قىزلار ئوقۇشقا تېگىشلىك پسىخولوگىيە

دەردىڭىزگە داۋا بولاي

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

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

قىزلار ئۇتۇشتا تېگىشلىك پسىخولوگىيە

دەردىڭىزگە داۋا بولاي

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

女孩必读心理知识：维吾尔文 / 古丽加海尔·伊布拉音依木著. — 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2012.9
(青少年德育教育丛书)
ISBN 978-7-5372-5131-0

Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①古… Ⅲ. ①女性心理学-青年读物-维吾尔语(中国少数民族语言)②女性心理学-少年读物-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ① B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 213446 号

书　　名：女孩必读心理知识
策　　划：爱民书业
编　　者：古丽加海尔·伊布拉音
责任编辑：玛依拉·色力木
责任校对：乔尔帕·吐尔逊
封面设计：阿依努沙·吾布力
出　　版：新疆人民出版总社
　　　　　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：新疆新华印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2012年9月第1版
印　　次：2015年12月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米　1/32开本
印　　张：15.375
书　　号：ISBN 978-7-5372-5131-0
印　　数：1—5000
定　　价：35.00元

发行科联系电话：0991-2823055　邮编：830001

www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز ئورنىدا

ئۆز ۋاقتىدا ئوقۇلغان كىتاب — مۆلچەرسىز ئۇتۇق. ھاياتىڭدا ئەڭ ياخشى دوستۇڭ ۋە ئۇستازىڭدىنمۇ كۆرمىگەن ياخشىلىقنى ئۇنىڭدىن كۆرۈشۈڭ مۇمكىن.

— ب.ئا.پاۋلېنكو

بىز قىزلار، تۇرمۇشتا ھەمىشە ئۆزىمىزنىڭ تېخىمۇ گۈزەل بولۇشىمىزنى، تېخىمۇ خۇشال ياشىشىمىزنى، باشقىلاردىن تېخىمۇ بەختلىك، تېخىمۇ كۆڭۈللۈك ئۆتۈشىمىزنى، مۇھەببىتىمىزنىڭ قۇسۇرسىز بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز، بۇ خىيالىمىزنى بەكمۇ ئەيىبلەپ كېتىشكە بولمايدۇ، ئەمما، بۇ ئارزۇلارنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنىڭ شەرتلىرى كۆپ تەرەپلىمىلىك بولۇپ، پسىخولوگىيە بىلىملىرىنى ئۆگىنىپ ياخشى، ئاكتىپ پسىخىكا يېتىلدۈرۈش بۇنىڭ مۇھىم يولىدۇر.

رىقابەت كەسكىن بولۇۋاتقان، بېسىم كۈنسېرى ئېشىپ بېرىۋاتقان هازىرقى زاماندا ھەمىشە خىلمۇ خىل ئويلارغا چۆمىمىز، ھەسرەتلىنىمىز، كەيپىياتىمىزنى باشقۇرالماي قالىمىز، ئېسەنكىرەيمىز، ئەمما، سىز بۇ كىتابنى ئوقۇغاندىن كېيىن، بېشىڭىزنى قاتۇرۇۋاتقان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى سىزگە ئانچە مۇھىم نەرسىلەر بولماي قالىدۇ، تۇيۇقسىز جاۋاب تاپقاندەك بولىسىز، كەيپىياتىڭىزمۇ ئۆكشىلىپ قالىدۇ، چۈنكى، بۇ كىتاب سىزگە ئاكتىپ پسىخىك ھالەتنىڭ ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى جانلىق چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

شۇنداق، سىز ئۆتمۈشىڭىزنى ئۆزگەرتەلمىسىڭىزمۇ، ئەمما، ئاكتىپ، ئۈمىدۋار پسىخىكا شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق، كەلگۈسىڭىزنى تېخىمۇ گۈزەل قىلالىشىڭىز مۇمكىن. چۈنكى

ئاكتىپ پسىخىك ھالەت سىزنىڭ تەقدىرىڭىزنى ۋە پۈتكۈل ھاياتىڭىزنىمۇ بەلگىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، قىزلار چوقۇم ئاكتىپ پسىخىك ھالەتكە ئىگە بولۇشى، ئۈمىدۋارلىق بىلەن ئالغا قاراپ مېڭىشى لازىم. ئەگەر بۇنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇشقا غەيرىتىڭىز بولسىلا، ئاكتىپ پسىخىك ھالەت سىزنى بىر ئۆمۈر بەختلىك قىلىشى مۇمكىن.

شۇنداق، تۇرمۇشىمىزدا كۆپرەك قانائەت قىلىپ، ئازراق ئاچ كۆزلۈك قىلساق، كۆپرەك ئېغىر - بېسىق بولۇپ، ئاز ھاياجانلانساق، بىر - بىرىمىزگە كۆپرەك كەڭ قورساق بولۇپ، ئازراق ھەسەت قىلساق، كۆپرەك ئاقىلانە بولۇپ تەلۋىلەشمىسەك... تۇرمۇشىمىز تېخىمۇ گۈزەل بولغان بولاتتى.

ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى زور پەرقنىڭ كۆپىنچىسى كىچىككىنە پەرقتىن كېلىپچىقىدۇ، ئوخشاش شەيئىلەرگە تۇتقان ئوخشىمىغان پوزىتسىيە كۆپىنچە ھاللاردا شۇ ئادەمنىڭ تەقدىرىنى بەلگىلەپ قويىدۇ، يەنى، كىشىلىك تۇرمۇشقا ئاكتىپ ياكى پاسسىپ پوزىتسىيە تۇتۇش شۇ ئادەمنىڭ غالىبىيىتى ياكى مەغلۇبىيىتىنى بەلگىلەيدۇ. نۇرغۇن قىزلارنىڭ مەغلۇبىيىتى ھەرگىزمۇ شۇ قىزنىڭ ئەقلىنىڭ ئادەتتىكىچە ئىكەنلىكىدىن ياكى تەلىيىنىڭ ئوڭ كەلمىگەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى كىشىلىك تۇرمۇش سەپىرىدە ساغلام پسىخىكىنى ساقلىيالمىغانلىقى، شۇنىڭ بىلەن مۇۋەپپەقىيەت ئىشىكىنى ئېچىشقا ئامالسىز قالغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇلارنى باشقىلار بىلەن بولغان رىقابەتتە مەغلۇپ بولدى دېگەندىن كۆرە، ئۆزىگە ئۇتتۇرۇپ قويدى، دېگەن تۈزۈك.

پسىخىكىلىق ھالەتنىڭ ياخشى ياكى يامان بولۇشى ئوخشاشمىغان كۆزقاراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، پسىخىكىلىق ھالىتى ياخشى بولسا ئاسمان كۆپكۆك، يەر كەڭرى بىلىنىدۇ؛ پسىخىكىلىق ھالىتى ناچار بولسا قەيەرگىلا قارىسا تۇتۇق، خىرە كۆرۈنىدۇ، پسىخىكىلىق ھالىتى ياخشى قىزلار ئاز قايغۇرىدۇ، ئاز غەم قىلىدۇ، ئاز بىئارام بولىدۇ، ئاز جىددىيلىشىدۇ، ئۈمىدسىزلەنمەيدۇ، ئۇلار مۇۋەپپەقىيەت سەھنىسىدىمۇ،

www.uyghurkitap.com

مەغلۇبىيەت خارابىسىدىمۇ بىمالال تۇرالايدۇ. پىسخىكىسى ياخشى قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا قايغۇدىن شادلىق كۆپرەك، ئۇلار ئىنتايىن يەڭگىل، ئەركىن ـ ئازادە ياشايدۇ. بىر قىز ئەگەر ياخشى پىسخىكىلىق ھالەتكە ئىگە بولسىلا، ئارقا ـ ئارقىدىن ئامىتى كېلىدۇ. ياخشى پىسخىكىلىق ھالەت بىزگە ئىلھام بېرىدۇ، تەسەللى بېرەلەيدۇ، تاسادىپىي خۇشاللىقلارنى ئېلىپ كېلەلەيدۇ.

ئىجتىمائىي ۋە ئىقتىسادىي مۇھىتنىڭ جىددىي ئۆزگىرىشى بېشىدىن جىق ئىش ئۆتمىگەنلەرنى تېخىمۇ زور پىسخىكىلىق جىددىيلىك ۋە بېسىمغا ئۇچراتتى. مەۋجۇتلۇق ۋە تەرەققىيات ئۇچۇن ئۆزىگە ئىشىنىش، ئۈمىدۋار، قەيسەر پىسخىكىنى يېتىلدۈرۈش تولىمۇ مۇھىم. ئادەمنىڭ يوشۇرۇن قابىلىيىتى ئىنتايىن زور، ھالبۇكى ئۇنىڭ مەنبەسى ئادەمنىڭ پىسخىكىسىدا.

كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە، ئايال كۆپ ھاللاردا نىسبەتەن تۆۋەن ئورۇندا تۇرىدۇ. ئەرلەرگە سېلىشتۇرغاندا ئايال تېخىمۇ كەڭ قورساق، چىدامىلىق بولۇپ، ئۆزىنى تىزگىنلەشكە، سەۋر قىلىشقا ئادەتلەنگەن. ھېسسىيات ۋە نىكاھتا، ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتتە ئايال چوقۇم مۇنداق ئۈچ پىرىنسىپنى ياخشى ئىگىلىۋېلىشى زۆرۈر:

بىرىنچىسى، مۇستەقىللىق ۋە بىللە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش. بۇ ئەر ـ ئايال ئىككىلا تەرەپ بىر ـ بىرىنى ھۆرمەتلەشنى كۆرسىتىدۇ. يەنى قايغۇ ۋە ئازابنى تەڭ كۆتۈرۈش، شۇنداقلا نەتىجە ۋە خۇشاللىقلاردىنمۇ تەڭ بەھرىمەن بولۇش.

ئىككىنچىسى، ئۆزئارا مېھرىبان بولۇش. بۇ ئىككى روھنى بىر ـ بىرىگە تايىنىدىغان قىلىدۇ، لېكىن نىكاھى مەغلۇپ بولغان ئاياللار شۇنى بىلىشى كېرەككى، مۇھەببەت بىلەن نىكاھ ئاياللار ھاياتىنىڭ ھەممە قىسمى ئەمەس، تېخىمۇ مۇھىمى ھايات ياشاشنىڭ ئەلا ماكانىنى يارىتىشىڭىز ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ قىممىتىنى نامايەن قىلىشىڭىزدۇر.

ئۈچىنچىسى، مۇۋاپىق جىسمانىي ۋە پسىخىك ئارىلىق قالدۇرۇش. ناۋادا ئاياللار بارلىقىنى ئەرلەرگە ۋە ئائىلىگە بېغىشلىۋېتىپ، ئۆزىنى ئۇنتۇپ قالسا، قىممىتىنى يوقىتىپ قويىدۇ.

هازىر نۇرغۇن قىزلار ئۆزىنىڭ يېتىلىشى ۋە مۇكەممەللىشىشىگە ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدىغان، ئۆزىنى توختىماي بېيىتىدىغان بولدى. پسىخولوگىيە يەنە قىزلارنىڭ دۇنيانى، ئۆزىنى قايتا تونۇشىغا ياردەم بېرەلەيدۇ. ئۇنىڭ روھىي ئوزۇقى بىلەن قىزلار يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، تېخىمۇ كەڭ قورساق، كەمتەر، مېھرىبان بولۇپ كېتىدۇ. قىز بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن بەزىبىر زۆرۈر پسىخولوگىيە بىلىملىرىنى ئۆگىنىپ قويسىڭىز، ئەتراپىڭىزدىكى ئادەم، شەيئى، نەرسىلەرنى ماھىرلىق بىلەن پەرق ئېتىپ، گاڭگىراش ۋە پايدىسىز مەسىلىلەرنى دەل ۋاقتىدا ھەل قىلىپ، توغرا ۋە مۇۋاپىق ئىنكاس قايتۇرالايسىز.

بۇ كىتاب قىزلارغا ھەر دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان پسىخىكىلىق ھادىسە ۋە پسىخىكىلىق ئىنكاسلارنى چۈشەندۈرۈپ، ئۇلارغا ئەقىل ـ پاراسەت ۋە ئىلھام ئاتا قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەختلىك، كۆڭۈللۈك بولغان گۈزەل ھاياتنى يارىتالايدۇ.

ئايال بولغانلىقىم ئۈچۈن تۈرلۈك ـ تۈمەن ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇشۇم كېرەك. ۋاقىت ئىچىدىن ۋاقىت چىقىرىپ، مۇشۇ كىتابنى كۈچۈمنىڭ يېتىشىچە تۈزۈپ چىقتىم. ئەگەر نامۇۋاپىق جايلىرى بولسا ئوقۇرمەنلەرنىڭ قىممەتلىك تەكلىپ ـ پىكىرلىرىنى بېرىشىنى چىن قەلبىمدىن ئۈمىد قىلىمەن.

— بۇ نەسىھەتنى جايىدا يەتكۈزدۇق،
بۇنىڭ بىلەن بىر بۆلەك چاغنى ئۆتكۈزدۇق.
بىراۋلار مەيلى قىلمىسا رىغبەت،
ئەلچىنىڭ بۇرچى خەۋەر بېرىشلا پەقەت.

شەيخ شەئدى «گۈلستان»

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب تاشقى گۈزەللىك قىسمى 1

1. ئوبراز ــ سىزنىڭ بىرىنچى پارچە نام ـ ئەمەل كارتوچكىڭىز 3

2. چىراي تۈزەشتۈرۈش ــ شەخسنىڭ ئەڭ مۇھىم قائىدە ـ يوسۇنى 6

3. كىيىشكەن قەددى ـ قامەت سىزگە ھەر ۋاقىت ھەمراھ بولسۇن 8

4. چېچىڭىزنى تۈزەشتۈرۈشكە دىققەت قىلامسىز؟ 13

5. ئۆزىڭىزگە خاس خىسلەت يېتىلدۈرۈڭ 17

6. گۈزەللىكنىڭ ئۈچ ئۇلۇشى تەبىئىيلىكتىن، يەتتە ئۇلۇشى ياسىنىشتىن كېلىدۇ 20

پسىخىكىلىق سىناق 27

ئىككىنچى باب جەلپكار قىزلار بىلىشى زۆرۈر بولغان تەربىيەلىنىش پسىخولوگىيەسى 30

1. «ئۆزۈڭنى تونۇ» 31

2. قىزلاردا بولۇشقا تېگىشلىك كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى 37

3. باشقىلارغا گۈزەل تۇنجى تەسىر قالدۇرۇڭ 44

4. باشقىلار يېقىنلىشىشنى خالايدىغان قىز تېخىمۇ جەلپكاردۇر 51

5. ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ، سىز ئەڭ ياخشىسى بولالايسىز 58
6. ھەرقانچە ئالدىراش بولسىڭىزمۇ ئۆزىڭىزنى تۈزەشتۈرۈپ يۈرۈڭ 70
7. نازاكەتلىك بولۇڭ 76
پسىخىكىلىق سىناق 83

ئۈچىنچى باب كەيپىيات پسىخولوگىيەسى — ئاكتىپ روھىي ھالەت قىزلارغا بىر ئۆمۈرلۈك خاتىرجەملىك ئاتا قىلىدۇ 87
1. روھىي ھالەت تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىدۇ 88
2. كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەپ، خۇشال ياشايدىغان قىز بولۇڭ 94
3. كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەپ كۈلۈپ يۈرۈڭ 101
4. ئۆزىڭىزنى يەڭگىل تۇتۇپ روھىي چارچاشتىن يىراق تۇرۇڭ 107
5. سالماق بولۇپ، ئاددىي قەلبىڭىزنى ساقلاڭ 111
6. كەڭ قورساق ۋە مېھرىبان بولۇڭ، چۈنكى سىز بىر قىز 117
7. پسىخىكىڭىزنى تەڭشەشكە ئۇرۇنۇپ كۆرۈڭ 124
8. بەك ئاسان غەزەپلىنەمسىز؟ 128
9. مەڭگۈ ئېلىشنىلا ئويلىماي، ۋاز كېچىشنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇڭ 135
پسىخىكىلىق سىناق 141

تۆتىنچى باب ئىچكى گۈزەللىك قىزلارنى تېخىمۇ ئەقىللىق ۋە جەلپكار قىلىدۇ 149
1. بىر پارچە ياخشى كىتاب ئۈن - تىنسىز ھالدا ھاياتىڭىزغا سىڭىپ كىرىدۇ 150

uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

2. قىزلار يۇمۇرنى بالدۇرراق ئۆگىنىپ قويغىنى تۈزۈك 157
3. گۈزەل قىزلارنىڭ دەرىجىسى بولۇشى كېرەك 163
4. قىزلار ئۆمۈر بويى ئۆگىنىشكە موھتاج 168
5. بوياق بىلەن بويىغىچە تېشىنى، بىلىم بىلەن زىننەتلىگەن ئىچىنى 175
6. يۇقىرى ئۇنۇملۇك ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىڭ 179
پسىخىكىلىق سىناق 185

بەشىنچى باب ئىجتىمائىي ئالاقە پسىخولوگىيەسى — سىزنى بەخت تۈيغۇسىغا چۆمدۈرىدىغان كىشىلىك مۇناسىۋەت 188
1. باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ ئويلانغاندا تېخىمۇ كۆپ چۈشەنگىلى بولىدۇ 191
2. ئەي ئايال، بەك كۆپ كوتۇلدىماڭ 195
3. باشقىلارغا دوستانە بولۇڭ، ئۆز ئادەمدەك مۇئامىلە قىلىڭ 201
4. باشقىلارنىڭ سىزدىن بىزار ئىكەنلىكىنى قانداق بىلەلەيسىز؟ 205
5. قۇلاق سېلىپ ئاڭلايدىغان قىز بولۇڭ 212
6. دوست تۇتقاندا ئېھتىيات قىلىڭ 216
7. قىزلار بىلەن چىقىشىپ ئۆتۈشتىمۇ سەنئەت بولۇش كېرەك 224
8. «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ دەردىنىمۇ ئاڭلاپ قويايلى 231

9. ھەممىدە باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرۈشمۇ ئارتۇقچىلىق بولۇشى ناتايىن 238
10. قوشنىلار بىلەن ئەپ ئۆتۈش تۇرمۇشنى تېخىمۇ كۆڭۈللۈك قىلىدۇ 244
11. ھۆرمەت تاپاي دېسىڭىز ئالدى بىلەن باشقىلارنى ھۆرمەتلەڭ 251
12. سىزدە ساغلام بولغان جاھاندارچىلىق كۆزقارىشى بارمۇ؟ 257
پسىخىكىلىق سىناق 263

ئالتىنچى باب تىل پسىخولوگىيەسى — گەپ قىلىشنى بىلىش بىزنى تېخىمۇ قارشى ئېلىشقا ئېرىشتۈرىدۇ 268
1. گەپ قىلىشنى بىلەمسىز؟ 269
2. مۇۋاپىق ماختاشنى بىلىشمۇ بىر خىل سەنئەت 278
3. گەپ - سۆزىڭىز كىشىنىڭ يۈرەك تارىنى چەكسۇن 285
4. سىپايىلىك ۋە مەزمۇنلۇق بولۇش — گەپ قىلىشتىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل 290
5. رەت قىلىشنىمۇ ئۆگىنىۋالغۇلۇق 294
6. قەيەردىن گەپ باشلىسام بولار 301
7. «گۈلىستان»دا ئۆز ئارا مۇناسىۋەت قائىدىلىرىگە ئائىت سۆزلەنگەن ھېكمەتلەر 305
پسىخىكىلىق سىناق 324

يەتتىنچى باب كەسىپ پسىخولوگىيەسى — خىزمەتتىكى قىزلار مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولايلى 327
1. يىگىتىڭىزنىمۇ سۆيۈڭ، خىزمىتىنىمۇ ياخشى كۆرۈڭ 329

www.uyghurkitap.com

2. مەسئۇلىيەتچان، ئەستايىدىل قىز تېخىمۇ گۈزەل كۆرۈنىدۇ 333
3. خىزمەت ئورنىدىكى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشمۇ باش قاتۇرىدىغان بىر ئىش 337
4. باشلىقىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزنى بىر تەرەپ قىلىشتا قىيىنىلىپ قېلىۋاتامسىز؟ 343
5. ئەر خىزمەتداشلىرىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز چەكتىن ئېشىپ كەتمىسۇن 347
6. مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىز 353
پسىخىكىلىق سىناق 361

سەككىزىنچى باب نىكاھ پسىخولوگىيەسى ــ سىزنىڭ بەختلىك بولۇشىڭىزدىكى يېتەكچى 365
1. قىزلار قىزلىق پۇراقىغا ئىگە بولۇشى زۆرۈر 366
2. ئاجىزلىق ــ قىزلارنىڭ تۇغما تەبىئىتى 373
3. ئەرنىڭ قەلبىنى ئۇتۇۋالىمەن دېسىڭىز ئالدى بىلەن ئاشقازىنىنى ئۇتۇۋېلىڭ 381
4. توي كېچىسى كارىۋىتىڭىزدا نەچچە ئادەم بار ئىدى؟ 384
5. ئەقىللىق ئايال باشقىلارغا ئاشنا بولمايدۇ 389
6. مۇھەببەت نەپەسلىنىشكە موھتاج 397
7. ئۆزىڭىزنى ئۇنتۇپ قالماڭ 401
8. نىكاھ ــ يېڭى پېتى ساقلاشقا موھتاج 404
9. ئەرلەر تالاغا قاراپ قالسا... 408
پسىخىكىلىق سىناق 415

توققۇزىنچى باب ساغلاملىق پسىخولوگىيەسى —
ساغلاملىقىڭىزنىڭ ياخشى دورىسى 417
1. ساغلاملىق دېگەن زادى نېمە؟ 418
2. پسىخىك ساغلاملىق ئادەمدىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ
كۈچ 422
3. بىنورمال پسىخىكا ھەممىلا كىشى ئۇچۇن
ئازاب 425
4. كۈندىلىك تۇرمۇشتا دائىم قوللىنىشقا بولىدىغان
پسىخىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى 481

www.uyghurkitap.com

بىرىنچى باب تاشقى گۈزەللىك قىسمى

ھالال ۋە رۇخسەت قىلىنغان نەرسىلەر ئىچىدە ئاللاغا خۇش كەلمەيدىغان ــ تالاقتۇر.

ــ ھەدىستىن

گۈزەللىك ــ ئۆزىمىزگە خۇشاللىق، باشقىلارغا بولسا ھۆرمەتتۇر.
قىزلارنىڭ گۈزەللىكى ــ قەلبى گۈزەل بولۇش بىلەن سىرتقى قىياپىتى گۈزەل بولۇشنىڭ بىرلىكىدىن ئىبارەت.

ــ سوخۇملىنىسكىي

ئاتاقلىق يۇنان پەيلاسوپى ئارىستوتېل شۇنداق دېگەن ئىكەن: «گۈزەللىك تۇغما يول خېتى». گۈزەللىك ئاز دېگەندىمۇ قوپال بولمىغان ياسىنىش ۋە تۈزەشتۈرۈش بولۇپ، بۇ ھەم ئۆزىمىزنى خۇشال قىلىدۇ ھەم باشقىلارغا بولغان ھۆرمەتنى ئىپادىلەيدۇ. مۇۋەپپەقىيەت قازانغان زاتلارنىڭ ھەممىسى ياخشى پىسخىك ساپا ھازىرلىغان بولۇپ، شەخسنىڭ قائىدە ـ يوسۇنلۇق، تەربىيە كۆرگەن بولۇشى دەل مۇشۇ خىل پىسخىك ساپانىڭ تاشقى ئىپادىلىنىشى. شەخسنىڭ قائىدە ـ يوسۇنلۇق، تەربىيە كۆرگەنلىكى شۇ ئادەمنىڭ سىرتقى قىياپىتى، قىلىقى، كىيىم ـ كېچەكى، گەپ ـ سۆزى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەيلى قانداق سورۇن، قانداق مۇھىتتا بولسۇن چىرايلىق، لايىقىدا بولغان قائىدە ـ يوسۇن ئادەمنىڭ ئۆزىگە

بولغان ئىشەنچىنى ئاشۇرۇپ، ساغلام، ئۈمىدۋار پسىخىك ھالەت بىلەن جەمئىيەتكە، كىشىلىك تۇرمۇشقا يۈزلەندۈرىدۇ.

شەخسىنىڭ قائىدە ـ يوسۇنى بىر ئادەمنىڭ باشقىلار قەلبىدىكى ئوبرازىنى گەۋدىلەندۈرۈپ بېرىدۇ، باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىشتا ئالدى بىلەن باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشىش مۇھىم، شۇندىلا قارشى تەرەپنىڭ دۇنياسىغا بۆسۈپ كىرگىلى ھەمدە بىمالال، ئەركىن ـ ئازادە ھالدا قارشى تەرەپ بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت ئورناتقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بارلىق نەرسىلەرگە ئېرىشىشمۇ دەل شەخسىنىڭ ئوبرازى بىلەن زور دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك. ئەقىللىق ئادەملەر ئۆزىنىڭ ئىچكى ـ تاشقى ئوبرازىنى قانداق تىكلەش ھەمدە مۇشۇ ئارقىلىق باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا قانداق ئېرىشىشنى ئوبدان بىلىدۇ.

ئادەم كۆرۈش سەزگۈسىگە ئىگە مەخلۇق، شۇڭا، نۇرغۇن ئىشلاردا كۆز بىلەن كۆرگەننى ئاساس قىلىدۇ. گەرچە ياخشى بولغان ئالاقە ئارقىلىق كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشىلىغىلى بولسىمۇ، لېكىن، سىز دەسلەپتىلا باشقىلارغا ياخشى تەسىر قالدۇرالىسىڭىز، ئۇنداقتا كېيىنكى ئالاقىڭىز تېخىمۇ راۋان، تېخىمۇ ئوڭۇشلۇق بولىدۇ.

قىزلارنىڭ گۈزەللىكى يېشىنىڭ چوڭىيىشى، يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن پىشىپ ۋايىغا يېتىدۇ، ھاياتىمىزنىڭ ھەربىر دەقىقىسىدە، ئۆزىمىزگىلا خاس بولغان گۈزەللىكنى بەرپا قىلىپ، ئۆزىمىزنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ راھەتلەندۈرەيلى.

ئۇيغۇر قىزى

كۆر ئەنە بىر قىزنىڭ چېھرى، مېھرى نۇر، ئاتەش ئۆزى،
زىلۋا بويى، سەرۋى بەدەن، چولپان كەبى پارلار كۆزى.

قاشلىرى قىيغان قەلەمدەك، كىرپىكى تال ـ تال يىپەك،
مەڭزى ئانار، لېۋى ياقۇت، خۇددى ئاي رۇخسار ـ يۈزى.

قاڭشىرى چىمداپ چىقارغاندەك گويا، چىشى سەدەپ،
ھەم ئۇزۇن، ھەم توم، قارا سۇمبۇل چېچىنىڭ ئەڭگىزى.
چامدىشى ئوخشار كېيىككە، كۈلكىسى بۇلبۇل مىسال،
شەرم ـ ھايالىق باقمىشى، شۇنچە ئەدەپلىك گەپ ـ سۆزى.

سۆيگۈگە سادىق، ۋاپالىق، قەلبى ئاپتاپتەك تازا،
ئاشقۇزار خۇش ھەر چېچەكنى گۈل قولى، باسقان ئىزى.
ناخشا ئېيتسا تاڭ ساباسى ئۇيقۇسىدىن ۋاز كېچەر،
چالسا دۇتتار شوخ ئۇسسۇلغا دەسسىگەي كۆك يۇلتۇزى.

«سىرت سىياقى شۇنچە، ئەمما كۆڭلى قانداق؟» دەرسىلەر،
ئۇ ئەقىل، ئەخلاق، لاتاپەتتە جاھاننىڭ يالغۇزى!
ئىچى ـ تېشى ئوخشار گۈزەللىك تەرىپى بولدى زىكىر،
كىم دېسەڭ، ئۇ — مەرد، غۇرۇرلۇق شەرق گۈلى — ئۇيغۇر قىزى!

— روزى سايت

1. ئوبراز — سىزنىڭ بىرىنچى پارچە نام ـ ئەمەل كارتوچكىڭىز

ياخشى ئوبراز ھەربىر ئادەمنىڭ ياشاش ئىشەنچىنى ئاشۇرىدۇ، شۇنداقلا يەنە ناھايىتى ئاسانلا باشقىلارنىڭ ئىشەنچى ۋە ئامراقلىقىنى قوزغاپ، ئۇلارنىڭ ياردىمى ۋە قوللىشىنى قولغا كەلتۈرەلەيدۇ. ئوبراز بىر ئادەمنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشىدىكى ئىلان ۋە نام ـ ئەمەل كارتوچكىسى. تۇرمۇشتا بەختلىك بولۇشنى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى ئويلايدىغان ھەرقانداق بىر

ئادەم جۇملىدىن قىزلار ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ ئوبرازىنى لايىھەلەشكە ماھىر بولۇپ، ئەڭ ياخشى ئۆزلۈك ئوبرازىنى يارىتىش كېرەك.

مەن «خوتۇنلارغا 101 تەكلىپ» دېگەن كىتابىمدىمۇ تاشقى قىياپەت توغرۇلۇق توختالغان ئىدىم. دېمىسىمۇ ئوبراز ئادەمنىڭ كۆزىگە ئەڭ بۇرۇن چېلىقىدىغان بولغاچقا، تۇنجى بولۇپ بېرىدىغان تەسىرىڭىزنى بەلگىلەپ قويىدۇ. ئەمما، نۇرغۇن ئۇيغۇر قىزلىرى توي قىلغاندىن كېيىن تۈگىمەس ئۆي ئىشلىرىنىڭ ھەلەكچىلىكىدە ئۆزىنى تۈزەشتۇرۇشكە سەل قارايدۇ ۋە ئەخلاقلىق، بىلىملىك بولسىلا بولمامدۇ، ياسىنىپ، تارىنىپ، ئەينەككە قاراپ ۋاقىت ئىسراپ قىلىشمىنىڭ ھاجىتى نېمە، ئەرگە تېگىپ بولغان تۇرسام دەپ ئويلايدۇ، لېكىن، سىزنىڭ پېشانىڭىزگە بۇ ئەخلاقلىق، بىلىملىك ئايال دەپ يېزىپ قويۇلمىغاندىكىن باشقىلار سىزنىڭ قانداق ئادەملىكىڭىزگە دەسلەپتە پەقەت تاشقى قىياپىتىڭىزگە قاراپلا ھۆكۈم قىلىدۇ، گەرچە كېيىن سىزنى چۈشەنگەن تەقدىردىمۇ لېكىن، بۇنىڭ ئۈچۈن ياسىنىپ، تارانغاندىنمۇ بەك كۆپ ۋاقتىڭىز، زېھنىڭىز ئىسراپ بولۇپ كېتىدۇ. ھەتتا ئېرىڭىزمۇ سىزنىڭ دائىم كېپىنەكتەك گۈزەل يۇرۇشىڭىزنى ئارزۇ قىلىدۇ، ئاياللار ئۈچۈن ئۆز ئېرىنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىشىشتىنمۇ ئارتۇق بەخت بولامدۇ؟

مەلۇم بىر ئامېرىكىلىق يۇرۇش - تۇرۇش تەتقىقاتچىسى مۇنداق بىر تەجرىبە ئىشلىگەن، يەنى ئۇ ئوخشاش بولمىغان قىياپەت بىلەن ئوخشاش بىر ئورۇندا پەيدا بولغاندا ئېرىشكەن ئىنكاسى پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان، ئۇ كاستۇم - بۇرۇلكا، بەتنىكە كىيىپ مۆتىۋەرلەرچە سالاپەت بىلەن يات ئادەملەرنىڭ ئالدىدا پەيدا بولغاندا، كۆپ قىسىم ئادەملەر ئۇنىڭغا ناھايىتى ئەدەپ بىلەن مۇئامىلە قىلغان، ئەكسىچە، ئۇ سەرگەردانلاردەك

www.uyghurkitap.com

قىياپەت بىلەن پەيدا بولغاندا بولسا، ئۇنىڭغا ناھايىتى ئاز ئادەم يېقىنلاشقان، ھەتتا بەزى كىشىلەر ئۇنىڭغا ئىنتايىن ئەدەپسىزلىك قىلغان. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئوبرازنىڭ بىر ئادەمگە بولغان تەسىرى يەنىلا ئىنتايىن زور. ئۆزىڭىزمۇ ئويلاپ بېقىڭ، تۇرمۇشىڭىزدا مۇشۇنداق ئىشلارغا يولۇقۇپ باقتىڭىزمىكىن؟ ناھايىتى چىرايلىق ياسىنىۋالغان ئاياللاردىن ئەرلەرنىڭ كۆزىنى نېمىشقا ئۈزەلمەيدىغانلىقىنى ئەمدى ئويلاپ يەتكەنسىز؟

قىياپىتى راۋۇرۇس بىر ئادەمنىڭ كىشىلەردىن ئېرىشىدىغىنى گۈلدەستىلەر بىلەن ئالقىش؛ ئەكسىچە ئوبرازغا دىققەت قىلمايدىغان ئادەمنىڭ ئېرىشىدىغىنى كۆپ ھاللاردا سوغۇق مۇئامىلە بولىدۇ. كىشىلىك تۇرمۇشىڭىزدا بەختلىك بولاي، مۇۋەپپەقىيەت قازىناي دەپ ئويلىسىڭىز ئالدى بىلەن ئوبرازىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ. ئوبرازغا دىققەت قىلىشمۇ بىزنىڭ جەمئىيەتكە قەدەم قويۇشىمىزدىكى مۇھىم قائىدە - يوسۇن.

دۇنيادا سەت قىز يوق، مەسىلە بۇ قىزلارنىڭ ئۆزىنى قانداق قىلغاندا ئەڭ چىرايلىق قىلىشنى زادى بىلمەسلىكىدە.

— فرانك

2. چىراي تۈزەشتۈرۈش — شەخسنىڭ ئەڭ مۇھىم قائىدە - يوسۇنى

سىرتقا چىقىشتىن ئىلگىرى چوقۇم ئۆزىمىزنى رەتلىك، پاكىز، يارىشىملىق ياساپ چىقىشىمىز لازىم. پاكىز چىراي ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىنى خۇشال قىلىپلا قالماي، باشقىلارغىمۇ گۈزەل تەسىرات قالدۇرىدۇ.

ئامېرىكىنىڭ سابىق زۇڭتۇڭى لىنكولىن: «بىر ئادەم 40 ياشتىن ئاشقاندا چوقۇم ئۆزىنىڭ چىرايىغا مەسئۇل بولۇشى كېرەك!» دېگەن ئىكەن. شۇنداق، «ئادەم كۆركى چىراي»، چىراي ئادەمنىڭ سىرتقى قىياپىتىدىكى ئەڭ ئالدىدا تۇرىدىغان قىسىم، شۇنداقلا ئادەمگە ئەڭ تەسىر قىلىدىغان جاي، چىرايىنىڭ گۈزەللىكىگە ئەھمىيەت بېرىش ئالاقىنىڭ ئوڭۇشلۇق بولۇشىدىكى زۆرۈر شەرت. مۇكەممەل بولمىغان چىرايىنى تۈزەشتۈرۈش ئارقىلىق تولۇقلاپ كەتكىلى بولىدۇ، شۇڭا، بەزى چىراي تۈزەشتۈرۈشنىڭ ئەڭ ئەقەللىي ساۋاتلىرىنى چۈشىنىۋېلىش تولىمۇ مۇھىم.

ھەممىلا ئادەمنىڭ چىرايىنىڭ تۇغما گۈزەل بولۇپ كېتىشى ناتايىن، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە پەرۋىش قىلىش ۋە تۈزەشتۈرۈشكە كۈچ سەرپ قىلىش كېرەك. چىرايىنى تۈزەشتۈرۈشتە ئالدى بىلەن چىرايىنى پاكىز تۇتۇش بەكمۇ مۇھىم. چىراي بىر ئادەمنىڭ ئوبرازىنىڭ ئەڭ مەركەزلەشكەن قىسمى، ھەربىر ئادەمنىڭ قەلبىنىڭ دېرىزىسى. كىشىلەر قارشى تەرەپنىڭ چىرايىدىن ئۇنىڭ قانچىلىك تەربىيە كۆرگەنلىكى ۋە دەرىجىسىگە ھۆكۈم قىلىدۇ، ئەگەر ئۆزىمىزنىڭ چىرايىمىزنىڭ تازىلىقىغا ئېتىبار بەرمىسەك، پۈتكۈل ئوبرازىمىزغا تەسىر يېتىدۇ.

ئىسلام دىنىمۇ چىرايلىق ۋە زىننەتلىك كۆرۈنۈشكە كۆڭۈل بۆلۈشتىن بۇرۇن پاكىزلىققا تېخىمۇ چوڭ ئەھمىيەت بەرگەن، چۈنكى پاكىزلىق ھەرقانداق زىننەت ۋە چىرايلىق كۆرۈنۈشنىڭ ئاساسىدۇر. كىيىم ـ كېچەك پاكىزلىقىغا، تەن پاكىزلىقىغا، ئۆي پاكىزلىقىغا ۋە كوچا ـ كويلار پاكىزلىقىغا كۆڭۈل بۆلگەن.

چىرايىنى تۈزەشتۈرۈشتە، كونكرېت ھالدا ھەرقايسى ئوخشاشمىغان ئورۇنلارغا ئوخشاشمىغان تەلەپلەر قويۇلىدۇ،

www.uyghurkitap.com

بۇنىڭدا تۆۋەندىكى بىرنەچچە نۇقتىغا دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ:

1) كۆزنى پاكىز ساقلاش ۋە ئۇنىڭ چاقناپ تۇرۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يەنى كۆزدىكى ئاجرالمىلارنى ۋاقتىدا تازىلاپ تۇرۇش، ئوزۇقلۇق قىممىتى بار يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، تۆمۈر ياكى ۋىتامىن E نىڭ كەم بولۇشى سەۋەبلىك كۆز نۇرسىزلىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2) قاشنىڭ ئومۇمىي كۆرۈنۈشى خۇددى دېرىزىنىڭ رامكىسىغا ئوخشايدۇ. شۇڭا، قاش چوقۇم چىرايلىق بولۇشى كېرەك. ئەگەر قاش شەكلى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا مۇۋاپىق هالدا تۈزەشتۈرسەك بولىدۇ.

3) ئادەتتە يۇيۇنغان، باش يۇغان، يۈز يۇغان چاغدا قۇلاقنى تازىلاشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق، قۇلاقتىكى ئاجرالمىلارنى ۋاقتىدا تازىلىۋېتىش لازىم.

4) بۇرۇن تۆشۈكى ھەر ۋاقىت پاكىز، راۋان بولۇش كېرەك، يات جىسىملارنىڭ بۇرۇنغا لىق تولۇپ تۇرۇشىدىن، بۇرۇن سۇيۇقلۇقىنىڭ بۇرۇن سىرتىغا ئېقىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش، ئامىمىۋى سورۇنلاردا باشقىلار كۆرۈپ قېلىش ئېھتىماللىقى بار جايلاردا بۇرۇننى تارتماسلىق، مىشقىرماسلىق، بۇرۇننى كولىماسلىق، بۇرۇننى سىقماسلىق، بۇرۇننى تۇتماسلىق، گەرچە بۇرۇن تۈكى ئەرلەرنىڭكىدەك ئۇزۇن بولمىسىمۇ لېكىن ھەر ۋاقىت دىققەت قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

5) ئېغىز تازىلىقىغا دىققەت قىلىشتا ئالدى بىلەن چىش ئاسراشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. شۇڭا ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە چىش چوتكىلاشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش، تاماقتىن كېيىن سۇ ياكى تۇز سۈيى، ئېغىز چايقاش سۇلىرى بىلەن ئېغىز چايقاش ئارقىلىق يېمەكلىك قالدۇقلىرىنى، غەلىتە پۇراقلارنى يوقىتىش

لازىم. قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلىمەسلىك ياكى قاتتىق جىسىملار بىلەن چىشنى كولىماسلىق، ھەر يېرىم يىلدا بىر قېتىم چىش دوختۇرىغا كۆرۈنۈپ چىش كېسەللىكلىرىدىن مۇداپىئە كۆرۈش لازىم. مۇھىم سورۇنلارغا، خىزمەتلەرگە بېرىشتىن ئىلگىرى پىياز، سامساق، كۈدە قاتارلىق كۈچلۈك پۇراقلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك ھەمدە پۇرچاق تۇرىدىكى يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى قەتئىي يېمەسلىك، ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ ساغلاملىقىغا دىققەت قىلىش، ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئېغىز پۇراپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

تەبىئىي، پاكىز، پارقىراق، چىرايلىق تۈزەشتۈرۈلگەن چىراي كىشىنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇپ، تۇرمۇشقا كۆلۈپ باقىدىغان، قىزغىن قىلىدۇ. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، چىراينى تۈزەشتۈرۈپ يۇرۇش قائىدە ـ يوسۇنلۇق بولۇشتىكى ئاچقۇچ. ئۇ باشقىلارنىڭ سىزنى قوبۇل قىلىش ـ قىلماسلىقى ھەمدە ياقتۇرۇش ـ ياقتۇرماسلىقىغا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

گۈزەل ھۆسن بىر قات چۈمبەل بولۇپ، ھامان بىر مۇنچە نۇقسانلارنى يېپىپ تۇرىدۇ.

— بالزاك

3. كېلىشكەن قەددى ـ قامەت سىزگە ھەر ۋاقىت ھەمراھ بولسۇن

قەددى ـ قامەت ئادەتتە ئادەمنىڭ تاشقى كۆرۈنۈش، تەق ـ تۇرقىنى كۆرسىتىدۇ. قەددى ـ قامەت خۇددى چىرايغا ئوخشاش

www.uyghurkitap.com

ئالدى بىلەن ئالاقە ئوبيېكتىنىڭ ئالاھىدە دىققىتىنى تارتىدۇ، قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش ئارقىلىق قەددى ـ قامەت گۈزەللىكىنى گەۋدىلەندۈرگىلى ھەمدە قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىگە بولغان پۈتكۈل باھاسىغا تەسىر كۆرسەتكىلى بولىدۇ.

قەددى ـ قامەتكە ئېتىبار بېرىشنىڭ ئەمەلىي ئەھمىيىتى ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر مۇھىم سورۇنغا بارماقچى بولسا يەنى پىروگراممىغا رىياسەتچىلىك قىلىش، زىيارەت قوبۇل قىلىش، ئوبراز ۋاكالەتچىسى بولۇش، توي ـ تۆكۈن، زىياپەتكە قاتنىشىش، ساۋاقداشلار يىغىلىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدە قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش تولىمۇ مۇھىم.

داڭلىق كىنو چولپانلىرى بىرەر زىياپەتكە قاتنىشىش ياكى توختام ئىمزالاشتىن ئىلگىرى مەخسۇس ئوبراز لايىھەلەش ئۇستىلىرىنى تېپىپ، ئۆزلىرىگە قائىدە ـ يوسۇن ئۆگەتكۈزىدۇ، ئۆزلىرى ئۈچۈن ئوبراز لايىھەلىتىدۇ ۋە گىرىم قىلدۇرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىزنىڭ ئۇنداق قىلىشىمىز پۈتۈنلەي ھاجەتسىز، لېكىن ئۆزىمىزنىڭ كەسپى ۋە قىزىقىشىمىزغا ئاساسەن، ئۆزىمىزنى رەتلىك، پاكىز ياساپ يۇرسەك، باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغان چېغىمىزدا ئۆزىمىزنى تېخىمۇ راھەت، خۇشال ھېس قىلىمىز.

قائىدە ـ يوسۇندا، قەددى ـ قامەت ئىنتايىن ئاچقۇچلۇق قىسىم. ئۇنداقتا، بىز قانداق قىلىپ باشقىلارغا ياخشى تەسىر قالدۇرالايمىز؟

تۆۋەندە قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈشكە مۇناسىۋەتلىك بىرنەچچە نۇقتىنى تونۇشتۇرىمىز:

1) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرگەندە ئۆزىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسلىنىش لازىم.

قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈشنىڭ ئاچقۇچى ئۆزىنى گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىدىن باشلىنىدۇ، شۇڭا چوقۇم ئۆزىمىزنىڭ ئەھۋالىنى چىقىش قىلىشىمىز، قارىغۇلارچە مودا قوغلاشماسلىقىمىز كېرەك.

2) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش ۋاقىت ۋە ئورۇن بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، كەچتە ھاۋا سەل سوغۇق، ئارىلىق سەل يىراق، ئورۇن نىسبەتەن چوڭ بولسا قېنىقراق گىرىم قىلىش مۇۋاپىق، كۈندۈزى ھاۋا ئىسسىق، ئارىلىق يېقىن، كىچىكرەك جايلار بولسا گىرىمنى سۇسراق قىلىپ، سۇس پۇراقلىق ئەتىر چېچىش مۇۋاپىق.

3) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش كىيىم بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرگەندە ئۆزىمىزنىڭ كىيىمى بىلەن ماسلاشتۇرۇشنى ئويلىشىشىمىز كېرەك، چۈنكى كىيىم ـ كېچەكنىڭ رەڭگى ھەر خىل، شەكلى خىلمۇخىل بولغاچقا ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇلغاندىلا ئاندىن مۇۋاپىق بولىدۇ. مەسىلەن: كىيىمنىڭ رەڭگى چوقۇم چاچ پاسونى، مەڭزىنىڭ رەڭگى، ئاياغنىڭ رەڭگى بىلەن ماس كېلىشى، بولۇپمۇ سومكىنىڭ رەڭگى كىيىمنىڭ رەڭگى بىلەن تېخىمۇ ماس كېلىشى زۆرۈر.

4) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرگەندە ياش بىلەن ماسلاشتۇرۇش لازىم.

20 نەچچە ياشلىقلار تەبىئىي گۈزەللىكنى ئاساس قىلىش، ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلار بولسا كۆڭۈل قويۇپ ياسىنىش كېرەك.

5) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش كەسىپ بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

ئوخشاشمىغان كەسىپتىكىلەر ئوخشاشمىغان ئۇسلۇبتا ياسىنىش، ئۆز كەسپىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى گەۋدىلەندۈرۈش

www.nohurkitap.com نوھۇر كىتاب تورى

لازىم. ئالايلۇق، ئوقۇتقۇچى ئىنسان روھىنىڭ ئىنژېنېرى، شۇڭا، قېنىق گىرىم قىلىپ، غەلىتە ياسىنىپ يۇرمەسلىك، دۆلەت مەمۇرلىرى رەتلىك، پىشقان ھالەتتە بىلەن باشقىلارغا ئىشەنچ تۇيغۇسى ئاتا قىلىش لازىم.

6) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش سورۇن بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

ئەگەر يىغىلىشقا بارماقچى بولساق شۇ يىغىلىشنىڭ ئاساسىي تېمىسى بويىچە ئۆزىمىزنى تۈزەشتۈرسەك بولىدۇ. ئەگەر خۇشال سورۇنلارغا بارماقچى بولساق قېنىقراق گىرىم قىلىپ، كۆڭۈل قويۇپ ياسىنىپ، رەڭگى ئوچۇق كىيىملەرنى كىيىپ بارساق مۇۋاپىق؛ ماتەم مۇراسىملىرىغا رەڭگى بەك ئوچۇق كىيىم كىيىپ، ئاغزىمىزغا قىپقىزىل لەۋ سۇرۇخ، مەڭزىمىزگە ئەڭلىك سۇركەپ، يالاڭباشتاق ھالەتتە بارساق ئەدەپسىزلىك ھېسابلىنىدۇ.

7) قەددى ـ قامەتنى تۈزەشتۈرۈش ئادەمنىڭ ساپاسى بىلەن بىرلىككە كېلىشى لازىم.

بىر ئادەمنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشى قانچە چىرايلىق بولسىمۇ ئەگەر ئىچى قۇپقۇرۇق بولسا، بىر مەزگىلدىن كېيىن كىشىلەر ئۇنىڭدىن يىراقلىشىشقا باشلايدۇ. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيەمىزنى ئۇزۇكسىز ئۆستۈرۈپ تۇرۇشىمىز، ئىچى ـ تېشىمىزنى بىردەك گۈزەللەشتۈرۈپ، ساپايىمىزنى ئۆستۈرۈپ، ئىچكى ساپايىمىزنى تاشقى قىياپەت ئارقىلىق تېخىمۇ ياخشى ئىپادىلىشىمىز زۆرۈر.

قەددى ـ قامەت گۈزەللىكىنى قوغلىشىش ئاللىقاچان ھازىرقى زامان ئادەملىرىنىڭ تۇرمۇشىدىكى كەم بولسا بولمايدىغان بىر قىسمىغا ئايلاندى، ئالاقىنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، قەددى ـ قامەت تۈزەشتۈرۈشكە بارغانسېرى دىققەت قىلىنىدىغان بولدى. ھەر خىل كەسىپ، ھەر خىل ئادەملەر،

مەيلى ئۇ داڭلىق ئادەم بولسۇن، مەيلى ئادەتتىكى پۇقرا بولسۇن، ھەممىسىلا ئۆزىنىڭ چىرايلىق قەددى ـ قامىتىنى نامايان قىلىشنى خالايدۇ، بۇ ئۆزىمىزنىڭ ئوبرازىمىزنى قوغداشلا ئەمەس، بەلكى يەنە باشقىلارغا بولغان ھۆرمەتنىڭ ئىپادىسى.

ھەددىدىن ئارتۇق ياسىنىپ ـ تارىنىش دەرۋەقە توغرا ئەمەس، پۇتۇنلەي ياسانماسلىق، تارانماسلىق تۇرمۇشنىڭ خاھىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئېرىنىڭ كۆڭلىنى ئېلىپ خۇش قىلالايدىغان ئاياللار قانداق ياسىنىپ ـ تارىنىشنى ئوبدان بىلىدۇ.

ـــ ف.باكون

4. چېچىڭىزنى تۇزەشتۇرۇشكە دىققەت قىلامسىز؟

كىشىلەر دائىم: «گۇزەللىك باشتىن باشلىنىدۇ» دېيىشىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە چاچ پاسوننى تۇزەشتۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم بىر تەركىب بولۇپ، ئۇ گۇزەللىكنىڭ مەركىزىي نۇقتىسى. ئۇ ھەم باش قىسمىنى گۇزەللەشتۇرىدۇ ھەم قەددى ـ قامەتكە سالاپەت قوشىدۇ.

باشقىلارنى كۆزەتكەندە قائىدە بويىچە ئاۋۋال باشتىن باشلايمىز، ھالبۇكى چاچ باشنىڭ ئۇستىدە، ئادەم بەدىنىنىڭ ئەڭ يۇقىرى قىسمىدا بولغانلىقى ئۇچۇن، ناھايىتى ئاسانلا باشقىلارنىڭ دىققىتىنى تارتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىرتقى قىياپەتنى تۇزەشتۇرگەندە ئادەتتە «باشتىن باشلايمىز»، بۇنىڭدا تۆۋەندىكى بىرنەچچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم:

www.uyghurkitap.com

1) چاچ پاسونى ئۆز لايىقىدا بولۇش لازىم.

چاچ پاسونى دېگىنىمىز چاچنىڭ پۈتكۈل لايىھەسىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆزىگە لايىق كېلىدىغان چاچ پاسونىنى تاللاشتا ئۆزىمىزنىڭ ياخشى كۆرۈشىدىن باشقا ئەڭ مۇھىمى ئۆزىمىزنىڭ شارائىتى ۋە تۇرۇۋاتقان سورۇن ھەمدە كەسپىمىزنى ئويلىشىشىمىز كېرەك.

ئۆزىمىزنىڭ شارائىتى دېگەندە يۈز شەكلى، بوي ئېگىزلىكى، ئورۇق ـ سېمىزلىك، كىيىم ـ كېچەك، زىبۇ ـ زىننەت قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى چاچ پاسونىنى تاللاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك.

كىشىلىك تۇرمۇشتا، كىشىلەرنىڭ كەسپىنىڭ چاچ پاسونىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىر قەدەر چوڭ. ئالايلى، سودا ساھەسىدىكى قىزلار زۆرۈر تېپىلسا چېچىنى تۇگۈۋالسا، بوغۇۋالسا تېخىمۇ مۇۋاپىق؛ ياشراق ئايالالار چېچىنى ئۆزىنىڭ خاسلىقىغا قاراپ مودىراق ياساتسا بولىدۇ، غەلىتە چاچ پاسونلىرى كۆپىنچە سەنئەتكارلارغا بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ھازىر ياغلىق چىگىدىغان قىزلار بارغانسېرى كۆپىيىۋاتىدۇ، بۇمۇ ناھايىتى ياخشى بىر يۈزلىنىش، ئەگەر شارائىت يار بەرسىلا قىزلارنىڭ ياغلىق چىگىپ يۈرۈشى مىللىتىمىزنىڭ قائىدە ـ يوسۇنىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان گۈزەل بىر ئادەت. لېكىن ياغلىق چىگىشكىمۇ كۈچ سەرپ قىلىش، قالايمىقان، ساڭگۇل ـ سوڭگۇل ئارتىۋالماسلىق ياكى ياغلىق چىگىپ تۇرۇپ ئۇنىڭغا يات قىلىقلارنى قىلىپ، ياغلىقنىڭ «يۈزىنى چۈشۈرمەسلىك» كېرەك.

2) چاچنى تىرىشىپ ئاسراش لازىم.

چاچ — چاچ پاسونىنىڭ مەركىزىي نۇقتىسى، شۇڭا، كۈندە چېچىمىزنى ئاسراشقا دىققەت قىلىشىمىز زۆرۈر. چاچنىڭ

پاكىزلىقىنى ساقلاشتا قەرەللىك چاچ يۇيۇپ تۇرۇش ئاساس قىلىنىدۇ. چاچنى يۇغاندا چاچلارنىڭ چاپلىشىپ قالماسلىقى، سېسىق پۇراق چىقارماسلىقى، چىگىشىنىڭ قاتتىق بولۇۋالماسلىقى، كېپەكلەشمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلغىلى، چاچنى سىلىق، پارقىراق قىلغىلى، يەنە ياخشى چاچ پاسوننى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

قۇرغاق چاچلارنى 3 ~ 4 كۈندە بىر قېتىم، مايلىق چاچلارنى 1 ~ 2 كۈندە بىر قېتىم، ئوتتۇرا هال چاچلارنى 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم يۇيۇش لازىم. ئەگەر كۈندە يۇيۇپ تۇرسا تېخىمۇ ياخشى. چېچى ئازلار ياكى دائىم چېچى چۈشىدىغانلار چاچ ئۆستۈرىدىغان، چاچ قۇۋۋەتلەيدىغان چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ۋە چاچ ئاسراش سۇيۇقلۇقى ئىشلىتىش لازىم.

چاچنى يۇيۇپ، تاراشقا كۆڭۈل بۆلۈشتىن باشقا يەنە قەرەللىك ياسىتىپ تۇرۇش؛ ئىشكتىن چىقىشتىن ئىلگىرى، ئىشقا مېڭىشتىن بۇرۇن، كىيىم ئالماشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن ۋە ئۇنىڭدىن باشقا زۆرۈر ۋاقىتلارنىڭ ھەممىسىدە چاچنى تاراپ تۇرۇش كېرەك. ئۇ چاچنىڭ گۈزەللىكى ئۈچۈنلا ئەمەس، بەلكى يەنە باشتىكى قان ئايلىنىشقىمۇ پايدىسى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، يېشى ئانچە چوڭىيىپ كەتمىگەن تۇرۇقلۇق چېچى ئاقىرىپ كەتكەنلەر خالىسا چېچىنى بوياۋالسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئىسلام دىنىدىمۇ بۇنىڭغا يول قويۇلغان. چاچنىڭ ئاق يەرلىرىنى بوياش زىننەتلىنىش دائىرىسىگە كىرىدۇ، گەرچە چاچ بوياش پەرھىز بولمىسىمۇ، لېكىن، بويىسا ياخشى دەپ قارىلىدۇ.

3) چاچ پاسونى ئەڭ ياخشىسى يۈز شەكلىگە ماس كېلىشى كېرەك.

www.uyghurkitap.com

چۈنكى چاچ پاسونى بىلەن يۈز شەكلى ماسلاشقاندىلا ئاندىن پۈتۈن بىر ماسلاشقان گۈزەللىك گەۋدىلىنىدۇ. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا يۈز شەكلى غاز تۇخۇمى شەكىللىك يۈز، يۇمىلاق يۈز، ئۈچ بۇلۇڭ يۈز، گازىر يۈز، چاسا يۈز، ئۇزۇن يۈز دەپ ئالتە خىلغا بۆلۈنىدۇ. قىزلار ساتىراشخانىدا يۈزىنىڭ شەكلىگە ئاساسەن چاچ پاسونىنى لايىھەلەتسە تېخىمۇ ياخشى.

بوينىڭ ئېگىز - پاكارلىقى، ئورۇق - سېمىزلىكىگە ئاساسەن چاچ پاسونىنى تاللىغاندا بىر پۈتۈن گۈزەللىكنى ياراتقىلى بولىدۇ.

كەسپىتىكى ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، چاچ پاسونى پۈتۈن بەدەن گۈزەللىكى بىلەن ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

— كونستانتىن شنىيدېر

5. ئۆزىڭىزگە خاس خىسلەت يېتىلدۈرۈڭ

قولنى سۇنسا كۆرگىلى بولمايدىغان قاراڭغۇ كېچىدە، تۇيۇقسىز كۈچلۈك نۇر چاقنىسا، ئادەمنىڭ نەزىرى ئىختىيارسىز يورۇقلۇق پەيدا بولغان تەرەپكە ئاغدۇرۇلىدۇ، ئەمەلىيەتتە كۆزدىلا يورۇقلۇقتا ئىنتىلىشچانلىق بولۇپلا قالماستىن، ئادەمنىڭ قەلبىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بىر ئادەم باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشمەكچى بولىدىكەن، ئاۋۋال باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشىش لازىم. دېمەكچى بولغىنىم، پەقەت ئۆزىڭىزگىلا خاس بولغان خىسلەت يېتىلدۈرۈپ، ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ نۇرلاندۇرۇڭ، جەلپكارلىقىڭىزنى ئاشۇرۇڭ.

ئۆزىگە خاس خىسلەت خۇددى كېچىدىكى يورۇقلۇققا ئوخشاش بولۇپ، كىشىلىك مۇناسىۋەت سورۇنلىرىدا كۈچلۈك جەلپكارلىققا ئايلىنىدۇ. ئۆزگىچە خىسلەتكە ئىگە ئادەم باشقىلارنى جەلپ قىلىپلا قالماي، بەلكى يەنە گۈزەل تەسىرمۇ قالدۇرالايدۇ. ئۇنداقتا، زادى قانداق قىزلار ئۆزىگە خاس خىسلەتكە ئىگە قىزلار ھېسابلىنىدۇ؟ بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس خىسلىتى ئۇنىڭ تاشقى قىياپىتىدىلا ئىپادىلىنىپ قالماستىن، بەلكى يەنە ئۇنىڭ گەپ - سۆز، يۈرۈش - تۇرۇشىدا ئىپادىلىنىدۇ، تېخىمۇ چوڭقۇر قاتلامدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇنىڭ ئىدىيە - ئەخلاقى، مىجەزى، مەدەنىيەت ساپاسى قاتارلىق تەرەپلەردە ئىپادىلىنىدۇ. ئالىيجاناب پەزىلەتلىك، بىلىمى مول بولۇش مۇنەۋۋەر قىزنىڭ ئىچكى تەربىيەلىنىشى بىلەن جەلپكارلىقىنىڭ ئەڭ ياخشى ئىپادىلىنىشى، ئالاھىدە خىسلەت تارقاتقان جەلپكارلىق سىز بىلەن ئالاقە قىلغان كىشىلەرنى ئىچ - ئىچىدىن خۇشال قىلىدۇ.

ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا ئۆزىگە خاس ئالاھىدە خىسلەتكە ئىگە بىر قىز تۆۋەندىكى تۆت جەھەتتىكى ئامىللارنى ھازىرلىشى شەرت:

1) ئالىيجاناب پەزىلەت — بۇ، ئاق كۆڭۈل، ھېسداشلىققا باي، باشقىلار قىيىنچىلىققا ئۇچرىغاندا ياردەم بېرىشنى بىلىدىغان، موھتاجلىقتا جانغا ئەسقاتىدىغان، شەخسىي مەنپەئەتنى كۆزلىمەيدىغان، باشقىلارغا زىيان سالىدىغان ئىشنى تېخىمۇ قىلمايدىغان قىزلاردىكى خىسلەتتۇر. ئادەمنىڭ كەڭ قورساق، تۈز كۆڭۈل بولۇشى، باشقىلارغا مېھرىبان بولۇشى — بۇ ئەڭ ئەقەللىي قائىدە - يوسۇن.

2) خۇش پېئىللىق — سىز تۇرمۇشنى چوڭقۇر چۈشىنىشىڭىز، تۇرمۇشقا يۈمۈرىستىك، خۇش پېئىللىق بىلەن

www.uyghurkitap.com

يۈزلىنىشىڭىز كېرەككى، ئۆز مەيلىڭىزچە قىلىق قىلماسلىقىڭىز زۆرۈر. قىزىقىشىڭىز ئېسىل، مەدەنىيەتلىك، ساغلام، يۇقىرىغا ئىنتىلىشچان بولۇشىڭىز كېرەك. شۇندىلا سىز تۇرمۇشتىن تولۇق بەھرە ئالالايسىز ھەمدە «خۇشاللىق» تاپالايسىز. تۇرمۇشتىكى تۇرلۇك شادىمانلىقلارنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن بايقىيالايسىز، ھەرگىز ئىچى تارلىق قىلىپ، تەڭرىگە نالە قىلىپ، بەندىدىن رەنجىپلا يۇرمەڭ.

3) تىرىشچانلىق ــ بۇنىڭ ئۈچۈن ئىرادە بولمىسا بولمايدۇ، ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ جەلپكار قىلىمەن دەيدىكەنسىز قېتىرقىنىپ ئۆگىنىشىڭىز، بىلىم بىلەن كاللىڭىزنى قوراللاندۇرۇشىڭىز، تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ تولۇقلىشىڭىز لازىم. بولمىسا شاللىنىش خەۋپىگە دۇچ كېلىشىڭىز مۇمكىن، ھازىرقى ئادەملەر قۇرۇق ئىسكەتىدىن باشقا ھېچنېمىسى يوق ئادەملەر بىلەن ئالاقە قىلىشنى ئانچە خالاپ كەتمەيدۇ.

4) ساغلام تەن ــ ئادەمنىڭ بىرەر ئىش قىلىشىدىكى «دەسمايە». ساغلام ۋە بەقۇۋۋەت بەدەنگە ئىگە بولسىڭىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى كاپىتالغا ئىگە بولغان بولىسىز، ھېچكىممۇ ئۇمىدىنى يوقاتقان، ئىستىقبالى بولمىغان بىر قىز بىلەن بىللە ئۆتۈشنى خالىمايدۇ، شۇڭا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بەدەن چېنىقتۇرۇپ، ساغلاملىقىمىزنى ئىلگىرى سۈرۈشىمىز زۆرۈر.

ئەگەر سىز ياخشى خىسلەت ھازىرلىسىڭىز، كىشىلىك ھاياتنى قىزغىن سۆيسىڭىز، ئاق كۆڭۈل بولسىڭىز، تىرىشىپ ياخشى ئۆگەنسىڭىز ۋە باشقا ئالىيجاناب روھلار سىزگە قوشۇلسا، ئۇنداقتا سىز باشقىلار قارشى ئالىدىغان، قوبۇل قىلىدىغان، سىزنى چۈشىنىدىغان ۋە قوللاپ ـ قۇۋۋەتلەيدىغان تولۇق سەۋەبكە ئىگە بولغان ھېسابلىنىسىز.

قىزلارنىڭ جەزبىدارلىقى قەيەردە؟ گۈزەل ھۆسنىدىمۇ؟ ئەقىل ـ پاراسىتىدىمۇ؟ گەپ ـ سۆزلىرىدىمۇ؟ كۈلكە چاقچاقلىرىدىمۇ؟ شۇنداق، مۇشۇلارنىڭ ئىچىدە، شۇنداقلا باشقا جەھەتلەردە.

ــ مۇنىر ناسوۋ

6. گۈزەللىكنىڭ ئۈچ ئۈلۈشى تەبىئىيلىكتىن، يەتتە ئۈلۈشى ياسىنىشتىن كېلىدۇ

«ئادەم ئېگىن بىلەن، ئات ئېگەر (بىلەن)» دېگەن بۇ سۆز ياسىنىشنىڭ بىر ئادەمگە نىسبەتەن تولىمۇ مۇھىم ئىكەنلىكىنى تولۇق ئىپادىلەپ بېرىدۇ. شۇنداق، بىر ئايال ئەگەر مەينەت، رەتسىز ھالەتتە يۇرسە ئەلۋەتتە ئېرىنىڭ ئالدىدىمۇ يۈزى بولمايدۇ. ئۇ ھەرقانچە گۈزەل بولغان ھالەتتىمۇ ئەگەر كىيىنىشكە، يۇرۇش ـ تۇرۇشقا دىققەت قىلمىسا ھەممىلا ئادەمنى بىزار قىلىدۇ. ئەكسىچە ئېيتساق، ئەگەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ كىيىنىش، ياسىنىشىغا ئېتىبار بەرسە، ئۆزىنى گۈزەللەشتۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگىمۇ ئېرىشەلەيدۇ، سىز راۋۇرۇس چىرايلىق بولمىسىڭىزمۇ، لېكىن ئۆزىڭىزنىڭ ئەركىن ـ ئازادە ياسىنىشىڭىز، سالاپىتىڭىز بىلەنمۇ كۆپچىلىكنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشەلەيسىز.

گەرچە بىر كىتابنىڭ مەزمۇنىنى مۇقاۋىسى ئارقىلىق پۈتۈنلەي بىلگىلى بولمىسىمۇ، لېكىن، نۇرغۇن كىشىلەر يەنىلا مۇقاۋىسى نەپىس، چىرايلىق كىتابنى تاللايدۇ. بىزنىڭ سىرتقى قىياپىتىمىز كىشىلەرگە بىز ئەڭ ئاسان باشقىلارغا كۆرسىتەلەيدىغان ئۈچۈرنى كۆرسىتەلەيدۇ، ھالبۇكى باشقىلارمۇ مۇشۇ ئارقىلىق بىزگە ھۆكۈم قىلىدۇ، شۇڭا تاشقى قىياپەت

www.uyghurkitap.com

ئىچكى گۈزەللىككە ئوخشاشلا مۇھىم.

يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك، گۈزەللىكنىڭ ئۈچ ئۆلۈشى تەبىئىيلىكتىن، يەتتە ئۆلۈشى ياسىنىشتىن كېلىدۇ، بۇ، ئادەم ياسانسىلا «سەت ئۆردەك چۈجىسىدىن ئاققۇغا ئايلانغىلى بولىدۇ» غانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

ياسىنىش دېگەندە ئەمەلىيەتتە ئەڭ مۇھىمى كىيىم - كېچەك، پەقەت ئازراقلا ئەھمىيەت بەرسىڭىز بۇنى قىلالايسىز، ئوخشاش بىر ئادەم ئوخشاش بولمىغان كىيىم كىيسە، ئوخشاشمىغان ئادەمگە ئايلىنىدۇ، ئوخشىمىغان ئوبراز تىكلەيدۇ، پۈتۈنلەي يېڭى تۈسكە كىرىدۇ، كىشىگە باشقىچە گۈزەللىك تۇيغۇسى بېرىدۇ، بۇنىڭدىن ئېرىڭىزمۇ خۇشال بولىدۇ. ئەلۋەتتە بىز قىزلارنىڭ بەل، مەيدە ۋە ساغرىغا ئوخشاش جەلپ قىلىش ئورۇنلىرىنى ھەجىم ۋە شەكىل جەھەتتىن مەلۇم قىلىدىغان دەرىجىدە نېپىز كىيىم - كېچەكلەرنى كىيىشنى تەشەببۇس قىلمايمىز.

ياسىنىشنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللار ئەگەر ئېرىنى ۋە ئۆزىنى خۇشال قىلىش ئۈچۈن ياسانسا، بۇنداق ئاياللار خۇددى باھارغا ئوخشايدۇ، چىرايلىق كىيىم - كېچەك خۇددى باھاردىكى رەڭمۇرەڭ گۈللەرگە ئوخشايدۇ، باھاردا گۈل - چېچەك بولمىسا ئۇ باھار بولمايدۇ، قىزلارنىڭمۇ چىرايلىق كىيىمى بولمىسا ئۆزىگە ئىشەنچى بولمايدۇ. ئەرلەر ئاغزىدا پەقەت ئاياللارنىڭ ئۆزىنىلا ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ئېيتىدۇ، ئەمەلىيەتتە بىر قىسىم ياخشى كۆرۈش دەل رەڭلەر ئارىسىغا يوشۇرۇنغان بولىدۇ، ياسىنىشنى بىلىدىغان ئاياللار ئەرلەر كۆڭلىنى ئەڭ چۈشىنىدىغان ئاياللاردۇر.

سىزنىڭ كىيىم - كېچىكىڭىز ھەر كۈنى ئەتراپىڭىزدىكى

ئادەملەرگە سىزنىڭ ھېكايىڭىزنى ئېيتىپ بېرىدۇ، سىز ئۇنىڭ باشقىلارغا قانداق ھېكايىلەرنى سۆزلەپ بېرىشىنى ئۈمىد قىلىسىز؟ باشقىلار كىيىمىڭىزگە قاراپلا تۇرمۇشىڭىزنىڭ قالايمىقان ئىكەنلىكىنى بىلىۋالسۇنمۇ؟ سىز ئىنتايىن ھۆرۈن، خىزمىتىڭىزگە قىزىقمايسىز، خېرىدارلىرىڭىزغا ئۆزىڭىزنىڭ كۆچلۈكلۈكىنى ئىپادىلەپ بېرەلمەيسىز، قارىماققا ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىزمۇ ياخشى كۆرمەيدىغان ئوخشىمامسىز؟ بۇ قىز سىزمۇ؟

ئويلاپ بېقىڭ، ئۆزىڭىزنى قانداق سۈرەتلەيسىز؟ ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەر سىزنى قانداق سۈرەتلەيدۇ؟ ئەينەكنىڭ ئالدىغا كېلىپ ئۆزىڭىزگە قاراپ بېقىڭ، كىيىم ـ كېچەكىڭىز ئارزۇيىڭىزدىكىدەك ئۆزىڭىزنى گەۋدىلەندۈرۈپ تۇرۇپتىمۇ؟ ئەگەر كىيىمىڭىز سىزگە 100 نومۇر قويالىسا، ئۇنداقتا دەرھال ياسانمىسىڭىز بولماپتۇ، بىلىشىڭىز كېرەككى، سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىز، خىزمەتتىكى يوشۇرۇن كۈچىڭىز، كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنىڭ ھەممىسى تاشقى قىياپىتىڭىز بىلەن باغلىنىشلىق.

سىز زادى قاچان تاشقى قىياپىتىڭىزنى ئۆزگەرتمەكچى؟ ئۆزىڭىزنى تاشلىۋېتىپ غەيۋەتخورلار كەينىڭىزدىن غەيۋىتىڭىزنى قىلىشقا باشلىغاندىمۇ؟ ياكى ياخشى كۆرىدىغان ئادىمىڭىز سىزنى تاشلاپ كەتكەندىمۇ؟ بۇنداقتا بەك كېچىككەن بولامسىز؟ شۇنداقلا يوقاتقانلىرىڭىز بەك كۆپ بولۇپ كېتەمدۇ ـ قانداق؟

ئەمدى ساقلاپ تۇرماڭ، تېزدىن ھەرىكەتلىنىڭ.

ئەمما، ياراشتۇرۇپ كىيىنىش ئادەتتىكى كىيىم كىيگەندەك ئاددىي ئىش ئەمەس، ئۇ كۆپ تەرەپتىكى مەسىلىلەرگە چېتىلىدۇ. يەنى كىيىم ـ كېچەك بىلەن مىجەز، خاراكتېر، سالاھىيەت، ياش، كەسىپ ھەمدە كىيىنىدىغان مۇھىت، ۋاقىتنى ماسلاشتۇرۇشنى تەلەپ قىلىدۇ، دۇنيادا پەقەت ماسلاشقان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گۈزەللىكنىڭلا قىممىتى بولىدۇ. ياسىنىشنىڭ ئۆلچىمى ماسلاشتۇرۇشتا. كىشىلىك تۇرمۇشىمىزدا بەزىبىر كىيىم ـ كېچەككە مۇناسىۋەتلىك ئاساسىي بىلىملەرنى ئىگىلىۋېلىپ، ئۆزىمىزنىڭ ياخشى ئوبرازىمىزنى تىكلىشىمىزنىڭ زىيىنى يوق. كىيىم ـ كېچەكنىڭ گۈزەللىكى تۆۋەندىكى بىرنەچچە تەرەپتىن ماس كەلگەندىلا ئاندىن كىشىلەرنىڭ گۈزەللىك قارىشىغا ماس كېلىدۇ ـ دە، ھەقىقىي ياراشتۇرۇپ كىيىنگەن بولىمىز.

1) كىيىم تەبىئىيلىك بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

كىشىلەر تەبىئىيلىكنى ياخشى كۆرىدۇ، تەبىئىي، يارىشىملىق بولۇشنىڭ ئۆزى بىر خىل ماسلىشىش، مۇۋاپىق كېلىشتۇر. مۇۋاپىق بولۇش زامانىنى، تەبىئىيلىكنى، ياشنى، كەسىپنى ئىپادىلەش كېرەك، دېگەنلىك. ئالايلۇق، سىز بىر سىپايە، ئېغىر ـ بېسىق قىز بولسىڭىز، ئەمما، چېچىڭىزنى نېگىرلارنىڭ بېشىغا بىر كېلىدىغان بۇدۇر چېچىدەك ياسىتىۋالسىڭىز بۇ ماسلاشمىغانلىق بولىدۇ. بۇ چاچ ئافرىقىلىق قىزلارنىڭ بېشىدا بولۇپ، ئۇنىڭغا تېتىك ۋە كۈچلۈك بەدەن ھالىتى قوشۇلسا، مانا بۇ ماسلاشقانلىقتۇر.

2) كىيىم ئادەم بەدىنى بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

كىيىم بىلەن بەدەن شەكلىنىڭ مۇناسىۋىتىدە ئەڭ مۇھىم بولغىنى چوڭ ـ كىچىكلىكى ۋە ئۇزۇن ـ قىسقىلىقىنىڭ مۇۋاپىق بولۇش ـ بولماسلىقى. باشقىلارغا ياراشقىنى سىزگە يارىشىشى ناتايىن، ئەڭ ياخشىسى ئۆزىڭىزنىڭ بەدەن ئالاھىدىلىكىڭىزنى ئوبدان تەتقىق قىلىپ، شۇنىڭغا يارىشا لايىھە تاللاڭ. ئۆزىڭىزنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا پەرۋا قىلماي گۈزەللىكنى ئاددىي ھالدا يېڭى، ئالىي دەرىجىلىك، مودا، يېڭى ئېقىم دەپ چۈشەنسىڭىز، ئۇ چاغدا ئۇستاتلىق قىلىمەن دەپ چاندۇرۇپ قويغان بولىسىز. كىيىم بەدەن گۈزەللىكىنىڭ بىر

قىسمى بولۇش سۈپىتى بىلەن پەقەت چەكلىمىگە ئۇچرىغان ھالدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، ھەرگىزمۇ ئەركىن ھالەتتە ئەمەس، كىيىم ئادەم بىلەن، شۇنداقلا باشقا تەرەپلىرى بىلەن ماسلاشقانلىقىنى ئىپادىلەش كېرەك. بىرى، ئادەمنىڭ كەسپى، سالاھىيىتى، دەۋر، ئەنئەنىۋى ئۆرپ ـ ئادەت قاتارلىق ئىجتىمائىي ئامىللارغا ماس كېلىشى؛ يەنە بىرى، فىگۇرا، چىراي ـ تۇرق، خاراكتېر، مىجەز، ياش قاتارلىقلار بىلەن ماسلىشىشى زۆرۈر. بولۇپمۇ ھازىر بەزى ئاياللىرىمىزدا يېشىغا مۇناسىپ كىيىم كىيمەيدىغان ئادەت خېلىلا ئېغىر. ئەلۋەتتە ھەممە ئايالغا مەلۇملۇق، ياش بىز ئاياللارنىڭ «دۈشمىنى»، «چىراي قېرىسىمۇ كۆڭۈل قېرىماپتۇ» دېگەندەك، پەقەتلا قېرىغۇڭىز كەلمەيدۇ، كىيىم ئالغاندا «قېرى خوتۇنلاردەك» كىيىم ئېلىشنى پەقەتلا خالىمايمىز، شۇنىڭ بىلەن بەزىلىرىمىزنىڭ يېشى خېلى بىر يەرگە بېرىپ قالغان، بالىلىرىمىز ئېڭەككە تاقاشقان بولسىمۇ قىزلار كىيىدىغان كىيىملەرنى سېتىۋېلىپ، يوتىلىرىمىزنى چىقىرىپ كىيىپ، ئۆزىمىزگە شۇنداق چىرايلىق بىلىنىپ كېتىمىز، بۇنى بىز ئاياللار توغرا چۈشەنسەكمۇ لېكىن باشقىلار پەقەتلا توغرا چۈشەنمەيدۇ، شۇنداقلا بۇ ماسلاشمىغانلىق ھېسابلىنىدۇ.

3) كىيىم پەسىل بىلەن ماسلىشىشى لازىم.

كىيىم ـ كېچەكنى پەسىلگە قاراپ تاللاش لازىم. مەسىلەن: قىشلىق كىيىمنىڭ رەڭگى قېنىقراق بولسا ئادەمگە ئىسسىق تۇيۇلىدۇ، ئەتىياز، كۈز پەسىللىك كىيىملەرنىڭ رەڭگى يېقىملىق، يازلىق كىيىملەرنىڭ رەڭگى سۇسراق بولسا كىشىگە بىر خىل سالقىن تەسىر بېرىدۇ. ئەمما، چوقۇم شۇنداق قىلىش ھاجەت ئەمەس، ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان، سىزگە ماسلاشقان رەڭنى تاللاپ كىيسىڭىز بولىۋېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

4) كىيىم خاراكتېر بىلەن ماسلاشسا گۈزەللىك تېخىمۇ گەۋدىلىنىدۇ.

ئادەمنىڭ خاراكتېرى ئوچۇق ـ يورۇق، شوخ، تېتىك، ئېغىر ـ بېسىق، سىپايە، تۈز، مۇلايىم قاتارلىق ھەر خىل ھەر تۈرلۈك بولۇپ، كىيىم ئادەمنىڭ خاراكتېرى بىلەن تولۇق ماسلاشقاندىلا گۈزەللىكنىڭ دەرىجىسى تېخىمۇ ئاشىدۇ. ئەگەر كىيىم خاراكتېرگە پەقەتلا ماس كەلمىسە، ئۇنداقتا گۈزەللىك پۇچەكلىشىپ قالىدۇ. شۇڭا، كىيىم كىيگەندە ھەر كىم ئۆزىنىڭ خاسلىق ئالاھىدىلىكىگە قاراپ كىيىم تاللاش تولىمۇ مۇھىم.

ئۇنىڭدىن باشقا، كىيىم تاللىغاندا ئۆزىڭىزنىڭ تەسىراتى ۋە ئادىتىڭىزگە ئاساسلىنىپلا تاللىسىڭىز خاتالىشىسىز، بەزى قىزلار كىيىم تاللىغاندا ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان رەڭ ۋە پاسوندىكى كىيىمنى تاللاشنىلا بىلىپ، باشقا ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆيگە كېلىپ خۇشال كىيىدۇ، باشقىلار ئاغزىنى بىرلا قىيسايتسا ئىككىنچىلەپ ئۇچىسىغا ئارتمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇگۈن سىزنىڭ قانداق كىيىم كىيىشىڭىزنى بەلگىلەيدىغان ئامىل سىزنىڭ قىزىقىشىڭىز ياكى چىرايلىق ياسىنىپ باشقىلارنىڭ كۆزىدىن ئوت چىقىرىۋېتىش ئارزۇيىڭىز ئەمەس، بەلكى سىزنىڭ بۈگۈن قەيەرگە، نېمە قىلغىلى بېرىشىڭىز، نېمىگە ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىشىڭىزدا.

5) ئالاھىدە مۇھىتتا شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان كىيىم كىيىلسە كۆرۈش سەزگۈسى ۋە پسىخىكا جەھەتتىكى ماسلاشقان گۈزەللىكنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرەلەيدۇ.

تىنچ ئىشخانىدا ئۆزىڭىزنىڭ مەيلىچە دەم ئېلىشتا كىيىدىغان كىيىملەرنى كىيىپ، سايما كەش سېپىۋالسىڭىز؛ تەنھەرىكەت مەيدانىدا، تاغلارغا چىققاندا ئېگىز پاشنا توپلەي بىلەن رەسمىي سورۇنغا كىيىدىغان كۆڭلەكلەرنى كىيىۋالسىڭىز، نەزىرگە قىىنىق گىرىم قىلىپ، چاچلىرىڭىزنى ھەررەڭ ـ

سەررەڭ ياستىنىپ پوكۇس چىقىرىپ، ئوچۇق رەڭلىك ياكى بەك نېپىز، قىسقا كۆڭلەكلەرنى كىيىپ بارسىڭىز، مۇھىتنىڭ ئالاھىدىلىكى بىلەن كىيىمنىڭ ئالاھىدىلىكى پەقەتلا ماس كەلمەي كىشىگە ماسلاشمىغان، ھەتتا غەلىتە تۇيغۇ بېرىپ قويىدۇ.

6) يۇقىرىقىلاردىن باشقا قىزلار يەنە كىيىنىش، ياسىنىشتا تۆۋەندىكى بىرنەچچە ئىشقا دىققەت قىلىشنىمۇ ئۇنتۇپ قالماسلىقى زۆرۈر.

بىرىنچى، ئەترىنى بەك جىق چېچىۋالسىڭىز، پۇرىقى بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتسە، كىشىنى بىزار قىلىپ قويىدۇ، قولنىڭ بېغىشى، بويۇن، قۇلاقنىڭ كەينى قاتارلىق جايلارغا ئازراق چېچىپ قويسىڭىزلا كۇپايە.

ئىككىنچى، بويتاق ئايال‌لار ئەرلەر بىلەن ئۇچرىشىشقا چىققاندا بەك ئوچۇق كىيىنىۋالسا خاتا تۇيغۇ بېرىپ قويۇشى تۇرغانلا گەپ.

ئۈچىنچى، داغ بار ياكى تۈگمىسى چۈشۈپ قالغان كىيىملەرنى كىيسىڭىز باشقىلارغا تازا ئىنچىكە ئەمەسكەن دېگەن تۇيغۇنى بېرىپ قويىسىز.

تۆتىنچى، يىرتىلىپ ياكى تېشىلىپ كەتكەن پايپاقنى كىيىپ سىرتقا چىقسىڭىز ماسلاشقان گۈزەللىكنى يوقىتىپ قويىسىز.

بەشىنچى، زىبۇ - زىننەتلىرىڭىز زىيادە كۆپ بولۇپ كەتسە، ھەتتا جاراڭ - جۇرۇڭ ئاۋاز چىقارسا كىشىگە چاكىنا تۇيغۇ بېرىپ قويىسىز.

ئالتىنچى، كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان نېپىز ئىچ كىيىم كىيسىڭىز باشقىلارغا ئۆزىڭىزنى ھۆرمەت قىلمايدىغاندەك تۇيغۇ بېرىپ قويىسىز.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەگەر ناھايىتى مودا، ھېسسىياتنى قوزغايدىغان ياكى ئالىي دەرىجىلىك كىيىم كىيىۋالغاندا، خەقلەر سىزنى شاللاق ياكى شۆھرەتپەرەس دەپ قالىدۇ ـ دە، بۇنداق قىزلارنى مۇھىم ئىشلارغا قويۇشقا بولمايدۇ دەپ بىلىدۇ.

— جورجى فوكسۋورس

پىسخىكىلىق سىناق

قەددى ـ قامىتىڭىز سالاپەتلىكمۇ؟

تۆۋەندىكى سوئاللارغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىزلا بولىدۇ.

1. بىر ئادەمنىڭ قەددى ـ قامەت سالاپىتى مۇھىممۇ؟ ( )

2. ئىجتىمائىي ئالاقە پائالىيىتىگە قاتناشقاندا، مۇۋاپىق كېلىدىغان بىر يۈرۈش كىيىمنى كىيىش مۇھىم دەپ قارامسىز؟ ( )

3. كىشىلەر سىزنىڭ سىرتقى قىياپىتىڭىزنى ماختاپ تۇرامدۇ؟ ( )

4. سىز كىيىنىشكە خېلىلا دىققەت قىلامسىز؟ ( )

5. سىز گىرىم قىلىش، ياسىنىش جەھەتلەرگە زىيادە پىخسىقلىق قىلامسىز؟ ( )

6. سىز كىيىم ياكى زىبۇ ـ زىننەت سېتىۋالغان چاغدا، ئۇنىڭ مودا ياكى ئەمەسلىكىگە ئاۋۋال دىققەت قىلامسىز؟ ( )

7. دوستلىرىڭىز سىزنى مۇئامىلىسى ئىللىق دەپ قارامدۇ؟ ( )

8. سىزنىڭ كىيىمىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن زىبۇ ـ زىننەتلىرىڭىزنى ماسلاشتۇرۇشىڭىز ئۆزىڭىزگە ماس كېلەمدۇ؟ ( )

9. سىز چاچ پاسونىڭىز ۋە چېچىڭىزنىڭ پاكىز ـ رەتلىكلىكىگە ناھايىتى دىققەت قىلامسىز؟ ( )

10. شەخسىي تازىلىققا دىققەت قىلامسىز؟ ( )

11. ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈزىڭىزدىكى گىرىملەرنى پاكىز يۇيۇۋېتەمسىز؟ ( )

12. سىز كىيىۋالغان كىيىم يېشىڭىزغا ماس كېلەمدۇ؟ ( )

13. تىرناقلىرىڭىزنىڭ رەتلىك، پاكىزلىقىغا دىققەت قىلامسىز؟ ( )

14. قول قەغەز، كىچىك ئەينەك قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېلىپ يۈرۈشتىن بىزارلىق ھېس قىلامسىز؟ ( )

15. سىز ئۆزىڭىزنىڭ پوزىتسىيە ئىپادىلىرىڭىزگە دىققەت قىلامسىز؟ ( )

«شۇنداق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 1 نومۇر، «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 0 نومۇر قويۇپ، ھەرقايسى نومۇرلارنى جەملەپ چىقىڭ.

ئومۇمىي نومۇرىڭىز: ( )

11 ~ 15 نومۇر: سىرتقى كۆرۈنۈشكە ناھايىتى دىققەت قىلىدىكەنسىز، كىشىلەرنىڭ سىزگە بولغان تەسىراتى يامان ئەمەس ئىكەن.

7 ~ 10 نومۇر: ئوتتۇرا ھال.

6 نومۇردىن تۆۋەن: سىرتقى كۆرۈنۈشىڭىزگە بەكلا دىققەت قىلمايدىكەنسىز، باشقىلارغا بەرگەن تەسىرىڭىز ياخشى ئەمەسكەن، يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەرەپلەر بويىچە ئىنچىكە ئۆزگەرتىش ئېلىپ بارسىڭىز بولغۇدەك.

www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى باب جەلپكار قىزلار بىلىشى زۆرۈر بولغان تەربىيەلىنىش پسىخولوگىيەسى

قىزلارنىڭ سىرتقى جەھەتتىكى گۈزەللىكى پەقەت كۆزگە ئارام بەرسە، ئىچكى دۇنياسىدىكى گۈزەللىكى روھىي دۇنيانى لەرزىگە سالىدۇ.

— ۋولتىر

دۇنيادا مەڭگۈ ئېچىلىپ تۇرىدىغان گۈل بولمىغىنىدەك، تاشقى گۈزەللىكمۇ ھەمىشە ھەش ـ پەش دېگۈچە ئۆتۈپ كېتىدۇ، پەقەت كىشىلىك قەدىر ـ قىممەتنىڭ جەلپكارلىقىلا ئۇزاققىچە مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ. ئادىمىيلىك نۇرىنى چاچقان كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىلا قىزلارنى باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشى ۋە قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتۈرەلەيدىغان ھەمدە مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلايدىغان ئەڭگۈشتەردۇر.

پسىخولوگىيەدە ئېيتىلىدىغان كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس، نىسپىي مۇقىم بولغان قىلمىش ئەندىزىسىنى كۆرسىتىدۇ. كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش ئۆزىنى تونۇشتىن باشلىنىدۇ. شۇڭا، ئۆزىڭىزنى مۇئەييەنلەشتۈرۈڭ ھەمدە ئۇزۇكسىز مۇكەممەللەشتۈرۈڭ.

ئادەم پەقەت ھۆسنى بىلەن گۈزەل ئەمەس،
ئادىمىيلىك جەۋھىرى بىلەن گۈزەل بەس.

— خۇسراۋ دېھلىۋىي

1.«ئۆزۈڭنى تونۇ»

دۇنيانىڭ تىلىكى، مېۋىسىمۇ بىز،
ئەقىل كۆز قارىچۇقى- جەۋھىرىمۇ بىز.
بۇ دۇگىلەك جاھاننى ئۈزۈك دەپ بىلسەڭ،
شەكسىز ئۇنىڭ كۆزى- گۆھىرىمۇ بىز.

— ئۆمەر ھەييام

«ئۆزۈڭنى تونۇ» دېگەن بۇ ھېكمەتلىك سۆزنى قەدىمكى يۇنان پەيلاسوپى سوقرات ئېيتقان. بۇ ھەم بىز ئويلىنىشقا تېگىشلىك پەلسەپىۋى مەسىلە. «مەن ئۆزۈمنى چۈشىنەمدىم يوق؟»، «قانچىلىك چۈشىنىمەن؟»، «مەن قانداق ئادەم؟» ھەربىرىمىز دائىم ئۆزىمىزدىن مۇشۇنداق سوئاللارنى سوراپ تۇرۇشىمىز ھەمدە ئەڭ سەمىمىي، ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن جاۋابنى تېپىشقا تىرىشىشىمىز لازىم. ئۆزىمىزنى ئوبيېكتىپ، ئەتراپلىق چۈشەنسەكلا ئاندىن ئۆزىمىزنىڭ جەمئىيەتتىكى ئورنىنى ۋە يۆنىلىشىمىزنى توغرا تاپالايمىز، شۇندىلا ئۆزىمىزنى كەمسىتىشنىڭ قەلبىمىزنى زەخىملەندۈرۈشىدىن، قارىغۇلارچە ھاكاۋۇرلۇقنىڭ ھاياتىمىزنى چۈشەپ قويۇشىدىن ساقلىنالايمىز.

ھەربىرىمىزنىڭ بىلىش قابىلىيىتىمىز ناھايىتى چەكلىك، بولۇپمۇ بەزى قىزلار ناھايىتى ئاسانلا تاشقى دۇنيادىكى ئوبيېكتىپ ئامىللارنىڭ كاشىلىسىغا ۋە قايمۇقتۇرۇشىغا ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆزىگە بولغان تونۇشى خاتالىشىدۇ. ئەگەر ئۆزىمىزنى توغرا تونۇپ يەتمىسەك، تەھلىل قىلمىساق، توغرا باھالىيالمىساق، ئوڭايلا باشقىلارنىڭ باھالىرى ئىچىگە پېتىپ قېلىپ، باشقىلار ئۈچۈنلا ياشاپ، ئىنتايىن چارچاپ كېتىمىز.

www.uyghurkitap.com

قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۆزىگە توغرا باھا بېرىش، ئۆزىگە سەگەك، شۇنداقلا ئوبيېكتىپ مۇئامىلە قىلىش تولىمۇ مۇھىم. سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدا ھەمىشە مەلۇم جەھەتتىن سىزدىن ئېشىپ چۈشىدىغان قىزلار بولىدۇ. ئۇلار سىزدىن تېخىمۇ چىرايلىق، تېخىمۇ جەلپكار، تېخىمۇ بىلىملىك، تېخىمۇ ئەقىللىق، ئوقۇغان مەكتىپى سىزنىڭكىدىن يۇقىرى، ئۇنداق بولسا نېمە بوپتۇ؟ ئەجەبا سىز مۇشۇلارغا قاراپلا ئۆزىڭىزنى باشقىلارغا يەتمەيمەن دەپ قارامسىز؟

ئېسىڭىزدە بولسۇن: سىز ھەممە ئادەملەردىن كۈچلۈك بولالمايسىز، مۇكەممەل ئادەم بولمىغاندەك، ھەرقانداق بىر ئادەم جاھاندىكى ھەممە گۈزەللىكلەرنى ئۆزىگە مۇجەسسەملەشتۈرەلمەيدۇ، غايىسىدىكىدەك ئادەم مەۋجۇت ئەمەس. شۇڭا، سىزنىڭ 100% مۇكەممەللىكنى قوغلىشىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، ئۆزىنى سۆيمەيدىغان قىزلار باشقىلارنىڭ سۆيۈشىگىمۇ ئېرىشەلمەيدۇ، سىز باشقىلاردىن ئازراقمۇ ناچار ئەمەس، باشقىلارغا سېلىشتۇرغاندا، بۇ دەل سىزنىڭ خاراكتېرىڭىز.

