتىپ نەزەردە قارىڭ.

سىز كۇچ ـ قۇۋۋەتكە ۋە ئەقىل ـ پاراسەتكە، جاسارەتكە، ئۈمىدكە تولدىڭىز، كېيىنكى 30 كۈن ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ۋاقىت ئۈچۈن ئاللىبۇرۇن تەييارلىنىپ بولدىڭىز.

سىزدە ھەرقانداق ئۆزگىرىشكە يۈزلىنەلىگۈدەك ۋە ئۇنىڭدىن ئوڭۇشلۇق ئۆتەلىگۈدەك قورال بار.

ئۆزىڭىزنىڭ ئۈمىدۋار بولۇشىنى تەكىتلىگەن ۋاقىتىڭىزدا ئۈمىدۋارلارنىڭ ئەقىدىسىدىن پايدىلانسىڭىز بولىدۇ:

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

## «30 كۈندە ئۆزىگىزنى ئۆزگەرتىڭ»نىڭ پىسخولوگىيەلىك ئۇسۇلدۇار ئۆزگەرگۈچىلەرنىڭ ئەقىدىسى

1-پىرىنسىپ: ئۆزگىرىشكە، ھاياتقا ۋە ئۆزۈمگە نىسبەتەن ئاكتىپ ئەقىدىگە ئىگە بولۇشۇم كېرەك.

2-پىرىنسىپ: مەن ئۆزگىرىشنىڭ ھاياتقا ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى بىلىمەن.

3-پىرىنسىپ: مەندە يېتەرلىك سەۋر-تاقەت، قەيسەرلىك بار.

4-پىرىنسىپ: مەن كەيپىياتىنىڭ (پاسسىپ كەيپىياتلارمۇ شۇنىڭ ئىچىدە) قەلب كۆرسەتمىسى ئىكەنلىكىنى، ئۇنىڭ ئورنىغا تېخنىمۇ ئاكتىپ كەيپىياتلارنى دەسسەتكىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىمەن.

5-پىرىنسىپ: مەن ئۆزگىرىشنى قوبۇل قىلىش ياكى تاللاش تېزلىكى قانچە يۇقىرى بولسا، دۇچ كېلىدىغان ئازاب ۋە قىيىنچىلىقنىڭ شۇنچە ئاز بولىدىغانلىقىنى بىلىمەن.

6-پىرىنسىپ: مەن ئاكتىپ سوئاللارنى ۋە سۆزلەرنى ئىشلىتىمەن، ياخشى خىياللارنى قىلىمەن، بارلىق تۇيغۇلىرىمنى ئاشكارا قىلىمەن ۋە ئۇلارنى قوبۇل قىلىمەن.

7-پىرىنسىپ: مەن تېخنىمۇ مۇھىم بولغان بەزى نەرسىلەر (روھىيىتىم، مەنمۇيىتىم ۋە «چوڭ مەن») بىلەن باغلانغان.

8-پىرىنسىپ: مەن ئەتراپىمغا ماڭا ياردىمى بولىدىغان ۋە ئۇمىدۋار كىشىلەرنى يىغىمەن، مەن بۇ ئۆزگىرىشنى قوللايدىغان مۇھىت بەرپا قىلىمەن.

9-پىرىنسىپ: مەن ھەرىكەتلىنىمەن. مېنىڭ پىلانىم بار، مەن ئۆز-ئۆزۈمگە مەسئۇل بولۇشۇم كېرەك.

مەن ئۆزۈم ياخشى كۆرىدىغان ئىسپانىيە ھېكايىسى ئارقىلىق كىتابىمنى تاماملاشنى لايىق تاپتىم، سىزگە نىسبەتەن بۇمۇ مەلۇم بىر جەھەتتىكى باشلىنىش. بۇ بىر ئىلھاملىق توغرىسىدىكى مەسەل. مەن ئۆزگىرىش پاتقىقىغا پېتىپ كەتكەن ۋە نۇرغۇن ۋەھىمە، گۇمانلارغا دۇچ كەلگەن ۋاقىتمدا بىر يېقىن دوستۇم ماڭا بۇ مەسەلنى سۆزلەپ بەرگەن. بۇ مەسەل ماڭا نىسبەتەن زور سېھرىي كۈچكە ئىگە. يەنە كېلىپ، بۇ مەسەلنىڭ ئاپتورى بولغان داننا ئەن پارى مۇ ھەقىقىي ئۇمىدۋار ئادەم. بۇ مەسەلنى پارىنىڭ «قەلب پالۋىنى» نامىلىق كىتابىدىن ئالدىم.