بىر ئەدىب شۇنداق دېگەن ئىكەن: قىزلاردا كەمچىلىك يوق، پەقەت خاسلىقلا بار. ھېلىقىدەك غۇرۇرى يوق قىزلارلا ئۆزىنىڭ بارلىق كەمچىلىك ۋە يېتەرسىزلىكلىرىنى زېرىكمەستىن قايتا ـ قايتا سۆزلەپ يۈرىدۇ ياكى چەكسىز ھەسرەت ئىچىدە مۇبالىغىلەشتۈرىدۇ.

نۇرغۇن قىزلاردا ئازدۇر ـ كۆپتۇر كەمچىلىكلەر بولىدۇ، كۆپ قىسىم ۋاقىتلاردا، قىزلار ئۆزىنىڭ كەمچىلىكى سەۋەبلىك باشقىلارنىڭ مەسخىرىسى ۋە مازاق قىلىشىدىن قورقىدۇ. شۇڭا، تۈرلۈك ئاماللار بىلەن ئۇلارنى ياپماقچى، يوشۇرماقچى بولىدۇ. لېكىن، ئويلىمىغان يەردىن يوشۇرىمەن دەپ ئەكسىچە ئاشكارا قىلىپ قويىدۇ. ئەگەر قىزلار ئۆزىنى ئۆزگەرتىشكە مۇمكىن

بولمايدىغان رېئاللىقنى قوبۇل قىلالمىسا، ئۇنداقتا بۇلار ئۇنىڭغا چىرمىلىپ قالىدۇ ـ دە، كۆنبويى غەمدىن نېرى بولالمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەربىر تۇر يارىتىلغان چاغدا ئۇنىڭغا باشقا تۈرلەردە بولمايدىغان تەبىئىي تالانت ئاتا قىلىنغان. ئۆزىگە ماس كەلمەيدىغان نەرسىلەرنى قارىغۇلارچە قوغلاشقاندا ھامان ئۇنىڭ ئەكسىچە نەتىجىگە ئېرىشىپ قالىدىغان گەپ. خۇددى ئىنسانلارنىڭ جىسمانىي كۈچى ۋە ئىقتىدارى چەكلىك بولغاندەك ھەربىر ئادەمنىڭ قابىلىيىتىمۇ چەكلىك بولىدۇ، باشقا بىراۋلارنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنىڭ ھەممىنى ئۆزىگە توپلىۋېلىشنى ئويلاش تولىمۇ ئەخمىقانىلىك ۋە بىمەنىلىك، بىزنىڭ باشقىلارغا تەقلىد قىلىشىمىزنىڭ ھاجىتى يوق، پەقەت ئۆزىمىزنىڭ رولىنى ياخشى ئۆتىسەكلا ئۆزىمىزگە نىسبەتەن ئەڭ چوڭ مەسئۇلىيەتنى ئۆتىگەن بولىمىز.

بەلكى سىزدە ئەقىللىق ۋە زېرەك كاللا، گۈزەل چىراي، كىشىنى ھەۋەسلەندۈرىدىغان فىگۇرا، ماختانغۇدەك بىرەر ئارتۇقچىلىق بولماسلىقى مۇمكىن. لېكىن بۇ دەل سىز، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى بىمالال قوبۇل قىلالمىسىڭىز، ئۇنداقتا باشقىلار سىزنى قوبۇل قىلارمۇ؟ يول ئەگرى ـ توقاي، كىشىلىك تۇرمۇش يولىمۇ ھەمىشە تۈپتۈز، ئۇدۇل بولۇپ كەتمەيدۇ. قىزلار مۇشۇ تۇرمۇش پەلسەپىسىنى تونۇپ يەتكەندىلا ئاندىن نەزەر دائىرىسى كېڭىيىدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ بارلىق تەرىپىڭىزنى قوبۇل قىلالىسىڭىزلا، ئاندىن ساختا ھالدا تۇرمۇشنى گۈزەل دەپ قارىشىڭىزنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ ياكى مۇكەممەللىكنى كۈچەپ قوغلىشىپ كەتمەيسىز، ئۆزىڭىزنى باتۇرلۇق بىلەن قوبۇل قىلالىسىڭىزلا، بۇ سىزنىڭ بەختىنىڭ بىر دېرىزىسىنى ئاچقىنىڭىز بىلەن باراۋەر بولىدۇ.

ئەتراپىڭىزدا سىزدىنمۇ ناچار قىزلار بار، ئۆزىڭىزنى ئۇلار بىلەن سېلىشتۇرۇپ بېقىڭ، ئۇلار ئۆزىنىڭ كەمچىلىكىگە زىيادە

www.uyghurkitap.com

سەزگۈرمىكەن؟ ئۆزىنى كەمسىتەمدىكەن؟ ياكى ئۇلار ئۆزىنى پۈتۈنلەي قوبۇل قىلالامدىكەن؟ ئۇلار ئۆزىنىڭ كەمچىلىك ۋە يېتەرسىزلىكلىرىدىن چەكسىز ئازابلىنامدىكەن؟

شەك ـ شۈبھىسىزكى، بەزى قىزلار ئۆزىنىڭ سېمىزلىكىدىن ئازابلىنىدۇ، لېكىن يەنە بەزىلىرى بۇنىڭدىن ھەرگىز خىجىللىق ھېس قىلمايدۇ. ئۇلارنىڭ ئەتراپىغا نۇرغۇن كىشىلەر توپلانغان، بەدىنى ئوروق، زىلۋا قىزلار بۇنىڭدىن ئاغرىنىپ: «ئۇلارنىڭ نېمىسىگە شۇنچە قىلىشىپ كېتىدىغاندۇ؟ قاراڭ ئۇنىڭ ئېڭەكلىرىنى...» دېيىشىدۇ. لېكىن بۇ بودەك قىزلار بۇنىڭدىن قىلچە ئازابلانمايدۇ، يەنىلا ناھايىتى خۇشال ياشايدۇ. تۇرمۇشىدىن شۇنداق خاتىرجەم ھەمدە باشقىلار بىلەن بىللە بولۇشقا ئامراق.

بەزى قىزلار كۆزىنىڭ كىچىكلىكى، بۇرنىنىڭ پاناقلىقى، مايماقلىقى، چېچىنىڭ شالاڭ، چىرايىنىڭ سەتلىكىدىن ئازابلىنىدۇ، لېكىن قىزلارنىڭ گۈزەللىكى پۈتۈنلەي چىرايىدىلا ئىپادىلىنىپ قالماستىن، تېخىمۇ مۇھىمى ئۇنىڭ ئىپادىسىدە گەۋدىلىنىدۇ. بۇرنىڭىز، كۆزىڭىزنىڭ شەكلى ۋە رەڭگىنىڭ قانداقلىقى، چېچىڭىزنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىدىن قەتئىينەزەر، كۆزىڭىزدىن خۇشاللىق نۇرى چاقناپ تۇرسا، چىرايىڭىزدىن ئاق كۆڭۈللۈك چىقىپ تۇرسا، سىز دەل ئەڭ گۈزەل قىز ھېسابلىنىسىز، ئەكسىچە، مەيۈس ياكى ھازازۇل، ھاكاۋۇر قىزلارنىڭ چىرايى ھەرقانچە گۈزەل بولسىمۇ، لېكىن ھەرقانداق ئادەمنى ئۆزىدىن يىراقلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ھەربىر ئادەمنىڭ كەمچىلىكى بولىدۇ. ئەمما، ئۆزىگە توغرا باھا بېرەلەيدىغان قىزلار ئۆزىنى ئوبيېكتىپ ھالدا قوبۇل قىلالايدۇ، ھەتتا ئۆزىنىڭ كەمچىلىكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلالايدۇ، ئەڭ مۇھىم بىر نۇقتا ئېسىڭىزدە بولسۇن: ھەرقانداق چاغدا ئۆزىڭىزنى ناچار دەپ قارىماڭ. ئۆزىڭىزنىڭ كەمچىلىكلىرىگە

يۇمۇرىستىك شەكىل بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ. توغرا كېلىپ قالسا ئۆزىڭىزنى ھەزىللەشتۈرۈپ تىلغا ئېلىپ قويسىڭىز، سىزنىڭ ئۆزىڭىزنى تەنقىد قىلىشقا ماھىر قىز ئىكەنلىكىڭىزنى ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ پەرىشتە ئەمەسلىكىڭىزنى تونۇپ يەتكەنلىكىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ.

كىمنىڭ كەمچىلىكى يوق؟ باشقىلارنى ئاۋۋال سۆككەن ئادەملەرلا ئىنتايىن مۇكەممەل بولامدۇ؟ مەن بىر قىز، مەندىمۇ قىزلاردا بار كەمچىلىكنىڭ ھەممىسىلا مەۋجۇت، لېكىن مۇشۇ كەمچىلىكلەر بولغانلىقى ئۈچۈنلا مەن بىر ئادەم. ھەربىر ئادەمنىڭ ھاياتىغا يارالمىشىدىنلا كەمتۈكلۈك پۈتۈلگەن، ئۇ سىزگە سايىدەك ئەگىشىپ يۈرىدۇ. ھاياتىمىزدىكى مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان كەمچىلىكلەر ئەمەلىيەتتە بىزنىڭ دۇمبىمىزگە سانجىلغان نەشتەرگە ئوخشاش بولۇپ، ھەر ۋاقىت بىزنى كەمتەر بولۇشقا، دۇنيادا يەنە نۇرغۇن بەختسىز ئادەملەرنىڭ بارلىقىنى، ئىچ ئاغرىتىشنى بىلىشىمىزنى ئەسكەرتىپ تۇرىدۇ.

شۇنداق، ئەگەر قىيىنچىلىق بولمىسا بىز تەكەببۇر بولۇپ كېتىمىز، نۇرغۇن ۋەقەلەرنى باشتىن كەچۈرمىسەك، بەختسىزلەرنىڭ بەختسىزلىكىگە ھېسداشلىق قىلالمايمىز. بىز باشقىلارغا ھەۋەس قىلىۋاتقان چاغدا، بەلكىم باشقىلارمۇ بىزگە ھەۋەس قىلىۋاتقان بولۇشى ئېھتىمال، شۇڭا، باشقىلارنىڭ قانداقلىقىغا ھەۋەس قىلىشنى قويۇپ، پەرۋەردىگارنىڭ سىزگە ئاتا قىلغانلىرىنى ئويلاپ بېقىڭ، شۇندىلا سىز ئۆزىڭىزدە بار نەرسىلەرنىڭ سىزدە يوق نەرسىلەرگە قارىغاندا ئىنتايىن كۆپ ئىكەنلىكىنى بايقايسىز. ئادەم قانائەت قىلىشنى بىلىشى كېرەك. قانائەت ئادەمنى تىنچ، خاتىرجەم، كەڭ قورساق، ئەركىن قىلىدۇ. بەلكىم ئامەتلىك ھېسابلانماسلىقىڭىز مۇمكىن. لېكىن ئىنتايىن مەنىلىك ياشاۋاتقان بولۇشىڭىز چوقۇم.

قىزلار كەلگۈسىنى مۆلچەرلىيەلمەيدۇ، لېكىن ھازىرنى

www.uyghurkitap.com

قولىدا تۇتۇپ تۇرالايدۇ؛ قىزلار ئۆمرىنىڭ قانچىلىك ئۇزۇنلۇقىنى بىلەلمەيدۇ، لېكىن هازىرقى تۇرمۇشىنى كونترول قىلالايدۇ؛ قىزلار تۇراقسىز هاۋا رايىنى كونترول قىلالمايدۇ، لېكىن ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشىيەلەيدۇ. قىزلار تۇغما قىياپىتىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ، ئەمما ئۆزىنى بىمالال قوبۇل قىلىپ، خۇشال ياشىيالايدۇ.

تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىشنى خالىسىڭىز ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىشتىن باشلاڭ؛ ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتمەكچى بولسىڭىز پىسخىكىڭىزنى يارىتىشتىن باشلاڭ. بۇ ئۇزاققا سوزۇلغان، شۇنداقلا ئەهمىيەتلىك بىر جەريان. شۇ نەرسە هەر ۋاقىت ئېسىڭىزدە بولسۇن: بەلكىم سىزنىڭ بىر جۈپ ئاياغ سېتىۋالغۇدەك پۇلىڭىز بولماسلىقى مۇمكىن، ئەمما سىزنىڭ يەنىلا ئىككى پۇتىڭىز ساق!

ئەڭ قىممىتى ئۆزۈڭنى بىلمىشىڭدۇر.

—— خالىس

2. قىزلاردا بولۇشقا تېگىشلىك كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى

كىشى ئۆزلۈكىدىن ياخشى يە يامان،
قەدىرلىك، خارۇزار، غەمكىن، شاد ـ خۇرام.
ئەقىل ئېيتار، بۇلارنى پەلەككە ئاتما،
پەلەك سەندىن ئاجىز، بىچارە هامان.

—— ئۆمەر هەييام

بۈگۈنكى جەمئىيەتتە، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇئامىلە ۋە جاهاندارچىلىقتىكى تۈپ نۇقتا —— كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت

جەلپكارلىقىنى هازىرلاش. هېچقانداق ئادەم گۈزەل چىراي ۋە كېلىشكەن قىياپىتىدىن باشقا بىلىمى يوق، نەزەر دائىرىسى تار، چاكىنا، قوپال قىزنى ياخشى كۆرمەيدۇ. ئوخشاشلا ھەرقانداق بىر ئادەم كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقىغا ئىگە قىزنى رەت قىلالمايدۇ. كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقىغا ئىگە قىزلارنىڭ قەلبى ساپ بولۇپ، ئۇمىدۋارلىق بىلەن يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ، بىلىم، مەدەنىيەت ئۇستىدە ئىزدىنىدۇ، تەبىئەتنى، سەنئەتنى قىزغىن سۆيىدۇ، قائىدە - تۈزۈمگە قاتتىق رىئايە قىلىدۇ، چاكىنىلىقتىن يىراق تۇرىدۇ...

ئۇنداقتا، كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقى دېگەن زادى نېمە؟ بۇنىڭغا جاۋاب بېرىشتىن ئىلگىرى ئالدى بىلەن نېمىنىڭ كىشىلىك قەدىر - قىممەت ئىكەنلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىمىز زۆرۈر.

كىشىلىك قەدىر - قىممەت ئادەمنىڭ خاراكتېرى، مىجەزى، قابىلىيىتى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرىنىڭ يىغىندىسى بولۇپ، يەنە شەخسنىڭ ئەخلاق - پەزىلىتى ۋە ھوقۇق - مەجبۇرىيىتى قاتارلىقلارنىڭ ئاساسلىق كاپالىتى. كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقى بىر ئادەمنىڭ مىجەز - خاراكتېر، قابىلىيەت، ئەخلاق - پەزىلەت قاتارلىق تەرەپلەردىن ھازىرلىغان، كىشىلەرنى جەلپ قىلىدىغان بىر خىل كۈچ. ھازىرقى جەمئىيەتتە بىر ئادەم باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشى، قوبۇل قىلىشى ۋە قارشى ئېلىشىغا ئېرىشىمەن دەيدىكەن، ئۇ ئەمەلىيەتتە مۇئەييەن كىشىلىك قەدىر - قىممەتنى ھازىرلىشى زۆرۈر.

ئادەم — بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ئالىيسى بولۇش سۈپىتى بىلەن ھەم تەبىئىيلىككە ھەم ئىجتىمائىيلىققا ئىگىدۇر، ئۇ ئىجتىمائىيلىققا ئىگە بولغان ئىكەن قانداق ئىجتىمائىي فورماتسىيەدە ياشىسۇن ئۆزى يالغۇز مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ،

www.uyghurkitap.com

جەمئىيەتتىن، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتىن ئايرىلسا ئۇ ئادەم بولماي قالىدۇ. كىشىلەر ئىجتىمائىي ئالاقە جەريانىدا ئۆزىنى تونۇيدۇ. سۇبيېكتىپ ۋە ئوبيېكتىپ دۇنيانى تونۇش ۋە ئۆزگەرتىش جەريانىدا ئۆزىنى تەرەققىي قىلدۇرىدۇ، قۇدرەت تاپقۇزىدۇ، پەقەت كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت بولغاندىلا ئاندىن باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ۋە ھەمكارلىشىشىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئاقىل، دانىشمەنلەر دائىم كىشىلىك قەدىر ـ قىممەتنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىنى كۈچەپ ئىپادىلەپ تۇرىدۇ.

بەزى ئادەملەردە تۇغۇلۇشىدىنلا باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلالايدىغان تۇغما ئىقتىدار بار، ئۇلار مەيلى باشقىلارغا ياكى ئۆزگە بولغان مۇئامىلىدە بولسۇن ياكى جاھاندارچىلىق، كىشىلىك مۇناسىۋەتتە بولسۇن، يۈرۈش ـ تۇرۇشى، گەپ ـ سۆزى ئىنتايىن تەبىئىي ۋە جايىدا، ھېچقانداق كۈچ سەرپ قىلمايلا باشقىلارنىڭ دىققىتىنى تارتالايدۇ ۋە ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيدۇ.

لېكىن بەزىلەردە بۇ تالانت بولمىغان تەقدىردىمۇ ئۇلار تىرىشسىلا ئوخشاش نەتىجىگە ئېرىشەلەيدۇ. باشقىلارنى خۇشال قىلالايدۇ، بۇ زادى نېمە ئۈچۈن؟ ئۇلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلدۇرۇۋاتقان زادى قانداق سەۋەب؟

بەلكىم ئۇلارنىڭ كۆز نۇرى ياكى تەبەسسۇمى ۋە ياكى يۈرۈش ـ تۇرۇش، سۆز ـ ھەرىكىتىدۇر.

ئەگەر بۇ ئادەملەرنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىنى بىر يەرگە يىغساق، بىز بىر تەسىرگە، بىر خۇلاسىگە كېلىمىز: ئۇلار باشقىلارنىڭ ناھايىتى ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيدۇ، باشقىلارنى ئۆزىگە قىزىقتۇرالايدۇ، بىز ئۆزىمىزمۇ بىلىپ ـ بىلمەستىن ئۇلارغا يېقىنلىشىمىز، ئۇلار بىلەن دوست بولىمىز. بۇ جەرياندا بىزنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىمىزمۇ تەرەققىي قىلىدۇ. شۇڭا، شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، بىزنى ئۇلارغا ئامراق قىلىۋاتقان نەرسە دەل ئۇلاردىكى «كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت»

ئالاھىدىلىكى، ئۇلاردىن تارقىلىۋاتقان بىر خىل جەلپكارلىق، نۇرغۇن قىزلار چىرايى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر دەل مۇشۇ خىل جەلپكارلىقنى ھازىرلىغان، ئادەمنى ھۆرمەت قىلدۇرىدۇ، ياخشى كۆرگۈزىدۇ.

قەدىمكى گرېتسىيەدە ئىككى پەيلاسوپ ئوتتۇرىسىدا ئىلگىرى مۇنداق بىر سۆھبەت بولۇنغانىكەن:

— ئالتۇندىنمۇ قىممەت نەرسە نېمە؟

— زۇمرەت.

— زۇمرەتتىنمۇ قىممەت نەرسىچۇ؟

— ئەقىل - پاراسەت.

— ئەقىل - پاراسەتتىنمۇ قىممەتلىك نەرسە نېمە؟

— قىزلار.

— قىزلاردىنمۇ قىممەتلىك نەرسە بارمۇ؟

— يوق.

ئۇلارنىڭ قارىشىچە قىزلار ئالتۇندەك چىرايلىق، لېكىن ئالتۇندىنمۇ ياخشى؛ قىزلار زۇمرەتتەك پارقىراق، نۇقسانسىز، ئەمما زۇمرەتتىنمۇ قىممەت؛ قىزلار ئەقىل - پاراسەتتەك سېھىرلىك، جەلپكار، ئەمما ئەقىل - پاراسەتتىنمۇ قىممەتلىك.

ئەمما قىزلارنىڭ ھەقىقەتەن باشقىلارنى تەسىرلەندۇرۇشى، باشقىلار تەرىپىدىن ئۇزاققىچە قوبۇل قىلىنىشىدىكى سەۋەب يەنىلا ئۇلاردىكى كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقىدۇر. ھەربىر قىز باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشى، ئىشىنىشى، چۈشىنىشى ۋە دوستلۇقىغا ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ، ھالبۇكى ئادىمىيلىك نۇرىنى چېچىپ تۇرىدىغان كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقىلا دەل قىزلارنىڭ ياخشى مۇناسىۋەتكە ئىگە بولۇشىدىكى ئەڭگۈشتەردۇر.

كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقى خاسلىققا ئىگە بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەتلىك ئۇن - تىنسىز تەسىر كۆرسىتىش ۋە ئۆزىنى تەربىيەلەش جەريانىدا يېتىلدۇرۇلىدۇ. يەنى ئۇ بىر

www.oyghurkitap.com

ئادەمدىكى خاراكتېر، مىجەز، قابىلىيەت، ئەخلاق ـ پەزىلەت قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللار ئومۇملاشتۇرۇپ گەۋدىلەندۇرگەن بىر خىل كىشىلىك قەدىر ـ قىممەتنىڭ ئىچكى يىغىلىش كۈچى ۋە كۈچلۈك تەسىرى بولۇپ، بۇ خىل كۈچ ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى قەلبلەرنىڭ سىلكىنىشىنى ۋە ھەمنەپەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كىشىلىك ئالاقىدە ئۇ بىر خىل كۈچ بولۇپ، باشقىلارنى ئۆزىگە يېقىنلاشتۇرىدۇ.

ئادەمنىڭ ئىندىۋىدۇئاللىقى خىلمۇخىل بولىدۇ. ئۇ بىر تەرەپتىن ئىرسىيەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، يەنە بىر تەرەپتىن تۇرمۇش مۇھىتى ۋە يەككىنىڭ تەربىيەلىنىشىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. لېكىن، بۇ بىزنىڭ ئۆزىمىزنىڭ يارىتىلىشىغا تەبىئىي مۇئامىلە قىلىساقلا بولىدۇ دېگەنلىك ئەمەس، ئەكسىچە، ئۆزىمىزنىڭ پەزىلىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن، پايدىسىز خاراكتېر ئامىللىرىنى ئاكتىپ يېڭىپ، ئۆزىمىزنىڭ يەككە جەلپكارلىقىنى ئاشۇرىدىغان ياخشى رېتسېپنى ئىزدەپ تېپىشىمىز لازىم.

قىزلارنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى ئۇلارنىڭ زېھنى، ئالغان تەربىيەسىنىڭ دەرىجىسى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىستىقبالى بىلەن زىچ باغلىنىشلىق، چۈنكى كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقى پۈتۈنلەي تۇغما بولمايدۇ، يەنى كېيىنكى تەربىيەلىنىشكە تايىنىپمۇ مەشىقلەندۈرۈپ چىقىلىدۇ. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىنى تىرىشىپ يۇقىرى كۆتۈرۈشىمىزگە توغرا كېلىدۇ. ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا قىزلار ئۆزىنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرەلەيدۇ؟

بىرىنچى، ئاشۇنداق جەلپكار ئادەملەر بىلەن ئالاقە قىلىش كېرەك. ئۇلار بىلەن ئارىلىشىش جەريانىدا ئۆزىمىزنىڭ كىشىلىك

قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىمىزمۇ شەكىلسىز ھالدا تەرەققىي قىلىدۇ.

ئىككىنچى، ئىقتىسادىي ۋە شەخسىي مۇستەقىللىقنى ساقلاش لازىم.

قىزلاردىكى ئەڭ ئاچقۇچلۇق نەرسە — ئۆزىنى ھۆرمەتلەش، ھاياتتا ئۆز ئورنىنى تېپىش، ئۆزىگە ئىشىنىش بولۇپ، ھە دېسىلا باشقىلارغا يۆلىنىۋېلىشتىن ساقلىنىش، ھەتتا خىزمىتى يوق قىزلارمۇ ئەڭ بولمىغاندا جەمئىيەتنى چۈشىنىدىغان، كاللىسى ئوچۇق، ئېرى بىلەن پىكىر ئورتاقلىقى بار، ئېرى بىلەن ئورتاق ئالغا باسالايدىغان بولۇشى لازىم.

ئۈچىنچى، شەخسىي بوشلۇقى بولۇش كېرەك.

ئاياللارنىڭ تويدىن بۇرۇن، بالا تۇغۇشتىن ئىلگىرى كۆپ ھاللاردا دوستلىرى ۋە ئىشتىن سىرتقى پائالىيەتلىرى بولىدۇ. لېكىن توي قىلىپ، ئۆي تۇتقاندىن كېيىنلا ئاياللارنىڭ بارلىقى بالا، ئەر، ئائىلە دەپ ئايلىنىدۇ. كونا دوستلىرى بىلەن ئاستا ـ ئاستا يىراقلىشىدۇ، ئۆزىنىڭ قىزىقىش ـ ھەۋەسلىرىنىمۇ يوقىتىپ قويىدۇ، باشقىلار، ھەتتا ئېرى تەدرىجىي يىراقلاشقاندىلا ئاندىن ئۆزىنىڭ غېرىبسىنىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، ھەتتا كىمنى ئىزدەپ پاراڭلىشىشنىمۇ بىلەلمەيدۇ. شۇڭا، ئاياللار ئائىلىنىڭ نورمال تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزمىگەن ئاساستا ئېرىنىڭ رۇخسىتىنى ئېلىپ دوستلىرى بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇشى، ئۆزىگە ھەر ۋاقىت «ماي قاچىلاپ» تۇرۇشى، ئۆزىنىڭ شەخسىي بوشلۇقى بولۇشى ئىنتايىن مۇھىم.

تۆتىنچى، شەخسىي تەربىيەلىنىشنى كۈچەيتىش لازىم.

(1) ئالدى بىلەن يۇمۇرىستىك بولۇشنى بالدۇرراق ئۆگىنىۋېلىش زۆرۈر. چۈنكى، يۇمۇر ھەقىقىي تۇرمۇش ئەقىل ـ پاراستى. تۇرمۇشنىڭ ئەگرى ـ توقايلىقلىرى ۋە توسالغۇلىرىنى باشتىن كەچۈرۈپ تۇرۇپمۇ يەنىلا كەڭ قورساق بولۇش، ئۆزىگە

ئىشىنىش، ۋاز كەچمەسلىكتەك تۇرمۇش پوزىتسىيەسىنى ساقلاپ قېلىش، باي ـ باياشات تۇرمۇش كەچۈرۈۋېتىپمۇ ئاۋۋالقىدەكلا مۆتىدىل كەيپىياتنى ساقلاش، مانا بۇ قىزلارنى تېخىمۇ جەلپكارلىققا ئىگە قىلىدۇ. بىر قىز ناھايىتى مۇلايىم، دانا، ھەممە كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان، ئالاقىگە ماھىر بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۇمۇرىستىك تۇيغۇغا باي بولسا، ئۇنداقتا شەك ـ شۈبھىسىزكى تولىمۇ جەلپكارلىققا ئىگە بولالايدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ يۇمۇرى ئۇنىڭ جەلپكارلىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

(2) ئەدەپ ـ يوسۇن، سالاپەتكە دىققەت قىلىش، يۈرۈش ـ تۇرۇشى سىپايە، كەڭ ـ كۇشادە بولۇش، ھەرىكەتتە كەسكىن، چەبدەس بولۇش، باشقىلارغا ئىچى ـ تېشى ئوخشاشلا گۈزەلكەن، دېگەن تۇيغۇنى بېرىش كېرەك.

(3) پوزىتسىيەسى مۇلايىم، يېقىملىق، كەڭ قورساق بولۇش، تەنقىدنى قوبۇل قىلالايدىغان ۋە ئۆزىنى تەنقىد قىلالايدىغان جاسارەتكە ئىگە بولۇش كېرەك.

(4) باشقىلارغا قىزغىن بولۇش، كۆيۈنۈش كېرەك.

(5) باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا دائىم قولاق سېلىپ ئاڭلاش كېرەك.

(6) توختىماي ئۆگىنىش، بىلىمى مول، كىتابخۇمار بولۇش كېرەك.

(7) قەلبى مېھىر ـ مۇھەببەتكە تولغان، كۆيۈمچان بولۇش لازىم.

بەلكىم، سىز ئانچە مۇكەممەل بولماسلىقىڭىز مۇمكىن، لېكىن دۇنيادا نەدىمۇ ھەقىقىي مۇكەممەللىك بولسۇن.ئۆزىڭىزنى بىمالال قوبۇل قىلىپ، بارلىق كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىق ئامىللىرىنى ئاكتىپ قېزىپ چىقىپ، توغرا ئىدىيە، نۇقتىئىنەزەر، ياخشى پىسخىك كەيپىيات، ئۇمىدۋار تۇرمۇش

پوزىتسىيەسى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەلپكارلىقىڭىزنى يارىتىڭ. ئۆزىڭىزنى سەمىمىي، ئاق كۆڭۈل، كەڭ قورساق، ئەدەپلىك، كەمتەر، مۇستەقىل، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، بىلىملىك، قابىلىيەتلىك، سالاپەتلىك، جاھاندارچىلىق قابىلىيىتى بار، ئۆزگىنى ھۆرمەتلەپ، ئۆزىنى سۆيىدىغان ساغلام گۈزەل كىشىلىك قەدىر ـ قىممەتكە ئىگە قىلىڭ.

ئاۋۋال ئادەم بولۇڭ، ئاندىن ئايال بولۇڭ! ئۆزىڭىزنىڭ ماھىيىتىنى تەلتۆكۈس جارى قىلدۇرۇڭ. تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەر بىر كۈنىنى پارلاق قۇياش نۇرىغا چۆمدۈرۈڭ. دۇنيا سىز بولغاچقا گۈزەل بولسۇن!

چىرايلىقلىقىڭىزغىلا تايىنىپ ھەممىگە ئىگە بولالمايسىز، لېكىن چىرايلىقلىقىڭىزغا جەزبىدارلىق قوشۇلسا، قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە بولىسىز.

ـــ سوفىيە روللان

3. باشقىلارغا گۈزەل تۇنجى تەسىر قالدۇرۇڭ

ھەر نېمە بولسىمۇ يۈزلىرىم گۈزەل،
قامىتىم سەرۋىدەك تىك ۋە مۇكەممەل.
چۈشەنمەي ئادامەن نېچۈن بۇنچىلىك،
ئۇز ھۆسن بەردىكىن نەققاشى ئەزەل.

ـــ ئۆمەر ھەييام

قىياپەتنىڭ باشقىلارغا قالدۇرىدىغان كۆرۈش سەزگۈسى تەسىرى ناھايىتى تېز، شۇنداقلا بىۋاسىتە بولۇپ، ئۆزئارا ئالاقىدە ئەڭ ئاسان دىققەتنى قوزغايدىغان قىسىمدۇر. قىزلارنىڭ

www.uyghurkitap.com

قىياپەتكە بولغان تونۇشى ۋە ئېتىبارى چىرايلىق بولۇش بىلەنلا چەكلىنىپ قالماسلىقى كېرەك، يەنە قىزلارنىڭ قەلبى، بىلىمى، ئەقىل - پاراسىتى، ھېسسىياتى، كەيپىياتى، خاسلىقى قاتارلىق تەرەپلەرنىڭ ھەممە ئالاھىدىلىكى قىياپەتكە مۇجەسسەملەنگەن بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر «بىراۋغا كۆرۈنۈشىگە قاراپ باھا بېرىش» خاتا دەپ قارايدۇ. ئەمما، كۆزى ئۆتكۈر كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە قىياپىتىگە قاراپ ئادەمگە باھا بېرىش ناھايىتى توغرا. شۇڭا، قىزلار تاشقى قىياپىتىنىڭ باشقىلارغا بېرىدىغان كۆرۈش سەزگۈسى تەسىرىگە ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشى، قانداق قىلىپ باشقىلارغا ياخشىراق، چىرايلىقراق تەسىر بېرىش ئۈستىدە ئىزدىنىشى كېرەك.

تۇنجى تەسىر باشقىلارنىڭ بىر ئادەمگە بولغان تەسىراتىنى 75% ئەتراپىدا بېكىتىپ بولىدۇ، شۇنداقلا ئەڭ باشتىكى ھۆكۈمنى ئۆزگەرتىشمۇ ناھايىتى تەس. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، ئەڭ دەسلەپ ئۇچراشقاندا باشقىلارغا بەرگەن تۇنجى تەسىرىڭىز ناھايىتى ياخشى بولسا، كېيىن ئىپادىڭىزدە كىشىگە ياقمايدىغان جايلىرىڭىز بولسىمۇ، باشقىلار يەنىلا سىزنى قوبۇل قىلىدۇ، كەچۈرۈش پوزىتسىيەسىنى قوللىنىدۇ، ئەگەر سىزنىڭ باشقىلارغا بەرگەن تۇنجى تەسىرىڭىز ناچار بولسا، كېيىن قانچە تىرىشسىڭىزمۇ يەنىلا يامان تەسىرنىڭ كۆلەڭگىسىدىن قۇتۇلالمايسىز. ھەممىدىن يامان بولغىنى ئىككىنچى قېتىم ئۇنداق تۇنجى تەسىرنى يارىتىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن.

كىشىلىك ئالاقىدە، كىشىلەر كۆپىنچە ھاللاردا قارشى تەرەپ بىلەن تۇنجى كۆرۈشكەندىكى سىرتقى كۆرۈنۈشى، سالاپىتى، خاراكتېرى، پوزىتسىيەسى قاتارلىقلار قالدۇرغان تەسىرگە ئاساسەن ھۆكۈم چىقىرىدۇ. بۇ خىل ھادىسە پسىخولوگىيەدە «تۇنجى تەسىر» دېيىلىدۇ.

ئىككى تەرەپ ئالاقىسىدە شەكىللەنگەن بىرىنچى قېتىملىق تەسىر كېيىنكى ئالاقە پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى ئۇ «دەسلەپكى كۆزقاراشقا ئېسىلىۋېلىش» ئۈنۈمىدۇر. چۈنكى تۇنجى تەسىر «ئومۇملاشتۇرۇش» ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. ئەگەر سىزنىڭ باشقىلارغا بەرگەن تۇنجى تەسىرىڭىز جانسىز، ساختا، سوغۇق بولسا، قارشى تەرەپ بەلكىم سىزنى داۋاملىق چۈشىنىشنى خالىماسلىقى، نۇرغۇن ئارتۇقچىلىقلىرىڭىز بولسىمۇ باشقىلار سىزنى قوبۇل قىلماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر باشقىلارغا يۇمۇرىستىك، تۈز، قىزغىن تەسىر بەرسىڭىز، سىزنىڭ كەمچىلىكلىرىڭىز بولغان تەقدىردىمۇ، قارشى تەرەپ سىزدىكى ياخشى بولغان تۇنجى تەسىر تۈپەيلىدىن كەمچىلىكلىرىڭىزنى ئېتىبارغا ئالماسلىقى مۇمكىن.

ياخشى بولغان تۇنجى تەسىر ئالاقە دەرۋازىسىنى ئاچىدىغان بىر شەكىلسىز ئاچقۇچ، شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، «ياخشى باشلىنىش يېرىم غەلىبە». ئۇنداقتا، ئالاقە جەريانىدا قانداق قىلىپ باشقىلارغا ياخشى بولغان تۇنجى تەسىرنى قالدۇرغىلى بولىدۇ؟

1. تاشقى قىياپىتىڭىزگە دىققەت قىلىڭ.

جەمئىيەتشۇناسلارنىڭ قارىشىچە، ئاممىۋى سورۇنلاردا كىشىلەر ھەمىشە كىيىمى رەتلىك، پاكىز، تاشقى قىياپىتى كېلىشكەن ئادەملەرگە ياكى كىيىمى ئۆزىدىن ياخشىراقلارغا يېقىنلىشىشنى ياخشى كۆرىدىكەن. بۇ خىل قىلمىش كىشىلىك تۇرمۇشىمىزدىمۇ دائىم يولۇقۇپ تۇرىدۇ، ھېچكىممۇ ئۆزىنى تۆزەشتۇرۇپ يۈرمەيدىغان، مەينەت، چېچىلاڭغۇ ئادەم بىلەن بىللە بولۇشنى خالىمايدۇ.

ئادەمنىڭ كىيىمى شۇ ئادەمنىڭ ئورنى، سالاھىيىتى ۋە مەلۇماتى بىلەن باغلىنىپ كەتكەن بولىدۇ. ياخشى بولغان تۇنجى

uyghurkitap.com

تەسىرگە ئىگە بولۇش ئۈچۈن كىيىنگەندە چوقۇم سالاپىتىڭىزگە ۋە سورۇنغا قاراپ كىيىنىشكە دىققەت قىلىڭ، ئادەتتە يارىشىملىق، پاكىز، رەتلىك كىيىنىپ، تۈنجى تەسىرىڭىزگە نومۇر قوشۇشقا تىرىشىشىڭىز كېرەك.

2. چىراي ئىپادىڭىزگە دىققەت قىلىڭ.

ئەتراپىمىزدىكى باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا كۆلۈپ تۇرىدىغان، باشقىلارنىڭ گېپىنى دىققەت بىلەن ئاڭلايدىغان كىشىلەر ئادەتتە كىشىلىك مۇناسىۋەتتە ناھايىتى ياخشى كىشىلەردۇر. ئىپادە ئادەمنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتى ۋە تەربىيەلىنىشىنى تولۇق ئىپادىلەپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئادەمنىڭ تۇغما يېتەرسىزلىكىنى تولۇقلىيالايدۇ، بەزى كەمچىلىكلىرىنى ياپالايدۇ، مۇننا. لىزاچە كۆلۈمسىرەش بەزى ئادەملەرنى ئالاقىدىكى غالىبلارغا ئايلاندۇرغان. داڭلىق مۇناسىۋەتشۇناس دالې. كارنىگ مۇنداق دېگەن: كۆلۈمسىرەشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

كۆز كۆڭۈلنىڭ ئەينىكى، ئالاقە جەريانىدا كۆزنىڭ قارشى تەرەپكە تىكىلىپ قاراش ۋاقتى ئەڭ كۆپ، ئىككى ئادەم ئۇچراشقاندا، چىش يېرىپ بىر نەرسە دېيىشمىگەن تەقدىردىمۇ، يەنىلا كۆز نۇرىدىنلا پىسخىكىسىدا ھۆكۈم سۈرۈۋاتقان ئىشىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ، شۇڭا بىرىنچى قېتىم باشقىلار بىلەن ئۇچراشقان چاغدا، ئۆزىڭىزنىڭ كۆرۈش لىنىيەرىڭىزدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىشنى بىلىۋېلىشىڭىز مۇھىم. كۆز باشقىلارغا تىكىلىپ تۇرۇشى، ئەمما باشقىلارنى بىئارام قىلىپ قويماسلىقى لازىم. يات جىنسلىقلار بىلەن بولغان ئالاقىدە بۇنىڭغا تېخىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك.

3. گەپ ـ سۆزگە دىققەت قىلىڭ.

گەپ سۆزىڭىز ئارقىلىق ياخشى بولغان تۈنجى تەسىرنى

تىكلەشنى ئويلىسىڭىز، ئاۋۋال ئۆزىڭىزنىڭ ئاۋازىنى تەھلىل قىلىپ بېقىڭ. چۈنكى ئاۋازنىڭ سۈرئىتى، چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئاۋاز سۈپىتى ۋە سۆزنىڭ ئېنىقلىق دەرىجىسى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەر ئۇچۇر يەتكۈزۈش جەريانىدا سۆزلەش ئۇسۇلى، سۆز مەزمۇنى قاتارلىقلارغا ئوخشاشلا مۇھىم.

بىز باشقىلارنىڭ ئاۋازىمىزغا ياخشى سېزىمدە بولۇشى ئۈچۈن مۇنداق تۆت نۇقتىغا دىققەت قىلىشىمىز لازىم:

بىرىنچى، ئۆينىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئاڭلىغۇچىلار سانىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، شاۋقۇن ئاۋازى، سۆز مەزمۇنى ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتىغا ئاساسەن سۆزىڭىزنىڭ رىتىمىنى بەلگىلەڭ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئارىدا توختاشنىمۇ ئۆگىنىۋېلىڭ.

ئىككىنچى، ئاۋازىڭىزنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى كونترول قىلىڭ. ئاۋازىڭىزنىڭ ھەم مۇھىم نۇقتىنى تەكىتلىشىگە ھەم قارشى تەرەپنىڭ سۆھبەت مەزمۇنىنى چۈشىنىۋېلىشىغا كاپالەتلىك قىلىڭ. ياڭراق ئاۋاز بىلەن تۆۋەن ئاۋازنىڭ ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئۆزىگە خاس جەلپكارلىقى بار، مۇھىم ھالقا شۇ چاغدىكى مۇھىتقا ماس كېلىش ـ كەلمەسلىك.

ئۈچىنچى، ئاۋاز سۈپىتىڭىزنى بۇزىدىغان ئامىللارنى تۈگىتىپ، ئاۋازىڭىزنى قارشى تەرەپ دىققەت بىلەن ئاڭلايدىغان قىلىڭ.

تۆتىنچى، گەپ ـ سۆزىڭىز ئېنىق، قارشى تەرەپ ئوڭاي ئاڭلاپ بىلەلەيدىغان بولۇشى كېرەك. سۆھبەتلىشىش جەريانىدا توغرا، شۇنداقلا لايىقىدا چاقىرىشقا دىققەت قىلىڭ. قارشى تەرەپمۇ سىزنىڭ شۇنداق توغرا چاقىرىشىڭىزنى خالايدۇ. سىپايە، مەزمۇنلۇق سۆزلەش مەلۇماتلىق، تەربىيە كۆرگەنلىكنىڭ ئالامىتى. بۇلارنىڭ ھەممىسى قارشى تەرەپكە بىر خىل

www.uyghurkitap.com

ھۆرمەتلەنگەندەك تۇيغۇ بېرىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، گەپنىڭ يۇمۇرىستىك، قىزىقارلىق بولۇشىمۇ ناھايىتى مۇھىم.

4. قۇلاق سېلىپ ئاڭلاشقا دىققەت قىلىڭ.

«سۆزلەش» بىر خىل سەنئەت، «ئاڭلاش»مۇ بىر خىل سەنئەت. باشقىلارنىڭ سۆزىنىمۇ خۇددى ئۆزىڭىز سۆزلىگەنگە ئوخشاش تولۇپ ـ تاشقان روھىي كەيپىيات بىلەن ئاڭلاڭ، قارشى تەرەپنىڭ سۆزىنىڭ مەزمۇنىنى تولۇق، كۆڭۈل قويۇپ چۈشىنىڭ، قارشى تەرەپنىڭ گېپىنى ئاللىقاچان ئاڭلاپ چۈشەنگەن بولسىڭىزمۇ، يەنىلا ئەدەپلىك ھالدا سەۋرچانلىق بىلەن داۋاملىق ئاڭلاڭ. كەمتەر ئاڭلىغۇچى بولۇڭ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە باشقىلار گەپ قىلىۋاتسا مۇناسىۋەتسىز ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماڭ، بۇ باشقىلارغا دوستانە بولمىغانلىقىنىڭ ئىپادىسى.

5. يۈرۈش ـ تۇرۇشىڭىزغا دىققەت قىلىڭ.

يۈرۈش ـ تۇرۇش بىر ئادەمنىڭ ئىچكى مىجەزى، تەربىيەلىنىشىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇڭا، يۈرۈش ـ تۇرۇشىڭىزنىڭ گۈزەل، يېقىملىق بولۇشىغا دىققەت قىلىشىڭىز، تۇرۇش، ئولتۇرۇش ۋە مېڭىش ھالىتىڭىزگە ھەمدە بەزى ئادەت خاراكتېرلىك ھەرىكەتلىرىڭىزگە ئەھمىيەت بېرىشىڭىز كېرەك. بەدەننىڭ ئۇچرىشىشىمۇ ئالاقىدىكى مۇھىم ۋاسىتە. كۆرۈشكەندە لايىقىدا قول ئېلىشىش ياكى قۇچاقلىشىش ئۆز لايىقىدا ھەم قىزغىن، ئوچۇق خاراكتېر ئىپادىلەنگەن تۇنجى تەسىرنى تۇرغۇزۇشقا ئىنتايىن پايدىلىق.

تۇنجى قېتىم كۆرۈشكەندە ئورۇندۇقتا يانتۇ ئولتۇرسىڭىز تەربىيە كۆرمىگەندەك، كەلسە ـ كەلمەس كۆرۈنسىز، باشقىلار بىلەن يىراق تۇرۇپ گەپ قىلسىڭىز، ئۇلار بىلەن پىسخىك ئارىلىقنىڭ بارلىقى، قارشى تەرەپنى قوبۇل قىلمىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ، كۆزىڭىزنى باشقا يەرلەرگە ئەپقېچىش ئۇ ئادەمنى

كۆزگە ئىلمىغانلىقىڭىزنىڭ ئىپادىسى. شۇڭا، ئالاقىدە ئۆزىنىڭ يۈرۈش ـ تۇرۇش، گەپ ـ سۆزىگە ماھىر ئادەم ناھايىتى نۇرغۇن ئادەملەرنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيدۇ.

6. ئۆزىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقىڭىزنى چۈشىنىڭ.

گەرچە ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئوبرازىنى كۆچەپ قوغدىسىمۇ، لېكىن ئۆزىگە ئوبيېكتىپ باھا بېرەلەيدىغان، ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى ھەقىقىي چۈشىنەلەيدىغان ئادەم ئانچە كۆپ ئەمەس، شۇڭا، ئالاقە جەريانىدا، بەزى ئادەملەر ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقىدىن زىيادە كۆرەڭلەپ كېتىدۇ، ھەتتا ئۆزىنىڭ ئاتالمىش ئارتۇقچىلىقلىرىنى خاتا چۈشىنىۋالىدۇ. بۇنداق بولغاندا باشقىلارنى بىزار قىلىپ قويۇشتىن ساقلانماق تەس. ئەكسىچە، بەزىلەرنىڭ چىرايى ئادەتتىكىچە، ھېچقانچە ئارتۇقچىلىقى بولمىسىمۇ، پەقەت ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىق ۋە يېتەرسىزلىكىنى ئېنىق بىلگەچكە ھەمدە بۇ ئارتۇقچىلىقلىرىدىن تولۇق پايدىلىنىپ ۋە نىشانلىق جارى قىلدۇرالىغاچقا ئوخشاشلا باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشەلەيدۇ. قارشى تەرەپكە مۇۋاپىق كەلسىلا ئاندىن باشقىلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنغىلى بولىدۇ، بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بارلىق ئارتۇقچىلىق دەپ قارالغاننىڭ ھەممىسى ئالاقىدە ياخشى رول ئويناپ كېتىشى ناتايىن.

تۇنجى تەسىر شەكىللەنگەن ھامان، ئۇنى ئۆزگەرتىش ناھايىتى تەس، شۇڭا، بىز پەقەت بىرلا قېتىم كېلىدىغان مۇشۇ پۇرسەتنى چىڭ تۇتايلى، ئۆزىمىزنى تەربىيىلەشكە دىققەت قىلساق، ئالايلۇق، ئۆزىمىزنى كۆزىتىپ، ئۆزىمىزگە ماس كېلىدىغان ياسىنىش ئۇسلۇبىنى تېپىپ چىقساق، ئۇزۇكسىز ئۆگەنسەك ۋە ئۆزىمىزنى تولۇقلىساق، ھەر ۋاقىت ئۆزىمىزنىڭ خىسلىتى ۋە سالاپىتىنى نامايان قىلالايمىز.

www.uyghurkitap.com

ئانچە چىرايلىق ئەمەس قىزلارنىمۇ كىشىلەر ياخشى كۆرىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئۆزىنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشلىرى، مۇلايىم مۇئامىلىسى ۋە پاكىز، رەتلىك كىيىنىشلىرى بىلەن سىزنى ئۆزى بىلەن بىرلىكتە تۇرمۇش كەچۈرۈشكە ناھايىتى ئاسانلا ئادەتلەندۈرەلەيدۇ.

— رۇلسوش

4. باشقىلار يېقىنلىششنى خالايدىغان قىز تېخىمۇ جەلپكاردۇر

نە ھاجەت چىرايلىق، خۇشخۇي ئايالغا،
ئۇيا - ئەڭلىك، پەرداز، پۈزۈر ئۈزۈك.

— شەيخ سەئدى

قانداق قىزغا باشقىلار يېقىنلىششقا ئامراق؟ گۈزەل قىزغىمۇ؟ باي قىزغىمۇ؟ ياكى قەيسەر قىزغىمۇ؟ مۇشۇ سوئالنى ئويلىغان ھامان بىر ئايال ئېسىمگە كەلدى: بۇ ئايالنىڭ بويلىرى ئېگىز (180 سانتىمېتىردىن ئاشسا كېرەك دەپ ئويلىدىم)، لېكىن مودېللاردەك جەلپكار، چىرايلىق ئەمەس، تەتۈر ئۇستىخان، پۇتلىرى يوغان (بەلكىم 41 ـ، 42 - نومۇرلۇق ئاياغ كىيسە كېرەك)، كۆزلىرى كىچىك، مەڭزى بۆرتۈپ چىققان… ئىشقىلىپ شۇنداقلا قارىغان ئادەمگە ئانچە ياخشى تەسىر بەرمەيتتى، ھەتتا ئوتتۇرا ھالدىنمۇ سەترەك دېيىشكە بولاتتى. بۇ ئايال قېيىنئىنىمنىڭ سودىدىكى خېرىدارى ئىكەن. ئائىلە بويىچە جەم بولۇپ، ئۇ ئايال قاتارلىق بىرنەچچەيلەن بىللە تاماق يەپ قالدۇق، قېيىنئىنىمنىڭ ئۇ ئايالنى تەرىپلەپ ئېيتقان سۆزلىرىگە قاراپ، دەسلەپتە ئۇ ئايالنى كۆرمەي تۇرۇپ، كۆرۈپ بېقىشقا ئالدىرىغان ئىدىم، لېكىن ئۇ ئايالنى كۆرگەندىن كېيىن

ئىچىمدە: «قېيىنئىنىمدەك ئادەم ياراتمايدىغان بىرسىنىڭ مۇشۇ خوتۇننى ماختاپ كەتكىنىنى» دەپ ئويلاشقىنىمۇ ئۈلگۈردۈم، بۇ ئايالنىڭ ئېرىنى كۆرگەندە بولسا تېخىمۇ ھەيران قالدىم. بويلىرى 190 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، قاش ـ كۆز، گەپ ـ سۆز، يۈرۈش ـ تۇرۇش، قىسقىسى مۆتىۋەر، جەلپكار ئەرلەر تىپىدىن ئىدى. توۋا خۇدايىم، جاھان نېمە بولۇپ كەتتى، ئاشۇ سۆلىتى بىلەن ھەر ساھىبجامالالارنى ئالالايدىكەنتۇق... ئەزەلدىن خەقنىڭ كەينىدىن سۆزلىمەيدىغان مەن چېغىمدا مۇشۇنداق بىمەنە خىياللارنى قىلغان ئىدىم.

ئەمما، ئىككى سائەت بىللە ئولتۇرۇپ غىزالىنىش جەريانىدا مەنمۇ ئۇ «سەت» ئايالدىن مېھرىمنى ئۈزەلمەيلا قالدىم، مەنلا ئەمەس، شۇ سورۇندا ئولتۇرغان بارلىق ئائىلە ئەزالىرىنى ئۇ ئايالنىڭ يۇمۇرىستىكلىقى، چىقىشقاقلىقى، كەمتەرلىكى... ئەيتاۋۇر مىجەزىدىكى گۈزەللىكلىرى ئۆزىگە رام قىلىۋالدى. باشتا كۆزۈمگە سىغمىغان چىرايى، بەدەن تۇرقى ئەمدى كۆزۈمگە باشقىچە چىرايلىق ۋە جەزبىدار كۆرۈنۈۋاتاتتى.

كىشىلىك تۇرمۇشتا، گۈزەل، جەلپكار قىز بولۇش نۇرغۇن قىزلارنىڭ ئىنتايىن مۇھىم نىشانلىرىنىڭ بىرى بولسا كېرەك. جەلپكار قىزلاردا يېتەرلىك دەرىجىدىكى باشقىلار يېقىنلىشىشنى خالايدىغان بىر خىل كۈچ بولۇشى زۆرۈر. ئەگەر بىر قىز قارىماققا ساغلام ۋە كۈچلۈك، ئىش قىلغاندا چاقماقتەك، ھەمدە مەڭگۈ بىر غالىب قىز ئوبرازىدا تۇرسا، ئۇنداقتا جەلپكار دەپ ئاتىلىشى ناھايىتى تەس. بۇنداق قىزلار ئەگەر ئازراق مۇلايىملىقنىمۇ بىلمىسە، يېقىنلىشىش كۈچى بولمىسا، بەلكىم ئۇلار خىزمەتتە ئىنتايىن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى مۇمكىن، لېكىن تۇرمۇشتا خۇشال ئۆتۈشى ناتايىن.

ئەگەر باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا نائىل بولاي، كۆپچىلىكنىڭ قەلبىدىكى مەبۇد بولاي دېسىڭىز، چوقۇم سىزدە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يېقىنلىشىش كۆچى بولۇشى زۆرۈر. توڭلاتقۇدەك سوغۇق چىرايىڭىز بىلەن باشقىلاردىن ئارىلىق ساقلاپ يۈرمەڭ. باشقىلاردا يېقىملىق تەسىرات قالدۇرۇپ، باشقىلار بىلەن يېقىنلىشىپ پىسخىك ئارىلىقنى تارايتىڭ.

نۇرغۇن قىزلاردا باشقىلار بىلەن تۇنجى كۆرۈشكەن چاغدا مەلۇم دەرىجىدە ئېھتىياتچانلىق بولىدۇ، بۇنداق چاغدا بىر تەرەپ تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئەھۋال سوراپ: ياخشىمۇسىز؟ سىز بىلەن تونۇشقىنىمغا مەن بەك خۇشال؛ ياكى سىز ئەجەب تونۇش چىراي كۆرۈنىسىزغۇ؟ دېگەندەك گەپلەرنى قىلسا، گەپ گەرچە بەك ئاددىي بولسىمۇ، لېكىن ئۇ باشقىلار بىلەن ئالاقە باغلاشتىكى كۆۋرۈك بولۇپ قالىدۇ. باشقىلار تەبىئىيلا ئۆزىنى سىزگە ناھايىتى يېقىن ھېس قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا قانداقلىكى سورۇندىكى ئالاقە، سۆھبەت بولسۇن، قىزلار ياخشى پىسخىك كەيپىياتنى ساقلاپ، باشقىلارغا سەمىمىي مۇئامىلە قىلسىلا قارشى تەرەپنىڭ سەمىمىيىتىگە ئېرىشەلەيدۇ.

پىسخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، يېقىنلىشىش كۈچى ئادەم بىلەن ئادەم ئۇچراشقان چاغدا ئىپادىلەنگەن يېقىنلىشىش قىلمىشىنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ سەۋىيەسى ۋە قابىلىيىتىنى كۆرسىتىدۇ. يېقىنلىشىش كۈچىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى دائىم شۇ ئادەمنىڭ خاراكتېر ئالاھىدىلىكى بەلگىلەيدۇ، مەسىلەن: بەزى ئادەملەر تۇغۇلۇشىدىنلا كۈلۈشنى ياخشى كۆرمەيدۇ، بەزىلەر كىچىكىدىنلا باشقىلارغا يېقىنلىشىشنى خالىمايدۇ. بەزىلەر تۇغما قىزغىن، بەزىلەر بولسا كۈچلۈك يۇمۇرىستىك ھۇجەيرىگە ئىگە بولىدۇ.

كىشىلىك ئالاقىدە، يېقىنلىشىش كۈچى قىزلارنى ناھايىتى ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەت جەلپكارلىقىغا ئىگە قىلىدۇ. ئەگەر سىز باشقىلارغا يېقىملىق تەسىر بېرەلىسىڭىز، ئۇنداقتا باشقىلارنىڭ ھېسسىيات دەرۋازىسى سىزگە داغدام

ئېچىلىدۇ. نەسىھەت قىلغىنىڭىزدا باشقىلارنىڭ قەلبىدىكى تۈگۈنلەر ئۆزلۈكىدىن يېشىلىدۇ؛ ياردەم تەلەپ قىلغىنىڭىزدا، باشقىلارنىڭ قىزغىنلىق بىلەن ئۇزىتىلغان قوللىرى سىزگە سەمىمىيلىكنى ئىپادىلەيدۇ. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، يېقىنلىشىش كۈچى ـــ باشقىلارغا ئاق كۆڭۈللۈك بىلەن مۇئامىلە قىلىش دېگەنلىكتۇر، ئۇنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى ئەڭ ئاۋۋال كۈلكە چىراي بولۇش، ئۇنىڭدىن قالسا تەشەببۇسكارلىق بىلەن دوستانە پاراڭلىشىش، ئاخىرىدا ئاكتىپ، ئوچۇق ـ يورۇق خاراكتېر، بىر قەدەر ئەتراپلىق بىلىم ۋە قىزىقىشقا ئىگە بولۇشتۇر. بۇلارنى ناھايىتى زور دەرىجىدە مەشىقلەندۈرۈپ يېتىلدۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

بىرىنچى، سىزدە يېقىملىق تەبەسسۇم بولۇشقا دىققەت قىلىڭ. جەلپكار قىزلاردا پەرىشتىلەردەك تەبەسسۇم ۋە يېقىنلىشىش كۈچى بولۇشى لازىم، تەبەسسۇم بولسا خۇشال كەيپىياتنىڭ سىرتقا تېپىپ چىقىشى ۋە ساغلام پىسخىك ھالەتنىڭ ئىپادىلىنىشى. تەبەسسۇم كىچىككىنە كەيپىيات ئۆزگىرىشى ئارقىلىق مول ئىچكى دۇنيانى ئىپادىلەيدۇ، پەقەت بىر ـ بىرىگە دوستانە ئادەملەرلا تەبەسسۇمنىڭ مەنىسىنى چۈشىنەلەيدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى چىرايلىق، ئۆزگە ئىشەنگەن ھالدىكى تەبەسسۇم بولۇپ، قىزلارنىڭ ئۆزىنى تەربىيەلەش، مۇكەممەللەشتۈرۈشىنىڭ بىر قىسمى، قىز بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن، سەمىمىي، يېقىملىق چىراي ئىپادىڭىز ئارقىلىق كىشىلىك ئالاقە ئېلىپ بېرىشىڭىز، تەبەسسۇمىڭىز بىلەن باشقىلارنى تەسىرلەندۈرۈشىڭىز، ئۆزىڭىزگە تارتىشىڭىز كېرەك، شۇڭا، چىرايىدا تەبەسسۇم جىلۋىلىنىپ تۇرىدىغان قىزلار كىشىنى ئەڭ مەپتۇن قىلىدىغان جەلپكار قىزدۇر.

ئىككىنچى، تەشەببۇسكارلىق بىلەن دوستانە پاراڭلىشىڭ. كىشىلەرنىڭ ھېسسىياتى تىل ئالاقىسى ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا

www.uyghurkitap.com

ئىلگىرىلەيدۇ. ئەگەر بىر قىزنىڭ باشقىلار بىلەن نورغۇن ئورتاق تىل ياكى يېقىن كۆز قاراش، نۇقتىئىنەزەرلىرى بولسا، شۇبھىسىزكى بۇنداق قىزنىڭ يېقىنلىشىش كۈچى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ، شۇڭا، ئالدى بىلەن، ئەستايىدىل قۇلاق سېلىپ ئاڭلاشقا ماھىر بولۇڭ. ئەگەر سىز «مەن بېرىلىپ ئاڭلاشنى خالايمەن» دېگەن پوزىتسىيە بىلەن باشقىلارنىڭ گېپىنى ئەستايىدىل ئاڭلىسىڭىز، ئۇنداقتا قارشى تەرەپ خۇشاللىق بىلەن سىزگە قەلبىنى ئاشكارىلايدۇ، چۈنكى كىمدىلا بولسۇن باشقىلار تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىشقا ئېرىشىشنى خالايدىغان پسىخىكا مەۋجۇت. ئۇنىڭدىن قالسا، ئورتاق قاراشنى تېپىپ چىقىڭ، ئەگەر سىز قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزگە يېقىن ھېس قىلدۇرماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا تىرىشىپ كۆزقاراش جەھەتتىكى ئورتاقلىقنى تېپىپ چىقىڭ، پىكىردە بىردەكلىكنى ساقلاڭ. چۈنكى ئورتاق كۆزقاراش ۋە پاراڭ تېمىسى بولغاندىلا، ئاندىن ئۆزئارا پاراڭلاشقىلى، ھەمنەپەس بولغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئىمكان بار تالاش ـ تارتىش قىلىدىغان مەسىلىلەر ئۈستىدە پاراڭلىشىشتىن ساقلىنىڭ. يەنە، گەپكە دىققەت قىلىڭ، «بىز» دېگەن سۆز بىلەن «مەن ۋە سىلەر» دېگەن سۆز گەرچە ئوخشاش بىر توپنى كۆرسەتسىمۇ، لېكىن بۇ ئىككىسىنىڭ كىشىگە بېرىدىغان تەسىرى ئوخشاش ئەمەس. «بىز» دېگەن سۆزنى ئىشلەتكەندە كىشىگە مۇناسىۋەتنى ناھايىتى يېقىن، ھەمنەپەستەك تۇيغۇ بېرىدۇ، ھالبۇكى «مەن ۋە سىلەر» دېگەن سۆز بولسا بىر بىر يولدىكى كىشىلەر ئەمەس دېگەن تۇيغۇنى بېرىپ قويىدۇ.

ماختاشقا پىخسىقلىق قىلماڭ. پاراڭلاشقاندا باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى بايقاشقا ماھىر بولۇڭ ھەمدە ماختاپ تۇرۇڭ. چۈنكى ماختاش كىشىلىك ئالاقىدىكى «يېقىنلاشتۇرۇش دورىسى»، مۇۋاپىق ۋە لايىقىدا بولغان ماختاش باشقىلاردا ئىشەنچ ۋە شەرەپ تۇيغۇسى قوزغايدۇ ـ دە، مۇشۇ سەۋەبلىكمۇ باشقىلار

سىزگە ئامراق بولۇپ قالىدۇ.

مۇلايىم ئاھاڭدا سۆزلەڭ. مۇلايىم ئاھاڭ پاراڭنىڭ راۋان ئېلىپ بېرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قايماقتەك مەززىلىك، ھەسەلدەك تاتلىق ئاڭلىنىدۇ. كىچىك پېئىل بولۇڭ، ئۇ باشقىلارنى سىزگە يېقىنلاشتۇرىدىغان جەلپكارلىققا ئىگە قىلىدۇ، ئۆز جايىدا ئېيتىلغان «ئەمىسە سىزگە تاپشۇردۇم»، «سىزدىن تەلىم ئالاي دېدىم»، «سىزنى ئاۋارە قىلدىم» دېگەندەك گەپلەر ھەم سىزنىڭ قارشى تەرەپكە بولغان ھۆرمىتىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ، شۇنداقلا سىزنىڭ ئەخلاقلىق، مەدەنىيەتلىك ئىكەنلىكىڭىزنىمۇ گەۋدىلەندۈرىدۇ.

ئۈچىنچى، باشقىلار بىلەن بىللە تۇرغاندا ئۆزىڭىزنى خۇشال ـ خۇرام، ئازادە تۇتۇڭ. كىشىلەر ئادەمگە ئازادە تۇيغۇ بېرىدىغان كىشىلەر بىلەن بىللە بولۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. چوقۇم قارشى تەرەپنىڭ كەچۈرمىشلىرى ۋە خاراكتېرىنى ھۆرمەت قىلىڭ؛ جانلىق بولۇڭ، ئەقىللىق بولۇڭ. ئادەم پەقەت تۇرمۇشقا نىسبەتەن قىزغىنلىقنى ساقلىسىلا تېخىمۇ كۆپ سەزگۈ ۋە ئىجادىي كۈچكە ئىگە بولىدۇ. شۇندىلا ھەرقايسى تەرەپتىكى بىلىملەر ۋە مول تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئۆزىگە تېخىمۇ ئىشەنچ تاپىدۇ، تۇرمۇشنى چۈشىنىشنىڭ ئۆزى بىر پاراسەت، ناھايىتى كۆپ چاغلاردا ئۇ سىزنىڭ ئىشلىرىڭىزنى ئوڭۇشلۇق قىلىۋېتىدۇ.

تۆتىنچى، باشقىلار بىلەن بولغان ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرۇڭ. ئەگەر سىز باشقىلارنى ئۆزىڭىزنىڭ دوستىغا ئايلاندۇرماقچى بولسىڭىز، ئالدى بىلەن ئامال قىلىپ ئۇلار بىلەن بولغان ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرۇڭ، ئارىلىق قانچە يېقىنلاشقانچە پاراڭ شۇنچە تەبىئىي، يېقىشلىق بولىدۇ ھەمدە ئۆزئارا چۈشىنىش ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ، ئارىلىقنى قىسقارتىشنىڭ ئۇسۇللىرى ناھايىتى كۆپ، يەنى ئاتكرىتكا سوۋغا قىلىش، ئۇچۇر يوللاش،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تېلېفون ئۇرۇپ تۇرۇش، كۆڭۈل بۆلگەننى ئىپادىلەش، تۇغۇلغان كۈن قاتارلىق قارشى تەرەپ ئۈچۈن ئەھمىيەتلىك بولغان ۋاقىتلارنى تەبرىكلەش، مېھمانغا چاقىرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قارشى تەرەپ بىلەن يېقىنلىشىشنىڭ پۇرسىتى بولالايدۇ.

بەشىنچى، سوۋغات تەقدىم قىلىڭ. سوۋغاتنىڭ چوقۇم قىممەت بولۇشى زۆرۈر ئەمەس. ئەمما چوقۇم قارشى تەرەپ ياقتۇرىدىغان بولۇش لازىم، بۇنداقتا، قارشى تەرەپ ئۆزىنى سىزنىڭ قەلبىڭىزدە ناھايىتى مۇھىم ئورۇن تۇتىدىكەنمەن، ھەمدە ئۇ مېنى ناھايىتى چۈشىنىدىكەن دەپ ئويلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن سىزگە «يېقىن» تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالتىنچى، يۇمۇرىستىك بولۇڭ. يۇمۇر بىر خىل ئەقىل ـ پاراسەت، شۇنداقلا سالاپەت. گەپ ـ سۆزلىرىڭىز يۇمۇرىستىك، قىزىقارلىق بولسا كىشىلىك ئالاقىدىكى جەلپكارلىقىڭىزنى كۈچەيتىدۇ، ئۇ يېقىنلىقنى ئىلگىرى سۈرىدىغان كاتالىزاتور ھەم جىددىيلىكنى پەسەيتىدىغان شىپالىق دورا بولۇپ، باشقىلارنى خۇشال قىلىدۇ ھەم سىزگە ئامراق قىلىدۇ.

يەتتىنچى، قىزلاردا چوقۇم يېقىنلىشىش كۈچى بولۇشى، باشقىلارنى ئۆزىگە يېقىنلاشتۇرۇشى، بىللە بولۇشنى، دوست بولۇشنى، خىزمەت قىلىشنى خالايدىغان قىلالىشى كېرەك، شۇندىلا ئۇ قىز مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بولىدۇ، بەختلىك تۇرمۇشقا ئېرىشەلەيدۇ.

جەزىبىدارلىق – ئادەتتىكىچە بىر قىزنى باشقىلاردىن ئۆزگىچە، ئادەمنى مەھلىيا قىلىدىغان قىزغا ئايلاندۇرالايدۇ. جەزىبىدارلىق تېنىڭىزدىكى نۇرغۇن قۇسۇرلارنى يوقىتىۋېتەلەيدۇ.

ـــ سوفىيە روللان

5. ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ، سىز ئەڭ ياخشىسى بولالايسىز

ئىنسان جۇرئەت قىلىپ تىكسە گەر جاننى،
يەرگە ئېلىپ چۈشكەي ئېگىز ئاسماننى.

ــــ ئابدۇقادىر بېدىل

قايسىدۇر بىر چاغلاردا خاتىرەمگە چەت ئەللىك ئەدىب دوگلاسنىڭ مۇنۇ شېئىرىنى تەرجىمە قىلىپ كۆچۈرۈۋالغان ئىدىم:

تاغ چوققىسىدىكى قارىغاي بولالمىساڭ ئەگەر سەن،
بولغىن كىچىك بىر كۆچەت تاغ جىلغىسىدا ئۆسكەن.
لېكىن بولغىن ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى،
بولالمىساڭ ئەگەر سەن بىر تۇپ چوڭ دەرەخ.

بولغىن بىر چاتقال،
بولالمىساڭ ئەگەر بىر تۇپ چاتقالمۇ.
بولغىن بىر تال بىخ، يولدىن ئۆتكەنلەرگە زوق بېغىشلايدىغان،
بولالمىساڭ ئەگەر سەن بىر ئىپار كېيىك.

بولغىن بىر تال ئوكۇن بېلىقى،
لېكىن بولغىن كۆلدىكى ئەڭ ياخشىسى.
بولالمىساڭ ئەگەر بىر كاپىتان،
بولغىن بىر ماتروس.

بولالمىساڭ ئەگەر سەن بىر تاش يول،
ئۇنداقتا بولغىن سەن بىر چىغىر يول.

www.uyghurkitap.com

بولالمىساڭ ئەگەر سەن بىر قۇياش،
بولغىن بىر يۇلتۇز.

تىرىشساڭلا بولالايسەن سەن ئەڭ ياخشىسى،
چوڭ ـ كىچىكلىكتە ئەمەس ئۇتۇش ـ ئۇتتۇرۇش.

بۇ شېئىردىكى مەنە ماڭا چەكسىز ئىشەنچ بېغىشلاپ، نېمىلا ئىش قىلسام ئەڭ ياخشى قىلىشقا، ئاددىي خىزمەت ئورنۇمدا ئەڭ ياخشى خىزمەتچى بولۇشقا ئۈندەپ كەلگەن ئىدى.

قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەختلىك تۇرمۇشقا ئېرىشىشكە كاپالەتلىك قىلىدىغان ئەڭ مۇھىم پەزىلەت – ئۆزىنى كۆچەيتىش، ئۆزىنى ھۆرمەتلەش، ئۆزىگە ئىشىنىش ۋە ئۆزىگە ئوبيېكتىپ باھا بېرىش، ئەلۋەتتە. بۇلارنى كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى بىلىدۇ، بۇ بىر يېڭى كۆزقاراشمۇ ئەمەس، ئەمما، بەزى قىزلار بۇ پەزىلەتلەرنىڭ زۆرۈرلۈكىنى ئاللىقاچان بىلگەن بولسىمۇ، يەنىلا يېتەرلىك ھالدا ئېتىبار بېرىپ كېتەلىگىنى يوق. ئەكسىچە، نۇرغۇن قىزلار دائىم ئۆزىنى كەمسىتىدۇ، چىراي قىياپىتى، بوي ئېگىزلىكى، بەدەن شەكلى، نەتىجىسى، خىزمەت ئىپادىسى قاتارلىق ھەر خىل ئامىللار سەۋەبلىك باشقىلارغا يېتەلمەيمەن دەيدىغان ئۆمىدسىزلىك كەيپىيات پەيدا بولىدۇ. ھالبۇكى، ئۆزىنى كەمسىتىش كۆپ ھاللاردا بىر خىل ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ، يەنى ئۆزىنىڭ كەمچىلىكىنى گەۋدىلەندۈرۈپ، كۆرۈنەرلىك ئارتۇقچىلىقىغا سەل قارايدۇ؛ دائىم ئۆزىنىڭ يېتەرسىزلىكىنىلا ئويلاپ، يامان سۈپەتلىك ئايلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاستا ـ ئاستا ئىشەنچىنى يوقىتىدۇ، دەل مانا شۇ نەرسە قىزلار تۇرمۇشىنىڭ كۆڭۈلسىز بولۇپ قېلىشىدىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرى.

بۇنداق قىزلاردىكى بىر نۇقتا، ئۇلار ئۆزىگە بەكلا دىققەت قىلىدۇ، ھەتتا باشقىلارنىڭ ئۆزىگە بولغان كۆزقارىشىغا زىيادە ئېتىبار بېرىدۇ، باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ، مۇشۇنداق بولغاندىلا ئاندىن مەۋجۇتلۇق تۇيغۇسى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. گەرچە ئۇلار بەزىدە ناھايىتى ئۇچۇق - يورۇق يۈرسىمۇ، خېلى كۆپ دوستلىرى باردەك قىلسىمۇ، لېكىن ناتونۇش كىشىلەردىن ئۆزىنى ئەپقاچىدۇ. باشقىلارنىڭ ئۇلارنىڭ ئۆزىنى كەمسىتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلالماسلىقىدىكى سەۋەب، ئۇلار ئۆزىنى يوشۇرۇشقا ماھىر، ئۆزىنىڭ ھەقىقىي تەرىپىنى ئاشكارىلاشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىش ئۆزىنى كۆزگە ئىلماسلىقنى كۆرسىتىدۇ، ئۇ بىر خىل پاسسىپ كەيپىيات تۇيغۇسى. پسىخولوگىيەدە، ئۆزىنى كەمسىتىش بىر خىل يېتەرسىزلىك بولۇپ، ئۆزىنىڭ قابىلىيىتى ۋە پەزىلىتىگە ناھايىتى تۆۋەن باھا بېرىشنى ئىپادىلەيدۇ، بۇنداق كىشىلەرنىڭ كىشىلىك ئالاقىدە جاسارىتى ۋە ئىشەنچىسى يوق. ئىش قىلغاندا يۈرەكسىز، قورقۇنچاق، ۋەزىيەتكە قاراپ ئىش كۆرىدۇ، ئۆزىنىڭ سۇبيېكتىپ كۆزقارىشى يوق، بىر مەسىلىگە يولۇقۇپ قالسا ئۆزىنى يارامسىز دەپ قارايدۇ.

ئۆزىگە ئىشىنىدىغان قىزلارنىڭ ھەممىشە روھى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ، مەيدىسىنى كۆتۈرۈپ، مەردانە يۈرىدۇ، ناھايىتى تېتىك كۆرۈنىدۇ، تۇرمۇش ۋە خىزمەتكە ناھايىتى ئىشەنچ بىلەن كىرىشىپ كېتىدۇ، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان قىزلار ناھايىتى جەلپكاردۇر. بۇ خىل جەلپكارلىق ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ھەربىر كىشىنى ئۆزىگە تارتىپ تۇرىدۇ، شۇڭا، ئېسىڭىزدە بولسۇن: دۇنيادا سىزدىن پەقەت بىرىلا بار، گۈزەل بولۇش - بولماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر، سىز دېگەن پەقەت بىرلا، باشقىلارغا ئوخشىمايسىز!

www.uyghurkitap.com

ئېمېرسون شۇنداق دېگەن: «ئۆزىگە ئىشىنىش مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى بىرىنچى مەخپىيەتلىك».

ئەگەر سىز ئۆزىڭىزگە ئىشەنسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ چوقۇم قىلالايدىغانلىقىغا ئىشەنسىڭىز، سىز چوقۇم ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغاندەك نەچچە ھەسسە كۆپ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشەلەيسىز.

ئۆزىڭىزنى كەلسە ـ كەلمەس ئىنكار قىلماڭ، ئۆزىڭىزگە: «ئالدىمدىكى يول ھەرقانچە ئەگرى ـ توقاي بولسىمۇ چوقۇم يېتىپ بارالايمەن» دەپ ئېيتىڭ. مەغلۇبىيەت ۋە توسالغۇلارغا توغرا يۈزلىنىڭ، تەجرىبە ـ ساۋاقلارنى ئەستايىدىل يەكۈنلەڭ، مەڭگۈ بەل قويۇۋەتمەڭ. ئەگەر بىر ئادەم ئۆزىگىمۇ ئىشەنمىسە، يەنە قانداقمۇ باشقىلارنىڭ ئۆزىگە ئىشىنىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ؟ ئۆزىڭىزنىڭ چوقۇم قىلالايدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىڭ. پەقەت كۈچلۈك ئىشەنچىگە ئىگە كىشىلەرلا، ھەر خىل سىناق، توسالغۇ ۋە مەغلۇبىيەتلەرگە بەرداشلىق بېرەلەيدۇ، مۇنداق ئىشەنچ بىزنى مەڭگۈ نەپكە ئىگە قىلىدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇن، ئۆلۈغلار كىچىككىدىنلا ئۆزىگە ناھايىتى ئېتىبار بەرگەن، ئۆزىگە ئۇلۇغۋار غايىلەرنى بېكىتكەن. ھەر كىم كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن دەيدىكەن، ئەڭ ھالقىلىق مەسىلە شۇكى، ئەڭ ياخشى ئۆزىڭىز بولۇڭ، ئۆزىڭىزنى ئۆچۈرۈلىقچە ئىنكار قىلىۋەتمەڭ. بۇ مۇۋەپپەقىيەتكە قاراپ تاشلانغان بىرىنچى قەدەم، شۇنداقلا ئادەم بولۇشتىكى ئىنتايىن مۇھىم تۈنجى قەدەم!

دۇنيادا بىر ـ بىرىگە پۈتۈنلەي ئوخشايدىغان بىر جۈپ تاش يوق، ھەممىدە ئوپمۇ ئوخشاش بىر جۈپ يوپۇرماقمۇ يوق، بىر ـ بىرىگە ئوپمۇ ئوخشاش بىر جۈپ ئادەم تېخىمۇ يوق، ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس خاراكتېرى، باشقىلارغا ئوخشىمايدىغان

تەرىپى بولىدۇ، ھەربىر ئادەم بۇ دۇنيادا پەقەت بىرلا.

شۇنىڭ ئۈچۈن، قىزلار ئۆزىنى قەدىرلەش ۋە ئۆزىگە ياخشى مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشى، ئۆزىگە تەۋە بولغان بەختلىك تۇرمۇشنى ئىزدەپ تېپىشى، ئۆزىنىڭ ھاياتىنى گۈزەل ۋە ئەھمىيەتلىك ئۆتكۈزۈشى كېرەك.

كۆپچىلىك ئالدىدا مەيدىسىنى كۆتۈرۈپ مەردانە قەدەم تاشلاپ مېڭىشى بېشىنى ئېگىپ روھسىز ماڭغىنىدىن ئەۋزەل. بۇ دۇنيادا قىلالمايدىغان ھېچقانداق ئىش، ئۆزگەرتكىلى بولمايدىغان ئاقىۋەت يوق. پەقەت ئۆزىڭىزگە ئىشەنسىڭىزلا مۇۋەپپەقىيەتنىڭ يېرىمى باشلانغان بولىدۇ. ھاياتلىقنىڭ قىممىتىنى ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ پوزىتسىيەسى بەلگىلەيدۇ. جاھاندا بىرلا بولغان ئۆزىڭىزنى قەدىرلەڭ. قىسقىغىنە نەچچە ئون يىللىق ھاياتىڭىزنى قەدىرلەڭ، ئاندىن ئۇزۇكسىز تولۇقلاڭ، ئارتۇقچىلىقلىرىڭىزنى ئۇزۇكسىز قېزىپ چىقىڭ، ئەڭ ئاخىرىدا جەمئىيەت سىزنىڭ قىممىتىڭىزنى ئېتىراپ قىلىدۇ. باشقىلارنىڭ كۆزگە ئىلماسلىقىدىن ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ جاسارىتى يوقلۇقىدىن قورقۇڭ، ئادەم ئۆزىگە ئېتىبار بىلەن قارىسا، باشقىلارمۇ ئۇنىڭغا ئېتىبار بىلەن قارايدۇ، باشقىلارغا ھەرىكەتتىكىز ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىنى كۆرسىتىپ قويۇڭ.

قەدىمكى رىم پەيلاسوپلىرى مۇنداق دېگەن ئىكەن: «سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىز ئىدىيە تەرىپىدىن تەشكىللەنگەن بولىدۇ». بۇنىڭ مەنىسى كىشىلىك تۇرمۇش ئىدىيەنىڭ داۋاملىشىشى، ئىدىيە ئۆزگەرسە كىشىلىك تۇرمۇشمۇ ئۆزگىرىدۇ. بارلىق مۇۋەپپەقىيەت، بەخت، خۇشاللىقلارنىڭ ھەممىسى مۇستەھكەم ئىشەنچ ئاساسىغا قۇرۇلغان بولىدۇ. ئادەم ئىشەنچىنى يوقاتسا بارلىق گۈزەل غايىلەرنىڭ ھەممىسى مەنبەسىز سۇ، يىلتىزسىز

www.uyghurkitap.com

دەرەختەك خام خىيالغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بىر ئادەم سەت، كەمبەغەل بولسا، قىيىنچىلىقتا ئۇچرىسا بولىدۇ، لېكىن ھەرگىز ئىشەنچىنى يوقىتىپ قويسا بولمايدۇ.

بىر ئادەمدە ئىشەنچىنىڭ بولۇش ـ بولماسلىقى ئاساسلىقى ئۇنىڭ تەشەببۇسىدا گەۋدىلىنىدۇ، ئۆزىگە ئىشەنچى بارلار ئۆز كۆزقارىشىدىن ھەرگىز ۋاز كەچمەيدۇ، دورامچىلىقنى تېخىمۇ قىلمايدۇ، ئۇلار كىچىك بىر ئىش بولغان تەقدىردىمۇ يەنىلا تەڭداشسىز قىلىۋېتىدۇ.

ئىشەنچ ئادەمنىڭ ئىچىدىن ئۇرغۇپ چىقىدۇ، بىرنەچچە قۇر قىممەت پۇللۇق داڭلىق ماركىلىق كىيىم بىلەن ئوراپ چىققىلى بولمايدۇ. نۇرغۇن ۋاقىتلاردا كىشىلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش، ئېلىشىش، كۈرەش قىلىشىدىن غەلىبە قازىنىشىغا قەدەر تايانغىنى ئۆزىگە ئىشىنىش كۈچى. ئىشەنچ خۇددى بىر بىنانىڭ غول تۈۋرۈكىگە ئوخشاش بولۇپ، ئۇ بولغاچقا بىنا مۇئەللەقتە ئۆرۈلۈپ چۈشمەي تىك تۇرالايدۇ؛ ئىشەنچ خۇددى ئادەمنىڭ ئومۇرتقىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇ بولغاچقىلا ئاندىن كىشىلەر بېلىنى تىك تۇتۇپ مەردانە ھالدا ھەقىقىي ئادەم بولۇپ تۇرالايدۇ!

بىر ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، قەتئىي ئىشەنچ ۋە ئىرادە ئىنتايىن مۇھىم، ئوخشاش پۇرسەت ئالدىدا ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئادەم پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشسە، ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغانلار پۇرسەت ئالدىدا ئاھ ئۇرۇپ، ئۆزىنى ھېچنېمىگە ئەرزىمەيمەن دەپ ئويلايدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى، ئىشەنچ كېلەچەكنى يارىتىدۇ، ئادەمنى تەمكىن قىلىدۇ، مەغلۇبىيەتنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئايلاندۇرىدۇ، ھەتتا كىشىدە زور روھىي قۇۋۋەت پەيدا قىلالايدۇ.

رېئال تۇرمۇشتا ئىشەنچنىڭ كەم بولۇشى ئىش قىلىشتىكى بىر توسالغۇ، بەزىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، كۈچلۈك قىزىقىشى

بار چاغدا قىلغان ئىشى خۇشاللىق؛ ئەكسىچە قىزىقىشى يوقالغاندا قىلغان ئىشى بولسا ئازاب. بۇنداق ئادەملەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىشى ناھايىتى تەس، ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچ كەم. سىز ئەگەر مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىزلارنى تەھلىل قىلىپ باقىدىغانلا بولسىڭىز، ئۇ قىزلاردىكى ئەڭ كۆرۈنەرلىك، ئەڭ گەۋدىلىك پەزىلەتنىڭ ئىشەنچ ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

ئىشەنچ مۇۋەپپەقىيەتنىڭ پەللىسى، ئىشەنچ مۆجىزە يارىتىشنىڭ شىپالىق دورىسى. ئىشەنچ ئۆزىنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش نىشانىغا يېتىپ بېرىشىنىڭ باشلىنىشى، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئادەملەر چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدۇ، ھالبۇكى ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغانلار بولسا مەغلۇپ بولىدۇ، مانا بۇ ئىشەنچنىڭ قۇدرىتى.

ئىشەنچ قىزلارنى تېخىمۇ جەلپكار قىلىۋېتىدۇ، بىر جەلپكار قىز نەگىلا بارسا كۆپچىلىكنىڭ دىققەت ـ نەزىرىگە ئېلىنىدۇ. بەزى قىزلار مەن چىرايلىق ئەمەس، بەدىنىممۇ ئەۋرىشىم ئەمەس، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئالىي دەرىجىلىك كىيىملىرىممۇ يوق، جەلپكارلىقتىن سۆز ئېچىش مۇمكىن ئەمەس، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەربىر قىزدا ئۆزىگە خاس بىر جەلپكارلىق بولىدۇ، پەقەت كىشىلەر بايقىيالمايلا قالغان خالاس. ئۆزىڭىزنىڭ ئۇ يېرىڭىزنى ناچار، بۇ يېرىڭىزنى بولمايدۇ دەپ قارىسىڭىز نەتىجىدە بۇ خىل ئاڭنىڭ ئاگاھلاندۇرۇشى بىلەن پسىخىكىڭىزدا شەكىلسىز بېسىم پەيدا بولىدۇ ـ دە، ئارتۇقچىلىقىڭىز، يوشۇرۇن گۈزەللىكىڭىز قېزىلمايدۇ ۋە ئىپادىلەنمەيدۇ، ئەكسىچە، ئىشەنچ سىزنىڭ روھىڭىزنى ئۇرغۇتىدۇ، تەپەككۇرىڭىزنى جانلاندۇرىدۇ، گەپ ـ سۆز، يۈرۈش ـ تۇرۇشىڭىزنى تەسىرلەندۈرۈش كۈچىگە ئىگە قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەڭ ئاخىرىدا باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىنى قولغا كەلتۈرەلەيسىز.

بەلكىم ھەقىقەتەن چىرايىڭىز ئادەتتىكىچە، ھەتتا سەت بولۇشىڭىز، كەمتۈك بولۇشىڭىز مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە دۇنيادا تۇغما گۈزەل قىزلار كۆپ ئەمەس، تېخىمۇ كۆپى ئادەتتىكىدىنمۇ ئادەتتىكىچە قىزلاردۇر. قىزلارنىڭ چىرايى، تەق - تۇرقى، جەزبىدارلىقى، گىرىم قىلىشى، كىيىم - كېچەكلىرى قاتارلىقلار قىزلار جەلپكارلىقىنىڭ ھەممە قىسمى ئەمەس، شۇنداقلا قىزلارنىڭ جەلپكارلىقىنى بەلگىلەيدىغان ئامىللار ئەمەس، ئۇ ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بارغانسېرى يوقايدۇ، مىجەز، قابىلىيەت، ئەقىل - پاراسەت، ماھارەت قاتارلىقلارنىڭ ئىچىدىكى گۈزەللىكلا كىشىنى مەڭگۈلۈك جەلپكارلىققا ئىگە قىلىدۇ. بىرەر پارچە چىرايلىق ھۆسنخەت، راۋان ئىنگلىز تىلى، كومپيۇتېر مەشغۇلات تېخنىكىسىغا ئىگە بولۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بىر قىزنىڭ جەلپكارلىقىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ.

ئىشەنچ بىر قىزغا نىسبەتەن ئېيتقاندا ناھايىتى مۇھىم بولغان بىر خىل پەزىلەت، ئەگەر سىز بىر جەلپكار قىز بولۇشنى ئويلىسىڭىز ئۇنداقتا، ئىشەنچ بىلەن بېشىڭىزنى كۆتۈرۈڭ، ئىشەنچ بىلەن تەبەسسۇم قىلىڭ، چىرايىڭىزدا ئىشەنچ بىلەن تولغان ئىپادە نامايان بولسۇن! مەيلى قەيەردە، قانداق ۋاقىتتا بولسۇن، ئۆزىڭىزنىڭ ئەڭ جەلپكار قىز بولالايدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىڭ!

ئەگەر سىز يەنىلا ئۆزىڭىزگە تولۇق ئىشەنچىڭىز يوق قىز بولسىڭىز، ئۇنداقتا مۇنۇلارنى سىناپ كۆرۈڭ:

1) ئالدىدىكى ئورۇننى تاللاپ ئولتۇرۇڭ. كىشىلىك تۇرمۇشتا سىنىپ، يىغىن زالى ياكى ئاپتوبۇس ۋە باشقا يىغىلىشلاردا كەينىدىكى ئورۇنلار ھەمىشە لىققىدە توشۇپ

كېتىدۇ، كەينىنى تاللاپ ئولتۇرىدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۆزىگە ئىشەنچى كەملەردۇر. ئالدىدا ئولتۇرۇش ئۆزىگىزدە ئىشەنچ تۇرغۇزىدۇ، ئۇنى بىر مىزان سۈپىتىدە سىناپ كۆرۈڭ، ئەلۋەتتە ئالدىدا ئولتۇرسا كۆزگە بەكلا چېلىقىدۇ، لېكىن شۇ نەرسە ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، مۇۋەپپەقىيەتكە ئالاقىدار بارلىق نەرسىلەرمۇ كۆزگە ئوڭاي چېلىقىدۇ.

2) باشقىلارغا ئۇدۇل قاراشنى مەشىق قىلىڭ. كۆز كۆڭۈلنىڭ ئەينىكى. باشقىلارنىڭ نەزىرىدىن ئۆزىنى قاچۇرۇش، باشقىلارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان ئىشنى قىلغان ياكى ئويلىغانلىقىدىن، قارشى تەرەپنىڭ بىلىپ قېلىشىدىن ئەنسىرەۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ھالبۇكى، باشقىلارغا ئۇدۇل قاراش سىزنىڭ ناھايىتى سەمىمىي، ئوچۇق - يورۇق ئىكەنلىكىڭىزدىن، گېپىڭىزنىڭ راستلىقىدىن، كۆڭلىڭىزدە غۇم يوقلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3) مېڭىش سۈرئىتىڭىزنى تېزلىتىڭ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا بوشاشقان قىياپەت، ماغدۇرسىز كۆز نۇرى خىزمەت، كەيپىياتتىكى ئوڭۇشسىزلىقنىڭ ئىپادىسى. پسىخولوگلارنىڭ دېيىشىچە، قىياپەت ۋە سۈرئەتنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق پسىخىك ھالەتنى ئۆزگەرتكىلى بولىدىكەن. ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئادەملەرنىڭ يول مېڭىش سۈرئىتى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭكىدىن تېزراق بولىدىكەن. ئۇنداقلارنىڭ قەدەملىرىدىن مۇنداق ئۇچۇر چىقىپ تۇرىدۇ: مەن ناھايىتى ئالدىراش، مەن ئۆزۈمگە ناھايىتى ئىشىنىمەن، ئۇزۇن ئۆتمەي چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن! شۇنىڭ ئۈچۈن، قەدىمىڭىزنى تېزلىتىشنى سىناپ كۆرۈڭ.

4) كۆپچىلىكنىڭ ئالدىدا پىكىر بايان قىلىشنى مەشىق قىلىڭ.

نۇرغۇن قابىلىيەتلىك كىشىلەرنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى جارى قىلدۇرالماسلىقى، مۇزاكىرىلەرگە قاتناشماسلىقى ئۇلارنىڭ گەپ

كىتاب ئۇيغۇر www.uyghurkitap.com

قىلىشنى خالىمىغانلىقى ئەمەس، بەلكى ئۆزىگە ئىشەنچىنىڭ كەملىكىدىن. ئىجادىي نۇقتىدىن ئالغاندا، ئىمكان بار پىكىر بايان قىلىسىڭىز ئىشەنچىڭىز ئاشىدۇ، مەيلى ئاكتىپ تەكلىپ - پىكىرلەر بولسۇن ياكى تەنقىدىي پىكىر بولسۇن يۈرەكلىك ھالدا ئوتتۇرىغا قويۇڭ، ھەرگىزمۇ ھاماقەتلەردەك تۈيغۇ بېرىپ قويارمەنمۇ دەپ ئويلىماڭ. ھامان پىكرىڭىزگە قوشۇلىدىغانلار چىقىدۇ. شۇڭا، ئۆز خىياللىرىڭىزنى ئۈنلۈك ئاۋازدا ئېيتىڭ، تىل قابىلىيىتى ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى كۈچەيتىشنىڭ دورىسى. ئەگەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئويلىغانلىرىنى ئېنىق، چۈشىنىشلىك ھالدا ئىپادىلەپ بېرەلىسە، ئۇنداقتا، ئۇنىڭدا چوقۇم ئېنىق نىشان ۋە قەتئىي ئىشەنچ بار دېگەن گەپ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىزنىڭ ئىشەنچكە تولغان سۆزىڭىز قارشى تەرەپنى تەسىرلەندۈرۈپ، دىققىتىنى تارتىشى، ئۇلارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئىگە قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، قارشى تەرىپىڭىزدە بىرلا ئادەم ياكى بىر توپ ئادەم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ھازىرلا ئېغىز ئېچىڭ. كۆڭلىڭىزدىكى گەپلەرنى ئېيتىپ كۆرۈڭ.

5) قاقاھلاپ كۈلۈشنىڭمۇ زىيىنى يوق.

كۈلكە ئادەمگە ئىشەنچ بېغىشلايدۇ، ئادەمنىڭ ئىچىدىكى قورقۇنچنى يوقىتىدۇ، يەنە سىزنىڭ قىيىنچىلىقنى يېڭىش جاسارىتىڭىزنى ئۇرغۇتىدۇ. ھەقىقىي كۈلكە سىزنىڭ ناچار كەيپىياتىڭىزنى ئوڭشاپلا قالماي يەنە باشقىلارنىڭ دۈشمەنلىك كەيپىياتىنىمۇ ئېرىتىدۇ، ئەگەر سىز بىر ئادەمگە قاراپ سەممىيلىك بىلەن كۈلسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇ سىزدىن ھەرگىزمۇ رەنجىمەيدۇ، ئاچچىقلانغان چېغىڭىزدىمۇ قاتتىق قاقاھلاپ كۈلۈڭ. كۈلگەندىمۇ ئىچىڭىزدىن چىقىرىپ قاقاھلاپ كۈلۈڭ. مېيىقىدا كۈلۈپ قويۇش ھېچقانداق رول ئوينىمايدۇ.

6) ئۆزىڭىزنى تەربىيەلەش — ئۆزىڭىزگە ئىشىنىشىڭىزدىكى بىر كۈچلۈك قالقان.

تەربىيەلىنىش بىر ئادەمنىڭ كىشىلەرگە مۇئامىلە قىلىشىدىكى توغرا پوزىتسىيەسى ھەمدە بىلىم، سەنئەت قاتارلىق ساھەلەردىكى سەۋىيەسى، بىر ئادەمنىڭ ئۇنىۋېرسال قابىلىيىتى ۋە ساپاسىنىڭ ئىپادىلىنىشى، شۇنداقلا جەلپكارلىقنىڭ ئاساسى. ياخشى تەربىيەلىنىش ئادەتتىكى بىر قىزنىڭ ئىچكى گۈزەللىكىنى ئۇرغۇتالايدۇ. ئىچكى ساپاسى يۇقىرى بىر قىز بىلەن پاراڭلاشقاندا كىشىگە باھارنىڭ مەيىن شامىلىدەك تۇيغۇ بېرىدۇ، ئەكسىچە، پەقەت چىرايلىق يۈزىدىن باشقا ھېچنېمىسى يوق قىز بىلەن پاراڭلاشقاندا بولسا بىزارلىق تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. ئۇنداقتا بۇ چىرايلىق قىز ئەڭ كۆپ بولغاندا پەقەت بىر گۈل لوڭقىسىلا خالاس. ئۆزىگە ئىشىنىش قارىغۇلارچە بولمايدۇ. بەلكى ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى ئېنىق تونۇغان ئاساستا بولىدۇ، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزدە ھېچقانداق ئالاھىدە ئارتۇقچىلىق يوق دەپ قارىسىڭىز، ئۇنداقتا بىردىنبىر ئۇسۇل ئۆزىڭىزنى تەربىيەلەڭ.

ئەگەر ئەدەبىياتنى ياخشى كۆرسىڭىز، ئۇنداقتا، كۆپرەك كىلاسسىك ئەسەرلەرنى ئوقۇڭ، بۇ ئارقىلىق ناھايىتى كۆپ پەلسەپىۋى بىلىملەرگە ئىگە بولالايسىز، ئىدىيەيىڭىزنى چوڭقۇرلاشتۇرالايسىز.

ئۆزىگە ئىشىنىدىغان قىزلار گۈزەلدۇر. ئۇ تارقاتقان گۈزەللىك سىرتقى كۆرۈنۈشنىڭ ناھايىتى ئاددىيلىقى سەۋەبلىك قىلچىمۇ ئاجىزلىشىپ قالمايدۇ، شۇڭا، سىز چىرايلىق بولۇش - بولماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر ئۆزىڭىزدە ئىشەنچ بولسىلا، ئۇنداقتا گۈزەللىككە ئىگە بولغان بولىسىز، ئۆزىڭىزگە شۇنداق دەڭ: مەن چوقۇم قىلالايمەن!

www.uyghurkitap.com

ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغان گۈزەل چىراي ئۆزىگە ئىشىنىدىغان سەت چىرايدەك جەلپكارلىققا ئىگە ئەمەس، ئەگەر سىزنىڭ ئۆزىڭىزگە ئىشەنچىڭىز بولسا، ئۇنداقتا سىز چىرايلىق.

— جورجى.چوك

6. ھەرقانچە ئالدىراش بولسىڭىزمۇ ئۆزىڭىزنى تۇزەشتۇرۇپ يۇرۇڭ

سوئال بېرىپ ئېيتتىم (ئاڭا): نېمە بولدى جامالىڭغا، چۇمۇلىلەر ئولاشقانمۇ تولۇن ئاينىڭ ئەتراپىغا؟

— شەيخ سەئدى (شرازى)

رېئال تۇرمۇشتا، نۇرغۇن قىزلار، بولۇپمۇ كەسپى بار قىزلار ئىشكتىن چىقىشتىن ئىلگىرى، ھەمىشە ئازراق ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئۆزىنىڭ «ھۆسنىنى تۇزەشتۇرۇش» نى ئۇنتۇمايدۇ. ئۆزىنى تېخىمۇ چىرايلىق، تېخىمۇ يېقىملىق قىلىپ پەردازلايدۇ، بۇ، تەشەببۇس قىلىشقا ۋە كېڭەيتىشكە ئەرزىيدىغان ياخشى ئادەت. ھەربىر ئايال ھەر قانچە ئالدىراش بولسىمۇ، ھېرىپ - چارچىسىمۇ ئەڭ گۈزەل ئۆزىنى كۆرۈشنى ئىچ - ئىچىدىن ئۈمىد قىلىدۇ. ھەقىقىي گۈزەللىك ئادەمنىڭ ئىچىدىن ئۇرغۇپ تۇرىدۇ. گۈزەللىكنى ھەممىلا جايدا ئۇچراتقىلى بولىدۇ، قايناق ھېسسىيات ئۇرغۇپ تۇرغاندا، ئازابتىن يۈرەكلەر پارە - پارە بولغاندا، تىنچ ئاراملىق ۋاقىتتا... قىزلارنىڭ گۈزەللىكى مول بايلىق، بىز بۇ بايلىقنى ئاسانلا يوقىتىۋەتمەسلىكىمىز لازىم.

ئويلاپ باقايلى، يېڭى ئۆي سېتىۋالغاندا ياكى جاپا تارتىپ پۇل يىغىپ يېڭى ماشىنا سېتىۋالغاندا، ئۇزۇندىن بۇيان ئويلاپ يۈرگەن ئاياغنى سېتىۋالغاندا ئۇلارنى ئەتىۋارلاپ، قەدىرلەپ،

ئاسراپ كېتىمىز، ئۆيىمىز بىزنىڭ قەلئەيمىز، ماشىنىمىزنى توپا - چاڭدىن، يامغۇر - يېشىندىن ئاياپ توختىماي سۈرتىمىز، يەنە يېڭى ئاياغنى كىيگەن چېغىمىزدا ئاللادىن يامغۇر ياغدۇرماسلىقنى تىلەپ كېتىمىز تېخى! ئۇنداقتا، ئۆزىمىزنىڭ بەدىنىمىزنى ۋە چىرايىمىزنى پەرۋىش قىلماسلىقتا يەنە قانداق ئاساسىمىز بار؟ بىز ساغلام ۋە ئاۋايلاپ ئاسرالغان بەدەنگە موھتاج، چۈنكى بەدەن بىزنىڭ سالاھىيىتىمىزگە ۋەكىللىك قىلىدۇ. ساغلام بەدىنىمىز بولمىسا بۇ بەدەن ئورۇق - سېمىز، ئېگىز - پاكار بولۇشىدىن قەتئىينەزەر بىز نېمىمۇ قىلالايمىز؟ نېمە ئۈچۈن ئۇنىڭ ئوبرازى ۋە ياخشى ئاسرىلىشىدىن پەخىرلەنمەيمىز؟

ئۈمىدسىزلەنگەن چاغدا ئۆزىمىزنى تېخىمۇ تۈزەشتۈرۈپ يۇرەيلى، ئەمەلىيەتتە سىرتقى قىياپەتكە ئېتىبارسىز قاراش كەيپىياتنىڭ چۈشكۈنلەشكەنلىكىنىڭ بىرىنچى ئالامىتى. دوختۇرلارنىڭ ئېيتىشىچە، بىمارلار بېشىنى يۇيۇپ، ئازراق لەۋ سۇرۇخ سۇرۇۋالسىلا، كەيپىياتى دەرھال ياخشىلىنىپ، ساقىيىشى تېزلىشىدىكەن، دورىنى ئازراق يەيدىكەن. ئاغرىپ قالغان چاغدا ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈش بۇنداق ئاكتىپ ئۈنۈم بەرگەن يەردە، كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈش ئەلۋەتتە تېخىمۇ روھلۇق قىلىدۇ، ئازراق ۋاقىت سەرپ قىلىپ چىرايلىقراق بولساق كەيپىياتىمىز تېخىمۇ ياخشى بولمامدۇ؟ باشقىلارغا ھەقىقىي ئۆزىڭىزنى نامايان قىلىڭ. ياسىنىپ - تارىنىپ يۈرۈڭ، تاشقى قىياپىتىڭىزگە ئەھمىيەت بېرىڭ، مۇشۇنداق قىلسىڭىز، ئۆزىڭىزگە جاسارەت بېغىشلىيالايسىز؛ چىرايلىق ھېس قىلسىڭىز ئۆزىڭىزگە ئىشىنىش پۇرسىتى بېرەلەيسىز؛ ئۆزلۈك تۇيغۇڭىز ياخشى بولسا، ئۆزىڭىزگە ئىشەنسىڭىز، تۇرمۇشقا ئاكتىپ چۆكەلەيسىز؛ بۇگۈنگە تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىپ، كەيپىياتىڭىزنى بۇزىدىغان تۈرلۈك قايغۇلارنىڭ مۇداخىلىسىدىن

www.uyghurkitap.com

ساقلىنالايسىز. شۇڭا، قانچە ئالدىراش بولساقمۇ ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ ئۆزىمىزنى تۈزەشتۈرۈپ يۈرەيلى.

بەزى ئاياللار ياسىنىپ چىرايلىق يۈرۈش ياش قىزلارنىڭ پاتېنت ھوقۇقى دەپ قاراپ، توي قىلىپ ئۆي ـ ئوچاقلىق بولغاندىن كېيىن ئۆزىنىڭ قىياپىتىگە دىققەت قىلمايدىغان بولىۋالىدۇ. ئۇلار «ئانا بولۇپ ياش بىر يەرگە باردى، يەنە نېمىگە ئەھمىيەت بېرىمىز، شۇنداقمۇ دەيلى ئەتىگەندىن كەچكىچە ئالدىراش يۈرسەك ئۆزىمىزنى ياسايدىغان نەدە ۋاقىت؟»، «ئۇنىڭ ئۈستىگە گىرىم قىلىپ يۈرسەك خەق نېمە دەيدۇ؟» دەيدۇ. بۇ ئاياللارنىڭ ئەسلىدىنلا تۇغما قىياپىتى ئانچە ناچار ئەمەس، ئەمما ئۆزى ئېتىبارسىز قارايدۇ، دائىم كىيىم ـ كېچەكلىرى رەتسىز، چاچلىرى پاخپايغان، قالايمىقان ھالەتتە يۈرىدۇ، نەتىجىدە كىشىگە ناچار تەسىر بېرىپ قويىدۇ، ھەتتا، ئۇلارنى تۇرمۇش ۋە خىزمەتتىكى بەختتىنمۇ مەھرۇم قىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، تاشقى قىياپەتكە، كىيىنىشكە دىققەت قىلىش قىزلارنىڭ ئۆزى ئۈچۈن. كىشىلەرنىڭ باشقىلارغا بېرىدىغان تەسىرى كۆپ ھاللاردا قىسمەنلىكتىن باشلىنىدۇ، ئاندىن كېڭىيىپ پۈتۈن تەسىراتقا ئىگە بولىدۇ. ئالدىنقى تېمىلاردا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، باشقىلار بىراۋغا كۆرۈنۈشىگە قاراپ باھا بېرىدۇ، دائىم چىرايى، كىيىم ـ كېچەكگە قاراپ ئورنى، خاراكتېرىگە، دەسلەپكى گەپ ـ سۆزىگە قاراپلا پەزىلىتى قاتارلىق تەرەپلىرىگە باھا بېرىپ بولىدۇ، ئانچە تونۇشمايدىغانلارنى چۈشىنىشتە تېخىمۇ شۇنداق.

قەددى ـ قامەت ـ چىراي، چاچ، يۈز، بەش ئەزا، قول قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بىر قىز تۇغما گۈزەل بولغان تەقدىردىمۇ، ئەگەر مەلۇم پەيتتە قولى مەينەت، تىرناقلىرى كىر، بەدىنىدىن سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرغان، ياسىنىشى غەلىتە بولۇپ قالسا كىشىلەرنى قاچۇرۇۋېتىشى مۇمكىن.

قەددى ـ قامەت جەھەتتە ئەمەل قىلىش زۆرۈر بولغان ئىككى پرىنسىپ بولسا: پاكىز، رەتلىك بولۇش ۋە سىرتقى قىياپەتنى تۈزەشتۈرۈش. شۇڭا، قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئىقتىسادىي شارائىتىنىڭ ياخشى ياكى ناچار بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، تازىلىققا رىئايە قىلىش، پاكىزلىقنى سۆيۈش ـ ئۆزىنى ھۆرمەتلىگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. بۇ ئەڭ ئەقەللىي مەدەنىيەت قائىدە ـ يوسۇنى.

قەددى ـ قامەت گۈزەللىكىگە ئەھمىيەت بېرىش ئاساسلىقى سىرتقى قىياپىتىنى تۈزەشتۈرۈپ يۇرۇشتە ئىپادىلىنىدۇ، گىرىم قىلىش تۇرمۇشتىكى بىر سەنئەت، مۇۋاپىق ۋە لايىقىدا قىلىنغان گىرىم قىزلارنىڭ گۈزەل، مۇلايىم، مەردانە خىسلىتىنى نامايان قىلىدۇ. قىزلارنىڭ مېھماندارچىلىقلارغا لايىقىدا گىرىم قىلىپ بېرىشى ھەم ساھىبخانىغا بولغان ھۆرمەت ھەم ئۆزىنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىگە قىلىنغان ھۆرمەت ھېسابلىنىدۇ. خىزمەت ۋە ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنلىرىدا، بىر قىزنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشى ئۇنىڭ مەدەنىيەت تەربىيەلىنىشىنى گەۋدىلەندۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئۇنىڭ گۈزەللىك تۇيغۇسىنىمۇ ئىنكاس قىلىدۇ. ياراشتۇرۇپ كىيىنگەن قىزلار باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشىپلا قالماي يەنە باشقىلارغا ياخشى تەسىر قالدۇرالايدۇ؛ ئەكسىچە مۇۋاپىق كىيىنمىگەن، يۈرۈش ـ تۇرۇشى سالاپەتلىك بولمىغان قىزلار كۆپ ھاللاردا ھۆرمەتتىنى تۆۋەنلىتىۋالىدۇ، ئوبرازىغا تەسىر يەتكۈزۈۋالىدۇ. سىرتقى كۆرۈنۈش بىلەن شەخسنىڭ كەيپىياتى، مەدەنىيەت سەۋىيەسى، تەربىيەلىنىش دەرىجىسى، ئەخلاق ـ پەزىلىتى قاتارلىقلار زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئۆز ئوبرازىنى ئۈنۈملۈك كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش ئويلاپ باقمىغان ئۈنۈملەرنى ئېلىپ كېلىدۇ، سىزنى مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ياسىنىش ـ تارىنىشقا ئانچە كۆپ ۋاقىت كەتمەيدۇ، بىرنەچچە مىنۇت

www.uyghurkitap.com

چىقىرىپ، چىچىڭىزنى تاراپ، كىيىملىرىڭىزنى رەتلىك كىيىپ، سۇس گىرىم قىلىۋالسىڭىزلا كۇپايە. قىزلار، ئۆزىمىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلىش، ئۆزىمىزنى زىننەتلەش، ئۆزىمىزنى سۆيۈشنى ئاددىي ھالدىكى سىرتقى قىياپەتنى تۈزۈشتۈرۈشتىن باشلايلى!

1) ئالدى بىلەن يۈزىڭىزنىڭ پاكىزلىقىغا دىققەت قىلىڭ.

دائىم يۈزىڭىزنى تەكشۈرۈپ تۇرۇڭ. كۆزىڭىز چاقناپ تۇرسۇن، كۆزىڭىزنىڭ ئەتراپىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇڭ، قۇلاق، بۇرۇن تۆشۈكلىرىڭىزنىڭ پاكىزلىقىغا كاپالەتلىك قىلىڭ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا، تەبىئىي، سۇس، يارىشىملىق گىرىم مۇۋاپىق؛ بەزى ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنلىرىغا قاتناشقاندا خاراكتېرىڭىزگە قاراپ ياسانسىڭىز بولىدۇ. ياش قىزلار سۇسراق گىرىم قىلىش، كەسپىتىكى ئاياللار مۇۋاپىق گىرىم قىلىش، سالاپەتلىك بولۇش لازىم. ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلارمۇ مۇھىم سورۇنلاردا ئازراق گىرىم قىلىۋېلىش كېرەك. چاچ پاسونىنى ئۆزىنىڭ يۈز شەكلىگە قاراپ تاللاش، ئۇنىڭدىن باشقا ئۆزىنىڭ كەسپى، يېشى ھەمدە خاراكتېرىنىمۇ ئويلىنىپ كۆرۈش لازىم.

2) ماسلاشتۇرۇلغان كىيىم ئەڭ گۈزەل كۆرۈنىدۇ.

سىز تاللىغان كىيىم ئەمەلىيەتتە سىزنىڭ بىر قىسمىڭىز، شۇڭا، سىزنىڭ فىگۇرىڭىز، تېرىڭىزنىڭ رەڭگى، ياش ئالاھىدىلىكلىرىڭىزگە ماس كېلىشى لازىم. كىيىمنىڭ ماركىلىق بولۇشى، باھاسىنىڭ قىممەتلىكىنى قوغلىشىش ئىككى خىل مەنىنى ئىپادىلەيدۇ، بىرى، يۇقىرى ئىستېمال سەۋىيەسىدىكى داڭلىق شەخسلەر، بايلار، يۇقىرى قاتلامدىكىلەر؛ يەنە بىرى، يوتقانغا قاراپ پۇت سۇنمايدىغانلار بولۇپ، بۇلاردا ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى كۈچلۈك بولغانلىقتىن داڭلىق ماركا، قىممەت باھا ئارقىلىق ئۆزىنى كۆرسىتىشنى مەقسەت قىلىدۇ. سىز زادى قايسى تىپقا تەۋە؟ ئۇنىڭدىن باشقا، كىيىم بىلەن سورۇن ماس كېلىشى، كىيىملەر يەنە بىر ـ بىرىگە پار

كېلىشىمۇ ناھايىتى مۇھىم.

3) ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان زىبۇ ـ زىننەت بۇيۇملىرىنى تاقاڭ.

زىبۇ ـ زىننەت ئىگىسىنىڭ سالاھىيىتىگە ماسلاشسا گۈزەل كۆرۈنىدۇ، ئالايلۇق، باللار باغچىسى ئوقۇتقۇچىلىرى ئادەتتە قىممەت باھالىق، ئالاھىدە زىبۇ ـ زىننەتلەرنى تاقىمايدۇ، مەمۇرىي قانۇن ئىجراچىلىرى خىزمەت ۋاقتىدا ئۆزۈن ساڭگىلايدىغان ھالقىلارنى ياكى كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان بۇيۇملارنى تاقىشى مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، كەسپتىكى قىزلار توي ئۈزۈكلىرىنى ياكى باشقا زىبۇ ـ زىننەتلەرنى تاقىسا بولىدۇ، لېكىن بەك ئاشۇرۇۋەتمەسلىكى لازىم. تاقىغان زىبۇ ـ زىننەتلىرى ئەڭ ياخشىسى ئۈچ دانىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

زىبۇ ـ زىننەت مۇۋاپىق بولسا، ئارتۇقچىلىقنى جارى قىلدۇرۇپ، كەمتۈكلۈكنى يېپىش رولىنى ئوينايدۇ، مەسىلەن: بوينى قىسقا قىزلار توم زەنجىر تاقىسا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، ئىنچىكە، ئۇزۇن زەنجىر يارىشىدۇ؛ ئەگەر كىيىمىڭىزنىڭ رەڭگى تازا ئۆزىڭىزگە ماسلاشمىغان بولسا، رەڭگىڭىزگە ماس كېلىدىغان ئېسىل ياغلىقنى چىگىۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ.

4) كۆندە روھلۇق ـ تېتىك يۈرۈڭ.

كىيىم كىيىش يوللىرىنى ھەممىلا ئادەم ئۆگىنەلەيدۇ، ئەمما ئادەمنىڭ روھىنى تەقلىد قىلغىلى بولمايدۇ، قەددى ـ قامەتنىڭ گۈزەللىكى ھەقىقىي روھىي ھالەتنى يوشۇرۇشقا ئامالسىز، ياخشى بولغان روھىي ھالەت كىشىنىڭ چىرايىنى نۇرلاندۇرۇۋېتىدۇ. مەسىلەن: بەزى قىزلار ئاددىي كىيىنىسىمۇ ئەمما ئالاھىدە سالاپەتلىك كۆرۈنىدۇ، بەزى قىزلار قىممەت نەرسىلەرنى كىيىۋالسىمۇ ئەمما ناھايىتى سۇلغۇن كۆرۈنىدۇ. كىشى ئۆزىگە ئىشەنگەن، ئۈمىدۋار، ئاق كۆڭۈل، قىزغىن

www.uyghurkitap.com

بولغاندىلا ئاندىن تېخىمۇ گۈزەل كۆرۈنىدۇ.

شۇڭا، ئىشىكتىن چىقىشتىن ئىلگىرى ئەينەككە قاراڭ، چاچ پاسونىڭىز، كىيىنىشىڭىز رەتلىك، پاكىز بولدىمۇ - يوق؟ كۆزىڭىزنىڭ قۇيرۇقى، قۇلاق، بۇرۇن تۆشۈكلىرىڭىزدە قالدۇق ماددىلار بارمۇ - يوق؟ ئاندىن ئۆزىڭىزگە ئىشەنچ بىلەن تەبەسسۇم قىلىڭ!

«قىيىن ئىش يوق ئالەمدە، كۆڭۈل قويغان ئادەمگە». گۈزەللىكنىڭ ئۈچ ئۆلچىمى چىراي، يەتتە ئۆلچىمى پەرداز بولۇپ، پەقەت پاكىز، رەتلىك، ئوچۇق - يورۇق، بىجىرىم بولۇشلا كۇپايە.

7. نازاكەتلىك بولۇڭ

قامەتتىن نە پايدا دىتى بولمىسا،
گۈل رەڭگىدىن نە پايدا ھىدى بولمىسا.

ـــ بەدرىددىن ھىلالىي

جەمئىيەتنىڭ ئالغا بېسىشى ۋە تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، گۈزەللىكنىڭ مەنىسىمۇ بارغانسېرى كېڭىيىشكە باشلىدى. گەرچە تاشقى قىياپەت گۈزەللىكى كىشىلەرگە سەزگۈ ئەزالارنىڭ ھوزۇرلىنىشىنى ئېلىپ كەلسىمۇ، لېكىن ھەقىقىي گۈزەل قىز ھەرگىزمۇ تاشقى قىياپىتى گۈزەل بولغانلىقى ئۈچۈنلا گۈزەل بولمايدۇ، بەلكى مەنىۋىيىتىنىڭ بايلىقى بىلەن گۈزەل بولىدۇ. نېمە ئۈچۈن مۇنداق دەيمىز؟ ئىنكار قىلىشقا بولمايدىغىنى شۇكى، قىياپەت گۈزەللىكى ھەقىقەتەن كىشىنى راھەتلەندۈرىدىغان ۋە خۇشال قىلىدىغان تۇيغۇ ئاتا قىلىدۇ. ئەمما بۇ خىل گۈزەللىك ئۇزۇنغا بارمايدۇ. يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە

ئەگىشىپ يوقايدۇ. چىراي گۈزەللىكى، قىزلارنىڭ ئۇزاق ھاياتلىق سەپىرىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، پەقەتلا گۈلنىڭ ئېچىلىپ توزۇپ كەتكىنىدەكلا بىر ئىش. ھەرقانچە گۈزەللىكمۇ يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئاستا ـ ئاستا سۇسلايدۇ.

دۇنيادا پەقەتلا سولمايدىغان گۈل بىر خىل، ئۇ بولسىمۇ قىزلارنىڭ ھەقىقىي گۈزەللىكى. دەل ئۇنىڭ سەۋەبىدىن خۇش پۇراق چاچىدۇ، ئۇ — گۈزەل، شۇنداقلا مەزمۇنغا باي قەلب، ئالايلۇق، ئاق كۆڭۈل، ئوچۇق ـ يورۇق، قىزغىن، سەممىي، كەمتەر مىجەز ـ خاراكتېر، گۈزەل پەزىلەت، مول بىلىم، ياخشى تەربىيەلىنىش، گۈزەل خىسلەت، سالاپەت قاتارلىقلار. بىز دائىم ئاڭلايدىغان «ئادەم گۈزەل بولغانلىقى ئۈچۈن سۆيۈملۈك ئەمەس، بەلكى سۆيۈملۈك بولغانلىقى ئۈچۈن گۈزەلدۇر» دېگەن بۇ سۆزمۇ ئەمەلىيەتتە باشقا بىر خىل ئۇسۇل بىلەن قىزلارنىڭ گۈزەللىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

شۇنداق بىر قىزلار بار، باشتا كۆرگەندە ئۇنىڭ گۈزەللىكىنى ھەرگىز ھېس قىلالمايسىز، ھەتتا ئادەمگە ئازراقمۇ تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ، لېكىن قانچە كۆپ قارىغانسېرى، قانچە كۆپ ئارىلاشقانسېرى ئۇنىڭ گۈزەللىكىنى شۇنچە ھېس قىلىسىز، ھەتتا يۇرۇش ـ تۇرۇشلىرىمۇ كىشىنى ئالاھىدە جەلپ قىلىدۇ. بۇ زادى قانداق گۈزەللىكتۇ؟ ئۇ، كىشى قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن تارقىلىدىغان بىر خىل گۈزەللىك بولۇپ، ئۇزاققىچە خۇش پۇراق چاچىدۇ. شۇنداق بىر قىزلار بار، دەسلەپتە كۆرگەندە كۆزلىرىڭىزنى ئۈزەلمەي قالىسىز، كىشىنى تاڭ قالدۇرىدۇ، لېكىن ئارىلاشقانسېرى، قارىغانسېرى كۈندىن ـ كۈنگە چىرايلىق كۆرۈنمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا بارغانسېرى كىشىنى بىزار قىلىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ گۈزەللىكى ئۆزىنىڭ بىلىمسىزلىكىنى بېسىپ چۈشەلمىگەنلىكتىن، تاشقى گۈزەللىكى ئۇنىڭ قەلبىدىكى داغلارنى يوشۇرالمىغانلىقتىندۇر.

www.uyghurkitap.com

ئـەمەلـيـەتتە گـۈزەل بـولـۇش ئانـچـە تەس ئەمــەس، نـازاكەتلـىـك بولۇشمۇ دەل بۇنىڭ جۈملىسىدىندۇر.

نازاكەت بىر خىل ئـۇزاقـقا سوزۇلـغان مودا، ئۇ يـىلـلارنـىڭ ئـۆتـۈشى بـىـلـەن تەڭ يوقـاپ كەتمەيـدۇ، بەلكى سـىـلـىقـشـتـۇرغـىلـى بولـمـايدىغـان دەرىجىدە جـەلـپـكـارلـىـقـنـى سـاقـلايـدۇ. نـازاكـەت ـــ خاراكتېرى بار قىزلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدىكى ئىپادىسى، نازاكەت ـــ قىزلار قوغلىشىدىغان ئەڭ يۇقىرى مەنزىل. نازاكـەت ـــ بىر خىل يىغىلىش، توپلىنىش ئـارقـىلـىـق شەكـىلـلـەنگەن هـاياتـلـىـق خاراكتـېـرى ۋە روھـي كـەيـپـيـات، گـۈزەللـىـك بـىـلـەن ئـىـنـتايـىـن يېقىن تۇرىدىغان ئۇقۇم، قىلىق ۋە ھەرىكەتكە تەۋە ئىدىيە، قەلب گۈزەللىكىنىڭ تۇرمۇشتىكى ئىزاھاتى ۋە داۋاملىشىشى، دەل مۇشۇ قىلىق بىلەن ھەرىكەتنىڭ ئازادە، مۇكەممەل ۋە نەپىسلىكى ئىچىدە بولغاندىلا ئاندىن نازاكەتنىڭ بارلىق جەلپكارلىقى تەلتۆكۈس نامايان بولىدۇ.

ئەمما، نازاكەت دېگەن بۇ سۆزنى ھازىر كىشىلەر ناھايىتى ئاز ئىشلىتىۋاتقاندەك قىلىدۇ، ھازىرقى زامان كىشىلىرى كۆزنى قاماشتۇرىدىغان، قالتىس، پەيزى، مودا، داڭلىق ماركا دېگەنلەرنى گۈزەل دەپ قارايدىغان بولۇۋالدى. لېكىن بۇ نەرسىلەر خۇددى ئـوتـقا ئوخـشـايدۇ، ھاۋا بـوشـلـۇقـىـدا تـۇيـۇقـسـىـزلا چاقـنـايـدۇ، نەپىسلىكىگە قىل سىغمايدۇ، لېكىن ھەش - پەش دېگۈچە يوقـاپ كېتىدۇ، ئۇ قانچە يارقـىـن بولغانـچە شۇنچە تېز يوقـايدۇ، قانـچـە گۈزەل بولغانچە شۇنچە قۇرۇق بولىدۇ.

ھەربىر قىزنىڭ قەلبىدە ئۆزىمۇ ئېنىق دەپ بېرەلمەيدىغان، ئەمـمـا ھېس قـىلالايدىغـان نازاكەت ئۆلـچـىـمـى بـولـىدۇ. نـۇرغـۇن كـىـشـىـلـەر مەقسەتلىك ھالدا نازاكـەتـنى قوغلاشمايدۇ، بـىـراق كـىـشـىـلـىـك تۇرمۇشـنـىـڭ ھـەربـىـر قەدىـمـى شەكـىـلـسـىز ھـالـدا نازاكەتنى يارىتىدۇ، مانا بۇ دەل نازاكەتنىڭ پەرقلىنىپ تۇرىدىغان يېرى. ئۇ ئاشكارا بولمايدۇ، بەلكى يوشۇرۇن بولىدۇ، بەك

بىۋاستە، يالىڭاچ ھالەتتە ئىپادىلەنمەيدۇ، ئەمما ئادەمنىڭ ئىچكى دۇنياسىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا كۇنسېرى كۆچىيىپ ماڭىدۇ.

نازاكەتنىڭ شەكىللىرى ناھايىتى كۆپ. ئالايلۇق، يۈرۈش ـ تۇرۇشى نازاكەتلىك، گەپ ـ سۆزى نازاكەتلىك، ياسىنىشى نازاكەتلىك، يەنە تۇرمۇشتىكى نۇرغۇن تەرەپلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى، بىر ھەقىقىي نازاكەتلىك قىز ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ ھەممىسىدە نازاكەتلىك بولۇشى زۆرۈر ھەمدە نازاكەتنىڭ ياش چەكلىمىسى بولمايدۇ.

نازاكەتنىڭ چىرايلىق بىلەن ئوخشاش ئەمەسلىكى بىزگە ئايان، چىرايلىقلىق تۇغمىلىققا تايىنىدۇ، نازاكەت بولسا كېيىنكى تەربىيەلىنىش ئارقىلىق يېتىلىدۇ، مۇنداق مەشھۇر بىر سۆز بار «بىر كېچىدىلا بېيىپ كەتكىلى بولىدۇ، ئەمما ئۈچ ئەۋلادقىچىمۇ بىر مۆتىۋەرنى تەربىيەلەپ چىقىش تەس» شۇنداق، مۆتىۋەرلەرنى بىر كېچىدىلا تەربىيەلەپ چىقىش تەس بولغىنىدەك، قىزلاردىكى نازاكەتمۇ دورىغىلى، ئالدىراپ كەتكىلى بولىدىغان نەرسە ئەمەس، ئۇ مودىغا ئوخشىمايدۇ، مودىنى قوغلاشقىلى، يېتىشكىلى بولىدۇ، كۆپ پۇل خەجلەپ «ئېقىمغا قېتىلغىلى» بولىدۇ، ئەمما نازاكەت بولسا ئۇزۇن داۋاملىشىدىغان مودا، ئۇ بىر خىل مەدەنىيەت ۋە ساپانىڭ يىغىندىسى، تەربىيەلىنىش بىلەن بىلىمنىڭ جۇغلانمىسى.

نازاكەت بىر خىل ئىچكى خىسلەت گۈزەللىكى، بىر ئادەمنىڭ خىسلىتى بولسا ئىچكى جەھەتتىكى تەربىيەلىنىش، گەپ ـ سۆز، مۇئامىلە قاتارلىق ئۇسۇل، پوزىتسىيەلەرنىڭ يىغىندىسى، نازاكەتلىك، يارىشىملىق، تەبىئىي خىسلەت كىشىگە بىر خىل ھۇزۇر، مۇلايىم، يېقىشلىق تۇيغۇ بېرىدۇ. شۇڭا، ئۇ كىشىلەرنى ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنىدا قارشى ئېلىشقا ئېرىشتۈرىدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش نىسبىتىنى ئاشۇرىدۇ.

كىتاب تورى ئۇيغۇر www.uyghurkitap.com

پسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، خىسلەت كىشىلەرنىڭ ئىندىۋىدۇئال ئالاھىدىلىكلىرىدىن بىرى، ئۇ كىشىلەر ئادەتتە دەيدىغان خۇلق، خاراكتېر، مىجەز قاتارلىقلار بىلەن يېقىن كېلىدۇ.

بىز قىزلا ئەمەس، بەلكى نازاكەتلىك قىز بولۇشىمىز لازىم، قىزلارنىڭ ھەممىسىنىڭ گۈزەل بولۇشى ناتايىن، ھەتتا چىرايى تولىمۇ ئادەتتىكىچە قىزلارنىڭمۇ گۈزەل جايلىرى بولىدۇ. ئۇ بەلكىم بىر خىل ئۆزگىچە نازاكەت بولۇشى مۇمكىن. نازاكەت بىر خىل پۇراق، ئىچىدىن تېشىغا تارقىلىپ تۇرىدىغان خۇش ھىد، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان قىزلار دائىم كىشىگە بىر خىل مەدەنىي گۈزەللىك ھېس قىلدۇرىدۇ، بۇ كېيىن يارىتىلغان بولۇپ، نازاكەتنىڭ بۇلىقى، ھالبۇكى نازاكەتلىك قىزلاردىكى ئورتاق پەزىلەت دەل ئاق كۆڭۈللۈك.

ئاق كۆڭۈللۈك تۇغما بولىدۇ، ئاق كۆڭۈل قەلب بولۇش، ياخشى تەربىيە كۆرگەن بولۇش، بۇ بىر نازاكەتلىك قىزدا بولۇشقا تېگىشلىك ئەڭ ئەقەللىي ساپا؛ نازاكەت بىر خىل سالاپەت، بىر خىل ئۆزىگە خاس ئۇسلۇب، ئۇ كېيىنكى تەربىيەلىنىشتىن كېلىدۇ. كىتاب ئوقۇش ۋە تەربىيەلىنىش، ئۆزۈكسىز ھېس قىلىش ۋە پىكىر قىلىش، تېخىمۇ مۇھىمى تۇرمۇشقا تۇتقان پوزىتسىيەسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. نازاكەتنى ياساپ چىققىلى بولمايدۇ، ئەمما گەپ ـ سۆز قىلىشىڭىز ۋە ئىدىيىڭىز سىزنىڭ باشقىلار تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنىش ـ قىلىنماسلىقىڭىز، نازاكەتلىك ياكى ئەمەسلىكىڭىزدىكى بىر تۇر؛ نازاكەتلىك قىز مودا قوغلاشمايدۇ. ئۇ پەقەت ئۆزى مودا يارىتىدۇ؛ بىر نازاكەتلىك قىز ئۆزىنى قانداق ئىپادىلەشنى بىلىدۇ، پىشقان، مۇنەۋۋەر، سىپايە، ئېغىر ـ بېسىق دېگەندەك ھەر خىل مىجەزلەر كۆزنى يۇمۇپ ـ ئاچقاننىڭ ئارىلىقىدا ئەڭ ياخشى گەۋدىلىنىدۇ؛ نازاكەتلىك قىزدا گۈزەل

چىراي بولمىسىمۇ بولىدۇ، لېكىن پاكىز، سۇس قىلىنغان گىرىم بولمىسا بولمايدۇ؛ مودېللاردەك بەدەن بولمىسىمۇ بولىدۇ، ئەمما كېلىشكەن فىگۇرا بولمىسا بولمايدۇ؛ ھەتتا ئەۋزەل ئائىلە شارائىتى بولمىسىمۇ بولىدۇ، ئەمما باشقىلاردىن ھېچنېمە تالاشمايدىغان، ئابرۇي ۋە مەنپەئەت ئۈچۈن يۈگۈرمەيدىغان، تىنچ ۋە بىمالال بولغان پوزىتسىيە، سەۋرچانلىق، كەڭ قورساقلىق بولمىسا بولمايدۇ.

نازاكەتلىك قىز ئەزەلدىن يالغان گەپ قىلمايدۇ، ئۇنىڭ كۆزلىرى ھەممىنى ئاشكارىلاپ تۇرىدۇ، نازاكەتلىك قىز بېلىققا ئوخشايدۇ، ئەركىن ئەمما ھەقىقىي؛ نازاكەتلىك قىز تېپىشماق، تاپالمىغانچە تاپقۇڭ كېلىدۇ؛ نازاكەتلىك قىز نەدە، قانداقلا ۋاقىتتا بولسۇن كەڭ قورساقلىق بىلەن باشقىلارنى سىغدۇرۇشنى بىلىدۇ. تىنچ، كەڭ قورساق، ئىرادىلىك، ئاق كۆڭۈل، مېھرىبان بولۇش بۇ ياخشى قىزلار ھازىرلاشقا تېگىشلىك پەزىلەتلەر، تېخىمۇ مۇھىمى نازاكەتلىك قىز ھازىرلاشقا تېگىشلىك پەزىلەتلەردۇر.

نازاكەتلىك قىز ئۆزىنى ئۈزۈكسىز مۇكەممەللەشتۈرىدۇ، تۇرمۇشتا ئىمكان بار مۇلايىم ۋە نازۇك تەرىپىنى كۆرسىتىدۇ. خىزمەتتە ئەرلەردىن قېلىشمايدۇ، ھەرقانداق بىر سورۇندا ئۆزىنىڭ ئەڭ نازاكەتلىك تەرىپىنى نامايان قىلىدۇ.

نازاكەتلىك قىز بولۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن بىلىمىڭىزنى ئاشۇرۇڭ، نازاكەت دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى مەدەنىيەت تۇپرىقىدا چوڭقۇر يىلتىز تارتقۇزۇڭ، شۇندىلا بۈك ـ باراقسان قىلالايسىز.

نازاكەتلىك قىزنىڭ قەلبى چوقۇم ساپ بولىدۇ. قەلبىنى ساپلاشتۇرۇشتىكى ئەڭ ياخشى چارە ئەقىل ـ پاراسەت توپلاش، ئەقىل ـ پاراسەت توپلاشتىكى ئەڭ ياخشى ئامال بولسا كىتاب ئوقۇش. نۇرغۇن كىتاب ئوقۇغان ئادەمنىڭ قەلبىدە مەينەتچىلىك بولمايدۇ، بىلىم تەقدىرنى ئۆزگەرتەلەيدۇ، شۇنداقلا قىزلارنىڭ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

نازاكىتىنى يېتىلدۈرەلەيدۇ. شۇڭا، بىر نازاكەتلىك قىز چوقۇم كۆپ كىتاب ئوقۇشى، بولۇپمۇ ئىلھام بېرىدىغان كىتابلارنى ئوقۇشى؛ ئۆزىنى توختىماي تولۇقلاپ تۇرۇشى، ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشى لازىم. كىتاب ئوقۇش بىر ئادەمنىڭ سورتىنى يۇقىرى كۆتىرىدۇ، كىتاب ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدىغان ئادەملەر مەڭگۈ چاكىنا بولمايدۇ. چاكىنا ئەمەسلەرنىڭلا نازاكەتلىك بولۇشقا لاياقىتى توشىدۇ!

ئۇنىڭدىن باشقا، نازاكەتلىك قىز مەيلى قانداقلا سورۇندا بولسۇن، ئۆزىنىڭ نازاكەتلىك ئوبرازىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىدۇ، نازاكەتلىك قىز ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىق ۋە يېتەرسىزلىكلىرىگە كۆلۈپ تۇرۇپ مۇئامىلە قىلىشنى بىلىدۇ، رەڭدار تۇرمۇشنى مەڭگۈلۈك گۈزەللىككە ئايلاندۇرۇشنى تېخىمۇ بىلىدۇ.

بىر قىزنىڭ نازاكەتلىك بولۇشى ئۇنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ، بۇ ئىككىسى ئۆزئارا ماسلاشسا بولۇپمۇ بۇنداق نازاكەتلىك سۇئىي، ياسالمىلىق بىلەن ئەمەس، تەبىئىي ھالدا ئىپادىلەنسە، ئۇنداقتا بۇ نۇقسانسىز مۇكەممەل نازاكەتلىكنىڭ نەتىجىسىدۇر.

— ستېندال

پىسخىكىلىق سىناق

كىشىلەر سىزنى ياخشى كۆرەمدۇ؟

تۆۋەندىكى سوئاللارغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپلا جاۋاب بېرىڭ.

1. ئۆزىڭىز بىلەن ئالاقە قىلىپ تۇرىدىغانلارنىڭ ھەرۋاقىت سىزنىڭ ھەربىر سۆز ـ ھەرىكىتىڭىزگە دىققەت قىلىپ

تۇرىدىغانلىقىنى ئېسىڭىزدە ساقلاش زۆرۈرمۇ؟ ( )

2. دوستلار بىلەن پاراڭلاشقاندا، ئۆزىڭىزنىڭ ھەۋەسلىرىنى ئېچىلىپ - يېيىلىپ سۆزلەش بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، دوستلىرىڭىزنىڭمۇ ئوخشاش ھەۋەسلىرىنىڭ بارلىقى بىلەن كارىڭىز يوقمۇ؟ ( )

3. ئەسلىي بۇنداق قىلىشنى پەقەتلا خالىمايسىز، ئەڭ ئاقىلانىسى يەنىلا يۇزىڭىزنى دەپ شۇنداق قىلىسىز؟ ( )

4. ئەگەر پاراڭلىشىۋاتقاندا باشقىلارنىڭ گېپى پاكىتقا ئۇيغۇن كەلمەي قالسا، ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقارىشىنى بايان قىلىپ بۇ كۆزقاراشنى تۈزىتەمسىز؟ ( )

5. ئانچە تونۇشمايدىغان كىشىلەر بىلەن تۇنجى قېتىم كۆرۈشكەندە، ئىمكانىيىتىڭىزنىڭ بارىچە ئۆزىڭىزنى ئەقىللىق، بىمالال كۆرسىتىشكە، باشقىلاردا ياخشى تەسىر قالدۇرۇشقا تىرىشامسىز؟ ( )

6. باشقىلارنىڭ تونۇشتۇرۇشى بىلەن باشقىلار بىلەن تۇنجى قېتىم كۆرۈشكەندە ئەگەر قارشى تەرەپنىڭ ئىسمىنى ئېنىق ئاڭلىيالمىغان بولسىڭىز، تونۇشتۇرغۇچىدىن يەنە بىر قېتىم ئېيتىپ بېرىشنى تەلەپ قىلامسىز؟ ( )

7. باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشىش ئۈچۈن، ھەرگىز باشقىلارنىڭ كۆلكە دەستىكى بولۇپ قالماسلىق كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )

8. ياندىكىلەرنىڭ ئەخمەق قىلىشى، شاڭخو قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كىشىلەرگە مۇئامىلە قىلغاندا ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇش كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )

9. گەپ - سۆزى قىزىقارلىق، يۇمۇرىستىك، قابىلىيەتلىك ئادەملەر بىلەن پاراڭلاشقاندا، تىرىشىپ بەزى جايىدا گەپلەرنى قىلىپ قويۇش كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

10. هەر ۋاقىت ئۆزىڭىزنىڭ گەپ ـ سۆز، ئىش ـ ھەرىكىتىڭىزنىڭ ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەرنىڭ كەيپىياتىغا ماس كېلىشىگە دىققەت قىلامسىز؟ ( )

11. ئۆزىمىزنىڭ دوستلىرىمىزغا ياردەم بېرىشىمىز كېرەك، چۈنكى ئۆزىمىزمۇ ھامان بىر كۈنى دوستلىرىمىزنىڭ ياردىمىگە ئېھتىياجىمىز چۈشىدۇ، دەپ قارامسىز؟ ( )

12. باشقىلارغا بەك كۆپ ياردەم قىلىش ئەرزىمەيدۇ، چۈنكى ئاخىرقى ھېسابتا، قانچىلىك ئادەم مەندىن ھەقىقىي تەسىرلىنىشنى كىم بىلىدۇ، دەپ قارامسىز؟ ( )

13. باشقىلارغا تايانغاندىن كۆرە ئۆزۈمگە تايانغىنىم تۈزۈك، دەپ قارامسىز؟ ( )

14. ھەقىقىي دوست دېگەن دوستلىرىغا دائىم تىرىشىپ ياردەم بېرىدۇ، دەپ قارامسىز؟ ( )

15. ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە باشقىلارنى بىزدىن ھەقىقىي زوقلىنىدىغان ۋە بىزگە قوشۇلىدىغان قىلىش كېرەك، دەپ قارامسىز؟ ( )

16. دوستلار يىغىلىشىدا، ئەگەر باشقىلارنىڭ سىز ئىلگىرى ئاڭلاپ بولغان يۇمۇرنى سۆزلىگىنىنى ئاڭلىسىڭىز، ئۇ ئادەمنى سۆزلەشتىن توسۇمسىز ياكى مەن بۇ يۇمۇرنى ئاڭلاپ بولغان دەمسىز؟ ( )

17. دوستلار يىغىلىشىدا، ئەگەر باشقىلار سىز ئىلگىرى ئاڭلاپ بولغان يۇمۇرنى سۆزلىسە، ئەدەپ يۈزىسىدىن باشقىلارغا ئەگىشىپ قاقاھلاپ كۈلەمسىز؟ ( )

18. ئەگەر بىرى سىزنى دوستىنىڭ ئۆيىگە بىللە بېرىپ مېھمان بولۇپ كېلىشكە تەكلىپ قىلسا، لېكىن سىزنىڭ باشقا ئىش قىلغۇڭىز بولسا، دوستىڭىزنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتىپ قويماسلىق ئۈچۈن، ئۇ يەرگە بارماسلىقىڭىزدىكى سەۋەبنى

بىۋاسىتە ئېيتماستىن باشقا باھانە ـ سەۋەب كۆرسىتەمسىز؟
( )

19. ھەقىقىي دوست بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن ئۆزىڭىز بىلەن مۇناسىۋىتى قويۇق كىشىلەر خالىمىسىمۇ، ئۇلارغا ئەڭ پايدىلىق ئىشلارنى قىلىپ بېرىشتە چىڭ تۇرۇۋالامسىز؟ ( )

20. باشقىلار سىزنىڭ پىكرىڭىزگە ئوخشىمايدىغان پىكرنى تۇيۇقسىز ئوتتۇرىغا قويسا، ئۇنى يېنىكلىك بىلەن قايىل قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقارىشىنى جاھىللىق بىلەن تاڭماسلىق كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )

توغرا جاۋاب مۇنداق: 1، 2، 3، 4، 5، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 15، 16، 17، 18، 19 لەرى ياق، 6، 13، 14، 20 لەرى شۇنداق.

ھەربىر سوئالغا توغرا جاۋاب بەرگەن بولسىڭىز 1 نومۇر، خاتا جاۋاب بەرگەن بولسىڭىز نومۇر يوق، ھەرقايسى ئالغان نومۇرلارنى ئۆزئارا قوشۇپ جەملەپ بېقىڭ.

سىزنىڭ ئومۇمىي نومۇرىڭىز: ( )

18 ~ 20: سىزنى باشقىلار ناھايىتى ياخشى كۆرىدىكەن.

14 ~ 17: سىزنىڭ باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز بىر قەدەر ياخشى.

8 ~ 13: سىزنى باشقىلار ئادەتتىكىچە قوبۇل قىلىدىكەن.

0 ~ 7: سىزنى باشقىلار ياخشى كۆرمەيدىكەن. ھوشيار بولۇڭ.

www.uyghurkitap.com

ئۈچىنچى باب كەيپىيات پسىخولوگىيەسى ــ ئاكتىپ روھىي ھالەت قىزلارغا بىر ئۆمۈرلۈك خاتىرجەملىك ئاتا قىلىدۇ

روھى شادىمان، تەن سالامەت بولسا بەس،
شۇ ئىككىسى بەختۇ ئىقبال ھەم ھەۋەس.

ــ ئوبۇلقاسىم پىردەۋسىي

كەيپىيات پىسخولوگىيەدە بىر قەدەر مۇرەككەپ بولغان تەتقىقات تېمىسى. چۈنكى ئۇ ئىنسانلار تۇرمۇشىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم بىر تەركىبىي قىسىم، كەيپىيات بىزنىڭ ھەرىكىتىمىزگە نىسبەتەن تەڭشەش رولىنى ئوينايدۇ، ئاكتىپ كەيپىيات بىزنى خۇشال قىلسا، پاسسىپ كەيپىيات غەمگە چۆكتۈرۈپ تىت ـ تىت قىلىدۇ.

قىزلار ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تېخىمۇ چۈشىنىشى، ناچار كەيپىياتىنىڭ تىزگىنىدىن قۇتۇلۇپ، خۇشال كەيپىيات يارىتىشنى بىلىۋېلىشى، كەيپىياتىنىڭ غوجايىنى بولۇشى لازىم.

بىر بەختلىك، خۇشال قىزدا ياخشى بىر كەيپىيات كەم بولسا بولمايدۇ. دېرىزىدىن كىرىپ تۇرغان قۇياش نۇرى، مەيىن شامال، ساياھەت سەپىرىدىكى گۈزەل مەنزىرە، ئازابىنى ئۇنتۇش، ئۆزىنىڭ قىزىقىشىغا بېرىلىش... بۇ تەپسىلاتلار كىشى قەلبىنى شادلاندۇرىدۇ. بۈگۈندىن باشلاپ، ۋاز كېچىشكە، ئۇنتۇشقا تېگىشلىك غەم ـ قايغۇلاردىن ۋاز كېچىپ، ئۇنتۇپ خۇشال ياشايدىغان قىز بولۇڭ!

مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىزلار تۇرمۇشىنىڭ بىرىنىڭ كەينىدىن بىرى ئۇلىنىپ كېلىدىغان سىناقلىرىغا خۇشاللىق بىلەن بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. ناۋادا ئالدىن مۆلچەرلەشكە بولمايدىغان ئۆزگىرىشلەرگە دۇچ كېلىپ قالغان تەقدىردىمۇ دەرھال ئۆزىنى رۇسلاپ، بەخىرامان، ئەركىن ـ ئازادە يۇرەلەيدۇ.

ـــ لۇئىس روسسى

1. روھىي ھالەت تۇرمۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىدۇ

ئۆتۈپ بارار ئەجەب ئۆمۈر كارۋىنى،
قولۇڭدىن چىقمىسۇن شادلىق زامانى.

ـــ ئۆمەر ھەييام

پاسسىپ ئادەملەر تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە ئۆزىنىڭ غوجايىنى بولالمايدۇ، ھەمىشە ئاسماندىن، زېمىندىن، باشقىلاردىن، تەلەيدىن تەمە قىلىپ يۈرىدۇ؛ ھالبۇكى ئاكتىپ ئادەملەر ئاكتىپ ئالغا باسىدۇ، روھىنى ئالىقىنىدا تۇتۇپ تۇرالايدۇ. ئاكتىپ روھىي ھالەت كىشىلەرگە تېخىمۇ كۆپ پۇرسەتلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

دۇنيادا مۇتلەق ياخشى ئىش ياكى يامان ئىش بولمايدۇ، پەقەت سىزنىڭ شۇ ئىشقا قانداق پوزىتسىيەنى تاللىشىڭىزغا باغلىق. ئەگەر ھەممىلا ئىشقا پاسسىپ پوزىتسىيە تۇتسىڭىز، ئۇنداقتا سىز مەڭگۈ ئازاب ئىچىدە ياشايسىز؛ مۇھىت ئەسلىدە بىزنى خۇشال ياكى خاپا قىلالمايدۇ، بىزنىڭ ئۆزىمىزنىڭ ئەتراپتىكى مۇھىتقا بىلدۈرگەن ئىنكاسىمىزلا ئۆزىمىزنىڭ تەسىراتىنى بەلگىلەيدۇ، ئۇزاققا سوزۇلغان تۇرمۇش سەپىرىمىزدە چوقۇم كىشىنى خاپا قىلىدىغان ئەھۋاللارغىمۇ ئۇچرايمىز،

www.uyghurkitap.com

شۇڭا، مۇقەررەر سادىر بولىدىغان ئەھۋاللارنى خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىشىمىز ئاللىقاچان يۈز بېرىپ بولغان پاكىتنى مەردانىلىك بىلەن قوبۇل قىلىشىمىز، بىزنىڭ پاسسىپ ئىدىيەيمىزنى بويسۇندۇرۇشتىكى بىرىنچى قەدەم.

كىشىلىك تۇرمۇش تاللاشقا تولغان بولىدۇ، ھالبۇكى ئاكتىپ پوزىتسىيەنى تاللاش ـــ بەخت ۋە خۇشاللىقنى تاللىغان بىلەن باراۋەر، بىز بۇ ئازابلىق دۇنيانى ئۆزگەرتەلمەيمىز، لېكىن بىز خۇشاللىق بىلەن ياشاشنى تاللىيالايمىز.

كۆڭۈلسىزلىككە يولۇققاندا، كىشىلەر داۋاملىق روھسىزلىنىش، ئاغرىنىش، غەم قىلىشتەك ئىنكاسلاردا بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە بىزدە پۈتۈنلەي باشقىچە ئىنكاسمۇ بولۇشى كېرەك، ئۆزىمىزنىڭ نۆۋەتتە تۇرۇۋاتقان مۇھىتىنى ئويلاپ بېقىپ، ئۆزىمىز دۇچ كەلگەن تۈرلۈك قىيىنچىلىقلارنى قوبۇل قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز لازىم. چۈنكى قىيىنچىلىق ۋە ئازابلار ئارىسىغا چەكسىز پۇرسەتلەر يوشۇرۇنغان بولىدۇ، ئادەم بەزى ياشاش پۇرسەتلىرىگە ھەقىقەتەنمۇ ئېھتىياجلىق. جاپا ـ مۇشەققەت كەلگەن چاغدا، بىز تۇرمۇش تەلىپىمىزنى ئەڭ تۆۋەن چەككىچە چۈشۈرسەك بولىدۇ. يەنى بىر كاپام تاماق، بىر پىيالە سۇ... دېگەندەك. ئۇنىڭدىن باشقا، سىزگە تېگىشلىغان بارلىق نەرسىلەرنى قوبۇل قىلىڭ، چۈنكى ئىنسان ئۈچۈن ھەممىدىن قەدىرلىكى نېمە؟ ھايات. چۈنكى، بىزنىڭ ھەممە خۇشاللىقىمىز، بىزنىڭ پۈتۈن بەختىمىز پەقەت ھايات بىلەن باغلانغان (چېرنىشۋىسكىي). بىزنىڭ ئەڭ يۇقىرى تەلىپىمىزمۇ ھايات ياشاش. ھايات بولساقلا ئۈمىد بولىدۇ، ھايات بىزگە پەقەت بىرلا قېتىم كېلىدۇ، ھەرقانداق بەدەل تۆلەپمۇ ئۇنى قايتا كەلتۈرگىلى بولمايدۇ، شۇڭا ھەربىر ئادەم بېسىمنى ھاياتتىكى بۇرۇلۇش ياكى جەڭ ئېلان قىلىش دەپ قاراش كېرەك، ئەگەر سىز بۇ جەڭنى

قوبۇل قىلالىسىڭىز ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ چۈشىنەلەيسىز، بۇ بېسىملارغا تاقابىل تۇرىدىغان ماھارەتلەرنى تەربىيەلەپ چىقالايسىز، ئۆزىڭىزنى ھەم باشقىلارنى ئازابلاشتىن ساقلىنالايسىز. ئۆزىڭىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش يولىنى تېخىمۇ ئېگىلەپ، كەلگۈسىگە تېخىمۇ ئىشەنچ بىلەن يۈزلىنەلەيسىز. تەقدىرىڭىزنىڭ كاج بولۇشىدىن قورقماڭ، كۆلپەت كەلگەندە ئۇنى دادىللىق بىلەن قوبۇل قىلىڭ، تۇيۇقسىز كەلگەن بېسىمنى ئۆزىڭىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى پۇرسەت دەپ قاراڭ ھەمدە ئۇنى باتۇرلۇق بىلەن قوبۇل قىلىڭ.

تۇرمۇشتىن ھەقىقىي بەھرە ئالالايدىغان، تۇرمۇشنى ئۆز قولىدا تۇتۇپ تۇرالايدىغان ئادەملەر قىيىنچىلىق كۆز ئالدىدا تۇرسىمۇ قايناق ھېسسىياتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بايقىيالايدۇ، ئۇلار ئۆزىنى تەڭشەپ، ھەر ۋاقىت تۇرمۇشقا، ھاياتقا بولغان قىزغىنلىقى ۋە ئىشەنچىنى ساقلىيالايدۇ؛ روھىي چۈشكۈنلۈكىڭىزنىڭ ئەڭ چوڭ بەختسىزلىكى دەل بەختسىزلىكنى يېڭىشكە جاسارىتىڭىزنىڭ يوقلۇقىدا. كىشىلىك تۇرمۇشتا بېشىمىزدىن كەچۈرگەن ئازاب ـ ئوقۇبەت، دەرد ـ ئەلەملەرنى تەھلىل قىلىدىغان بولساق، بۇ ئازابلارنىڭ مەنبەسىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىنى ئۆزىمىز يېڭەلمەي كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىمىزنى بايقايمىز.

قىزلار چوقۇم ئۈمىدۋارلىق بىلەن ياشاشتەك پوزىتسىيەنى تاللاشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك، ئۈمىدۋارلىق بىلەن ياشاشنى تاللىساق دانالىق ۋە يىراقنى كۆرەرلىكنى تاللىغان بولىمىز، پەيتنى پەملەشنى، ئارتۇقچىلىقنى جارى قىلدۇرۇپ، كەمچىلىكنى تولۇقلاشنى، پۇرسەتنى تۇتۇشنى ئۆگىنەلەيمىز. ئۈمىدۋارلىق خۇددى قەلبىتىكى مۇنبەت تۇپراققا ئوخشايدۇ، ئىنسانلاردا بولغان گۈزەل ئەخلاقنى مول ئوغۇت بىلەن تەمىن ئېتىدۇ، ئۇ

www.uyghurkitap.com

قەلبىڭىزنى پاكلايدۇ، ئىرادىڭىزنى تېخىمۇ ئىپلاستىكلىقتا ئىگە قىلىدۇ.

قايسىبىر پەيلاسوپ شۇنداق دېگەن ئىكەن: «ئەگەر ئاللا ئالدىڭغا بىر تاغنى پەيدا قىلىپ قويغان بولسا، سەن ھەرگىز تاغ باغرىدا يىغلاپ ئولتۇرما! ئۇنىڭدىن ھالقىپ ئۆتۈپ كەتسەڭلا بولىدىغۇ!». مەلۇم بىر يازغۇچىمۇ باشقىلارنىڭ قانداق قىلغاندا ئېزىقتۇرۇشقا تاقابىل تۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى سورىغىنىدا شۇنداق جاۋاب بەرگەن ئىكەن: «ئالدى بىلەن ئۇمىدۋار پوزىتسىيە بولۇش، ئاندىن قالسا ئۇمىدۋار پوزىتسىيە بولۇش، ئەڭ ئاخىردا يەنىلا ئۇمىدۋار پوزىتسىيە بولۇش كېرەك.»

بىز ھاياتىمىزنى قەدىرلىشىمىز، قىزغىن سۆيۈشىمىز، قانداقلا قىيىنچىلىققا ئۇچراشتىن قەتئىينەزەر ھاياتىمىزنىڭ قىممىتىگە ئېتىبار بىلەن قارىشىمىز كېرەك. كىشىلىك ھاياتتا سانسىزلىغان مۇشەققەتلەرگە، قىيىنچىلىقلارغا ھەمدە ئازابلارغا يولۇقۇشتىن ساقلىنالمايمىز، لېكىن ئۇ بىزنىڭ مەغلۇپ بولۇشىمىزدىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئەگەر سىز سەمىمىيلىك بىلەن ئىشەنسىڭىز، باتۇرلۇق بىلەن ھاياتقا يۈزلەنسىڭىز ئۆزىڭىزگە ئېيتىڭ، بۇ قانچىلىك ئىشتى، ھاياتلىقتا ئۆتكىلى بولمايدىغان توسۇق يوق!

تۇرمۇشتا ئاپەت بىلەن بەخت ئالمىشىپ تۇرىدۇ، بەزىدە بىزنى چوققىغا چىقىرىپ قويسا، يەنە بەزىدە تاشلىۋېتىدۇ، ھەتتا بەزىدە ئارقا - ئارقىدىن زەربە كېلىدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا ئاسمان، زېمىندىن ئاغرىنىپ ئولتۇرساق بولامدۇ؟ ياق، بۇ بىزنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، خالاس. تۇرمۇشتا ھامان ئاچچىق - چۈچۈك، ئىسسىق - سوغۇق بولىدۇ، قانداق بولۇشىنى پەقەت ئۆزىڭىزلا كونترول قىلالايسىز. تۇرمۇش ئادىل، ئۇ پۈتۈنلەي سىزنىڭ كونتروللۇقىڭىزدا، سىز نېمىنى تاللىسىڭىز،

تۇرمۇش سىزگە شۇنى بېرىدۇ، ھالبۇكى بەزى قىزلارنىڭ بەختسىزلىكى كۆپ ھاللاردا ئۇلاردا بەختنى قوغلىشىدىغان قابىلىيەت بولمىغانلىقىدا ئەمەس، بەلكى بەختسىزلىكنى يېڭىدىغان جاسارەتنىڭ كەملىكىدە.

ئەگەر سىز خۇشاللىقنى ئارزۇ قىلسىڭىز، قەلب دېرىزىلىرىڭىزنى ئېتىۋالماڭ، ئۇنداقتا ئازابلىرىڭىز چەكسىز ئۇزىراپ كېتىدۇ، بەلكى تۇرمۇشقا ئاكتىپلىق بىلەن يۈزلىنىڭ، بارلىق كۆڭۈلسىزلىكلەرنى تۇرمۇشىڭىزدىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئايلاندۇرۇڭ. قەلب رۇجەكلىرىڭىزنى ئېچىۋەتسىڭىزلا قۇياش نۇرىنىڭ پارلاپ تۇرغانلىقىنى بايقىيالايسىز.

ئازابنى ھەممە ئادەم باشتىن كەچۈرىدۇ، لېكىن پەلەك تەتۈر كەلگەن چاغدا ھەربىر ئادەمنىڭ تۇتقان پوزىتسىيەسى ئوخشاش بولمايدۇ، بەزىلەر باشقىلاردىن رەھىم - شەپقەت تىلەشكە ئادەتلەنگەن، بەزىلەر دەردىنى تۆكۈشنى خالايدۇ، ھالبۇكى يەنە بەزىلەر ئۆزى ئۈچۈن بۆسۈش ئېغىزى ئىزدەيدۇ. ئەگەر سىز پاسسىپلىقنى تاللىسىڭىز ئۇنداقتا ئۇنىڭ كەينىدە تېخىمۇ زور ئازابلار سىزنى ساقلاپ تۇرغان بولىدۇ.

«تەدبىرىڭ قانداق بولسا، تەقدىرىڭ شۇنداق بولىدۇ».
پاسسىپ كەيپىيات ئادەمنى قايناق ھېسسىياتتىن مەھرۇم قىلىدۇ، ئاكتىپ روھىي ھالەت ئادەمنىڭ روھىنى ئىنتايىن جۇشقۇن قىلىۋېتىدۇ.

پەقەت تۇرمۇشقا ئۈمىد باغلىساقلا ئاندىن قەلبىمىزدە قۇدرەتلىك كۈچنى ھاسىل قىلالايمىز، شۇندىلا سەپىرىمىز ئەگرى - توقاي بولسىمۇ داۋاملاشتۇرۇشقا ئىشەنچ باغلىيالايمىز. سىز ئازابلانغان چېغىڭىزدا ھەسرەتلىنىپ ياش تۆككەندىن كۆرە، ئاكتىپ روھىي ھالەت بىلەن قولغا كەلتۈرۈشكە ئاتلانغىنىڭىز ياخشى ئەمەسمۇ؟ ئاكتىپ روھىي ھالەت سىزنىڭ بەختلىك

www.uyohurkitap.com

بولۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ، پاسسىپ روھىي ھالەت پەقەت سىزگە ئازاب ھېس قىلدۇرىدۇ. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ قەلب دەرۋازىڭىزنى ئېچىشنى خالىمىسىڭىز كېيىنكى كۈنلىرىڭىز قاراڭغۇلۇقتا ئۆتىدۇ، خالاس.

مەن باشقا تەشۋىش چۈشكەندە تەبەسسۇم قىلىدىغان، قايغۇنى يېڭىش جەريانىدا كۈچ ئالىدىغان ۋە تەپەككۇرنى مەردلىكنىڭ مەنبەسى دەپ بىلىدىغانلارنى قەدىرلەيمەن.

— ت. پېين

2. كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەپ، خۇشال ياشايدىغان قىز بولۇڭ

ئۆمرۈڭدىن بىر نەپەس ئۆتسە، ئەي ئىنسان،
قولۇڭدىن چىقارمىغىن، بولماستىن شادىمان.
قانداق ئۆتكۈزسەڭ، شۇنداق ئۆتەر ئۆمۈر،
ھوشيار بول، نەق شۇنداق ئەسلىدە جاھان.

— ئۆمەر ھەييام

تۇرمۇشتا دائىم نۇرغۇن قىزلارنىڭ ئاغرىنىپ: «تەڭرى نېمىدېگەن ئادالەتسىز، باشقىلارنىڭ ھەشەمەتلىك ئۆيلىرى، داڭلىق پىكاپلىرى بار، ئەمما مېنىڭ بولسا ھېچنېمەم يوق...»، «باشلىقىم ئۇنىڭغا بەك يان باسىدۇ، مەن ئۇنىڭدىن ياخشى تۇرسام مېنى ئۆستۈرمىدى، بۇ بەك ئادالەتسىزلىك» دەپ ۋايسىغىنىنى ئاڭلاپ تۇرىمىز.

ئەمەلىيەتتە سىز ئويلاپ كۆردىڭىزمۇ، سىزنىڭ نېمىشقا باشقىلارنىڭكىدەك پۇلىڭىز كۆپ ئەمەس؛ بەلكىم سىز يېتەرلىك تىرىشچانلىق كۆرسەتمىگەن بولۇشىڭىز مۇمكىن؛ نېمىشقا

باشقىلار سىزنى ئۆستۈرمىدى؟ بەلكىم سىز تېخى يېتەرلىك قىلالمىغاندۇرسىز. شۇڭا، ئاغرىنىۋەرمەڭ. ھەرقانداق ئىشنىڭ ياخشى ـ يامان تەرىپى بولىدۇ، يۈزدە يۈز «ياخشى» بولۇپ كېتىدىغان ئىش يوق. بىز ئۆزىمىزنىڭ ھالىتىگە ئۈمىدۋارلىق، خۇشاللىق بىلەن باقماي ھەمىشە ئۈمىدسىزلىنىش، ئاغرىنىش بىلەن قارىغاچقا دائىم تۇرمۇشتىن زارلىنىمىز.

ئەمەلىيەتتە تەڭرى ھەقىقەتەنمۇ ئادىل، ھېلىقىدەك تەڭرىدىن ئاغرىنىدىغان كىشىلەر پەقەت تەلىيىنىڭ ئۆزلىرىنىڭ يېنىدىكى ئىنئاملار ئىكەنلىكىنى بايقىيالماي، «ياندىكى ھېسسپىنىڭ قەدرى يوق» دېگەندەك، تەلەيىنى باشقا جايدىن ئىزدەپ تاپالماي ئاغرىنىشقا باشلايدۇ، ھالبۇكى، پۇرسەت سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدىلا، توغرىسىنى ئېيتقاندا، دەل سىزنىڭ قەلبىڭىزدە. ئاغرىنىش بىلەن ھېچقانداق ئىشنى ھەل قىلالمايسىز، بەلكىم ئاغرىنىش، زارلىنىش بىلەن باشقىلارنىڭ دىققىتىنى قوزغىشىڭىز مۇمكىن، لېكىن بۇ خىل دىققەت سىزنىڭ بەختىڭىزگە بىر قەۋەت سايە تاشلايدۇ.

ئادەم قىيىنچىلىققا يولۇققاندا تەقدىردىن ئاغرىنماسلىقى كېرەك، چۈنكى ئاغرىنىش سىزنى ئازابلاپلا قالماي، بەلكى غەزەپلىنىش كەيپىياتىدا ئىشنى تېخىمۇ يامانلاشتۇرۇۋېتىشىڭىز، مەسىلىنى ھەل قىلىدىغان پۇرسەتنى يەنە بىر قېتىم كەتكۈزۈپ قويۇشىڭىز مۇمكىن، ئاغرىنىش سىزنىڭ باشقىلارغا تۇتقان پوزىتسىيەرىڭىزنى ناھايىتى ناچارلاشتۇرۇۋېتىشتىن باشقا، يەنە ئۆزىڭىزنىمۇ ھېچبىر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدىغان قىلىۋېتىدۇ.

بەختسىزلىككە، قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەندە بىزنىڭ قىلىدىغىنىمىز تەڭرىگە نالە قىلىپ، بەندىدىن رەنجىپ، ئۆزىمىزنى تاشلىۋېتىش ئەمەس، بەلكى ئازابلارغا بەرداشلىق بېرىپ، زەربىگە يۈزلىنىپ، توسالغۇ ئىچىدىن ئۆزىمىزنى

www.uyghurkitap.com

ئۇزۇكسىز يېتىلدۇرۇشتۇر. ئەگەر بىز تۇرمۇشتا ئۆزىمىزنىڭ ئىرادىمىز ۋە پەزىلەتىمىزنى تاۋلاشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرساق، ئاخىرىدا ئۆزىمىزنى چاقناپ تۇرغان ئالتۇنغا ئايلاندۇرالىساق، ئۇنداقتا، ھەرقانداق ئادەم بىزنىڭ كۆزنى قاماشتۇرۇپ تۇرىدىغان سەلتەنىتىمىزنى توسۇيالمايدۇ؛ ئادىل بولمىغان مۇئامىلىگە بەرداشلىق بېرەلىسەك ھەممە ئادەتتىكى نورمال پسخىك ھالەت بىلەن مۇئامىلە قىلالىساق مانا بۇ كىشىلىك تۇرمۇشتىكى بىز يەتمەكچى بولغان مەنزىل، شۇنداقلا تىرىشىپ قوغلىشىدىغان يۆنىلىش بولۇپ قالىدۇ. تۇرمۇشقا بىمالال يۈزلىنەيلى، بارلىق قىيىنچىلىقلارنى كۈلۈمسىرەپ كۈتۈۋالايلى.

كىشىلىك تۇرمۇش سەپىرىدە ئادالەتسىز ھادىسىلەرگە توغرا قاراڭ، جاھانغا ماسلىشالايدىغان، ئۆز نېسىۋىسىگە شۈكۈر قىلىدىغان ئاددىي ئادەم بولۇڭ، تىرىشىپ ئالغا بېسىڭ، ئۆزىڭىز قىلىشقا تېگىشلىك ئىشنى قىلىڭ. شۇنداق سىز ناھايىتى تېز كارامىتىڭىزنى كۆرسىتەلەيسىز ھەممە خۇشاللىقمۇ تاپالايسىز.

تۇرمۇشتا خۇشال ياشايدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ناھايىتى ئۇمىدۋار، خۇشخۇي، بىمالال، ئۇلار ھوقۇق، پۇل، نام ـ شۆھرەتكە ئېتىبار بېرىپ كەتمەيدۇ، ھەقىقىي تۇرمۇشتىن بەھرە ئېلىشقا، تۇرمۇشنىڭ ئىچىگە يوشۇرۇنغان چەكسىز خۇشاللىقلارنى بايقاشقا ماھىر، ئۇلارنىڭ خۇشال ياشىشى شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۇلار بەلكىم ئەزەلدىن تەقدىردىن ئاغرىنمايدۇ بەلكى ئۇلارنىڭ باي قەلبى ئىجادچانلىقىنىڭ ھاياتىي كۈچىگە تولغان بولۇشى مۇمكىن.

ئەگەر تۇرمۇش سىزنى مۇرادىڭىزغا يەتكۈزسە تەسىرلىنىڭ، تۇرمۇش سىزگە بەزى قىيىنچىلىقلارنى ئورۇنلاشتۇرغان بولسىمۇ، ئاھ ئۇرۇشىڭىز ھاجەتسىز، سىزگە قىيىنچىلىقنى بېرىش سىزنىڭ ئىرادىڭىزنى تاۋلاش ئۈچۈندۇر. ئەتراپىڭىزدا شۇنچە نۇرغۇن خۇشاللىقلار، كۆڭۈللۈك ئىشلار تۇرسا سىز يەنە

نېمىشقا ئاشۇ كۆڭۈلسىزلىكلەرنىلا ئويلايسىز؟

بەزى ئادەملەر ھەمىشە قايغۇ ئىچىدە يۈرىدۇ، بۈگۈن ئىچىدە ياشاپ تۇرۇپ، تۈنۈگۈنگە ئېچىنىدۇ؛ بەزى ئادەملەر ھەمىشە ناھايىتى غەمكىن، بۈگۈن ئىچىدە ياشاپ، ئەتىدىن ئەندىشە قىلىدۇ؛ ھالبۇكى بەزىلەر ناھايىتى خۇشال ياشايدۇ. ئەگەر تۇرمۇش بىر ئىستاكان قەھۋە بولسا، ئۇنداقتا بۇ قەھۋەگە شېكەر قوشۇڭ، سىز باشقىچە بىر تەمنى ھېس قىلالايسىز، بۇ شېكەر دەل «خۇشاللىقتۇر».

ئۇنداقتا بەزىلەر سورايدۇ: «خۇشاللىق دېگەن نېمە؟»

پسىخولوگىيەدە خۇشاللىق دېگەن قانائەتلىنىش ۋە بەخت دەپ ئېيتىلىدۇ. خۇشاللىق دىلخەستىلىك بولماسلىق ئەمەس، ھەربىر ئادەمدە دىلخەستىلىك بولىدۇ، لېكىن ھەممىلا ئادەم كۆڭۈلسىز ياشىمايدۇ. خۇشاللىق ئادەمنىڭ ئىچىدىن ئۇرغۇپ تۇرىدىغان بىر خىل ھېسسىيات.

خۇشاللىق بىر خىل قىسمەت. ئۆزىڭىز بىلەن ئۇچراشقان ھەربىر ئادەمنى قەدىرلەپ سەمىمىيلىك بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ.

خۇشاللىق بىر خىل مەسئۇلىيەت. ئەستايىدىللىق بىلەن ئۆز مۇھەببىتىڭىزنى ئىزدەڭ، ئاندىن ئەستايىدىللىق بىلەن ئۆز تاللىشىڭىزنى سۆيۈڭ.

خۇشاللىق ئەمەلىيەتتە بىر خىل ئاددىيلىق، ئۆزىمىز سۆيگەن ئادەملەرگە ئېيتقان ئاشۇ بىر ئېغىز سۆز، بىزنى سۆيگەنلەرنىڭ بىزگە بولغان كۆيۈنۈشى.

خۇشاللىق تەبىئىيلىكتۇر، ئۆزىڭىز خالىغان ئىشنى قىلىڭ، تەبىئىي ئادەم بولۇڭ، تەبىئىي كۈلۈڭ، تەبىئىي ياشاڭ.

خۇشاللىق ساغلاملىقتۇر، ساغلام بەدەن ۋە روھقا ئىگە بولۇشلا ئەمەس، تېخىمۇ مۇھىمى ساغلام، تىنچ پسىخىك ھالەتكە ئىگە بولۇش، ئۆزگە قانداق قىلىپ ياخشى مۇئامىلە قىلىشنى، كۆيۈنۈشنى بىلىشتۇر.

www.uyghurkitap.com

خۇشاللىق گويا قۇياش نۇرى، پەقەت بىزنىڭ كۆزىمىزدە مەڭگۈ قۇياش پارلاپ تۇرغاندىلا ئاندىن نۇرنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ھېس قىلالايمىز.

خۇشاللىق گويا ھاۋا، ھەممىلا ئادەم ئۇنىڭغا موھتاج، لېكىن يەنە ئۇنىڭ نەگە مۆكۈنۈۋالغانلىقىنى بىلەلمەيمىز. ئەمەلىيەتتە خۇشاللىق دەل بىزنىڭ ئەتراپىمىزدا!

بۇ دۇنيادا نۇرغۇن نامراتلار، يەنە نۇرغۇن بايلار بار؛ نۇرغۇن ياشلار ۋە نۇرغۇن قېرىلار بار؛ نۇرغۇن ئەرلەر، يەنە نۇرغۇن ئاياللار بار؛ نۇرغۇن ساغلام كىشىلەر شۇنداقلا نۇرغۇن ئاغرىق ئازابىنى تارتىۋاتقانلار بار. ئەمما، ھەقىقىي خۇشال كىشىلەر ئاز. كەمبەغەللەر نۇرغۇن بايلىققا ئىگە بولۇشنى ئويلايدۇ؛ بايلار تېخىمۇ كۆپ مەبلەغ توپلاشنى ئويلايدۇ؛ ياشلار ئۆزىنىڭ ئەزەلدىن خۇۋلۇق كۆرمىگىنىدىن ئۇھسىنىدۇ؛ قېرىلار ئۆزىنىڭ بىھۇدە ئۆتۈپ كەتكەن ياشلىق باھارىغا ئېچىنىدۇ؛ ئەرلەر تېخىمۇ زور مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ؛ ئاياللار دائىم ئۆزىدىن زارلانغان ھالەتتە ياشايدۇ؛ ساغلام كىشىلەر ئۆزىنىڭ ھاياتى كۈچى، روھىنى ئىسراپ قىلىۋېتىدۇ؛ كېسەل ئازابىنى تارتىۋاتقانلار ئۆزلىرى قەدىرلىمەي ئۆتكۈزۈۋەتكەن كۈنى ئۈچۈن پۇشايمان يېيىشىدۇ.

بىز دائىم ئالدىراپ مېڭىشىمىزلا بىلىپ، يول بويىدىكى مەنزىرىلەرگە نەزەر تاشلاشنى ئۇنتۇپ قالىمىز، تۇرمۇشتىكى خۇشاللىقنى ئىزدەش بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، خۇشاللىقنىڭ ئەتراپىمىزدىلا ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالىمىز؛ كەلگۈسىگىلا ئىنتىلىپ، بۈگۈنكى ھالىتىمىزنى قەدىرلەشنى ئەستىن چىقىرىپ قويىمىز. يول بويى مال ـ دۇنيا، نام ـ شۆھرەت، راھەت ـ پاراغەت ئىچىدە يۈرۈپ، ئەمما ئۆزىمىزنىڭ ھاياتلىقىمىزنىڭ بايلىق ئىكەنلىكىنى ۋە تۇرمۇشىمىزدا خۇشاللىقلارنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئۇنتۇپ قالىمىز.

خۇشاللىقنى ئىزلەپ يۈرۈش بىر خىل ياخشى ئادەت، خۇشاللىق ساغلام تۇرمۇشنىڭ ئالدىنقى شەرتى، خۇشاللىق بولمىسا تۇرمۇش خۇددى قۇرۇپ قالغان قۇدۇققا ئوخشايدۇ. ھالبۇكى خۇشاللىققا ئىگە بولساق، تۇرمۇشىمىز خۇددى سۈت ۋە شېكەر قوشۇلغان قەھۋەدەك خۇشبۇي ۋە تاتلىق بىلىنىدۇ.

خۇشال ياشاشنى خالامسىز؟ ئۇنداقتا تۆۋەندىكىلەرنى سىناپ كۆرۈڭ، چوقۇم خۇشال ياشىيالايسىز!

1) تۇرمۇشتىن زارلانماڭ.

بەختلىك قىزلارنىڭ ئىگە بولغان بەختى باشقىلارنىڭكىدىن كۆپ ئەمەس، بەلكى ئۇلارنىڭ تۇرمۇش ۋە قىيىنچىلىققا تۇتقان پوزىتسىيەسى ئوخشاش ئەمەس، ئۇلار ئەزەلدىن «نېمىشقا» دەپ سورىمايدۇ، بەلكى «قانداق قىلىمەن» دەيدۇ. ئۇلار «تۇرمۇش نېمە ئۇچۇن ئادالەتسىز» دېگەن مەسىلىگە بەك چاپلىشىۋالمايدۇ، بەلكى ئامال بار مەسىلىنى قانداق ھەل قىلىش ئۈستىدە ئىزدىنىدۇ.

2) راھەت ـ پاراغەت قوغلاشماڭ.

خۇشال ياشاشنى بىلىدىغان قىزلار دائىملا ئۆزىنى راھەت ھېس قىلدۇرىدىغان تۇرمۇشتا ياشاۋەرمەيدۇ، بەلكى ئاكتىپلىق بىلەن جەڭ ئېلان قىلىدۇ، ئۆزىنى ئۆزگەرتىدۇ، ئۆزىنى يۈكسەلدۈرىدۇ. ئەزەلدىن ئۆزگىرىشنى خالىمايدىغان قىزلاردا مول تۇرمۇش تەجرىبىسى تەبىئىيلا كەم بولىدۇ، بەختىنىمۇ ناھايىتى تەستە ھېس قىلىدۇ.

3) دوستلۇقنى قەدىرلەڭ.

كەڭ كۆلەمدە دوست تۇتقانلارنىڭ خۇشال ئۆتۈپ كېتىشى ناتايىن، ھالبۇكى، چوڭقۇر دوستلۇقلا سىزگە خۇشاللىق ھېس قىلدۇرالايدۇ، دوستلۇقتىن تۇغۇلغان ھېسسىيات ۋە ئىتتىپاقلىق روھى كىشىلەرنى ئىشەندۇرىدۇ، خۇشال قىزلارنىڭ ھەممىسىنىڭ دېگۈدەك سىرداش دوستلىرى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

4) تىرىشىپ خىزمەت قىلىڭ.

مەلۇم بىر تۈرلۈك خىزمەتكە بېرىلىش بەدەندىكى بىر خىل هورمۇننىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئۇ ئادەمگە خۇشال كەيپىيات ئاتا قىلىدۇ. تەتقىقاتچىلارنىڭ بايقىشىچە، خىزمەت ئادەمنىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى قېزىپ چىقىرىپ، كىشىنى باشقىلارغا لازىملىق ئادەمدەك ۋە باشقىلارغا مەسئۇلدەك تۇيغۇغا كەلتۈرىدىكەن، بۇ كىشىگە بىر خىل مۇكەممەللىك تۇيغۇسى ئاتا قىلىدۇرىدىكەن، ھەمدە ئۇنىڭدىن ئېتىراپ قىلىنىشقا بولغان ئىشەنچ ۋە قايناق ھېسسىياتقا ئىگە بولىدىكەن.

5) تۇرمۇشىڭىزدا نىشان تۇرغۇزۇڭ.

خۇشال ياشايدىغان قىزلار ھەمىشە ئۆزىگە ئېنىق نىشان تىكلەيدۇ. ئادەتتە بىز نىشاننىڭ رولىغا سەل قارايمىز، نىشان ئەمەلگە ئاشقاندا بىزگە ئېلىپ كېلىدىغان بەخت تۇيغۇسىغا سەل قارايمىز. سىز ئۆزىڭىزنىڭ نىشانىنى خاتىرىلەپ چىقىڭ، شۇندىلا ئۆزىڭىزنىڭ نېمە ئۈچۈن ياشاۋاتقانلىقىڭىزنى ئېنىق بىلەلەيسىز.

6) ئۆزىڭىزگە مەدەت بېرىڭ.

ئادەتتە كىشىلەر پەقەت خۇشاللىق ۋە قىزىقارلىق ئىشلار ئارقىلىقلا يەڭگىل كەيپىياتقا ئىگە بولىدۇ، لېكىن ھەقىقىي ئۈمىدۋار قىز قورقۇنچ ۋە غەزەپ ئىچىدىن ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئىگە بولىدۇ، قىيىنچىلىق سەۋەبىدىن ھەرگىز ئۈمىدسىزلىنىپ روھىنى چۈشۈرمەيدۇ، ئۆزىنى ئۆزى رىغبەتلەندۈرۈشنى، ئۆزىگە ئىشارە بېرىشنىڭ قۇدرىتىنى بىلىدۇ، ئۆزىگە دائىم مەدەت بېرىپ تۇرىدۇ، شۇڭا، سىزمۇ ئۆزىڭىزگە مۇنداق دەپ تۇرۇڭ: «غەيرەت قىل، چوقۇم قىلالايسەن!»

7) تۇرمۇشىڭىز قانۇنىيەتلىك بولسۇن!

خۇشال ياشايدىغان قىزلار ئەزەلدىن تۇرمۇشىنى

قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتمەيدۇ، ئەڭ بولمىغاندا ئىدىيەدە بولسىمۇ ئېنىق تەرتىپلىرى بولىدۇ، بۇ يەڭگىل تۇرمۇش پوزىتسىيەسىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئۇلار بارلىق نەرسىلەرنى تەرتىپلىك ۋە رەتلىك ئورۇنلاشتۇرىدۇ، تەرتىپلىك تۇرمۇش قىزلارنى ئۆزىگە ئىشەندۇرىدۇ، تۇرمۇشنىڭ گۈزەللىكىنى ھېس قىلدۇرىدۇ، شۇنداقلا قانائەت ۋە خۇشاللىقنى تېخىمۇ ئاسان ھېس قىلدۇرىدۇ.

8) كۆڭلىڭىزدە ھەر ۋاقىت مىننەتدارلىق بولسۇن.

پاسسىپ ياشايدىغان ھەسرەتلىك چىراي كىشىلەر بارلىق زېھنىنى تۇرمۇشتىكى نارازى بولىدىغان جايلارغىلا قارىتىۋالىدۇ، ھالبۇكى خۇشال ياشايدىغان قىزلار بولسا دىققىتىنى ئۆزلىرىنى خۇشال قىلىدىغان ئىشلارغىلا قارىتىدۇ. شۇڭا، ئۇلار تۇرمۇشنىڭ گۈزەل تەرىپىنى تېخىمۇ ھېس قىلالايدۇ، تۇرمۇشتىن مۇشۇنداق مىننەتدار بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلار ئۆزىنى بەختلىك ۋە خۇشال سېزىدۇ.

ئىنسان دائىم خۇشال ياشىشى كېرەك. ئەگەر خۇشاللىقنىڭ تۈگىسە، نېمىدە خاتالاشقىنىڭنى ئىزلەپ كۆر.

— ل.ن.تولستوي

3. كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەپ كۈلۈپ يۈرۈڭ

ھەممىلا ئادەمدە ناچار كەيپىيات بولىدۇ، ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىنى ياخشى كونترول قىلىپ، ئۇنى بىخ ھالىتىدىلا يوقىتىش كېرەكمۇ ياكى كەيپىياتىمىزنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىپ، خالىغاننى قىلىش كېرەكمۇ؟ ئەلۋەتتە ئالدىدىكىنى قىلىش كېرەك، بىر مەدەنىيەتلىك، بىلىملىك قىز بولۇش

www.uyghurkitap.com

سۆيىتتىڭىز بىلەن ئەگەر ئۆز كەيپىياتىڭىزنى كونترول قىلالمىسىڭىز ئۇنداقتا ئۇ سىزنىڭ ئوبرازىڭىزغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، خالاس.

ئاتاقلىق پسىخولوگ ۋارت.مىچېل، ئىلگىرى ستانفورد ئۇنىۋېرسىتېتى قارىمىقىدىكى بىر توپ باللار ئۈستىدە مۇنداق قىزىقارلىق تەجرىبە ئېلىپ بارغان:

ئۇ باللارغا: «بىر ئاكاش سىرتقا ئىش بېجىرگىلى بارىدۇ، ئەگەر سىلەر سەۋرچانلىق بىلەن ئۇنىڭ كېلىشىنى ساقلاپ تۇرالىساڭلار ئىككى تال كەمپۈتكە ئېرىشەلەيسىلەر، ئەگەر ساقلاشنى خالىمىساڭلار پەقەت بىرنىلا ئالالايسىلەر» دېگەن. شۇنىڭ بىلەن بەزى باللار ئۇ ئاكاشنىڭ ئىش بېجىرىپ قايتىپ كېلىشىنى سەۋرچانلىق بىلەن ساقلىغان، ئون نەچچە مىنۇت ساقلاش جەريانىدا بۇ باللار ھەر خىل ئامال - چارىلەر بىلەن ئۆزىنى بېسىۋالغان. ياكى كۆزىنى يۇمۇۋېلىپ ئۆزىنى ئازدۇرۇۋاتقان كەمپۈتكە قارىماي تۇرۇۋالغان؛ ياكى بېشىنى بىلەكلىرىنىڭ ئىچىگە تىقىۋالغان؛ ۋە ياكى ئۆز - ئۆزىگە گەپ قىلغان؛ ياكى ئۇسسۇل ئويناپ ناخشا ئېيتقان ياكى ئۆزىنىڭ قول - پۇتلىرىنى ئويناپ ئولتۇرغان، ھەتتا تىرىشىپ ئۆزىنى ئۇخلاشقا زورلىغان، ئەڭ ئاخىرىدا ئۆزىنى كونترول قىلىش قابىلىيىتى كۈچلۈك بولغان بۇ باللار ئىككى تال كەمپۈتكە ئىگە بولغان، ئەكسىچە بەزى باللار بىرقەدەر ئالدىراقسان بولغاچقا، ئاكاش كەتكەن ھامان بىر تال كەمپۈتنى ئالمان - تالمان ئېلىپلا ماڭغان.