بەزىدە مەن ھاياتنى ئىلھامىڭچىتەك، مەن ئۇ ئىلھامىڭچىتە ئۇچۇۋاتقاندەك ياكى بەزىدە ئىككى ئىلھامىڭچ ئارىسىدا ئۇچۇۋاتقاندەك ھېس قىلىمەن.

كۆپىنچە ۋاقىتتا مەن تۇتقۇچنى چىڭ تۇتۇپ ئالاھىدە سۈرئەت بىلەن ئۇچۇمەن، بۇ ۋاقىتتا مەندە ھاياتنى كونترول قىلىۋاتقاندەك تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ. مەن نېمىنىڭ توغرا سوئال بولىدىغانلىقىنى بىلمەن، ھەتتا بەزى سوئاللارنىڭ جاۋابىنىمۇ بىلمەن.

ئۇچۇۋاتقان ۋاقىتتا مەيلى خۇشال بولاي ـ بولماي، بېشىمنى كۆتۈرىمەن، مېنىڭ نېمىنى كۆرگەنلىكىمنى تاپالامسىز؟ مەن يەتە بىر ئىلھامىڭچىنىڭ ماڭا قاراپ ئۇچۇپ كەلگەنلىكىنى كۆردۈم. ئۇ قۇرۇق، يەنە كېلىپ مەن ئۇ ئىلھامىڭچىنىڭمۇ ماڭا تەۋە ئىكەنلىكىنى بىلمەن. ئۇ مېنىڭ كېيىنكى قەدىمىم، ئۇ مېنىڭ يېتىلىشىم، ھايات مېنى ئىزدەۋاتىدۇ. مەن ئۆسۈپ يېتىلىش ئۈچۈن ئۆزۈمگە ناھايىتى تونۇش بولغان كونا ئىلھامىڭچىتىن ۋاز كېچىپ، يېڭى ئىلھامىڭچىنى تۇتۇۋېلىشىم

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتاب توربېكىتى

كېرەكلىكىنى بىلىمەن.

ھەر قېتىم مەن بۇنداق ئەھۋالغا دۇچ كەلگەن ۋاقىتىمدا مەن كونا ئىلەڭگۈچتىن ئاجراشتىن ئىلگىرى يېڭىسىنى تۇتۇۋېلىشنى ئۈمىد قىلىمەن. بىراق مەن كونا ئىلەڭگۈچتىن پۈتۈنلەي ئاجراپ بوشلۇققا ئۆزۈمنى ئاتقاندىلا، ئاندىن يېڭىسىنى تۇتالايدىغانلىقىمنى بىلىمەن.

مەن ھەمىشە ناھايىتى قورقىمەن. ئىلگىرى مەن ئىلەڭگۈچلەرگە ناھايىتى مۇڭەپپەقىيەتلىك ئالماشقان بولساممۇ، لېكىن مەن يەنىلا تېگى يوق ھاڭغا چۈشۈپ كېتىشتىن قورقىمەن. بىراق مەن قەتئىي توختىمايمەن. بەلكىم بۇ مىستىكلار ئېيتقان «ئەقىدە سىنىقى»نىڭ ماھىيىتى بولۇشى مۇمكىن. ئىلەڭگۈچتە ھېچقانداق بىخەتەرلىك توری يوق، ئۇنىڭدا سۇغۇرتۇم يوق، بىراق مەن يەنىلا ئالمىشىمەن، چۈنكى ھەمىشە ئۇ كونا ئىلەڭگۈچكە ئېسىلىپ تۇرۇۋەرگىلى بولمايدۇ-دە. شۇڭا ئەمەلىيەتتە بىر سېكۇنتتەك بولسىمۇ، ئۇنىڭ يىلدەك بىلىنىدىغان ۋاقىتتا مەن بىر بوشلۇققا يېتىمەن، بۇ بوشلۇقتا ئۆتمۈش ئۆتۈپ بولغان، كەلگۈسى تېخى كەلمىگەن. بۇ دەل كىشىلەر «ئۆزگىرىش مەزگىلى» دەپ ئاتايدىغان پەيتتۇر. مەن پەقەت مۇشۇنداق ئۆزگىرىشتىلا، ئاندىن ھەقىقىي ئۆزگىرىشنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى بىلىمەن. مېنىڭ دېمەكچى بولغىنىم ساختا ئۆزگىرىش ئەمەس، بەلكى ھەقىقىي ئۆزگىرىش.