ئون نەچچە يىلدىن كېيىن، ئىككى خىل ئىنكاستىكى باللار ياشلىق دەۋرگە قەدەم قويغان بولۇپ، كەيپىيات ۋە ئىجتىمائىيلىق جەھەتتىكى پەرقى ئىنتايىن زور بولغان: تۆت ياش چېغىدا ئازدۇرۇشقا تاقابىل تۇرالىغان باللار ياشلىق دەۋرگە كىرگەندىن كېيىن جەمئىيەتكە ماسلىشىش قابىلىيىتى

بىرقەدەر ياخشى، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ماھىر، قىيىنچىلىققا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان بولغان؛ ئۆزىنى تۇتۇۋالالمىغان بالىلارنىڭ 1/3 ىدە قورقۇنچاقلىق، ھودۇقۇپ نېمە قىلارىنى بىلەلمەسلىك، باشقىلارغا ھەۋەس قىلىش، ھاياجانلىنىش، ئاسان ئاچچىقلىنىش، دائىم باشقىلار بىلەن ئۇرۇشۇش قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەر پەيدا بولغان.

بۇ تەجرىبە مۇنداق بىر ئىشنى ئىسپاتلاپ بەرگەن: ئۆزىنى كونترول قىلىش قابىلىيىتىنىڭ كىشىلىك تۇرمۇشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىنتايىن زور!

بىر ئادەمنىڭ نۇرغۇن ناچار ئادەتلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان ئادەت — ئۆز ئادىتىگە بويسۇنۇپ، ئەزەلدىن كونترول قىلماسلىق، ئەگەر سىز بۇ ئادەتنى ئۆزگەرتەلىسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ھەقىقىي ئەركىن ئادەم بولالايسىز، ئۆزىڭىزنى ھەقىقىي كونترول قىلالايسىز ھەمدە ئۆزىڭىزنىڭ تەقدىرىنىمۇ كونترول قىلالايسىز.

دالىي. كارنىگ ئىلگىرى ئامېرىكىنىڭ ھەرقايسى تۈرمىلىرىدىكى 160 مىڭ جىنايەتچى ئۈستىدە بىر تۈرلۈك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغاندا كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان مۇنداق پاكىتنى بايقىغان: بۇ بەختسىز ئەر - ئايال جىنايەتچىلەرنىڭ 90% ىدە زۆرۈر بولغان ئۆزىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى يوق بولغاچقا ئۆزىنىڭ زېھنىنى تېخىمۇ ئەھمىيەتلىك تەرەپكە قارىتالمىغان.

مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى پۇرسەتنىڭ كەم بولۇشى ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ كەيپىياتىغا بولغان كونترول قىلىشنىڭ بولماسلىقىدۇر.

غەزەپلەنگەندە ئۆزىنىڭ غەزىپىنى باسالماسلىق ئەتراپىدىكىلەرنى بىزار قىلىدۇ؛ چۈشكۈنلەشكەندە، چۈشكۈنلۈكنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋەتكەندە نۇرغۇن پۇرسەتلەرنى

بىكاردىن ـ بىكار قولدىن بېرىپ قويىدۇ... شۇڭا، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى ئويلىسىڭىز بىرىنچى بولۇپ ئۆگىنىدىغان ئىش كەيپىياتنى تىزگىنلەپ، كۈلۈپ يۈرۈش.

كۈلۈمسىرەشنىڭ ناھايىتى كۈچلۈك تەسىرلەندۈرۈش كۈچى بولۇپ، پسىخولوگلارنىڭ قارىشىچە، ئەگەر سىز باشقىلارغا كۈلۈمسىرىسىڭىز باشقىلارمۇ دوستانە نەزەردە كۈلۈمسىرەيدۇ. لېكىن بۇنىڭ ئىچىدە تېخىمۇ چوڭقۇر مەنە بار، يەنى قارشى تەرەپ بات ئاتا قىلىدۇ سىزگە تەبەسسۇمى ئارقىلىق سىزنىڭ ئۇنى بەختلىك ھېس قىلدۇرغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ.

تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلايدۇكى، دائىم كۈلۈمسىرەپ تۇرىدىغان قىزلارنى باشقىلار ھېسسىياتقا باي ۋە كىشىنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىدۇ دەپ ھېسابلايدىكەن. لېكىن بۇ كۈلۈمسىرەش چوقۇم سەممىي بولۇش كېرەك. ساختا تەبەسسۇم ھەمىشە باشقىلارغا خۇشامەت قىلىغاندەك، يالاقچىلىق قىلىۋاتقاندەك، باشقىلارنىڭ رايىغا باققاندەك كۆرۈنىدۇ ھەمدە ياسالما ۋە ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغان كىشىلەر بىلەن ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ.

كىشىنى ئەڭ تەسىرلەندۈرىدىغان كۈلۈمسىرەش مەلۇم بىر كىشىگە ئۇچرىغان چاغدا ئىچ ـ ئىچىدىن خۇشاللىق ئۇرغۇپ تۇرىدىغان كۈلۈمسىرەشتۇر. كۈلۈمسىرەشنىڭ مۇنداق تۆت خىل جەلپ قىلىش كۈچى بار:

1) كۈلۈمسىرەش كىشىگە بىخەتەرلىك تۇيغۇسى بېرىدۇ.

2) كۈلۈمسىرەش باشقىلارغا تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىق بېغىشلايدۇ.

ئادەمنىڭ كەيپىياتى ھەر ۋاقىت «پسىخىكىلىق بېشارەت» لەرنى قوبۇل قىلىپ تۇرىدۇ، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزگە توختىماي «ئەجەب بىزار بولدۇم! ئەجەب بىزار بولدۇم!» دەۋەرسىڭىز

ئۇنداقتا ئاڭلىق ياكى ئاڭسىز ھالدا كەيپىياتىڭىز بىئارام‌لىققا تولىدۇ، ئەكسىچە ئۆزىڭىزگە «كۈلۈپ يۈر، كۈلۈپ يۈر» دەپ تەكىتلەپ تۇرسىڭىز ئاستا ـ ئاستا بۇ جاھاندا باش قاتۇرغۇدەك ئىشنىڭ يوقلۇقىنى ھېس قىلىسىز. دائىم كۈلۈپ يۈرسىڭىز ئەتراپىڭىزدىكىلەرنىڭ كەيپىياتىمۇ تىنچلىنىپ قالىدۇ. تىنچ ۋە يەڭگىل كەيپىيات ئىچىدە ياشىسىڭىز تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىقنى ھېس قىلالايسىز.

سىزنىڭ كۈلكىڭىز ئەتراپىڭىزدىكى بارلىق كىشىلەرگە ئىللىقلىق بېغىشلايدۇ، ھېلىقىدەك كۈنبويى قاپىقىنى تۈرۈۋالىدىغان، مەيۈس چىراي ئادەملەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا سىزنىڭ كۈلكىڭىز خۇددى بۇلۇتنى يېرىپ چىققان قۇياش نۇرىغا ئوخشاشتۇر. بولۇپمۇ ئاشۇنداق باشلىقى، خېرىدارى، ئوقۇتقۇچىسى، ئاتا ـ ئانىسى ياكى پەرزەنتلىرىنىڭ بېسىمىغا ئۇچرىغان ئادەملەرگە بىر كۈلكە، بىر تەبەسسۇم يەنىلا ئۈمىدنىڭ، دۇنيادا خۇشاللىقنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

3) كۈلۈمسىرەش سىزنى نۇرغۇن مەسىلىلەردىن ساقلاپ قالىدۇ.

كۈلۈمسىرەش كىشىلەر بىلەن كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ئىناق قىلىدۇ، نۇرغۇن مەسىلىلەردىن خالىي قىلىدۇ، ئەلۋەتتە كۈلكە ھەممىگە قادىرمۇ ئەمەس، لېكىن ئەڭ بولمىغاندا سىز تەبەسسۇم بىلەن مەسىلىنىڭ يۈز بېرىشىنى يوق قىلالىشىڭىز مۇمكىن.

4) كۈلۈمسىرەش بەخت پەرىشتىسى.

بەزىلەر ئايال‌لارنىڭ ئەرلەرنى بويسۇندۇرۇشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك قورالى «كۆز يېشى» دەپ قارايدۇ، لېكىن ئۇ ھېسسىياتتا مەسىلە كۆرۈلگەندىن كېيىنكى نائىلاجلىقتىن باشقا نەرسە ئەمەس. راستىنى ئېيتقاندا، ئايال‌لارنىڭ ئەرلەرنى بويسۇندۇرۇشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك قورالى كۈلكە، خۇشال كۈلكە

www.uyghurkitap.com

نىكاھنى ۋە ئائىلە بەختىنى قوغداشتىكى پەرىشتە.

سەمىمىي كۆلۈمسىرەش شىپالىق دورا بولۇپ، كىشىنىڭ يۈرىكىگە پايدا قىلىدۇ، شۇڭا، ئىشكتىن چىقىشتىن ئىلگىرى ئەينەككە قاراپ كۆلۈمسىرەڭ، سىز چوقۇم ياخشى كەيپىياتتا ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئېرىشىسىز.

ئىچىدىن ئۇرغۇپ تۇرغان كۈلكە خۇددى باشقىلارغا: «مەن سىزنى ياقتۇرىمەن، مەن سىزنىڭ دوستىڭىز، سىزمۇ مېنى ياخشى كۆرسىڭىز...» دېگەندەك نۇرغۇن ئۇچۇرلارنى يەتكۈزىدۇ. سىزنىڭ كۆلۈمسىرىشىڭىز باشقىلارغا ئۆزىنىڭمۇ ياخشى تەسىر بېرىدىغان ئادەم ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرۇپ، مۇئەييەنلەشتۇرۇلۇشنىڭ بەخت تۇيغۇسىغا چۆمدۈرىدۇ، شۇڭا ئۇمۇ سىزگە قاراپ كۆلۈمسىرەيدۇ.

باشقىلارنى ماختىغان چاغدا كۆلۈمسىرەش سىزنىڭ ماختاش سۆزلىرىڭىزگە تېخىمۇ ۋەزىن قوشىدۇ؛ باشقىلاردىن ياردەم تەلەپ قىلغاندا كۆلۈمسىرەش قارشى تەرەپنى رەت قىلىشقا ئامالسىز قالدۇرىدۇ؛ باشقىلارنىڭ ياردىمىنى قوبۇل قىلغاندا كۆلۈمسىرەش سىزنىڭ رەھمىتىڭىزنى تېخىمۇ ھەسسىلەيدۇ؛ باشقىلارغا ئازار بېرىپ قويغىنىڭىزدا كۆلۈمسىرەش سىزنىڭ خەيرخاھلىقىڭىزنى يەتكۈزۈپ، قارشى تەرەپنىڭ ئازابىنى يەڭگىللىتىدۇ. كۆلۈمسىرەش سىزنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنى زور دەرىجىدە ياخشىلايدۇ.

ئۇنداقتا، يەنە نېمىگە قاراپ تۇرىسىز، كەيپىياتىڭىزنىڭ تىزگىنىنى تارتىڭ ــ دە، كۆلۈمسىرەپ يۈرۈڭ.

ئۆز روھىي ھالىتىنى بويسۇندۇرغان كىشى شەھەرلەرنى بىنا قىلغان كىشىدىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر.

ــــ ئى.ھېمىڭۋاي

4. ئۆزىڭىزنى يەڭگىل تۇتۇپ روھىي چارچاشتىن يىراق تۇرۇڭ

جاھاندا غەم يېمە قولۇڭدىن كەلسە،
ياخشى ئەمەس بار ـ يوقتىن دىل دەردكە تولسا،
بەش كۈنلۈك دۇنيادا شاد ـ خۇرام يەپ ئىچ،
بىر دان ئەكىتەلمەيسەن خەزىنەڭ بولسا.

ـــ ئۆمەر ھەييام

ئادەمنىڭ ئىشىنىشى تەس بولغان بىر پاكىت شۇكى: پەقەت ئەقلىي ئەمگەكلا ئادەمنى چارچاش ھېس قىلدۇرمايدۇ. بۇ ئاڭلىماققا ناھايىتى بىمەنە تۇيۇلىدۇ، لېكىن بىرنەچچە يىلنىڭ ئالدىدا، ئالىملار بۇ مەسىلىنىڭ جاۋابىنى تېپىشقا تىرىشتى. يەنى ئىنسانلار مېڭىسى خىزمەت ئۇنۇمدارلىقىنى تۆۋەنلەتمىگەن ئەھۋالدا زادى قانچىلىك بەرداشلىق بېرەلەيدۇ؟ ئادەمنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى شۇكى، ئالىملار: مېڭىنى ئىشلەتكەن چاغدا، ئازراقمۇ چارچاش ھادىسىسى كۆرۈلمىگەنلىكىنى بايقىغان. ئەكسىچە جىسمانىي ئەمگەك قىلىۋاتقان ئىشچىنىڭ مېڭىسىنى تەكشۈرگەندە مېڭىسىنىڭ چارچىغانلىقىنى بايقىغان.

ھازىرغا قەدەر بىز چوڭ مېڭە پەقەت 8 ~ 21 سائەتكىچە خىزمەت قىلغاندىن كېيىن ئەھۋالى ئاۋۋالقىدەكلا ياخشى بولىدىغانلىقىنى بىلىمىز. چوڭ مېڭە پۈتۈنلەي چارچىمايدۇ، ئۇنداقتا ئادەم نېمە ئۈچۈن دائىم چارچاش ھېس قىلىدۇ؟ قانداق نەرسە ئادەمدە ھارغىنلىق ھېس قىلدۇرىدۇ؟

روھىي كېسەللىكلەر ئالىملىرىنىڭ ئېلان قىلىشىچە، زور كۆپ قىسىم چارچاش ھادىسىسىنىڭ مەنبەسى روھىي ھالەت ياكى كەيپىيات ھالىتى ئىكەن. ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ بايقىشىچە:

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

«ساغلاملىق ھالىتى ياخشى، ئەمما ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان ئادەملەرنىڭ چارچىشى 100% پسىخىكىلىق ئامىلنىڭ سەۋەبىدىن ئىكەن.»

بۇ ئۇزۇن ئولتۇرىدىغانلارنىڭ كەيپىيات ئامىلى نېمە؟ خۇشاللىق؟ قانائەتلىنىش؟ ئەلۋەتتە ئۇنداق ئەمەس! بەلكى بىزارلىق، نارازىلىق، تىت ـ تىت بولۇش، تەشۋىشلىنىش قاتارلىقلاردۇر. بۇ كەيپىيات ئامىللىرى ئۇزۇن ئولتۇرىدىغانلارنىڭ زېھنىنى ئۇپرىتىپ، ئۇلارنى ئوڭايلا زوكام قىلىپ قويىدىكەن، زېھنىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىكەن، ئۇلار ھەر كۇنى بېشى ئاغرىغان ھالدا ئۆيىگە قايتىدىكەن. توغرا، بىزنىڭ كەيپىياتىمىز بەدىنىمىزدە جىددىيلىكنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ ھەمدە بىزگە ھارغىنلىق ھېس قىلدۇرىدۇ. ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا روھىي چارچاشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟ بوشاشتۇرۇش! بوشاشتۇرۇش! يەنە بوشاشتۇرۇش! يەنە بوشاشتۇرۇش! خىزمەت قىلغان چاغلاردا ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ!

جىددىيلىكمۇ بىر خىل ئادەت، بوشاشتۇرۇشمۇ بىر خىل ئادەت. يامان ئادەتنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ، ياخشى ئادەتنىمۇ ئاستا ـ ئاستا يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ، ئۇنداقتا بىز ئۆزىمىزنى قانداق بوشاشتۇرىمىز؟ بېشىمىزدىن باشلامدۇق؟ ياكى نېرۋىلىرىمىزدىنمۇ؟ ھەرئىككىلىسى ئەمەس، مۇسكۇللاردىن باشلىشىڭىز كېرەك. كونكرېتراق ئېيتقاندا، بىز كۆزىمىزنى يۇمۇشتىن باشلايلى، ئاۋۋال بۇ قۇرلارنى ئوقۇپ بولۇپ، ئاندىن كەينىڭىزگە يۆلىنىپ ئولتۇرۇڭ. كۆزىڭىزنى يۇمۇپ ئۆزىڭىزگە ئاستا ـ ئاستا گەپ قىلىڭ: «ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت، ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت، قاپىقىڭنى تۈرمە، قاپىقىڭنى تۈرمە، ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت، ئۆزۈڭنى بوش قويۇۋەت...» بۇ سۆزنى سىز ئاستا ـ ئاستا بىر مىنۇت ئەتراپىدا تەكرارلاڭ. تەييارلىقىڭىز پۈتتىمۇ؟ ئەمىسە ئۇ قۇرلارنى ئوقۇشقا باشلاڭ. ئەمدى

كۆزلىرىڭىزنىڭ، مۇسكۇللىرىڭىزنىڭ، بەدىنىڭىزنىڭ بوشىغانلىقىنى بايقىدىڭىزمۇ؟

شۇنداق، بۇ ئامال ناھايىتى قالتىس، لېكىن سىز بايىلا ئۆتۈپ كەتكەن بىر مىنۇتتا ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرۇشنىڭ سىرى ۋە مەخپىيەتلىكىنى بىلىۋالدىڭىز.

يەڭگىل كەيپىياتقا ئىگە بولۇشنى ئويلىسىڭىز، سىز يەنە ئۆزىڭىزنىڭ قابىلىيەت كاتېگورىيەرىڭىزنى چۈشىنىشىڭىز، قانداق ۋاقىتتا خىزمەتنى تاشلاپ دەم ئېلىشىڭىز كېرەكلىكىنى بىلىۋېلىشىڭىز كېرەك.

خىزمەت بېسىمىڭىز ھەقىقەتەن ئېغىر كېلىپ، يىغلىغۇڭىز كەلگەندە، تۆۋەندىكىلەرنى سىناپ كۆرۈڭ:

1) سۇ ئۈزۈش كىيىملىرىڭىزنى ئېلىپ، سۇ ئۈزۈش مەيدانىغا كېلىپ سۇ ئۈزۈڭ.

2) ئەگەر باشقىلارنىڭ ئالدىدا دەرد تۆكسەم يۈزۈم چۈشۈپ كېتىدۇ دەپ ئويلىسىڭىز، يولدىشىڭىزنىڭ ئالدىدا يۈرەكلىك ھالدا دەردىڭىزنى تۆكۈڭ.

3) تېلېۋىزورنى ئېچىپ، خەلقئارا خەۋەرلەردىكى چوڭ ئىشلارنى كۆرۈڭ ياكى كىتاب ـ ژۇرناللاردىكى قىزىقارلىق خەۋەرلەرنى ئوقۇپ، كۆڭلىڭىزنى ۋاقىتلىق بولسىمۇ غەم ـ قايغۇدىن يىراقلاشتۇرۇڭ.

4) ئىچىڭىز تىتىلداپ قانچە ئەنسىزچىلىك بېسىۋالسىمۇ، ئۆزىڭىزنى بوش قويۇۋېتىڭ، كۆڭۈلسىز ئىشلارنىڭ كەيپىياتىڭىزغا چوڭقۇرلاپ كىرىۋېلىشىدىن ساقلىنىڭ، چىرايلىق كىيىملىرىڭىزنى كىيىپ، دوستلىرىڭىزغا تېلېفون ئۇرۇپ، ئۆيلىرىڭىزنى تازىلاپ، بىكار بولسىڭىز بازار ئايلىنىپ كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەڭ.

5) كەچلىك تاماقتىن كېيىن سىرتقا چىقىپ مېڭىڭ ياكى قوشنىڭىز بىلەن ئازراق مۇڭدىشىڭ، ماگىزىندىن مارۇژنى ئېلىپ

www.uyghurkitap.com

ماڭغاچ يەڭ، گازىر چېقىڭ، ئىمكان بار ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتىڭىزنى يەڭگىللەشتۈرۈڭ.

6) تورغا چىقىپ بەزى غەيرىي خەۋەرلەرنى ياكى قىزىق كىنولارنى كۆرۈپ ئۆزىڭىزنى شادلاندۇرۇڭ.

7) دوستىڭىز ياكى بالىلىرىڭىز بىلەن پەي توپ ئويناڭ، ھەرىكەت روھىڭىزنى ئۇرغۇتىدۇ.

ئەگەر بۇلاردىنمۇ يەنە ئۆزىڭىزنىڭ بېسىملىرىنى يەڭگىللىتەلمىسىڭىز ئۇنداقتا ئۆزىڭىزدىن كۆرۈڭ، مېنىڭمۇ ئامالىم يوق.

بىرمۇنچە ئادەملەرنىڭ ئۆز ھاياتلىرىنى ئەرزىمىگەن نەرسىلەر بىلەن ھېچبىر ئاساسسىز ھالدا بۇزۇۋاتقانلىقلىرىنى كۆرگىنىمدە، مەن ئۆزۈمنى بەختىيار ھېس قىلىمەن. مەن روھىمنىڭ ئېگىلمەس ـ سۇنماس ھالىتىنى، تېتىكلىكىنى ساقلاپ قالغانمەن ۋە ھەرقانداق بولمىغۇر نەرسىلەر ئۈستىدىن كۈلىمەن.

— ف.ئېنگېلس

5. سالماق بولۇپ، ئاددىي قەلبىڭىزنى ساقلاڭ

بارغا قانائەت قىل ۋە ئاۋات ياشا،
غەم بەندىدىن ئادا ۋە ئازاد ياشا.
ئۆزۈڭدىن ئۈستۈننى كۆرۈپ يېمە غەم،
سەندىن تۆۋەنلەر بار، قارا، شاد ياشا.

— ئەبۇ ئابدۇللا روراكىي

ئاددىي قەلبنى ئىنچىكە تەھلىل قىلىدىغان بولساق، ئۇ تالاشماسلىق، ئاچ كۆزلۈك قىلماسلىق، قانائەت قىلىش قاتارلىق

ئۇقۇملارنىڭ ئۇنىۋېرسال ئىنكاسى ئىكەنلىكىنى بىلەلەيمىز. ئەگەر تۇيۇقسىز بىرەر ئىش يۈز بېرىپ قالسا بىز ئاددىي قەلبىمىز بىلەن مۇئامىلە قىلىمىز، ھودۇقۇپ كەتمەستىن بەلكى ئىنتايىن تىنچ، بىمالال ھالەتتە بىر تەرەپتىن ئۆزىمىزنىڭ ئادىمىيلىكىمىزنى ساقلاپ قالىمىز، يەنە بىر تەرەپتىن مۇۋاپىق پۇرسەتتە توغرا ھۆكۈم چىقىرىمىز. مانا بۇ خىل پسىخىك كەيپىيات — «ئاددىي قەلب» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاددىي قەلب بولسىلا سىزدە كىشىلىك قەدىر - قىممەت جەلپكارلىقى بولىدۇ، ئاددىي قەلب شەرەپ ۋە نومۇستىن ھودۇقۇپ كەتمەيدۇ، بايرون شۇنداق دېگەن: «ھەقىقىي جىگەرلىك ئادەملەر باشقىلارنىڭ ئۆزىگە ئېتىبار بىلەن قارىشىنى ھەرگىز تەمە قىلمايدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ سەل قارىشىدىنمۇ قورقۇپ كەتمەيدۇ.»

ئاددىي قەلب باشقىلارنى ھۆرمەتلەيدىغان قەلب، يەنى باشقىلارنىڭ ئەمگىكىنى، كىشىلىك قەدىر - قىممىتىنى، غايىسى، ئېتىقادى قاتارلىقلارنى ھۆرمەتلەيدۇ، ھۆرمەتلەش كىشىگە روھىي گۈزەللىكنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

ئاددىي قەلب ئۇ مۇستەھكەم بولىدۇ، پاتقاق يوللاردىن، شىۋىرغانلىق كېچىلەردىن قورقمايدۇ، ئۇ كىشىنى باشتىن - ئاخىر باتۇرلۇق، دادىللىق بىلەن ئالغا باستۇرىدۇ، مەڭگۈ غۇلاتمايدۇ.

ئاددىي قەلب جاندىن تويۇش ئەمەس، شۇنداقلا پاسسىپ ھالدا ئۆيگە بېكىنىۋېلىشمۇ ئەمەس، ئاددىي قەلب بىر مەنزىل، ئاددىي قەلب بىر خىل ئاكتىپ پسىخىك ھالەت.

ئاددىي قەلب كۆز ئالدىدىكى پايدا - زىياندىن چەتنىگەن بىر خىل پاكىز قەلب، نۇرلۇق قەلب.

مەيلى قانداقلا مۇھىتتا تۇرسۇن ئاددىي قەلبكە ئىگە بولغان ئادەم چوقۇم قالتىس ئادەم. پەقەت بىز تىرىشساقلا مۇرەككەپ

www.uyghurkitap.com

دۇنياغا ۋە ئۆزۈڭىزغا سوزۇلغان كىشىلىك تۇرمۇشقا ئاددىي قەلب بىلەن مۇئامىلە قىلالايمىز، ئەڭ بولمىغاندا ئاددىي قەلب بىلەن كىشىلىك تۇرمۇش توسالغۇلىرىدىن بۆسۈپ ئۆتەلەيمىز.

گەرچە ئاددىي قەلب بىلەن كىشىلەرگە، شەيئىلەرگە مۇئامىلە قىلىش دېمەككە ئاسان بولسىمۇ، لېكىن قىلماق تەس، ئەمما، ئاددىي قەلب ــ ئادەتتىكى ئادەملەر بىلەن نېسىۋىسىز بولۇشى ناتايىن. ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ ھاياتىدىمۇ ئېرىشىدىغان، يوقىتىپ قويىدىغان، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدىغان، مەغلۇپ بولىدىغان چاغلىرى بولىدۇ، شۇنداقلا ئۆزىگە تەۋە سەلتەنەتى ۋە توسالغۇلىرىمۇ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كەيپىياتىمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ كۆتۈرۈلۈپ- چۈشىدۇ. بەزىدە ئىستىقبالىمىز چەكسىز بولسا، بەزىدە كۆرۈنمەس ھاڭغا چۈشۈپ كېتىمىز، بەزىدە ياردەمسىز قالساق، بەزىدە ئىشلىرىمىز روناق تاپىدۇ.

ئەمەلىيەتتە بۇ نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى كىشىلىك تۇرمۇشنى مۇكەممەللەشتۈرۈشتە كەم بولسا بولمايدىغان مەزمۇنلار بولۇپ، ئاينىڭ 15 ى قاراڭغۇ، 15 ى يورۇق بولغىنىدەك بىر ئىش. شۇڭا، ئاددىي قەلب بىلەن ئىش قىلىڭ. ئاددىي قەلب بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ، باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرماڭ. شۆھرەتپەرەسلىك قىلماڭ، ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغان نىشاننى بويلاپ مېڭىپ، بىر قەدەم بىر قەدەمدىن ئالغا بېسىڭ، ئېغىر - بېسىق بولۇپ، يەڭگىلتەكلىك قىلمىسىڭىزلا تۇرمۇشىڭىز مەزمۇنلۇق ۋە گۈزەل بولىدۇ.

ئۆزىڭىزدە بارنى قەدىرلەڭ. قەدىرلىك دوستۇم، ئەگەر سىز ئەتىگەندە ئويغانغىنىڭىزدا ئۆزىڭىزنىڭ يەنىلا ئەركىن نەپەس ئېلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقىسىڭىز ئۇنداقتا سىز مۇشۇ ھەپتىدە ئۆلۈپ كەتكەنلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ تەلەيلىكسىز؛ ئەگەر سىز ئەزەلدىن ئۇرۇشنىڭ خەتىرىنى، تۈرمىگە سولانغاندىكى

يالغۇزلۇقنىڭ دەردىنى، قىيىن - قىستاق ۋە ئاچارچىلىق ئازابىنى تارتىپ باقمىغان بولسىڭىز ئۇنداقتا سىز دۇنيادىكى 500 مىليون ئادەمگە قارىغاندا باياشاتسىز؛ ئەگەر سىزنىڭ توڭلاتقۇڭىزدا يېگۈدەك يېمەكلىكىڭىز، ئۇچىڭىزنى ياپقۇدەك كىيىمىڭىز بولسا ئۇنداقتا سىز ئالىلىقاچان دۇنيادىكى 70% ئادەمگە قارىغاندا يېتەرلىك بايلىققا ئىگە ئىكەنسىز؛ ئەگەر سىز بۇ قۇرلارنى ئوقۇۋاتقان بولسىڭىز ئۇنداقتا سىز قوش ئامەتكە ئىگە ئىكەنسىز، سىز ئوقۇيالمايدىغانلارغا قارىغاندا كۆپ بەختلىك ئەمەسمۇ؟

دۇنيادا قەدىرلەشكە تېگىشلىك ئىشلار، نەرسىلەر بەكلا كۆپ، قايسىلا بىر نۇقتىدىن قارىسىڭىز قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان نەرسىلەرنى بايقايسىز، كىچىككىڭىزدىن ئاتا - ئانىڭىزنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىششىڭىزنىڭ ئۆزى بىر بەخت؛ ئائىلىڭىزنىڭ ئىناقلىقى، بالىلىرىڭىز ۋە ئەر - خوتۇن ئىككىڭلارنىڭ ساغلاملىقىنىڭ ئۆزى بىر بەخت، ھەتتا ھايات تۇرۇشىڭىزنىڭ ئۆزىمۇ بىر بەخت؛ ھالبۇكى ئوڭۇشسىز شارائىتنىڭ ئۆزىمۇ بىر بەخت. ئۇ بىزگە قىيىنچىلىققا قانداق تاقابىل تۇرۇشنى، قەيسەر بولۇشنى ئۆگىتىدۇ، ئۆزىڭىزدە بار نەرسىنىڭ قەدرىگە يېتىشنىڭ ئەھمىيىتىنى تېخىمۇ بىلدۈرىدۇ، ئۇنى ھاياتلىقتىكى زور بايلىق دېيىشكىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر ئۆزىمىزدە بار نەرسىنى قەدىرلىسەكلا، ئۇنداقتا بىز باي بولغان بولىمىز، ئەگەر قەدىرلەشنى بىلمىسىڭىز، ئۇنداقتا سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىز بەلكىم بىر زەئىپ نەرسىگە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

بەك ئاچ كۆزلۈك قىلماڭ. ھازىر نۇرغۇن قىزلار بايلىققا بەك ئېتىبار بىلەن قارايدىغان، ئۇنىڭغا ئېرىشسە چەكسىز خۇشال بولۇپ، يوقاتسا قايغۇرۇپ ھەتتا ھاياتىنىڭ خەۋپكە ئۇچرىشىغا قارىماي بايلىق ئىزدەيدىغان بولۇپ كەتتى. ئىقتىسادىي جەھەتتە

www.oghurkitap.com ئوغۇر كىتاب تور بېكىتى

بايلىق ئاللىقاچان كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشىنىڭ زۆرۈر تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندى. بايلىق ئادەمنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىنى، ھەتتا ئادەمنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەزى قىزلار باشقىلارنىڭ بايلىقىغا قاراپ ئۆزگەردى، ئۆزىنى يوقىتىپ قويدى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بايلىقتىنمۇ قىممەتلىك بولغان نەرسىلەرنى يەنى، دوستلىرى، ئائىلىدىكىلىرىنى يوقىتىپ قويدى.

ئادەم بولۇشتا ئاچ كۆز بولۇپ كەتمىگۈلۈك، ئادەمنىڭ بارلىق جانلىقلارنىڭ ئالىيسى بولۇشى ئۇنىڭدا ئىدراكنىڭ بولغانلىقىدىندۇر، ئىدراكقا تايىنىپ كىشىلەر ئۆزىنى كونترول قىلالايدۇ؛ ئادەمنىڭ ھايۋانلاردىنمۇ كالۋالىشىپ كېتىشى يەنە ئۇنىڭ ئىدراكىنى يوقىتىپ قويغانلىقىدىن، ئۆز - ئۆزىنى كونترول قىلالماي قالغانلىقىدىندۇر. ئادەمنىڭ نەپسى يوغىنىغاندا ھەمدە ئۇنى كونترول قىلغىلى بولمىغاندا، ئادەم ئىدراكىنىلا ئەمەس، ھەتتا ھاياتىنىمۇ يوقىتىپ قويىدۇ؛ «نەپس دېگەن بالادۇر، ھەر كويلارغا سالادۇر» دېگەندەك، ئادەمنىڭ نەپسىنى مەڭگۈ قاندۇرغىلى بولمايدۇ. ئەگەر «كۆزىڭىزدە» پۇلدىن باشقا نەرسە بولمىسا، بىر تال يوپۇرماقنى كۆرۈپ دەرەخنى كۆرمىگەندەك، باشقا نەرسىلەرنى ھەرگىز كۆرەلمەيسىز، دوستلۇق، مۇھەببەت، تۇغقاندارچىلىق ھەتتا تۇرمۇشقىمۇ سەل قارايسىز. ھاياتلىقتا پۇل دەرۋەقە مۇھىم، لېكىن پۇلنىڭ بويۇنتۇرۇقىغا ئايلىنىپ، ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قالماڭ، پۇلنىڭ سىزنىڭ قەبرىگاھىڭىز بولۇشىغا تېخىمۇ يول قويماڭ.

مەھرۇم بولۇش دەرۋەقە ئازابلىق، ئېرىشىش ئىنتايىن خۇشاللىق بىر ئىش. كاتتا بايلىققا ئىگە بولۇش، شۇنداقلا زور يوقىتىش ئالدىدا ئەگەر بىمالال تۇرالىسىڭىز، خۇشالمۇ بولۇپ كەتمەي، قايغۇرۇپمۇ كەتمەي يۈرەلىسىڭىز ئۇنداقتا سىز بىر دانىشمەن. ئىگە بولغاندا قەدىرلەڭ، يوقاتسىڭىز قايتا تېپىشقا تىرىشىڭ.

قىسقىسى، باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشكەنلەرنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك ئورتاق بىر سۈپەت بولىدۇ، ئۇ بولسىمۇ ئېغىر ـ بېسىق، سالماقلىق. ئاقىللار ناھايىتى ئاز تېرىكىدۇ، ئۇلارنىڭ مىجەزى مۇلايىم، خۇددى تالاش ـ تارتىشتىن چەتنىگەندەك باشقىلار بىلەن ئاسان تالاشمايدۇ. ئۇلارنىڭ تۇرمۇشقا تۇتقان پوزىتسىيەسى ناھايىتى ئاكتىپ، يۇمۇرىستىك تۇيغۇغا باي، باشقىلار بىلەن بىللە بولۇشنى خۇشاللىق دەپ بىلىدۇ.

ئەگەر كەيپىياتىڭىز قانچە تىنچ بولسا سىرتىنىڭ تەسىرىگە شۇنچە ئۇچرىمايسىز. باشقىلار سىز بىلەن بىللە بولسىمۇ شۇنچە خۇشاللىق ھېس قىلىدۇ. شۇڭا سىز ئۆزىڭىزنى ھەر ۋاقىت تىنچ ھالەتتە، بىمالال، ئاددىي قەلب بىلەن تۇتۇڭ.

تۆۋەندىكىسى ئامېرىكا پسىخىكىلىق گىگىېنا ئىلمى جەمئىيىتى ئوتتۇرىغا قويغان پسىخىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشتىكى 10 ئاچقۇچ، بەلكىم پايدىلىنىپ قالسىڭىز ئەجەب ئەمەس:

1) باشقىلاردىن كۈتىدىغىنىڭىز بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمىسۇن.

2) ئۆزىڭىزگە بەك شەپقەتسىز بولۇپ كەتمەڭ.

3) قىيىنچىلىق ۋە توسالغۇلارغا دۇچ كەلگەندە ئۆزىڭىزگە ئىلھام بېرىڭ، دادىللىق بىلەن يۈزلىنىڭ.

4) ئۆزىڭىزنىڭ غەزەپلىك كەيپىياتىڭىزنى ياخشى تەرەپكە يېتەكلەڭ.

5) زاماننىڭ تەلىپىگە ئۇيغۇنلىشىڭ، تۇيۇق يولغا كىرىپ قالماڭ.

6) دەرد تۆكۈشنى بىلىڭ، ئۆزىڭىز يالغۇز قايغۇ ـ ھەسرەت ئىچىدە پۇشۇقىدا يۈرۈۋەرمەڭ.

7) ئەسەبىيلەرچە تالاشماڭ، قاتتىق قوللۇق قىلماڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

8) كىچىككىنە ئىشلار ئۈچۈن ئەقلىڭىزدىن ئېزىپ يۈرمەڭ.

9) باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ.

10) ھەر ۋاقىت كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەپ تۇرۇڭ.

مىجەزىنىڭ ئوسال بولۇشى بىر خىل «ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىك». ئەگەر سىز بىر سالماق قىز بولاي دېسىڭىز ئۇنداقتا يۇقىرىقى نۇقتىغا ئىزچىل ئەمەل قىلىڭ.

ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋالمىسىڭىز ھېچ ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايسىز. مېنىڭ نەزىرىمدە، پۇل بىلەن قولغا كەلتۈرگىلى بولىدىغانلىكى قىزلارنىڭ بارلىق جەزبىدارلىقى ھېچنېمىگە ئەرزىمەيدۇ.

— روسسۇ

6. كەڭ قورساق ۋە مېھرىبان بولۇڭ، چۈنكى سىز بىر قىز

ئەقەللىي بىر مۇشۇككە بولساڭ مېھرىبان،
دېمەك، سالامەتتۇر سەندىكى ئىمان.

— خۇسراۋ دېھلىۋىي

قىز دېگەن سۆزنى نازاكەتلىك، مېھرىبان، كۆيۈمچان، ئاق كۆڭۈل، كەڭ قورساق قاتارلىقلار بىلەن بىر قاتاردا كېلىدۇ دەپ قارايمەن، ھەمدە ئۆزۈممۇ شۇنداق قىلىشقا تىرىشىپ كېلىۋاتىمەن، باشقىلارغا ئىمكان بار كىچىك پېئىللىق بىلەن مۇئامىلە قىلىمەن، ھەتتا مېنى رەنجىتكەن كىشىلەرگىمۇ ئۆچلۈك قىلمايمەن، ئۇلارنىڭ دەردلىرى ئۈچۈن ئازابلىنىمەن، چۈنكى مەن بىر قىز!

مەيلى چوڭ بولسۇن، كىچىك بولسۇن، مەيلى ئۇيغۇر، قازاق، خەنزۇ ياكى باشقا مىللەت كىشىلىرى بولسۇن، مەيلى باشلىق ياكى ھاجەتخانا تازىلايدىغان ئادەم ياكى ئەخلەت تېرىپ ساتىدىغانلار بولسۇن ۋە ياكى تىلەمچىلەر بولسۇن ھەممىسىگىلا خۇشخۇي مۇئامىلە قىلىشنى، ئادەمدەك مۇئامىلە قىلىشنى ئويلايمەن ھەم شۇنداق قىلىمەن، چۈنكى مەن بىر ئادەم، ئۇلارمۇ ئادەم!

بىراق بەزى قىزلارنىڭ نەزىرىدە بۇ خىل مىجەز ئاجىزلىقنىڭ سىمۋولى. لېكىن ئىشىنىڭ، بۇ پەقەت ۋاقىتلىق مەسىلە، باشقىلار سىزنى ھامان چۈشىنىدۇ، ئەمەلىيەتتە سىزنىڭ ئۇنداق ئاجىز ئەمەسلىكىڭىزنى، ئۆزىنىڭ خاتا چۈشىنىپ قالغانلىقىنى بىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىزگە بولغان ھۆرمىتى تېخىمۇ ئاشىدۇ، سىزگە تېخىمۇ ئىشىنىدىغان بولىدۇ. ئەمما بەزى قىزلارغا نىسبەتەن باشقىلارغا ھازازۇللۇق قىلىش، تاش يۈرەكلىك قىلىش، يۈزىنى قىلماسلىق، گەپ تالىشىپ يېڭىۋېلىش دېگەندەك خىسلەتلەر «ئېسىل» خىسلەتلەر جۈملىسىدىن بولۇپ، باشقىلارنىڭ ئالدىدا «بوزەك» بولماسلىق، «يۈزىنى چۈشۈرمەسلىك» ئۈچۈن ھەر كۈنى تىنماي «كۈرەش» قىلىدۇ، لېكىن شۇنداق قىلىشقا ئەرزىمدۇ؟ تالىشىپ نېمە مەقسەتكە يەتمەكچى؟ خۇشاللىق تاپماقچىمۇ؟ سالامەتلىكمۇ؟ بايلىقمۇ؟ يۈز ـ ئابرۇيمۇ؟ مېنىڭچە باشقىلار بىلەن ئاشۇنداق جېدەل قىلىشىپ، تۆر تالىشىپ، زىتخورلۇق قىلىپ، ئابرۇي تالىشىپ يۈرىدىغان قىزلارنىڭ ھېچقايسىسى ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلالمىسا كېرەك.

ئەمەلىيەتتە ئاتا قىلىش ئۆزئارا بولىدۇ؛ بىز ھەممىمىز يەككە ـ يېگانە مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايمىز، ھەممىمىزلا ئاتا قىلىش ۋە قوبۇل قىلىشقا موھتاج. شۇنداق ئىكەن، بىز نېمىشقا كۆپرەك ھېسداشلىق قىلمايمىز، دوستلۇق قولىمىزنى

www.uyghurkitap.com

سۇنمايمىز ۋە كەڭ قورساق بولمايمىز؟ بىزنىڭ باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلغان چېغىمىز دەل ئۆزىمىزگىمۇ ياخشى مۇئامىلە قىلغان ۋاقتىمىزدۇر.

شۇنداق بىر كۇنلەر كېلىپ بىرەر ئادەم ياردىمىڭىزگە موھتاج بولۇپ قالسا ھەرگىز ئەگىپ ئۆتۈپ كەتمەڭ، بىر ئاق كۆڭۈل قىزنىڭ ھاياتىدىكى ئەڭ قەدىرلەشكە ئەرزىيدىغان يېرى دەل ئاشۇ كىچىككىنە مېھرىبانلىقى ۋە مۇھەببەتلىك قەلبىدۇر. ساۋابلىق ئىش قىلغان ۋە مېھرىبانلىق قىلغان چېغىڭىزدا گەرچە ھېچقانداق جاۋابقا ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلمىسىڭىزمۇ، لېكىن كىم بىلىدۇ، كۇنلەرنىڭ بىرىدە مەلۇم بىر پەيتتە سىز تەقدىرنىڭ سوۋغىسىغا ئېرىشىپ قالامسىز تېخى.

كەڭ قورساقلىق بىر گۈزەل ئەخلاق، بىر ئاقىلانە جاھاندارچىلىق پرىنسىپى، ئوچۇق كۆڭۈللۈكمۇ بىر خىل كەڭ قورساقلىق.

شېكسپىر شۇنداق دېگەن: «دۈشمىنىڭ سەۋەبلىك غەزەپ ئوتى ياندۇرمىغىن، قىزىقلىقىدىن ئۆزۈڭنى كۆيدۈرۈۋالىسەن».

بىر ئادەم پەقەت بىر قېتىم يول قويىدىغان بولسىلا ھاياتلىقتىكى بىر قېتىملىق گۈزەللىككە ئېرىشىدۇ؛ پەقەت بىر قېتىم كەڭ قورساقلىق قىلسىلا مۇھەببەتنىڭ دەرۋازىسى كەڭ ئېچىلىدۇ. بەلكىم بەزىلەر ھەرقانداق بىر ئادەمنى ياخشى كۆرۈشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ھەرگىز مۇمكىن ئەمەس دەپ قارىشى مۇمكىن، دەرۋەقە باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىدىغان تۇغما ئالاھىدىلىكلەرنى ھازىرلىغان كىشىلەر ئانچە كۆپ ئەمەس، لېكىن بىز ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە قارشى تەرەپنى چۈشىنىشنى خالىساقلا ھەربىر ئادەمدە كىشىنىڭ ئامراقلىقىنى كەلتۈرىدىغان بىر تەرەپنىڭ بارلىقىنى بايقىۋېلىش تەس ئەمەس، ھەتتا ئۇلاردا ئادەتتىكى ئادەملەر بايقىۋالالمايدىغان ئارتۇقچىلىقلار بولۇشى مۇمكىن.

ئەلۋەتتە، ھەممە ئادەمدە كەمچىلىك بولىدۇ، قارشى تەرەپنى چۈشىنىش جەريانىدا تەبىئىي ھالدا ئۇنىڭ كەمچىلىكىنى بايقايسىز. بەلكىم ئۇنىڭ كەمچىلىكىگە بەرداشلىق بېرەلمەي قېلىشىڭىز مۇمكىن، بۇنداق چاغدا ئۇنىڭ ئاشۇ كەمچىلىكلىرىگىلا تىكىلىپ تۇرۇۋالماي، ئارتۇقچىلىقىنى كۆرەلىشىڭىز، شۇنداق قىلالىسىڭىزلا ئۇنىڭ سىزنىڭ دوست تۇتۇشىڭىزغا ئەرزىگۈدەك ئادەم ئىكەنلىكىنى بايقايسىز، ئەگەر كەمچىلىكتىن ئىبارەت بۇ «چاڭ» كۆزىڭىزنى توسۇۋالسا قارشى تەرەپنىڭ بارلىق گۈزەل تەرەپلىرىمۇ كۆمۈلۈپ قالىدۇ. ھەقىقىي قوبۇل قىلىشقا تېگىشلىك بولغىنى ئۆزئارا چۈشىنىشكە تىرىشىش ھەمدە ھالىغا يېتىش. كۆڭۈل بۆلۈش ۋە مېھرىبانلىق ئارقىلىق قارشى تەرەپكە تەسىر كۆرسىتىشتۇر.

ئىلگىرى بىر قىز بولغان ئىكەن، بالىلىق دەۋرىدىكى بەزى تۇرمۇش كەچۈرمىشلىرى ئۇنىڭدا كۈچلۈك نەپرەت پەيدا قىلغان ئىكەن، ھەمدە جەمئىيەتكە قەدەم قويغاندىن كېيىنمۇ ھامان كۆڭلىدە بەزى ئادەملەرگە نەپرەتلىنىپ يۈرەر ئىكەن. لېكىن ئۇ بۇ مىجەزىنى ئۆزۈل ـ كېسىل ئۆزگەرتىش قارارىغا كەپتۇ، كېيىن ئۇ ئۆزى نەپرەتلىنىپ يۈرگەن ئادەملەرنىڭ ئارتۇقچىلىق تەرىپىنى ئىزدەپ تېپىپ بىرمۇبىر خاتىرىلەپ چىقىپتۇ، نەتىجىدە بۇ خىل ئۇسۇل ناھايىتى تەبىئىيلا ئۇنىڭ نەپرەتلىنىش كەيپىياتىنى يوقىتىپتۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇ ھەر كۈنى باشقىلارنى خۇش قىلىدىغان ئۇسۇللارنى ئويلاپ تېپىپتۇ ۋە شۇنداق قىپتۇ. شۇنداق قىلىپ، ئۇ ھەيرانلىق بىلەن ئىلگىرى ئۆزى پەقەتلا ياخشى كۆرەلمىگەن ئادەملەرنىڭمۇ ئىنتايىن مۇنەۋۋەر تەرەپلىرى بارلىقىنى بايقاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن، ئۇ ئۆزىنى تېخىمۇ بەختلىك، خاتىرجەم، يەڭگىل ھېس قىلىدىغان بوپتۇ. تۇرمۇش ئۇنىڭغا تولىمۇ گۈزەل تۇيۇلۇپتۇ، ئۇ ھەممىلا ئادەمنى، ھاياتلىقنى سۆيىدىغان بوپتۇ. بۇ قىزنى كىمدۇ دەپ ئويلاۋاتقانسىز بەلكىم، بۇ قىز دەل مەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شۇنداق، باشقىلارنى چۈشىنىشكە تىرىشىڭ، ھەتتا رەقىبىڭىزگىمۇ كەڭ قورساق بولۇڭ، رەقىبلەرنىڭ قۇدرىتى سىزنىڭ زور يوشۇرۇن قابىلىيىتىڭىزنى قېزىپ چىقىرالايدۇ، كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان نەتىجىلەرنى يارىتىشىڭىزغا تۈرتكە بولىدۇ.

سىزنىڭ دائىم باشقىلار تەرىپىدىن ئەيىبلىنىشىڭىز دەل سىزنىڭ بىر مۇھىم شەخس ئىكەنلىكىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. سىزنى ھەقىقىي چۈشىنىدىغان ئادەم دوستىڭىزدىن باشقا دەل سىزنىڭ رەقىبىڭىزدۇر. شۇڭا، رەقىبىڭىزگىمۇ ئېتىبار بىلەن قاراڭ، چۈنكى ئۇ سىزنىڭ يېتەرسىزلىكلىرىڭىزنى ئەڭ بۇرۇن بايقىۋالىدۇ. رەقىبىڭىزگە تەشەككۈر ئېيتىڭ، چۈنكى ئۇ سىزنى مۇشۇنداق كۈچەيتكەن.

شۇنداق، باشقىلارنى چۈشىنىشكە تىرىشىڭ، كەڭ قورساق بولۇڭ، ھەر ۋاقىت باشقىلارنى مەدھىيىلەشنى ئۇنتۇپ قالماڭ. چۈنكى دۇنيادىكى ھەممىلا ئادەم باشقىلارنىڭ ھۆرمەتلىشىگە، ياخشى كۆرۈشىگە موھتاج.

مەدھىيىلەش، ماختاش ئىكاھ تۈرمۇشىدىمۇ كەم بولسا بولمايدۇ، ئايال بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن مۇۋاپىق پەيتتە ئېرىڭىزنى ماختايدىغان، ئىلھام بېرىدىغان سۆزلەرنى ئىشلىتىپ تۇرۇڭ، شۇ چاغدا ئىكاھ كاپالىتىگە ئېرىشكەن بولىسىز.

ھەربىر ئادەمنىڭ باشقىلاردىن پەرقلىنىپ تۇرىدىغان تەرىپى بار. بۇنى ئارتۇقچىلىق دېسەكمۇ بولىدۇ، ئالايلۇق، بەزىلەر ناخشىنى بەك ياخشى ئېيتىدۇ، بەزىلەر خەتنى ناھايىتى چىرايلىق يازىدۇ، بەزىلەر ماقالە يېزىشقا ئۇستا دېگەندەك. ئۆزىڭىزنىڭ كۆزىتىش قابىلىيىتىنى جارى قىلدۇرۇپ، ھەربىر ئادەمنىڭ ئارتۇقچىلىقى، ئەۋزەللىكلىرىنى تېپىپ چىقىپ مۇۋاپىق مەدھىيىلەپ تۇرۇڭ، بۇنداقتا باشقىلار سىزنى ئۆزىگە ناھايىتى ئېتىبار بېرىدىكەن دەپ ئويلايدۇ، ھەمدە ئۇمۇ سىز بىلەن چىن دىلىدىن دوست بولۇشنى خالايدۇ.

شۇنداق، باشقىلارنى چۈشىنىشكە تىرىشىڭ، كەڭ قورساق بولۇڭ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىقىنىمۇ دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلىڭ. باشقىلارغا ئوخشاشلا سىزنىڭمۇ خاتالىقلىرىڭىز بار، ھەرقانداق ئادەم خاتالىق ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنالمايدۇ. بىز خاتالىق ئۆتكۈزگەن چېغىمىزدا كاللىمىزدا كۆپ ھاللاردا ئۆزىمىزنىڭ خاتالىقىنى يوشۇرۇش ئويى پەيدا بولىدۇ، خاتالىقنى بويىنىمىزغا ئالساق يۈزىمىز چۈشۈپ كېتىشىدىن قورقىمىز، ئەمەلىيەتتە خاتالىقنى ئېتىراپ قىلىش ھەرگىز يۈز چۈشىدىغان ئىش ئەمەس.

ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلىش ئادەمنى راھەت قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشتۈرىدۇ، ئۆز خاتالىقىنى دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلىش باشقىلارنىڭ مەجبۇرىي ئېتىراپ قىلدۇرغىنىدىن كۆپ ئەۋزەل. باشقىلار بىلەن پىكىر ئالماشتۇرغاندا ئەگەر سىزنىڭ توغرا بولسا، سىلىقلىق بىلەن قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقارىشىغا قوشۇلىدىغان قىلىڭ، ئەگەر خاتالاشسىڭىز، باشقىلارنىڭ پىكرىنى تېزلىك ۋە قىزغىنلىق بىلەن ئېتىراپ قىلىڭ، بۇنداق قىلىشىڭىزنىڭ ئۈنۈمى ئۆزىڭىزنى ئاقلىشىڭىزدىن كۆپ ياخشى بولىدۇ.

ئادەمنىڭ خاتالىق ئۆتكۈزۈشى قورقۇنچلۇق ئەمەس، بۇ قېتىم خاتالىق ئۆتكۈزسىڭىز تەجرىبە ـ ساۋاقنى قوبۇل قىلىپ، قايتا خاتالىشىشتىن ساقلانسىڭىز بولىدۇ. «بىر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىساڭ بىر ئەقىل تاپىسەن»، بۇ ماقال ناھايىتى توغرا ئېيتىلغان. ئەمما، ئەگەر بىر ئادەم خاتالىق ئۆتكۈزۈپ تۇرۇپ، يەنىلا ئۆز كۆزقارىشىدا قەتئىي چىڭ تۇرۇۋالسا ھەمدە ھوشىنى تاپمىسا، باشقىلارنىڭ پىكرى ۋە نەسىھەتىنى جاھىللىق بىلەن قوبۇل قىلمىسا، خالىغىنىنى قىلسا، بۇ خىل قىلمىشنى تەرسالىق، كاجلىق دەيمىز.

بىر ئادەم ئورنىنىڭ يۇقىرى ياكى تۆۋەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر كەمچىلىكى بولسا ئېتىراپ قىلىشقا جۈرئەت قىلسا، كىشىلەر ئۇنىڭدا كەمچىلىك باردەك ھېس قىلمايدۇ؛ كۆرۈمسىز بولسىڭىز كۆرۈمسىزلىكىڭىزدىن بېشىڭىزنى ئېگىپ يۈرمەي دادىللىق بىلەن يۈرۈۋەرسىڭىز كىشىلەرمۇ سىزنى كۆرۈمسىز ھېس قىلمايدۇ.

ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى ئېتىراپ قىلىش ھاقارەتلىنىش ئەمەس، بەلكى سەممىيلىكنىڭ ئىپادىسى. ئەمەلىيەتتە ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىقىنى ئېتىراپ قىلىش سىزنىڭ كىشىلىك قەدىر - قىممىتىڭىزنىڭ تېخىمۇ ئۇلۇغ ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. شۇڭا، رېئال تۇرمۇشتا خاتالاشساق دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلايلى، خاتالىقنى دەل ۋاقتىدا تۈزىتىش كىشىنى تېخىمۇ ئالغا باستۇرىدۇ. ھەر ۋاقىت كەڭ قورساق، مېھرىبان، ئاق كۆڭۈل بولۇڭ، چۈنكى سىز بىر قىز!

ئەرلەرنىڭ ئەڭ ئېرىشىشنى خالايدىغىنى ئاق كۆڭۈل ساھىبجامال، ئەڭ قورقىدىغىنى ھازازۇل، بىشەم ئايال.

— سىيموندىس

7. پىسخىكىڭىزنى تەڭشەشكە ئۆرۈنۈپ كۆرۈڭ

پەرلەردەك پاكتۇر ياخشى تەبىئەت،
يامان خۇلق، دىۋىدەك ھەممىگە ئاپەت.

— ئەسەدىي تۇسي

قىزلار ھېسسىياتچان، شۇنداقلا كەيپىياتلاشقان مەخلۇق. مەيلى چوڭ ئىش بولسۇن ياكى كىچىك ئىش بولسۇن، ھەتتا ھەر

ئايدىكى ھەيىز كۆرۈش بولسۇن بۇلارنىڭ ھەممىسىدە ئۇلارنىڭ كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئوغۇللارغا سېلىشتۇرغاندا قىزلار تېخىمۇ ئاسان ھاياجانلىنىدۇ، جىددىيلىشىدۇ، قايغۇرىدۇ، ھەسرەتلىنىدۇ ياكى غەزەپلىنىدۇ.

بۇلارلا ئەمەس، سىزدە يەنە تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللار سادىر بولامدۇ: بالىڭىز شوخلۇق قىلىپ ئويۇنغا بېرىلىپ دەرسنى ۋاقتىدا تەكرار قىلمىسا قاتتىق تېرىكەمسىز؟ ئېرىڭىز بىر ئېغىز گەپنى خاتا قىلىپ قويسا چىچاڭشىپ غەزەپتىن ئۆزىڭىزنى يوقىتىپ قويامسىز؟ يېرىم كېچە سائەت بىر ـ ئىككىلەردە خىزمەت ئىشىڭىزنى ياكى باشقا كىچىككىنە كۆڭۈلسىزلىكلەرنى دەپ ئۇيقۇڭىز كەلمەي ئۇياق ـ بۇياققا ئۆرۈلۈپ ئۇخلىيالامسىز؟ ئاران تەستە ئۇخلىغاندا يەنە سىزنى توختىماي قارا باسامدۇ؟ بىچارە يانفونىڭىز مىجەزىڭىزنىڭ ئوساللىقىدىن يەرگە چۈشۈپ پارە ـ پارە بولۇپ كېتەمدۇ؟

ئەگەر جاۋابىڭىز شۇنداق بولسا، ئۇنداقتا سىزدە ئادەتتىكى كەيپىياتلىنىش ئىنكاسى سەزگۈرلۈك ئەمەس، بەلكى كەيپىياتىڭىزنى باشقۇرالماسلىق مەسىلىسى ئاللىقاچان ئالدىڭىزدا تۇرۇپتۇ ھەمدە تېزدىن ھەل قىلىشىڭىزنى ساقلاۋېتىپتۇ. ئەگەر بىر ئادەم ئۇزاق مەزگىل ئۆز كەيپىياتىنى بوغۇپ قويسا، ئۇ خۇددى بىر قەرەللىك بومبىغا ئوخشاپ قالىدۇ، كەلگۈسىدە ئۆزىگە ياكى باشقىلارغا چېكىدىن ئاشقان قىلمىشلارنى قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

قىزلارنىڭ كەيپىياتىنى باشقۇرالماسلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار نۇرغۇن بولۇپ، باشقىلارنىڭ تېگىپ كېتىشى، ئەتراپىدىكى يورۇقلۇق، شاۋقۇن ـ سۈرەن ۋە پۇراق قاتارلىقلارمۇ قىزلارنىڭ ئەسەبىيلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

www.uyghurkitap.com
كىتاب نۇر يېغىر

بىز ئادەتتە ئېيتىۋاتقان كەيپىيات ــ مەلۇم خىل غىدىقلاشقا ئۇچرىغاندىن كېيىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل پسىخىك ھاياجانلىنىش ھالىتىنى كۆرسىتىدۇ. كەيپىيات ھەممە ئادەمدە بولىدۇ، گەرچە كۆپچىلىك كەيپىيات ھالىتىنىڭ ئۆزگىرىشىنى ھېس قىلىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ئۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش ۋە قىلمىش ئىنكاسىنى كونترول قىلىشى بىر قەدەر تەس.

كەيپىياتنىڭ پەيدا بولۇشى بىر مۇرەككەپ جەريان، ئۇ ھەر خىل ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شەك ـ شۈبھىسىزكى، جەمئىيەت تەرەققىيات سۈرئىتىنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ، قىزلار ئۇچرايدىغان يۇقىرى مەسئۇلىيەت بېسىمى ئۇلارنىڭ كەيپىياتىنىڭ تۇراقسىز بولۇشى ياكى كەيپىياتىنى باشقۇرالماسلىقىدىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى. شۇڭا بىز چوقۇم ئۆزىمىزنىڭ بېسىمى ۋە يۈكىنى ئىمكان بار ئازايتىپ، ھەر ۋاقىت، ھەر جايدا ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىنى تىزگىنلەشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك.

1) كەيپىياتنىڭ كونتروللۇقىدىن قۇتۇلۇش.

سىز ناچار كەيپىياتقا دۇچار بولغىنىڭىزدا ئېرىڭىز، دوست ـ بۇرادەرلىرىڭىز ياكى ئەڭ ئىشەنچلىك ئادەملىرىڭىزگە دەردلىرىڭىزنى تۆكۈش ئارقىلىق، كەيپىياتىڭىزنى تەڭشىسىڭىز بولىدۇ. كۆپرەك ھەرىكەت قىلىڭ، ھەرىكەت قىلغاندا قۇياش نۇرى تولۇق چۈشۈپ تۇرىدىغان مەيداندا ھەرىكەت قىلىڭ. چۈنكى چاقناپ تۇرغان كۈن نۇرىمۇ ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ، دائىملا ھەسرەت ـ نادامەت، زارلىنىش كەيپىياتىغا چۆكۈپ كەتمەڭ، بەلكى سالماق بولۇپ، ھەقىقىي ئۆزىڭىزنى كۆرۈڭ، ئۆزىڭىزگە دادىللىق بىلەن يۈزلىنىڭ، بۇ ئۆزى ئۈستىدە ئويلىنىدىغان ۋە خۇلاسە قىلىدىغان ياخشى ۋاقىت، سىز ئۆزىڭىزنىڭ قابىلىيىتىگە نىسبەتەن توغرا باھا

چىقىرىشقا ئېھتىياجلىق، باشلىقىڭىز، خىزمەتداشلىرىڭىز ياكى ئەتراپتىكى دوستلىرىڭىزدىن سوراپ باقسىڭىزمۇ زىيىنى يوق، ئەتراپتىكى كىشىلەرنىڭ سىزگە بولغان ھەقىقىي كۆز قارىشىنى ئومۇملاشتۇرۇپ چۈشىنىڭ، ئەڭ مۇھىمى باشقىلارنىڭ خاتالىقى ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى جازالاپ، كەيپىياتىڭىزغا تەسىر يەتكۈزمەڭ.

2) پسىخىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاڭ.

خىزمەت ۋە كەسپتىن باشقا ساغلاملىق، ئائىلە، ئۇرۇق ـ تۇغقان قاتارلىقلارمۇ سىزنىڭ دىققەت قىلىشىڭىزغا ئەرزىيدۇ، شۇنداق بولغاندا جىددىي رىقابەتكە دۇچ كەلگەندە تەڭپۇڭلۇقىڭىزنى يوقاتمايسىز. ئۆزىڭىزنى ئائىلە ۋە كوللېكتىپنىڭ ئىچىگە سىڭدۈرۈۋېتىشكە ماھىر بولۇڭ، ھەممە ئىشقا يالغۇز تاقابىل تۇرماڭ، دوستلار، كەسپىي زاتلارنىڭ ياردىمىنى تەلەپ قىلىش ياكى پسىخىك يېتەكچىگە كۆرۈنۈش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق دەرھال ئەسلىڭىزگە كېلىڭ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بېسىم تۇرمۇشىڭىزغا تەسىر كۆرسەتكەن چاغدا قوبۇل قىلىش، چۈشىنىش، تەنقىد قىلماسلىق، تەڭشەش، تاشلىۋېتىش قاتارلىق پوزىتسىيەلەر بىلەن تاقابىل تۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ. قىسقىسى ئىجابىي تەرەپتىن ئويلىغاندا ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ.

3) قىيىنچىلىققا ئاكتىپ يۈزلىنىڭ.

بىز ئادەتتە تۈرلۈك قىيىنچىلىقلارغا يۈزلىنىشتىن ساقلىنالمايمىز، ياكى كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى قىيىنچىلىق ياكى تۈزۈم جەھەتتىكى توسالغۇلار، ياكى بايلىقنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى قاتارلىقلار. بۇ خىل ئەھۋالدا سىز ئۆزىڭىز ئامال قىلىپ تاقابىل تۇرۇڭ ياكى ئەگىپ ئۆتۈپ كېتىڭ، نەدىن يىقىلسىڭىز شۇ يەردىن دەس تۇرۇڭ، ساقلاپ تۇرماڭ، قورقۇنچاقلىق قىلماڭ، قانچە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئالغا سىلجىسىڭىز، ئۆزىڭىزگە شۇنچە پايدىلىق. يېڭىلگەنگە تەن

بەرمەسلىك روھىي ئۆزاقىا سوزۇلغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچتۇر.

قىسقىسى، قانچە ئۇزۇن خىزمەت قىلىشىڭىزدىن قەتئىينەزەر ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزگە ئىنىرگىيە تولۇقلاپ تۇرۇڭ.

ئادەمنىڭ ھاياتى بەئەينى تۇمان ئىچىدە ماڭغانغا ئوخشايدۇ، يىراقلارغا نەزەر سالسىڭىز، ھەممىلا ياق خىرە كۆرۈنۈپ، يۆنىلىشىنىمۇ، ياخشى ـ يامانلىقنىمۇ پەرق ئەتكىلى بولمايدۇ. بىراق غەيرەتكە كېلىپ، قورقۇنچ ۋە ئەندىشىلەرنى بىر چەتكە قايرىپ قويۇپ، ئالغا قاراپ پۇختا قەدەم بىلەن ماڭسىڭىزلا، ھەربىر قەدەمدىن كېيىن كېيىنكى يولىڭىزنى ئېنىق كۆرۈۋاتقانلىقىڭىزنى بايقىيالايسىز. «ئالدىڭغا ماڭ، يىراقتا تۇرۇپ ھاڭۋاقىتلىق قىلما!» مانا شۇنداق قىلغاندىلا يولىڭىزنى تاپالايسىز!

— روللان

8. بەك ئاسان غەزەپلىنەمسىز؟

ھەددىدىن ھېچ ئاشمىغىن ئەدەپ ئىزدىسەڭ،
ئوتتۇرا ھالدا تۇرغىن ئەدەپ ئىزدىسەڭ.

— بەدرىددىن ھىلالى

غەزەپ بىر خىل كەيپىيات، چوڭ مېڭىنىڭ تىزگىنلىشى بولمىسا ئاسانلا تارقىلىدۇ، ئادەم قاتتىق غەزەپلەنگەندە پۈتكۈل ئورگانىزمى جىددىي ھالەتتە تۇرىدۇ، بۇ چاغدا سىمفاتىك نېرۋىلار قوزغىلىپ، مۇسكۇللار كىرىشىپ، تۈكلەر تىك تۇرۇپ كېتىدۇ.

ئادەم ھاقارەتلەنگەندىمۇ ئىتائەتچانلىق بىلەن بويسۇنۇش، ئىلمان ھالەتتە تۇرۇش تەربىيە كۆرگەنلىك بولماستىن توخۇ يۈرەكلىك بولىدۇ، نارازى بولغاندا مۇۋاپىق دەرىجىدە غەزەپلىنىش كەيپىياتىنى بوشىتىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى.

غەزەپنى كەلتۈرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى نۇرغۇن، بەزىدە خورلۇقتا ئۇچراش، غۇرۇرى ئازار يېيىش سەۋەبىدىن غەزەپلىنىدۇ، بۇ چاغدا ھەتتا تەربىيە كۆرگەن ئادەملەرمۇ غەزەپلىنىدۇ. مەسىلەن: بەزىدە كوچىگە تايىنىپ ئاجىزلارنى بوزەك قىلىپ ھاقارەت قىلىدىغان كىشىلەرنى ئۇچرىتىمىز؛ بەزىلەر يولسىز تاكاللىشىپ، كىشىگە ئازار بېرىدۇ؛ بەزىلەر قولىدىكى ئازراق ھوقۇقتىن پايدىلىنىپ ھەيۋىسىنى كۆز ـ كۆز قىلىپ كىشىنى تەڭقىسلىقا قويىدۇ؛ بەزىلەرنىڭ نىيىتى دۇرۇس ئەمەس، ئىچى تار، ھەممىلا يەردە ئادەمنى ئەخمەق قىلىمەنلا دەيدۇ؛ بەزى بېجىرگىلى بولىدىغان ئىشلارنى بېجىرگىلى بولمايدۇ؛ تەنقىدكە ئۇچرىماسلىقا تېگىشلىك ئىشلاردا ئەيىبلىنىسىز... مانا مۇشۇنداق ئىشلار ئادەمنىڭ غەزىپىنى قوزغايدۇ. تارىخىي كىتابلاردا خاتىرىلىنىشىچە: ھەربىي ئىشلاردا «دەي ـ دەيگە سېلىش ئۇسۇلى»دىن ئىبارەت پسىخىكىلىق جەڭ تاكتىكىسى بولۇپ، ئۇنىڭدا تىللاش، مەسخىرە قىلىش، پەس كۆرۈش قاتارلىق غىدىقلاش ۋاستىلىرىدىن پايدىلىنىپ، قارشى تەرەپنىڭ غۇرۇرىغا تېگىپ غەزىپىنى قوزغاپ، ئۇلارنىڭ ئۆزىنى كونترول قىلىش قابىلىيىتىنى ئاجىزلىتىش، يېنىكلىك بىلەن ئىش قىلدۇرۇش، قىلتاققا چۈشۈرۈش مەقسەت قىلىنىدۇ، شۇڭا، مەيلى كىملا بولسۇن غەزىپىنى تىزگىنلەشنى بىلىشى كېرەك.

تېببىي پسىخولوگىيەنىڭ قارىشىچە، ئاسان غەزەپلىنىش ياكى قاتتىق غەزەپلىنىش، ئىش قىلىشقا توسقۇنلۇق قىلىپلا قالماي يەنە تەنگە زەخمەت يەتكۈزىدىغان بىر خىل ناچار كەيپىيات ھالىتى. غەزەپلىنىش ئەزالارنى غىدىقلاپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ

www.uyghurkitap.com

فۇنكسىيەسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئىچكى ئاجراتما بەزلەرنىڭ پائالىيىتىنى ھەددىدىن زىيادە ئىلگىرى سۈرۈپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى چەكلەپ، ئاخىرىدا كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبتۇر.

تەجرىبىلەردىن ئىسپاتلىنىشىچە، غەزەپلىنىش يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بولۇپ، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ خەتىرىنى ئىككى ھەسسە ئۆرلىتىۋېتىدىكەن. غەزەپلىنىش مىقدارىنى باھالاش جەدۋىلىدە ئەڭ يۇقىرى نومۇرغا ئېرىشكەنلەرنىڭ يەتتە يىل ئىچىدە يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى ئەڭ تۆۋەن نومۇر ئالغانلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە تەڭ ئىكەن. ئەرلەرنىڭ غەزەپلىنىش مىقدارىنى باھالاش جەدۋىلىدىكى نومۇرى قانچە يۇقىرى بولغانسېرى يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ. كونكرېت ئېيتقاندا، غەزەپلەنگەن شۇ پەيتتە، دەرھال يۈرەك سېلىش تېزلىشىدۇ، قان بېسىم جىددىي ئۆرلەيدۇ، دائىم يۈرەك سانجىقى، مېڭە سەكتىسى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ياكى تۇيۇقسىز ئۆلۈش كېلىپچىقىدۇ.

غەزەپلىنىش يەنە ھەزىم يولى قورۇلۇپ قېلىش، مۇسكۇل كېرىلىش كۈچى ئۆزگىرىش، تارتىشىپ قېلىش، دېمى تۇتۇلۇش قاتارلىق كېسەللىك ھالەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ داۋاملىق غەزەپلىنىدىغانلاردا يەنە بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى زور يۇتقۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ يۇتۇش فۇنكسىيەسى تۆۋەنلەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن يۇقۇملىنىش ۋە بەزى جىسمانىي ۋە روھىي كېسەللىكلەر كېلىپچىقىدۇ. ماتېرىياللاردىن خەۋەر قىلىنىشىچە، سۈت بېزى راكى، ئۆپكە راكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپىنچە كەيپىيات بىلەن مۇناسىۋەتلىككەن.

غەزەپلىنىش مەلۇم خىل ئەھۋاللار ئاستىدا بىر خىل تەبىئىي ئىنكاس، لېكىن ھەربىر خىل ئەھۋالنىڭ ھەممىسىدىلا

ئۇنداق ئەمەس، بىز تۇرۇۋاتقان جەمئىيەت ئۆزئارا ھەمكارلىق ۋە ياردەم بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، بىز دائىم بەزى بىۋاستە سېزىملىرىمىزنى كونترول قىلىشىمىز زۆرۈر، مۇھىمى باشقىلارنىڭمۇ بىز بىلەن ئوخشاش كەيپىيات ھالىتىدە ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىشىمىز لازىم. ئەمما يەنە ئىچىدە غەزەپلىنىپ تۇرسىمۇ لېكىن ئاشكارا ئىپادە قىلمايدىغان كىشىلەرنى ئاگاھلاندۇرىمىز. نوقۇل ھالدا غەزەپنى بېسىش فىزىيولوگىيەلىك توسالغۇلارنى يەنى يۇقىرى قان بېسىم، يارا كېسىلى، باشنىڭ يېرىمى دەۋرىيلىك ئاغرىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن يەنە نېرۋا فۇنكسىيەسى بۇزۇلۇش، خامۇشلۇق كېسەللىكى قاتارلىق پسىخىك كېسەللىكلەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، مۇۋاپىق ھالدا غەزىپىڭىزنى ئىپادىلەشنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇڭ، ئەمما تۆۋەندىكى بىرنەچچە پرىنسىپ چوقۇم ئېسىڭىزدە بولسۇن.

1) سىز قىلغان گەپ ـ سۆز مەلۇم بىر ئادەمگە ئەمەس، بەلكى ھەرىكەتكە قارىتىلسۇن، باشقىچە ئېيتقاندا سىز ئۇ ئادەمنىڭ قىلمىشىنى ئەيىبلىسىڭىز بولىدۇ، ئەمما ئەقىل ـ پاراستىنى ئەيىبلىسىڭىز بولمايدۇ.

2) كونا خاماننى سورىماي كۆز ئالدىڭىزدىكى ئەھۋالنىلا ئەيىبلەڭ.

3) باشقىلارنىڭ ئائىلىسى، ئىرقى، دىنى، ئىجتىمائىي ئورنى، تاشقى قىياپىتى ياكى گەپ قىلىش ئۇسۇلىغا ھەرگىز ئارىلاشماڭ.

4) باشقىلارنىڭ چېچىلىشىنى چەكلىمەڭ، سىز باشقىلارغا ھۆركىرىگەن چاغدا باشقىلارنىڭمۇ جاۋاب ياندۇرۇش ھوقۇقى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

5) ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ ئالدىدا بىر ئادەمگە ئادالەتسىزلىك بىلەن ئاچچىقلانغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز يەنە باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئۇنىڭدىن كەچۈرۈم سورىشىڭىز زۆرۈر.

6) باشقىلارغا ئۆزىڭىزنىڭ نېمىگە ئاچچىقىڭىز كەلگەنلىكىنى ئېنىق بىلدۈرۈڭ.

7) ئىشنى بەكلا كەسكىن قىلىۋەتمەڭ، ئۆزىڭىزگىمۇ ئىمكانىيەت قالدۇرۇڭ. ئاچچىقىڭىز بېسىلغاندىن كېيىن ئاندىن قايتا ئويلىنىشىڭ. ئەگەر مۇمكىن بولسا قارشى تەرەپكە چېكىنىش يولى قالدۇرۇڭ، ناۋادا قارشى تەرەپ تەشەببۇسكارلىق بىلەن خاتالىقىنى تۈزەتسە ياكى كەچۈرۈم سورىسا داۋاملىق چېچىلىۋەرمەڭ.

يۇقىرىقى پرىنسىپلارغا ئەمەل قىلىشتىن سىرت، تۆۋەندىكىدەك غەزەپنى كونترول قىلىش تەدبىرلىرىنىمۇ ئويلىنىپ كۆرسىڭىز زىيىنى يوق.

1) غەزەپلىنىشنىڭ زىيىنىنى تونۇپ يېتىڭ.

غەزەپ ئۆرلىگەندە، كۆپ ھاللاردا ئادەم ئىدراكىنى يوقىتىپ ناھايىتى ئاسانلا «ئوتنى ئۆزىگە تۇتاشتۇرۇۋالىدۇ» ھەمدە ئەھۋالنى كېڭەيتىۋېتىدۇ، بۇ چاغدا غەزەپنىڭ ئۆز تېنى، پىسخىكىسى، كىشىلىك مۇناسىۋىتىگە بولغان زىيىنىنى تونۇپ يېتىپ، سوغۇققانلىق بىلەن ئويلىنىش غەزەپلەنگەن كەيپىياتنى زور دەرىجىدە پەسەيتىدۇ.

2) غەزەپنى قوزغايدىغان ئامىللارنى يوقىتىڭ.

ئادەمنىڭ غەزىپىنى قوزغايدىغان، نېرۋىسىنى ئۆرلىتىدىغان ئىشلار ناھايىتى كۆپ، بۇنىڭدا ئاساسلىق سەۋەبىنى تېپىپ چىقىشقا ماھىر بولۇپ، ئەستايىدىل ئويلىنىپ تەھلىل قىلىش، زىددىيەتنى پەسەيتىش، چوڭ ئىشنى كىچىكلىتىپ، كىچىك ئىشنى يوقىتىش، بەزىبىر ۋاقىتنىچە ھەل قىلالمايدىغان ئىشلاردا

ئۆزىنى ئەپچىقىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، كۆڭۈلسىز مۇھىتتىن ئايرىلىش لازىم. ئۆزىڭىزنى بېسىۋالغاندىن كېيىن غەزەپلىنىش كەيپىياتىمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ يوقايدۇ.

3) غەزەپنى كونترول قىلىش ئۇسۇللىرىنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

پىسخولوگىيەدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان ماھارەتلەر ئىرادە بىلەن كونترول قىلىش ئۇسۇلى، مۇھىتنى يۆتكەش ئۇسۇلى، غىدىقلاشتىن قېچىش ئۇسۇلى، ئۆز - ئۆزىنى بوشىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ناچار كەيپىيات پەيدا بولاي دېگەندە ھەرىكەت قىلىش، روھىنى بوشىتىش ۋە قاقاھلاپ كۈلۈش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىقمۇ كەيپىياتنى بوشاتقىلى بولىدۇ.

4) ئاچچىقىڭىزنى مۇۋاپىق دەرىجىدە چىقىرىڭ.

غەزەپلىنىش خۇددى كەلكۈن كەلگەندەكلا بىر ئىش بولۇپ، نوقۇل توسۇش بىلەنلا ھەل قىلغىلى بولمايدۇ، بەلكى لىنىيەنى ئارىلاشقا توغرا كېلىدۇ. غەزەپلىك كەيپىياتقا نىسبەتەن يېتەكلەش، دىققىتىنى بۇراش، مۇۋاپىق دەرىجىدە ئاچچىقىنى چىقىرىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىقمۇ تىنچلىنىشقا بولىدۇ. دەل ۋاقتىدا يېقىن ئادىمىڭىزنى تېپىپ ئىچىڭىزدىكى خاپىلىقنى بىر يولىلا تۆكۈۋالسىڭىز غەزىپىڭىز بېسىلىدۇ.

ياپونىيەدىكى بىر زاۋۇتتا ئىشچىلار بىر خىللا ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىكەن، ئۇنىڭ ئۈستىگە خىزمەت ۋاقتىدا گەپ قىلىشقا بولمىغاچقا بىر كۈن ئىشلەپ بۇرۇقتۇرما بولۇپ، بىكاردىنلا خاپا بولىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن غوجايىن «ئاچچىقنى چىقىرىش ئۆيى» قۇرۇپ، بەزى ئادەم شەكلىدىكى قوم خالتىلىرىنى ئېسىپ بېرىپتۇ، ئىشتىن چۈشكەندە ئىشچىلار ئۇ يەرگە كىرىپ خالىغانچە ئۇرۇپ، تېپىپ ئىچىدىكى ئاچچىقنى چىقىرىۋالىدىكەن، ئاندىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇۋالىدىكەندە، كەيپىياتى تېخىمۇ تىنچلىنىپ قالىدىكەن، شۇنىڭ بىلەن ئۆيگە خۇشال - خۇرام قايتىدىكەن.

www.uyghurkitap.com

5) ھېسسىياتىڭىزنى يۇكسەلدۈرۈڭ.

زېھنىڭىزنى ئۆزىڭىز شۇغۇللىنىۋاتقان خىزمەتكە مەركەزلەشتۈرۈپ غەزەپنى كۈچكە ئايلاندۇرسىڭىز غەزەپلىنىشكىمۇ چولىڭىز تەگمەيدۇ. بەزىلەر يەنە زېھنىنى كىتاب ئوقۇشقا مەركەزلەشتۈرۈپ، كىتاب ئوقۇش ئارقىلىق ئاچچىقىنى تىزگىنلەيدىكەن. كىتاب ئوقۇش ئادەمنى تىنچلاندۇرۇپ، يېتەرلىك ئويلاندۇرۇپ، كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ.

6) خاراكتېرىڭىزنى تەربىيەلەڭ.

ئۆزىڭىزدە كەڭ قورساق، مەرد، مۇلايىم، ئاق كۆڭۈل بولۇشتەك گۈزەل پەزىلەتلەرنى، ئاسان غەزەپلەنمەيدىغان ساپانى يېتىلدۈرۈڭ، باشقىلار بىلەن جېدەللىشىپ قالسىڭىز سىزنىڭ يوللۇق بولغان تەقدىردىمۇ ئوخشاشلا كەيپىياتىڭىز يامانلىشىدۇ، شۇڭا ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا باشقىلار بىلەن جېدەللىشىپ قېلىشتىن ساقلىنىڭ. باشقىلارغا نەپرىتىڭىزنى بىلدۈرگەن چېغىڭىزدا باشقىلارنى ئازابلاپلا قالماي ئۆزىڭىزنىمۇ ئازابلايسىز، پسىخىكىڭىزدا تەڭپۇڭسىزلىق كېلىپچىقىدۇ، باشقىلارغا زىيان سېلىپ، ئۆزىڭىزنىمۇ رەنجىتىپ نېمە جاپا سىزگە؟ بۇنىڭغا قارىغاندا يۇمۇرىستىك ئۇسۇللار بىلەن بىر تەرەپ قىلىۋەتسىڭىز تېخىمۇ ياخشى ئەمەسمۇ؟

7) دورا بىلەن داۋالىنىڭ.

پسىخىكىسى نورمالسىزلارنىڭ غەزىپى كەلگەن چاغدا نوقۇل ھالدىكى پسىخىك داۋالاش بىلەنلا ئىشنى ھەل قىلغىلى بولمايدۇ، چوقۇم دورا ئارقىلىق داۋالىنىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش زۆرۈر.

ئاچچىقى يامان قىز بولغانىغان بولاق سۈيىدەك بارلىق گۈزەللىكىنى يوقىتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقتىن لەۋلىرىنى گەز باغلىغان ئادەممۇ ئۇنىڭدىن بىر يۇتۇمنى ئاغزىغا ئالغۇسى كەلمەيدۇ.

— شېكسپىر

9. مەڭگۈ ئىلىشىنىلا ئويلىماي، ۋاز كېچىشنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇڭ

ئازراقلا ياخشىغا قىلغىن قانائەت،
چەكسىز ھەشەمەتنى ئىزدىمە غامەت.

— خۇسراۋ دىھلەۋىي

ئادەم بىلەن ئادەم مەڭگۈ ئوخشاش بىر تۈز سىزىق ئۈستىدە تۇرالمايدۇ. ئادەملەرنىڭ ئارزۇلىرىمۇ چەكسىز بولىدۇ، ئەگەر ھەمىشە سىلىشتۇرۇش ئىچىدە ياشىسىڭىز، ھەممىلا نەرسىگە ئېرىشىشنى ئويلىسىڭىز، تۇرمۇشىڭىزدا چوقۇم خۇشاللىقنى يوقىتىپ قويىسىز.

«ئىسىنىڭ ئاچچىقىنى مورا بىلىدۇ». ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق بەختى ۋە بەختسىزلىكى بولىدۇ، ھالبۇكى قىزلار كۆپ ھاللاردا باشقىلارنىڭ بەختىنى كۆرۈپ، ئازابىنى كۆرمەيدۇ، ھەم بۇنىڭ ئۇچۇن پسىخىك تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىپ قويىدۇ، ئەمەلىيەتتە قانائەتلىنىش ئادەمنى خۇشال قىلىدۇ، كەيپىياتىنى تەڭشەيدۇ. بىر قىز ئۆزى ئىگە بولغان تۇرمۇشنى قەدىرلەشنى بىلسە، ئاچ كۆزلۈك قىلمىسا، ۋاقتى كەلگەندە ۋاز كېچىشنىمۇ بىلسە ئۇ تېخىمۇ ئاسان بەختكە ئېرىشەلەيدۇ.

بەزىدە باشقىلارنىڭ دەردلىرىنى ئاڭلىغىنىمدا كۆپىنچە ھاللاردا بۇ قىزلارنىڭ باشقىلارغا سېلىشتۇرۇش بىلەن ئۆزىنى ئازابلايدىغانلىقىنى ئويلاپ قالىمەن.

بىركۈنى بىر ئايال ئىنتايىن تۆۋەن ئاۋازدا، مەيۈس ھالدا تېلېفون ئۇرۇپتۇ، ئۆزىنىڭ مېنىڭ تېلېفون نومۇرۇمنى ناھايىتى تەستە تاپقانلىقىنى، مەن بىلەن بىر پاراڭلاشقۇسى بارلىقىنى ئېيتتى. ۋاقتىنى كېلىشىپ ئۇ ئايال بىلەن كۆرۈشتۇم. خېلى

www.uyghurkitap.com

كېلىشكەن، بويلىرى قاملاشقان، ئاق يۈزلۈك 40 ياشلار ئۆپچۆرىسىدىكى ئايال ئىكەن. مەن بىلەن كۆرۈشە ـ كۆرۈشمەيلا ئۆزىنىڭ بەختسىزلىكىنى ئاغزى ـ ئاغزىغا تەگمەي سۆزلىگىلى تۇردى. يولدىشى بىلەن ئاجرىشىپ كېتىپتۇ، باللىرى كەپسىزلىك قىلىپ خاپا قىلىدىكەن. يىغقان پۇلىغا فوند ئاپتىكەن، چۈشۈپ كېتىپ نۇرغۇن زىيان تارتىپتۇ.

مەن ئۇ ئايالدىن:

— يولدىشىڭىز نېمە ئۈچۈن ئاجرىشىپ كەتتى؟ — دەپ سورىدىم.

— ئۇ بەك بولۇمسىز، پېشانەمنىڭ كاجلىقىدىن ئاشۇنداق بىر ئادەمگە تېگىپ قاپتىكەنمەن دەڭە، قوشنىمىزنىڭ ئېرى ئاچقان شىركەت شۇنداق ئېقىۋاتىدۇ، ئۆيلىرىنى دەھشەت ياسىۋەتتى. خوتۇنىغا ماشىنا ئېلىپ بەردى، ئۇنىڭ ئۇستىگە كىيگەن كىيىملىرى بىر ـ بىرىدىن ئېسىل، قىممەت باھالىق، داڭلىق ماركىلىق دەڭە، مېنىڭ ئېرىمچۇ؟ ئاشۇ ئازغىنە مائاشىدىن باشقا پۇل تېپىشنى بىلمەيدۇ. شۇڭا پات ـ پات ئۇ قوشنامنىڭ ئېرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ قويىمەن شۇ.

— ئۇنداقتا، باللىرىڭىزچۇ؟

— تاپشۇرۇقىنى ۋاقتىدا ئىشلىمەيدۇ، كەچكىچە تالادىن كىرگىلى ئۇنىمايدۇ، ئىمتىھاندا باشقىلارنىڭ كەينىدە قالىدۇ. ئۇلار مېنى بەك ئۈمىدسىزلەندۇردى.

— ئۇنداقتا قانداق بولۇپ فوند ئېلىشنى ئويلاپ قالدىڭىز؟ — دەپ سورىدىم يەنە.

— ھە، بىر دوستۇمنىڭ ماشىنىسى بار، يەنە بىر دوستۇمنۇ ئايىماي پۇل خەجلەيدۇ. ئاسقان ئالتۇن ـ جابدۇقلىرى بىر ـ بىرىدىن ئېسىل، مېنىڭلا ھېچنېمەم يوق، شۇڭا مەنمۇ پايدا ئېلىپ ئۇلاردەك باي بولاي دېگەنىدىم.

بۇ ئايالدىكى مەسىلىنىڭ نېمىلىكىنى بىلدىڭىز بەلكىم، سىلىشتۇرۇش، باشقىلاردا بار نەرسىنىڭ ھەممىسىگە ئىگە بولۇشنى ئويلاش. شۇنىڭ بىلەن پسىخىكىسىدا تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلۈپ، كەيپىياتى ناچارلىشىپ ھە دېسە ئېرىدىن، بالىلىرىدىن قۇسۇر ئىزدەپ ئائىلىسىنى ۋەيران قىلغان.

دۇنيا دېگەندە ھەممىلا ئادەم ئوخشاش بولۇپ كەتسە بۇ دۇنيا بولماي قالىدۇ. بۇ دۇنيا شۇنىڭ ئۈچۈن رەڭگارەڭ، گۈزەل، ھەممىلا ئادەم ئىگە بولۇشنىلا ئويلىسا، قانائەت قىلىشنى بىلمىسە، ئۇ چاغدا ھەرگىز ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلغىلى بولمايدۇ.

قىزلار كۆپ ھاللاردا باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ياخشى تەرىپىنى ئاسان كۆرىدۇ ھەمدە كۆڭلى تەسكىن تاپمايدۇ. باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىدىكى ئەۋزەللىكلەرگە نىسبەتەن قانچە ئاچچىقلانساقمۇ ئەھمىيىتى يوققۇ ئاخىر. ئەكسىچە ئۆزىمىزنىڭ تېنىمىز ۋە روھىمىز ئوخشاشلا كاردىن چىقىدۇ. پەقەتلا ئەرزىمەيدۇ. بەزىدە ۋاز كېچىشنىمۇ ئۆگىنىپ قويغاننىڭ زىيىنى يوق. ۋاز كېچىشنىڭ ئۆزى بىر خىل ئازادىلىك، بىر خىل گۈزەللىك، بىر خىل يەڭگىل تۇيغۇ.

بىز كىشىلىك ھاياتىمىزنىڭ ئۆزۈن سەپىرىدە بىمالال ۋە خۇشال قەدەم تاشلايلى دېسەك، ۋاز كېچىشنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇشىمىز كېرەك. مۇشۇ خىل تۇيغۇ بولغاندىلا تۇرمۇشىمىزنى، قولىمىزدا بارنى قەدىرلەپ، سەمىمىي ياشىيالايمىز، جاھىللىق قىلمايدىغان، تۇرمۇشتىكى ئۇششاق - چۈششەك ئىشلار ئۈچۈن قايغۇرۇپ كەتمەيدىغان بولىمىز، بۇلارنىڭ بىر خىل قىسمەت ئىكەنلىكىنى، جانلىقلارنىڭ قانۇنىيەت بويىچە ھەرىكەت قىلىدىغانلىقىنى، نۇرغۇن ئىشلارنىڭ كىشىلەرنىڭ ئىرادىسىگە بېقىنمايدىغانلىقىنى ۋە كونترول قىلغىلى، تۈزىتىۋالغىلى بولمايدىغانلىقىنى بىلىۋالىمىز.

www.uyghurkitap.com

بەزىدە قىسمەت ۋە تەقدىرگە تەن بېرىش ھەرگىزمۇ پاسسىپلىق ئەمەس، بەلكى تەبىئىي قانۇنىيەتكە بويسۇنۇش، بۇ دۇنياغا بولغان ھۆرمەت ۋە ياخشى مۇئامىلە. سىز باش قاتۇرۇپ قوغلاشمىسىڭىز ۋە ئىگە بولۇش كويىدا بولمىسىڭىزلا ئۇ نەرسىلەرنىڭ قايسىسى سىزگە تەۋە، قايسىسى تەۋە ئەمەسلىكىنى بىلەلەيسىز. ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، نەتىجىسى چىقمايدىغان ھېسسىياتتىن ۋاز كېچىڭ، قەلبىڭىزدىكى مەلۇم خىل ئۈمىدتىن ۋاز كېچىڭ، مەلۇم خىل ئىدىيەنىڭ بېسىۋېلىشىدىن ۋاز كېچىڭ، ئۆزىڭىزدە يوق نەرسىدىن، ئىگە بولۇش تەس بولغان نەرسىدىن ۋاز كېچىڭ. شۇندىلا سىز قەلبىڭىزدىكى بىر خىل ئازادىلىك ۋە ئەركىنلىككە ئىگە بولالايسىز.