ھاياتتا بۇ ئۆزگىرىش رايونىنىڭ «بوشلۇق»، بىر خىل ماكان ئوتتۇرىسىدىكى «بوشلۇق» دەپ ئاتىلىدىغانلىقىنى بىلىمەن. ئەلۋەتتە كونا ئىلەڭگۈچمۇ ھەقىقىي، مەن ئېرىشمەكچى بولغان يېڭى ئىلەڭگۈچمۇ ھەقىقىي. ئۇلار ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىق زادى

نېمە؟ ئەجەبا پەقەت ناھايىتى تېز، ھېچنېمىنى سەزمەيلا ئۆتۈپ كېتىدىغان بوشلۇقمۇ؟ ياق. سىز بۇنداق ئويلىغان بولسىڭىز ئۇلۇغ پۇرسەتتىن مەھرۇم قالىسىز. بەزىدە مەن ئۇ «بوشلۇق»نى ھەقىقىي، ئىلھامگۇچ خىيال ھەم ھەقىقىي ئۆزگىرىش ۋە ھەقىقىي ئۆسۈپ يېتىلىشنى پەيدا قىلىدىغان بوشلۇق بولۇشى مۇمكىن، دەپ ئويلاپ قالىمەن. مەيلى بۇ خىيالىم توغرا بولسۇن ياكى خاتا بولسۇن، بىردىنبىر جەزملەشتۈرۈشكە بولىدىغىنى، ھاياتتا ئۆزگىرىش بوشلۇقىنىڭ موللۇق دەرىجىسى ئادەمنى ھەيران قالدۇرىدۇ. ئۇلارنى چوقۇم قوبۇل قىلىش ۋە ھۆزۈرلىنىش كېرەك. ئازابتىن باشقا، كونترولللۇقۇنى يوقاتقان ۋەھىمە ۋە تۇيغۇلار ئىزچىل تۇرده ئۆزگىرىشكە ھەمراھ بولۇشى (كېسىپ ئېيتقىلى بولمىسىمۇ)، ئۇلار ھاياتتىكى ئەڭ جانلىق ئوبراز بولۇشى، شۇ مىنۇتلار ھاياتىمىزدىكى يېتىلىشكە ۋە ھاياجانغا تولغان مىنۇتلار بولۇشى مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى

## سەپىرىمىز داۋاملىشىدۇ

بىزنىڭ ئورتاق سەپىرىمىز تېخى ئاياغلاشمايدۇ. بىزنىڭ توربىمىزنى زىيارەت قىلىڭ. تور ئادرېسىمىز (www.first30day.com) بۇ مەھەللىدە ئۆزگىرىش ھاياتىنى ئاكتىپلىق بىلەن ئۆتكۈزگەن كىشىلەرنى ھەم ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرنى قوبۇل قىلغان ۋە باشتىن كەچۈرۈۋاتقان كىشىلەرنى تاپالايسىز. بۇ مەھەللىدە يەنە نۇرغۇن مۇتەخەسسىس ۋە زىيارەت قىلىنغان كىشىلەرنىڭ ھېكايىلىرى، شۇنداقلا باشقا نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەندە ھېس قىلغان تۇيغۇ ۋە ھېكايىلىرى بار. سىز ئۆزگىرىش ھاياتىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان ھەر خىل «30 كۈنلۈك ئىلھەت ئەسكەرتىشى» نى بايقايسىز. مەيلى سىز نېمىلەرگە دۇچار بولۇڭ، سۆيگۈنۈڭىزدىن ئايرىلىپ قالغان، خىزمەت ئۆزگەرتكەن، يېڭىدىن مۇھەببەتلەشكەن بولۇڭ ياكى ئۆز غايىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىۋاتقان بولۇڭ، بىز ھامان ئالاھىدە شەكىلدە سىزگە ياردەم بېرىشنى ئۈمىد قىلىمىز. مەيلى ھازىر سىز ئۆزگىرىشكە دۇچ كەلگەن ياكى ئۆزگىرىۋاتقان بولۇڭ، بىزنىڭ تور بېتىمىزنى زىيارەت قىلىڭ.