بەلكىم ۋاز كېچىش قىزلارغا نىسبەتەن بىر خىل ئىلاجسىزلىق، ناھايىتى ئازابلىق بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ئۇ يەنە بىر خىل يوشۇرۇن گۈزەللىك. كىشىلىك دۇنيادا گۈزەل نەرسىلەر بەك كۆپ، بىز تېخىمۇ گۈزەل نەرسىلەرگە ئېرىشىش ئۈچۈن داۋاملىق ئالغا باسىمىز ۋە ئىزدىنىمىز، ئۇنىڭغا ئېرىشىش ئۈچۈن كۈنبويى ئالدىراش يۈرىمىز، لېكىن ئۆزىمىزدە بار نەرسىنى قەدىرلەشنى ئۇنتۇپ قالىمىز. ھامان كۆزىمىز باشقا ياققا قارايدۇ ـ يۇ، ئۆزىمىزدە بارنى بايقىيالمايمىز.

لېكىن شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، ئۇنىڭغا ئىگە بولغان ۋاقتىمىز دەل بىز يوقىتىپ قويغان چېغىمىز بولۇشى مۇمكىن. ۋاز كەچكەندە بەلكىم قايتا ئېرىشىپ قېلىشىمىز مۇمكىن. جاھاندىكى بارلىق نەرسىلەرگە بىزنىڭ مۇتلەق ئىگە بولۇشىمىز ناتايىن.

ئادەم ھەرقانداق چاغدا قەيسەر، مەقسەتكە يەتمىگۈچە بولدى قىلمايدىغان روھقا ئىگە بولۇش كېرەك دەيدۇ، لېكىن، بىز ياشاۋاتقان بۇ دۇنيا بەكلا مۇرەككەپ، رەڭگارەڭ، ئېزىقتۇرۇشلار بەكلا كۆپ، ھەممە نەرسىنىڭ يېڭىلىنىش سۈرئىتى بەكلا تېز،

ھەممىلا ئىشتا باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرساق، ھەممىلا نەرسىگە ئېرىشىشنى ئويلىساق، تۇرمۇشىمىز ھەرگىزمۇ راھەت ئۆتمەيدۇ، كەيپىياتىمىز ھەرگىز ياخشى بولمايدۇ. باشقىلاردا بار نەرسىنىڭ بىزدە بولۇشى ناتايىن، ھەركىم ئۆز رىزقىنىلا يەيدۇ. ھەرگىزمۇ ئۆزىگە نېسىپ بولمىغان نەرسىگە ئېرىشەلمەيدۇ.

شۇڭا، بىز ئۇنداق جىڭغا توختىمايدىغان، بىزگە سەلبىي تەسىر ئېلىپ كېلىدىغان، پۇت ـ قولىمىزنى چۇشەپ قويىدىغان، كەيپىياتىمىزنى بۇزۇپ، بىزنى بەختسىز ھېس قىلدۇرىدىغان نەرسىلەردىن دەل ۋاقتىدا ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز كېرەك.

شۇنداق، ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىش، روھىڭىز كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ، مۇستەقىل بولۇپ قالىسىز، ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىش، ئۆزىڭىزنى خاتىرجەم ھېس قىلىسىز، كەيپىياتىڭىز ئازادە بولۇپ قالىدۇ، بەختلىك ياشايسىز. لېكىن ئېسىڭىزدە بولسۇن، ۋاز كېچىش ئۆزىمىزنىڭ بارلىق غايە ۋە ئىزدىنىشلىرىنى چۆرۈۋېتىش ئەمەس، ئۇ بىر خىل دانالىق ۋە سەگەكلىك، مۇۋەپپەقىيەت قازىناي دېسىڭىز ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىپ قويۇڭ. تۆۋەندىكى ھېكايىدىن ئازراق نەپكە ئىگە بولۇپ قالسىڭىز ئەجەب ئەمەس.

شەھەر چاشقىنى بىلەن سەھرا چاشقىنى ياخشى دوستلاردىن ئىكەن. بىر كۈنى، سەھرا چاشقىنى شەھەر چاشقىنىغا تېلېفون ئۇرۇپ ئۇنى يېزىغا كېلىپ ئويناپ كېتىشكە تەكلىپ قىپتۇ.

ــ بۇرادەر، مېنىڭ ئۆيۈمگە كېلىپ مېھمان بولۇپ كەتكىن. بۇ يەردە سەھرانىڭ گۈزەل مەنزىرىسىدىن ۋە ساپ ھاۋاسىدىن بەھرىلىنەلەيسەن، ئەركىن ـ ئازادە ياشىيالايسەن، قانداق خالامسەن؟

شەھەر چاشقىنى بۇنىڭدىن ئىنتايىن خۇشال بولۇپ، دەرھال سەھراغا قاراپ يولغا چىقىپتۇ. ئۇ يەرگە بارغاندىن كېيىن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەھرا چاشقىنى ئۇنى ناھايىتى كۆپ بوغداي بىلەن مېھمان قىپتۇ. شەھەر چاشقىنى يۈز ـ خاتىر قىلماستىنلا ئۇنىڭغا:

ــ سەن نېمىشقا دائىم مۇشۇنداق نامرات تۇرمۇش كەچۈرىسەن؟ يېمىكلىك شۇنداق ناچار، تۇرىدىغان جايىڭ ئاندىن كونا، نېمدېگەن مەنىسىز! يەنىلا بىزنىڭ ئۆيگە بارايلى، مەن سېنى ئوبدان كۈتۈۋالىمەن، ــ دەپتۇ.

شۇنىڭ بىلەن سەھرا چاشقىنى ئۇنىڭغا ئەگىشىپ شەھەرگە كىرىپتۇ.

سەھرا چاشقىنى شەھەر چاشقىنىنىڭ ئەۋزەل تۇرمۇش شارائىتىنى كۆرۈپ، ئىنتايىن ھەۋەس قىپتۇ، ئۆزىنىڭ جاپا ـ مۇشەققىتىنى ۋە قاتتىق ئەمگىكىنى، بىچارە ۋە نامراتلىقىنى ئويلاپ ئۆزىنى ئىنتايىن بەختسىز ھېس قىپتۇ.

ئۇلار قىزغىنلىق بىلەن پاراڭلاشقاندىن كېيىن قورسىقىنىڭ ئاچقانلىقىنى سېزىپ، ئۈستەلگە ئۆملەپ چىقىپ مەززىلىك غىزالاردىن ھوزۇرلىنىپ يېيىشكە باشلاپتۇ. تۇيۇقسىز «تاراق» قىلغان ئاۋاز بىلەن تەڭ ئىشىك ئېچىلىپ بىر ئادەم كىرىپ كەپتۇ.

ئۇلار قورققىنىدىن نېمە قىلارىنى بىلمەي تامنىڭ تۆشۈكىگە مۆكۈۋاپتۇ.

سەھرا چاشقىنى قورققىنىدىن قورسىقىنىڭ ئاچقانلىقىنىمۇ ئۇنتۇپ، بىردەم تۇرۇپ كېتىپ، تۇيۇقسىز شىلەپىسىنى كىيىپ، شەھەر چاشقىنىغا مۇنداق دەپتۇ:

ــ سەھرانىڭ تىنچ تۇرمۇشى يەنىلا ماڭا بىرقەدەر مۇۋاپىق كېلىدىكەن. گەرچە بۇ جايىنىڭ تۇرمۇش شارائىتى ئەۋزەل بولسىمۇ، لېكىن ھەر كۈنى دەككە ـ دۈككىدە يۈرگەندىن كۆرە، سەھراغا بېرىپ ئۆزۈمنىڭ بوغدىيىمنى يېگىنىم ئەۋزەل ئىكەن، ــ ئۇ سۆزىنى تۈگىتىپلا شەھەردىن ئايرىلىپ سەھراغا قايتىپ كېتىپتۇ.

قېنى، ھەرقېتىم رەنجىش ئالدىدا بۇ ھېكايىنى كۆپرەك ئويلاڭ، ئاندىن ئامال قىلىپ ئۆزىڭىز دۇچ كېلىۋاتقان مەسىلىنى ھەل قىلىڭ، سەھرا چاشقىنىغا ئوخشاش ئۆزىڭىزگە تەۋە بولغان، ئۆزىڭىز ئىگە بولغان تۇرمۇشنى قەدىرلەڭ، كەيپىياتىڭىزنى كۆتۈرۈپ شارائىتىڭىزنى ياخشىلاشقا ئاتلىنىڭ.

كۆڭلى ـ كۆكسى كەڭ ۋە پاك، سەممىمىي، سادىق ۋە ئىقتىسادچىل قىز تويدىن ئاۋۋال ئەرلەرنىڭ ياخشى ھەمراھى، تويدىن كېيىن كۆڭۈلدىكىدەك خوتۇنى بولالايدۇ. ئۇ مال ـ دۇنيانى ھەرگىز بۇزۇپ چېچىۋەتمەيدۇ، پۇلغا تايىنىۋالمايدۇ، سىزگە بەختنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

— دېدرو

پسىخىكىلىق سىناق

سىز خۇشالمۇ؟

بۇ سىناق ئىنتايىن ئاددىي، سىز پەقەت قوشۇلىدىغان ياكى قارشى تۇرىدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرسىڭىزلا بولىدۇ، يەنە تېخى ۋاقىت چەكلىمىسى يوق بولۇپ ئاستا ئويلانسىڭىزمۇ بولىدۇ.

1. ئادەتتە سىز ئادەم كۆپ جايدا تۇرۇشتىن قاچىسىز، چۈنكى سىز ئادەملەر ئارىسىدا ئۆزىڭىزنى بىئارام ۋە روھسىز ھېس قىلىسىز. ( )

2. ئىشنى ئىنچىكە، ئەستايىدىل قىلىدىغان، تىرىشچان، چىداملىق ھەمدە كەمتەر ئادەم قائىدە ـ يوسۇندىن چىقالمايدىغان، رەسمىيەتچى، قاتمال ئادەمگە قارىغاندا تېخىمۇ قارشى ئېلىشقا ئېرىشىدۇ. ( )

3. ئەگەر بىر ئادەم رېئاللىققا زىيادە يۈزلەنسە، پىلانى ۋە غايىسىنىڭ مەغلۇبىيەتكە يۈزلىنىدىغانلىقىنى تونۇپ

www.uyghurkitap.com

يېتەلەيدۇ. (   )

4. ئەگەر بىر ئادەم رېئاللىقتا زىيادە يۇزلەنسە پىلانى ۋە غايىسىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشەلەيدىغانلىقىنى بىلەلىگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. (   )

5. گەرچە يەر شارىدىكى مۇتلەق كۆپ قىسىم كىشىلەر قاراڭغۇدا ئۇخلاشقا ئادەتلەنگەن بولسىمۇ، لېكىن ئاز بولمىغان كىشىلەر يەنىلا غۇۋا چىراغ يورۇقىدا ئۇخلاشنى تېخىمۇ ياخشى كۆرىدۇ. (   )

6. ئەتىگەندە ئويغانغاندىن كېيىن يەنىلا كارىۋاتتا سوزۇلۇپ يېتىش، ئويغىنىپ دەرھال تۇرۇپ كەتكەندىن ياخشى. (   )

7. كىشىلەر پات - پات ئۆيدە چوش كۆرۈپ تۇرۇشى كېرەك، چۈنكى مۇشۇنداق قىلغاندا ئادەم ئۆزىنى گۈزەل بىر ۋەزىيەتنى تاماملاۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. (   )

8. بىر ئادەم ئۆزىنىڭ تەقدىرىنى ھەمدە ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ۋە مەغلۇبىيىتىنىمۇ باشقۇرالايدۇ. (   )

9. بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ھەۋەسلىرىگە ھەتتا كىشىلىك مۇناسىۋەت ياكى خىزمەت ۋاقتىدىنمۇ كۆپرەك ۋاقىت سەرپ قىلىشى لازىم. (   )

10. قىزلار بىلەن ھامان ئاسان چىقىشقىلى بولامدۇ؟ (   )

11. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ بەكرەك باشقىلارنى ئويلامدۇ؟ (   )

12. ئۆزىڭىز بىلەن ئوخشىمىغان كەسىپتىكى كۆپ قىسىم كىشىلەر ئىچىدە ئۇلارنىڭ ئالغان مائاشى سىزنىڭكىدىن خېلى كۆپمۇ؟ (   )

13. دوستىڭىزنىڭ گەپكە ئىنتايىن ئۇستا ئىكەنلىكى ئېنىق، لېكىن ئۇنىڭ گەپ - سۆز، كۈلكىلىرىگە قاراپلا ئىچىدە نېمە ئويلاۋاتقانلىقىنى بىلەلەيسىز؟ (   )

14. ئاياللار ھەرۋاقىت ئادالەتسىز مۇئامىلىگە ئۇچراپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار ئەرلەرگە قارىغاندا كەلگۈسىدە يۈز بېرىدىغان ھەربىر ئىشنى ئالدىن پەرەز قىلىشقا تېخىمۇ ئۇستا كېلىدۇ. ( )

15. تۇيۇقسىز ئاۋارىچىلىكلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن بىر ئادەم شۇ ئىشقا نىسبەتەن ئۇزۇل - كېسىل چۈشەنچە ھاسىل قىلغاندىن كېيىن ئاندىن قول سېلىپ ئىشلەش لازىم. ( )

16. سىز باشقىلارنىڭ سىزگە بەرگەن تەنقىدىنىڭ ماختىشىدىن كۆپرەك ئىكەنلىكىگە كۆڭۈل بۆلەمسىز؟ ( )

17. A. ئادەم خېلى كۆپ مال - دۇنياغا ئىگە بولغاندىن كېيىنلا ئاندىن خۇشال بولىدۇ. ( )

B. ساغلام بولمىغان ئادەملەر ناھايىتى ئاز خۇشال بولىدۇ. ( )

C. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، ئادەم ئۆزى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشى بىلەن توي قىلماسلىقى كېرەك. ( )

18. A. سىزنىڭ دىنىي ئېتىقادىڭىز بارمۇ؟ ( )

B. سىزنىڭ كەسىپ ئېتىقادىڭىز بارمۇ ياكى كەسىپ ئەخلاقىغا قاتتىق رىئايە قىلامسىز؟ ( )

19. سىز پەلسەپە، دىن ياكى شەخسىيەتچىلىككە ئىشىنەمسىز؟ ( )

20. A. مەن ئىنتايىن ئەخمەق، دەپ ھېس قىلامسىز؟ ( )

B. ئادەملەرگە ئىشىنىشكە بولىدۇ، دەپ قارامسىز؟ ( )

C. سىز ھەرۋاقىت ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئادەمگە ئىشىنىشىڭىز كېرەكلىكىنى ھېس قىلالامسىز؟ ( )

تۆۋەندىكىلەر ھەرقايسى سوئاللارنىڭ توغرا جاۋابى ۋە چۈشەندۈرۈشى:

1. ياق. كىشىلىك مۇناسىۋەت ئادەمنى تېخىمۇ خۇشال قىلىدۇ، نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگىنىۋالغىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

2. ياق. ئادەتتىكى ئادەملەر تېخىمۇ قارشى ئېلىشقا ئېرىشىدۇ.

3. ياق. ئۇلار ئۆزىنىڭ پىلانىنى بىلىدۇ، ئەمەلگە ئېشىش - ئاشماسلىقىنى بىلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ.

4. ياق. زىيادە ئۈمىدۋارلىق ئەمەلىيەتتە بىر خىل ئازاب، ھەمدە نورمالسىزلىق. نورمال ئادەملەر نېمىنىڭ ئۈمىدسىزلىك ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ.

5. ياق. بۇ تۇردىكى ئادەملەرنى ھەددىدىن زىيادە سەزگۈر دېيىشكە بولىدۇ، ئۇلار بەلكىم كىچىككىنە بىر ئىش ئۈچۈن ئۆز قىممىتىنى يوقىتىپ قويۇشى مۇمكىن.

6. ياق. بىر ھەقىقىي خۇشال ئادەم ئىش قىلغاندا ئىنتايىن جىددىي ۋە تەرتىپلىك بولىدۇ.

7. ياق. ئەگەر سىز 16 ياشتىن تۆۋەن بولسىڭىز بولىدۇ، بولمىسا رېئاللىقتىن ھالقىغان تۇرمۇشتا كۆڭۈلدىكىدەك ياشىيالمايسىز.

8. ياق. ئەگەر مۇشۇنداق بولغان بولسا كىشىلەر باشتىلا غەلىبە قازانغان بولاتتى.

9. شۇنداق. كۈچلۈك قىزىقىش ۋە ھەۋەس سىزنىڭ كىشىلىك ئالاقە ۋە خىزمىتىڭىزگە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ، بۇ ئىنتايىن ساغلام بولغان پوزىتسىيە.

10. ياق. دۇنيا بۇنچە چوڭ، قىزلار بۇنداق كۆپ تۇرسا كىممۇ ھۆكۈم قىلالايدۇ.

11. ياق. بەلكىم بۇ توغرىدۇ، لېكىن ئەگەر دۇنيادىكى ئادەملەرنىڭ يېرىمى مۇشۇنداق بولغان بولسا كۆڭۈلسىزلىك مەۋجۇت بولمايتتى.

12. ياق. ھەسەت، گۇمانخورلۇقلارنىڭ ھەممىسى خۇشاللىقنى يوقىتا چىقىرىدۇ، مائاشنىڭ ئوخشاش بولۇشىنى قوغلىشىش ئادەمنى خۇشال قىلالمايدۇ.

13. ياق. ھەمىشە خاتا تۇيغۇ پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ ياكى ئىشنى مۇرەككەپلەشتۈرۈۋېتىدىغان ھادىسە كېلىپچىقىدۇ.

14. ياق. سەۋەبى 11 ـ سوئال بىلەن ئوخشاش.

15. ياق. ھەددىدىن زىيادە پەرەز، ئويلىشىشلار پەقەت ئادەمنى قورقۇنچ ھېس قىلدۇرىدۇ ياكى ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

16. ياق. ئەگەر مۇشۇنداق بولسا ھەر ۋاقىت كۆڭلىڭىز غەشلىككە ئۇچراپ تۇرىسىز.

17. A. شۇنداق، B. شۇنداق، C. شۇنداق. يۇقىرىقى ئىشلارنى توغرا قىلسىڭىز ئۆزىڭىزمۇ خۇشاللىق ھېس قىلىسىز.

18. بۇ، ئادەملەرگە نىسبەتەن بىر خىل خۇشاللىق.

ئەگەر A، B نىڭ ھەممىسىگىلا ئىشەنمىسىڭىز سىزدە سەمىمىي سادىقلىق كەم بولىدۇ.

ئەگەر پەقەت بىرلا سوئالغا ئىشەنسىڭىز ئۆزىڭىزگە 2 نومۇر بېرىڭ. يەنى A غا ئىشەنسىڭىز 2 نومۇر، B غا ئىشەنسىڭىزمۇ ئوخشاشلا 2 نومۇر بېرىڭ.

19. شۇنداق. سەۋەبى 18 ـ سوئالغا ئوخشاش.

20. A. شۇنداق، B. شۇنداق، C. ياق، دەپ قارىسىڭىز ئۆزىڭىزگە 2 نومۇر بېرىڭ. باشقا جاۋابلارغا نومۇر بېرىلمەيدۇ.

يۇقىرىقى جاۋابلارغا سېلىشتۇرۇپ، بىر سوئالغا توغرا جاۋاب بەرسىڭىز 1 نومۇر بېرىڭ (17، 18، 20 دىن باشقا). ھەرقايسى نومۇرلارنى قوشۇپ خۇلاسىسىنى چىقىرىڭ، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئىستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا ئادەتتىكى كىشىلەر 14 نومۇر ئالىدىكەن.

ئەگەر سىزنىڭ ئومۇمىي نومۇرىڭىز:

17 ~ 22 بولسا، ئەلا؛

15 ~ 16 بولسا، ياخشى؛

www.uyghurkitap.com

12 ~ 14 بولسا، ئادەتتىكىچە؛
0 ~ 11 بولسا ئادەتتىكىدىن تۆۋەنرەك.

تۇرمۇشتا ھەربىر ەيلەن تۇرلۇك مەسئۇلىيەت ۋە مەجبۇرىيەتلەرنى زىممىمىزدە كۆتۈرۈپ يۈرىمىز، يەنە كۈندە دېگۈدەك ھەر خىل مۇرەككەپ ئىشلارغا يولۇقۇپ تۇرىمىز، ھەر تۈرلۈك مەسىلە ۋە زىددىيەتلەرنى بىر تەرەپ قىلىمىز. ئەگەر سىز ئالدى ـ كەينىنى ھەددىدىن زىيادە ئويلىشىپ، ئەندىشە قىلىپ، تەشۋىشلىنىپ يۈرسىڭىز ئۇنداقتا سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىز مەڭگۈ تىنچ ئۆتمەيدۇ. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئادەمنىڭ غەم ـ ئەندىشە، بىئاراملىقى ئاساسلىقى ئۆزىنى كەمسىتىش ۋە گۇمانخورلۇقتىن كېلىپچىقىدىكەن، ئۆزىنى كەمسىتىدىغان گۇمانخور كىشىلەر ئۆزىگىمۇ، ئۆزگىگىمۇ ئىشەنمەيدۇ، تۇرمۇشتىكى ھەربىر ئىشتىن زىيادە تەشۋىشلىنىدۇ. ئەگەر سىز خۇشال ياشاشنى ئويلىسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇشىغا بولغان ئىشەنچىڭىزنى تەربىيەلەپ يېتىشتۈرۈڭ. تۆۋەندىكى تەكلىپلەر بەلكىم سىزگە ياردەم بېرىپ قىلىشى مۇمكىن:

1) ئۆزىڭىزنى كەمسىتىشتىكى سەۋەبنى تېپىپ چىقىڭ. ئۇ بەلكىم ئۆزىڭىزنىڭ بەدىنىدىكى كەمتۈكلۈك ياكى مەلۇم قابىلىيەت جەھەتتىكى يېتەرسىزلىك ياكى باشقا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. سەۋەبىنى بىلگەندىن كېيىن ئۆزىڭىزدىكى كەمسىتىشكە قارىتا نىشانلىق ھالدا جەڭ ئېلان قىلالايسىز.

2) ئۆزىڭىزنى چېنىقتۇرۇڭ، كەمچىلىكىڭىزنى ئارتۇقچىلىققا ئايلاندۇرۇڭ. ئۆزىڭىزگە تولۇق ئىشىنىڭ، شۇنداق قىلسىڭىز پەقەت كىچىككىنە ياخشىلىنىشمۇ سىزگە ئىلھام بېرەلەيدۇ.

3) ئۆزىڭىزنى باشقىلارغا ئوخشىمايمەن دەپ ئويلاڭ، ئۆز ھەرىكىتىڭىزنى مەلۇم بىر مۇقىم ئەندىزىگە لايىقلاشتۇرۇشقا ئۇرۇنماڭ.

4) ئازراق ئىلگىرىلەش بولغان تەقدىردىمۇ خۇشال بولۇڭ، ئۆزىڭىزدىن پەخىرلىنىڭ، ئۆزىڭىزنىڭ قىممىتىگە بولغان تونۇشىڭىز باشقىلارنىڭ قىممىتىڭىزگە بولغان تونۇشىدىن كۆپ مۇھىم.

5) باشقىلارنىڭ گەپ ـ سۆزىگە بەك ئېتىبار بېرىپ كەتمەڭ، ئۆزىڭىزنىڭ ئىشەنچىگە خىلاپ ئىشنى قىلماڭ، شۇنداق قىلسىڭىز قەلبىڭىز ئارام تاپىدۇ. تەبىئىيلا ئۆزىڭىزگە ئىشەنچ پەيدا بولىدۇ.

6) ئەگەر سىز ئۆگىنىش، خىزمەتتىن رازى بولمىسىڭىز ھەمدە ئۇنى ئۆزگەرتىشكە كۈچىڭىز يەتمىسە، ئىشتىن سىرتقى ھەۋەسىڭىز ئارقىلىق ئۆز ئەقىل ـ پاراسىتىڭىزنى جارى قىلدۇرۇڭ. بۇ سىزنىڭ ئۈمىدسىزلەنگەن كەيپىياتىڭىزنى تولۇقلايدۇ.

7) ئەگەر سىز بىر تۈرلۈك مۇشكۈل ۋەزىپىنى ئورۇنلاشقا ئەۋەتىلسىڭىز ئىمكان بار ئۈمىدۋارلىق بىلەن بىر تەرەپ قىلىڭ، ئەگەر چېكىنسىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ قابىلىيىتىگە بولغان ئىشەنچىڭىزنى يوقىتىپ قويىسىز ـ دە، ئۆزىڭىزگە تېخىمۇ كۆپ ئاۋارىچىلىك تېپىۋالىسىز.

8) قولىڭىزدىن كەلمەيدىغان ئىشقا ئېسىلماڭ، چۈنكى بەك يۇقىرى، ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان يۈك زىيانلىق. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش مۇددىئايىڭىز بەك يۇقىرى بولۇپ، ئەكسىچە تىرىشچانلىق ئارقىلىقمۇ ئەمەلگە ئاشمىسا مەغلۇبىيەت تۇيغۇڭىز تېخىمۇ ئېشىپ كېتىدۇ.

9) دائىم ئۆزىڭىزنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرماڭ، نۇرغۇن ئىشلارنى باشقىلار بەلكىم سىزدىن ياخشى قىلىشى مۇمكىن، ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدا خاسلىق پەرقى ئوبيېكتىپ مەۋجۇت، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىجتىمائىي مۇھىت ئىنتايىن مۇرەككەپ. قېچىپ قۇتۇلغىلى بولمايدىغان، ئادەمنى خاپا

www.uyghurkitap.com

قىلىدىغان ئىشلارنىمۇ دادىللىق بىلەن قوبۇل قىلىڭ. ئەگەر ھە دېسە باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرسىڭىز، ئۆزىڭىزدىن ئۈمىدسىزلىنىپ قالىسىز، بۇ ئۆزىڭىزنىڭ قىممىتىگە بولغان باھايىڭىزغا پايدىسىز.

10) مۇنداق ھېكمەتكە بەك ئېسىلىۋالماڭ: «باشقىلار قىلالىغان ئىشنى مەنمۇ ئوخشاشلا قىلالايمەن». چۈنكى ئوخشاش بىر ئىشنى ھەممىلا ئادەمنىڭ ئوخشاش ياخشى قىلىپ كېتەلىشى ناتايىن.

يۇقىرىقى تەكلىپلەر بويىچە قىلسىڭىز ئىشىنىڭكى چوقۇم دائىم خۇشال ياشايسىز. ئەلۋەتتە ئۆزىڭىزگە ھەددىدىن زىيادە ئىشىنىشمۇ ياخشى ئەمەس. ئۆزىگە چەكسىز ئىشىنىدىغان ئادەملەر دائىم بىلمەيدىغاننى بىلىمەن دەيدىغان كۆلكىلىك ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، ئۆزىدىن ئۆزى كۆرەڭلەپ يۈرىدۇ، بۇنداق ئەھۋاللار ئىجتىمائىي ئالاقىدە ناھايىتى ئوڭايلا باشقىلار بىلەن بولغان توقۇنۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئادەتتە ئۇلارنىڭ رەقىبى دوستىدىن كۆپ بولىدۇ. شۇڭا، بىر ئادەم سەمىمىي، راستچىل، ھەقىقەتنى ئەمەلىيەتتىن ئىزدەيدىغان، ھەم ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى تىرىشىپ تەرەققىي قىلدۇرىدىغان، ھەم ئۆزىنىڭ كەمچىلىكىنى بىمالال ئېتىراپ قىلالايدىغان، كەمتەر ئەمما ئۆزىنى كەمسىتمەيدىغان، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئەمما تەلۋىلىك قىلمايدىغان بولۇشى كېرەك. شۇندىلا بارلىق زۆرۈرىيەتسىز دىلخەستىلىك، ئەندىشىلەر خۇددى بۇلۇتتەك تارقاپ كېتىدۇ.

تۆتىنچى باب ئىچكى گۈزەللىك قىزلارنى تېخىمۇ ئەقىللىق ۋە جەلپكار قىلىدۇ

گۈزەللىكنى قانداق يارىتىش ھەققىدە ئويلىنىۋاتقان قىزچاق ۋاقتىنى ئويۇن - تاماشا بىلەن ئۆتكۈزۈۋاتقان قىزچاققا قارىغاندا بەكمۇ گۈزەل بولىدۇ. ئويۇن - تاماشا — گۈزەللىكنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى.

«تېشى پال - پال، ئىچى غال - غال» دېگەن بۇ ماقال مېنىڭچە تېشى گۈزەل ئەمما ئىچى قۇپقۇرۇق ئادەملەرنى كۆرسەتسە كېرەك. توغرا، ھېچكىممۇ چىرايى گۈزەل، لېكىن بىلىمى يوق، چاكىنا، قوپال، توڭلاتقۇدەك سوغۇق قىزنى ياخشى كۆرمىسە كېرەك. ئوخشاشلا يەنە ھەرقانداق ئادەم قەلبى گۈزەل بىر قىزغا قارشى تۇرالمىسا كېرەك. قەلبى گۈزەل قىزلار ئۈمىدۋار، ئالغا باسىدىغان بولىدۇ؛ بىلىمنى ھۆرمەتلەپ، مەدەنىيەتنى قوغلىشىدۇ. تەبىئەتنى، سەنئەتنى قىزغىن سۆيىدۇ، قائىدە - ئۆلچەملەرگە قاتتىق رىئايە قىلىدۇ، چاكىنىلىقتىن خالىي تۇرىدۇ. ھەرقانداق كىشى بۇنداق جەلپكارلىققا قارشى تۇرۇشقا ئامالسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن قەلبى گۈزەل قىز بولۇشقا تىرىشىڭ، ئىستىداتىڭىز ئارقىلىق كىشىلەرنى تېخىمۇ قايىل قىلىڭ.

www.uyghurkitap.com

جاھان باشتىن ـ ئاياغ ھېكمەتتۇ، ھېكمەت،
نېمىشقا غەپلەت بىزگە بولۇپتۇ قىسمەت؟

—— ئوبۇلقاسىم فىردەۋسى

1. بىر پارچە ياخشى كىتاب ئۈن ـ تىنسىز ھالدا ھاياتىڭىزغا سىڭىپ كىرىدۇ

كىتابتىن ياخشىراق دوست يوق جاھاندا،
غەمخورۇڭ بولغاي ئۇ غەملىك زاماندا.
ئۇ بىلەن قال تەنھا، ھېچ بەرمەس ئازار،
جېنىڭغا يۈز راھەت بەرگۈسى تەكرار.

—— ئابدۇراخمان جامى

كىچىك ۋاقتىمدىكى ئەڭ چوڭ خۇشاللىقىم كىتاب ـ ژۇرنال ئوقۇش ئىدى، بىر ياقتىن خېمىر يۇغۇرغاچ كىتاب ئوقۇيتتىم، كۆكتات ئاقلاۋېتىپ كىتابنى ئېغىرراق بىرنەرسە بىلەن باستۇرۇپ قويۇپمۇ ئوقۇيتتىم، بىر مەزمۇن تۈگىمىگۈچە ئۇيقۇم كەلمەيتتى، شۇڭا ئاپام ماڭا «كىتاب خالتىسى» دېگەن لەقەمنى قويۇپ قويغان ئىدى. كىتابلارنىڭ ھەربىر بېتى ياكى ئۇن يۇقى ياكى ماي يۇقى بولۇپ قالاتتى، ئۇ چاغلاردا ئۇيغۇرچە رومانلار ناھايىتى ئاز بولۇپ، كۆپرەك ژۇرنال ئوقۇيتتىم، «دۇنيا ئەدەبىياتى»، «شىنجاڭ ئاياللىرى»، «شىنجاڭ ياشلىرى»، «تارىم»، «شىنجاڭ رەسىملىك ژۇرنىلى»، «شىنجاڭ گېزىتى» قاتارلىق گېزىت ـ ژۇرناللار مېنىڭ ھاياتىمنىڭ بىر قىسمى ئىدى، «سۇ بويىدا»، «ئۇيغۇر خەلق چۆچەكلىرى»، «مىڭبىر كېچە» دېگەن كىتابلارنى قانچە رەت ئوقۇغانلىقىمنى بىلمەيمەن، ئېسىمدە قېلىشىچە، بىر تۇغقىنىمنىڭ ئۆيىدىن «چالىقۇشى» رومانىنى ئارىيەت ئېلىپ، بىر ئوقۇغانچە يەتتە رەت ئۇلاپ ئوقۇپ، ئاخىر

ئۇلار كىتابنى سوراپ كىرگەندىلا كۆزۈم قىيمىغان ھالدا بېرىۋەتكەن ئىدىم.

نېمىشقا كىتابنى شۇنچىلا ياخشى كۆرىدىغىنىمنى بىلمەيمەن، بەلكىم كىچىك ۋاقتىمدىن تارتىپ، ماڭا قارايدىغان ئادەم يوق، ئاپام سىنىپقا ئەكىرىپ قويۇپ دەرس ئۆتكەنلىكىدىنمىكىن دەيمۇ ئويلايمەن. ھەممىلا ئادەم ماڭا ئوخشاش كىتابقا ئامراق بولسا كېرەك دەپ ئويلاپتىكەنمەن، لېكىن ئالىي مەكتەپكە چىققاندا گەپتىن گەپ چىقىپ قېلىپ بىر ساۋاقداشىمدىن: «پالانى كىتابنى ئوقۇدۇڭمۇ؟» دەپ سورىسام، ئۇ ئۆزىنىڭ كىتاب ئوقۇشقا ئىنتايىن ئۆچلىكىنى، كىتاب ئوقۇسا بېشى ئاغرىيدىغانلىقىنى ئېيتقاندا ئىنتايىن ھەيران قالغانىدىم. لېكىن كېيىن ئويلاپ باقسام، ئادەم دېگەننىڭ قىزىقىشى ھەر خىل بولىدىكەن. بەزىلەر ماڭا ئوخشاش كىتاب ئوقۇشقا، مەكتەپكە بېرىشقا، ئۆگىنىشكە ئامراق بولسا، يەنە بەزىلەر چىرايلىق ياسىنىپ ئۆزىنى كۆز ـ كۆز قىلىشقا ئامراق بولىدىكەن؛ يەنە بەزىلەر ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىشنى ياخشى كۆرسە، يەنە بەزىلەر سودا قىلىشنى ياخشى كۆرىدىكەن... ئىشقىلىپ ئىرسىيەت ۋە كېيىنكى تەسىر تۈپەيلىدىن جاھاندا ھەر تۈرلۈك، ھەر خىل ھەۋەستىكى كىشىلەر مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىكەن. شۇڭا، ئۇلارنى سەن ئۆزۈڭ ياخشى كۆرىدىغان نەرسە بىلەن ئۆلچەش، مەجبۇرلاش ئىنتايىن ئەخمىقانىلىك ئىكەن. ئەمما شۇنداقتىمۇ كىتاب ئوقۇش مېنىڭچە ئۇنچە يامان ئىش ئەمەس، بولۇپمۇ بىر قىزغا نىسبەتەن كىتاب ئوقۇش تولىمۇ مۇھىم دەپ قارايمەن.

چۈنكى كىتاب ئوقۇش بىلىم ئىگىلەشتىكى بىر خىل مۇھىم ۋاستە. گەرچە بىلىم ئىگىلەشنىڭ يولى ئەمەلىيەت ۋە كىتابتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولسىمۇ لېكىن بىر ئادەمنىڭ ھاياتى چەكلىك بولغانلىقى ئۈچۈن، ھەممە ئىشنى ئۆز بېشىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆتكۈزۈش مۇمكىن ئەمەس، شۇڭا، كىتاب ئوقۇش بىلىم ئىگىلەشتىكى بىر مۇھىم ۋاستە.

كىتاب ئىنسانلارنىڭ بىلىم ئېلىشىدىكى كۈچلۈك قورال. بىز كىتابتىن ئىلگىرىكىلەر توپلىغان بىلىملەرنى تېزلىك بىلەن قوبۇل قىلالايمىز، ئەقلىمىزنىڭ تەرەققىياتىنى تېزلىتەلەيمىز؛ ماكان ۋە زامان چەكلىمىسىدىن بۆسۈپ ئۆتۈپ دۇنيانى كۆرەلەيمىز؛ نەزەر دائىرىمىزنى نەچچە ئون مىڭ ھەسسە كېڭەيتەلەيمىز؛ ئۆزىمىزنىڭ يەككە تەپەككۇرىدىن كەلگەن يەككە ئۇچۇرلاردىن ھالقىپ ئۆتۈپ، زور دەرىجىدىكى ئۇچۇرلارغا ئېرىشەلەيمىز.

گوركىي شۇنداق دېگەن: «كىتاب ـــ ئىنسانلارنىڭ ئالغا بېسىشىدىكى شوتا». ئىنسانلارنىڭ ئالغا بېسىشىنى كىتابتىن ئايرىپ تەسەۋۋۇر قىلىش مۇمكىن ئەمەس، زامانىۋى ئىلىم ـ پەن ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە كىشىلەرنىڭ بىلىم ئىگىلىشىدىكى مۇھىم ۋاستىسى يەنىلا كىتاب ئوقۇش.

كىتاب كىشىنىڭ قەلبىگە يېتەرلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ، ئادەمنىڭ قەلبى بىلەن خاراكتېرى ئۆزئارا ئۆتۈشۈپ تۇرىدۇ. ھالبۇكى قىزلار ئۆزىنى سۆيۈملۈك، چىرايلىق ياكى جەلپكار قىلىپ پەردازلاشنى ئويلىسا، كىتاب ئوقۇش ئادىتىنى تېخىمۇ يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

تۇرمۇشتا مۇنداق قىزلار بار، ئۇلار ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدۇ، مەيلى كىتاب، ژۇرنال، گېزىت سېتىۋالسۇن ياكى تورغا چىقىپ ماقالە كۆرسۇن، ئوقۇش ئالىلىقاچان ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا كەم بولسا بولمايدىغان ئارام ئېلىش ئادىتى ۋە ئىشتىن سىرتقى ھەۋەسكە ئايلانغان.

ئۇلار ئاددىي كىيىملەرنى كىيگەن، قېنىق ئۇپا ـ ئەڭلىك سۈركىمىگەن، سىيدام ھالەتتە بولسىمۇ، ئەمما ھېلىقىدەك داڭلىق ماركىلىق كىيىم كىيىپ، قېنىق گىرىم قىلىپ،

كىپىنەكتەك ياسىنىۋالغان قىزلارنىڭ ئارىسىدا ئادەتتىن تاشقىرى جەلپكار كۆرۈنىدۇ. شۇنداق، ئۇلاردا ئىپادىلىنىپ تۇرغان ئېسىل خىسلەت، مەلۇماتلىق ئىكەنلىكى، تەربىيە كۆرگەنلىكى ئۇلارنى باشقىلاردىن تولىمۇ ئالاھىدە كۆرسىتىدۇ.

كىتاب ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدىغان قىزلار نەگىلا بارسا بىر گۈزەل مەنزىرە شەكىللەندۈرىدۇ، ئۇلار بەلكىم ئانچە چىرايلىق بولماسلىقى مۇمكىن، لېكىن ئۇلاردا بىر خىل ئىچكى خىسلەت بار: لايىقىدا كەلگەن سۆز ـ ھەرىكەتلىرى، مىشچانلىقتىن خالىي بولۇشى، پاكىزلىقى كىشىنى مەپتۇن قىلىدۇ. ئولتۇرۇشلىرى شۇنچە سالاپەتلىك، يۈرۈشلىرى شۇنچە بىمالال؛ ئۇ تەبىئىيلىك بىلەن مەزمۇنلۇقنىڭ بىرلەشمىسى، سۇغا ئوخشاش رايىش، مەيىن شامالدەك مەپتۇن قىلارلىق، گۈلدەك جۇلالىق...

كىتاب ئوقۇشنى ياخشى كۆرىدىغان قىزلارنىڭ كۆپ قىسىم ۋاقتى كىتاب ئوقۇشقا سەرپ بولىدۇ، كىتاب ئوقۇش ھەم بىر خىل ھاياتلىق ئامىلى، شۇنداقلا بىر خىل مەۋجۇتلۇق ئۇسۇلى. بەزى پەقەت سىرتقى قىياپىتىلا چىرايلىق قىزلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا ئۇلار ھاياتنىڭ ئىچكى گۈزەللىكىنى ساقلاشنى تېخىمۇ بىلىدىغان ئاقىللاردۇر.

بىلىم ئېلىش قىزلارنى ئەقىللىق، قەيسەر قىلىدۇ، تېخىمۇ يېتىلدۈرىدۇ. قىزلار شۇنى بىلىۋېلىشى كېرەككى: تاشقى قىياپەتنى ئوراپ چىقىش دەرۋەقە مۇھىم، ھالبۇكى تېخىمۇ مۇھىمى قەلبنىڭ نەمخۇشلۇقى، كىتاب بىلەن بىللە بولغاندىلا قىزلار ئاندىن مەڭگۈ خۇرسىنمايدۇ، تالانتلىق ناخشىچى ھوشۇر قارى ئىجراسىدىكى ناخشىنىڭ مۇنۇ مىسرالىرى بەلكىم ئېسىڭىزدە بولسا كېرەك:

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

«جاھان رەناللىرى ئىچىدە بىلىمدىن گۈزەل يار يوق.
بىلىمدىن ئۆزگە تۇتقان يار، بولۇر ئۇ گاھىدا بار يوق»

شۇڭا، قىزلارغا شۇنداق دەيمەنكى، كۆپرەك كىتاب ئوقۇڭ، ياخشى كىتابلارنى ئوقۇڭ، چۈنكى بىلىم بىردىنبىر ھۆسن تۈزەش مەھسۇلاتى، كىتاب قىزلارنى مەڭگۈلۈك گۈزەللىككە ئىگە قىلىدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى، كىتاب ئوقۇش قىزلارنىڭ بىلىمىنى ئاشۇرىدۇ، نەزەر دائىرىسىنى كېڭەيتىدۇ، تارىخي كىتابلارنى ئوقۇش كىشىنى ئاقىل قىلىدۇ، شېئىر ئوقۇش كىشىنى ئۆتكۈر قىلىدۇ، ماتېماتىكا كىشىنى پۇختا قىلىدۇ، ئىلىم - پەن كىشىنى كەسكىن قىلىدۇ، ئەدەپ - قائىدە كىشىنى سالماق قىلىدۇ، لوگىكا ۋە ئىستىلىستىكا كىشىنى ناتىق قىلىدۇ.

ھالبۇكى، مەدەنىيەتلىك، تەربىيە كۆرگەن قىزلارنىڭ كۆپ قىسمى ئەدەپلىك، ئىش بېجىرگەندە سوغۇققان، كىشىنىڭ قەلبىنى چۈشىنىشكە ماھىر بولىدۇ، دائىم كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلارنى كىشىلەر ئارىسىدىن بىر قاراپلا بىلىۋالغىلى بولىدۇ. بولۇپمۇ كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتىمۇ ناھايىتى بىمالال، جايىدا ئىكەنلىكى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

دائىم كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلارنىڭ قىلغان گەپ - سۆزى جايىدا، ئاساسى بار. ھەربىر خۇلاسىگە مۇۋاپىق ھۆكۈم ئارقىلىق ئىگە بولغان بولۇپ، خەق نېمە دېسە شۇنى دېمەيدۇ، ئاغزىغا كەلگەننى دەۋەرمەيدۇ. ئىشنى ئويلىنىپ قىلىدۇ. قانداق قىلغاندا ئامال تاپقىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ، كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلارنىڭ قەلبىدە غايە بولىدۇ. تۇرمۇشنىڭ خۇشاللىقىنى يارىتالايدۇ، ئۆزىنى قۇشلار سايراپ، گۈل - چېچەكلەر ئېچىلىپ، دەرەخلەر كۆكىرىپ تۇرغان، زۇمرەتتەك ئاسماندا ئاپئاق بۇلۇتلار لەيلەپ يۈرگەن، سان - ساناقسىز يۇلتۇزلار چاقناپ، تولۇن ئاي

پارلاپ تۇرغان جايلاردا يۈرگەندەك ھېس قىلىدۇ، مەڭگۈ يوقالمايدىغان غايە ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدىكى بىر پارچە شېئىر، رەسىم، تەسەۋۋۇر، كەيپىيات، ئۈمىد...

كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلارنىڭ يۈرىكىدە مۇزىكا بار، ھەتتا ئۆزى يالغۇز سەيلە قىلغان تەقدىردىمۇ ھەرگىز زېرىكىش ۋە ئىچ پۇشۇقى ھېس قىلمايدۇ، چۈنكى كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلار تۇرمۇشنى قىزىقارلىق ۋە ئەھمىيەتلىك قىلىۋېتەلەيدۇ، ئۆزۈنىغىچە ئۈھسىنىپ، غەم قىلىپ، ئۈمىدسىزلىنىپ، يالغۇزسىراپ نادامەت چەكمەيدۇ، ئۇلار مۇھىم بولغىنى ساغلام بەدەنگە ئىگە بولۇش، بىمالال روھىي كەيپىيات ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. ئۇلار يىللارنىڭ ئۆتۈشىدىن ۋايىم يەپ كەتمەيدۇ، چۈنكى ئۇلار ئىزتىراپ چېكىپ ۋاقىت ۋە زېھنىنى ئىسراپ قىلىۋېتىشتىن بەكرەك كىتاب ئوقۇشنى ئەلا بىلىدۇ، ئۆزىنى «دەردلەر» ئىچىدىن تارتىپ چىقىرالايدۇ، شارائىتتىن ئاغرىنمايدۇ، يەنە باشقىلارغا ھەۋەس قىلىپمۇ يۈرمەيدۇ، كۆڭلىنى ھەر دائىم خۇشال تۇتىدۇ.

كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلار ئەقىل ـ پاراسەتلىك، ئاددىي ـ ساددا، كىشىلەر قەلبىنى چۈشىنىشكە ماھىر بولىدۇ. كىتاب ئوقۇش ئۇلارنى تېخىمۇ بىمالال قىلىدۇ، كىتاب ئوقۇش ئۇلارغا تېخىمۇ ھۆسن قوشىدۇ، ئۇيا ـ ئەڭلىك سۈركىمىگەن تەقدىردىمۇ ئۇلار يەنىلا شۇنداق روھلۇق، سالاپەتلىك كۆرۈنىدۇ.

كىتاب ئوقۇغان قىز مۇلايىم ۋە سۆلەتلىك بولىدۇ، ئۇلارنىڭ ھەربىر گەپ ـ سۆزى، يۈرۈش ـ تۇرۇشىدا كىتابنىڭ تەسىرى مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

كىتاب ئوقۇش قەلبنىڭ پائالىيىتى، كىتاب ئوقۇش قىزلارنىڭ قەلبىنى بېيىتىپلا قالماي، گەپ ـ سۆزىنى تېخىمۇ سىپايە قىلىدۇ، شۇنداقلا كىشىلەرگە ئادەتتىكىدىن باشقىچە تەسىر بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كىتاب يەنە ئىنسانلارنىڭ ئەڭ سادىق دوستى، مەيلى سىز مەمنۇن بولۇڭ، شادىمان ياشاڭ ياكى موھتاجلىقتا ياشاڭ، ئۇ يەنىلا سىزگە ئىلھام، تەسەللى بېرىدۇ ۋە سىزگە ھەيدەكچىلىك قىلىدۇ. كىتابتىكى ئىدىيە بىلەن ئادەمنىڭ كەيپىياتى ئوقۇش جەريانىدا بىلىپ ـ بىلمەستىنلا بىر گەۋدە بولۇپ سىڭىشىپ كېتىدۇ، سىزگە ئۆيدىن تالاغا چىقماي تۈرلۈك نۇرغۇن كەچۈرمىشلەرنى تېتىتىدۇ، دۇنيانىڭ تولىمۇ كەڭلىكىنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

كىتاب ئوقۇش روھنى مەڭگۇ ياش پېتى ساقلاپ قېلىشنىڭ مەنبەسى. كىتاب ئوقۇشنىڭ ياش چەكلىمىسى بولمايدۇ. كىتاب ئوقۇيدىغان قىزلاردا مەڭگۇ ۋاقتى ئۆتمەيدىغان گۈزەللىك بولىدۇ، قېنى ئەمىسە، ئوقۇشنى ھازىردىن باشلىسىڭىزمۇ كېچىكمەيسىز!

ۋاقتىنى پەرداز بىلەن قورۇقلىرىنى يېپىپ، ئاق چاچلىرىنى بوياپ، فىگۇرىسىنى ساقلاپ قېلىشقا سەرپ قىلغان قىزلارنى مەغلۇپ بولغۇچى دېيىشكە بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلار ئەمەلگە ئاشمايدىغان قورۇق ھەۋەسكە ئىنتىلگۈچىلەردۇر.

ـــ سوفىيە روللان

2. قىزلار يۇمۇرنى بالدۇرراق ئۆگىنىپ قويغىنى تۈزۈك

زاھىد ساڭا ھۆر، ماڭا جانانە كېرەك،
جەننەت ساڭا بولسۇن، ماڭا چايخانە كېرەك.

ـــ ئەلىشىر ناۋايى

مەكتىپىمىز ھەر يىلى 5 ـ ئايدا يېنىك ئاتلېتىكا

تەنھەرىكەت مۇسابىقىسى ئۆتكۈزىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئوقۇتقۇچىلارمۇ كەم دېگەندە ئۈچ تۈرگە تىزىملىتىشىمىز شەرت ئىدى. مەنمۇ ئارقىچىلاپ يۈگۈرۈش، پۇتنى باغلاپ قويۇپ يۈگۈرۈش، تىكتاك توپنى پالاق ئۈستىدە سەكرىتىش تۈرلىرىگە تىزىملاتتىم.

مۇسابىقە باشلىنىپ كېيىنكى ئىككى تۈرنى غەلىبىلىك ھالدا تۈگەتتىم، لېكىن ئارقىچىلاپ يۈگۈرۈشكە كەلگەندە چاتاقنىڭ چوڭى چىقتى. 100 مېتىر ئارىلىقتا ئارقىچىلاپ يۈگۈرۈپ كېتىۋېتىپ، قەيەرگىرەك كەلدىمكىن دەپ ئارقامغا شۇنداقلا بۇرۇلغىنىمنى بىلىمەن، بېشىم قېيىپ 1000 دەك ئوقۇتقۇچى، ئوقۇغۇچىنىڭ ئالدىدا گۈپپىدە يىقىلىپ چۈشتۈم، قارىسام ئوقۇغۇچىلىرىم يۈگۈرۈپ كېلىۋاتىدۇ. ئەمدى قانداق قىلىشىم كېرەك؟ بۇ ئوڭايسىزلىقتىن قۇتۇلۇشۇم كېرەكتە، شۇنىڭ بىلەن ئۇلار كېلىپ ۋاي مۇئەللىم... دېيىشكىلا مۇنداق دېدىم:

— قانداقراق يىقىلىدىكەنمەن بالىلار؟

ئوقۇغۇچىلىرىم كۈلۈشۈپ كېتىشتى، ھەممە:

— ھەي مۇئەللىم، سىزنى بۇ ئىشنى بۇدا قانداقراق بىر تەرەپ قىلاركىن دېسەك يەنىلا ئۆتتىڭىز جۇمۇ، سىزگە زادى تەڭ كەلگىلى بولمايدىكەن... — دېيىشتى، ئاڭلىسام ئوقۇغۇچىلارنىڭ ھەممىسى بۇ ئىشنى خېلى بىر مەزگىلگىچە سۆزلىشىپ يۈرۈپتىمىش.

بىر قىز ناھايىتى مۇلايىم، دانا ھەممە يېقىملىق، ئالاقىگە ماھىر بولۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا يۇمۇرىستىك تۇيغۇغا ئىگە بولسا، ئۇنداقتا ئۇ شەك ـ شۈبھىسىزكى ئىنتايىن جەلپكار بولىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ يۇمۇرىستىكلىقى ئۇنىڭ جەلپكارلىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇپ، خۇددى گۈل ئۈستىگە گۈل كەلتۈرگەندەك بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

يۇمۇرىستىك بولۇش شۇ كىشىگە ئاتا قىلىنغان ئەڭگۈشتەر، بىر ئەقىللىق قىز بۇ ئەڭگۈشتەرنى قانداق ئىشلىتىشنى بىلىدۇ. يۇمۇرىستىك قىزلار كىشىلەر ئارىسىدىكى نۇرغۇن ئوڭايسىزلىق ۋە توقۇنۇشلارنى يوقىتىۋېتەلەيدۇ، كىشىگە خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ، ھەتتا ئۇنىڭ ئۇنۇمى بەزىدە كىشىنى ھەيران قالدۇرىدۇ.

يۇمۇرىستىك پىسخىكا چوڭقۇر مەنە يوشۇرۇنغان، قىزىقارلىق گەپ ـ سۆزلەر ئارقىلىق، شەيئىلەرنىڭ ئىچكى زىددىيىتىنى يەڭگىللىك ۋە ماھىرلىق بىلەن ئېچىپ تاشلاپ، پەرەزدىن ھالقىغان كومېدىيەلىك ئۇنۇم ھاسىل قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

بەزىلەر يۇمۇرنى پەقەتلا كىشىنى كۈلدۈرىدىغان نەرسە دەپلا قارايدۇ، بۇ ئەمەلىيەتتە يۇمۇرنىڭ مەنىسىنى بەكلا ئاددىيلاشتۇرۇۋېتىش بولۇپ، يۇمۇر ئادەتتە كۈلۈش بىلەن بىر قاتاردا تۇرمايدۇ. يۇمۇرنىڭ ئەڭ گەۋدىلىك ئالاھىدىلىكى ئەلۋەتتە كۈلدۈرۈش. لېكىن كىشىنى كۈلدۈرگەن نەرسىنىڭ ھەممىسىلا يۇمۇر بولۇشى ناتايىن. يۇمۇرنىڭ ئەڭ توپ ئالاھىدىلىكى قىزىقچىلىق بولۇشتىن باشقا ئاز دېگەندىمۇ ئاقىلانىلىك، ئالىيجانابلىق ۋە ئىستېتىك ھېسسىياتقا ئىگە بولۇشى زۆرۈر.

ئاقىلانىلىك ــ يۇمۇرنىڭ ھەرگىزمۇ سۇبيېكتىپ ئويدۇرما ۋە زورلاپ تاڭغان نەرسە ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ، پەقەت مول تۇرمۇش تەجرىبىسى، ئۆتكۈر كۆزىتىش قابىلىيىتى ۋە كەڭ بىلىم بولغاندىلا ئاندىن ھەقىقىي يۇمۇرنى بارلىققا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ئالىيجانابلىق دېگىنىمىز ــ يۇمۇر ھەرگىزمۇ باشقىلارنى مەسخىرە قىلىش ياكى قۇرۇق گەپ سېتىپ باشقىلارنى ئۆزىگە قارىتىش بولماستىن بەلكى، جىددىي تۇرمۇش پەلسەپىسىنى كۈلكە ئىچىگە سىڭدۈرۈۋېتىشنى كۆرسىتىدۇ.

ئىستېتىك ھېسسىيات دېگىنىمىز ــ يۇمۇر ئۆزىگە خاس گۈزەللىك قىممىتىگە ئىگە بولۇش، ئويۇن ـ كۈلكە، ھەزىل ئىچىدە كىشىگە ئازادىلىك، خۇشاللىق ھېسسىياتى ئاتا قىلىپ، ئادەمنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىنى قوزغاشنى كۆرسىتىدۇ.

يۇمۇرىستىك تۇيغۇغا باي كىشىلەر جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە ساغلام كىشىلەردۇر. ئۇلارنىڭ مەسىلىنى ھەل قىلىش قابىلىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك ھەمدە ئىشەنچكە ئىگە، ئىشەنچ بەزىدە قابىلىيەتتىنمۇ مۇھىم. تۇرمۇشنىڭ مۇشەققەتلىكلىكى، ئەگرى ـ توقايلىقلىرى كىشىنى ئىشەنچتىن مەھرۇم قىلىپ، نىشاندىن ۋاز كەچتۈرىدۇ، لېكىن ئۇنىڭغا يۇمۇرىستىك مۇئامىلە قىلساق كۆپ ھاللاردا يېڭىباشتىن كەلگۈسىگە بولغان ئۈمىدنى قوزغىيالايمىز؛ يەنە بىر تەرەپتىن يۇمۇر كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى سىلىقلاشتۇرۇش مېيى. يۇمۇرىستىك كىشىلەر باشقىلار بىلەن ئاسان چىقىشالايدۇ. باشقىلارمۇ ئۇلارنى ئاسان ياخشى كۆرۈپ قالىدۇ.

يۇمۇر قىزلارنى ناھايىتى جەلپكار قىلىپلا قالماي، كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى توقۇنۇشلارنى ھەل قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ ھەمدە كىشىنىڭ پاسسىپ كەيپىياتىنى كۆتۈرۈپ، ئۈمىدسىزلىك ۋە ئازابنى يوقىتىدۇ. يۇمۇرىستىك تۇيغۇغا باي كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشى ناھايىتى كۆڭۈللۈك بولۇپ، كىشىنى ئازابلايدىغان نۇرغۇن ئىشلارغا ئۇلار ناھايىتى بىمالال، ئازادە تاقابىل تۇرالايدۇ، دىلخەستىلىك ۋە زىددىيەتلەرنى يۇمۇر بىلەن بىر تەرەپ قىلىپ كىشىنى ماسلاشقان خۇشال، ئىناق، دوستانە ھېس قىلدۇرىدۇ. ئەمما، تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىك مۇھىم بىر نۇقتا، بەزىلەر يۇمۇرنى قارشى تەرەپنى زاڭلىق قىلىشنىڭ، ئەيىبنى ئېچىشنىڭ ۋاستىسى قىلىۋالىدۇ ۋە قارشى تەرەپنى مازاق قىلىشتىن خۇشاللىق تاپىدۇ. بۇ تولىمۇ يەڭگىلتەكلىك ۋە ئەخمىقانىلىك، خۇددى نادىر خىسراۋ ئېيتقاندەك:

www.uyghurkitap.com

مازاق مەسخىرەڭدىن كەلمىسۇن ئازار،
سوغۇق چاقچاق ئابرۇيىنى يەرگە ئۇرار.

يۇمۇر ئاشۇنچىلا مۇھىم ئىكەن، ئۇنداقتا كىشىلەرنىڭ يۇمۇرىستىك قابىلىيىتىنى قانداق تەربىيەلەپ چىققىلى بولىدۇ؟

1) مىجەز - خۇلقنى تاۋلاپ، ئۇمىدۋارلىق بىلەن رىئاللىققا يۈزلىنىش لازىم.

يۇمۇر كەڭ قورساق روھنىڭ ئىپادىلىنىشى، يۇمۇر ئۆگىنىمەن دەيدىكەنسىز، ئالدى بىلەن كەڭ قورساقلىقنى ئۆگىنىشىڭىز، باشقىلارنى چۈشىنىشكە ماھىر بولۇشىڭىز، يېپىدىن - يىڭنىسىغىچە زىغىرلايدىغان ئىللەتلىكىڭىزنى تۈگىتىشىڭىز كېرەك. ئۇنىڭ ئۈستىگە يۇمۇر بىلەن ئۇمىدۋارلىق ياخشى دوستلاردىن، پەقەت ئۇمىدۋار كىشىلەرلا ئاندىن مۇشكۈلاتنى چۆرۈۋېتىپ، ئوڭايسىزلىقنى ھەزىللەشتۈرۈشكە جۈرئەت قىلىپ، تۇرمۇشنى مەڭگۈ كۈلكىگە چۆمدۈرىدۇ. يۇمۇرىستىك قىزلار ئۇمىدۋار، سۆزگە ئۇستا، ئىنكاسى تېز كېلىدۇ. يۇمۇر شادىمان، پىشقان، كەڭ قورساق پوزىتسىيەگە موھتاج. مۇشكۈل ئەھۋالدا تۇرۇپمۇ بىمالال، تەمكىن، ئوچۇق - يورۇق، كەڭ قورساق بولغاندىلا، ئاندىن كىشىلىك دۇنياسىدىكى ئوخشىمىغان كۆرۈنۈشلەردىن بەھرىلەنگىلى بولىدۇ.

2) بىلىمىنى كېڭەيتىش لازىم.

يۇمۇر بىر خىل ئەقىل - پاراسەتنىڭ ئىپادىسى. ئۇ چوقۇم مول بىلىم ئاساسىغا قۇرۇلۇشى زۆرۈر، بىر ئادەم پەقەت ۋەزىيەتنى كۆزىتەلەيدىغان قابىلىيەت ۋە كەڭ بىلىمنى ھازىرلىغاندىلا ئاندىن پاراڭ ماتېرىيالىنى مول قىلىپ، ئۇستىلىق بىلەن ئادەمنى قىزىقتۇرالايدۇ. يۇمۇرىستىك تۇيغۇنى

تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن، ئۆزىنى تولۇقلاش، كىتابلار ئىچىدىن يۇمۇر ۋەقەلىكلىرىنى ئۇزۇكسىز توپلاش زۆرۈر.

3) كۆزىتىش ئىقتىدارىنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش لازىم.

شەيئىلەرنى كۆزىتىش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، ئەقىل - پاراسىتىنى جارى قىلدۇرۇش، تېز ئىنكاس قىلىش ئىقتىدارىنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش يۇمۇر سەۋىيەسىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان مۇھىم بىر تەرەپ. پەقەت شەيئىلەرنىڭ ماھىيىتىنى تېزلىك بىلەن تۇتۇۋالغاندا، مۇۋاپىق تەمسىل، قىزىقارلىق تىللارنى ئىشلەتكەندىلا ئاندىن كىشىلەردە ئازادە تۇيغۇ پەيدا قىلغىلى بولىدۇ.

4) ئۇزۇكسىز جۇغلاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

كۆپ ئوقۇش، كۆپ كۆرۈش، كۆپ ئاڭلاش، كۆپ ئۆگىنىش ئارقىلىق يۇمۇر ماتېرىيالى كۆپىيىدۇ، تەقلىد قىلىدىغان، ئۈلگە قىلىدىغان، پايدىلىنىدىغان خام ماتېرىيال تېخىمۇ مولىلىشىدۇ. كۆپرەك يۇمۇرىستىك تىللارنى ئىشلىتىشنى مەشىق قىلىپ بەرسىڭىز يۇمۇر سىزنىڭ بايلىقىڭىزغا ئايلىنىدۇ. قىزلار ئەقىللىق، مۇئەييەن مەدەنىيەت ئاساسىغا ئىگە بولمىسا، يۇمۇرنى ئۆگىنىشى تەسكە چۈشىدۇ. يەنە روھ ۋە زېھنىنىڭ بولۇشىمۇ مۇھىم. روھ ۋە زېھىن جۇغلاش جەريانىدا ئۇزۇكسىز يۇكسىلىدۇ.

قىسقىسى، قىزلارنىڭ روھىي دۇنياسىدا يۇمۇر بىر خىل مول بولغان تېتىتقۇ، ئۇ قىزلارنىڭ تۇرمۇشىنى بېيىتىدۇ، تېخىمۇ مۇھىمى يۇمۇر بىر خىل ساغلام بولغان پەزىلەت، بىر خىل ئېسىل روھىي رېتسېپ، ئۇ قىزلارنى كەڭ قورساق، ئوچۇق - يورۇق قىلىدۇ، تۇرمۇشىدا قانچە چوڭ توسالغۇغا يولۇقسىمۇ يەنىلا ئوڭاي ۋە تېز ھەل قىلالايدىغان بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۇمۇرستىك تۈيغۇ ئادەمنى جىسمانىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىن ياشىنىتىدۇ. خانىم ـ قىزلار ھەرگىز يۇمۇرستىكلىقنى يوقىتىپ قويماسلىقى لازىم.

— تېگبېن يېيى

3. گۈزەل قىزلارنىڭ دەرىجىسى بولۇشى كېرەك

بولمىسا شەرم ـ ھايادىن ئىز گۈزەل ھۆسنىدە، بىل،
شەبنەمى يوق تازا گۈلدىن ياخشىدۇر قەغەز گۈل.

— ئابدۇقادىر بېدىل

بەزى قىزلارنىڭ مۇنداق دېيىشىۋاتقانلىقىنى ئاڭلاپ، گاھىدا ھەيران قالىمەن:

— پالانچىنىڭ كىيىۋالغان چاپىنىنى كۆردۈڭلارمۇ؟ شۇنداق يارىشىپتۇ، 1400 يۈەنگە ئاپتۇ، — ئۇ مۇنداق ئەرزان باھالىق كىيىم كىيىپ باقمىغانىدىم، بەك بىئارام بولۇپ كېتىۋاتىمەن، ئاپىرىپ قايتۇرۇۋېتەيمىكىن ياكى باشقىلارغا بېرىۋېتەيمىكىن دېگەنتى، — شۇنداق يارىشىپتۇ، پەقەت ئەرزاندەك تۇرمايدىكەن، سىزنىڭ داڭلىق ماركىلىق، قىممەت باھالىق كىيىملەرنى كىيىدىغانلىقىڭىزنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ، داڭلىق سودا سارايلارنىڭ كىيىمنى كىيىدىغان تۇرسىڭىز، دېدىم.

— پالانچىنىڭ كىيىمنى كۆردۈڭلارمۇ، شياۋ شىمېن (غەربىي كىچىك قوۋۇق)نىڭ باھاسى چۈشۈرۈلگەن كىيىمنى كىيىۋالغىنىنى، بىچارىنىڭ.

پالانچى ئاشۇ كىيىمنى كىيىپ يۈرۈۋاتقىلى خېلى يىللار بولۇپ قالدى ـ ھە، ماۋۇ تويغا يەنە ئاشۇ كۆينىكىنى كىيىپ

كەپتۇ، قاراڭلار...

ئۇلارنىڭ بۇ گەپلەرنى قىلىشۋاتقاندىكى ھالىتى شۇنچىلىك ھەجۋىيكى كىشىنى بىئارام قىلىدۇ.

گۈزەللىك يالغۇز بىر تەرەپلىمىلىكلا بولمايدۇ. ئىچكى ـ تاشقى گۈزەللىك تەڭ ھازىرلانغاندىلا ئاندىن سىزنىڭ گۈزەللىكىڭىز مول مەزمۇنلۇق ۋە ئىستىرېئولۇق بولىدۇ، سىزنىڭ دەرىجىڭىز سىزنىڭ گۈزەللىكىڭىزنى تېخىمۇ تولۇق قىلىدىغان شەرت. دەرىجە بىر خىل تۇرمۇش پوزىتسىيەسى، ئۇنىڭ ماددا بىلەن مۇقەررەر باغلىنىشى يوق. ماتا كۆينەك كىيىۋالغان بىر قىزمۇ ئوخشاشلا ئۆزگىچە گۈزەللىكنى نامايان قىلالايدۇ، شۇڭا، بەزىلەر: بىر قىزغا باھا بەرگەندە ھەقىقىي باھالاشقا تېگىشلىكى ئۇنىڭ دەرىجىسى، دەپ توغرا ئېيتىدۇ.

ئۇنداقتا، دەرىجە دېگەن زادى قانداق نەرسە؟ بۇ سۆز سەل چۈشىنىكسىز بولۇپ قالدىمۇ ـ قانداق؟

ئەگەر بۇ سۆزنى چۈشىنىپ بېقىشنى خالىسىڭىز تۆۋەندىكى قۇرلارغا نەزىرىڭىزنى ئاغدۇرۇڭ:

1) تەق ـ تۇرق.

شەك ـ شۈبھىسىزكى تەق ـ تۇرق تاشقى نەرسە، يەنى سىزنىڭ قىياپىتىڭىز، قىزلار زادى قانداق قىياپەت بىلەن كۆپچىلىكنىڭ ئالدىدا كۆرۈنۈش كېرەك؟ ھەممە ئادەمدە ھەر خىل چىراي بار، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى بىر خىل قېلىپتىن چىققاندەك بولغىلى بولمىسىمۇ، لېكىن مۇنداق ئىككى نۇقتىنى ئورتاق قوللىنىشقا بولىدۇ. يەنى ئاددىيلىق ۋە نەپىسلىك، قەتئىي گۇمان قىلماڭ، بۇ ئىككى نۇقتا ھەرگىز بىر ـ بىرىگە زىت ئەمەس. قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇ ئىككىسى بىر ـ بىرىگە ماسلىشىدۇ ھەمدە بىر ـ بىرىنى تولۇقلايدۇ.

بۇ يەردىكى ئاددىيلىق «ئادەتتىكى» دېگەن گەپ بىلەن تەڭ ئەمەس، «ئەرزان باھا» بىلەن تېخىمۇ باراۋەر ئەمەس، نەپىس

www.uyghurkitap.com

«قىممەت» بىلەن تەڭ ئەمەس، «مۇرەككەپ» بىلەن تېخىمۇ باراۋەر كەلمەيدۇ. ئاددىي شۇنداقلا نەپىس قىزنىڭ ئەھمىيەت بېرىدىغىنى تەپسىلاتلاردىكى ئىنچىكە ئىخچاملىق ۋە ئىنچىكىلىك، پەرداز قىلىش ۋە كىيىنىشكە ئەھمىيەت بېرىش ئەمما لايىقىدا بولۇش. بۇنداق قىزنىڭ گىرىم قىلغاندا سۈرگەن ئۇپىسىنىڭ ئىزنالىرىنى كۆرەلمەيسىز، ئۇ كىيگەن كىيىم ئۆتكەن قېتىم سىز بىلەن بىللە ئالغان باھاسى چوشۇرۇلگەن مال ئىكەنلىكىنى بىلىپ تۇرۇپمۇ، ئۇنىڭدىن ساڭگىلاپ قالغان يىپلارنى تاپالمايسىز... ئۇنىڭ سىرتقى قىياپىتى شۇنداق رەتلىك، پاكىز، قارىغانچە ئۆزىڭىزنى راھەت ھېس قىلىسىز، ئاتالمىش «قىياپىتى راۋۇرۇس» دېگىنى بەلكىم مۇشۇ بولسا كېرەك، دەپ ئويلايمەن.

2) خۇلق.

بۇ يەردىكى خۇلق دېگىنىمىز سىزنىڭ خاراكتېرىڭىز ۋە ئۇسلۇبىڭىزنى كۆرسىتىدۇ، تاشقى گۈزەللىك ئىچكى گۈزەللىكنىڭ قوللىشىدىن ئايرىلالمايدۇ. چىرايلىق بىر قىز ئۆزۇنغىچە گۈزەللىكنى ساقلاپ قېلىشنى ئويلىسا، چىرايلىق تاشقى قىياپىتى بولۇشتىن سىرت، يەنە ئادەمنى مەپتۇن قىلىدىغان خاراكتېر ۋە ئۆزىگە خاس ئۇسلۇبقا ئىگە بولۇشى كېرەك. ياخشى بولغان ئىندىۋىدۇئاللىق ۋە خۇلق كىشىنى مەپتۇن قىلىدىغان خاراكتېرنى قۇيۇپ چىقىدىغان ئىككى چوڭ ئۇلتاش. بەزى يېشى خېلى چوڭ بولسىمۇ قارىماققا ئاۋۋالقىدەكلا ساپ ۋە ئوماقلىقىنى ساقلاپ قالغان ئاياللار بار، ئۇلاردىن قانداقسىگە مۇشۇنداق سۈزۈك ۋە نۇقسانسىز كۆرۈنگىلى بولىدىغانلىقىنى سورىسىڭىز ئۇلارنىڭ جاۋابى شەكسىز مۇنداق بولىدۇ:

— كۆڭلىڭىزدە ئويلىغان نەرسىڭىز چوقۇم پاك ۋە ساپ بولۇشى كېرەك.

توغرا، كۆڭۈلدە يوق نەرسىنى قانچە ياساپ چىقارسىڭىزمۇ ئوخشىتالمايسىز، ئوخشاتقان تەقدىردىمۇ ئۇزۇنغىچە بەرداشلىق بېرەلمەيسىز. شۇڭا، ھەقىقىي گۈزەل قىزنىڭ كۆڭلى ناھايىتى ئاق بولىدۇ. ئەلۋەتتە، قىزلارنىڭ ئاق كۆڭۈللۈكىدىن باشقا يەنە ئۆزىنىڭ ئالاھىدە ئۇسلۇبىمۇ بولۇشى لازىم، يەنى قىزلارنىڭ ئەڭ ئالاھىدە ئۇسلۇبى دەل «ئۆزى بولۇش». بۇ دۇنيادا سىزدىن پەقەت بىرىلا بار، سىز ئەسلىدىنلا گۈزەل، دەل مۇشۇنداق ھەربىر ئادەم پەقەت بىردىنلا بولغانلىقتىن دۇنيا ئاندىن مۇشۇنداق رەڭگارەڭ، گۈزەل، شۇنداق ئەمەسمۇ؟

3) سۈپەت.

بۇ يەردىكى سۈپەت سىزنىڭ كىيىمىڭىزنىڭ سۈپىتى، ئايىغىڭىزنىڭ سۈپىتى، گىرىم بۇيۇملىرىڭىزنىڭ سۈپىتى يەنە تۇرمۇشىڭىزنىڭ سۈپىتى، ئۆزىڭىزنىڭ پەزىلىتىنى كۆرسىتىدۇ. كىيىم ـ كېچەك، ئاياغ، گىرىم بۇيۇملىرى ئۈستىدە توختىلىش ھاجەتسىز. ئۇلارنىڭ ئەرزان بولۇش ـ بولماسلىقىدىن قەتئىينەزەر، پەقەت سىزنىڭ ئىشلىتىشىڭىزگە ماس كەلسىلا ھەمدە ھالقىلىق پەيتلەردە تىكىشىدىن قويۇۋەتمىسە، يىلىمى ئاجراپ كەتمىسە ياكى يۈزىڭىزدە «گۈل ئېچىلدۇرۇۋەتمىسە» لا مەسىلە ئانچە چوڭ ئەمەس. تۇرمۇشىنىڭ سۈپىتى بولسا ياخشى بولغان تۇرمۇش ئادىتى بولۇش، يېتەرلىك ئۇخلاش، ئۇزۇقلۇق مىقدارى مول يېمەكلىكلەرنى يېيىش، مۇۋاپىق چېنىقىش، خىزمەتنى پۇختا ئىشلەش، ئىش يوق چاغدا يېقىن دوستلار بىلەن چاي ـ پاي ئىچىپ ھال مۇڭ قىلىشىش، بازار ئايلىنىش، ئۆيىدىكىلىرىڭىز بىلەن سەيلە ـ ساياھەت قىلىش، كىنو كۆرۈش، ھەپتە ئاخىرىدا بىرەر قېتىم سىرتتا غىزالىنىش قاتارلىقلار. ئۆزىمىزنىڭ پەزىلىتىگە كەلسەك، ئۇ بەلگىلىك ساپا ۋە تەربىيەلىنىشتىن ئىبارەت. داڭلىق ئۇنىۋېرسىتېتتا ئوقۇش ـ ئوقۇماسلىقىڭىز مۇھىم ئەمەس. ئاسپىرانت ياكى دوكتور

www.uyghurkitap.com

بولۇشىڭىزمۇ مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى سىزنىڭ رېئاللىقتا چاكىنىلىشىپ ۋە مىشچانلىشىپ كەتمەسلىكىڭىز. سىز باشتىن - ئاخىر ئۆزىڭىزنى ھەر خىل «ئوزۇقلۇق قىممىتى» بار نەرسىلەر بىلەن تولۇقلاپ تۇرۇشىڭىز كېرەك. كىتاب ئوقۇڭ، رەسىم سىزىڭ، ساز چېلىشنى ئۆگىنىڭ، نېمە قىلسىڭىز بولىۋېرىدۇ. ئىشقىلىپ ئۆزىڭىزنى باشتىن - ئاخىر ئالغا باستۇرۇڭ. نازاكەتلىك قىلىڭ، سۈپىتىڭىز ئۆسكەنسېرى دەرىجىڭىزمۇ ئۆرلەپ بارىدۇ.

4) «داڭلىق ماركا».

قىزلارنىڭ داڭلىق ماركىسى — داڭلىق ماركىلىق ئاياغ، داڭلىق ماركىلىق سومكا، داڭلىق ماركىلىق كىيىم، داڭلىق ماركىلىق ئەتىرلەر ئەمەس، بەزىدە بارلىق داڭلىق ماركىلارنى يىغىپ بىر يەرگە ئەكەلسىڭىز ئەكسىچە دەرىجىڭىز يوقاپ كېتىدۇ. قىزلارغا ھەقىقىي مەنسۇپ بولغان داڭلىق ماركا دەل ئۆزىڭىز، يەنى سىزنىڭ بىلىمىڭىز، ئىستېداتىڭىز، خىزمەت قابىلىيىتىڭىز، باشقىلارغا تۇتقان مۇئامىلىڭىز، ئۈمىدۋار، كەڭ قورساقلىقىڭىز، كەمتەر، ئەدەپلىكلىكىڭىز، دادىل، قەيسەرلىكىڭىز، ئاق كۆڭۈللۈكىڭىز، مەسئۇلىيەتچانلىقىڭىز. سىزنىڭ دەرىجىڭىزنىڭ قانچىلىك يۇقىرىلىقىنى «داڭلىق ماركا» ڭىزنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكى بەلگىلەيدۇ، بىر دەرىجىسى بار قىز ئۆزىنىڭ «داڭلىق ماركا» سىنى ياخشىلاشقا چوقۇم تىرىشىدۇ.

قېنى ئۆزىڭىزگە باھا بېرىپ بېقىڭ، دەرىجىڭىز يۇقىرىمىكەن؟

بىر قىز پەرداز بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىپ، داڭلىق ماركىلىق كىيىملەرنى كىيىپ بىر مەھەل ئۆزىنى كۆرسىتىۋېلىشى مۇمكىن، بىراق باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىنى يەنىلا ئۆزىنىڭ

ئەخلاقىي پەزىلەتكە تايىنىپ قولغا كەلتۈرىدۇ. ھەقىقىي گۈزەللىك گۈزەللىكنىڭ ئۆزىدە نامايان بولۇپ تۇرىدىغان روھىي تېتىكلىكتە.

— رۇسسو

4. قىزلار ئۆمۈر بويى ئۆگىنىشكە موھتاج

ئۆزلۈكىدىن ئۆگەنگەن دانا بولۇر.
قەترە ـ قەترە يىغىلىپ دەريا بولۇر.

— ئەلشىر ناۋايى

تېخى يېقىندىلا ئادەتتە ناھايىتى ياخشى ئۆتىدىغان بىر ھەدە دوستۇم پېنسىيەگە چىقتى. قارىماققا پېنسىيەگە چىققۇدەك قېرىپ كەتمىگەن، چىرايىدا تۈزۈك قورۇقمۇ يوق، فىگۇرىلىرى شۇنداق قاملاشقان، بەدىنىدە ئارتۇق گۆشمۇ يوق، ئەمما ئالدىقاچان 55 ياشقا كىرىپ بوپتۇ. «مەنمۇ 55 ياشقا كىرگەندە ئاشۇنداق تۇرالىسام كاشكى» دەپ ئويلىدىم ئىچىمدە.

ئۆتكەندە ئۇ ھەدەم بىلەن ئۇچرىشىپ قېلىپ يېرىم سائەتتەك مۇڭدىشىپ قالدىم:

— ماشىنا ھەيدەشنى ئۆگىنىۋاتىمەن، ئېرىم تۇغۇلغان كۈنۈمدە ئېلېكترونلۇق رويال سوۋغا قىلدى، ئوقۇتقۇچى تەكلىپ قىلىپ ئۇنى ئۆگىنىۋاتىمەن. چېنىقىش كۇلۇبىغا تىزىملىتىپ قويدۇم، ئىشقىلىپ كۈنلىرىم ناھايىتى ئالدىراش ھەمدە بەكمۇ مەنىلىك ئۆتۈۋاتىدۇ...

ئۇ ھەدەمنىڭ گېپىنى ئاڭلاپ كۆپ ئويلاندىم: مەكتەپ پۈتكۈزۈپ خىزمەت قىلىۋاتقىنىمغا شۇنچە يىللار بوپتۇ. بەزىدە تۇرمۇش ۋە خىزمەت بىر خىل رىتىمدا كېتىۋاتقاندەك، ئارمانغا

www.uyghurkitap.com

تۇشلۇق دەرمان يوقتەك، بىرەر نەرسە ئۆگىنىش ئارقىلىق تۇرمۇشنى تولۇقلاش كېرەكتەك ھېس قىلىمەن، بىراق نېمىلەرگىدۇر ۋاقىت يېتىشتۇرەلمەي قالىمەن، قارىسام ھېچبىر قىلغان ئىشىمنىڭ تايىنى يوق، بىكارمەنمىكىن دېسەم ۋاقتىم يەتمىگەندەك. مانا مۇشۇنداق ئوي ـ خىياللار سىزدىمۇ بولۇپ باققانمۇ؟ بىز تۇرمۇشىمىزنى، غايىلىرىمىزنى ئەسلىگۈدەك، ھەۋەسلىرىمىزگە كۆڭۈل بۆلگۇدەك ۋاقىت ۋە كەيپىياتتا بولۇپ باقمىدۇققۇ دەيمەن؟

بىزنىڭ يېشىمىزمۇ بارغانسېرى چوڭىيىدۇ، پىشىپ يېتىلىۋاتىمىز. لېكىن يەنىلا ۋايىغا يەتمىگەندەك، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە بىزگە: «سەن قېرىدىڭ، نۇرغۇن ئىشلارنى قىلالمايدىغان بولۇپ قالدىڭ» دەۋاتقاندەكلا، شۇنىڭ بىلەن ئۆگىنىشتىن ئىبارەت بۇ ئىشنى كۆنتەرتىپكە توختىماي تىزىۋالغان بولساقمۇ، يەنىلا بىر ياققا چۆرۈپ قويۇۋاتىمىز.

بىز قىزلاردا زادى قانداق ئوخشىماسلىق بار؟ ئۆگەنگەندىلا ئوخشىماسلىق چىقىدۇ. قىزلار شۇنى بىلىشى كېرەك: چىرايلىق كىيىنىش، چىرايلىق گىرىم قىلىش، چاچنى مودا ياسىتىش ھەقىقەتەن بىزنى چىرايلىق قىلىۋېتىدۇ، لېكىن قانچە چىرايلىق بولۇپ كەتسەكمۇ، ئاخىرقى ھېسابتا يەنىلا قېرىيمىز، قورۇق باسىدۇ، لېكىن بىز ئۆگەنگەن نەرسىلەر قارىماققا ئۇنتۇلۇپ كەتكەندەك تۇرسىمۇ، ئەمما يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ تېخىمۇ پىشىپ ئۆزىمىزنىڭ ئالاھىدە بىر خىل ئارتۇقچىلىقىغا ئايلىنىدۇ.

ئۇنداقتا بىز قىزلار نېمە ئۆگىنىشىمىز كېرەك بولار؟ ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىشنى چوقۇم بىلىشىمىز كېرەك بولمايدۇ، تاماق ئېتىش، كىر يۇيۇش، ئۆي تازىلاش، يىغىنە ئىشى قىلىش قاتارلىقلار چوقۇم بىز بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار، مۇنداق نەرسىلەرنى ئۆگەنسەك قانداق بولار؟

1) تۇرمۇش ماھارەتلىرى.

بەلكىم بۇ بەزى قىزلارغا بەكلا قىزىق تۇيۇلۇپ كېتىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن، لېكىن قولىدا يىڭنە تۇرمايدىغان، تاماق ئېتەلمەيدىغان قىزلارمۇ نۇرغۇن، قازاقىستانلىق بىر ئايالنىڭ ھېلىقى ئېتۇتى ئېسىڭىزدىدۇ:

— بەش ئاپقۇر گۇرۇچنى يۇيۇپلا سۇ قۇيۇپ قايناتتىپتىمەن، ۋىيەي، ئەسلىدە گۇرۇچكە سۇ قۇيسا كۆپىيىدىكەن - ھە؟ بەش ئاپقۇر گۇرۇچ ئون ئاپقۇر بولدى... دەپ ئېرىدىن چۆمۈچ يېگەن ئۇ ئايال.

تۇرمۇشىمىزدا مۇنداق ئاياللار يەنىلا ناھايىتى كۆپ، بولۇپمۇ ھازىر تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىپ بارغاندەك تۇرىدۇ، شۇڭا تاماق ئېتىش، كىر يۇيۇش، ئۆي تازىلاش، يىڭنە ئىشى قىلىش، ئۆيلەرنى مۇۋاپىق سەرەمجانلاشتۇرۇش، مېھمان كۈتۈشلەرنى بىلىشتىن باشقا يەنە گۈل تىزىش ۋە قول ھۈنەرلىرىنى ئۆگىنىپ قويسىڭىز تۇرمۇشىڭىز تېخىمۇ مەنىلىك ئۆتىدۇ. بۇ پەقەت ئەرلىرىمىز ئۈچۈنلا ئەمەس، يەنە ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشىنىڭ تېخىمۇ مول مەزمۇنلۇق ۋە كۆڭۈللۈك ئۆتۈشى ئۈچۈندۇر.

2) ئۇسسۇل.

ئۇسسۇل ئادەمنىڭ يۇرۇش - تۇرۇشىنى ئىنتايىن بىمالال، ئازادە قىلىدىغان مۇھىم بىر ئامىل دەپ قارايمەن. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇيغۇر ئۇسسۇلى ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقى، چىرايلىقلىقى، نەپىسلىكى بىلەن دۇنياغا داڭلىق، ئۇيغۇرلار ئەزەلدىن ناخشا - ئۇسسۇلغا ماھىر بىر مىللەت دەپ تەرىپلىنىپ كېلىنىۋاتىدۇ. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ ئۇسسۇلىنى ئۆگىنىپ قويساق مېنىڭچە يامىنى يوق، ھېچكىم بىزنى كەسپىي ئۇسسۇلچى بولىسەن دەپ زورلىمايدۇ، ئۆزىمىزنىڭمۇ تۇرسۇنئاي ئىبراھىمجان ياكى دىلنار ئابدۇللادەك ئۇنچىلا ۋايىغا يەتكۈزۈپ ئوينىشىمىزنىڭ ھاجىتى يوق، پەقەت قول، پۇت، بەل، بىلەك ۋە

www.uyghurkitap.com

يوتىلىرىمىزنى ئۇسسۇل ئىچىگە سىڭدۈرۈپ، كۆڭۈل قويۇپ ئويناپ، ئۆزىمىزدىن ھۇزۇرلانساق، ئۆزىمىزنى بايقىساقلا بولىدۇ، خالاس. ئۇنىڭ ئۈستىگە قەتئىي داۋاملاشتۇرىدىغانلا بولساق پۇت ـ قولىمىزنىڭ بارغانسېرى چاققانلىشىپ، تەق ـ تۇرقىمىزنىڭ رۇسلىنىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بايقايمىز. ئۇسسۇل ئۆگىنىش ئارقىلىق يەنە بېسىمنى ئازايتقىلى، ئۆز ـ ئۆزىنى بوشاتقىلى بولىدۇ، قىزلارغا نىسبەتەن بۇ يامان ئەمەس تاللاش دېسەكمۇ ئاشۇرۇۋەتكەن بولمايمىز.

3) ساز.

ئاتاقلىق ناخشىچى سەنۇبەر تۇرسۇننىڭ ئەتلەس كۆينەك كىيىپ دۇتتار چېلىپ «قوي پىيالىگە چاينى» دېگەن ناخشىنى ئورۇنلىغان ھالىتى مېنى ئىنتايىن مەپتۇن قىلغان، ئالدىمدا ئىنتايىن گۈزەل بىر سىيما نامايان بولغان ئىدى. شۇنىڭ بىلەن دۇتارغا قىزىقىپ قالغان ئىدىم. چۈنكى مەن ئەزەلدىن بىرەر سازنى چېلىپ بېقىشنى ئويلىشىپ باقمىغانمەن (گەرچە قېرىنداشلىرىمنىڭ ھەممىسى ساز چېلىپ ناخشا ئېيتىسىمۇ). كۆڭلىڭىز مۇڭغا پاتقاندا، بىئارام بولۇشقا باشلىغاندا، ئىچىڭىز تىتىلدىغاندا، كۆزلىرىڭىزگە ياش ئولىشىپ ئۆپكىڭىز ئۆرۈلۈشكە باشلىغاندا ۋە ياكى خۇشاللىقتا چۆمگەندە ئوخشاشلا ساز چېلىپ، ئانچە ـ مۇنچە غىڭشىپ ناخشا ئېيتسىڭىز بۇنىڭدىنمۇ پەيزى ئىش بولماس دەيمەن. سىزمۇ مۇشۇنداق تۇيغۇغا كېلىپ باققانمىدىڭىز؟ سىزدىمۇ شۇنداق گۈزەل، شۇنداق لاتاپەتلىك، شائىرانە تۇيغۇ پەيدا بولۇپ باققانمىدى؟ ئۇنداقتا يەنە نېمىگە قاراپ تۇرىسىز؟ ئۆگىنىڭ! نوتا بەك مۇرەككەپ، بارماقلارنى ئىشلىتىش قائىدىسى بەك تەس، ئۆزلەشتۈرۈش بەك ئاستا. ئاسانراقى بارمۇ؟ يوق! نەدە ئۇنداق ئاسان ئىش بار؟ ئېرىمنىڭ بىر دوستى بار بولۇپ، شۇنچىلىك يۇمۇرىستىك، دۇتار چېلىش، ناخشا ئېيتىشقا شۇنداق ئامراق، بىرەرسىدىنمۇ

ئۆگەنمەيدۇ، ئۆزى ئۇ يەر ـ بۇ يەرنى تىرىشىشتىپ يۈرۈپ ئاخىر بىر ئاھاڭغا چاللايدىغان بولدى، ناخشا ئېيتىدىغان بولسا كۆلۈپ تېلىقىپ قالىسىز، پەدە بىر يەردە، ناخشا بىر يەردە، ئەمما پەقەتلا ئۆچلىكنىڭىز كەلمەيدۇ، بەلكى بۇ قىزنىڭچىلىقتىن كۆڭلىڭىز ئازادىلىشىپ قالىدۇ، شۇ ئەمەسمۇ؟ ئاسان نەرسە نەدە بار؟ ئۇنىمۇ تەس، بۇنىمۇ تەس دەپ يۈرگىچە ئۆزىمىز ياخشى كۆرىدىغان سازنى ئۆگەنسەكلا بولمامدىمۇ؟ بىرەر ئاھاڭغا چاللايدىغان بولغاندا، غەلىبە تۇيغۇسىغا چۆمۈپ كۆڭلىڭىز پاللىدە يورۇپ كەتسە ئەجەب ئەمەس.

4) رەسىم سىزىش.

كىچىك ۋاقىتلىرىمدا رەسىم سىزىشقا ناھايىتى قىزىقاتتىم، ھەر ۋاقىت رەسىم دەرسىدە 100 نومۇر ئالاتتىم، رەھمەتلىك سادىروپ مۇئەللىم ھەر دائىم ئاغرىقتىن قوللىرى تىترىگەن ھالدا 100 نومۇرنى قويغان چاغدا: «ناھايىتى ياخشى سىزىپسىز قىزىم» دېگەن سۆزنى قىلماي قويمايتتى. قاچانلاردىدۇر رەسىم سىزىشنىمۇ ئۇنتۇپ كەتتۇق، چۈنكى رەسىم دەرسىدىن ئالىي مەكتەپ ئىمتىھانى ئېلىنمىغاچقا بۇ دەرسلەرگە ئانچە ئېتىبار بېرىلمەيتتى. كېيىن توي قىلىپ بالىلىق بولغاندىن كېيىن، باللىرىمغا رەسىم سىزىپ بېرىدىغان بولدۇم، ئۇلارنى مودېل قىلىپ ئولتۇرغۇزۇپ قويۇپ، رەسىمنى سىزىپ بەرسەم (گەرچە سىزغان رەسىمىم ئۆزلىرىگە ئانچە ئوخشىمىسىمۇ) خۇشاللىقىدىن ئاغزى قۇلىقىغا يېتەتتى. نېمىدېگەن بەختلىك كۈنلەر ـ ھە!

رەسىم سىزىش مىجەزنى چېنىقتۇرىدۇ، گەرچە ئاتاقلىق رەسسام غازى ئەھمەد، ئابدۇكېرىم نەسىردىنلاردەك داڭلىق رەسساملەرنى سىزىپ كۆرگەزمە قىلالمىساقمۇ ئۆزىمىز ھۇزۇرلانساقمۇ ھېساب ئەمەسمۇ. ئەڭ ھالقىلىق مەسىلە رەسىم

www.uyghurkitap.com

سىزنىڭ سەۋرچانلىقنى چىنىقتۇرىدۇ، كىشىنىڭ تېخىمۇ دىققىتىنى يىغىدىغان قىلىدۇ. بولۇپمۇ مۇرەككەپ شەھەر تۇرمۇشىدا ياشاپ مىجەزى چۇسلىشىپ كەتكەن قىزلارنىڭ مىجەزىنى ئۆزگەرتىپ قالسا بۇمۇ بىر خىل بەخت.

5) تىرىكچىلىك ماھارەتلىرى.

ئەر ـ ئاياللار باراۋەرلىكى تەكىتلىنىۋاتقان مۇشۇ كۈندىمۇ يەنىلا بىر قىسىم ئائىلىلەردىكى ئاياللار تۆۋەن ئورۇندا تۇرۇپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە خورلۇققا ئۇچرىماقتا، مېنىڭ تەھلىلىمچە بۇنىڭ مۇنداق ئىككى خىل سەۋەبى بار:

بىرى، ئايال كىشىدە ئىقتىسادىي ھوقۇق يوق، يەنى قولىدا پۇل يوق، كۈندە ئېرىنىڭ چىرايىغا قاراپ ياشايدۇ؛ يەنە بىرى، تىرىكچىلىك ماھارەتلىرى يوق.

مەن يۇقىرىدا ئەر ـ ئاياللار باراۋەرلىكىنى تىلغا ئېلىپ ئۆتتۇم، مېنىڭ نەزىرىمدىكى ئەر ـ ئاياللار باراۋەرلىكى ھەرگىزمۇ ھەممە ئىشتا ئەر بىلەن تەڭ ئورۇندا تۇرۇش ئەمەس. لېف.تولىستوي شۇنداق دېگەن: «ئەر كىشىگە ئوخشىماقچى بولغان ئايال خۇددى ئايال كىشىگە ئوخشىماقچى بولغان ئەرگە ئوخشاش تەتۈرلۈكتۇر». شۇڭا بۇ يەردىكى باراۋەرلىك دېگەن سۆزنى توغرا چۈشىنىش كېرەك. يەنە پونىلۇپ روسئانوۋنىڭ مۇنۇ سۆزلىرىنىمۇ ئويلىنىپ كۆرۈڭ: «ئاياللار ھوقۇق ۋە ئورۇن مەرتىۋە جەھەتتە ئەرلەردىن تۆۋەن تۇرىدۇ، ھالبۇكى، بۇ پۈتۈنلەي ئەرلەرنىڭ خاتالىقى ئەمەس. شۇنداقلا جەمئىيەتنىڭمۇ خاتالىقى ئەمەس؛ بۇنىڭدا ئاياللارنىڭ ئۆزىنىڭمۇ مۇئەييەن مەسئۇلىيىتى بار. چۈنكى، ئۇلار ئۆزلىرىگە تامامەن توغرا باھا بېرەلمەيدۇ. ئۆزلىرىنى ئەستايىدىللىق بىلەن كەسپىي خىزمەتچى، كۆمۈلۈپ ياتقان مىليونېر دەپ قارىيالمايدۇ.»

مېنىڭ تەھلىلىمدىكى بىرىنچى سەۋەبنى يەنى قولىدا پۇل بولماسلىقنى ئەسلىدە نەزەردىن ساقىت قىلىشقىمۇ بولاتتى،

چۈنكى ئەر كىشىنىڭ ئايال كىشىنى بېقىش مەجبۇرىيىتى بار. ئەمما رېئاللىق بۇنىڭغا يول قويمايۋاتقاندەك تۇرىدۇ، شۇنداقلا ھەممىلا ئەردە ئۇنداق ۋىجدان بولۇشى ناتايىن.

ئىككىنچى سەۋەبكە كەلسەك، بەزى ئاياللار ئەتىدىن كەچكىچە ئۆيىنى ئۈچ ۋاق تازىلاپ، بىر ۋاق تاماق ئېتىپ، ئانچە ـ مۇنچە كىر يۇغاندىن باشقا ۋاقىتلاردا ئۇخلاپ، ۋاقىتنى بىكار ئۆتكۈزۈشكە رازىكى، ئېرىنىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقىنى ئاشۇرغۇدەك بىرەر بىلىم ـ ماھارەت ئۆگىنىپ قويۇشقا ۋاقىت ئاجراتمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەزىبىر قىزلار ئەخلاق جەھەتتىن ھەقىقەتەن بۇزۇلۇپ كەتتى، قانداق قىلىپ يوغان بېلىقنى قارماققا ئىلىندۇرۇشنىڭ كويىدىلا يۈرىدۇ. تېشىدىن باشقا ئىچىدە ھېچنېمىسى يوق قىزنىڭ يەنە قانچىلىك جەلپكارلىقى قالىدۇ دەيسىز؟

شۇنىڭ ئۈچۈن، ئانچە ـ مۇنچە تىرىكچىلىك ماھارەتلىرىنى ئۆگىنىپ قويايلى، كومپيۇتېر يۇمشاق دېتالى، چەت ئەل تىلى، پەن ـ تېخنىكا... قايسى بولسا بولىدۇ. كىم بىلىدۇ، كۈنلەرنىڭ بىرىدە مۇشۇ ماھارەتلىرىڭىز ئەسقېتىپ قالامدۇ، تېخى؟ ئۆزىڭىزنى مۇكەممەللەشتۈرۈڭچۇ قېنى، ئېرىڭىزنىڭ بىلىملىك خوتۇندىن باشقا ياققا قارىغۇسى كېلەمدىكىن؟

قىزلار ئۆگىنىدىغان نەرسىلەر ئىنتايىن كۆپ. پەقەت ۋاقتىڭىز، قىزىقىشىڭىز بولسىلا ھەرگىز دىلىغول بولماڭ، ئەرلەرگە 72 خىل ھۈنەر ئازلىق قىلمىغاندەك قىزلارغىمۇ چوقۇم مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆپرەك ئۆگىنىپ قويسىڭىز ھېچقىسى يوق، ئۆزىڭىزگە پۇلۇم يوق، ۋاقتىم يوق، دەپ ھەرگىز باھانە تاپماڭ، شۇلارنىڭ ھەممىسىنى چىقىرالايسىز، پىلان تۈزۈپ ئىشنى باشلىسىڭىزلا بولدى.

ئەقىل ـ پاراسەت چىرايدىن ئارتۇق، مىنىڭچە ئىقتىدارلىق قىزلارنىڭ سەتى يوق، ئىقتىدارسىز لېۋەن قىزلارنىڭ چىرايلىقى يوق.

ــ ۋىچېلىر

5. بوياق بىلەن بويىغىچە تېشىڭنى، بىلىم بىلەن زىننەتلىگىن ئىچىڭنى

ئىلىم ھەم باقىيدۇر، ھەم ئەبەدىي ئۇ،
ئىلىمدىن باشقىسى سېۋەتتىكى سۇ.
ئىلىمسىز كىشى نېمە؟ ھايۋان پەقەت،
جانسىز تەن، بېزەكلىك بىر ئايۋان پەقەت.

ــ كامالىدىن بىنايى

ئىسلام دىنى ئىلىم ـ پەنگە يۇكسەك ئەھمىيەت بېرىدىغان دىن. «قۇرئان كەرىم» ۋە ھەدىسلەردىكى ئىلىمنىڭ پەزىلىتى، ئىلىم ئۆگىنىشنىڭ زۆرۈرىيىتى، ئالىملارنىڭ ئالاھىدە ئورنى ھەققىدىكى بايانلار ئەر ۋە ئايالغا ئومۇمىي بولۇپ، ئەرگە ياكى ئايالغا خاس دەيدىغان ئايرىمچىلىق مەۋجۇت ئەمەس.

ئىسلام دىنى نەزىرىدىكى ئايال ــ ئۆزىنى تاكامۇللاشتۇرۇش، جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ھەسسە قوشۇش مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىگە ئالغان ئىنسان، شۇنداقلا كەلگۈسىنىڭ ئىگىلىرى بولغان ئەۋلادلارنىڭ تۇنجى باغۋىنى. شۇنداق بولغاچقا ئاياللارنىڭ ئىلىم ئىگىلىشى ۋە ئۆگىنىشىنى ھوقۇق دائىرىسىدىن مەجبۇرىيەت يۇكسەكلىكىگە كۆتۈرگەن.

شۇنداق، قىزلارنىڭ ھەقىقىي سېھرىي كۈچى چىرايلىقلىقىدىلا ئەمەس، بەلكى بىر خىل ئىچكى ئامىل ۋە بىز

ئالدىنقى تېمىدا ئوتتۇرىغا قويغان قىزلارنىڭ «دەرىجىسى» دە. قىزلارنىڭ ئىچكى ئامىلى ۋە دەرىجىسى پۇل ۋە داڭلىق ماركىلار بىلەن كەلمەيدۇ، بەلكى پۈختا مەدەنىيەت مەشىقى ئارقىلىق كېلىدۇ.

بىلىملىك قىز بىردىنلا ۋۇجۇدقا چىقمايدۇ، بىلىم بىر خىل جۇغلانما، ئۇنىڭ مەنبەسى ئالغان تەلىم ـ تەربىيە ۋە ئۇلار تۇرغان مۇھىت. بىلىملىك قىزلار ئەخلاقلىق بولىدۇ، دەرىجىسى بولىدۇ، ئۇلاردا قىزلارغا مەنسۇپ بولغان تۇيغۇ ۋە گۈزەللىك بار. بۇ يەردە تىلغا ئېلىنىۋاتقان بىلىملىك ــ ئىچكى مەدەنىيەت تەربىيەلىنىشى تەبىئىي تارقىتىپ چىقارغان تاشقى خىسلەتنى كۆرسىتىدۇ. ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، ئادەم بىر قاراپلا ئۇ قىزنىڭ مەدەنىيەتلىك، تەربىيە كۆرگەنلىكىنى بىلىۋالالايدۇ.

بىلىملىك قىزلار پىشقان، ئاقىلانە، دانا، كەڭ قورساق كېلىدۇ، ئادەتتە خىزمەتتە ياخشى نەتىجىگە ئېرىشىدۇ، ئۇلار نوقۇل مەنىدىكى كۆچلۈك قىز ئەمەس، ئۇلار مۇلايىم، جەلپكارلىقتا، مول ھېسسىياتقا ئىگە، ئۆزىنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ، ئۇلار ھېسسىيات جەھەتتە كۈچلۈك قىزلىق پۇراققا ئىگە بولۇپ، ساددا قىزلارغا ئوخشىمايدۇ، ھەم كاللىسى ئاددىي قىزلارغىمۇ ئوخشىمايدۇ. كىشىنىڭ ھەۋىسىنى قوزغايدىغان قىزغىن قىزلارغىمۇ ئوخشىمايدۇ. ئۇلارنىڭ گۈزەللىكى ــ گۈزەللىك بىلەن خىسلەتنىڭ يىغىندىسى، ئۇلار بىمالال، تەمكىن ياكى گۈزەل، مەردانە، ياكى سوغۇققان بولۇپ، ئۆزىنى چوڭ تۇتمايدۇ ياكى ئەقىللىق، سىپايە... ئىشقىلىپ قانداقلا بولسۇن چاكىنىلىقتىن خالىي، نەپىس تاشقى قىياپىتىدىن ھەمىشە بىلىملىكلىكى چىقىپ تۇرىدۇ.

بىلىملىك قىزلارنىڭ ئۆزىگە خاس كۆزقارىشى بولىدۇ، ھوشيار بولىدۇ. يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ تېخىمۇ پىشىپ

www.uyghurkitap.com

يېتىلىپ، ئۆز ھىدىنى ئۇزاققىچە يوقاتمايدۇ، ئەقىللىق كالىلىسى بىلەن ئۆزىنى نەپىس ھەم ئالىيجاناب قىلىپ جابدۇپ چىقىدۇ.

بىلىملىك قىزدا ئايىنى خىجىل قىلغۇدەك گۈزەل جامال بولمىسىمۇ، ئەمما چوقۇم نازاكەتلىك سۆز ـ ھەرىكەت، يۈرۈش ـ تۇرۇش بولىدۇ؛ بىلىمىك قىزدا بەلكىم كېلىشكەن فىگۇرا، ئەۋرىشىم بەدەن بولماسلىقى مۇمكىن، ئەمما ئۇ سالامەتلىككە ئېتىبار بېرىدۇ، ھاياتىنى قەدىرلەيدۇ. بىلىملىك قىزلارنىڭ قىزىقىشى كەڭرى، زېھنىي كۈچى تولۇپ تاشقان بولىدۇ. ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان جەمئىيەتتە ھامان ئۆزگىرىشنىڭ ئالدىدا پەيدا بولىدۇ. بىلىملىك قىزلار ئاقىلانە بولۇپلا قالماستىن يەنە تېخىمۇ كۆپ رومانتىكلىققا ئىگە.

بىلىملىك قىزلار ئۇلار خۇددى ئاستا ـ ئاستا تەمى چۈشىدىغان خۇش پۇراق چايدەك ھېسسىي جەلپكارلىقنى نامايان قىلىدۇ. ئۇلار يەنە مودىغا ئېتىبار بىلەن قارايدۇ، ئەمما ئۆزىنى ئاتىۋەتمەيدۇ، لايىقىدا ياسىنىدۇ؛ ئۇلارنىڭ قەلبى رومانتىكلىققا تولغان، خاسلىقنى تەكىتلەيدۇ، دۇنياغا مۇھەببەت ۋە قىزىققانلىق بىلەن قارايدۇ. ئۇلار مۇستەقىللىققا، ئالغا بېسىش روھىغا ئىگە، ئەقىل ـ پاراسەتلىك، قەيسەر، ئۆزلۈك قىممىتىنى يارىتىش يولىدا توختىماي ئىزدىنىدۇ. بۇنداق قىزلار يەنە ئەرلەرگە بوشلۇق بېرىشنى بىلىدۇ، ئۇلارغا چىڭ چاپلىشىۋېلىپ نەپەس ئېلىشىنى قىيىنلاشتۇرۇۋەتمەيدۇ. لەگلەك بىلەن يىپنىڭ فىزىكىلىق قائىدىسىنى ئوبدان بىلىدۇ.

بىلىملىك قىزلاردىكى بۇ خىسلەتلەر ئۇلارغا بىر خىل نىسپىي تىنچلىق، ئۇزۇنغىچە يوقالمايدىغان جەلپكارلىق ئاتا قىلغان. بۇنداق قىزلار بىلەن بىللە بولسىڭىز قىشتىكى قۇياش نۇرىدەك بىر خىل ئىللىقلىقتىن بەھرە ئالالايسىز، ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغىتىدىغان بىر خىل ئۈمىد ۋە كۈچ ـ قۇدرەتنى ھېس

قىلالايسىز، شۇڭا ھازىردىن باشلاپ سىزمۇ مۇشۇ يولغا ئاتلىنىڭ، پۇتكۈل ھاياتىڭىز تېخىمۇ مەنىلەرگە تولسۇن!

مەن ئۆز ئەقىل ـ پاراستىنى نامايان قىلىدىغان بىر قىز يوتىسىنى ئېچىپ يۈرىدىغان قىزدىن تېخىمۇ ھۆرمەتكە سازاۋەر دەپ قارايمەن.

— ھىنفور

6. يۇقىرى ئۈنۈملۈك ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىڭ

تىرىشىپ ئوقۇساڭ — بىلىمدانسەن،
ئەگەر ئەمەل قىلمىدىڭ نادانسەن.
ئۈستىگە كىتاب يۈكلەنگەن ئېشەك —
نە ئالىم ۋە نە دانادۇر بى شەك.
ئۇنىڭسىز نەدىن تاپىدۇ خەۋەر،
ئۈستىدە ئوتۇنمۇ يا كىتاب دەپتەر؟

— شەيخ سەئدى (شىرازى)

جەمئىيەتنىڭ رىقابەت بېسىمى بارغانسېرى زورىيىۋاتىدۇ، نۇرغۇن قىزلار خىزمەتتىن كېيىنكى بىكار ۋاقىتلىرىدا نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگىنىشنى ئويلىشىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن، شۇڭا ئائىلىنىڭ مەسئۇلىيىتى، كەسپىي مەسئۇلىيەت ۋە ئۆز ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنى مۇۋاپىق بىرلەشتۈرۈش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى تاللاش ئۆگىنىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، مۇئەييەن ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىش.

ئۆگىنىش جەريانىدا ھەمىشە مۇنداق ئىككى خىل ئەھۋال كۆرۈلىدۇ، بەزىلەر شۇنچە تىرىشىدۇ، دەم ئالماي ئۆگىنىدۇ ـ يۇ،

www.uyghurkitap.com

ئۆگىنىش نەتىجىسى ھامان كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ؛ ئەمما بەزىلەر بولسا ئۆگىنىشنى ئۇلاردەك كۆپ قىلمىسىمۇ لېكىن ھامان ئۇلارغا قارىغاندا ئالدىدا ماڭىدۇ. ئەسلىدە چەككەن جاپاغا تۇشلۇق ئېلىش كېرەك، لېكىن ئەمەلىيەت بولسا بۇنىڭ ئەكسىچە. بۇ يەردە دەل ئۈنۈمدارلىق مەسىلىسى مەۋجۇت.

ئۈنۈمدارلىق دېگەن نېمە؟ ئوخشاش بىر خىل نەرسىنى ئۆگەنسە بەزىلەر بىر قېتىم مەشىق قىلسىلا بىلىۋالىدۇ، ھالبۇكى بەزىلەر بىرەر يۈز قېتىم مەشىق قىلسىمۇ كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجىگە ئېرىشەلمەيدۇ، ئوخشاش بىر ۋاقىتتا باشقىلار ئىگىلىگەن بىلىمنىڭ ئاران يېرىمىنى ئىگىلىيەلەيدۇ، ئۇنداقتا قىزلار قانداق قىلغاندا ئۆگىنىش ئۈنۈمدارلىقىنى ئاشۇرالايدۇ؟

1) ئالدىن تەييارلىقنى ياخشى قىلىش، مۇھىم نۇقتىلاردىن خاتىرە قالدۇرۇش، دەرس ئاڭلاش ئۈنۈمدارلىقىنى ئۈنۈملۈك يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك.

دەرستىن ئىلگىرى بەلگىلىك تەييارلىق قىلغاندا، يۇزەكى بولسىمۇ تېكىستنى كۆرۈپ چىققاندا، تېكىستتىكى سۆزلەنگەن مەزمۇنلار، مۇھىم نۇقتىلارغا قارىتا كۆڭۈلدە سان بولىدۇ ـ دە، دەرس ئاڭلىغاندا نىشانلىق ئاڭلىغىلى بولىدۇ. ئالدىن ئۆگەنگەندە بەك تەپسىلىي كۆرۈشنىڭ ھاجىتى يوق. بۇ بىرىنچىدىن، ۋاقىتنى ئىسراپ قىلىۋېتىدۇ؛ ئىككىنچىدىن، دەرس ۋاقتىدا بوشىشىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ، بەزىدە ئەڭ مۇھىم نەرسىلەرگە سەل قاراپ قالىدىغان ئەھۋال كېلىپچىقىدۇ.

دەرس ۋاقتىدا ئەستايىدىل ئاڭلاش زۆرۈر. لېكىن ھەر قانداق ئادەمنىڭ دىققىتىنى ئۇدا يىغىپ كېتەلىشى مۇمكىن ئەمەس، شۇڭا دەرس ئاڭلىغاندا ۋاقىتنى تەقسىملەشنىمۇ

بىلىۋېلىش، مۇئەللىم تونۇش مەزمۇنلارنى سۆزلىگەندە سەل ئارام ئېلىۋېلىش لازىم.

ئۈنىڭدىن باشقا، خاتىرە قالدۇرۇشمۇ دەرسخانىدىكى ئاڭلاش ئۈنۈمىگە دەخلى قىلىدۇ، بەزىدە بىر سائەت دەرسنىڭ ھەممىسىدە خاتىرە قالدۇرۇش بەزى مۇھىم نەرسىلەرگە سەل قاراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن بۇ خاتىرە قالدۇرمىسىڭىزمۇ بولىدۇ، دېگەنلىك ئەمەس، ئادەمنىڭ ئۇنتۇشى بەك تېز بولىدۇ. خاتىرە بولسا تەكرار قىلغاندا ئاساس بولىدۇ. بەزىدە مۇئەللىمنىڭ سۆزلىگىنى ۋە دوسكىغا يازغانلىرى بەك كۆپ بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ھەممىسىنى خاتىرىلىۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق: كىتابتا بار نەرسىنى خاتىرىلىمەڭ، كىتابتا يوق بەزى تېئورېما، قائىدىلەرنى، تىپىك مىسال ۋە تىپىك يېشىش ئۇسۇللىرىنى خاتىرىلىۋالسىڭىزلا بۇ ھەقىقىي قىممىتى بار نەرسىلەر ھېسابلىنىدۇ.

2) ۋاقىتنى مۇۋاپىق تەقسىملەش، مەشىق ئىشلىگەندە تىپىك مىساللارنى تۇتۇۋېلىشقا ماھىر بولۇش كېرەك.

مەشىق ئىشلەش ئۈنۈمدارلىقىنى قانداق ئۆستۈرگىلى بولىدۇ؟ ئەڭ مۇھىمى «ياخشى مىسال» لارنى تاللاش، ھەرگىزمۇ نېمىنى كۆرسە شۇنى ئىشلىمەسلىك كېرەك، بولمىسا ئاز ئىشقا كۆپ كۈچ سەرپ قىلىدىغان ئەھۋال سادىر بولىدۇ. مىساللار بىلىم نۇقتىلىرىنى چۆرىدىگەن ھالدا ئېلىپ بېرىلىدۇ، ئاۋۋال كۆچەيتىشكە ئېھتىياجلىق بىلىم نۇقتىسىنى تاللىۋېلىپ، ئاندىن مۇشۇ بىلىم نۇقتىسى بويىچە تېما تاللاش، لېكىن بەك كۆپ تاللىۋەتمەسلىك كېرەك. بىر خىلدىكى تېمىدىن بىرنىلا تاللاپ، ئەستايىدىل ئىشلىسىڭىزلا بولدى.

مەشىق ئىشلەش ئۈنۈمدارلىقىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىنى يەنە ناھايىتى زور دەرىجىدە كېيىنكى جەريان بەلگىلەيدۇ. خاتا ئىشلەنگەن مىساللارغا نىسبەتەن سەۋەبنى ئەستايىدىل ئويلىشىپ

www.uyghurkitap.com

ۋە تەھلىل قىلىپ ئېنىقلىۋالغاندىن كېيىن قايتا ئىشلەپ چىقساق، مەشىق ئىشلەش ئۈنۈمدارلىقىمىز خېلى كۆپ يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

يەنە ئۆزىمىزگە ۋاقىت بەلگىلەپ بېرەيلى. ئۇدا داۋاملاشقان ئۇزاق مەزگىللىك ئۆگىنىش ئادەمدە ئوڭايلا بىزارلىق كەيپىياتى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. دەرسنى بىرنەچچە قىسىمغا بۆلۈپ، ھەر بىر بۆلەككە ۋاقىت بەلگىلىۋالساق، مەسىلەن: بىر سائەت ئىچىدە ماۋزۇنى مەشىق قىلىمەن ياكى سائەت مانچىدىن بۇرۇن ئاۋۇنى ئىشلەپ بولىمەن قاتارلىقلار ئۈنۈمدارلىقنى ئۆستۈرۈشكە ياردەم بېرىپلا قالماستىن، يەنە چارچاش تۇيغۇسىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر تەدرىجىي ھالدا ئىشلىتىۋاتقان ۋاقتىڭىزنى قىسقارتىپ ماڭسىڭىز، ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئىلگىرى بىر سائەتتىمۇ ئورۇنلاپ بولالمىغان تاپشۇرۇقنى 40 مىنۇتتىلا ئورۇنلاپ بولغانلىقىڭىزنى بايقايسىز. مانا بۇ ئۆگىنىشتىكى ئاز كۈچ بىلەن كۆپ ئىش قىلىش ھېسابلىنىدۇ.

3) ئۆگىنىش جەريانىدىكى پىسخىكا ئامىلىمۇ ناھايىتى مۇھىم.

(1) ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ. نۇرغۇن تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئادەمنىڭ يوشۇرۇن كۈچى ئىنتايىن زور بولىدۇ، ئەمما كۆپ قىسىم ئادەملەر بۇ خىل يوشۇرۇن كۈچنى ئۈنۈملۈك ھالدا ئاچالمايدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئادەمنىڭ ئۆزىگە ئىشىنىش قابىلىيىتىمۇ ناھايىتى مۇھىم بولغان بىر تەرەپ. مەيلى قەيەردە بولۇڭ، نېمىلا ئىش قىلماڭ، بۇ خىل ئۆزىگە ئىشىنىش قابىلىيىتى بولىدىكەن، سىزدە چوقۇم غەلىبە قازىنىدىغان ئىشەنچ بولىدۇ، ھەمدە سىز مەغلۇبىيەتنىڭ كۆلەڭگىسىدىن ناھايىتى تېزلا قۇتۇلالايسىز، ئەكسىچە بىر ئادەم ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنى يوقاتسا، ئۇنداقتا ئۇ ھېچقانداق ئىشنى ۋۇجۇدقا

چىقىرالمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ناھايىتى ئاسانلا ئۆزىنى كەمسىتىش پاتقىقىغا مەڭگۈلۈك پېتىپ قالىدۇ.

(2) كۆڭۈل قويۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. ئۆگىنىش جەريانى پىكىر قىلىش جەريانى، مەيلى سىز كۆزىڭىز بىلەن كۆرۈڭ، ئاغزىڭىز بىلەن ئوقۇڭ ياكى قولىڭىز بىلەن كۆچۈرۈپ يېزىڭ، ھەممىسى مېڭە ئىشلىتىشنىڭ ياردەمچى ۋاستىسىلا خالاس. ئاچقۇچ يەنىلا مېڭىڭىز بىلەن ئويلاشتا. ئالايلى، تاق سۆزلەرنى خاتىرە قالدۇرۇشتا، سىز پەقەت مۇنداقلا كۆز يۈگۈرتۈپ قويسىڭىز ياكى ھېچقانداق مەقسەتسىز كۆچۈرۈپ قويسىڭىز، بەلكىم نۇرغۇن قېتىمدا ئاندىن ئېسىڭىزدە تۇتۇۋېلىشىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئېسىڭىزدە مەھكەم تۇرماسلىقى مۇمكىن. ناۋادا سىز ئۆزىڭىزنىڭ تەسەۋۋۇر قابىلىيىتىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، باغلاپ تەسەۋۋۇر قىلىش ئۇسۇلى بىلەن ئېسىڭىزدە تۇتسىڭىز كۆپىنچە ناھايىتى تېز ئەستە قالدۇرالايسىز، ئوڭاي ئۇنتۇپ قالمايسىز. ئەگەر دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈپ، مېڭىنىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى جارى قىلدۇرالىساق چوقۇم ئۆگىنىش ئۈنۈمىنى زور دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرەلەيمىز.

(3) ياخشى كەيپىياتنى ساقلاڭ. ھەربىر كىشىدە ئىلگىرى مۇنداق تۇيغۇ بولۇپ باققان بولۇشى چوقۇم: مەلۇم بىر چاغلاردا روھى ئۇرغۇپ تۇرغان ھەمدە كەيپىياتىمۇ ناھايىتى ياخشى بولۇپ، نەرسىلەرنى ناھايىتى تېزلا ئۆگىنىۋالىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ دەل ئۆگىنىش ئۈنۈمدارلىقىنىڭ ئەڭ يۇقىرى مەزگىلى. شۇڭا، ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىمىزنى ياخشى ھالەتتە ساقلىشىمىز ئىنتايىن مۇھىم. كۆندىلىك تۇرمۇشتا خۇشال كەيپىياتنى ساقلاپ، كۆپچىلىك بىلەن ئىناق ئۆتۈش كېرەك، ھەر كۈنى ياخشى كەيپىيات بولسا، ئىش قىلغاندا كەسكىن بولسا،

www.uyghurkitap.com

ئۆگىنىشكە ئاكتىپ كىرىپ كەتسە ئۇنۇمدارلىقمۇ تەبىئىي يۇقىرى بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن يەككە بىلەن كوللېكتىپنى بىرلەشتۈرۈش، يەنى باشقىلار بىلەن ئۆزئارا ياردەملىشىش، ئىتتىپاقلىشىپ ئالغا ئىلگىرىلەشمۇ ئۆگىنىش ئۈنۈمدارلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرەلەيدۇ.

(4) دەم ئېلىشنى بىلگەندىلا ئۆگىنىشنىمۇ بىلەلەيدۇ. قىزلارنىڭ ئۆگىنىش ئۈنۈمدارلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشىدىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل ئۆگىنىش بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈش. كەچتە ئۇخلىماي تاڭ ئاتقۇزماسلىق، ئۆز ۋاقتىدا يېتىش، چۈشتە ئۇخلاشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش، ھەر كۈنى سەككىز سائەت ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. چۈنكى تولۇق ئۇخلاش، ئورغۇپ تۇرغان روھ ئۈنۈمدارلىقنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىكى ئاساسىي تەلەپ.

ئۆگىنىش ئۈنۈمدارلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتە، سەگەك، ئۆتكۈر كاللا بولۇش كېرەك. شۇڭا، دەم ئېلىش بىلەن كۆڭۈل ئېچىش پايدىلىق. توي ـ تۆكۈن، زىياپەت سورۇنلىرىغا بارغاندا تازا ياخشى كەيپىيات بىلەن بېرىپ، ئېچىلىپ ـ يېيىلىپ ئويناپ كېلىڭ. ئۆگەنگەن چاغدىمۇ ئەستايىدىللىق بىلەن ئۆگىنىڭ. ئەتىگەندىن كەچكىچە ئۈستەلدە يېتىۋېلىپ كىتاب ئوقۇش ياخشى چارە ئەمەس. بەدەن ئۆگىنىشنىڭ دەسمايىسى. ياخشى، ساغلام بەدەن بولمىسا قانچە چوڭ قابىلىيەت بولسىمۇ جارى قىلدۇرغىلى بولمايدۇ. ئۆگىنىپ بەلگىلىك دەرىجىگە بارغاندا دەم ئېلىڭ، ئېنىرگىيە تولۇقلاڭ، ئۆگىنىشتىن باشقا ۋاقىتلاردا دەم ئېلىڭ ۋە تەنتەربىيە چېنىقىشلىرىغا قاتنىشىڭ، ئەمما ئۆگەنگەن چاغدا چوقۇم پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىز بىلەن ئۆگىنىڭ ۋە مېڭىڭىز بىلەن قولىڭىزنى تەڭ ئىشقا سېلىڭ.

ئۆگىنىشنىڭ، ئوقۇشنىڭ، پىكىر يۈرگۈزۈشنىڭ ۋە مەۋجۇت نەرسىلەرنىڭ ئەڭ پايدىلىقلىرىنى تاللاپ ئېلىش.

— ن. ئى. پروگوف

پسىخىكىلىق سىناق

تۇرمۇشىڭىز مول مەزمۇنلۇق ئۆتۈۋاتامدۇ؟

تۆۋەندىكى سوئاللارغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىزلا بولىدۇ.

1. باشقىلار بىلەن ئانچە ئارىلىشىپ كەتمەيمەن. ( )

2. ئالاھىدە ھەۋىسىمۇ يوق. ( )

3. ئىدارەمدىكى خىزمەتداشلىرىمنى ۋە رەھبەرلىرىمنى ئانچە ياخشى كۆرمەيمەن. ( )

4. دائىم ئائىلەمدىكىلەر بىلەن سوقۇشۇپ قالىمەن. ( )

5. تاماق يېگەندە كۆڭۈللۈك ھېس قىلمايمەن. ( )

6. ئۆگىنىش ئىنتايىن ئازابلىق بىر ئىش. ( )

7. دائىم پۇلۇم جىق بولسا، ئۆزۈم خالىغان نەرسىنى سېتىۋالسام دەپ ئويلايمەن. ( )

8. كەلگۈسىگە ئانچە ئۈمىدۋار پوزىتسىيە تۇتمايمەن. ( )

9. نېمىلا قىلسام خۇشال بولالمايمەن. ( )

10. دائىم ئىدارەم ئۆيۈمگە يېقىن ئەمەس دەپ ئاغرىنىمەن. ( )

11. باشقىلارنىڭ ماڭا دىققەت قىلىشىنى ئانچە ياقتۇرمايمەن. ( )

12. تۇرمۇشۇمدا ئانچە كۆپ داۋالغۇش يوق، ئەمما يەنىلا خۇشال بولالمايمەن. ( )

13. دائىم پۇلۇمنىڭ ئازلىقىدىن نارازى بولۇپ يۈرىمەن. ( )

www.uyghurkitap.com

14. دائىم باشقا ئىدارىغا يۆتكىلىپ كېتىشنىلا ئويلايمەن. ( )

15. تۇرمۇشۇم ھەرقايسى تەرەپلەردىن كۆڭۈلدىكىدەك ئەمەس دەپ ئويلايمەن. ( )

ھەربىر سوئالغا «ياق» دېگەنگە 1 نومۇر، «شۇنداق» دېگەنگە نومۇر بەرمەڭ. ئاندىن نومۇرىڭىزنى جەملەپ چىقىڭ.

سىزنىڭ ئومۇمىي نومۇرىڭىز:

0 ~ 5 نومۇر: ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇش ۋە خىزمىتىڭىزگە نارازىلىق كەيپىياتى بار، تۇرمۇشتىن ناھايىتى ئاز خۇشاللىق تاپىسىز، بۇنداق ئادەملەردە بەلگىلىك دەرىجىدە پىسخىك توسالغۇ بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرۈشى ناھايىتى تەس. ئەلۋەتتە بىر قەدەر تۆۋەن ئېلىپ قالغانلارنى ئۆز تۇرمۇشىدىكى مەسىلىلەرنى ئۆزگەرتىش ۋە ئۆز - ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرۈشتەك ئاكتىپ پوزىتسىيەگە ئىگە دەپ ئېيتىشقىمۇ بولىدۇ. لېكىن سىز ئېنىق بىلىشىڭىز كېرەككى، زادى خىزمەت ۋە تۇرمۇشىڭىزنىڭ قايسى تەرەپلىرىدىن رازى ئەمەس ھەمدە رازى بولماسلىقىڭىزدىكى تۈگۈن زادى نەدە؟ مۇشۇنى ئېنىقلىۋېلىپ ئاندىن ئاكتىپ ھالدا نارازىلىقنى ئالغا بېسىشتىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئايلاندۇرۇڭ.

6 ~ 9 نومۇر: تۇرمۇشىڭىز ئادەتتىكىدەك ئۆتۈۋېتىپتۇ.

10 ~ 15 نومۇر: ھازىرقى تۇرمۇشىڭىزدىن خېلى رازى ئىكەنسىز، روھىي جەھەتتىنمۇ خېلى باي ئىكەنسىز. لېكىن يەنە مۇنداق ئادەملەرمۇ بار: تۇرمۇشتىكى تۈرلۈك نارازىلىقلارنى ھەل قىلىش ئارزۇسى يوق، ھەتتا ئاڭلىق ھالدا ئۆزىنى ئەپقاچىدۇ ۋە يوشۇرىدۇ. بۇنداق ئادەملەر ئۆزىنى ئۆزگەرتىش ۋە ياخشىلاشنىڭ كونكرېت ئوبيېكتىنى ئىگىلىيەلمەيدۇ، قەلبىدىكى تۈگۈننى يوقاتمىسا، ھەقىقىي رازى بولغىنىدەك ياشىغىلى بولمايدۇ. ئەگەر

سوئاللارغا سەممىيلىك بىلەن جاۋاب بەرگەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە كەيپىياتىڭىز ناھايىتى خۇشال، تۇرمۇشىڭىز مەزمۇنلۇق، ھەرقانداق ئىشقا توغرا ھۆكۈم چىقىرالايدىكەنسىز ۋە تەدبىر بەلگىلىيەلەيدىكەنسىز.

تۆۋەندىكى تەكلىپلەرنى ئويلىشىپ كۆرۈڭ:

1) مەسىلىلەرنى ئوخشىمىغان نۇقتىدىن ئويلىشىپ كۆرۈڭ.

2) دوستلۇقتىن بەھرە ئېلىڭ.

3) ھەۋەسلىرىڭىزنى كېڭەيتىڭ.

4) مۇۋاپىق نىشان بەلگىلەڭ.

5) كىتاب ئوقۇش قىزغىنلىقىنى يېتىلدۈرۈپ، ياخشى كىتابلارنى ئوقۇڭ.

www.uyghurkitap.com

بەشىنچى باب ئىجتىمائىي ئالاقە پسىخولوگىيەسى: سىزنى بەخت تۇيغۇسىغا چۆمدۈرىدىغان كىشىلىك مۇناسىۋەت

بۇ كەڭ ئالەم دوست ـ يارەن بىلەن خۇش،
باغۇ ـ بوستان، گۈلى رەيھان بىلەن خۇش.
ـــ خۇسراۋ دېھلىۋى

پسىخولوگ ماسلونىڭ ئېھتىياج قاتلىمى نەزەرىيەسى بىزگە شۇنى ئېيتىدۇكى، ئادەمنىڭ ياشاش ئېھتىياجى ۋە بىخەتەرلىك ئېھتىياجى قاندۇرۇلغاندىن كېيىن، ئالاقە ئېھتىياجى پەيدا بولىدۇ ـ دە، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئۆزى تەۋە جايىنى ئىزدەيدۇ، بۇ ئېھتىياج قاندۇرۇلمايدىكەن، تەنھالىق ۋە مەنىسىزلىك ھېس قىلىدۇ.

ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەت خىزمەتنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش نىسبىتى بىلەن يەككىنىڭ بەختلىك بولۇش نىسبىتىنى 85% تىن يۇقىرىغا يەتكۈزەلەيدۇ. بىر ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىكى ئامىللار ئىچىدە 85% نى كىشىلىك مۇناسىۋەت بەلگىلەيدۇ. ھالبۇكى بىلىم، تېخنىكا، تەجرىبە قاتارلىق ئامىللار پەقەتلا 15% نى تەشكىل قىلىدۇ. مەلۇم بىر جايدىكى ئىشتىن بوشىتىلغان 4000 ئادەم ئىچىدە كىشىلىك مۇناسىۋىتى ياخشى بولمىغانلار 90% نى ئىگىلىگەن، لاياقەتسىزلەر بولسا 10% نىلا تەشكىل قىلغان. ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزگەنلەر ئىچىدە كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ياخشى بىر تەرەپ

قىلالىغانلارنىڭ يىللىق ئوتتۇرىچە كىرىمى ئەلاچى ئوقۇغۇچىلارنىڭكىدىن 15%، ئادەتتىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭكىدىن 33% يۇقىرى بولغان.

ھازىرقى زامان جەمئىيىتىدە ئادەم بىلەن ئادەم قانداق ئالاقە قىلىش، ئۆزىنىڭ كىشىلىك ئالاقىسىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش ناھايىتى مۇھىم، كىشىلىك ئالاقە قابىلىيىتى يوق كىشىلەر خۇددى قورۇقلۇققا چىقىپ قالغان پاراخوتقا ئوخشاش مەڭگۈ دېڭىزغا قايتىپ بارالمايدۇ، ئەگەر سىزدە ياخشى بولغان ئالاقە ۋە كىشىلىك مۇناسىۋەت قابىلىيىتى بولسا، ئۇنداقتا سىز جەمئىيەتتە قانداقلا ئورۇندا بولماڭ شۇ جايدىكى فوكۇس نۇقتىغا ئايلىنىسىز.

نېفت ئاتىسى روكفېللېر شۇنداق دېگەن: «ئەگەر كىشىلىك ئالاقە قابىلىيىتىمۇ خۇددى شېكەر ياكى قەھۋەگە ئوخشاش مەھسۇلات بولغان بولسا ئىدى، مەن قۇياش ئاستىدىكى بارلىق قىممەتلىك نەرسىلەرنىڭ پايدىسى بويىچە بۇ خىل قابىلىيەتنى سېتىۋالغان بولاتتىم». بۇنىڭدىن ئىجتىمائىي ئالاقىنىڭ قانچىلىك مۇھىملىقىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

شۇنداق، ئەگەر كىشىلىك ئالاقىگە ماھىر بولمىساق نۇرغۇنلىغان پۇرسەتلەردىن مەھرۇم قالىمىز، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا باشقىلار بىلەن ھەمكارلىشىشقا ئامالسىز قالىمىز، سىز بىلەن مەن يالغۇز ئارالدا ياشىمايمىز، پەقەت باشقىلار بىلەن ياخشى ھەمكارلىقنى ساقلىغاندىلا ئاندىن ئۆزىمىز ئېھتىياجلىق بولغان بايلىق مەنبەسى ۋە مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشەلەيمىز. بىلىشىڭىز كېرەككى، رېئاللىقتىكى بارلىق مۇۋەپپەقىيەتلەرنىڭ ھەممىسى كىشىلىك ئالاقىگە ماھىر، كىشىلىك ئالاقىنى قەدىرلەيدىغان كىشىلەرنىڭدۇر. شۇڭا، بىز ھەقىقىي قىممىتى بولغان ئالاقە مۇناسىۋىتىنى قوغلىشىشىمىز، زىيانلىق مۇناسىۋەتلەردىن ساقلىنىشىمىز كېرەك، بۇلار بىزنىڭ

www.uyghurkitap.com
كىتاب ئۇيغۇر

تەربىيەلىنىشىمىز ۋە ئۆزىمىزگە قاتتىق تەلەپ قويۇشىمىزغا باغلىق. ئالاقە قابىلىيىتى ئادەملەرنىڭ جەمئىيەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشتىكى ئەڭ مۇھىم ئېھتىياجىنىڭ بىرى.

ئۇنداقتا بىز ئۆزىمىزدىكى بۇ ئۆتكۈر شەمشەردىن قانداق قىلىپ ئۇنۇملۇك پايدىلىنالايمىز؟ بىز قانداق قىلىپ ئۆزىمىزگە تۇگىمەس مەنپەئەت يەتكۈزىدىغان ياخشى مۇناسىۋەتكە ئېرىشەلەيمىز؟

كىمكى ھېچكىمنى سۆيمىسە، ئۇنىمۇ ھېچكىم سۆيمەيدۇ.

— دېموكرىت

1. باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ ئويلانغاندا تېخىمۇ كۆپ چۈشەنگىلى بولىدۇ

ئەيىبلىمە بىراۋنى ئويلىنىپ كۆرمەي،
ئۆز ئەيىبىڭنى دوستۇم، ياخشىراق بىلمەي.

— ناسىر خۇسراۋ

كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئىت بىلەن مۈشۈكنىڭ رەقىب ئىكەنلىكىنى، كۆرسىلا بىر ـ بىرىنى بوغۇشىدىغانلىقىنى ئوبدان بىلىدۇ. موماملارنىڭ ئۆيىدە «يولۋاس» ئىسىملىك كۆزلىرىنىڭ چۆرىسى قارا بىر ئىت (بىز ئۇنى تۆت كۆزلۈك يولۋاس دەپ ئاتايتتۇق)، ئاپئاق بىر مۈشۈك بار ئىدى. ئىتتىن بەك قورققاچقىمۇ ھەر كۈنى كېچىسى ئۇ تۆت كۆزلۈك ئىتنىڭ كۆزلىرىنى چۈشەيتتىم. كېچىدە يۇمشاق بىر تەننىڭ بەدىنىمگە ئۆرۈنغانلىقىنى بايقايتتىم. چىرقىرىغان پېتى ئۇنى يۇلۇپ ئېلىپ تاشلىۋېتەتتىم، ئۇ ھېلىقى مۈشۈك ئىدى. نېمىشقىدۇر ئىت ـ مۈشۈكلەرنىڭ ماڭا يېقىن كېلىشىدىن قورقاتتىم، يەنە ئۇلارنىڭ

نېمە ئۈچۈن بىر ـ بىرىنى كۆرسىلا خىرىس قىلىشىدىغانلىقىنى چۈشىنەلمەي هەيران قالاتتىم. ئۇلار ئەزەلدىن بىر ـ بىرىگە دوستانە بولۇپ باققان ئەمەس ئىدى. كېيىن كۆزىتىپ باقسام ئىت بىلەن مۈشۈك بىر ـ بىرىنى تازا چۈشىنىشمەيدىغاندەك تۇرىدۇ. يەنى قۇيرۇقىنى شىپاڭشىتىپ قولىنى پۇلاڭلىتىش ئىت ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ئامراقلىق قىلغانلىقىنىڭ بەلگىسى، هالبۇكى بۇ «تەن تىلى» مۈشۈك ئائىلىسىدە ئىغۋاگەرچىلىكنىڭ ئالامىتى؛ ئەكسىچە مۈشۈكلەر دوستلۇقنى ئىپادىلىگەندە «خور ـ خور» قىلغان ئاۋاز چىقىرىدۇ، بۇ ئاۋاز ئىتلارغا نىسبەتەن ئۇرۇشماقچى بولغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئىت ـ مۈشۈكلەرنىڭ ئەسلىدە نىيىتى ياخشى، لېكىن چۈشىنىشمەسلىكتىن ياخشى كۆڭلىگە ئېشەك تەپكەندەك ئىش بولىدىكەن ئەمەسمۇ! شۇڭا، باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ ئويلاپ بېقىش ئۇنۇملۇك ئالاقىدە ئىنتايىن مۇهىم.

بىر دوختۇر تۇزۇك دىياگنوز قويماستىنلا رېتسېپ يازسا ئېلىشقا جۈرئەت قىلالامسىز؟ ئەمما باشقىلار بىلەن بولغان ئالاقىدە دائىم مۇشۇنداق ئاق ـ قارىنى پەرق ئەتمەي، ئاغزىمىزغا كەلگەننى جۆيلۈيدىغان نۇقساندىن خالىي بولالمايمىز. شۇڭا «باشقىلارنى چۈشىنىش» ۋە «ئۆزىنى ئىپادىلەش» كىشىلىك ئالاقىدىكى كەم بولسا بولمايدىغان ئامىل. ئاۋۋال قارشى تەرەپنى چۈشىنىش، ئاندىن قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىنى چۈشىنىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ــ مانا بۇ ئۇنۇملۇك ئالاقە ياكى ئاچقۇچ.

هازىرقى ئادەملەرنىڭ ئۆزلۈك ئېڭى ئىنتايىن كۈچلۈك، كۆپچىلىكنىڭ هەممىسى ئۆزىنى چىقىش قىلىپ شەيئىلەرگە قاراشنى ياخشى كۆرىدۇ، بىر جۈملە گەپ ياكى بىرەر ئىشقا قاراپلا ئۆزىنىڭ سۇبيېكتىپ ئېڭى بويىچە هۆكۈم چىقىرىدۇ، ئۇلارنىڭ ئېتىبار بېرىدىغىنى ئۆزىنىڭ تەسىراتى، باشقىلارنىڭ قانداق ئويلىشى ۋە قانداق تەسىراتتا بولۇشى بىلەن پەرۋايى پەلەك.

www.uyghurkitap.com

رېئال تۇرمۇشتا كىشىلەر ئورۇن ئالماشتۇرۇپ پىكىر قىلىش، يەنى ئۆزىنى باشقىلارنىڭ ئورنىغا قويۇپ تۇرۇپ ئويلاش، باشقىلارنىڭ تەسىراتىنى ھېس قىلىش، شۇ ئارقىلىق مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقىشنى تەشەببۇس قىلىۋاتىدۇ. ئالاقىلىشىشتىن ئىلگىرى كۆپرەك ئورۇن ئالماشتۇرۇپ پىكىر قىلىساق بىر - بىرىنىڭ ئويى ۋە كەيپىياتىنى چۈشىنىشكە، شۇنىڭ بىلەن ئۆزئارا چۈشىنىش، بىر - بىرىنى قوللاشقا ياردىمى بولىدۇ.

دائىملا ئۆزىڭىزنى مەركەز قىلىپ، ئۆزۈمنىڭلا توغرا دەپ تۇرۇۋالماڭ، مېنىڭلا توغرا دەپ قاراشنىڭ نەتىجىسى ھەمىشە دېگۇدەك كاجلىقتىن ئىبارەت بولىدۇ. ئورۇن ئالماشتۇرۇپ تەپەككۇر قىلغاندا ئىشلارنى ئەتراپلىق، مۇۋاپىق ھالدا كۆزىتىشكە ياردىمى بولۇپلا قالماي، يەنە ئۆزىڭىزنى باشقىلارنى كۆپرەك چۈشىنىشكە دەۋەت قىلغىلى ۋە كەڭ قورساق بولغىلى بولىدۇ.

باشقىلارنىڭ ھالىغا يېتىدىغان «ئورۇن ئالماشتۇرۇش» ئالاقە ئادىتىنى تەربىيەلەپ يېتىلدۈرۈش كېرەك، باشقىلارنىڭ چۈشىنىشىنى ئارزۇ قىلغان ئىكەنسىز، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىز قارشى تەرەپنى چۈشىنىڭ. ھەممىلا ئادەم باشقىلارنىڭ ئۆزىنى چۈشىنىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ ھەمدە ئۆز كۆزقارىشىنى ئىپادىلەشكە ئالدىرايدۇ - يۇ، لېكىن قۇلاق سېلىپ ئاڭلاشقا سەل قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە قانچە قۇلاق سېلىپ ئاڭلىغانسېرى، شۇنچە كونتروللۇق ھوقۇقىنى تۇتۇپ تۇرغىلى بولىدۇ.

ھەممىگە مەلۇمكى، ئۇنۇملۇك ئاڭلاش ئارقىلىق كەڭ كۆلەمدىكى توغرا ئۇچۇرلارغا ئىگە بولۇپلا قالماستىن يەنە ئىككى تەرەپنىڭ ھېسسىياتىنى ياخشىلاشقىمۇ ياردىمى بولىدۇ. بىزنىڭ تەربىيەلىنىشىمىز ئۆزىمىزنى تۇتۇۋالايدىغان ۋە باشقىلارنىڭ قوللىشىنى قولغا كەلتۈرەلەيدىغان ھالغا يەتكەندە، كىشىلىك

مۇناسىۋىتىمىزمۇ بىر بالداق يۇقىرى ئۆرلەيدۇ، پەقەت ھەممىلا ئادەم قۇچىقىنى ئېچىپ قوبۇل قىلىش پوزىتسىيەسىدە بولغاندىلا ئاندىن بىرلىككە كەلگىلى بولىدۇ.

بىز «باشقىلار ئۇچۇن» ئويلاپ، ئىشىنىڭ ئاقىۋىتى بىز ئويلىغان ياكى كۇتكەندەك بولماي قالغان چاغدا ئۇۋالچىلىقتا قالغاندەك، «ياخشى كۆڭلىمىز يەرگە ئۇرۇلغاندەك» ھېس قىلىمىز. ئۇنداقتا باشقىلار راستلا بىزنى چۈشەنمىگەنمىدۇ؟ ياكى باشقا ئىش بارمۇ؟ ئىنچىكە تەھلىل قىلىدىغان بولساق، بىز بۇ خىل ئورۇن ئالماشتۇرۇپ پىكىر قىلىشنىڭ ھەرگىزمۇ «ھەقىقىي مەنىدىكى ئورۇن ئالماشتۇرۇش» ئەمەس، بەلكى ئۆزىمىزنى مەركەز قىلغان ھالدا باشقىلارنىڭ ئويى ۋە تەسىراتىغا ھۆكۈم قىلغانلىقىمىزنى بايقايمىز. بۇ قانداقمۇ باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇش بولسۇن، چۈنكى باشقىلارنىڭ ئويى ۋە تەسىراتىغا سەل قارىساق، ئەلۋەتتە بۇ خىل قاراشقا ھۆرمەتلەش كەمچىل بولىدۇ، بۇ باشقىلارنىڭ مەسئۇلىيىتى، قابىلىيىتى، غوجايىنلىق ھوقۇقىنى ھۆرمەت قىلمىغانلىق. مەن كۆپچىلىكتە مۇنداق بىر ئادەتنىڭ بارلىقىغا ئىشەنچىم كامىل: باشقىلارنىڭ ماختىشىنى ئاڭلىسا ياكى قوشۇلغىنىنى كۆرسە كۆڭلى يايراپ كېتىدۇ، كۆرەڭلەيدۇ، ئەمما قۇلاققا ياقمايدىغان ياكى ئوخشىمىغان پىكىرلەرنى ئاڭلىسا كۆڭلى بىئارام بولىدۇ ياكى ئاچچىقى كېلىدۇ.

شۇڭا، ئورۇن ئالماشتۇرۇپ پىكىر قىلىش كىشىلىك ئالاقىگە زور پايدىسى بولغان بىر ئۇسۇل، قىزلىرىمىز مۇشۇ خىل ئۇسۇلنى تەربىيەلەپ يېتىلدۇرۇپ، ئۇنى ئادىتىگە ئايلاندۇرۇۋالىسا بۇ دۇنيا، بۇ كىشىلىك ھايات تېخىمۇ گۈزەل، تېخىمۇ لەززەتلىك بولغان بولاتتى!

www.uyghurkitap.com

ئادەم ھەققىدە ھۆكۈم چىقىرىشتىن بۇرۇن، ئەقىللىق ئادەم ئۇنىڭ پىكىر ـ ئەسرارى، ئۇنىڭ بەختسىزلىكى، ئۇنىڭ ھاياجىنىغا شېرىك بولۇش كېرەك.

ــ بالزاك

2. ئەي ئايال، بەك كۆپ كوتۇلدىماڭ

سۆز تىنىق كېلىدۇ كۆڭۈلگە زىلال...
تەكراردىن كېلىدۇ كۆڭۈلگە مالال...

ــ ئابدۇراخمان جامى

ئامېرىكىلىق مارك. تېۋىن ئاتاقلىق يۇمۇرىستىك يازغۇچى. بىر قېتىم ئۇ بىر شەھۋانىي توپلىغۇچىنىڭ دوكلاتىنى ئاڭلايدۇ، دەسلەپتە ئۇ ئۇنى ناھايىتى ياخشى سۆزلىدى دەپ ئىئانىدىن تەسىرلىنىپ، ئۆزىنى بېسىۋالالماستىن ئىئانە بېرىشنى ئويلاپتۇ؛ 10 مىنۇتتىن كېيىن ھېلىقى كىشى يەنىلا سۆزلەپ بولالمىغانلىقتىن ئۇ سەل سەۋرسىزلىنىپ، ئازراق پارچە پۇل ئىئانە قىلماقچى بوپتۇ، يەنە 10 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن ھېلىقى كىشى يەنىلا سۆزلەپ بولالمىغانىكەن، ئۇ بىر پۇڭمۇ ئىئانە قىلماسلىقنى قارار قىپتۇ. يوپ ئاخىر سۆزىنى تۈگىتىپ ئىئانە توپلاشقا باشلىغاندا، مارك. تېۋىن ئاچچىقتىن ئۆزىنى بېسىۋالالماي بىر پۇڭمۇ ئىئانە قىلمىغانىنى ئاز دەپ، يەنە تاۋاقتىن ئىككى يۈەننى ئوغرىلىۋاپتۇ.

بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزدىمۇ دائىم مۇشۇنداق ھادىسىلەر بولۇپ تۇرىدۇ: بىر ئانا بالىسىنى ئۈستەلنى ۋە سومكىلىرىنى رەتلەپ پاكىز تۇت، كىتاب، دەپتەر ۋە كىيىملىرىڭنى قالايمىقان تاشلىما دەپ قايتا ـ قايتا تەنقىدلىسىمۇ، ئەمما ئاپىسىنىڭ گېپى بالىنىڭ ئۇ قۇلىقىدىن كىرىپ، بۇ قۇلىقىدىن چىقىپ كېتىدۇ؛ خوتۇنى

ئېرىگە توختىماي: ھاراقنى ئاز ئىچىڭ، بەك ئىويۇنغا كىرىشىپ كەتمەڭ، تاماكىنىنى ئاز چېكىڭ، ئەر كىىشىدەك بولىۇڭ... دەپ ھارماي ـ تالماي ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرسىمۇ، ئەر يەنىلا ئۆزى بىلگىنىنى قىلىپ، ھاراقنى ئۆلگۇدەك ئىچىپ دەلدەڭشىپ كىرىدۇ، يېرىم كېچىگىچە ماجاڭ ئوينىاپ قايتمايدۇ، يەنىلا بولۇمسىزلىقىنى قىلىۋېرىدۇ.

نېمە ئۇچۇن مۇشۇنداق ئەھۋال سادىر بولىدۇ؟ پسىخولوگلارنىڭ قارىشىچە، بۇ غىدىقلاش بەكلا زىيادە، بەكلا كۈچلۈك ياكى ۋاقتى بەكلا ئۇزۇن بولۇپ، مۇۋاپىق چەكتىن ئېشىپ كەتكەنلىكتىن، كىشىلەرنىڭ كۆڭلىدە ئىنتايىن بىزارلىق ياكى قارشىلىشىش، ئۆكتە قوپۇش كەيپىياتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئىشلارنى تەتۈرسىگە قاراپ تەرەققىي قىلدۇرىدىكەن. پسىخولوگىيەدە بۇ ھادىسە «چەكتىن ئاشقان تەسىر» دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەربىر ئادەمدە ئۇچۇر، غىدىقلاشنى قوبۇل قىلغان چاغدا، بىر سۇبيېكتىپ سىغىمچانلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، ئەگەر بۇ سىغىمچانلىقتىن ئېشىپ كەتسە، ئادەم بۇ ۋەزىيەتلەرگە ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىشنى خالىمايدۇ.

كۆپ چاغلاردا زىيادە ئۇزۇن گەپ، تەكرار ئاگاھلاندۇرۇش ياكى ھەددىدىن ئاشقان قىلمىشلار ئارقىلىق مۆلچەرلىگەن ئۈنۈمگە يەتكىلى بولمايلا قالماستىن، ئەكسىچە ئۈنۈم پەيدا قىلىپ قويىدۇ. تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، ئەرلەرنىڭ ئەڭ بىزار بولىدىغىنى «خوتۇنىنىڭ كوت ـ كوت»لىقى، بالىلارنىڭ ئەڭ بىزار بولىدىغىنى «ئاپىسىنىڭ كوت ـ كوت»لىقى ئىكەن، كىشىلەرنىڭ ئەڭ بىزار بولىدىغىنىمۇ ئەلۋەتتە باشقىلارنىڭ تېتىقسىز كوت ـ كوتلىقى ئىكەن.

بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە، ئايالالارنىڭ بىر كۈندە سۆزلەيدىغان گېپى ئەرلەرنىڭ گېپىنىڭ ئىككى

www.uyghurkitap.com

ھەسسىسىگە باراۋەر كېلىدىكەن. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەرلەرنىڭ ئاياللاردىن ئەڭ بىزار بولىدىغان ئىشلىرىدىن بىرى «كوتۇلداش» ئىكەن. ھەتتا چېچىلاڭغۇ، كۆرۈمسىز ئاياللارغا بەرداشلىق بېرىشكە رازى بولۇپ، كوت ـ كوت ئاياللارغا بەرداشلىق بېرىشنى خالىمىسا، ئۇنداقتا ئەھۋالنىڭ قانچىلىك دەرىجىدە ئېغىرلىقىنى بىلىۋالالايمىز.

قايسى بىر ئەدىب شۇنداق دېگەن ئىكەن: «ئەگەر بىر قىزنىڭ مىجەزى ئۇسال ھەمدە كوت ـ كوت بولسا، توختىماي قۇسۇر ئىزدىسە ئۇنداقتا ئۇنىڭدا جاھاندىكى باشقا بارلىق گۈزەل ئەخلاقلارنىڭ ھەممىسى توپلانغان تەقدىردىمۇ بەرىبىر نۆلگە تەڭ.»

قارىغاندا كوتۇلداش ـــ قىزلار چوقۇم تاشلىشى زۆرۈر بولغان ناچار ئادەت ئىكەن. بۇ پەقەت يىگىتلەرنىڭ رايىغا بېقىش ئۈچۈنلا ئەمەس، يەنە ئىجتىمائىي ئالاقە تۇرمۇشىمىزدا چوقۇم دىققەت قىلىش زۆرۈر بولغان نەرسە. كوتۇلداشنىڭ زەخمىلەندۈرۈش كۈچى مەيلى يىگىت ياكى قىزغا بولسۇن ئىنتايىن ئېغىر بولۇپ، باشقىلار ھەرگىزمۇ سىزنىڭ زىيادە كۆڭۈل بۆلىشىڭىز ۋە قىزغىنلىق بىلەن يول كۆرسىتىشىڭىزدىن مىننەتدار بولمايدۇ، سىزنىڭ كوتۇلدىشىڭىز بارا ـ بارا ئۇلارنى سىزدىن بىزار قىلىۋېتىدۇ خالاس.

بەزىدە بىز ئۆزىمىزنىڭ كوت ـ كوت مىجەزىمىزنى پەقەتلا تونۇپ يەتمەيمىز، بىزنىڭ مەقسىتىمىز بەلكىم پەقەتلا باشقىلارغا ئىشنى ياخشى قىلىدىكەن دېگەن تۇيغۇنى بېرىشتىن ئىبارەت بولۇشى مۇمكىن. ئەمما باشقىلار كۆڭلىڭىزنى چۈشەنمەيلا قالماستىن ھەتتا ناھايىتى بىزار بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ نەزىرىدە سىز ئۇلارنىڭ ئىشلارنى ياخشى بېجىرىش قابىلىيىتى يوق دەپ قارايسىز، بۇ ئۇلارنىڭ غۇرۇرىغا بەكلا تېگىدۇ.

ئۆزىڭىزمۇ بىر ئىش قىلىۋاتقاندا باشقىلارنىڭ يېنىڭىزدا تۇرۇپ ئۇنى قىل، بۇنى قىل دېيىشىگە خۇشىڭىز يوقتۇ؟

شۇڭا، باشقىلارنىڭ ئىززەت ـ ھۆرمىتىگە تەگمەسلىك، ئىناقلىققا تەسىر يەتكۈزمەسلىك، ھېسسىياتقا دەز تەگكۈزمەسلىك ئۈچۈن قىزلار ئۆزىمىزدە مۇشۇنداق نۇقسان بارمۇ ـ يوق تەكشۈرۈپ باقايلى، بولمىسا ئەلۋەتتە ياخشى، ئەگەر بولۇپ قالسا يەنىلا بالدۇرراق ئۆزگەرتىۋالغىنىمىز تۈزۈك. قانداق ئۆزگەرتىشكە كەلسەك، تۆۋەندىكى بىرنەچچە ماددىنىڭ سىزگە ياردىمى تېگەمدۇ قاراپ بېقىڭ:

1) ئۆزىڭىزنىڭ مەقسىتىڭىزنى بىۋاستە ئېيتىڭ.

سىز پەقەت ئۆزىڭىز ئېرىشمەكچى بولغان نەتىجىنى قارشى تەرەپكە بىۋاستە ئېيتسىڭىزلا بولدى، ئۇنىڭ قانداق ئورۇنلىشىغا يول كۆرسىتىش غەرىزىدە بولماڭ، ئۇنىڭغا ياردەم كېرەك بولسا ئۆزىڭىزنى ئىزدىشىنى ئېيتىپ بولۇپلا كەتسىڭىز بولدى.

2) بىر ئىشنى قايتا ـ قايتا سۆزلىمەڭ.

ئەگەر سىز قارشى تەرەپكە ئۈچ قېتىمدىن ئارتۇق ئاگاھلاندۇرغان ھەمدە قارشى تەرەپنىڭ ئاللىقاچان ئاڭلىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈرگەن بولسىڭىز، ئەمما ئۇ ئاۋۋالقىدەكلا مىت قىلىپمۇ قويمىغان بولسا، ئۇنداقتا بۇ ئۇنىڭ بۇ ئىشنى قىلىشمۇ قىلىش ئويىنىڭ يوقلۇقىنى، ئەڭ بولمىغاندا ھازىر قىلغۇسى يوقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ، سىزنىڭ تەكرارلىغان قېتىمىڭىز قانچە كۆپەيگەنسېرى پەقەتلا قارشى تەرەپنىڭ سىز بىلەن تېخىمۇ قارشىلىشىش ئىرادىسىنى كۈچەيتىۋېتىسىز.

3) «سەن» دېگەن گەپنى ئازراق تەكىتلەڭ.

«قارا سېنى»، «بۇ سېنىڭ قانداق قىلغىنىڭ ـ ھە؟»، «سەن زادى قىلالامسەن ـ قىلالمامسەن؟»، «ساڭا نېمە دېسەم ياخشى بولار»، «ھەممىسى سېنىڭ كاساپىتىڭ»، «سېنىڭ سەۋەبىڭدىن»

كىتاب تۇرى www.uyghurkitap.com

دېگەن بۇ سۆزلەردىكى «سەن» ئادەمنى ئاڭلىغانچە بىزار قىلىدۇ، ئۇ تېشىدا يۇز ئۆرىمىگەن بىلەن، ئەمما كۆڭلىدە ھەرگىز قايىل بولمايدۇ، سىز ئۇمىد قىلغاندەك خاتالىقى ئۇستىدە ئويلىنىشىدىن تېخىمۇ ئېغىز ئاچماق.

4) كۆڭۈلسىز ئىشلارغا يولۇققاندا مۇلايىم بولۇڭ.

بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئاۋۋال ئۆزىڭىزنى بېسىۋېلىڭ. كىمنىڭ بۇ ئىشقا مەسئۇل ئىكەنلىكىنى ئويلاپ توختىماي ئەيىبلەۋەرمەڭ، كۆڭۈلسىز ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىنى ھېچكىممۇ خالىمايدۇ. سىزنىڭ تەنقىد، ئەيىبلەشلىرىڭىز پايدىسىز بولۇپلا قالماستىن، بەلكى قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىنى ئەيىبلەش تۇيغۇسىنى قارشىلىشىش پسىخىكىسىغا ئايلاندۇرۇۋېتىدۇ، ئۇنىڭدىن كۆرە سوغۇققانلىق بىلەن ئورتاق ھالدا مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقىش تېخىمۇ ئەمەلىي ئەمەسمۇ؟ مەسئۇلىيەتنى سۈرۈشتۈرۈشكە كەلسەك، توغرا بولغان تەنقىدلەش ئۇسۇلىنى تاپقاندىن كېيىن ئاندىن بىر نەرسە دېسەكمۇ كېچىكمەيمىز.

5) ئەيىبلىگەندە مۇلايىم ئۇسۇلنى قوللىنىڭ.

ئەيىبلەش ياكى تەنقىدلەش توغرا كەلگەن تەقدىردىمۇ ئاغزى بېسىلماي ئاغرىنىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن كۆرە، باشقىچە بىر خىل مۇلايىم ئۇسۇلنى ئىپادىلىسىڭىز قارشى تەرەپ قوبۇل قىلىشنى تېخىمۇ خالايدۇ، ساپىقىنى تۇتۇۋېلىپ قايتا ـ قايتا ئاگاھلاندۇرمىسىڭىزمۇ مەقسىتىڭىزگە ئوخشاشلا يېتەلەيسىز.

6) ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىز ئۇستىدە ئويلىنىڭ.

سىز ئۆزىڭىزنىڭ بىلىپ ـ بىلمەيلا جىق سۆزلەپ قويغانلىقىڭىزنى سەزگەندە چوقۇم خاتالىقىڭىز ئۇستىدە ئويلىنىشنى ئەستە تۇتۇڭ ھەمدە دەرھال توختاڭ. ئەگەر بەك كۆپ سۆزلىۋەتكەنلىكىڭىزنى بايقىسىڭىز ئۇز ۋاقتىدا كەچۈرۈم سوراڭ. كەچۈرۈم سورىغۇدەك ئىش بولمىسا دەرھال ئاغزىڭىزنى

يىغلىڭ ياكى گەپىڭىز تېمىسىنى يۆتكەڭ. ئەگەر كوتۇلدىغان باشقا بىرىنى كۆرۈپ قالسىڭىز ئۇنداقتا ئۆزىڭىزنى ھەرگىز بۇنداق خاتالىق ئۆتكۈزمەسلىككە ئاگاھلاندۇرۇڭ.

ئەمەلىيەتتە كوتۇلداشنىڭ قىلچە پايدىسى يوق. ئۆزىڭىزنىڭ ئاغزىنى ئۇپراتقاننى ئاز دەپ، باشقىلار كۆڭلىڭىزنى چۈشەنمەيلا قالماستىن يەنە تېخى سىزدىن بىزار بولىدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى ئۆزىڭىزنىڭ ئوبرازىغا دەخلى يەتكۈزىسىز، قانداقلا ھېسابلىسىڭىز زىيان تارتىسىز. قىزلارنىڭ تاللايدىغان ئىپادىلەش ئۇسۇللىرى ناھايىتى كۆپ، ئەمما «كوتۇلداش» چوقۇم بۇنىڭ ئىچىدە بولماسلىقى شەرت. ئېسىڭىزدە بولسۇن، سىز سالاپەتلىك ۋە تالانتلىق، بىلىملىك ۋە نازاكەتلىك قىز. ئۆزىڭىزنى كىشىلەر قاچىدىغان قورقۇنچلۇق قىزغا ئايلاندۇرۇپ قويىشىڭىز پۈتۈنلەي ھاجەتسىز.

ئاياللارنىڭ تىلى غالجىر ئىتنىڭ چىشىدىنمۇ زەھەرلىك.

—— شېكسپىر

3. باشقىلارغا دوستانە بولۇڭ، ئۆز ئادەمدەك مۇئامىلە قىلىڭ

سەن ئادەم ئىكەنسەن، ئۆزگىمۇ ئادەم،
كەمچىلىكسىز ئادەم بولماس ھامانەم.

—— ئابدۇراخمان جامىي

بىر قىزنىڭ تەربىيە كۆرگەنلىكىنىڭ ئەڭ يۇقىرى مەنزىلى باشقىلارغا ئۆز ئادەمدەك مۇئامىلە قىلىش. بىز بۇ دۇنيانىڭ گۈزەللىكى ياكى مۇرەككەپلىكىنى بىلمەكچى، ھېس قىلماقچى

www.uyghurkitap.com

بولىدىكەنمىز ئالدى بىلەن باشقىلارنى «ئۆز ئادەمدەك كۆرۈش»نى بىلىۋېلىشىمىز لازىم.

ھەربىر ئادەم ئۆزىنى ناھايىتى مۇھىم دەپ بىلىدۇ ياكى مۇنداقچە ئېيتقاندا، ھەربىر ئادەم باشقىلار تەرىپىدىن مۇھىم دەپ قارىلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئەگەر ئۇ ئۆزىنىڭ سىزنىڭ قەلبىڭىزدە مۇھىم ئورۇن تۇتقانلىقىنى ھېس قىلسا ئۇنداقتا ئۇنىڭدا سىزگە نىسبەتەنمۇ ياخشى تەسىر پەيدا بولىدۇ، ھېچكىممۇ ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان، ھۆرمەتلەيدىغان ئادەمدىن بىزار بولمايدۇ.

بەزىلەر ئۆزىنى بەك يۇقىرى چاغلايدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنى بەك مۇھىم دەپ بىلىدۇ ـ يۇ، ئەمما باشقىلارنىڭمۇ مۇشۇنداق تۇيغۇغا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. ئۇلار بىلىپ ـ بىلمەستىنلا باشقىلارغا بولغان كەمسىتىشنى ئىپادىلەپ قويۇپ، كۆپچىلىكتىن ئايرىلىپ قالىدۇ. پەقەت باشقىلارنىڭ مۇھىم ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرالىغاندىلا ئاندىن ئۇلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

قانداق قىلىپ قارشى تەرەپتە مۇھىملىق تۇيغۇسى پەيدا قىلغىلى بولىدۇ؟ شەك ـ شۈبھىسىزكى، مۇھىم ئاچقۇچ سىزنىڭ ئۇنى كۆڭلىڭىزدە تۇتۇشىڭىزغا باغلىق. مەسىلەن: قارشى تەرەپ كۆڭۈل بۆلىدىغان ئىشقا كۆڭۈل بۆلۈڭ: ئۇ ئۆزىنىڭ مەنپەئىتىگە، ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە، ئۆزىنىڭ ئائىلىدىكىلىرىگە كۆڭۈل بۆلىدۇ، سىز ئۇنىڭ مەنپەئىتى، سالامەتلىكى، ئائىلىسىدىكىلەرگە يېتەرلىك كۆڭۈل بۆلگەنلىكىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز، ئۇ سىزنى ئۆز ئادىمىدەك كۆرىدىغان بولىدۇ.

قارشى تەرەپ ھۇزۇرلىنىدىغان ئىشتىن ھۇزۇرلىنىڭ: ئۇ ئۆزىنىڭ نەتىجىلىرىدىن، ئۆزىنىڭ قابىلىيىتىدىن، ئۆزىنىڭ سالاپىتىدىن ھۇزۇرلىنىدۇ، سىز ئۇنىڭ نەتىجىسى، قابىلىيىتى،

سالاپىتىڭىزگە سەمىمىي ھالدىكى زوقلىنىشىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز ئۇمۇ چوقۇم سىزدىن زوقلىنىدۇ، سىزنى تەستە ئېرىشكەن سىردىشىم دەپ قارايدۇ.

قارشى تەرەپتىن تەلىم ئېلىڭ: ئۆزىڭىز بىلمەيدىغان مەسىلە، ئېنىق بولمىغان ئىشلاردا قارشى تەرەپتىن تەلىم ئالسىڭىز ھەم بىلىمىڭىز ئاشىدۇ، يەنە قارشى تەرەپنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا، باشقىلارنىڭ ياقتۇرۇشىنى قولغا كەلتۈرۈپ، ھەممىلا يەردە قارشى ئېلىنىشقا ئۇچرايدىغان ئادەمگە ئايلىنىشنى خالىسىڭىز بىر ئاددىي ئۇسۇل: خەقنى ئىككىڭلارنىڭ ئالاقىسىدىن نەپكە ئېرىشتۈرۈڭ، بۇنىڭدىنمۇ ئۈنۈملۈك بولغان ئۇسۇل جانغا ئەسقېتىڭ.

ئەتراپىمىزدا نۇرغۇن ئادەملەر بار، لېكىن ياقتۇرىدىغىنىمىز پەقەت بىر ياكى ئىككى. نېمە ئۈچۈن؟ نەپ چىقمايدۇ. بۇ گەپ بەك قوپال بولۇپ كەتتىمۇ ـ قانداق؟ لېكىن ئەمەلىيەت شۇنداق. بەزىلەر شۇ دەرىجىدە چۈپەيكى ئەگەر ئاشخانىلاردا ئۇچرىشىپ قالغۇدەك بولسىڭىز چىرايىدا قان قالمايدۇ. بەزىلەر ئاشخانىغا بېشىنى تىقىپ تونۇش ئادەملەر بارمۇ ـ يوق قاراپ بېقىپ، ئاندىن كىرىدۇ؛ يەنە بەزىلەر ئەتراپتىكى تونۇشلارنىڭ پۇلىنى چاندۇرماي تۆلىۋېتىپ چىقىپ كېتىدۇ، بىر قېتىملا ئەمەس، ھەر قېتىمدىلا پۇل تۆلەشكە ئالدىرايدۇ. بۇ ئىشتىلا ئەمەس، ھەممىلا ئىشتا ئاكتىپ، جانغا ئەسقاتىدۇ، شۇڭا، ئۇلارنى ياقتۇرىدىغانلارمۇ، ماختايدىغانلارمۇ، ئىزدەيدىغانلارمۇ كۆپ. مانا بۇ ئادەمنىڭ ماھىيىتى. ماقالىلەردە توغرا ئېيتىلغان: «پۇلنى ئايىمىغانلارنى باشقىلار ياخشى كۆرىدۇ، كۈچىنى ئايىمىغانلارنى ھۆرمەتلەيدۇ». باشقىلارغا نەپ بەرسىڭىز ئۇلارنى ئۆزىڭىزگە ئامراق قىلالايسىز. ئەمما جانغا ئەسقاتسىڭىز باشقىلارغا تېخىمۇ چوڭقۇر تەسىر قالدۇرالايسىز. ئۇ سىزنى ساداقەتمەنلىك ۋە

www.uyghurkitap.com

دوستلۇققا ئېرىشتۈرىدۇ.

ئەمەلىيەتتە مەيلى نېمىلا ئىش قىلىڭ ياكى تۇرمۇش كەچۈرۈڭ، ھەممىسىلا بىر خىل كىشىلىك ئالاقە تورىدىن باشقا نەرسە ئەمەس. كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنى ياخشى قىلالىسىڭىز ھەممىلا يەردە ياردەمگە ئېرىشەلەيسىز، تەبىئىيلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز. ئومۇمەن، مۇۋەپپەقىيەت قازانغان زاتلارنىڭ ھەممىسى «ئادەمگەرچىلىك قەرزى» قىلىپ قويۇشقا ماھىر كىشىلەردۇر، ئۇلار ھەممىلا يەرگە ئادەمگەرچىلىك ئۇرۇقلىرىنى تېرىۋېتىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىنى راۋاجلاندۇرۇپ، كەسپىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى بىر مۇھىم ئامىل.

دۇنيادىكى ھەرقانداق ئىشنىڭ ھەممىسى ئادەم بىلەن بولىدۇ. پەقەت ئادەم بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى ياخشى قىلىپ، ئادەمگەرچىلىكنى تېرىسىڭىز قوشلاپ ھوسۇلغا ئېرىشەلەيسىز. جانغا ئەسقىتىش دەرۋەقە بىر ئادەمگەرچىلىك ئۇرۇقىدۇر.

جەمئىيەتتە نۇرغۇنلىغان ئادەملەرنىڭ دوستى كۆپ ئەمەس، ئەمما رەقىبىمۇ ئاز ئەمەس. ئۇلار دائىم كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ راۋان ئەمەسلىكىدىن بېشى قاتىدۇ. يەنە دائىم جەمئىيەتنىڭ ئىنتايىن مۇرەككەپلىكىدىن ئاغرىنىپلا يۈرىدۇ. جاھاندىكى ئىشلارنى، كىشى قەلبىنى چۈشىنىشنى تەس ھېس قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇلار ھەممە ئىشنى ئۆزى خالىغاندەك بولمايدۇ، دەپ ھېس قىلغاچقا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدۇ. ئەسلىدە دۇنيا ناتوغرا ئەمەس، بەلكى ئۇلارنىڭ ئۆزىدە مەسىلە بار. ئۆزىڭىز توغرا بولماي تۇرۇپ، دۇنيا قانداق توغرا بولىدۇ؟ قانداق بولغاندا توغرا بولىدۇ؟ بىر ئېغىزلا گەپ: دوستانە بولۇڭ.

بۇ دۇنيا ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىپ تۇرىدىغان دۇنيا، سىز دوستانىلىكنى ئىپادىلىسىڭىز ئۆزىڭىزمۇ دوستلۇققا

ئېرىشەلەيسىز، ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ ئۆزىڭىزنىڭ يېنىدىن پايدىغا ئېرىشىپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلمىسىڭىز، سىزنىڭ ئېرىشىدىغان پايدىڭىز تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ. ئەلۋەتتە شەخسىيەتچى، بىزەڭ مۇناپىقلار بۇنىڭ سىرتىدا. چۈنكى «مۇناپىق دوستلۇققا ئەمەس مۇۋاپىق، مۇناپىقنى مۇناپىق بىل مۇۋاپىق».

ئادەملەر بىلەن شۇنداق ياشىغىنكى، دوستلىرىڭ دۈشمەن بولمىسۇن، دۈشمەنلىرىڭ بولسا دوستقا ئايلانسۇن.

ـــ پىفاگور

4. باشقىلارنىڭ سىزدىن بىزار ئىكەنلىكىنى قانداق بىلەلەيسىز؟

جاھان بىر تاغ بولسا پېئىلىڭدۇر سادا،
پېئىلىڭدىن ئۆزۈڭگە كېلىدۇ جازا.
پېئىل ئېتىبارىڭ بىلەن تولغان تاغ ئارا،
پەقەت ئىدايىڭدىن كېلىدۇ ئەكس سادا.

ـــ ئابدۇراخمان جامى

بىركۈنى بىر دوستۇم بىلەن بالىلىرىمىزنى ئېلىپ كونسۇل كوچىسىدىكى «ئەشكەن لەغمەن» خانىغا كىرىپ، لەغمەن يەپ چىقىپ، تالادا بىردەم پاراڭلىشىپ تۇرۇپ قالدۇق، ئاڭغۇچە دوستۇم تۇيۇقسىز:

ـــ ۋاي جان، ئادەمنىڭ چىشىنى قېرىشتۇرۇپ، ئاۋۇ سۆرۈن چىراي كېلىۋاتىدۇ، قارىماسقا سېلىۋال ھە، ـ دېدى. ئۇنىڭ كىملىكىنى بىلىپ باقماقچى بولۇپ، شۇنداقلا قارىشىمغا دوستۇمنىڭ چىشىنى قېرىشتۇرىدىغان ئۇ «سۆرۈن چىراي» بىزنى كۆرۈپ قالدى، ئۇ ئايال كەلگۈچە دوستۇمدىن سورىدىم.

www.uyghurkitap.com

ئاغرىنسىڭىز، ھەممىلا ئىشىڭىزنىڭ ئوڭۇشلۇق بولمىغانلىقىدىن نارازى بولسىڭىز ۋە ياكى كەچكىچە ئېرىڭىز بىلەن بالىڭىزنىڭ گېپىنى قىلىۋەرسىڭىز كىممۇ تاقەت قىلالايدۇ؟ ئۇچرىغانلا ئادەمگە سۆزلىگىلى تۇرسىڭىز خەق سىزدىن قاچماي قالامدۇ.

4) باشقىلارنى سۈرۈشتۈرۈشكە ئامراق بولۇش.

بەزىلەر باشقىلارنىڭ ھەممىلا ئىشىنى ھارماي ـ تالماي سۈرۈشتۈرىدۇ، بۇنداق قىزلار بىلەن پاراڭلاشسا ئادەمنىڭ كۆڭلى ھەمىشە جىددىيلىكتىن ۋە ئارامسىزلىنىشتىن خالىي بولالمايدۇ. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا ئەڭ ياخشىسى قارشى تەرەپ دېيىشنى خالىسا ئاڭلاڭ، ئېيتىپ بېرىشنى خالىمىسا بىزەڭلىك قىلىپ سوراۋەرمەڭ، ھەممە ئادەمنىڭ شەخسىي سىر ھوقۇقى بولىدۇ. باشقىلارنىڭ سىر ھوقۇقىنى ھۆرمەتلەشنى يەنىلا ئۆگىنىپ قويغىنىمىز ئەلا.

5) باشقىلارنىڭ غەيۋىتىنى قىلىشقا ئامراق بولۇش.

غەيۋەت قىلىشنى، باشقىلارنى ئۇزۇن ـ قىسقا دېيىشنى ياخشى كۆرىدىغانلارنىڭ ھەسەتخورلۇق پىسخىكىسى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر سىز ئايخاننىڭ ئالدىدا گۈلخاننىڭ كەمچىلىكىنى سۆزلەپ ھەم ئۇنىڭ بەزى شەخسىي سىرلىرىنى ئېچىپ تاشلىسىڭىز، ئايخان ئاغزىدا دېمىگەن بىلەن كۆڭلىدە چوقۇم ئويلايدۇ (كاللىسى ساق بولسىلا): «ئۇ مېنىڭ ئالدىمدا خەقنىڭ غەيۋىتىنى قىلغان يەردە مېنىڭ غەيۋىتىمنى باشقىلارغا قىلىپ بەرمەيدۇ دېگىلى بولمايدۇ. قارىغاندا ئۇنىڭدىن ھەزەر ئەيلىسەم بولغۇدەك». ھەق ـ ناھەقنى ئارىلاشتۇرۇۋەتكەن ئادەم كىشىنى ئىنتايىن بىزار قىلىدۇ.

6) دائىم ھەممىنى بىلىمەن دېيىش.

بۇ، ھەممە ئىشقا چات كىرىپ، پىسخىك ئانالىزچىلارنىڭ رولىنى ئېلىپ ھەممە ئادەمنىڭ سۆز ـ ھەرىكىتىگە ئانالىز يۈرگۈزۈپ ھەمدە قالايمىقان قالپاق كىيدۈرۈپ، خۇددى ئۆزىنىڭ

بىلىمىنى شۇنداق كۆپ، تەجرىبىسى شۇنداق مول كۆرسىتىش. ئەمەلىيەتتە بىر ئادەمنىڭ ھەممىلا ئىشتا پۇختا بولۇپ كېتىشى ناتايىن، ئەگەر مەلۇم ساھەدە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بولسا خېلى نوچى بولغىنى. شۇڭا سۆھبەتلىشىش جەريانىدا بەزى ئىشلارنى بىلمەيدىغانلىقىڭىزنى دادىللىق بىلەن ئېتىراپ قىلىڭ. بۇ ھەرگىزمۇ يۈزى چۈشىدىغان ئىش ئەمەس، ئەكسىچە ھەممىلا ئىشنى بىلىمەن دەيدىغان كىشىلەر بەكلا ئادەمنى بىزار قىلىۋېتىدۇ.

7) گەپ ـ سۆزى سوغۇق، تېتىقسىز، قىزغىنلىقى كەم بولۇش.

باشقىلار ئازابىنى ئېيتىۋاتسا ئۇنىڭ ئۇچۇن ئازابلانماي ئەكسىچە دوق قىلىسىز، خوپ بوپتۇ، مەن باشتا نېمە دېگەنىدىم دەيسىز، قارشى تەرەپ سىز بىلەن خۇشاللىقىنى ئورتاقلىشىشقا موھتاج بولغاندا يەنىلا ئىپادىسىز تۇرىسىز، كىممۇ ھېسسىياتسىز بىر ئادەم بىلەن دوست بولۇشنى خالايدۇ دەيسىز؟ ھەقىقىي دوست دېگەن خۇددى پەرىدىدىن ئەتتار مۇنۇ مىسرالىرىدا: «كىم غەملىك كۈندە يارۇ ۋە مۇڭدىشىڭ بولار، شادلىق كۈنۈڭدە يەنە يولدىشىڭ بولار» دەپ ئېيتقاندەك سىز بىلەن بىللە كۈلەلەيدىغان، بىللە يىغلىيالايدىغان، سىزنى ھەقىقىي چۈشىنىدىغان ئادەمدۇر.

8) ئەيىبلەش ئاھاڭىدا سۆزلەش.

ھەممىلا ئادەمدە قەدىر ـ قىممەت بولىدۇ، ئادەمنىڭ ئۆزنى يۇقىرى ـ تۆۋەن دەپ ئايرىلىشىمۇ، ئەمما كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەھەتتە باراۋەر. گەپ قىلغاندا ھە دېسە باشقىلارنى ئەيىبلىسىڭىز ـــ ئەڭ غۇرۇرىغا تېگىدىغان ئىش مانا شۇ. يەنە بەزىلەر باشقىلارنىڭ خاتالىقىنى ئەيىبلەش ئاھاڭىدا تۈزەتمەكچى بولىدۇ. بەلكىم ئۇنىڭ كۆڭلىدە يامانلىق يوق بولۇشى مۇمكىن. لېكىن باشقىلارغا ياردەم بېرىشنىڭ ئالدىدا ئاۋۋال ئەيىبلەپ ئاندىن چۈشەندۈرۈش خۇددى ئاۋۋال بىر كاچات ئۇرۇپ، ئاندىن

www.uyghurkitap.com

ئاغزىغا كەمپۈت سېلىپ قويىغاندەكلا بىر ئىش. بۇنداق ياخشى كۆڭۈلنى كىشى ھەقىقەتەن قوبۇل قىلىشقا ئامالسىز.

9) گەپ قىلغاندا كۆزگە ئىلمىغاندەك كۆزىنىڭ قۇيرۇقىدىن قاراپ گەپ قىلىش ياكى قادىلىپ قاراش.

گەپ قىلغان چاغدا مەيلى سىز قانداق مۇددىئا بىلەن گەپ قىلىڭ، كۆزىڭىزنى يانتۇ قىلىپ قارىسىڭىز قارشى تەرەپ سىزنى مېنى كەمسىتتى ياكى ئۆچمەنلىك ۋە ئىغۋاگەرچىلىك خاھىشى بار دەپ ئويلاپ قالىدۇ؛ ئەگەر 60% ۋاقىتتا ئۇدا قارشى تەرەپنىڭ چىرايىغا قاراپ تۇرۇۋالسىڭىز، سىزنىڭ گەپنىڭ مەزمۇنىدىنمۇ بەكرەك قارشى تەرەپكە كۆڭۈل بۆلۈۋاتقانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بولۇپمۇ مۇشۇنداق نەزەر بىلەن يات جىنسلىقلارغا تىكىلىپ تۇرۇۋالسىڭىز قارشى تەرەپتە باشقىچە ئويلارنى تۇغدۇرماي قالمايسىز. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، ئۇمىدۋار ھەمدە ئوچۇق - يورۇق مىجەز قىزلار گەپتىكى ھېسسىياتىنىڭ كۆتۈرۈلۈپ چۈشۈشىگە ئەگىشىپ كۆپرەك ۋاقىت قارشى تەرەپكە تىكىلىپ تۇرۇشى، ئەمما ئەڭ ياخشىسى قاراش ۋاقتى ئىككى سېكۇنتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئەگەر قارشى تەرەپ ئېھتىياتچان، ئىچ مىجەز ئادەم بولسا چىرايىغا پەقەت بىر قېتىم قاراپ قويسىڭىزلا كۇپايە.

10) بىر ياقتىن ئىش قىلغاچ بىر ياقتىن پاراڭلىشىش.

باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقان چاغدا، ھەرگىزمۇ پاراڭ مەزمۇنىغا مۇناسىۋەتسىز ئىشلارنى قىلماڭ. بۇنداقتا قارشى تەرەپنى كۆزگە ئىلمىغاندەك تەسىراتقا كەلتۈرۈپ قويىسىز، ئەمما يېقىن دوستلىرىڭىز بولسا يەنە ئانچە چوڭ تەسىرى بولمايدۇ، لېكىن ئۆزىڭىزنىڭ سەل ئالدىراش ئىكەنلىكىڭىزنى قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىگە ئالماسلىقىنى دەپ قويۇشىڭىز لازىم.

11) پاراڭلىشىۋاتقاندا مۇۋاپىق بولمىغان تەن تىلىنى ئىشلىتىش.

ئاڭلىغۇچىنىڭ باشقىلار سۆزلەۋاتقاندا ئاغزىنى يوغان ئېچىۋېلىشى، توختىماي قىياپەت ئۆزگەرتىشى ياكى ئۇزۇكسىز تىت ـ تىت بولغاندەك ھالەتلىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پاراڭ كەيپىياتىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، ئولتۇرۇشنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى يەنى پۇتلىرىنى مىنگەشتۈرۈۋېلىپ توختىماي لىكىلدىتىپ ئولتۇرۇش قاتارلىقلارمۇ قارشى تەرەپكە سىزنى قائىدىسىز كەن، بىئەدەپكەن دېگەن تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويىدۇ؛ يەنە توختىماي شۇنداق، شۇنداق دېيىش ياكى تاغدىن ـ باغدىن سۆزلەشمۇ كىشىنى بىزار قىلىدۇ.

12) باشقىلارنى ماختاش مۇۋاپىق بولماسلىق.

جەمئىيەت پسىخولوگلىرىنىڭ قارىشىچە، باشقىلارنىڭ مەدھىيەلىشىگە ئېرىشىش، ھۆرمەتلىنىش كىشىگە تۇرمۇشنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىنى ۋە ئۆزىنىڭ ئىززەت ـ ئابرۇيىنى ھېس قىلدۇرىدىكەن. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا ھەتتا شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى، كىشىلەرنىڭ جان تىكىپ ئىشلىشى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىكى مەقسەتمۇ باشقىلارنىڭ ئېتىبار بېرىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىكەن، لېكىن، باشقىلارنى ساختا ماختاش كىشىنى قورقىتىۋېتىدۇ، مۇۋاپىق بولمىغان ماختاش كىشىنىڭ غىدىقىنى كەلتۈرۈپ قويىدۇ، خۇشامەتچىلىك بىلەن ماختاش ئادەمنى بىزار قىلىدۇ. ئارتۇقچە ماختاش تېگىگە خۇددى مەلۇم بىر مۇددىئا يوشۇرۇنغاندەك تۇيغۇ بېرىپ قويىدۇ.

13) گەپلەشكەندە قارشى تەرەپنىڭ پسىخىك ئالاھىدىلىكىگە دىققەت قىلماسلىق.