ھېكايىلەردىن ۋە مەسىلىلەردىن بىز بىلەن ئورتاق بەھرىمەن



بولسىڭىز بولىدۇ. بىر ھەر كۈنى، ھەر ۋاقىت سىزنىڭ ئۆزگىرىش سەپىرىڭىزنى قوللاشقا تەييار.

ئاپىللىونىڭ ماقالىسىدىكى first30day.com غا بېرىلگەن باھاغا ئوخشاش نەچچە مىڭ چاقىرىملىق سەپەر بەلكىم مائۇسنى بىر نەچچە قېتىم يېنىڭ بېسىشتىن باشلىنىشى مۇمكىن.

سىزنى سۆيۈپ ۋە ھۆرمەتلەپ:
ئارىئان

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى

## «30 كۈنده ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ» گە ئالاقىدار مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. ئۆزىڭىزنى ئۆزگىرىشكە ماھىر دەپ قارامسىز؟ ئۆزىڭىزگە نومۇر قويۇپ بېقىڭ، 10 نومۇر.

2. سىزگە ئاھايىتى تونۇش بىرسى سىزگە «سىز ئۆزگىرىشكە بەك ماھىركەنسىز» دېدىمۇ؟

3. سىز ئۆزگىرىشكە ياخشى يۇزلىنىپ، ياخشى ئېلىپ بارالامسىز؟

4. سىز باشتىن كەچۈرگەن ئەڭ قىيىن ئۆزگىرىش قايسى؟

5. ئۆزىڭىزنى ئۇمىدۋار ئۆزگەرگۈچى دەپ قارامسىز؟

6. ھەرقانداق ئۆزگىرىشنىڭ ياخشىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشىنەمسىز؟

7. ئىلگىرىكى ھاياتىڭىزنى ئويلاپ بېقىڭ، سىز ئەڭ مۇشكۈل دەپ قارىغان ئۆزگىرىش سىزگە قانداق ئاكتىپ ھاسىلاتلارنى ئېلىپ كەلدى؟

8. ئۆزگىرىش مۇسكۇلىڭىزنى تېخىمۇ قاۋۇلىلاشتۇرغان ئوچ ئۆزگىرىش كەچمىشىنى يېزىپ چىقىڭ.

9. بۇ كىتابنىڭ قايسى قىسمىنىڭ سىزگە بەكرەك ياردىمى بولدى؟

10. ئۆزگىرىش ئەرۋاھىڭىزنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى

بىلەمسىز؟ قايسىسى پۈتكۈزنى كەينىگە تارتىدۇ؟ (ۋەھىمە، گۇمان، تاقەتسىزلىك، تاپا ـ تەنە، ئۆتۈنۈش، خىجىل بولۇش)

11. ئۆزگىرىش مەزگىلىدە ئىگە بولغان قارىشىڭىز قايسى؟

12. ئۆزگىرىشكە ئالاقىدار ئەڭ ياخشى ئىش .....

13. سىز باشتىن ئۆتكۈزگەن ئەڭ ياخشى ئۆزگىرىش قايسى؟ ئۇنىڭدىن نېمىنى ئۆگەندىڭىز؟

14. ئۆزىڭىز ناھايىتى ئارزۇ قىلغان ئۆزگىرىش قايسى؟

15. ئىزچىل شۇنداق قىلىشىڭىزنىڭ سەۋەبى نېمە؟

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

# ياش ـ ئۆسمۈرلەر ئەخلاق تەربىيە مەجمۇئەسى
# 30 كۈندە ئۆزىگىزنى ئۆزگەرتىڭ

ئاپتورى: ئارىئان دې بونۇويسىن (ئامېرىكا)
تەرجىمە قىلغۇچى: بۇۋىخەلچەم ئابلەت

پىلانلىغۇچى: ئىزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: مۇزەپپەر رازاق
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: پاتىگۈل ئىمىن
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ يىپەكيولىق مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2011 ـ يىل 8 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2012 ـ يىل 6 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1230×880 م م 1/ 32 كەسلەم
باسما تاۋاق: 11 قىستۇرما بەت 4
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372- 4747-4
تىراژى: 5100 — 1
باھاسى: 27.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى : 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001