سىز پاراڭلىشىۋاتقاندا ياكى مەلۇم بىر تەلەپنى ئوتتۇرىغا قويغاندا قارشى تەرەپ سۈكۈت قىلىش، دىققىتىنى بۇراش ياكى ئاڭلىماسلىققا سېلىۋالغاندەك ئىپادىلەر بىلەن ئۆزىنى ئەپقېچىۋاتسىمۇ بىلەلمىسىڭىز تېخىمۇ ئىززىتىڭىزنى يوقىتىپ قويىسىز. قارشى تەرەپنىڭ ئالدىدا ئۈچىنچى بىرىنى ماختىغاندا

www.uyghurkitap.com

ئەگەر سىز قارشى تەرەپنىڭ مەلۇم بىر تەرەپتىكى يېتەرسىزلىكىگە پەرۋا قىلمىسىڭىز، كۆپ ھاللاردا قارشى تەرەپ سىزنى «قىزىم ساڭا ئېيتاي، كېلىنىم سەن ئاڭلا» دەۋاتىدۇ دەپ ئىنتايىن ئارامسىزلىنىدۇ، گەرچە سىز مەقسەتسىز قىلغان تەقدىردىمۇ ھەرگىز ئاڭلاشقا تاقەت قىلالمايدۇ ـ دە، پاراڭ قاتمال ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ، كېيىن سىزدىن يىراقلىشىدۇ.

14) زىتخورلۇق قىلىش، گېپىنىڭ تېگىدە گەپ قىلىش.

بەزى قىزلار ئىنتايىن ھىيلىگەر، تىلىنىڭ تېگىدە تىلى، گېپىنىڭ تېگىدە گەپ بار، باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلگەن، ئىچ ئاغرىتقان قىياپەتكە كىرىۋېلىپ سىزنى چۈشۈرۈش، چېقىۋېلىش كويىدا بولىدۇ، ساددىلارچە قىياپەتكە كىرىۋېلىپ خەقنىڭ گېپىنى يېيىۋېتىدۇ، بۇنداق قىزلارغا قارىسىڭىزلا بەدىنىڭىز تىكەنلىشىدۇ.

قىتئەيىمىزدىكى ئەڭ گۈزەل، ئەڭ ئاجايىپ مەۋجۇدات دەپ ھېسابلانغان ئىنسان بىلەن پەخىرلىنىشنى ئۆگەنمىگۈچە تاكى ئاشۇ چاغ كەلمىگۈچە، ھاياتىمىزدىكى قەبىھلىك ۋە يالغانچىلىقتىن قۇتۇلالمايمىز.

ـــ م. گوركىي

5. قۇلاق سېلىپ ئاڭلايدىغان قىز بولۇڭ

بولۇر سۆزنىڭ ئەلۋەتتە باش ـ ئاخىرى،
سۆز ئاچما پەقەت سۆزلىگەندە بىرى.

ـــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

ئالاقىدە ئۆزىنى ئىپادىلەشكە ماھىر بولۇشتىن باشقا يەنە كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاشمۇ ئوخشاشلا مۇھىم، كىشىلەر ھەرگىزمۇ

سۆزلەش ئۇچۇنلا سۆزلىمەيدۇ، ئەڭ مۇھىم مەقسەت باشقىلارنىڭ ئۆزىنىڭ ئويى ۋە پىكىرلىرىنى ئاڭلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. شۇڭا بىر ياخشى ئاڭلىغۇچى بولۇش ئالاقە سىنىقىدىكى مۇھىم نۇقتىلارنىڭ بىرى.

باشقىلارنىڭ پىكرىنى جىمجىت تۇرۇپ كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىغان قىز چوقۇم مول ئىدىيەگە، ئەتراپلىق تونۇشقا ئىگە، كەمتەر خاراكتېرلىك قىزدۇر. بۇ خىل قىزلار كىشىلەر توپى ئىچىدە دەسلەپتە بەلكىم باشقىلارنىڭ دىققىتىنى ئانچە تارتماسلىقى مۇمكىن، ئەمما كېيىنچە چوقۇم ئەڭ ھۆرمەتكە ئېرىشكەن قىز بولۇپ قالىدۇ. كەمتەرلىكى، پىكىر قىلىشقا ماھىرلىقى بىلەن باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشىدۇ.

بىز دائىم مۇنداق سورايمىز: «سەن زادى مېنىڭ گېپىمنى تىڭشاۋاتامسەن ـ يوق؟». ئەمەلىيەتتە ئادەمنىڭ ئاڭلاش سەزگۈسى تاللاش خاراكتېرلىك بولمايدۇ. قۇلاقنىڭ تۈۋىدە چىققان ھەرقانداق ئاۋازنى سىزنىڭ ئاڭلاشنى خالاش ـ خالىماسلىقىڭىزدىن قەتئىينەزەر قۇلاق ھامان قوبۇل قىلىۋېرىدۇ. ئۇنداقتا يەنە نېمىگە مۇنداق سورايمىز. ئەمەلىيەتتە بىز قارشى تەرەپكە مۇنداق دېمەكچى: «مېنىڭ گېپىمنى قۇلىقىڭ بىلەن ئاڭلاپلا قويماي، بەلكى مەنىسىنى چۈشەنگىن» مانا بۇ ھەقىقىي كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاشتۇر. بىز ھەممىمىز باشقىلارنىڭ پىكرىمىزگە ئېتىبار بېرىشىنى، قەلبىمىزنى چۈشىنىشىنى ئۈمىد قىلىمىز. ئەگەر بۇ ئۇنۇمگە يېتەلمىسە ھېچكىممۇ ۋاقتى ۋە ئاغزىنى ئۇپرىتىشنى خالىمايدۇ. بولۇپمۇ ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەملەرگە نىسبەتەن تېخىمۇ شۇنداق. شۇڭا، باشقىلارنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى ھەقىقىي چۈشىنىش، سەممىي مۇناسىۋەت ئورنىتىش ئۈچۈن قارشى تەرەپنىڭ سۆزىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاشنى ئۆگىنىپ قويۇش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

بۇ خىل كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاش ئۇنىڭ گېپىنى ئاڭلاشلا ئەمەس، يەنە ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى كۆزىتىش، چىراي ئىپادىسىنى تەكشۈرۈش بولۇپ، ھەقىقىي مەنىدىكى بىرلىپ ئاڭلاشتىن ئىبارەت. ھەقىقىي كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاش سىزنىڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەملىرىڭىزگە ئاتا قىلغان ئەڭ چوڭ ئامراقلىقىڭىز.

كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاشقا ماھىر كىشىلەر ئادەمنى قارشىلىق قىلىشقا ئامالسىز قالدۇرىدۇ. چۈنكى ئۇلار ھېسداشلىقتا بەكلا باي، باشقىلارنىڭ كۆڭۈلسىز ئىشلىرىنى ئاڭلاپ بېرىشنى خالايدۇ، ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىشنى خالىسىڭىز، ئۇنداقتا كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلىغۇچى بولۇڭ.

ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش مۇھىتى بولىدۇ. يەنى ئۇ ئۆسۈپ يېتىلگەن ئائىلە مۇھىتى ۋە ئىجتىمائىي مۇھىت ئۇنىڭ ئۆزلۈك ئېڭىغا تامغا باسقان بولۇپ، باشقىلارغا نىسبەتەن ئۆزىنىڭ خاس كۆزقارىشى بولىدۇ. بۇ كۆزقاراشلار باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغان چاغدا باشقىلارنى باھالاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئۇ ئۆزىنىڭ دۇنيا قارىشى، كىشىلىك تۇرمۇش قارىشى ۋە قىممەت قارىشى بىلەن باشقىلارنى باھالىغان چاغدا، باشقىلارنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى تەسىراتىنى چۈشىنىشكە ئامالسىز قالىدۇ. شۇڭا، ئۆزىنى كۆزىتىش ئاساسىدا سەۋرچانلىق بىلەن باشقىلارنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قېتىدىن كېلىۋاتقان ئاۋازنى قولاق سېلىپ ئاڭلىغاندا ئۆزىنىڭ دۇنياسى بىلەن ئوخشاش بولمىغان باشقا ئىچكى دۇنيالارنى كۆرەلەيدۇ. مۇشۇنداق توختاۋسىز جەريانلار ئارقىلىق ئۆزلۈك ئېڭى كېڭىيىش بىلەن بىللە باشقىلارغا بولغان چۈشەنچىسىمۇ كۈچىيىپ بارىدۇ، دېمەك، باشقىلارنى چوڭقۇر چۈشىنەلەيدىغان ئادەمنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتى تەبىئىيلا كۈچىيىدۇ.

سۆزمەن ئادەملەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىكى ئاڭلاشنىمۇ بىلىدۇ. ئاڭلاش سەنئىتى ھەرگىزمۇ سۆزلەش سەنئىتىدىن تۆۋەن

تۇرمايدۇ. ئەگەر سىز پەرۋاسىزلىق بىلەن ئاڭلىسىڭىز قارشى تەرەپ ھەرگىز خۇشال بولمايدۇ. شۇڭا، ئاڭلىغان چاغدا تۆۋەندىكى پىرىنسىپلارغا ئېتىبار بېرىشكە ئەرزىيدۇ دەپ قارايمەن:

1) باشتىن ـ ئاخىر دىققىتىڭىز سۆزلىگۈچىنىڭ گېپىدە بولسۇن؛

2) ئۆزىڭىزنىڭ قىزىقىۋاتقانلىقىڭىزنى ئىپادىلەڭ؛

3) باشقىلارنىڭ دىققىتىڭىزنى چېچىۋېتىشىگە يول قويماڭ؛

4) بەزىبىر دىققەتنى بۆلىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلماڭ، مەسىلەن: گېزىتكە، ئۇنىڭ ـ بۇنىڭغا، ئۇياق ـ بۇياققا قاراش دېگەندەك؛

5) باشقىلارنىڭ گېپىنىڭ بېلىگە تەپمەڭ، قوشۇق سالماڭ؛

6) باشقىلارنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ پىكىر قىلىپ قارشى تەرەپنىڭ شارائىتىنى ئۆزىڭىزنىڭكىدەك پەرەز قىلىپ بېقىڭ؛

7) تەن تىلىڭىز ئارقىلىق قارشى تەرەپكە يەتكۈزمەكچى بولغان سىگنالنى يەتكۈزۈڭ. مەسىلەن: بېشىڭىزنى لىڭشىتىپ ئۇنىڭ گېپىگە قوشۇلىدىغانلىقىڭىزنى ۋە قىزىققانلىقىڭىزنى بىلدۈرۈڭ.

ئەلۋەتتە ئاڭلىغۇچىغا شۇ نەرسە ئېنىق بولۇش كېرەككى، سىز ئىپادىلىگەن كۆزقاراش باشقىلارنىڭ مەسىلىسىنى ئۇزۇل ـ كېسىل ھەل قىلالمايدۇ، سىزنىڭ باشقىلارغا قىلىپ بېرەلەيدىغان بىردىنبىر ئىشىڭىز دەل ئۇنى چۈشەنگەنلىكىڭىزنى ۋە ھالىغا يېتىدىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەش ھەمدە پۈتۈن نىيىتىڭىز بىلەن ئۇنىڭ گېپىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاش. كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلىغان چاغدا يەنە سىز بەزى مۇۋاپىق ئالماشتۇرۇش ۋە يېتەكلەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق قارشى تەرەپ دەردىنى تۆكۈش جەريانىدا دۇچ كەلگەن مەسىلىگە نىسبەتەن تېخىمۇ كۆپ تونۇش ۋە چۈشەنچىگە كەلتۈرۈڭ ھەمدە ئۇنى ئۆز كۈچىگە تايىنىپ بۇ

www.uyghurkitap.com

مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۇسۇلىنى تېپىشقا ئىلھاملاندۇرۇڭ.
ئېسىڭىزدە بولسۇن: بىر ياخشى ئاڭلىغۇچى بولۇش سۆپىتىڭىز بىلەن بارلىق سەزگۈ ئەزالىرىڭىز ئارقىلىق ئاڭلاڭ. شۇنداق قىلسىڭىزلا ئاندىن بۇ سەنئەتتىن تولۇق پايدىلىنالايسىز ھەمدە باشقىلار ياخشى كۆرىدىغان ئادەمگە ئايلىنالايسىز.

كىشى ھەرگىز ئۆزىنىڭ نادانلىقىنى ئىقرار قىلمايدۇ، پەقەت شۇ كىشى، بىرسى سۆزلەۋاتقان چاغدا، سۆز تۈگىمەي تۇرۇپلا سۆز باشلىسا، بۇ ئاشۇ ئادەمنىڭ ئۆز نادانلىقىنى ئاشكارىلاپ قويغانلىقى!

— شەيخ سەئدى (شرازى)

6. دوست تۇتقاندا ئېھتىيات قىلىڭ

سىنىماي بىرسىنى دوست تۇتساڭ،
زارلانما شۇ ئىشتىن قان يۇتساڭ.

— ئەبۇ شۇكۇر بەلخي

«ئەخمەقنىڭ دوستى تولا، پىيازنىڭ پوستى (تولا)». بۇنى پۈتۈنلەي توغرا ياكى خاتا دەپ مۇتلەقلەشتۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ. قىزلار دوست تۇتقاندا كۆپ ھاللاردا سەزگۈسىگە، ياخشى كۆرۈشىگە، كەيپىياتىغا تايىنىدۇ، دوست بىلەن كۆپ ۋاقىتلاردا بىللە يۈرىدىغان، پاراڭلىشىدىغان بولغاچقا ئۇنىڭ مىجەز ـ خۇلقى، كۆزقارىشى، قىممەت قارىشى ۋە ئەخلاق قاراشلىرى چوقۇم بىر ـ بىرىگە ئۆتۈشىدۇ.
«مال تۈرى بىلەن، ئادەم خىلى بىلەن» دېگەندەك ھەممە ئادەم ئۆزى ياقتۇرىدىغان، كېلىشىدىغان ئادەم بىلەن دوست بولىدۇ، ئەمما، كونىلاردا مۇنداق ماقال بار: «بىر ئادەمگە باھا

بېرىشتە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكىلەرگە قارا». شۇڭا، دوست تۇتقاندا ئېھتىيات قىلىش، ئۆزىگە ئىجابىي تەسىرى بولغان كىشىلەر بىلەن دوست بولۇش زۆرۈر دەپ قارايمەن، ئۇنداقتا مۇنداق دوستنى كۆپ تۇتۇش ئەخمەقلىق ئەمەس بەلكى دانالىق. ئەگەر كىشىنى يامان يولغا يېتەكلەيدىغان، پەقەت ئويۇندىن باشقىغا كۆڭۈل بۆلمەيدىغانلار بىلەن دوستلىشىش ئەلۋەتتە ئەخمەقلىقتۇر.

قەدىمدىن بۇيان ئېيتىلىپ كېلىۋاتقان «ياخشى ئۇستاز ئۇبدان دوست»، «مەسلەكداش دوست»، «قازانغا يولۇقساڭ قارىسى يۇقار، يامانغا يولۇقساڭ يارىسى (يۇقار)» دېگەندەك ھېكمەت ۋە ماقالىلەرنىڭ ھەممىسى بىزگە پەقەت ياخشى دوستلارنى تۇتقاندىلا ئاندىن بىزنىڭ ئالغا بېسىشىمىزغا، ئۆزىمىزنى مۇكەممەللەشتۈرۈشىمىزگە تېخىمۇ پايدىسى بارلىقىنى ئېيتىدۇ. ئاتالمىش «پايدىسى بار دوست» پەقەت بىزنىڭ كەسپىمىزگە ياردەم بېرىپلا قالماستىن، تېخىمۇ مۇھىمى بىزنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش، پەزىلەت، تەرەققىياتىمىزغا ياردەم بېرەلەيدۇ، ئۇنداقتا قانداق دوستلار بىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ؟

1) ئالىيجاناب پەزىلەتلىك كىشىلەر

بۇلار ئابرۇيلۇق مۆتىۋەرلەر ۋە ئۇستازلار بولۇشىمۇ، ئەلۋەتتە يېشى سىز بىلەن تەڭ كىشىلەر بولۇشىمۇ مۇمكىن، ئۇلارنىڭ پەزىلىتى خۇددى بىر پارچە ئەينەكتەك ئۆزىمىزدىكى كەمچىلىك ۋە نۇقسانلارنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ، ئۇلارنىڭ دۇرۇسلىقى، ئاق كۆڭۈللۈكى ۋە شەخسىيەتسىزلىكى بىزنىڭ ئەخلاق ئۆلچىمىز ۋە ئادەم بولۇشىمىزدىكى كومپاس. بۇنداق ئادەملەر بىلەن كۆپرەك ئارىلاشساق ھايات پوزىتسىيەمىزنى تېخىمۇ ئىجابىي ۋە ئاكتىپلاشتۇرىدۇ. شۇنداقلا ئۆزىمىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك تەرەققىياتىغا پايدىلىق بولىدۇ.

كىتاب ئۇيۇشمىسى www.uyghurkitap.com

2) قىزىقىشى ئوخشاش كىشىلەر

بىر نىيەت، بىر مەقسەتتىكى دوستىنى تۇتۇش ئادەم هاياتىدىكى چوڭ ئىش. چۈنكى ئورتاق غايە ۋە ئېتىقاد بولغاندىلا تېخىمۇ كۆپ پاراڭ تېپىشى ۋە خۇشاللىقنى ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئالغا بېسىش يولىدا ئۆزئارا قەدىرلەپ، ئۆزئارا قوللاپ ـ قۇۋۋەتلەپ، نۇرغۇن ئىسسىق ـ سوغۇقلارنى بىللە ئۆتكۈزۈش پەقەت يېقىن سىرداشلارغىلا مەنسۇپ.

3) ئورنى ئۆزىڭىزدىن يۇقىرى كىشىلەر

بۇنداق كىشىلەرنى هوقۇقدار، نوپۇزلۇقلار دېسەكمۇ، پۇلدار كۆچلۈكلەر دېسەكمۇ بولىدۇ. ئىشقىلىپ بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئىجتىمائىي ئورنى بىزدىن يۇقىرى بولۇپ، بىزنىڭ تونۇشۇش ۋە ئارىلىشىشىمىز زۆرۈر بولغان كىشىلەردۇر. «بىر دوست كۆپەيسە، بىر يول كۆپىيىدۇ» دېگەندەك ئۇلار زۆرۈر ۋاقىتلاردا بىزگە تېخىمۇ زور غەمخورلۇق ۋە ياردەم بېرەلەيدۇ. بەلكىم باشقىلار بۇ گەپنى توغرا چۈشەنمەسلىكى مۇمكىن، پەقەت ئۆزىڭىز خۇشامەتچى بولمىسىڭىزلا، ئۇلارمۇ ئەسكى ئادەم بولمىسىلا مېنىڭچە خاتىرجەمسىزلىنىشنىڭ ئورنى يوق. ئۆزىڭىز دۇرۇس بولسىڭىز دۇنيامۇ دۇرۇس بولىدۇ.

4) بىلىمى مول كىشىلەر

بىلىملىك كىشىلەر بىزگە ياخشى ئۇستاز بولالايدۇ، ئۇلارنىڭ بىلىمى بىزنى تار دائىرىدىكى تەپەككۇردىن تارتىپ چىقىرىدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ هەرقايسى جەھەتتىكى بىلىم سەۋىيەسىنى ئۈستۈرۈپلا قالماستىن يەنە بىزنىڭ نەزەر دائىرىمىزنى تېخىمۇ كېڭەيتىدۇ، هەتتا مەسىلىلەرنى ئويلاش، ئىش قىلىشتىكى ئۇسۇللىرىمىزدا زور دەرىجىدە يۇكسىلىش بولىدۇ. بۇنداق دوستلار قانچە كۆپ بولسا شۇنچە ياخشى، ئەلۋەتتە.

5) ئوچۇق ـ يورۇق كىشىلەر

خاراكتېرى ئوچۇق كىشىلەر كۆپ ھاللاردا ئۇمىدۋار، ئوچۇق پسىخىك ھالەتكە ئىگە بولىدۇ. مەسىلىلەرگە ھامان ئاكتىپ تەرەپتىن قارايدۇ، ئاكتىپ مۇئامىلە قىلىدۇ، ئۇ ھېچنېمە قىلمىغان ھالەتتىمۇ، ئۇنىڭ كۈلكىسى ۋە ئاۋازى بارلىق مەسىلىلەرنى ئاسانلاشتۇرۇپ بەرگەندەك، كىشىلىك ھايات سەپىرى لىققىدە قۇياش نۇرىغا تولغاندەك ھېس قىلدۇرىدۇ.

6) كەڭ قورساق كىشىلەر

باشقىلارنى سىغدۇرالايدىغان كىشىلەرنىڭ كۆڭلى ـ كۆكسى كەڭ بولىدۇ. ئۇلار سىزنىڭ ئازراق خاتالىقىڭىز سەۋەبلىك سىزگە ئالىيىپ تەتۈر قاراپ، نەزەرگە ئىلمايدىغان ئىشنى قىلمايدۇ. ئەكسىچە، پەقەت سىز خاتالىقىڭىزنى تونۇسىڭىزلا ئۇلار سىزنى ناھايىتى تېز كەچۈرۈپلا قالماي، بەلكى يەنە مۇۋاپىق ياردەم بېرەلەيدۇ، ئۇلار بىلەن ئارىلىشىش سىزگە بىر خىل قوبۇل قىلىنىش خۇشاللىقىنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

7) ئىچ سىرىنى تۆكۈشەلەيدىغان كىشىلەر

مەيلى سىز قانداق قىيىن مەسىلىگە يولۇقسىڭىزمۇ سەكرەپ چىقىپ سىزگە ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ قابىلىيىتى يەتمىگەن تەقدىردىمۇ پۈتۈن كۈچى بىلەن ئاتلىنىدۇ. مەيلى قانداقلا چاغدا بولسۇن ئۇ سىزنى تاشلىۋەتمەيدۇ، ئۇ سىزگە بارلىقىنى بېغىشلايدۇ ـ يۇ، سىزنىڭ قايتۇرۇشىڭىزنى تەمە قىلمايدۇ. بۇنداق دوست ئەلۋەتتە قەدىرلەشكە ئەرزىيدۇ.

8) دەردىڭىزنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىغان كىشىلەر

ئۇلار سىزنىڭ كەيپىڭىز ئۇچقان ياكى قايغۇرغان چېغىڭىزدا ھېچقانداق ئاغرىنماستىن تېلېفونىڭىزنى ئاڭلايدىغان كىشىلەر سىزنىڭ ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلىرىڭىزنى، ئاھ ئۇرۇشلىرىڭىزنى، تىللاشلىرىڭىزنى ئۇنچىقماستىن

uyghurkitap.com

ئاڭلايدىغانلار. ئۇلار بەلكىم سىزنىڭ كەسپىڭىز، كىشىلىك تۇرمۇشىڭىزغا ئەمەلىي ياردەم بېرەلمەسلىكى مۇمكىن، ئەمما ئۇلار كەيپىياتىڭىزنىڭ ئەخلەتلىرىنى تۆكىدىغان چېلەك بولالايدۇ. سىزنىڭ روھىڭىزغا قۇۋۋەت بېرەلەيدۇ، بۇنداق دوستلار تېخىمۇ قەدىرلىك ئەمەسمۇ؟

ئەلۋەتتە تۇرمۇشتا تۇتۇشقا ئەرزىگۈدەك دوستلار بار، ئارىلاشقىلى بولمايدىغانلارمۇ بار، تۆۋەندىكىلەر سىزنىڭ ئېھتىيات قىلىشىڭىز كېرەك بولغان، سىزگە زىيان قىلىدىغانلاردۇر:

1) شەخسىيەتچى، ئىچى تار كىشىلەر

ئىچى تار، شەخسىيەتچى، قۇسۇرچى كىشىلەر دوست تۇتىشىڭىزغا ئەرزىمەيدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەقىقىي كۆڭۈل بۆلىدىغىنى پەقەتلا ئۆزىنىڭ مەنپەئەتى. سىلەرنىڭ مەنپەئەتىڭلار توقۇنۇشۇپ قالغاندا ئالدى بىلەن ئويلايدىغىنى قانداق قىلىپ ئۆزىنى ساقلاپ قېلىش، ھەرگىزمۇ بىللە مېڭىشنى قولغا كەلتۈرۈش ياكى قارشى تەرەپنى نەتىجىگە ئېرىشتۈرۈش ئەمەس. بۇنداق ئادەملەر گەرچە كەيىنىڭىزدىن خەنجەر ئۇرمىسىمۇ، لېكىن ھالقىلىق پەيتلەردە قىلچە ئىككىلەنمەستىن سىزنى تاشلاپ كېتىپ قالىدۇ. شۇڭا، قارشى تەرەپتە مۇشۇنداق شەيئىنى بايقىسىڭىز يەنىلا بەك چوڭقۇر ئارىلاشمىغىنىڭىز ئەۋزەل.

2) ھەسەتخورلۇقى كۈچلۈك كىشىلەر

ھەسەتخور كىشىلەر پەقەت سىزنىڭ ئۆزىنى گەۋدىلەندۈرۈشىڭىزگىلا يول قويىدۇ، بىر كۈنلەردە مەلۇم جەھەتتىن ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسىڭىز ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ماختاشقا ئېرىشىپ قالسىڭىز سىز ھېچنېمە قىلمىغان تەقدىردىمۇ ئاللىقاچان ئۇنى رەنجىتىپ بولغان بولىسىز. ئەگەر ئۇ سىزنى قەستەن ئەيىبلەپ ياكى سىزدىن قۇسۇر تاپسا ئەڭ

ياخشىسى ئەدىيە جەھەتتىن تەييارلىق قىلىپ قويۇڭ ياكى بۇنداق ئادەملەر بىلەن ئارىلاشمايلا قويۇڭ ياكى ئۆز قابىلىيىتىڭىزنى يوشۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ.

3) ھەممىلا ئىشتىن نارازى كىشىلەر

نارازىلىقنى ئىپادىلەش نورمال ئىش، ھەممىلا ئادەم بىسىمنى تۆگىتىشكە موھتاج. لېكىن ھەمىشە نارازى بولسا، ئۇنىڭ نەزىرىدە بارلىق ئادەم، ئىش، شەيئىلەرنىڭ ھېچقايسىسى توغرا بولمىسا، تەنقىدلەش، ئەيىبلەشتىن باشقا ھېچقانداق ئاكتىپ مەزمۇن بولمىسا، سىزنىڭ كەيپىياتىڭىزنى ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، يەنىلا ئۇنىڭدىن يىراقتا تۇرغىنىڭىز ياخشى.

4) ئاستىرتتىن ھارامزەدىلىك قىلىدىغانلار

بۇنداق كىشىلەر مۇتلەق پەسكەشلەردۇر. بۇنداق ئادەم بىلەن ئارىلىشىش ئۇياقتا تۇرسۇن يىراق قېچىش كېرەك، سىز ئۇنى رەنجىتىپ قويدىڭىز ياكى ئۇنىڭغا دەخلى قىلدىڭىزمۇ بولدى، پېشكەللىككە ئۇچراشنى ساقلاپ تۇرۇڭ. شۇڭا يەنىلا باشقىلارنىڭ كەينىدىن پىتنە ـ ئىغۋا تارقىتىپ، جېدەل تېرىيدىغان، ھىيلىگەرلىك قىلىدىغان ئادەملەرنىڭ چىشىغا تېگىپ قويمىغىنىڭىز تۈزۈك.

5) ھەق ـ ناھەقنى ئاستىن ـ ئۈستۈن قىلىۋېتىدىغانلار

بۇنداق كىشىلەر ئاستىرتتىن ھارامزەدىلىك قىلىدىغانلاردىن پەرقلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەق ـ ناھەقنى ئاستىن ـ ئۈستۈن قىلىۋېتىشىنىڭ ئۆزىگە قىلچە پايدىسى يوق، بۇنىڭغا پەقەت ئۆزىنىڭ غەيۋەتخورلۇق پسىخىكىسى ۋە جېدەل كۆرۈش ھەۋىسى سەۋەب بولىدۇ. ھەق ـ ناھەقنى ئاستىن ـ ئۈستۈن قىلىۋېتىدىغانلار تىغنى مەلۇم بىر ئادەمگە قاراتماسلىقى مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ يەنىلا بۇنداق ئادەملەر دوستلۇققا مۇۋاپىق نامزات ئەمەس.

www.uyghurkitap.com

6) تاش يۈرەك كىشىلەر

تاش يۈرەك كىشىلەر سوغۇق، رەھىمسىز بولۇپ، ھېچقانداق نەرسىگە كۆڭۈل بۆلمەيدۇ. نېمە قىلغۇسى كەلسە شۇنى قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ تەسىراتىغا قىلچىمۇ ئېتىبار بەرمەيدۇ، ھەرقانداق ئىش ئۇنى تەۋرىتەلمەيدۇ ياكى تەسىرلەندۈرەلمەيدۇ. بۇنداق ئادەملەر بىلەن ئارىلىشىشنىڭ ئۆزى بىر ئازاب، يەنىلا بالدۇرراق قاچقىنىڭىز ئەۋزەل.

7) ساددا ـ نادان كىشىلەر

بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئىدىيەسى بالىلارچە، كاللىسى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خام خىياللار بىلەن تولغان، ئۇلارنىڭ دۇنياغا بولغان تونۇشىنى ئىپادىلىشى نادانلارچە ياكى ئەخمەقلەرچە بولىدۇ. ئۇلار ھەقىقىي ئىجتىمائىي رېئاللىقنى تونۇيالمايدۇ، ئۇخلىماي چۈش كۆرگەندىن باشقا يەنە ئۆزىنى قالتىس چاغلايدۇ، نەزىرى ئۈستۈن، ھالى بوش، ئارمانغا تۈشلۈق دەرمانى يوق. ئۇلارنىڭ بىلىمى چولتا بولۇپلا قالماستىن، ئەقلىمۇ گال، سىزگە ھېچقانداق ياردىمى تەگمەيلا قالماستىن يەنە تېخى سىزنىڭ شەيئىلەرگە توغرا ھۆكۈم چىقىرىشىڭىزغىمۇ تەسىر يەتكۈزىدۇ، بۇنداق ئادەملەر بىلەن ئارىلاشمايلا قويغۇلۇق. «نادان دوستتىن ئەقىللىق دۈشمەن ياخشى» دېگەنغۇ كونىلار.

قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، خىزمەت، تۇرمۇش، كىشىلىك مۇناسىۋەت دائىرىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تەدرىجىي پىشىپ يېتىلىش باسقۇچىدا تۇرىدۇ. دوست تۇتۇشمۇ ئەلۋەتتە ئۆزىنىڭ تاللاش ئۆلچىمىدە بولىدۇ، لېكىن قانداقلا بولمىسۇن ئېنىق قاراپ بېقىپ ئاندىن بېكىتىڭ، چۈنكى دوستنى بىرلا خاتا تۇتۇپ قويسىڭىز تۇرمۇشىڭىزدا باسماسلىققا تېگىشلىك ئەگرى يوللارنى بېسىپ قالىسىز.

ئەگەر سىز ئابرۇي ساقلايمەن دېسىڭىز، پەزىلەتلىك ئادەملەر بىلەن يېقىنلىشىڭ، يامان تونۇپقا كىرىپ قالغاندىن كۆرە يالغۇز ئۆتكەن ئەۋزەل.

ــــ ژ. ۋاشىنگتون

7. قىزلار بىلەن چىقىشىپ ئۆتۈشتىمۇ سەنئەت بولۇش كېرەك

چىقسا جاڭجال ئىككى دوستتىن بىرى يول قويسا ئەگەر،
ھېچ ئۈزۈلمەس بۇ سۆيەت دوستلۇق يىپى تارتىلغان ئان.
ئىككى ئۇچتىن كۈچ بىلەن تارتسا ئارغامچا ئۈزۈلەر،
بوش قويۇپ بەرسەڭ ئۈزۈلمەس بىر تەرەپنى ھېچقاچان.

ــــ خۇسراۋ دېھلىۋىي

مەيلى ئىدارە ـ ئورگانلاردا ياكى مەھەللە كويلاردا بولسۇن قىزلار بىلەن قىزلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت كىشىنىڭ بېشىنى قاتۇرىدىغان بىر قىيىن مەسىلە ھېسابلىنىدۇ، قىزلار ئاجىز دېگەن بۇ سۆيەتكە گاھى قىزلار پەقەتلا چۈشمەيدۇ.

قىزلاردىكى ئىرسىيەت، ئۇلار چوڭ بولغان ئائىلە ۋە ئەتراپىدىكى مۇھىت، ئالغان تەربىيە ۋە تەسىرلەر تۈپەيلىدىنمۇ ئەيتاۋۇر قىزلاردا باشقا قىزلارنى چەتكە قاقىدىغان، چىقىشىپ ئۆتەلمەيدىغان، بىر ـ بىرىنى كۆزگە ئىلمايدىغان، رازى بولمايدىغان، قۇسۇر تاپىدىغان، كۆرەلمەيدىغان، بىر ـ بىرىنى چېشلەپ تارتىدىغان، غەيۋەت قىلىپ، گەپ توشۇيدىغان، ھاقارەتلەيدىغان يامان خۇلقلار، ئىشلار يامان سۆيەتلىك ئايلىنىشنى پەيدا قىلىپ، ئىناقلىققا، ئومۇمىي ۋەزىيەتكە تەسىر يەتكۈزمەكتە.

www.uyghurkitap.com
كىتاب نۇر

قىزلار دۇنياسىدا ئەڭ كۆپ ئالاقىدە بولىدىغىنى يەنىلا قىزلار، قىزلار بىلەن قىزلار ئوتتۇرىسىدىكى ئالاقىنىڭ ئۇلارنىڭ بىر ئۆمۈر قىلغان ئالاقىسىدە تۇتقان نىسبىتى ئىنتايىن يۇقىرى، شۇڭا، قىزلار ئارىسىدىكى ئالاقىلىشىش سەنئىتىمۇ قىزلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم.

بىرىنچى، كىشىلەرنى مەسخىرە قىلماسلىق بولۇپ، بىر مۆئمىن كىشىگە باشقىلارنى مەسخىرە قىلىش ياكى بەزى شەخسلەرنى كۆڭۈل ئېچىش ۋە كۈلكە پەيدا قىلىش تېمىسىغا ئايلاندۇرۇۋېلىش گۇناھتۇر.

ئىككىنچى، كىشىنى لەقەم بىلەن چاقىرىپ ئازار بەرمەسلىك. چۈنكى، بۇ دوستلۇق رىشتىسىگە تاجاۋۇز قىلغانلىق ۋە كىشىلەرنى بىر ـ بىرىدىن يىراقلاشتۇرغانلىق بولۇپ، بۇ ئىش ئېسىل ئەدەپ ـ ئەخلاققا زىت كېلىدۇ.

ئۈچىنچى، گۇمانخورلۇق قىلماسلىق. ئادەملەر ئىنسانى ئاجىزلىق تۈپەيلىدىن بەزى كىشىلەرگە قارىتا، بولۇپمۇ مۇناسىۋىتى يامانلىشىپ قالغان كىشىلەرگە قارىتا شۈبھە ۋە گۇماندىن خالىي بولالمايدۇ. بولۇپمۇ قىزلار بۇ جەھەتتە سەل ئالاھىدىرەك، لېكىن بۇنداق تۇيغۇلارنىڭ ئارقىسىغا كىرمەسلىك كېرەك.

تۆتىنچى، باشقىلارنىڭ ئەيىبىنى يوشۇرۇن تەكشۈرمەسلىك. باشقىلار ئۆزلىرىگىلا مۇناسىۋەتلىك گۇناھ ئىشلارنى يوشۇرۇن قىلىپ يۈرسە، ئۇنى ماراپ يۈرمەسلىك كېرەك.

بەشىنچى، غەيۋەت قىلماسلىق. «ئۇنىڭ ھەققىدە ئېيتقانلىرىڭ راست بولسا، ئۇنىڭ غەيۋىتىنى قىلغان بولىسەن، ناۋادا ئۇنىڭ ھەققىدە ئېيتقانلىرىڭ يالغان بولسا، ئۇنىڭغا قارا چاپلىغان بولىسەن». كەسكىن قىلىپ ئېيتىشقا بولىدۇكى، غەيۋەت قىلماق باشقىلارنى يىقىتىشتۇر. سورۇندا يوق بولغان كىشىلەرنىڭ ئىززەت ـ نومۇسى، ھۆرمىتى ۋە ئىچكى

ئىشلىرىنى تىلغا ئېلىش، غاجىلاپ زېدىلەشتۇر. ئۇ ئارقىسىدىن سانجايدىغان پىچاق بولغانلىقى ئۈچۈن قورقۇنچاقلىق ۋە پەسكەشلىكنىڭ ئىسپاتىدۇر. بىكار تەلەتلەرنىڭ ئىشى بولغانلىقى ئۈچۈن سەلبىيلىكنىڭ ئالامىتىدۇر. غەيۋەت يىقىتىش، چېقىش ۋە بۇزۇش سايمىنىدۇر.

ئالتىنچى، گەپ توشۇماسلىق. غەيۋەت قىلىش تىلغا ئېلىنسىلا، قاتتىق هارام قىلىنغان ئىللەتلەرنىڭ بىرى بولغان گەپ توشۇش ۋە سۇخەنچىلىك قىلىش ئىللىتى ئۇنىڭ بىلەن بىللە تىلغا ئېلىنىدۇ. گەپ توشۇش ئىللىتى دېگىنىمىز ــ بىر كىشىنىڭ باشقا بىر كىشى ھەققىدە ئېيتقانلىرىنى كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت پەيدا قىلىدىغان ۋە مۇناسىۋەتنى يامانلاشتۇرۇۋېتىدىغان شەكىلدە شۇ كىشىگە يەتكۈزۈشتىن ئىبارەتتۇر.

يامان سۆزنى ئاڭلىغان ھامان باشقىلارغا يېقىنچىلىق قىلىش ياكى زىيان ئۇرۇش ئۈچۈن ئۇنى دەرھال توشۇش ئىسلام دىنىدىمۇ قاتتىق چەكلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئاڭلىغان گەپلەرنى ئۆز پېتى توشۇمايدۇ. ئۇلاردىكى بۇزغۇنچىلىق قىلىش روھى ئۇلارنى ئاڭلىغان سۆزگە سۆز قېتىپ توشۇشقا، ئەگەر ھېچ گەپ ئاڭلىمىغان بولسا، ئويدۇرۇپ چىقىرىشقا ھەيدەيدۇ. ئۇلار ياخشى سۆزنى ئاڭلىسا يوشۇرۇپ، يامان سۆزنى ئاڭلىسا تارقىتىدۇ، پەقەت ھېچ نەرسە ئاڭلىمىغان بولسا ئۆز ئىچىدىن يالغاننى توقۇپ چىقىرىدۇ.

يەتتىنچىسى، كىشىلەرنىڭ ئىززەت ـ نومۇسىغا تىل تەگكۈزمەسلىك. مۆئمىننىڭ ھەق ـ ھۆرمىتى ئۇنىڭ ئىززەت ـ نومۇسىغا، جېنىغا ۋە مېلىغا چېقىلغىلى بولماسلىقتا گەۋدىلىنىدۇ: «مۆئمىنلەر ئۈستىدە يامان سۆزلەرنىڭ تارقىلىشىنى ياقتۇرىدىغان ئادەملەر، شۈبھىسىزكى، بۇ دۇنيا ۋە ئاخىرەتتە قاتتىق ئازابقا قالىدۇ.»

www.uyghurkitap.com

قىسقىسى، بىز قىزلار قارىماققا ناھايىتى ئاجىز تىپقا ۋەكىللىك قىلىمىز، ئەمما بىز خۇددى يوغان دەرەخنى ئىچىدىن غاجاپ كاۋاك قىلىپ قويىدىغان قۇرتقا ئوخشايمىز، ئەمەلىيەتتە قائىدە ـ يوسۇننى بۇزۇپ ھەم تۈزىتىۋاتقانلارمۇ، ئەرلەرنى جەڭگى ـ جېدەلگە سېلىۋاتقانلارمۇ يەنىلا بىز قىزلار. قىزلارنىڭ بىر ئىجتىمائىي رول بولۇش سۈپىتى بىلەن ئىناق ئۆتۈشى بىر كىچىك كاتېگورىيە ياكى بۆلەكنىڭ ئىناقلىقىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن بەلكى يەنە بىر پۈتۈنلۈككە ۋە ئومۇمىي ۋەزىيەتنىڭ تىنچلىقىغا مۇناسىۋەتلىك.

ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا ئالاقىدە كىشىلەر ياخشى كۆرىدىغان، قىزلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۇرۇشىگە ئېرىشەلەيدىغان قىز بولغىلى بولىدۇ؟ ئالدى بىلەن جېففېرسوننىڭ «مەرد ئادەمگە قارىغاندا، قورقۇنچاق ئادەم كۆپرەك جېدەل چىقىرىدۇ» دېگەن گېپىنى ئېسىڭىزدە ساقلاڭ، ئاندىن مۇنۇلارغا دىققەت قىلىڭ:

1) قارشى تەرەپكە سەل قارىماي، مۇۋاپىق دەرىجىدە ماختاپ قويۇڭ.

ئوخشاش قۇتۇپلار تېپىشقاندەك، قىزلارمۇ ئادەتتە ئوخشاش جىنسلىقلارنى كۆشەندە ھېسابلايدۇ، بۇ ئانچە ھەيران قالغۇدەكمۇ ئىش ئەمەس.

قىزلار ئادەتتە ئوغۇللارنى رىقابەتچى قىلىۋالمايدۇ، بۇ دەۋر ئىگى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، تېخىمۇ مۇھىمى، قىزلاردا تۇغۇلۇشىدىنلا بار بولغان ئۆزىنى كەمسىتىش تەركىبى بولىدۇ. شۇڭا، ئاخىرقى ھېسابتا قىزلارنىڭ دۈشمىنى يەنىلا قىزلاردۇر. قىزلار قىزلارنى ماختاشتا پىخسىقلىق قىلىدۇ، ئۆزى بىلەن ئوخشاش تۇردىكىلەرنى مەنسىتمەيدۇ، قىزلارنىڭ ئۆزئارا چىقىشىپ ئۆتۈشى ئىنتايىن تەس. ئەمەلىيەتتە قىزلار باشقىلارنىڭ ئۆزىگە دىققەت قىلىشىنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا، قىزلارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشمەكچى بولسىڭىز مۇۋاپىق

دەرىجىدە ماختاپ قويىسىڭىزلا كۇپايە: «بۇگۈن سۇرۇۋالغان لەۋ سۇرۇخىڭىزنىڭ رەڭگى بەك چىرايلىقكەن»، «بۇ كىيىم سىزگە مۇنداقمۇ ماس كېلەمدۇ دەيمەن» دېگەندەك سۆزلەر ئارقىلىق ئۇنىڭغا ئۆزىڭىزدىن مۇداپىئە كۆرۇشنىڭ ھاجىتى يوقلۇقىنى، سىزنىڭ ئۇنى چىن قەلبىڭىزدىن دوست قاتارىدا كۆرۇۋاتقانلىقىڭىزنى، ئۇنىڭ بىلەن تالىشىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوقلۇقىنى بىلدۇرۇپ قويىسىڭىزلا بولىدۇ.

2) ھاكاۋۇرلۇق، چوڭچىلىق قىلماي، مۇلايىم، چىقىشقاق بولۇڭ.

ھاكاۋۇرلۇق قىلغانلارنى كۆرسىلا كىشىنىڭ جۇدۇنى ئۆرلەيدۇ، ئۆز ـ ئۆزىگە تەمەننا قويۇپ يالغۇز قالىدىغان «ھاكاۋۇر مەلىكە» بولغاندىن كۆرە، سالماق ھالەتتە باشقىلار بىلەن ھال ـ مۇڭ قىلىشىدىغان، كىشىنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىدىغان «كۆل قىز» بولغىنىڭىز ئەۋزەل. قىزلار ئۆزىنىڭ چىرايىغا تايىنىپ ئۆزى بىلەن ئوخشاش تۇردىكىلەرنى مەنسىتمەسلىكنى ئادەتتىن تاشقىرى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن باشقىلارنىڭ مۇلايىم، ئادەتتىكىدەك، سىلىق بولۇشىنى تېخىمۇ خالايدۇ.

3) يەڭگىلتەك بولماي، ئېغىر ـ بېسىق، سالماق بولۇڭ.

ياخشى قىز بىر مەكتەپ. ئېغىر ـ بېسىق، ھەر تەرەپلىمە بىلىمى بار، سالماق بىر قىز بىلەن تونۇشۇش خۇددى بىر ياخشى مەكتەپكە كىرگەن بىلەن باراۋەر. ھەرقانداق بىر قىز مۇنداق تەمكىن قىزغا قايىل بولماي تۇرالمايدۇ.

4) باغرى تاشلىق قىلماي، كەڭ قورساق بولۇڭ.

«ئاغزى قاتتىق، كۆڭلى يۇمشاق» قىزلار بەلكىم ئاق كۆڭۈل بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئۇلارنىڭ ئاشۇ گەپ ئاڭلىمايدىغان ئاغزى دائىم ئىشنى بۇزۇپ، ئۇلارنىڭ ئالاقىسىگە تەسىر يەتكۈزۈپ تۇرىدۇ. «قارا ئۇنىڭ تەلەتىگە، ئۇپىنى بولۇشىغا سۇرۇپ

كىتاب ئويغۇر www.uyghurkitap.com

خۇددى گۆردىن چىققاندەكلا بوپ قاپتۇ.» گەپ يوق، بۇنداق قىزلارنى باشقىلار ھەرگىز ياقتۇرمايدۇ، چۈنكى ھازازۇل، شەپقەتسىز، باشقىلارغا يول قويۇشنى بىلمەيدىغان ئادەم باشقىلارنى چىن دىلىدىن قايىل قىلالمايدۇ.

5) ئەزمە، كوت ـ كوت بولماڭ، دەل جايىدا بولۇڭ.

كوتۇلداش قىزلار ئاسان سادىر قىلىدىغان ئورتاق ئىللەت، جاپ ـ جاپ، ئۇششاق سۆز قىزلاردىن ھەممە بىزار بولسا كېرەك. بۇنداق قىزلارنىڭ باشقىلارنى كۆرسە گېپى ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ ئىكەنكى، ئۆزىنىڭ شادلىقى ياكى قايغۇلىرىنى تەكرار ـ تەكرار ئېيتىدۇ، باشقىلارنىڭ ئاڭلاشنى خالاش ـ خالىماسلىق بىلەن پەرۋايى پەلەك، سۆزلەپ توختىمايدۇ. ئۆزىنىڭ دەرد ـ ئەلىمىنى چىقىرىش بىلەنلا بولۇپ كېتىدۇ ـ دە، باشقىلارنىڭ كەيپىياتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، ئەقىللىق قىزلار باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا ئالدى بىلەن بىر ياخشى ئاڭلىغۇچى بولۇشى، ئاندىن قارشى تەرەپنىڭ ئىنكاسىغا ھەر ۋاقىت دىققەت قىلىپ، ماھىرلىق بىلەن سۆھبەت مەزمۇنىنى تەڭشەپ تۇرۇشى، ئۆز گېپى بىلەنلا بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

6) غەيۋەت قىلماڭ، گەپ توشۇماڭ، سىر ساقلاڭ.

كىشىلەرنىڭ ئەڭ ئېغىر ئالىدىغىنى ئارقىدىن غەيۋەت قىلىش. غەيۋەتخور قىزلار كىشىنىڭ بېشىنى ئەڭ ئاغرىتىدۇ. ئۇلار غەيۋەت قىلىش ئارقىلىق قىزلارنى بىر ـ بىرى بىلەن سوقۇشتۇرۇپ، جېدەل ـ ماجىرا تېرىيدۇ، بۇنداق قىزلار بارا ـ بارا كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىن چۈشۈپ، ئاقىۋەتتە يالغۇز قالىدۇ.

7) كۆز ـ كۆز قىلماڭ، مۇستەقىل بولۇڭ، ئۆزىڭىزنى كۆچەيتىڭ.

«قاراڭلار ئوغۇل دوستۇم ماڭا زەنجىر ئېلىپ بەردى، بۈگۈن ئۇنىڭغا تازا پۇل خەجلىتىپتىمەن»، ئۇنداق مەنزىرە ۋە دىيالوگلار بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزدا ھەرگىز يېڭىلىق ئەمەس.

قىزلار ئاشۇ گەپلەرنى دەپ ئۆزىمىزنى كۆرسىتىۋالىدىكەنمىز، ئوغۇل دوستىمىزدىن پەخىرلىنىپ سۆزلەپ قويىدىكەنمىز. ئاشۇنداق داملىتىش جەريانىدا باشقىلارنىڭ كۆڭلىگە بىلىپ ـ بىلمەي ئازار بېرىپ قويىدىكەنمىز، باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتىپ خەقنىڭ نەزىرىدىن چۈشۈپ قالىدىكەنمىز. شۇڭا، بۇنداق كوزا ـ كوزاڭ قىلماسلىق ئەقىللىق قىزنىڭ تاللىشىدۇر.

8) ئۆزىڭىزنى ئەقىللىق ھېسابلىماي، ياخشى پىكىرلەرنى قوبۇل قىلىڭ.

كاللىسى ئىشلەيدىغان قىزلار ئاز ئەمەس، بىراق بىلەرمەنلەرمۇ ئاز ئەمەس. بىلەرمەنلەر بىر مەزگىل ئادەمنىڭ كۆزىنى غەلەت قىلىشى مۇمكىن. لېكىن ھامان ئاشكارا بولىدۇ، شۇڭا، بىلىدىغاننى بىلىمەن دېيىش، بىلمەيدىغاننى يالغاندىن بىلىمەن دەۋالماسلىق كېرەك، باشقىلار بىر قاراپلا سىزنىڭ بىلەرمەنلىك قىلىۋاتقانلىقىڭىزنى بىلەلەيدۇ. شۇڭا كۆپچىلىكتىكى ئارتۇقچىلىقلارنى قوبۇل قىلىپ، كەمتەرلىك بىلەن ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ پىكىرنى ئاڭلاش قىزلارنىڭ ھەقىقىي ئاقىلانىلىكى، بىر قىزنىڭ ئالاقىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىكى ئەڭگۈشتەر.

9) تۇگمىنى دەپ تۆگىدىن قۇرۇق قالماڭ، يىراققا نەزەر سېلىڭ.

بەزى قىزلار كۆپ ھاللاردا ئازراق پايدىنى دەپ ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ نەرسىدىن قۇرۇق قالىدۇ، مەسىلەن: كۆكتات بازىرىدا بىر ـ بىرىدىن قېلىشمايدىغان ئىككى قىز بىر تال پەمىدۇرنى تالىشىپ ئوچۇق ـ ئاشكارا جېدەللىشىدۇ؛ ئادەم كۆپ، قىستا ـ قىستاڭ ئاپتوبۇستا، بىر ئانا قىزىنىڭ بوي ئېگىزلىكىنىڭ ئۆلچەمگە توشقان ـ توشمىغانلىقىنى تالىشىپ بىلەتچى بىلەن ۋارقىرىشىپ ـ جارقىرىشىپ ئاپتوبۇسنى بېشىغا كىيىدۇ؛

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بىرنەچچەيلەن بىللە تاماق يېگەن ياكى بىللە ساياھەتكە چىققاندا، بىرلىرى مەرد ـ سېخىيلىق قىلسا، يەنە بىرلىرى پىخسىقلىق قىلىپ تۇرۇۋالىدۇ؛ يەنە بەزى قىزلار بىرەر قاچا تاماق ئۈچۈن ئۆزىنىڭ ئىناۋىتىنى قۇربان قىلىدۇ... يۇزەكى جەھەتتىن بۇ قىزلار ئازراق نەپكە ئېرىشكەندەك، زىيان تارتمىغاندەك تۇرغان بىلەن، ئەمەلىيەتتە ئۇلار ئاللىقاچان قىممەتلىك نەرسىلەرنى يوقاتقان بولىدۇ، ھەتتا يىگىتلەرمۇ بۇنداق قىزلارنى كەمسىتىدۇ.

بەزى قىزلارنىڭ سىرتقى قىياپىتى نۇقسانسىز بولغىنى بىلەن، ئىچكى دۇنياسىدىكى سىرلىرىنى شۇنداقلا ئاشكارىلىسا، ئىشىنىمەنكى، ھەرقانداق قوپال، نادان مەسخىرىۋازنىڭمۇ يۈزى قىزىرىدۇ.

ـــ سانكۇيچ

8.«چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ دەردىنىمۇ ئاڭلاپ قويايلى

ھەزەر قىل يارىلىق كۆڭۈل ئاھىدىن،
يۈرەكتىن تېشىغا چىقار ئاقىۋەت.
ئىمكان بار، رەنجىتمە بىراۋ دىلىنى،
ئاھ ئۇرسا جاھاننى تۇتار ئاقىۋەت.

ـــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

قىسمەت شۇنداقمۇ ياكى باشقا سەۋەبتىنمۇ ئەيتاۋۇر، بەزى قىزلار توي قىلىش يېشىدىن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىنلا ئاساسەن تەنھا ئۆتۈپ كېتىدىغان بىر خىل ئەھۋال مەۋجۇت بولۇپ، ئۇلارغا قارىسا كىشىنىڭ يۈركى ئېچىشىدۇ، بولۇپمۇ قىزى بار ئانىلار بۇنىڭدىن تېخىمۇ ئازابلىنىدۇ. چۈنكى، بىر ئايالغا

نىسبەتەن ياخشى ئائىلە، ياخشى بىر ئەرنىڭ بولۇشى ھەرقانداق بىر «ياخشى» ئىشتىنمۇ ياخشى بولغان ئىشتۇر.

«چوڭ ياشلىق» تېخى توي قىلمىغان قىزلارنىڭ خاراكتېرى سەل ئالاھىدىرەك بولىدۇ. ئېتىراپ قىلىش كېرەككى، ھەقىقەتەن «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پسىخىك ئالاھىدىلىكى ئادەتتىكى ياشلارنىڭكىگە ئوخشىمايدۇ، لېكىن بۇ غەيرىي ھالەت پسىخىكىسىغىمۇ تەۋە ئەمەس. بۇنى مۇنداق بىرنەچچە جەھەتتىن تەھلىل قىلىپ كۆرسەكلا بىلەلەيمىز.

1) بۇ قىزلارنىڭ يېشى چوڭىيىپ كەتسىمۇ ئەرگە تەگمىگەنلىكىدىكى سەۋەبلەر تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرلۈك:

(1) توسالغۇلار يىغىلىپ قېلىش

ئالايلۇق، مۇھەببەتلەشكەن كەچۈرمىشى بار، لېكىن ئاخىرىدا تاشلىۋېتىلگەن، ئالدانغان، بەزىلەر بالىلىق چاغلىرىدىن تارتىپ ئانىسىنىڭ ياكى يېقىن دوستلىرىنىڭ مۇھەببەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغانلىقىنى كۆرگەن، بۇ خىل بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك پسىخىك توسالغۇلار ئۇلارنى مۇھەببەتكە نىسبەتەن بىر خىل خاتا چۈشەنچىگە كەلتۈرۈپ «ئەرلەردىن ياخشى ئادەم چىقمايدۇ» دەپ قاراپ، بارلىق ئەرلەرگە ئۆچلۈك قىلىدىغان پسىخىكىنى شەكىللەندۈرۈپ قويغان.

(2) غايىپەرەسلىك

بەك غايىۋىلەشكەن ئۆلچەم بىلەن لايىق تاللاپ، بارلىق ئوبيېكتلارنى نەزەردىن ساقىت قىلىپ، ئۆزىنىڭ ياشلىق باھارىنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ، بەزى قىزلارنىڭ ياش ۋاقتىدا لايىق تاللاش ئۆلچىمى بەكلا يۇقىرى بولغاچقا، دائىم «چوڭى قولغا كەلمەي، كىچىكىنى ياراتماي» نۇرغۇن ياخشى لايىقلارنى قولدىن چىقىرىپ قويىدۇ.

(3) پۇرسەتنى قولدىن كەتكۈزۈۋېتىش

يەنىلا ئوبيېكتىپ جەھەتتىكى ئورۇن، كەسىپ

www.uyghurkitap.com

ئالاھىدىلىكى تۆپەيلىدىن يات جىنسلىقلار بىلەن ئالاقىلىشىش پۇرسىتى ناھايىتى ئاز بولىدۇ ياكى كىشىلەرلىك سەۋەبىدىن پۇرسەتنى قولدىن كەتكۈزۈۋېتىدۇ.

(4) پاسسىپ چۈشەنچىدە بولۇش

بەزى قىزلار مەلۇم ئەدەبىي ئەسەرلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، بۇ دۇنيانى مەنىسىز، نىكاھ مۇھەببەتنىڭ قەبرىسى دەپ قاراپ ئاپتوماتىك ھالدا ئۆز مۇھەببىتىنىڭ تاقىقىنى ئېتىۋالىدۇ.

(5) كەسىپنى قوغلىشىش

كۈچلۈك كەسىپ رىقابىتى جەريانىدا ئۆزىنى بېغىشلاش روھى بىلەن مۇھەببەتكىمۇ ئورۇن قالدۇرۇشنى ئۇنتۇپ كەتكەن. نۆۋەتتىكى بەزى «كۈچلۈك ئايااللار» دا دەل مۇشۇنداق ئالاھىدىلىك مەۋجۇت.

2) «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكى:

«چوڭ ياشلىق» قىزلار دائىم پىسخىك قىيناشقا ئۇچرايدۇ، بىرى، مۇھەببەتكە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىشتەك جىددىيلىك تۇيغۇسى ۋە ئۇزۇنغىچە تەلەپ قىلىسىمۇ ئېرىشەلمەسلىكتەك توسالغۇ تۇيغۇسى بىلەن ئۆزىنى قىينايدۇ؛ يەنە بىرى، ئاتا ـ ئانىسى، دوستلىرىنىڭ ئالدىرىتىشى، قولۇم ـ قوشنا، خىزمەتداشلىرىنىڭ غەيۋەت ـ شىكايەتلىرىنىڭ قىينىشى. ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ تەسىراتىدا «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پىسخىكىسىدا ئازراق غەلىتىلىك بولۇپ، بۇ پىسخىك ئالاھىدىلىك جەھەتتىكى غەيرىيلىكتە ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى بولسا:

(1) ئايرىمچىلىق

بۇ بىر خىل مۇداپىئە كۆرۈش پىسخىكىسىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، باشقىلارنىڭ نىكاھ، مۇھەببەت تېمىسىدا گەپ قىلىشىدىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆزىنىڭ يېشى،

كۆڭلىدىكى ئادىمى، قاچان توي قىلىدىغانلىقىنى سورىشىدىن قاچىدۇ؛ باشقىلارنىڭ قاراملىق بىلەن ئۆزىدىن پەرزەنتىنىڭ بار ـ يوقلۇقى، نەچچە ياشقا كىرگەنلىكىنى سورىشىدىن بىزار بولىدۇ؛ باشقىلارنىڭ قېرىنداشلىرىنىڭ نىكاھلىنىش ئەھۋالى توغرىسىدا گەپ قىلىشىدىن قاچىدۇ؛ بۇ خىل ئەھۋاللارغا دۇچ كەلگەندە ئۇلار دائىم ئوڭايسىزلىنىپ، گەپنىڭ تېمىسىنى ئەپقاچىدۇ ياكى ئەپلەپ ـ سەپلەپ ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. سەۋرسىزلەنگەن كەيپىيات ھالىتىنى ئىپادىلەيدۇ.

(2) بېكىنىۋېلىش

باشقىلار بىلەن ئالاقىلىشىشنى خالىمايدۇ. بولۇپمۇ مۇھەببەتلىشىۋاتقان ئاچا ـ سىڭىللىرى بىلەن ئىناق ئۆتۈشنى خالىمايدۇ، تىنىچ مۇھىتنى ياخشى كۆرىدۇ، تەبىئەت مەنزىرىلىرىگە تەلپۈنىدۇ. ئەدەبىيات جەھەتتە تەربىيەلەنگەنلەر بولسا ئەدەبىي ئەسەرلەرنى يېزىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى ئۈن ـ تىنسىز ئىزھار قىلىدۇ.

(3) دەردىنى خەقتىن ئېلىش

ئىچىدىكى زىددىيەت ۋە خاتىرجەمسىزلىكنى ئوبيېكتىپ ئادەم ياكى شەيئىلەرگە بولغان بىزارلىقتا ئالماشتۇرىدۇ، مەسىلەن: مودا ياسىنىۋالغان ياشلارنى مەنسىتمەيدۇ؛ قولتۇقلىشىپ يۈرگەن ئاشىق ـ مەشۇقلاردىن بىزار؛ ئۆزىنىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭ بەختلىك ياشاۋاتقانلىقىنى كۆز ـ كۆز قىلىۋاتقانلارغا ئۆچمەنلىك قىلىدۇ؛ بۇنداق ئەھۋاللارغا يولۇققاندا ئۇلار مەنسىتمىگەندەك كۈلۈپ قويۇپ ياكى كۆزىنى ئالايتىپ ئۆتۈپ كېتىدۇ. ئادەتتە ئاددىي كىيىنىپ يۈرىدىغان بۇ «چوڭ ياشلىق» قىزلار بەزىدە تۇيۇقسىزلا ياشلاردىنمۇ مودا كىيىنىپ، ئۇلاردىنمۇ ئۆزگىچە پەرداز قىلىپ، ئۆزى بىزار بولغان كىشىلەرگە «ھەيۋىسىنى كۆرسىتىپ» جەڭ ئېلان قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(4) يۈكسىلىش

ئۇلار ئۆزىنىڭ ۋە ئەتراپتىكىلەرنىڭ مۇھەببەت ساۋاقلىرىنى، مۇھەببەتكە تۈلگەن بەدەللىرىنى ۋە ئىسراپ قىلىنغان زېھنىنى كۆرۈپ غايە، كەسىپ بىلەن زىت ھېس قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مۇھەببەتتىن ئۇزۇل ـ كېسىل ۋاز كېچىپ كەسىپكە بارلىقىنى بېغىشلايدۇ.

3) «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پسىخىك تەكشۈرۈشلۈكىنى ساقلىشىغا ياردەم بېرەيلى:

«چوڭ ياشلىق» قىزلاردا يۇقىرىقىدەك پسىخىك ئالاھىدىلىكلەر ساقلانغانلىقى ئۈچۈن، كىشىلىك مۇناسىۋەت جەھەتتە چىقىشالماسلىق كېلىپچىقىدۇ. شۇڭا، باشقىلارنىڭ ئۇلارنىڭ پسىخىك قانۇنىيىتىنى چۈشىنىشكە ماھىر بولۇپ، پاسسىپ كەيپىياتىنى ئاكتىپ كەيپىيات ئامىلىغا ئايلاندۇرۇشى ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشىنى تەۋسىيە قىلىمەن:

(1) توغرا مۇئامىلە قىلايلى

«چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ پسىخىك ئالاھىدىلىكىگە نىسبەتەن توغرا تونۇش ۋە توغرا پوزىتسىيەدە بولۇپ، ئۇلارغا خاتا ھالدا پسىخىك ھالەت ئۆزگەرتكەن دەپ قارىماسلىق، ئۇلارنىڭ پسىخىكىسىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالاھىدە ئارقا كۆرۈنۈش ئاستىدا شەكىللەنگەن رېئال پسىخىك ئىنكاس ئىكەنلىكىنى چۈشىنىپ، سوغۇق مۇئامىلە قىلىش، كەمسىتىش، چېقىشىلىش، يېغىرىغا تېگىش قاتارلىق ناچار پوزىتسىيەلەرنى قوللانماسلىق كېرەك.

(2) «چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ توي قىلماسلىقىدىكى سەۋەبنى تەھلىل قىلايلى

تەنھا ياشاشنى تاللىغانلارغا تەنھا ياشاۋاتقانلارنىڭ ئازابىنى مىسال قىلىپ چۈشەندۈرۈش؛ كەسىپنى قوغلاشقانلارغا كەسىپ

بىلەن ئائىلىنىڭ مۇناسىۋىتىنى تونۇتۇش؛ غايىۋىلىكنى قوغلاشقۇچىلارغا سۇبيېكتىپ، ئوبيېكتىپ شارائىتلارنى تەھلىل قىلىشغا، ئۇلارنىڭ ھەقىقەتنى ئەمەلىيەتتىن ئىزدىگەن ھالدا لايىق تاللاش ئۆلچىمىنى بېكىتىشكە ياردەم بېرىش؛ توسالغۇلار يېغىلىپ توي قىلىشغا توسالغۇ بولغانلارغا ئىدىيە جەھەتتىن يېتەكچىلىك قىلىپ، ئۇلارنىڭ پاسسىپ كەيپىياتتىن چىقىشىغا ياردەم بېرىش لازىم.

(3) ئادەتتە ئۇچراشقاندا بەزى كونكرېت ئىشلارغا دىققەت قىلايلى

قارامىلىق بىلەن ئۇلارنىڭ يېشى، نىكاھى، پەرزەنتلىرىنىڭ ئەھۋالىنى سورىماسلىق لازىم، ناۋادا ئاغزىڭىزدىن چىقىپ كەتكەن بولسا بالدۇر مۇھەببەتلىشىپ بالدۇر توي قىلىشنىڭ زىيانلىق جايلىرىنى دېسىڭىز ياكى بىرنەچچە ئېغىز يۇمۇرلۇق چاقچاقلارنى قىلىپ ۋەزىيەتنى تەڭشىۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ.

(4) لايىق تاللىشىغا ياردەملىشەيلى

«چوڭ ياشلىق» قىزلارنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا لايىق تاللاش ئېھتىياجىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى چۈشىنىش، قەلبىدىكى ئېھتىياجىنى قوزغاشقا ئۇرۇنۇش، ھەرگىزمۇ مەجبۇرلايدىغان ياكى شەكلى ئۆزگەرگەن روھىي بېسىمنى پەيدا قىلماسلىق لازىم. يېنىكلىك بىلەن سۆيلەش ئۇلارنىڭ قارشىلىشىش پسىخىكىسىنى تېخىمۇ چوڭقۇرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، «چوڭ ياشلىق» قىزلارغا تېخىمۇ كۆپ يات جىنسلىقلار بىلەن ئۇچرىشىدىغان مۇھىت يارىتىپ بېرىشىمىز لازىم، مەسىلەن: يىغىلىش، ساياھەت قىلىش دېگەندەك. يات جىنسلىقلارنى تونۇشتۇرغاندا ئېھتىيات قىلىش، تاللىغان نامزات مۇۋاپىق بولۇش كېرەك، بولمىسا توسالغۇ پسىخىكىسى تېخىمۇ كۈچىيىپ كېتىدۇ.

كىتاب ئۇيغۇر www.uyghurkitap.com

(5) رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشى كېرەك

«چوڭ ياشلىق» قىز بولۇش سۈپىتى بىلەن ئۇلارمۇ رېئاللىققا ئوبيېكتىپ قارىشى، ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇۋالماسلىقى، باشقىلارنىڭ سەمىمىي ياردىمىنى قوبۇل قىلىشى، ئازاب ئىچىدىن قۇتۇلۇپ چىقىشقا ماھىر بولۇشى لازىم.

(6) تاللىنىشىغا ھۆرمەت قىلايلى

قەتئىي ھالدا تەنھالىقنى تاللىغۇچىلارغا ھۆرمەت قىلىش، قاتتىق قارشى تۇرماسلىق، مەسخىرە قىلماسلىق لازىم.

يېڭىدىن كىشىنى چۈشىنىشكە ماھىر بول، ئۇنىڭ قەلبىگە كىر. كۆزلىرىگە بېقىپ، ئىچكى ئالىمىنى، شادلىقىنى، قايغۇسىنى، بەختسىزلىكىنى، دەرد ـ ئەلىمىنى كۆرۈشكە ماھىر بول. نازۇك ئار ـ نومۇسىنى ئاسرا، ئايا. ئادەملەرگە يامانلىق قىلما، رەنجىتمە، دىلىنى ئاغرىتما، تەشۋىش ۋە ئەندىشىگە سالما.

ـــ ۋ. ئا. شوخوملىنسكىي

9. ھەممىدە باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرۈشمۇ ئارتۇقچىلىق بولۇشى ناتايىن

بىر كۈن چارىسىز يىقىلىشىڭنى بىلسەڭ،
بەك ئېگىزدە ئولتۇرما، پەسرەك ئولتۇر سەل.
ئاتتىن يىقىلىپ بوينۇڭ، بېلىڭ سۇنغاندىن،
پىيادە يۈرگىنىڭ ئەۋزەل، مىڭ ئەۋزەل.

ـــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

ئەتراپىڭىزغا سەپسالسىڭىز مۇنداق ئۈچ خىل ئادەمنى بايقايسىز: بىرىنچى خىلدىكىلەر، كەمتەر، ئىنتائەتچان، باشقىلارغا يول قويىدىغان، هۆرمەتچان بولۇپ، ئادەتتە قىلىقلىرى مۇلايىم، ئىش قىلغاندا باشقىلارنىڭ ئارزۇسىنى ئاساس قىلىدۇ، مۇكەممەل ئەھۋالدا تۇرۇپمۇ يەنىلا «ھەممىلا ئىشتا باشقىلارغا يېتەلمەيۋاتقاندەك» ھېس قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلدىكىلەر، ئۆزىنى چوڭمۇ تۇتماي، پەسمۇ كۆرمەيدىغانلار بولۇپ، ئۆزى بىلەن باشقىلارنىڭ مۇناسىۋىتىنى بىر قەدەر مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلالايدۇ ھەم ئۆزىنى چوڭ تۇتمايدۇ ھەم باشقىلارنىڭ رايىغىمۇ بېقىپ كەتمەيدۇ، پوزىتسىيەسى نېيترال.

ئۈچىنچى خىلدىكىلەر، دەل تېمىدا تىلغا ئېلىنغان باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرىدىغانلار بولۇپ، ئۇلار ئابرۇيپەرەس، جاھىل، مۇستەقىللىقى زىيادە كۈچلۈك، ئاكتىپ، بەزىدە ئۆزىنى چوڭ تۇتىدۇ، ئۆزىنىڭكىنى راست دەپ ھېسابلايدۇ. ئىنتايىن ئۆز بېشىمچى، ھەر ۋاقىت ئۆزىدىن ئاجىزلارنى باشقۇرىمەنلا دەيدۇ، ھوقۇق ۋە كۈچى بارلار بىلەن قارشىلىشىدۇ.

كىشىلىك ئالاقە جەريانىدا، ئەگەر سىز ھەممىشە پرىنسىپسىز ھالدا باشقىلارغا يول قويۇۋەرسىڭىز باشقىلار پەقەت سىزنى ئاجىز، سۈيىبېكتىپ كۆزقارىشى يوق، دوست بولۇشقا ئەرزىمەيدۇ دەپ قارايدۇ، ئەكسىچە، ئىككىنچى بىر قۇتۇپقا ماڭسىڭىز — ئابرۇيپەرەس، جاھىل بولسىڭىزمۇ ئوخشاشلا باشقىلار قوبۇل قىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. ئابرۇيپەرەس، جاھىللار ھەمراھلىرى بىلەن مەسىلىلەرنى مۇزاكىرە قىلغان ياكى بىرەر ئىش ئۈستىدە پاراڭلاشقاندا ھەممىشە يولسىز تاكاللىشىدۇ. ئۆزىنىڭ يولسىزلىقىنى ئېنىق

www.uyghurkitap.com

بىلىپ تۇرۇپمۇ يېڭىلگىنىگە تەن بەرمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىشنى ئوڭايلا مۇتلەقلەشتۈرۈۋېتىدۇ. مەسىلەن: بەزىلەر ئىشنى ئوڭۇشلۇق بولۇپ قالسا كۆرەڭلەپ، ئۆزىنى ھەممە جەھەتتە ياخشى دەپ قارايدۇ، ئىشى تەتۈر كېلىپ قالسا كەيپىياتى سۇلغۇنلىشىپ، ئۆزىنى باشقىلارغا يېتەلمەيدىغاندەك ھېس قىلىپ، ئۆزىنى كەمسىتىش پسىخىكىسى پەيدا بولىدۇ.

ئابرۇيپەرەس، جاھىللاردا مۇنداق ئۈچ خىل ئالاھىدىلىك بولىدۇ:

بىرى، ئۆزىنى چوڭ تۇتىدۇ، غۇرۇرى زىيادە كۈچلۈك، ئۆزگە بولغان باھاسى بەك يۇقىرى، دائىم جاھىللىق بىلەن ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇۋالىدۇ، باشباشتاقلىق قىلىدۇ، باشقىلاردىن «قۇسۇر» ئىزدەشكە ئامراق. باشقىلارغا رەھىمسىز، كەڭ قورساق ئەمەس.

ئىككىنچىسى، گۇمانخور، ھەمىشە باشقىلارنىڭ مۇددىئاسىدىن گۇمانلىنىدۇ، باشقىلارنىڭ نورمال ھەرىكىتىگە گۇماني نەزەر بىلەن قارايدۇ، شۇنىڭ بىلەن باشقىلارنىڭ ئۆچلۈكىنى كەلتۈرىدۇ.

ئۈچىنچىسى، ئاسان ھاياجانلىنىدۇ، تونۇش جەھەتتىكى يۈزەكىلىكى تۈپەيلىدىن ئادەتتە شەيئىلەرنىڭ چىنلىقىنى ئىدراك قىلالمايدۇ ۋە ئىنكاس قىلالمايدۇ، باشقىلارنى ئەيىبلەيدۇ ھەتتا ئۆچ ئالىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ خاھىشى ياكى كاللىسىدا ئۇشتۇمتۇت پەيدا بولغان ئويى بويىچىلا ئادەم ۋە ئىشلارنى مۇلاھىزە قىلىدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ ئىما ـ ئىشارىتى ۋە ئېزىقتۇرۇشىغا ئوڭاي ئۇچراپ كېتىدۇ. ئەگەر مەلۇم ئادەمگە ئامراق بولۇپ قالسا ئۇنىڭ ھەممە يېرىنى ياخشى ھېسابلايدۇ، خاتالىقىنى ئېنىق بىلىپ تۇرۇپمۇ ئېتىراپ قىلمايدۇ.

بۇ خىل خاراكتېر ئالاھىدىلىكىنى يېڭىش كىشىلىك مۇناسىۋەتتە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ

خاتىرجەم قىلىدۇ، شۇڭا، مۇشۇ خىل خاراكتېر ئالاھىدىلىكىنى يېڭىشتە تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ:

1) تونۇشىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ

ئابرۇيپەرەس، جاھىللار ئىشنى بەك ھەددىدىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ كاللىسىدىكى ئاقىلانە بولمىغان نۇقتىنەزەرلەر بىلەن باغلىنىشلىق. شۇڭا، ئالدى بىلەن ئۆزىدىكى مۇشۇ ئاقىلانە بولمىغان كۆزقاراشلارنى ئانالىز قىلىش زۆرۈر، مەسىلەن: دۇنيادا ياخشى ئادەم يوق، مەن پەقەت ئۆزۈمگىلا ئىشىنىمەن، مەن مۇلايىملىقنى ئىپادىلىسەم باشقىلارغا ساغلام تۇيغۇ بەرمەيمەن؛ باشقىلارنىڭ ئىغۋاگەرچىلىكىگە چوقۇم قاتتىق زەربە بەرمىسەم مېنى بوزەك كۆرۈپ قالىدۇ، مەن ئۇنداق ئاجىز ئادەم ئەمەس... دېگەندەك. بۇ كۆزقاراشلارنى ھازىردىن باشلاپ ئۆزگەرتىشىڭىزمۇ ئۇلگۇرىسىز، دۇنيادا ياخشى ئادەملەرمۇ، يامان ئادەملەرمۇ بار، بۇ كۆزقاراش مەسىلىسى، سىز ئۆزىڭىزنى ياخشى دەپ ئويلىغىنىڭىزدەك، باشقىلارمۇ ئۆزىنى ياخشى ئادەم ھېسابلايدۇ، شۇڭا، جەمئىيەتكە، كىشىلەرگە زىيان يەتكۈزمەيدىغان، ئاق كۆڭۈل، غورۇرلۇق، مېھرىبان، شەپقەتلىك ياخشى ئادەملەرگە ئىشەنسىڭىز بولىدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي ھېسسىياتىڭىزنى ئىپادىلىمەسلىكىڭىزنىڭ ئۆزى سىزنىڭ ئاجىزلىقىڭىزنىڭ ئالامىتى؛ باشقىلارنىڭ ئىغۋاگەرچىلىكىگە نىسبەتەن نەق ۋاقتىدا قايتۇرما زەربە بېرىشىڭىزنىڭ ئۆزى ياخشى تەدبىر بولۇشى ناتايىن. ئۇنىڭ ئۈستىگە سىزنىڭ ئويلىغىنىڭىز راستلا توغرىمۇ ـ خاتا بۇنى ئېنىقلىۋېلىشىڭىز زۆرۈر. ھەر قېتىم مۇشۇنداق ئىجابىي تەرەپتىن ئويلىسىڭىز، بۇنىڭ مىجەزىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە پايدىسى بار.

2) ئالاقىنى كۈچەيتىپ، گۇماننى سۇسلاشتۇرۇڭ

جاھىل ئادەملەر دائىم بىر خىل غوۋا، پاسسىپ پسىخىكا

www.uyghurkitap.com

بىلەن باشقىلارنىڭ ھەرىكىتىگە ھۆكۈم قىلىدۇ، گۇماننىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ مەنبەسى دەل شەيئىلەرگە بولغان توغرا تونۇش ۋە چۈشىنىشنىڭ كەملىكىدىن، شۇڭا، مۇۋاپىق ئۇسۇل ئارقىلىق باشقىلار بىلەن سەمىمىي نىيەتتە كۆپرەك پاراڭلىشىش، باشقىلارنىڭ قەلب تەسىراتلىرىنى چۈشىنىش. خۇشاللىقلىرى ۋە قايغۇ - ھەسرەتلىرى بىلەن ئورتاقلىشىش. شۇنداق قىلسىڭىز ئاساسسىز گۇمانلىرىڭىز بۇلۇتتەك تارقاپ كەتسە ئەجەب ئەمەس.

3) كەڭ قورساق پىسخىك ھالەتنى يېتىلدۈرۈش

باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرىدىغان جاھىللارنىڭ كۆڭلى ئارامىدا تۇرمايدۇ، بەلكى ئۇدا بىئاراملىقنىڭ ئازابلىق كەيپىياتى تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. مۇشۇ خىل پىسخىك بېسىمنى چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ھەمىشە يېقىن دوستلىرىنى ئەيىبلەيدۇ ياكى تەڭرىگە نالە قىلىپ، بەندىدىن رەنجىپلا يۈرىدۇ. شۇڭا، ئادەتتە ئۆزىڭىزمۇ، باشقىلارغىمۇ كەڭ قورساق بولۇشتەك كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈش، خىزمەتداشلار، دوستلار، ئۇرۇق - تۇغقان، قولۇم - قوشنىلار قىيىنچىلىقتا يولۇققاندا تەشەببۇسكارلىق بىلەن ياردەم قولىنى سۇنۇپ ياردەم بېرىش ئارقىلىق خۇشاللىق تۇيغۇسىغا ئېرىشىپ، ئۆزىڭىزنىڭ كەڭ قورساق خاراكتېرىنى كۈچەيتىش لازىم.

4) كەيپىياتنى كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش

ئادەم ياشاش جەريانىدا ھامان نۇرغۇن قىيىنچىلىقلارغا يولۇقىدۇ، ئەگەر بىرلا توسالغۇغا يولۇققاندا كەيپىياتى تۇراقسىزلىشىپ ھەمىشە ئۆزىنى تۇتۇۋالالماسلىق، يەنە بۇ خىل كەيپىياتنى باشقىلارغىچە كېڭەيتىش ئۆزىڭىزگە زىيان بولۇپلا قالماي باشقىلارغىمۇ زىيان كەلتۈرىدۇ، ھالبۇكى بۇنداق قىلىپ مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولمايدۇ. ھەر قېتىم كەيپىياتىڭىز ناچارلاشقاندا، ئۆزىڭىزگە ئىما - ئىشارە بەرسىڭىز، كۆڭلىڭىزدە

«ھاياجانلانما»، «تىنچلان»، «ئۆزۈڭنى پەسلەشتۈرمە» دېگەن گەپلەرنى توختىماي تەكرارلىسىڭىز بولىدۇ، يەنە تىلىڭىزنى ئاغزىڭىزدا 10 قېتىم ئايلاندۇرۇڭ، بىرنەچچە قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ ياكى كۆزىڭىزنى يۇمۇپ بىردەم چوڭقۇر ئويلىنىڭ. شۇنداق قىلسىڭىز كەيپىياتىڭىز ئاستا ـ ئاستا ئورنىغا چۈشىدۇ ـ دە، زۆرۈرىيەتسىز زەخىملەندۈرۈشنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلىنالايسىز.

5) ئۆزىڭىزنى مەركەز قىلىۋېلىشنى يېڭىڭ

باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرىدىغان جاھىل كىشىلەر قارىماققا ناھايىتى مۇستەقىل قاراشقا ئىگىدەك كۆرۈنىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ بىر خىل ئۆزىگە ئىشەنمەسلىكنىڭ، ئۆزىنى كەمسىتىش ۋە توخۇ يۈرەكلىكنىڭ ئىپادىسى. بىر ئادەم ئىش قىلغاندا ھەرگىزمۇ مۇقەررەر مېنىڭ توغرا دەپلا ئۆزىنىڭ كۆزقارىشىنىلا چىقىش قىلماسلىقى، باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىق ۋە قابىلىيىتى بارلىقىنىمۇ تونۇپ يېتىپ، كۆپرەك باشقىلار بىلەن كېڭىشىشى كېرەك. خەتەرگە تەۋەككۈل قىلىش، پەقەتلا قالايمىقان ئۇسۇشتىن دېرەك بېرىدۇ، ئۆزىنى مەركەز قىلىۋالىدىغان كىشىلەر « ۋاز كېچىش» نىمۇ، باشقىلارنىڭ پىكىر ۋە كۆزقاراشلىرىنى ھۆرمەتلەشنىمۇ ئۆگىنىپ قويۇشى زۆرۈردۇر.

6) ئىرادىڭىزنى چېنىقتۇرۇڭ

كىچىك ئىشتىن باشلاپ ئىشلەش، ھازىردىن باشلاپ قىلىش، ئۆزىنىڭ قەتئىي ئىرادىسىنى تەدرىجىي چېنىقتۇرۇش، دائىم ئۆزىنىڭ خاتالىقلىرى ئۈستىدە ئويلىنىش، ئۆزىنى بوشاشتۇرۇپ قويماسلىق كېرەك. بۇنداق بولۇپ قالسا، ئۆزىڭىزنىڭ خاتالىقى ۋە يامان ئادەتلىرىڭىزنى تېخىمۇ كۆپەيتىۋېتىدۇ. قىيىنچىلىقتا يولۇققاندا دەرھاللا

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كەيپىياتىڭىزنى بۇزماڭ، بۇ سىزنىڭ ئىرادىڭىزنى تاۋلايدىغان ياخشى پۇرسەت. چۈنكى ياخشى بولغان ئىرادە پەزىلىتى قىيىنچىلىق بىلەن كۈرەش قىلىش جەريانىدا ئاندىن پەيدا بولىدۇ ۋە تەرەققىي قىلىدۇ. بولۇپمۇ تىلغا چىققۇچىلىكى يوقتەك كۆرۈنگەن ئىشلار ئادەمنىڭ ئىرادىسىنى تېخىمۇ چېنىقتۇرىدۇ، شۇنداقلا قەيسەر ئىرادە دەل جاھىللىق ئۈستىدىن غەلىبە قىلىشتىكى مۇھىم ۋاسىتە.

زىيادە غۇرۇر — پەسكەش قەلب نىقابى.

— تۇرگېنىف

10. قوشنىلار بىلەن ئەپ ئۆتۈش تۇرمۇشنى تېخىمۇ كۆڭۈللۈك قىلىدۇ

جاھان ھەقلىقى بىر كۆچەتتۇر، بىر دەرەختۇر شاخلىغان،
ھېچقاچان ئەگمە كۆچەتنى، شېخىنى سۇندۇرمىغىن.

— ناسىر خىسراۋ

بىزدە شۇنداق گەپ بارغۇ: «يىراقتىكى تۇغقاندىن، يېقىندىكى قوشنا ئەلا» دەيدىغان. ئائىلە مۇشكۇل ئەھۋالدا قالغاندا ئالدى بىلەن ياردەم قىلىدىغىنى كۆپ ھاللاردا سىزنىڭ تۇغقانلىرىڭىز ئەمەس، بەلكى ئەتراپىتىكى قوشنىلىرىڭىزدۇر.

ئېرىمگە ياتلىق بولۇپ كىرگەندىن كېيىن قېيىنئاتام، قېيىنئانىلارنىڭ نۇرغۇن پەزىلەتلىرىدىن ئىنتايىن تەسىرلەنگەن ئىدىم. بولۇپمۇ تۇل خوتۇن، يېتىم ئوغۇل، تىلەمچىلەرگە سېخىيلىق بىلەن ياردەم بېرىشى مېنى تولىمۇ خۇشال قىلغان ئىدى. بىز توي قىلىشتىن ئىلگىرىمۇ بىرنەچچە بويتاق قالغان بوۋاي ـ مومايلارنى بېقىپ، ئاخىرەتلىكىنى ياخشى ئۆزىتىپ

بەرگەن ئىكەن. مەن بارغاندىمۇ بىر بوۋاي بىلەن مومايىنى بېقىۋاتقانلىقىنى كۆرگەن ئىدىم (مومايىنىڭ مۈكچىيىپ قالغان ھالىتى ۋە قاپقارا بۇرۇنلىرى ھازىرقىدەك ئېسىمدە). قېيىنئاتامنىڭ يەنە جورىسىز قالغان ياشانغانلارغا ئۆزلۈكىدىن ئەلچى بولۇپ، جورا تېپىپ، پۈلى بولمىسا ئۆزى ئۆيلەپ قويىدىغان ياخشى ئادىتىمۇ بار. ئاپامۇ تۇل خوتۇن، يېتىم بالىلارغا ناھايىتى كۆپ ياردەملەرنى بېرەتتى. ھەتتا ئوغۇل ئۆيلىيەلمەي قالغان، جاي ئالالمىغانلارغىمۇ قولىدىن كېلىشىچە ياردەم بېرىدىغان ئاق كۆڭۈل ئايال ئىدى. چوڭلارنىڭ مانا مۇشۇنداق ياخشى ئادەتلىرى بىزدەك ياشلارغا ئۈلگە بولىدۇ، بىزمۇ ئۇلاردىن تەسىرلىنىپ ئۇلارغا ئوخشاش ياخشى ئىشلارنى قىلىشقا تىرىشىدىكەنمىز.

شۇنداق، يۇرتلاردا مانا مۇشۇنداق ياخشى قوشنىدارچىلىق ئادەتلىرى ساقلىنىپ كېلىۋاتىدۇ، ئادەم يۇرتلارغا بارغاندا ئۆزىنىڭ قىممىتىنى تېخىمۇ بەكرەك ھېس قىلىپ قالىدۇ.

زامانىۋى ئۇلتۇراقلىشىش شەكلى بارغانسېرى كىشىلەرنى بىر - بىرى بىلەن ئۇچرىشالمايدىغان، قوشنىلار ھەتتا بىر - بىرىنىڭ ئىسمىلىرىنىمۇ خېلى بىر زامانلارغىچە بىلىشمەيدىغان ئەھۋالغا كەلتۈرۈپ قويدى. گەرچە بۇرۇنقى بەزى مۇرەككەپ زىددىيەتلەر ھەقىقەتەن ئازايغان بولسىمۇ، لېكىن قولۇم - قوشنا ئوتتۇرىسىدىكى مۇنداق بېرىش - كېلىش قىلماسلىق بەزى غېرىبلىق تۇيغۇسىنى پەيدا قىلىشى، جىددىي ئەھۋالغا يولۇققاندىمۇ ياردەمگە ئادەم تاپقىلى بولماسلىقى مۇقەررەر. شۇڭا، قولۇم - قوشنىلار ئوتتۇرىسىدا يەنىلا ئۆزئارا مۇناسىۋەتنىڭ، ئالاقىنىڭ بولغىنى ياخشى ئىش. زادى بۇ قوشنىدارچىلىق مۇناسىۋىتىنى قانداق قىلغاندا ياخشى بىر تەرەپ قىلغىلى بولىدۇ؟

www.uyghurkitap.com

1) كەڭ قورساق، كەمتەر بولۇش

بۇرۇن يېڭى توي قىلغان چاغلاردا ئولتۇرىدىغانغا هازىرقىدەك ئۆيىمىز يوق، بىر ئېغىز ياتاقتا تۇراتتۇق. هەممەيلەن تاماقنى كارىدوردا ئېتەتتۇق. بىر - بىرىمىزنىڭ ئۆيىگە تاماقلارنى سۇنۇشۇپ، مېهمان كەلسە بىللە تاماق ئېتىشىپ بىللە كۈتەتتۇق. شۇنداق كۆڭۈللۈك ئىدى، ئۇرۇشۇپ، تالىشىپ قىلىدىغان ئىشلار بولمايتتى. نۆۋەتتە يۇقىرى قەۋەتلىك بىنالار سېلىنىپ ئائىلە شارائىتىمىز ياخشىلاندى، هازىر قوشنىلار بىلەن تېخىمۇ ياخشى ئۆتسەك، بىللە مۇهىت تازىلىقىنى قىلساق بولىدۇ. قوشنىلارنىڭ باللىرى ئۇستىدە يۇگۈرۈپ ئالا - توپىلاڭ كۆتۈرىدىغان، پەستىكىلەر تاراق - تۇرۇقنىڭ دەستىدىن ئارام ئالالمايدىغان، باللار بىر - بىرى بىلەن ئۇرۇشۇپ قالىدىغان ئىشلاردىن ساقلانغىلى بولمايدۇ، مۇشۇنداق ئىشلاردا ئەگەر يول قويۇشنى بىلسىڭىز، كىچىككىنە بىر ئىشلارنى دەپ جاهىللىق قىلىپ تۇرۇۋالسىڭىز ياكى ئۆزىڭىزنىڭ بالىسىغا يان بېسىپ قوشنىلارنىڭ بالىسىنى ئەيىبلىسىڭىز قوشنىدارچىلىق مۇناسىۋىتىگە سوزسىز دەخلى يېتىدۇ.

2) پىتنىخورلۇق قىلماسلىق

قوشنىلار بىللە تۇرغاندىن كېيىن بەزىبىر ئۇقۇشماسلىقلاردىن ساقلىنىش تەس. مۇشۇنداق ئەهۋالغا يولۇققاندا، ئىشنى يۈزتۇرا هالدا ئېنىق قىلىۋېتىش، ئاستىرتتىن غەيۋەت قىلماسلىق كېرەك. «شامال ئۆتمەيدىغان تام يوق». ئەگەر قارشى تەرەپ سىزنىڭ قىلغان غەيۋىتىڭىزنى ئاڭلاپ قالسا، ئۆزئارا ئۇقۇشماسلىق تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە گەپ توشۇيدىغانلارنى كۆزىتىپ باقسام مۇنداق ئۈچ خىل ئەهۋالدا گەپ توشۇيدىكەن: بىرى، ئاۋۋال ئۆزى قارشى تەرەپنىڭ غەيۋىتىنى قىلىپ، كەينىدىن شۇ غەيۋەت قىلىنغۇچىنىڭ ئاڭلاپ قېلىشىدىن

قورقۇپ قورققان ئاۋۋال مۇشت كۆتۈرەر دېگەندەك، ئۆزى قىلغان غەيۋەتنى ئاشلاپ بەرگۈچىگە دۈشكەپ قويىدىكەن (ئاشلاپ بەرگەندىكىن تويە دېگەندەك)؛ يەنە بىرى، ئۆزى ئۆچ كۆرىدىغان، ھەسەت قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆچ ئادەمنىڭ ئۈستىدىن پىتنە ـ پاسات تارقىتىپ باشقىلارنىمۇ ئۆچ قىلىشنى ئويلايدىكەن؛ ئۈچىنچىسى، غەيۋەت قىلىپ، پىتنىخورلۇق قىلمىسا تۇرالمايدىكەن، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىرگە ئۇننى، ھېسسىياتنى قوشۇپ سۆزلەيدىكەن، ئاڭلىغۇچىلار ساپاسىز بولسا بۇ گەپلەرنىڭ ئاق ـ قارىسىنى پەرق ئەتمەيلا قارشى تەرەپتىن ياكى خاپا بولىدىكەن، ياكى بىراقلا يۈز ئۆرۈيدىكەن.

ئىككى قوشنا ئايال ناھايىتى ياخشى ئۆتىدىكەن، بىللە نانلارنى يېقىشىپ، تاماقلارنى سۇنۇشىدىكەن، بىكار بولۇپ قالسا مۇڭدىشىدىكەن، بىر قېتىم گەپ تالىشىپ سەل قىزىرىشىپ قاپتۇ، نەتىجىدە ئىككىسىنىڭلا كۆڭلى بىئارام بوپتۇ، ئىشتىن كېيىن، پاتەمخان موماي كۆڭلىدە بولدى قىلىۋېتىپتۇ، لېكىن ئايشەمخان موماي ئويلىغانچە ئىچى ئاچچىق بولۇپ، دائىم باشقا قوشنىلىرىغا نارازىلىقىنى سۆزلەپ يۈرۈپتۇ ھەمدە پاتەمخاننىڭ ئۆيىدىكى نۇرغۇن مەخپىيەتلىكلىرىنى ئاشكارا قىلىۋېتىپتۇ. بىرى ئون، ئونى يۈز بولۇپ، ئاخىرىدا پاتەمخاننىڭ قۇلىقىغا يېتىپتۇ. پاتەمخان شۇ ئاچچىقىدا ئايشەمخاننىڭ ئۆيىگە زادى نېمە بولغانلىقىنى سۈرۈشتۈرۈپ بېرىپتۇ. ئىككىسى تازا جاڭجاللىشىۋاتقاننىڭ ئۈستىگە ئىككىسىنىڭ ئوغلى كېلىپ قاپتۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئانىلىرىغا بولۇشۇپ مۇشتلىشىپ كېتىپتۇ. ھەتتا بىر ـ بىرىگە پىچاق سېلىشقۇدەك بوپتۇ. مۇشۇ چاغدىلا ئىككى موماي ئۈرۈشۈشتىن توختاپتۇ. ئەمما ئىككى ئوغۇلنى نەسىھەت قىلىپمۇ توختىتالماپتۇ. ئاخىر ئىككىلىسى ئېغىر يارىلىنىپتۇ. ئىككى موماي بولۇپمۇ پاتەمخان بەكلا پۇشايمان قىپتۇ. بىراق ئاللىقاچان كېچىكىپتۇ. بۇ بىزگە

www.uyghurkitap.com

مۇنداق بىر پاكىتنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ، يەنى قولۇم ـ قوشنىلار ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتنى ئۆزئارا ھەل قىلىش، چوڭ ئىشنى كىچىكلىتىش، كىچىك ئىشنى يوقىتىۋېتىش ئەڭ ياخشى چارە.

3) قارىغۇلارچە پەرەز قىلماسلىق

قولۇم ـ قوشنىلار بىر ـ بىرىدىن ھەرگىز گۇمان قىلماسلىق، بولۇپمۇ يامان تەرەپكە بۇراپ ئويلىۋالماسلىق، ئۆزى ئاستىرتتىن ھەرىكەت قوللىنىپ خەقنى بالاغا تىقىدىغان ئىشنى تېخىمۇ قىلماسلىق كېرەك. بەزى ئاياللار بەكلا گۇمانخور بولۇپ، ئۆيدە بىرەر نەرسىنى دەماللىققا تاپالماي قالغۇدەك بولسا دەرھال ئەتراپتىكىلەردىن، يېقىندا يۇز كۆرۈشكەنلەردىن ئورۇنسىز گۇمانلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەنلا بولدى قىلماي گۇمانلىرىنى باشقىلارغا ئېيتىدۇ. بۇ گەپلەر جايىدا قالمايدۇ ـ دە، ئەلۋەتتە. شۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتكە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا، قولۇم، قوشنىلار ئارىسىدا گۇمانخورلۇق قىلماسلىق لازىم.

4) قوشنىلار ئارىسىدا مۇئەييەن ئارىلىق ساقلاشقا دىققەت قىلىش

بىر ئائىلە كىشىلىرى زىددىيەتتىن ساقلىنالمايدۇ، ئەلۋەتتە ئىككى ئائىلە كىشىلىرى بەك يېقىن بولۇپ كەتسىمۇ ناھايىتى ئوڭايلا بىر قوتۇپتىن يەنە بىر قوتۇپقا مېڭىپ قالىدىغان ئەھۋال سادىر بولىدۇ. چۈنكى ئائىلە دېگەن شەخسىي ماكان، ئۇنىڭ مال ـ مۈلكى، تۇرمۇش ئۇسۇلىغا باشقىلارنى ئارىلاشتۇرماسلىق كېرەك. بەزى ئاياللار قوشنىلىرى بىلەن كەچتە ياتقاندىن باشقا ۋاقىتلارنىڭ ھەممىسىدە ئايرىلالمىغۇدەك يېقىن بولۇپ كېتىپ ئاخىر يۇز ئۆرۈشۈپ كەتكەن ئەھۋاللار ئاز ئەمەس. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئاياللارنىڭ مىجەزى بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدۇ. بەزى ئاياللار ئىنتايىن ھىيلىگەر بولۇپ، قارشى تەرەپتىن پايدىلىنىشنىلا ئويلايدۇ. بەزى ئاياللار تۈز بولۇپ،

باشقىلارنىمۇ ئۆزىگە ئوخشاش ھېس قىلىدۇ. يەنە بەزى ئاياللار تېخىمۇ قورقۇنچلۇق، ئۇلار ئايالى بىلەن يېقىن ئۆتكەن بولىۋېلىپ، ئېرىگە قارماق تاشلايدۇ ياكى ئايالىنى ياخشى دوستۇم دېگەن نىقاب بىلەن ئالداپ ئېرى بىلەن ئاشنا ئوينايدۇ. شۇڭا، قولۇم ـ قوشنىلار مۇناسىۋىتى نېمىلا بولسۇن ئائىلىنىڭ سىرتىدىكى مۇناسىۋەت بولغانلىقى ئۈچۈن، پەقەت باراۋەر، ئىناق، ھۆرمەتلەش ئاساسىدا بولسىلا ئۆزىمىز ۋە باشقىلارغا ئۇزاق مۇددەتلىك تىنچ ۋە خاتىرجەم مۇھىت يارىتالايمىز.

5) قوشنىلارنىڭ نورمال تۇرمۇشىغا دەخلى يەتكۈزمەسلىك

قولۇم ـ قوشنىلار بىللە تۇرغاندا بىر ـ بىرىنىڭ ئوخشاش بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇلىنى نەزەرگە ئېلىش، ئۆزىنىڭ خۇشاللىقىنى دەپلا باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك. مەسىلەن: ھازىر نۇرغۇن ئائىلىلەردە ياڭراتقۇ بار، كارا ئوكى ناخشىلىرىنى ئېيتىشقا بولىدۇ. لېكىن ۋاقىتقا قارىماي ئېيتىۋەرسىڭىز قوشنىلارنىڭ ئارام ئېلىشىغا تەسىر يېتىپ قالىدۇ. مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلالمىسىڭىز ناھايىتى ئوڭايلا زىددىيەت كېلىپچىقىدۇ.

قىزىم تۇغۇلۇپ ئىككى ئايلىق بولغاندا ئېرىمنىڭ يېقىن ئۆتىدىغان بىر دوستى تەۋرىنىدىغان تۆمۈر كارىۋات ياساپ بەرگەن ئىدى. چۈنكى قىزىم تەۋرەتمىسەم كېچىچە يىغلاپ چىقاتتى. بۇ كارىۋاتنى بىر تەۋرىتىپ قويسام بىر ـ ئىككى مىنۇتقىچە قولۇم ئارام ئالاتتى. ئىككى ئايلار ئۆتۈپ بىر كۈنى ئاستىدىكى قوشنىمىز ناھايىتى سىپايىلىك بىلەن مېنى چەتكە تارتىپ، دېلىغول بولغان ھالدا ئېغىز ئاچتى:

— بۇ گەپنى قىلسام ھەرگىز خاپا بولماڭ، قىزىم مەۋسۇملۇق ئىمتىھان بەرمەكچى ئىدى، لېكىن تەكرار قىلغىلى پەقەتلا ئۇنىمايۋاتىدۇ.

ئويغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

— نېمە دەپ ئەمدى؟

— چۈنكى سىلەرنىڭ ئۆيدىن چىقىۋاتقان تاراقشىغان ئاۋازدىن كاللىسى چېچىلىپ كېتىپ ئۆگىنىش قىلالمايۋاتىدۇ.

ئاڭغىچە 6 ـ قەۋەتتە ئولتۇرىدىغان قوشنام ئۆتۈپ كېتىۋېتىپ بۇ گەپنى ئاڭلاپ قالدى. ئۆزىمۇ بەك قىزىقچى ئىدى، تۇرپان شىۋىسىدە سۆزلەيتتى:

— راست ھېي قوشنام، كېچىچە تاراق ـ تاراق، تاراق ـ تاراقنىڭ ئاۋازىدىن بىزمۇ ئۇخلىيالمايۋاتىمىز جۇمۇ! بولمىسا ئاشۇ بۆشۈكىڭىزنىڭ ئاستىغا بىر نەرسە سېلىۋالامسىز يە... ھا... ھا... ھا...

ئۇ ئايالنىڭ گېپىگە تازا كۈلۈپتىمەن. توۋا دەيمەن، كىچىكلىگىممۇ ياكى گالۋاڭلىقىمدىنمۇ ئەيتاۋۇر ياغاچ پولدىن ئاۋاز چىقىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقماپتىمەن، شۇنىڭ بىلەن يوگورگەن پېتى ئۆيگە چىقىپ بىر يۇڭ ئەديالنى قاتلاپ تۆمۈر بۆشۈكنىڭ ئاستىغا سېلىپ قويدۇم. ئەتىسىدىن باشلاپ ھېلىقى قوشنامنىڭ قىزىمۇ خاتىرجەم تەكرار قىلىۋېتىپتىمىش، 6 ـ قەۋەتتىكى بارلىق قوشنىلارمۇ ئوبدان ئۇخلاۋېتىپتىمىش. بۇ گەپنى پات ـ پات سورۇنلاردا قىزىقچىلىق قىلىپ دەپ قويىمىز.

شۇنداق، ئەگەر بۇ ئىشلارنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلمىسىڭىز ناھايىتى ئاسانلا زىددىيەت كېلىپچىقىدۇ، ئۆزىڭىزمۇ كۆڭۈللۈك ياشىيالمايسىز.

قانچىلىك خالىشىڭىز بولسىمۇ، ئادەمزات تۇرمۇشىدىن ئۆز ھاياتىڭىزنى ئاجرىتالمايسەن، سەن ئۇنىڭ بىلەن بىر جان، بىر تەنسەن. پۇت، قول، كۆزگە ئوخشاش بىز ئۆزئارا ئالاقە ئۈچۈن يارالغانمىز.

— مارك ئاۋرېلى

11. ھۆرمەت تاپاي دېسىڭىز ئالدى بىلەن باشقىلارنى ھۆرمەتلەڭ

لۇتىپ ئەتكەن كىشىنىڭ ھۆرمىتىنى قىل،
قوپاللىق قىلسا چاچ كۆزىگە تۇپراق.
قوپال كىشىلەرگە يۇمشاق سۆزلىمە،
داد چىقمايدۇ ئېكەك بولسا يۇمشاق.

ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

ھۆرمەتلىنىش ئادەمدىكى بىر خىل پسىخىك ئېھتىياج. بازار ئىگىلىكىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ دېموكراتىك، ئەركىنلىك، باراۋەرلىك ئېڭى بارغانسېرى ئۆسۈشكە باشلىدى. پسىخىكا جەھەتتىن كىشىلەر پاسسىپ ھالدا باشقىلارنىڭ باشقۇرۇشى ۋە قوماندانلىقىنى قوبۇل قىلىشنى خالىمايدىغان بولدى. ھالبۇكى، ئۆز ـ ئۆزىنى ئىپادىلەش، ئىندىۋىدۇئاللىقىنى كۆرسىتىش، باشقىلارنىڭ ئۆزىنىڭ قىممىتىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشىشتىن ئىبارەت پسىخىك ئېھتىياجى كۈنسېرى گەۋدىلىك بولىۋاتىدۇ.

ھۆرمەتكە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىش ھەربىر ئادەمنىڭ پسىخىك ئېھتىياجى. پسىخولوگ جېك. بوگىنىڭ دېيىشىچە، ئىنسانلار قەلبىنىڭ ئىچكى قاتلىمىدا ئىزچىل تۈردە ھۆرمەتلىنىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. خۇددى گۈل قۇياش نۇرىغا تەشنا بولغاندەك.

رېئاللىقتا ياشاۋاتقان ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەن، بىلىمىنىڭ ئاز ياكى كۆپ، باي ياكى كەمبەغەل، تېنىنىڭ كۈچلۈك ياكى ئاجىز، يېشىنىڭ چوڭ ياكى كىچىك، ئەر ياكى ئايال بولۇشىدىن قەتئىينەزەر كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت

www.uyghurkitap.com

جەھەتتە باراۋەر. شۇڭا، كىشىلىك مۇناسىۋەت جەھەتتە بىز ھەرگىزمۇ ئۆزىمىزنى ئاسمان ـ پەلەككە چىقىرىۋېلىپ، خەقنى پەس كۆرمەسلىكىمىز، باشقىلارنى ھېچكىمنى ئۆزىگە تەڭ قىلمايدىكەن دېگەن تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويماسلىقىمىز كېرەك. ئەگەر ئالاقىدە باشقىلارنى بىر تىپىنغا ئەرزىمەيدىغان كۆرسەك، ئۇنداقتا ھەرگىزمۇ تەڭ ـ باراۋەر بولغىلى، ئىناقلىقتا بىللە تۇرىدىغان ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى بەرپا قىلغىلى بولمايدۇ.

قايسى بىر ژۇرنالدىن مۇنداق بىر ھېكايىنى ئوقۇپ ناھايىتى تەسىرلەنگەن ئىدىم: خەن سۇلالىسى دەۋرىدە بىر ئەمەلدار دېھقانلارنىڭ تېرىقچىلىق ئەھۋالىنى تەكشۈرگىلى كېلىپ، مەلۇم بىر كەنتتىكى ئېتىزلىقتا ئۇدۇللا كەپتۇ ۋە ئىككى كالىنى قوشقا قېتىپ، يەر ئاغدۇرۇۋاتقان بىر بوۋاينى كۆرۈپ ۋارقىراپ سوراپتۇ:

ــ ھەي بوۋا، ئاۋۇ ئىككى كالىڭىزدىن قايسى كۈچلۈك؟

ئۇ بوۋاي ئەمەلدارنىڭ گېپىنى ئاڭلىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭغا قايرىلىپ قاراپ قويۇپ، جاۋابمۇ بەرمەستىن يەرنى بۇ باشتىن ئۇ باشقا، ئۇ باشتىن يەنە بۇ باشقا ئاغدۇرۇپ كېلىپ، كالىلىرىنى توختىتىپ قويۇپ، ئاندىن ئۇ ئەمەلدارنىڭ يېنىغا كەپتۇ. ئەمەلدار بوۋاينىڭ بۇ غەلىتە قىلىقىدىن ھەيران بوپتۇ. بوۋاي ئۇ ئەمەلدارنىڭ بىلىكىدىن تۇتۇپ، ئېتىزلىقتىن يىراققىراق ئاپىرىپ، قۇلىقىغا پىچىرلاپتۇ:

ــ ئوڭ تەرەپتىكى كالام ئەڭ كۈچلۈك.

ئەمەلدارنىڭ ئۆزىنىڭ بۇ قىلىقىنى چۈشىنەلمىگەنلىكىنى كۆرگەن بوۋاي مۇنداق دەپتۇ:

ــ ئەگەر بايا سىز سورىغاندا جاۋاب بەرگەن بولسام سول تەرەپتىكى ئاجىزراق كالام ئاڭلاپ قالىدۇ ـ دە، ئۇنىڭ كۆڭلى يېرىم بولمامدۇ؟

مانا قاراڭ، بىر كالىنىڭ كۆڭلىنىڭ يېرىم بولۇشىدىن ئەنسىرىگەن يەردە نېمىشقا ئادەملەرنىڭ كۆڭلىگە كېلىشىدىن، ھۆرمەتسىزلىكىمىزنىڭ باشقىلارنى رەنجىتىپ قويۇشىدىن ئەنسىرىمىگۈدەكمىز؟

ئەتراپىمىزدا نۇرغۇن ئىچ مىجەز ياكى چىرايى ئانچە ۋاي دېگۈدەك ئەمەس كىشىلەر بار، بۇلار ئادەتتە ھەرگىز تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئالاقە قىلمايدۇ، شۇڭا، بىز دائىم ئۇلارنىڭ ئۇندىمەسلىكى، سوغۇقلۇقى ۋە ئۆزىنى ئەپقېچىشىنى خاتا چۈشىنىپ قالىمىز. ھالبۇكى سىز ئەگەر ئۇلارنىڭ قەلبىگە بىردىنلا تەسىر كۆرسىتەلىسىڭىز ئۇلار كۆپ ھاللاردا سىزنىڭ ئەڭ سەمىمىي ۋە سادىق دوستىڭىزغا ئايلىنىدۇ.

مەن ئادەتتە ھەممىلا ئادەمگە ھەتتا ئۇ كىچىك بالا بولسىمۇ ھۆرمەتلەش پوزىتسىيەسىنى تۇتىمەن (بەزىلەرنىڭ نەزىرىدە بۇ تولىمۇ ئەخمەقلىق بولۇشى مۇمكىن). قوشنىلىرىمنىڭ ئىشىكى ئالدىدىكى ئەخلەتلىرىنى ئالغاچ چۈشۈپ كېتىمەن، باللارنى تونۇمىساممۇ ئەركىلىتىپ قويىمەن. كۆكتات دۇكىنىنىڭ غوجايىنى، مەھەللىمىزنىڭ تاللا بازىرىدىكى مال ساتقۇچىلار، سۈت ساتىدىغان قازاق ئادەم، ناۋايلار، تازىلىق ئىشچىلىرى، بالا باققۇچىلار، ئامانلىق ساقلاش خادىملىرى ئىشقىلىپ ئۆزۈمگە كۈندە ئۇچرىشىپ تۇرىدىغانلارغا سالام بېرىپ ئۆتىمەن. باللىرىم بەزىدە: «تونۇمايدىغان ئادەملەرگە نېمىشقا گەپ قىلىسەن ئاپا؟» دەپ سورايدۇ. مەن ئۇلارغا شۇنداق جاۋاب بېرىمەن:

— چۈنكى ئۇلارمۇ بىزگە ئوخشاش ئادەم.

ئەمەلىيەتتە باشقىلارنى ھۆرمەتلەش ھەرگىزمۇ تەس ئەمەس، بەزىدە بىر تەبەسسۇم، تىنچ ـ ئامانلىق سوراش، ھۆرمەتلەپ چاقىرىش، كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىغان قۇلاق، تېگى ـ تەكتىنى سۈرۈشتۈرمەيدىغان، غەيۋەت قىلمايدىغان ئېغىز بولسىلا،

باشقىلارنىڭ كەيپىياتىغا ئىللىقلىق ۋە يورۇقلۇق ئېلىپ كېلەلەيسىز ھەمدە بۇ ئۆزىڭىزگىمۇ ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭا، باشقىلار مېنى ھۆرمەت قىلسۇن دېسىڭىز ئالدى بىلەن باشقىلارنى ھۆرمەتلەشنى ئۆگىنىڭ. تۆۋەندىكىلەر باشقىلارنى ھۆرمەتلەشنىڭ بەزى كونكرېت ئۇسۇللىرى، ئېغىر كەلمىسە سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ.

1) باشقىلارنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ قىممىتىنى ھۆرمەتلەڭ

يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، باي ـ كەمبەغەللىك، ئورۇن جەھەتتىكى يۇقىرى ـ تۆۋەنلىك بولىدۇكى، كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت جەھەتتە باراۋەرسىزلىك بولمايدۇ. شۇڭا، ئۆزىڭىزنى قالتىس چاغلاپ، ئېگىزدە تۇرۇپ تۆۋەنگە قارايدىغان تەرزدە باشقىلارغا قارىماڭ. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا خەقنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ئاچماڭ. كەچكىچە تالاش ـ تارتىش قىلماڭ. بۇيرۇق تەلەپپۇزىدا ئەمەس مەسلىھەت تەرىقىسىدە گەپ قىلىڭ.

2) قارشى تەرەپنىڭ ئىسمىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇۋېلىڭ.

بىللە چۈشكەن رەسىم يۇيۇلۇپ چىققاندا ئالدى بىلەن كىمگە قارايسىز؟ ئۆزىڭىزگىمۇ ياكى باشقىلارغىمۇ؟ شەكسىز ئالدى بىلەن ئۆزىمىزگە قارايمىز. چۈنكى ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنى ئىنتايىن مۇھىم بىلىدۇ، شۇنىڭدەك ئىسمىنى باشقىلارنىڭ ئېسىدە تۇتۇۋېلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. چۈنكى ئىسىم بىزنى باشقىلاردىن پەرقلەندۈرۈپ تۇرىدىغان بىر ئالاھىدە بەلگە. سىز قارشى تەرەپنىڭ ئىسمىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇۋالسىڭىز دەل قارشى تەرەپنى ئېسىڭىزدە تۇتۇۋالغان بولىسىز. خېلى يىللاردىن كېيىنمۇ سىز يەنىلا قارشى تەرەپنىڭ ئىسمىنى توغرا ئېيتىپ بېرەلىسىڭىز قارشى تەرەپ چوقۇم ناھايىتى يېقىملىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ ئىسمىنى ئۇنتۇپ قالغان بولسىڭىز ھەرگىزمۇ قالايمىقان ئاتىماڭ. خاتا ئاتاپ قالسىڭىز كىشىنى تېخىمۇ بىزار قىلىسىز. ئۇنىڭدىن كۆرە راستچىللىق

بىلەن ئۇنتۇپ قالغىنىڭىزنى ئېيتسىڭىز تېخىمۇ سەممىي كۆرۈنىسىز.

3) ۋەدىلەشكەن ۋاقىتقا ئەمەل قىلىڭ.

باشقىلار بىلەن كېلىشكەن ئىكەنسىز ۋاقىتقا رىئايە قىلىشىڭىز كېرەك. باشقىلارنى ساقلىتىش ئادەمنىڭ ئىنتايىن كەيپىنى ئۇچۇرىدىغان بىر ئىش. قەستەن كېچىكىش، ئۆزىڭىز بىلگەنچە ئۇچرىشىشنى بىكار قىلىش تېخىمۇ ياخشى ئەمەس. ئەگەر ھەقىقەتەن ئىشىڭىز چىقىپ قېلىپ ۋاقتىدا بارالمىغۇدەك بولسىڭىز ئالدىنئالا تېلېفون ئۇرۇپ، قارشى تەرەپنى خەۋەرلەندۈرۈپ قويغىنىڭىز ياخشى.

4) قارشى تەرەپنى ئاتاشتا ئالاھىدە دىققەت قىلىڭ.

كىشىلىك ئالاقىدە قارشى تەرەپنىڭ يېشى، سالاھىيىتى ۋە تىل ئادەتلىرى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش، چوڭلارنى بوۋا، موما، تاغا، ھاما، ھەدە، ئاكا... دەپ ئەدەپ بىلەن ئاتاش لازىم. لېكىن بەزى «ئۆزى قېرىسىمۇ يۈرىكى قېرىمىغان» ئايال‌لار باشقىلارنىڭ ئۆزىنى ھەدە دەپ چاقىرىشنى خالىمايدۇ، شۇنداق ئايالالارنى بايقاپراق ئاتاشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

5) گەپنى سورۇنغا قاراپ قىلىڭ.

توي - تۆكۈن، تۇغۇلغان كۈن، چاي ئولتۇرۇشلىرىدا خۇشاللىققا تولغان پاراڭلارنى سېلىش، ھەرگىزمۇ خەيرسىز، كەيپىنى ئۇچۇرىدىغان گەپلەرنى قىلماسلىق، ئۆلۈم، نەزىرلەردە كۈلۈپ چاقچاقلاشماسلىق، تېلېفون ئۇرماسلىق، تاماق يەۋاتقاندا كىشىنىڭ كۆڭلىنى ئېلىشتۇرىدىغان گەپلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

6) يات جىنسلىقلار بىلەن بولغان ئالاقىڭىز لايىقىدا بولسۇن.

7) كەمتەرلىك بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بۇ، باشقىلارنىڭ كېيىنى تولۇپ تاشقان روھىي ھالەت بىلەن بىرلىنىپ ئاڭلاش، گەرچە قارشى تەرەپنىڭ پىكرىگە قوشۇلمىغان ھالەتتىمۇ ئەدەپنى ساقلاش، سورۇنغا قارىماي خەقنىڭ كېيىنى ئۇزۇۋەتمەسلىك، كىشىلەرنىڭ پەزىلىتى ۋە ئەخلاقىغا ھۇجۇم قىلماسلىق قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمما بەزىدە ئۆز ئىززىتىنى بىلمەيدىغان يەنى سىزنىڭ ھۆرمەت قىلغىنىڭىزدىن قالايمىقان پايدىلىنىپ سىزنىڭ شەرتسىز ئاقلىشىڭىزنىلا تەلەپ قىلىدىغان كىشىلەرمۇ بار، بۇنداق كىشىلەرنى ئۆزىڭىزنىڭ ئىززەت ـ ھۆرمىتىڭىزنى قۇربان قىلىش ھېسابىغا ھۆرمەت قىلىشىڭىزنىڭ قىلچە ھاجىتى يوق. يەنە شۇنداق ماقالىمىز بارغۇ: «ئېگىلگەنگە ئېگىلگىن بېشىڭ يەرگە تەگكۈچە، غادايغانغا غادايغىن بېشىڭ كۆككە يەتكۈچە».

تەربىيە كۆرگەن ئادەملەر ئىنسان شەخسىيىتىنى ھۆرمەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ، ئۇلار مەدەنىيەتلىك، ئاق كۆڭۈل، خۇش مۇئامىلە ۋە كۆڭۈلچەكتۇر.

ــ ئا.پ.چېخوف

12. سىزدە ساغلام بولغان جاھاندارچىلىق كۆزقارىشى بارمۇ؟

گاداي كېيىمدە كەلدىڭىز، ئەمما ــ
ئەسلىي ماكانىڭىز يۇكسەك كۆك ساما.
مېھرىبانلىق قىلىڭ بىر ـ بىرىڭىزگە،
ئاسمان ئىدىڭىزغۇ بولماڭ پەگا.

ــ ئابدۇقادىر بېدىل

كىشىلىك مۇناسىۋەت كۆڭۈللۈك ۋە بەختلىك ياشاشنىڭ مۇھىم شەرتى. ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قۇرۇشتا چوقۇم ساغلام بولغان جاھاندارچىلىق كۆزقارىشى بولۇشى زۆرۈر. ئەگەر جاھاندارچىلىق كۆزقارىشىدا ئېغىش، خاتالىشىش كۆرۈلسە باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغاندا ماسلاشماسلىق كېلىپچىقىپ، دوستسىز قالىسىز، ھەقىقىي سىرداش دوست دېگەندىن ئېغىز ئېچىش تېخىمۇ تەس. ئەتراپىمىزغا شۇنداق سەپسالىدىغان بولساق مۇشۇ سەۋەبلىك نېمە قىلارىنى بىلەلمەي قالغان، ئىنتايىن ئازابلىنىۋاتقان قىزلارنى بايقايمىز. مەسىلەن: بەزى قىزلاردا كېسەللىك ھالەتتىكى پسىخىك خاھىش مەۋجۇت بولۇپ، ياكى باشقىلارغا ماسلىشىپ ئۆزىنى چەكلەپ قويىدۇ، ياكى باشقىلارنىڭ ئەركىنلىكى، مۇستەقىللىقىغا دەخلى ـ تەرۇز قىلىپ، باشقىلارنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى يوق قىلىۋېتىدۇ. بۇ ئىككى خىل خاھىشنىڭ ئۆزئارا توقۇنۇشى ئارقىلىق باشقىلار بىلەن چىقىشىپ ئۆتىدىغان مۇۋاپىق چەكنى تاپالماي قىيىنىلىدۇ. نەتىجىدە باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغاندا ماسلىشالمايدۇ، تەبىئىي بولالمايدۇ، قەلبىدە چوڭقۇر مەغلۇبىيەت ۋە ئۆزىنى كەمسىتىش كەيپىياتى يىلتىز تارتىدۇ. ئەگەر بۇ خىل قىيىنچىلىقتىن قۇتۇلاي دېسىڭىز ئاۋۋال ئۆزىڭىزنىڭ خاراكتېرىنى ياخشىلاڭ ھەمدە ئۆزىڭىز بىلەن تاشقى دۇنيا ئوتتۇرىسىدا ماس قەدەم بولۇشنى تەدرىجىي ئىشقا ئاشۇرۇڭ ھەمدە ساغلام بولغان جاھاندارچىلىق كۆزقارىشىنى تۇرغۇزۇڭ.

1) كەڭ ئالاقە قىلىڭ، ئەمما قالايمىقان ئارىلاشماڭ.

كەڭ دائىرىلىك ھەمدە ئەھمىيەتلىك ئالاقە يەككىنىڭ بىخەتەرلىك تۇيغۇسىغا كاپالەتلىك قىلىپ، ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى يېقىنلىقنى كۈچەيتىدۇ. ئۇ يەككىنىڭ پسىخىك ساغلاملىقىدىمۇ ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ياشنىڭ

كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئايرىلىشىدىغان ئادەملەرمۇ كۆپىيىدۇ، ئايرىلىشىش قاتلىمىمىز پەرقلىق بولىدۇ. ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنىڭ ياخشىلىقىنى، دوستلىرىڭىزنىڭ كۆپلۈكىنى نامايان قىلىش ئۈچۈن قارا ـ قويۇق ئايرىلىشىۋەرسىڭىز، ياخشى ـ يامانىنى پەرق ئەتمىسىڭىز، بەلكىم بەزى قىزلارنىڭ يامان تەسىرىگە ئۇچراپ كېتىپ، هازىرقى تۇرمۇشىڭىزدىن رازى بولمايدىغان، يۇقىرىغا يامىشىدىغان ياكى توختىماي چاي ئويناپ، ئېرىڭىز ۋە بالىلىرىڭىزغا ۋاقتىڭىز ئاشمايدىغان ئەھۋال كېلىپچىقىپ بەختلىك، خاتىرجەم تۇرمۇشىڭىزغا تەسىر يېتىپ قېلىشى مۇمكىن.

2) تاللاپ ئايرىلىشىڭ، ئەمما چەتكە قاقماڭ.

ئالاقە مۇئەييەن شەرتكە ئىگە بولىدۇ، ئۇ تاللاشقا موھتاج. مەسىلەن: ئۆزى بىلەن بىر نىيەت بىر مەقسەتتە بولغانلار دوست؛ تېلېفوندا ئۇچۇر يېزىشىپ تۇرىدىغانلار خەت يۇزىدىكى دوست؛ يەپ ـ ئىچىش، ئويناپ ـ كۈلۈشتە بىللە بولىدىغانلار ھەمتاۋاق ئاغىنە؛ ياش پەرقى چوڭ ئەمما قىزىقىش ۋە ئىنتىلىشى ماس كېلىدىغانلار قەدىناس قاتارلىقلار. دوست تۇتقان چاغدا، بىز ئالاقە ئوبيېكتىنى ئۈلۈك هالدا بېكىتىۋېلىپ، ئۆزىمىز بىلەن ئالاقىلىشىش زۆرۈرىيىتى يوق دەپ قارىغانلارنى چەتكە قاقساق ھەمدە مازاق قىلساق، بۇ بەكلا قاملاشمىغانلىق بولىدۇ. دوستلۇق ئۆزئارا ئالاقە جەريانىدا ئاندىن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغلاردا پەرق دوستلۇقنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە راۋاجلىنىشىغا ھەرگىز توسقۇنلۇق قىلالمايدۇ. بولۇپمۇ قارشى تەرەپ سىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلىۋاتقان چاغدا، ئەدەپ بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ، كېيىن ئايرىلىشىش ـ ئايرىلاشماسلىقىقا كەلسەك، ئەھۋالغا قاراپ ئىش تۇتسىڭىز بولىدۇ. كىم بىلىدۇ تېخى ئۆزىڭىز چەتكە قاققانلار بىلەن دوست بولۇپ قالامسىز تېخى. شۇڭا، ئايرىلاشقاندا تاللاپ

ئارىلىشىش ھەم ئېھتىياتچان بولۇش ھەم كەڭ قورساق بولۇش زۆرۈر.

3) پاسسىپلىق بىلەن ساقلاپ تۇرماستىن تەشەببۇسكار بولۇڭ.

پسىخولوگىيەلىك تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، ئىجتىمائىي ئالاقىدە نۇرغۇن كىشىلەر ئالاقە پائالىيىتىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن باشلىمايدىكەن، باشقىلارنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن قوبۇل قىلمايدىكەن. بەلكى پاسسىپلىق بىلەن باشقىلارنىڭ ئۆزىنى قوبۇل قىلىشىنى ساقلاپ تۇرىدىكەن، ئۇلار پەقەتلا ئالاقىدىكى ئاۋاز قوشقۇچى بولۇپ، ھەرگىزمۇ باشلىغۇچى بولالمايدۇ. شۇنى بىلىشىمىز زۆرۈركى، باشقىلار سەۋەبسىزلا سىزگە قىزىقىپ كەتمەيدۇ، شۇڭا دوستلۇققا ئېرىشىشنى ئويلايدىكەنسىز، تەنھالىقتىن قۇتۇلۇپ، كۆپرەك تەشەببۇسكارلىق بىلەن ناتونۇش كىشىلەرگە سالام بېرىڭ، ئەھۋاللىشىڭ، ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ. ئالاقىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تەجرىبىڭىز كۆپەيگەنسېرى ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىزنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزمۇ بارغانچە ياخشى بولۇشقا يۈزلىنىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ تەشەببۇسكارلىقىڭىز رەت قىلىنىشقا ئۇچرىسا بەكمۇ ئازابلىنىپ كەتمەڭ. كەڭ قورساق بولۇڭ، سىزنىڭ تەشەببۇسكارلىق ھوقۇقىڭىز بولغان ئىكەن، باشقىلارنىڭمۇ مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سىزنى رەت قىلىش ھوقۇقى بار. باشقىلارنىڭ رەت قىلىشى سىزنىڭ جەلپ قىلىش كۈچىڭىزنىڭ يوقلۇقىنى بىلدۈرمەيدۇ.

4) سالماق بولۇڭ، ئۆزىڭىزنى نۇقسانسىز دەپ مەغرۇرلانماڭ.

سالماق ئادەملەر باشقىلارغا ئىشەنچلىك تۇيغۇ بېرىدۇ. ئويلاپ بېقىڭ، بىر ئادەم ئەگەر شاللاق، شۆھرەتپەرەس بولسا

www.uyghurkitap.com

كىشىلىك ئالاقىدە باشقىلار چوقۇم ئۇنىڭدىن قاچىدۇ. بولۇپمۇ، بەزى رەسمىي سورۇنلاردا، مەسىلەن: يىغىن، دوكلات ئاڭلاش قاتارلىقلاردا چوقۇم كىيىنىشتىن تارتىپ گەپ ـ سۆز، يۈرۈش ـ تۇرۇشقىچە باشقىلارغا سالماق تەسىر بېرىش زۆرۈر. ئەمما ئۆزىڭىزنى نۇقسانسىز كۆرسىتىمەن دەپ زىيادە تارتىنچاقلىق قىلماڭ، بولمىسا باشقىلارغا بىر خىل ئېھتىياتچان، ھاكاۋۇر، يېقىنلاشقىلى بولمايدىغان تۇيغۇ بېرىپ قويىسىز. ھەتتا كىشىلەرنى بىزار قىلىۋېتىسىز. تەمكىنلىك، سالماقلىق ھەرگىزمۇ گەپ ـ سۆزدە چەكلىنىش، چوڭ سۇپەت ئولتۇرۇش، قەستەن قىلىق چىقىرىپ ياسالمىلىق قىلىش ئەمەس، سالماق دېگەننىڭ مەنىسى يۈرۈش ـ تۇرۇشى جايىدا بولۇش دېگەنلىك بولۇپ، ھەم توختىماي كاسىلداپ گەپ سېتىپ ھەم پىچىرلىشىپ، كۇسۇرلىشىپ ئولتۇرماسلىق بەلكى بىمالال، ھەقىقىي، تەبىئىي بولۇشنى كۆرسىتىدۇ.

5) قىزغىن بولۇڭ، ئەمما يېنىكلىك قىلماڭ.

قىزغىنلىق ھەممىلا ئادەم قارشى ئالىدىغان ئىندىۋىدۇئال پەزىلەت. بىر قىزغىن ئادەم ئالاقىدە دائىم باشقىلارنى ياخشى كۆرۈش، ماختاش ۋە مەدھىيەلەشنى ئىپادىلەپ تۇرىدۇ، ھەرگىزمۇ بىزارلىق، كۆزگە ئىلماسلىق ياكى باشقىلارنىڭ يامان گېپىنى قىلىشقا مايىل ئەمەس، باشقىلارغا قىزغىن مۇئامىلە قىلسىڭىز باشقىلارمۇ سىزگە قىزغىنلىق بىلەن جاۋاب قايتۇرىدۇ، لېكىن قىزغىنلىق نىقاب ئەمەس، قەستەن قىلىق چىقىرىشمۇ ئەمەس، باشقىلارغا سەمىمىيلىك بىلەن چاي دەملەپ بېرىش قىزغىنلىق، ئەگەر ناھايىتى ئەركىن ھالدا «ھوي، بۇ سىزنىڭ چېپىڭىز» دېسە بۇ يېنىكلىك، مۇۋاپىق ھالدا ماختاش قىزغىنلىقنىڭ ئىپادىسى، لېكىن ماختاش چېكىدىن ئېشىپ كەتسە بۇ خۇشامەتچىلىك؛ باشقىلارغا ياردەم بېرىشنى ياخشى

كۆرۈش قىزغىنلىق ئەمما قارشى تەرەپنىڭ ياردىمىڭىزنى قوبۇل قىلىش ئويى بولمىسا سىزنىڭ قىزغىنلىقىڭىز ئۇنىڭغا يۈك بولىدۇ.

6) جانلىق بولۇڭ، ئەمما لوللىلىق قىلماڭ.

ئالاقىلىشىشمۇ بىر خىل سەنئەت. ئەلۋەتتە ئۇنىڭدا ماھارەتمۇ بار. شۇڭا ئالاقىدە جانلىق بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. جانلىقلىق ھەربىر ئادەمنىڭ تەپەككۇر ئۇسۇلىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ، يەنە بىر ئادەمنىڭ ھەرىكەت ئۇسۇلىنىمۇ ئىپادىلەيدۇ. مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىشنى تەلەپ قىلىدۇ، كونا قائىدە ـ يوسۇنلارغا ئېسىلىۋالمايدۇ، لېكىن پىرىنسىپنى يوقىتىپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ، ئەگەر جانلىقلىق بولمىسا بەك ئۆلۈك كۆرۈنۈپ قالىدۇ؛ ئەمما جانلىقلىق چېكىدىن ئېشىپ كەتسە لوللىلىق قىلغاندەك كۆرۈنىدۇ، لولا، تىلى ياغلىما ئادەملەردە سەمىمىيلىك كەم بولۇپ ئادەمنى بىزار قىلىدۇ، جانسىز ئادەملەردە جانلىقلىق ۋە ئۆزگىرىش كەم بولغاچقا ناھايىتى ئوڭايلا ماسلىشالماسلىق كېلىپچىقىدۇ.

7) كەمتەر بولۇڭ، ئەمما ئۆزىڭىزنى كەمسىتمەڭ.

كەمتەرلىك بىر گۈزەل ئەخلاق. كەمتەر ئادەملەر كىشىلىك ئالاقىدە باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشىدۇ. چۈنكى بۇنداق ئادەملەر بىلەن ئالاقە قىلغاندا پىسخىك ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرۇش ئوڭاي بولۇپ، باشقىلارنىڭ پىكرىنىمۇ ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر سىز ئىجتىمائىي ئالاقىدە مەنمەنلىك قىلىپ ئۆزىڭىزنى چوڭ تۇتسىڭىز، ھە دېسە لاپ ئۇرسىڭىز پەقەتلا باشقىلارنى بىزار قىلىسىز، ئەمما كەمتەرلىك ئۆزىنى كەمسىتىشكە تەڭ ئەمەس، ئۆزىنى كەمسىتىش ئۆزىنىڭ قىممىتىگە بولغان ئىنكار قىلىش بولۇپ، كىشىنى رەزىل ۋە توخۇ يۈرەك قىلىپ ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتىدىغان

www.uyghurkitap.com

ئادەملەر بىلەن بىللە بولغاندا كەيپىيات ناچارلىشىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئادەمدە قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىگە ئازار بېرىپ قويۇشتىن قورقۇشتەك كەيپىيات پەيدا بولىدۇ.

8) ئۈمىدۋار بولۇڭ، ئەمما مەنمەنلىك قىلماڭ.

ئۈمىدۋار ئادەملەر ھەمىشە ئاكتىپ يۇقىرى ئۆرلەپ، خۇددى باھاردەك ئىللىقلىق ئاتا قىلىدۇ، ئۈمىدۋار كىشىلەر ھەمىشە قىيىنچىلىقتا كۈلۈپ باقىدۇ ھەمدە ئۇنى يېڭىشنى مەقسەت قىلىدۇ؛ ئۈمىدۋار ئادەملەر ھەمىشە كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ ئاجىزلىقلىرىنى سىغدۇرالايدۇ. ھالبۇكى مەنمەنلىك قىلىدىغانلارنىڭ ئۆزلۈك تۇيغۇسى بەكلا ياخشى بولۇپ، خۇشال بولۇپ كەتسە ئېچىلىپ ـ يېيىلىپ سۆزلەپ توختىمايدۇ، باشقىلارنىڭ تەسىراتى بىلەنمۇ كارى بولمايدۇ، مەنمەنچى كىشىلەر باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى زىيادە يېقىن مۆلچەرلىۋېتىپ دېمەيدىغان ياكى باشقىلار ئاڭلاشنى خالىمايدىغان گەپلەرنىمۇ دەپ سالىدۇ.

ھېچكىمنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشى ھېچكىشىگە ياقمايدىغان كىشىدىنمۇ بەكرەك بەختسىزرەكتۇر.

— ف.لاروشفۇكو

پىسخىكىلىق سىناق

سىزنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز قانداق؟

تۆۋەندىكى سوئاللارغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپلا جاۋاب بېرىڭ.

1. سىز ئادەتتە ئۆزىڭىزنىڭ مۇناسىۋىتىڭىزگە كۆڭۈل بۆلەمسىز؟ ( )

2. سىز كۆپىنچە يالغۇز تاماق يەۋاتامسىز؟ ( )

3. نۇرغۇن ئادەم بىلەن بىللە تۇرغاندىمۇ، سىزدە يالغۇزلۇق ۋە ئۇمىدسىزلىك كەيپىياتى پەيدا بولامدۇ؟ ( )

4. سىز دائىم باشقىلارنىڭ رۇخسىتىسىزلا خەقنىڭ نەرسىسىنى ئىشلىتىۋېرەمسىز؟ ( )

5. بىر ئىشنى ياخشى قىلمىغاندا سىز ھەمكارلاشقۇچىڭىزدىن ئاغرىنامسىز؟ ( )

6. دوستىڭىز قىيىنچىلىققا يولۇققاندا، سىز ئۇنىڭ سىزدىن ياردەم تەلەپ قىلمىغانلىقىنى ھەر ۋاقىت بايقامسىز؟ ( )

7. ئەگەر دوستلىرىڭىز سىزگە چاقچاق قىلىپ ئاشۇرۇۋەتسە چىرايىڭىزنى تۇرۇۋالامسىز ياكى تەتۈر قارىشىپ قالامسىز؟ ( )

8. ئامىۋى سورۇندا ئايىغىڭىزنى سىلىۋېتىدىغان ئادىتىڭىز بارمۇ؟ ( )

9. سىز ھەرقانداق سورۇندا ئۆز كۆزقارىشىنى يوشۇرماسلىق كېرەك دەپ قارامسىز؟ ( )

10. سىزنىڭ دوستلىرىڭىز ياكى خىزمەتداشلىرىڭىز ئالغا باسسا ياكى مۇۋەپپەقىيەت قازانسا، ئۇلار ئۈچۈن چىن دىلىڭىزدىن خۇش بولامسىز؟ ( )

11. سىز باشقىلارنى چاقچاق قىلىپ كەلتۈرۈۋېلىشنى ياخشى كۆرەمسىز؟ ( )

12. ئۆزىڭىز بىلەن قىزىقىش ھەۋىسى ئوخشاش بولمىغان ئادەم بىلەن بىللە تۇرغاندا زېرىكىش، سۆزلەيدىغانغا گەپ يوقتەك ھېس قىلامسىز؟ ( )

13. سىز بىنانىڭ ئۈستىدىن تۆۋەنگە سۇ تۆكەمسىز ياكى ئەخلەت تاشلامسىز؟ ( )

14. سىز دائىم باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىپ، ئۇلاردىن ئۆزگەرتىشنى تەلەپ قىلامسىز؟ ( )

uyghurkitap.com

15. باشقىلار شۇنداق ياخشى پاراڭلىشىۋاتقاندا سىز يېنىكلىك بىلەن ئۇلارنىڭ گېپىنى ئۈزۈۋېتەمسىز؟ ( )

16. سىز دائىم باشقىلارنىڭ ئىشلىرىنى مۇلاھىزە قىلىشقا قىزىقامسىز؟ ( )

17. سىز ياشانغانلار بىلەن ئۇلار كۆڭۈل بۆلىدىغان مەسىلىلەر ئۈستىدە پاراڭلىششقا ماھىرمۇ؟ ( )

18. سىز پاراڭلاشقاندا دائىم بەزى مەدەنىيەتسىز ئادەت سۆزلىرىنى چىقىرىپ قويامسىز؟ ( )

19. سىز پات ـ پاتلا گېپىڭىزدە تۇرمايدىغان ئىشلارنى قىلىپ قويامسىز؟ ( )

20. بىرى سىز بىلەن پاراڭلىشىۋاتقاندا ياكى سىزگە بەزى ئىشلارنى چۈشەندۈرۈۋاتقاندا دائىم دىققىتىڭىزنى تەستە يىغامسىز؟ ( )

21 سىز بىر يېڭى كوللېكتىپقا كىرگەن چېغىڭىزدا، يېڭى دوست تۇتۇشنىڭ ئاسان ئىش ئىكەنلىكىنى ھېس قىلامسىز؟ ( )

22. سىز سېخىيلىق بىلەن ھەمراھىڭىزنى كۈتۈۋېلىشنى خالايدىغان ئادەممۇ؟ ( )

23. سىز باشقىلارغا ئۆزىڭىزدىكى بېسىم، توسالغۇ ھەمدە تۇرلۇك شەخسىي ئىشلىرىڭىزنى ئاشكارىلامسىز؟ ( )

24. باشقىلارغا بىر ئىشنى تاپشۇرغاندا، ئىشنىڭ تەپسىلاتىنىمۇ ناھايىتى ئېنىق ئېيتىپ بېرىش غەرىزىدە بولامسىز؟ ( )

25. ئوڭۇشسىزلىققا دۇچ كەلگەندە روھىڭىز چۈشۈپ، ئىرادىڭىزنى يوقىتىپ قويامسىز ياكى ئاچچىقىڭىزنى ئائىلىڭىزدىكىلەردىن، دوستلىرىڭىزدىن، خىزمەتداشلىرىڭىزدىن چىقىرامسىز؟ ( )

26. سىز دائىم ئويلانماستىنلا پىكىر بايان قىلامسىز؟ (   )

27. سىز بىرەر يەرگە بېرىشتىن ئىلگىرى پىياز، سامساق ياكى تۇرۇپ قاتارلىق نەرسىلەرنى يېمەسلىككە دىققەت قىلامسىز؟ (   )

28. سىز دائىم نارازى بولۇپلا يۈرەمسىز؟ (   )

29. ئاممىۋى سورۇنلاردا سىز باشقىلارنىڭ لەقىمىنى خالىغانچە توۋلاۋېرەمسىز؟ (   )

30. سىز گېزىت، تېلېۋىزور قاتارلىق ئۇچۇر يوللىرىدىكى ئىجتىمائىي خەۋەرلەرگە كۆڭۈل بۆلەمسىز؟ (   )

31. ئۆزىڭىز ئاڭسىز ھالدا خاتالىق ئۆتكۈزگەن ياكى باشقىلارغا زىيان يەتكۈزۈپ قويغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىسىڭىز ناھايىتى تېزلىك بىلەن خاتالىقىڭىزنى ئېتىراپ قىلامسىز ھەمدە كەچۈرۈم سورامسىز؟ (   )

32. بىكار قالغان چاغدا، باشقىلار بىلەن ھال - مۇڭ قىلىشنى ياخشى كۆرەمسىز؟ (   )

33. باشقىلار بىلەن ئۇچرىششقا كېلىشىپ قويۇپ دائىم باشقىلارنى ساقلىتامسىز؟ (   )

34. سىز بەزىدە باشقىلار بىلەن ئۆزىڭىز قىزىقىدىغان ئەمما باشقىلار قىزىقمايدىغان تېما ئۈستىدە پاراڭلىشىپ قالامسىز؟ (   )

35. سىزنىڭ باشقىلارنى خۇشال قىلالايدىغان ھۈنىرىڭىز بارمۇ؟ (   )

36. سىز ئادەتتە ئۆزىڭىزگە يالغان گەپ قىلماسلىقنى ئېيتىپ تۇرامسىز؟ (   )

ئۆلچەملىك جاۋاب: 1، 10، 12، 17، 21، 22، 23، 27، 30، 31، 32، 35، 36 سوئاللارغا «شۇنداق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 1

www.uyghurkitap.com

نومۇر، «ياق» دېگەن بولسىڭىز 0 نومۇر، باشقا سوئاللارغا «شۇنداق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 0 نومۇر، «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز 1 نومۇر، ھەر قايسى نومۇرلارنى جەملەپ چىقىڭ.

ئومۇمىي نومۇرىڭىز: ( )

30 نومۇردىن يۇقىرى بولسا: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز ناھايىتى ياخشىكەن.

25 ~ 29 نومۇر: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز نىسبەتەن ياخشى ئىكەن.

19 ~ 24 نومۇر: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز ئادەتتىكىچە ئىكەن.

15 ~ 18 نومۇر: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز بىر قەدەر ناچار ئىكەن.

14 نومۇردىن تۆۋەن بولسا: كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز ناھايىتى ناچار ئىكەن.

ئالتىنچى باب تىل پسىخولوگىيەسى — گەپ قىلىشنى بىلىش بىزنى تېخىمۇ قارشى ئېلىشقا ئېرىشتۈرىدۇ

سۆز دىل جىلۋىسىنىڭ شاھىدى، بىلگىن،
بۇ جىلۋىدىن مەھرۇم بولۇش بەك قىيىن.

— ئابدۇراخمان جامىي

پسىخولوگلارنىڭ قارىشىچە، كىشىلەرنىڭ بەخت تۇيغۇسىغا ئىگە بولۇشىنى ناھايىتى زور دەرىجىدە كىشىلىك ئالاقىدىن قانائەتلىنىش تۇيغۇسى بەلگىلەيدۇ. ھالبۇكى تىل كىشى بىلەن كىشى ئوتتۇرىسىدىكى باغلىنىغۇچى ھالقا، بۇ ھالقىنىڭ سۈپىتىنىڭ ياخشى - يامان بولۇشى كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ ئىناق ياكى ئەمەسلىكىنى بىۋاسىتە بەلگىلەيدۇ. ئاجايىپ تىل قابىلىيىتى، ماھارەتلىك سۆزلەش ئۇسۇلى قىزلار بەختلىك تۇرمۇشىنىڭ ئەگىشىشتەرى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى كەسپىدە ئۇتۇق قازىنىشى ۋە ئۆزىنىڭ ئىندىۋىدۇئاللىق جەلپكارلىقىنى ئاشۇرۇشىنىڭ گىرىتىشى.

ئەگەر سىزدە مەغرۇرلانغۇدەك تاشقى قىياپەت بولمىسا كۆڭلىڭىزنى ھەرگىز يېرىم قىلماڭ، ئۆزىڭىزنىڭ تىل قابىلىيىتىڭىزنى ئۇزۇكسىز مەشىقلەندۇرۇش، مۇكەممەللەشتۈرۈش ئارقىلىق جەلپكارلىقىڭىزنى ئاشۇرسىڭىز تامامەن بولىدۇ ئەمەسمۇ!

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سۆز بۈيۈك نەرسە. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ بۈيۈككى، سۆز ئارقىلىق ئادەملەرنى بىرلەشتۈرۈش مۇمكىن، ئۇلارنى بىر - بىرى بىلەن كۆرۈشمەس قىلىۋېتىشمۇ مۇمكىن. سۆز ئارقىلىق مېھىر - مۇھەببەتكە ئېرىشىشمۇ مۇمكىن، نەپرەت ۋە ئاداۋەتكە ئۇچراشمۇ مۇمكىن. ئادەملەرنى بىر - بىرىدىن يىراقلاشتۇرىدىغان سۆزلەردىن ساقلان.

ـــ ل.ن.تولستوي

1. گەپ قىلىشنى بىلەمسىز؟

ئاغزىغا كەلگەننى دېيىش نادانىنىڭ ئىشى،
ئالدىغا كەلگەننى يېيىش هايۋانىنىڭ ئىشى.

ـــ ئەلشىر نەۋايى

بۇ سوئالغا تازا كۆلۈۋاتىسىزغۇ دەيمەن؟ راست كىم گەپ قىلىشنى بىلمەيدۇ؟ گاس ـ گاچا، پاڭلار گەپ قىلالمايدۇ، قالغانلارنىڭ ھەممىسى گەپ قىلالايدىغۇ؟ ئەمما گەپنى قانداق قىلىش، قانداق گەپنى قىلىش مەسىلىسى تېخىمۇ كۆڭۈل بۆلۈشكە ئەرزىيدۇ. چۈنكى «بۇغداي نېنىنىڭ بولمىسا بۇغداي سۆزۈڭ يوقمۇ» دېگەندەك، تۇرمۇشىمىزدا نۇرغۇن قىزلار گەپ قىلغان چاغدا گەرچە مەۋقەسى ۋە چىقىش نۇقتىسى توغرا بولسىمۇ، لېكىن گەپ قىلىش ئۇسۇلىغا دىققەت قىلمىغانلىقتىن كۆپ ھاللاردا ئەرزىمەيدىغان ئىشلار تۈپەيلىدىن باشقىلارغا خاتا چۈشەنچە بېرىپ قويىدۇ ياكى تالاش ـ تارتىش پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا كىشىلىك مۇناسىۋەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مەسىلەن: بەزىلەرنىڭ مۇنداق دېگەنلىكىنى ئاڭلايمىز: «بۇ قىز گەپ قىلىشنى بىلمەيدۇ، ئوچاقتىن چوماق چىققاندەك، تۈلۈمدىن توقماق چىققاندەك گەپ قىلىدۇ»، «بولدىلا گەپ قىلمايلا قويايلى»

مانا بۇ گەپ قىلىشنى بىلمەسلىك سەۋەبىدىندۇر.

ئۆزى ناھايىتى ئەقىللىق، چاققان، قوللىرىمۇ ئەپچىل بىر تونۇشۇم بار ئىدى، ئەمما ئۇنىڭ ئاغزىدىن چىققان ھەربىر ئېغىز گەپ ئادەمگە خۇددى نەشتەردەك سانجىلاتتى، ئۇنىڭ ئۇستىگە خەقنىڭ يېغىرىغا تېگەتتى، شۇڭا باشقىلار ئۇنى «زەھەر» دېيىشەتتى.

قايسى بىر يىلى قىشتا پەلتو ئېلىپ كىيىپ تۇرۇشۇمغا ئېرىم كاماندىروپكىدىن قايتىپ كەلگۈچە ماڭا دېمەيلا نوركا پەلتو ئالغاچ كەپتۇ، ئۇنى كىيگىنىمنى كۆرگەن ھېلىقى تونۇشۇم نېمە دەيدۇ دېمەمسىز؟

— بولمىسا بىرسىمۇ يوق، بولسا قوشلاپ بوپ كەتكەن! ھەممىنى بىر يولدا كىيىۋالغۇچە بىرسىنى كېلەر يىلى كىيسىڭىز بولمامدۇ!

يەنە بىرەيلەن يېڭى كىيىم كىيىپ كەپتىكەن، باشقا ھەممەيلەن ناھايىتى چىرايلىقكەن، سىزگە شۇنداق يارىشىپتۇ دېيىشتى، ئەمما ئۇ ئايال ھېلىقى «زەھەر» دىن خالار ـ خالىماس يارىشىپتىمۇ دەپ سوراپ قويۇشىغا، ئۇ «زەھەر» ئۇدۇللا قىلىپ: «بەدىنىڭىز بەك سېمىز بولغاچقا بۇ كىيىم سىزگە بەك چىڭ كېلىپ قاپتۇ، ھەمدە رەڭگى بەكلا ئوچۇقكەن، يېشىڭىزغىمۇ ماس كەلمەپتۇ» دېمەسمۇ، بۇ گەپنى ئاڭلاپلا ئۇ ئايال خاپا بولغان پېتى كېتىپ قالدى، باشقىلار نېمە دېيىشنى بىلەلمەيلا قالدى، چۈنكى ئۇ «زەھەر» نىڭ دېگىنى توغرا ئىدى.

ئويلاپ باقسام مەنمۇ بەزىدە خەقنىڭ كىيىمى ياكى چېچى ياراشمىسا تۈز كۆڭۈللۈك بىلەن «ياراشماپتۇ» دەپ سالىدىكەنمەن، قارىغاندا ئۇسلۇبقا دىققەت قىلسام بولغۇدەك.

مۇشۇنداق ئاياللار ئەتراپىمىزدا ئاز ئەمەس، ھەتتا قەدەمدە بىر ئۇچراپ تۇرىدۇ، گەپ قىلغاندا ئېچىدە نېمە بولسا شۇنى دەۋېتىدۇ، ئۆزىنىڭ كۆڭلىدە ئويلىغىنىنى يوشۇرۇشقا ماھىر

كىتاب تورى ئۇيغۇر www.uyghurkitap.com

ئەمەس. باشقىلارنىڭ كەمچىلىكلىرىنىمۇ يۈز ـ خاتىر قىلماستىنلا يۈزىگە سالىدۇ، ئالايلۇق: «مۇشۇنى 400 يۈەنگە ئالدىڭمۇ؟ ماڭا تۆت يۈەنگە بەرسىمۇ ئالماسمىدىم!»، «نېماندا چوشقىدەك سەمرىپ كەتتىڭ»، «كۆبتەك بولۇپ كېتىپسەنغۇ؟»، «ئوھوي يىگىنە يۇتۇۋالغان ئىتتەك ئورۇقلاپ كېتىپسەنغۇ؟»، «بۇ كىيىمىڭ قەتئىي ياراشماپتۇ»، «بۈگۈن چىرايىڭ بوپقاپسەن، ئەمدى كىيىم كىيىشنى خېلى ئۆگىنىپ قاپسەن» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىپ ئاڭلىغۇچىنىڭ ئۆچلۈكىنى كەلتۈرىدۇ. گەرچە بۇلارنىڭ دېگىنى راست گەپلەر بولسىمۇ، ئەمما باشقىلارنىڭ دىتىغا ياقمايدىغان قوپال سۆزلەردۇر. دېمەك، بۇنداق ئاياللار گەپنى قانداق قىلىشنى، توغرىسىنى ئېيتقاندا گەپ قىلىش سەنئىتىنى بىلمەيدىغان ئاياللاردۇر.

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، گەپ قىلىشنىڭ ئۆزى ھەقىقەتەن بىر سەنئەت. دۇنيا ئەدەبىياتىغا مۇناسىپ ھەسسە قوشالىغان شائىر شەيخ سەئدى (شىرازى): «ئاۋۋال ئويلاپ سۆزلەڭ، ئاندىن، ئۇل قويۇلار تامدىن» دەپ ناھايىتى توغرا ئېيتقان. ئەمما رېئال تۇرمۇشتا يۇقىرىقىدەك بىر قىسىم قىزلار نېمىنى ئويلىسا شۇنى دەيدۇ، كۆڭلىگە ھېچقانداق ئىشنى يوشۇرالمايدۇ، دائىم خەقنى رەنجىتىپلا تۇرىدۇ، ئەمما ئۆزى ئۇنى بىلمەيدۇ ياكى ئېتىراپ قىلمايدۇ. باشقىلار ئەگىتىپ تۇرۇپ ياكى ئوچۇق ـ ئاشكارا ھالەتتە نارازىلىقىنى ئىپادىلىسە رەنجىيدۇ، ئەمما «ئۆگىنىپ قالغان ئىكەنمەن»، «بەك تۈزمەن»، «يالغان گەپ قىلىشنى بىلمەيمەن» دېگەندەك باھانىلەر بىلەن خاتالىقىنى ياپىدۇ ياكى قوپاللىق بىلەن «ئاغزىم ئۆزۈمنىڭ، نېمە دېگۈم كەلسە شۇنى دەيمەن، سېنىڭ نېمە چاتىقىڭ» دەپ تۇرۇۋالىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق سۆزلەش يېنىك بولسا باشقىلارنىڭ بىزارلىقىنى ۋە ئاچچىقىنى كەلتۈرىدۇ، ئېغىر بولسا جېدەل ـ ماجىرا تۇغدۇرۇپ ئاغزىدىن بالاغا قالىدۇ. چۈنكى ئۇلار خەقنىڭ ئىززەت ـ

هۆرمىتىگە تېگىپ قويىدى ـ ده.

راست گەپنىڭ ھەممىسى ياخشى بولۇپ كېتىشى ناتايىن، ئوبۇلقاسىم فىردەۋسى شۇنداق دېگەن ئىكەن:

«سۆزۈڭ قالغۇسىدۇر سەندىن يادىكار،
خارلىقىڭغا سەۋەب قىلمىغىن زىنھار».

بىر ئادەمنىڭ ئويلانمايلا گەپ قىلىشىدا ناھايىتى كۆپ ئەھۋاللار مەۋجۇت. بەزى چاغلاردا پەقەت چاقچاق، مۇنداقلا دەپ قويۇش؛ بەزىدە جىددىيلىشىپ كېتىپ دەيدىغان گەپ تاپالماي، ئاغزىغا كەلگەننى دېيىش؛ بەزىدە كەيپىياتنى كۆتۈرىمەن دەپ بەزى ئەخمەقلەرچە پاراڭلارنى قىلىپ قويۇش ۋە ياكى قالايمىقان سۆزلەپ قويۇش دېگەندەك، بىر ـ ئىككى قېتىم بولسىغۇ توغرا چۈشەنگىلى بولىدۇ، ئەگەر داۋاملىق مۇشۇنداق خەقنىڭ چىشىغا تېگىدىغان گەپ قىلىشنى ئادەت قىلسا، كىشىلەرنىڭ ئۆزىگە بولغان ھۆرمىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە خەقمۇ سىزدىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئېغىزدىن چىققان گەپ ئادەمنى راھەت، يەڭگىل، كۆڭۈللۈك ھېس قىلدۇرالايدىغان ھەمدە ئۆز مەقسىتىگە يېتەلەيدىغان بولۇشى ئۈچۈن قارىغاندا بەزى ماھارەتلەرنى ئىگىلىمىسەك بولمايدىغاندەك تۇرىدۇ. سۆز قابىلىيىتى ئالاقىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ، ئۇ ئالاقىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىدىكى ئالدىنقى شەرت. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا سۆز سەنئىتى كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ ئىناق بولۇش ـ بولماسلىقىنى بەلگىلەيدۇ ھەمدە كەسىپنىڭ تەرەققىياتىغا شۇنداقلا تۇرمۇشنىڭ بەختلىك بولۇش ـ بولماسلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، گەپ قىلىشنى بىلىدىغانلار باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى سۆزلەشنى، مۇۋاپىق ھالدا سەمىمىيلىك بىلەن ماختاشنى بىلىدۇ، كەمچىلىكلەرگە نىسبەتەن

www.uyghurkitap.com

ئەگىتىپ ئاگاھلاندۇرۇش بىرەلەيدۇ ياكى يالغۇز قالغاندا ئايرىم تەنقىد ۋە تەكلىپ بىرىدۇ. باشقىلارنىڭ يۈزىنى قىلىشنى بىلىدۇ. قانداق ئادەمگە قانداق گەپ قىلىشنى، نېمە دېيىشنى ئوبدان بىلىدۇ، ئوخشاش بىر ئىشقا نىسبەتەن ئوخشىمىغان نۇقتىدىن چىقىپ مۇلاھىزە ئېلىپ بىرىپ، ئوخشىمىغان ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرەلەيدۇ.

ھەممىلا ئادەم يۈز ـ ئابرۇيىنى بەك مۇھىم بىلىدۇ، ھەتتا كىچىك بالىمۇ بۇنىڭدىن مۇستەسنا ئەمەس. شۇڭا گەپ قىلىشنى بىلىدىغان ئەقىللىق قىز خەقنىڭ ئالدىدا باشقىلارنىڭ يۈزىنى ئاياشنى بىلىدۇ، زۆرۈر تېپىلغاندا قارشى تەرەپكە ئىمكانىيەت قالدۇرىدۇ. ھەتتا ئۆزىنىڭ بالىلىرى بولغان تەقدىردىمۇ.

ھەممە ئادەمنىڭ خاتالىشىدىغان چاغلىرى بولىدۇ، گەپنى خاتا قىلىپ قويۇشى، خاتا ئىش قىلىپ قويۇشى، باشقىلارنى رەنجىتىپ قويۇشى مۇمكىن. ئەگەر سىز «كۆز قۇيغاننىڭ كۆزىنى قوي، چىش چاققاننىڭ چىشىنى چاق» دېگەن ماقال بويىچە ئىش قىلمەن دەپ تۇرۇۋالسىڭىز ئىشنى تېخىمۇ يامىنىغا ئايلاندۇرۇۋېتىشىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كۆرە قارشى تەرەپكە سەل ئىمكانىيەت بەرسىڭىز قارشى تەرەپتە خىجىللىق تۇيغۇسى پەيدا بولۇپ خاتالىقىنى ئۆزلۈكىدىن ئۆزگەرتىدۇ ھەمدە قارشى تەرەپنى قايىل قىلىش مەقسىتىڭىزمۇ يېتەلەيسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا، گەپ قىلىشنى بىلىدىغان قىز يەنە مىجەزى يۇمۇرلۇق، ئۆزىنى بىمالال تۇتىدىغان قىزدۇر. يۇمۇر مەڭگۈ سەپتىن چۈشۈپ قالمايدۇ، ئۇ بىر خىل يېقىنلاشتۇرۇش كۈچى، سىلىقلاش سۈيۇقلۇقى. ئىجتىمائىي ئالاقىدە گەپ ـ سۆزى يۇمۇرىستىك كىشىلەر كۆپ ھاللاردا ئۇتۇق قازىنىدۇ، يۇمۇرىستىك تۇيغۇسى يوق كىشىلەر مەغلۇپ بولىدۇ. يۇمۇر كىشىلەر ئارىسىدىكى ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرىدۇ. كەسپىمىزنىمۇ ئالغا باستۇرىدۇ.

ياخشى گەپنى قىلىش، توغرا گەپنى سۆزلەش — بىر ئادەمنىڭ مەدەنىيەت ساپاسى ۋە قائىدە ـ يوسۇن جەھەتتىن تەربىيە كۆرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئاجايىپ سۆز قابىلىيىتى، ماھارەتلىك گەپ قىلىش ئۇسۇلى، ئائىلىنىڭ بەختلىك بولۇشىدىكى ئەڭگۈشتەر بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقىنى ئاشۇرۇشىدىكى گىرتېشى، ياخشى بولغان تىل قابىلىيىتى يەنە سىزگە ئامەت ۋە بايلىق ئېلىپ كېلىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر كۆپ ھاللاردا سۆزلەش سەنئىتى نوقۇل ھالدا گەپ قىلىش دەپلا چۈشىنىدۇ، ئەمەلىيەتتە سۆزلەشنى ئۆگىنىش ئۇچۇن ئالدى بىلەن ئاڭلاشنى ئۆگىنىش زۆرۈر. سۆزلەش بىلەن ئاڭلاش بىر جۈپ گەۋدە. ئاڭلاشنى بىلمەيدىغان ئادەم سۆزلەشنىمۇ بىلمەيدۇ. چۈنكى ئاڭلاش سەنئىتىنى ئىگىلىگەندىن كېيىنلا ئاندىن باشقىلارنىڭ ئىدىيەسى ۋە ھېسسىياتىنى توغرا چۈشەنگىلى، كېيىنكى قاراپ دورا بەرگىلى بولىدۇ؛ ھالبۇكى پەقەت سۆزلەش سەنئىتىنى ئىگىلىگەندىن كېيىنلا ئاندىن ئېنىق ۋە ئۈنۈملۈك ھالدا ئۆزىنىڭ ئىدىيە ھېسسىياتىنى ئىپادىلىگىلى، ئۈنۈملۈك ئالاقە ۋە چۈشىنىشنى ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئۇنداقتا قانداق قىلىپ ئويلىمايلا سۆزلەيدىغان ئادەتنى تۈگەتكىلى ۋە گەپ قىلىشنى ئۆگەنگىلى بولىدۇ؟

1) ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ.

قارشى تەرەپنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ ئويلاشنى ئۆگىنىڭ، باشقىلارنىڭ ئىززەت ـ ھۆرمىتىگە تەگمەڭ، قاملاشمىغان ياكى بەك ئۇدۇل، بىۋاسىتە گەپلەرنى قىلماڭ. يەنە كۆپرەك ئاڭلاپ، ئازراق سۆزلەپ خەقنىڭ تەكلىپ ـ پىكىرلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىڭ. ئالدى بىلەن كاللىڭىزدا: «مۇشۇ گەپنى قىلسام زادى قانداق ئاقىۋەت ئېلىپ كېلەر؟» دېگەننى ئويلاڭ. ئىلگىرى خاتا

www.uyghurkitap.com

گەپ قىلىپ قويۇپ زىيان تارتقان ئىشلىرىڭىزنى ئەسلەپ، ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزنى ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇڭ. ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقارىشىنى يېنىكلىك بىلەن ئىپادىلەڭ، ئەمما ئۆزىڭىزنىڭ پىكرىنى ئەڭ ياخشى پىكىرگە ئايلاندۇرۇشقا كۈچ چىقىرىڭ.

2) پىكىر قىلىشنى ئۆگىنىڭ.

تىل — تەپەككۇرنىڭ توشۇغۇچىسى. تەپەككۇر قالايمىقانلاشسا تىلمۇ تەبىئىيلا مۇجمەللىشىپ كېتىدۇ؛ پەقەت تەپەككۇر قابىلىيىتىنى چېنىقتۇرغاندىلا، پىكىر قىلىش سەۋىيەسىنى ئۆستۈرگەندىلا ئاندىن يامان ئادەتنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. سۆزلەشنى ئۆگىنىشتىن ئىلگىرى پىكىر قىلىشنى ئۆگىنىش كېرەك. پەقەت چوڭ مېڭە بىلەن مەسىلىلەرنى ئويلىغان چاغدىلا ئاندىن قالايمىقان گەپ قىلىدىغان ئەسكى مىجەزدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

3) ئاۋۋال ئويلاپ ئاندىن سۆزلەڭ.

كونىلار «يەتتە ئۆلچەپ بىر كەس» دەپ توغرا ئېيتقان. بەزى مۇھىم سورۇنلاردا بولۇپمۇ رەھبەرلەر ۋە خىزمەتداشلارغا گەپ قىلغاندا ئاۋۋال ئوبدان ئويلىنىۋېلىش، دېيىشكە ئالدىرىماسلىق، دېلىغۇل بولۇپ قالغان گەپنى دېمەيلا قويۇش لازىم. بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئىپادە بىلدۈرۈشكە ئالدىراپ كەتمەڭ، قايتا - قايتا ئويلىنىپ ئاندىن ئېھتىيات بىلەن پىكىر بايان قىلىڭ.

4) ئالدىن ئازراق ۋاقىت قالدۇرۇڭ.

گەپنى باشلاشتىن ئىلگىرى كۆڭلىڭىزدە 100 گىچە ساناڭ، ساناپ بولغاندىن كېيىنمۇ يەنىلا شۇ گەپنى دېگۈڭىز كېلىپ كەتسە ئاندىن دېسىڭىزمۇ كېچىكمەيسىز ھەمدە دېمىسىمۇ بولىدىغان گەپلەرنى يۇتۇۋېتىڭ. ئۇنىڭدىن باشقا، كاللىڭىزدا پەيدا بولغان گەپلەرنى ئاغزىڭىزدىن چىقىرىشتىن ئىلگىرى ئۈچ قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىۋېتىڭ. بۇ چاغدا كەيپىياتىڭىز مۇقىملىشىپ قالىدۇ. ئاندىن قىلىدىغان گەپلىرىڭىزنى رەتلەپ

چىقىسىڭىز بولىدۇ. يەنە باشقىلار گەپ قىلغان چاغدا ئەگەر مۇشۇ ئىش توغرۇلۇق مۇزاكىرىگە قاتنىشىشنى ئويلىغان بولسىڭىز ئۇنداقتا گەپنى ئاستىراق سۆزلەڭ، كاللىڭىزنى تېزراق ئايلاندۇرۇڭ، مۇشۇنداق بولغاندا باشقىلارغا بىر قەدەر مۇكەممەل جاۋاب بېرەلەيسىز. ئۇنىڭدىن باشقا، قىزلار ئۆگىنىش ئارقىلىق ئۆزىنى ئۇزۇكسىز قوراللاندۇرۇپ تۇرغاندىلا ئاندىن ئۆزىنىڭ مەسىلىلەرنى ئانالىز قىلىش ۋە ھۆكۈم قىلىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرالايدۇ. باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش توغرىسىدىكى كىتابلارنى كۆپرەك ئوقۇشنىڭ سىزگە كۆپ پايدىسى تېگىدۇ. يەنە تەپەككۇرى ئوچۇق قىزلار بىلەن ئارىلىشىپ ئۇلارنىڭ سۆز - ھەرىكەت، يۈرۈش - تۇرۇشىنى كۆزىتىشكىمۇ بولىدۇ. ئاۋۋال ئويلاپ ئاندىن سۆزلەشنى ئۆگەنسىڭىز كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ باشقىلارنىڭ سىزگە بولغان تەسىراتىمۇ زور دەرىجىدە ئۆزگىرىدۇ، ئاستا - ئاستا ئۆزىڭىزمۇ ئۆزگىرىسىز.

5) ئەڭ ياخشى پۇرسەتنى تېپىپ سۆزلەڭ.

«بىر ھارغانغا، بىر ئاچقانغا گەپ قىلما» دېگەن گەپ بار. ھەقىقەتەن ھەرقانچە زۆرۈر ئىشىڭىز بولسىمۇ، تاماقتىن كېيىن ئېيتسىڭىز تاماقتىن ئىلگىرى ياكى تاماقلىنىش جەريانىدا ئېيتقاندىكىدىن كۆپ ئۈنۈملۈك بولىدۇ. چۈنكى ئادەتتە ئادەم تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن كەيپىياتى مۇقىملىشىپ، ئاسان ھاياجانلانمايدۇ. شۇڭا پۇرسەتنى تېپىپ تۇرۇپ سۆزلەش ناھايىتى مۇھىم. پۇرسەتنى تېپىپ سۆزلەشتە كەم بولسا بولمايدىغان بىر ئامىل شۇكى، مۇۋاپىق ۋاقىتتا بىرنەچچە جۈملە بىلەنلا ئۆزىمىزنىڭ خاھىشىنى تولۇق ئىپادىلەش. مەسىلەن: خەق ئۆيىدە ئۆلۈم ئىشى بىلەن ئالدىراپ چەكسىز ھەسرەت ئىچىدە تۇرغاندا ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتسىز گەپلەرنى قىلماڭ. بىرەرسى قىلغان ئىشى ئەكسىچە نەتىجە بېرىپ، تازا نېرۋىسى ئۆرلەپ

uyghurkitap.com

تۇرغاندا، «زادى مەن مۇشۇنداق بولۇشنى بىلەتتىم، گەپ ئاڭلىمىغاندىن كېيىن خوپ بوپتۇ» دېگەندەك گەپلەرنى قىلماي، كەيپىياتى تۇراقلاشقاندىن كېيىن ئاندىن سوغۇققانلىق بىلەن پىكرىڭىزنى بايان قىلسىڭىزمۇ ئۈلگۈرىسىز.

ئەگەر سىز بىر مال ساتقۇچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشى پۇرسەتنى تۇتۇشنى ئۆگىنىشنى بىلەلىشىڭىز، يەنە قارشى تەرەپنىڭ قىزىقىشىنى قانداق قوزغاشنى چۈشىنىشىڭىز، قانداق قىلىپ مېلىڭىزنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىنى خېرىدارغا ئېنىق بىلدۈرۈشنى بىلىشىڭىز كېرەك، خەق تازا ھېرىپ ـ چارچاپ ئۆيگە قايتاي دەپ تۇرغاندا ۋالاقتەككۈرلۈك قىلىپ سۆزلىسىڭىز كىشىنىڭ تازىمۇ نېرۋىسىغا تېگىسىز.

6) زۆرۈر بولمىسا گەپ قىلماڭ.

گەپ قىلمىسىڭىز سىزنى ھېچكىم گاچىكەن دېمەيدۇ، ئاغزىڭىزدىن چىققان گەپ خەقنى خۇش قىلالمىسا ئەڭ ياخشىسى سۆزلىمەي قويغىنىڭىز ئەۋزەل.

سۆزلەشنى ئۆگىنىشتە يەنە قارشى تەرەپ بىلەن تالاش ـ تارتىش قىلىشقا ئالدىرىماڭ، ئۆزىڭىزنى ئاقلاشقىمۇ ئالدىراپ كەتمەڭ، بەلكى ئاۋۋال بىر خىل ئوتتۇرا ھال پوزىتسىيە بىلەن ئىپادىلەش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزنى چۈشىنىشكە باشلاپ كىرىڭ. ئەگەر ئالاقە ۋە ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھەمىشە قائىدە ـ يوسۇنلۇق مۇئامىلە قىلسىڭىز، قارشى تەرەپكە بولغان ھۆرمەت ۋە زوقلىنىشنى ئىپادىلىسىڭىز ئۇنداقتا قارشى تەرەپمۇ سىزنى چۈشىنىدۇ، شۇنداقلا ناھايىتى ئوڭايلا دەتالاشنى تۈگىتىپ مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولىدۇ.

بەزى ئادەملەر ئۇچۇن سۆزلىشىش دېگەنلىك قەلبىنى خۇش قىلىش دېمەكتۇر. يەنە بەزى ئادەملەر تىللىرىنى نەيزە قىلىپ ئوت ئاچىدۇ. سۆزلىرى خۇددى زەھەرگە ئارىلاشتۇرۇلغان ئەمەن

شەربەتنىڭ ئۇخشايدۇ؛ زەھەرخەندىلىككە تولغان ھاقارەتلىك سۆزلىرى ئېغىزلىرىدىن شۆلگەيدەك ئېقىپ تۇرىدۇ.

— ج. ك بىر يوبېر

2. مۇۋاپىق ماختاشنى بىلىشمۇ بىر خىل سەنئەت

سىلىقلىقتىن كۆپ دىل مەپتۇن ـ رام بولۇر،
قوپاللىقتىن پىششىق قايتا خام بولۇر.

— ناسىر خىسراۋ

بەزى باشلىقلار نېمە ئۈچۈن بىلىپ تۇرۇپ خۇشامەتچىلەرنى ياقتۇرىدۇ؟ چۈنكى خۇشامەتچىلەر باشلىقلارنىڭ شۆھرەتپەرەسلىك ئارزۇسىنى قاندۇرىدۇ؛ كىشىلەر نېمە ئۈچۈن ئاغزى يۇمشاق كىشىلەرنى ياخشى كۆرىدۇ؟ چۈنكى ئۇلارمۇ كىشىلەرنىڭ شۆھرەتپەرەسلىك ئارزۇسىنى قاندۇرالايدۇ؛ راست گەپ نېمە ئۈچۈن كىشىنى بىزار قىلىدۇ؟ چۈنكى ئۇ كىشىنىڭ تىتاك تومۇرىغا تېگىدۇ؛ شۇڭا ئۇستاز شائىر ئەلىشىر ناۋايى مۇنۇ سۆزلەر ئارقىلىق گەپ قىلىشنى بىلمەيدىغانلارغا ئوبدانلا ساۋاق بەرگەن: «كۆڭۈلنى غەش قىلىدىغان قوپال راست سۆزدىن، مۇلايىملىق ئارىلاشقان يالغان سۆز ياخشى».

بەلكىم سىزمۇ ماڭا ئۇخشاش راست گەپنى جىق ئىشلىتىپ قويۇپ نۇرغۇن قېتىم بۇرنىڭىزغا يېگەن بولغىيتتىڭىز؟ يۇقىرىقى جۈملىنى قايتا، قايتا ئوقۇپ، ئېسىڭىزدە مەھكەم تۇتۇۋېلىڭ.

گەپ ھەرقانچە راست بولسىمۇ باشقىلار دىتىغا ياقمايدىغان گەپنى ئاڭلاشنى قىلچە خالىمايدۇ، مەسىلەن: «بۇ كىيىمىڭىز ياراشماپتۇ، چاچ پاسونىڭىز سىزنى قېرى كۆرسىتىپ قويۇپتۇ،

كتاب نور بيدار ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

بۇ رەڭ سىزگە ماس كەلمەيتۇ، بۇ ئۇسۇلىڭىز قاملاشمىدى...» دېگەندەك.

ئىلگىرى مەنمۇ كىشىلىك مۇناسىۋىتىمنى ياخشى ھەل قىلالمايتتىم. چۈنكى بۇ سەنئەتتىن مېنىڭمۇ خەۋىرىم يوق ئىدى. توغلۇق بىلەن راست گەپلەرنى قىلىپلا ئولتۇراتتىم، تېخى «خەق نېمىشقا راست گەپنى ئاڭلىماي خۇشامەتنىلا ئاڭلايدىغاندۇ؟» دەپ ئۆزۈمنى ئۇۋالچىلىق تارتقاندەك ھېس قىلاتتىم. كېيىن كۆپ كىتاب كۆردۈم، كۆپ ئويلاندىم: ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەت قەيەردىن كېلىدۇ؟ ئەلۋەتتە تۇرمۇشتىكى تامچىلارنىڭ توپلىنىشىدىن كېلىدۇ. قانداق نەرسىلەر توپلىنىدۇ؟ «ياخشى كۆڭۈل»، «ياخشى ئىش» تىن باشقا يەنە «ياخشى گەپ قىلىش» نىمۇ ئۆگىنىپ قويۇش تېخىمۇ لازىمكەن. سۆز قابىلىيىتىڭىزنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكى سىزنىڭ كىشىلەر توپى ئىچىدىكى قارشى ئېلىنىش دەرىجىڭىزنى بەلگىلەيدۇ.

پىسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، مەيلى ئەر ياكى ئايالدا بولسۇن ھەممىسىدىلا شۆھرەتپەرەسلىك بولىدۇ. ھالبۇكى بۇ خىل شۆھرەتپەرەسلىك باشقا كەيپىياتلارغا ئوخشاش پەيدا بولۇش شەرتىگە ئىگە ئىكەن. بۇ خىل شەرت دەل ئادەمنىڭ ئېھتىياجى. شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى، كىشىلەر ئۆزىنىڭ شۆھرەتپەرەسلىكىنىڭ قاندۇرۇلۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ، ئەگەر سىز قارشى تەرەپنىڭ بۇ خىل پسىخىك ئېھتىياجىنى قاندۇرسىڭىز، ئۇنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىكى كەملىك ۋە ئۇمىدسىزلىكىنى تولدۇرىدۇ ـ دە، قارشى تەرەپ ئەلۋەتتە سىزدىن ئىنتايىن خۇشال بولىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ خىل خۇشال بولۇش ياقتۇرۇشقا ئۆزگىرىپ، سىزنى قارشى تەرەپنىڭ نەزىرىدىكى قارشى ئېلىنىدىغان ئادەمگە ئايلاندۇرىدۇ. بۇنى قىلىش ئانچە تەس ئەمەس، سىز پەقەت ماختاشنى ئۆگىنىۋالسىڭىزلا بولدى.

ئامېرىكىلىق ئاتاقلىق پسىخولوگ ۋىلىيام. جامىس مۇنداق دېگەن: «ئىنسانلارنىڭ ماھىيەت جەھەتتىكى ئەڭ چوڭقۇر مۇددىئالىرىنىڭ بىرى دەل مەدھىيەلىنىش، قايىل قىلىش، ھۆرمەتلىنىشتۇر». بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ماختاش ھەقىقەتەن ئادەمنى خۇشال قىلىدىغان بىر ئىش ئىكەن. قارشى تەرەپنىڭ خاراكتېرى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر پەقەت سىز ئۇنىڭ ئېھتىياجىنى تاپالىسىڭىزلا ئۇ سىزگە بويسۇنماي قالمايدۇ.

باشقىلارنىڭ نەزىرىدە چىقىشقىلى بولمايدىغان بىر قىز بار ئىدى. ھەممەيلەن ئۇنىڭ ئىسمى چىقسا چىرايىنى پۈرۈشتۈرۈشەتتى. چۈنكى ئۇ قىز يا چاقچاق چۈشەنمەيتتى ياكى گەپ قىلىشنى بىلمەيتتى. بىر كۈنى قانداق بولۇپ ئىككىمىز بىر يەردە ئولتۇرۇپ قالدۇق. كۆڭلۈمدە «راستىلا بۇ قىز بىلەن چىقىشقىلى بولماسمۇ» دەپ ئويلىدىم ۋە مۇۋاپىق پەيتنى تاللاپ گەپ باشلىدىم:

— مەن دەيمەن، دۇنيادا مۇنداق ئىككى خىل قىز بار، بىرىنچى خىلدىكىلەر، قارىماققا شۇنداق چىرايلىق، كۆزنىڭ يېغىنى يەيدۇ، دەسلەپتە كۆزىڭىزنى ئۈزەلمەي قالىسىز، لېكىن بارا ـ بارا ئۇنىڭ چىرايلىقلىقى سۇسلىشىشقا باشلايدۇ، ھەتتا ئۇنىڭدىن بىزار بولىسىز؛ ئىككىنچى خىلدىكىلەر قارىماققا ئادەمنىڭ دىققىتىنى تارتمايدۇ، لېكىن ئارىلاشقانچە، قارىغانچە ئۇنىڭ قاش، كۆز، بۇرۇن، ئېغىز، قول ـ پۇتلىرىنىڭ ناھايىتى كېلىشكەن، چىرايلىقلىقىنى بايقايسىز. چۈنكى ئۇنىڭ مىجەزى، ئەخلاق ـ پەزىلىتى، بىلىمى باشقىلاردىن پەرقلىنىپ تۇرىدۇ، سىز دەل ئىككىنچى خىلغا چۈشىسىز، قارىغانسېرى چىرايلىق كۆرۈنىسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە بويىڭىز زىلۋا، پۇتلىرىڭىز بەكلا چىرايلىق ئىكەن...

uyghurkitap.com

باشقىلار بىلەن چىقىشالمايدىغان بۇ قىزنىڭ چىرايى بارا ـ بارا گۇلدەك ئېچىلىپ، راستىلا چىرايلىقلىشىپ كەتتى ھەمدە قايتۇرۇپ مېنى ماختاشقا باشلىدى. ئاشۇنداق بىر ـ بىرىمىزنى ماختاپ يۈرۈپ ھازىر بىر ـ بىرىمىز بىلەن شۇنداق ياخشى ئۆتىدىغان بولۇپ قالدۇق. ھازىرمۇ پات ـ پاتلا ئۇچرىشىپ قالساق ماختىشىپ قويىمىز:

ــ ماۋۇ كىيىمىڭىز بەك يارىشىپتۇ.

ــ بۈگۈنكى چاچ پاسونىڭىز باشقىچە چىرايلىق بولۇپ كېتىپتۇ....

باشقىلار ياقتۇرىدىغان كىشىلىك مۇناسىۋەت ماھىرى بولۇش ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى بەك ئاسمانغا ئېسىۋالماڭ، كىشىلەر توپى ئىچىدە ياشاڭ، شۇنداقلا ئەتراپىڭىكى كىشىلەرنى ئۆزىڭىزنى ياقتۇرىدىغان قىلىڭ، ئاغزىڭىز تاتلىق بولسۇن. باشقىلارنى ماختاپ قويۇڭ. باشقىلار سىزنى ماختىسۇن، سىز باشقىلارنى ماختاڭ، «بار تاۋۇقىم، يان تاۋۇقىم» دەپ مۇناسىۋىتىڭىز تەبىئىيلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. قانداق ئۇسۇل بىلەن ماختاشقا كەلسەك، ئەڭ مۇۋاپىق بولۇشنى ئىگىلەش كېرەك، «شېكەر» نى بەك ئاز سېلىپ قويسىڭىز لاۋزا بولۇپ قالىدۇ، بەك كۆپ بولۇپ كەتسە ئادەمنى بىزار قىلىدۇ، ساختا تۇيغۇ بېرىپ قويىدۇ. شۇڭا بەزى ئۇششاق ماھارەتلەرنى ئىگىلىۋېلىشىڭىز زۆرۈر:

1) سەمىمىي ماختاڭ.

پاكىتنى، ئەمەلىيەتنى ئاساس قىلغان ھالدا بولسۇن، كۆزنى پارقىرىتىپ قويۇپ قارىسىغا گەپ قىلماڭ، مەسىلەن: ئانچە چىرايلىق بولمىغان بىر قىزنى «سىز بەكلا چىرايلىق جۇمۇ» دېسىڭىز قاملاشمايدۇ. ئەلۋەتتە قارشى تەرەپنىڭ ئەمەلىي ماختاشقا تېگىشلىك جايىنى تېپىپ ماختىسىڭىز ئاندىن باشقىلارنى قايىل قىلالايسىز، بولمىسا ئاڭلىغانسىرى خەقنىڭ چىشى قېرىشىپ، سىزدىن بىزار بولىدۇ.

2) ماختاش كىشىلەرگە قاراپ پەرقلىق بولسۇن.

ھەربىر ئادەمنىڭ يېشى، ئارقا كۆرۈنۈشى، تەربىيەلىنىشى، دەرىجىسى، ئىندىۋىدۇئاللىقى ئوخشاش بولمىغانلىقى ئۈچۈن ماختاشمۇ پەرقلىق بولۇش كېرەك. مەسىلەن: ياشانغانلارنى شانلىق ئۆتمۈشى توغرۇلۇق؛ ياشلارنى ئىستېداتى، قابىلىيەت ـ ئىستىقبالىنىڭ چەكسىز ئىكەنلىكى توغرۇلۇق؛ سودىگەرلەرنى سودا قىلىشقا، پۇل تېپىشقا ئېپى بارلىقى، ئالىم ـ ئۆلىمالارنى بىلىمىنىڭ مولluقى، چوڭقۇرلۇقى، تۆھپىسىنىڭ زورلىقى توغرۇلۇق ماختاش كېرەك.

3) كونكرېتراق ماختاش كىشىنى تېخىمۇ قايىل قىلىدۇ

سىزنىڭ ماختىشىڭىز قانچە كونكرېت بولغانچە باشقىلارمۇ شۇنچە ئوڭاي ئىشىنىدۇ. بىر ئادەمنىڭ چىرايىنى ماختىغاندا ئۇنى دەبدەبىلىك ھالدا: «سىز ھەقىقەتەن چىرايلىقكەنسىز» دېگەندىن كۆرە، كونكرېتراق قىلىپ: «كۆزىڭىز بەكلا چىرايلىقكەن»، «تېرىڭىز نېمانداق ياخشى»، «ھالقىڭىز ئەجەب يارىشىپتۇ» دېگەندەك سۆزلەرنى ئىشلەتسىڭىز قارشى تەرەپ سىزنى ئۆزىگە ئېتىبار بېرىدىكەن دەپ ئويلايدۇ ھەمدە سىزنىڭ ماختىشىڭىزغا قوشۇلىدۇ، قوبۇل قىلالايدۇ، خۇددى چوڭ ئەيسا ئايپاتەمنى ماختاپ خۇشال قىلىۋەتكەندەك.

4) ماختاشقا ئېھتىياجلىق كىشىلەرنى ماختاشقا تېخىمۇ ئېتىبار بېرىڭ.

بەك كۆپ ماختاشقا ئېرىشكەن كىشىلەر بارا ـ بارا تەكرارلىنىۋەرگەن زىيادە ماختاشلارغا پىسەنت قىلماس بولۇپ قالىدۇ. ئەكسىچە، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئىشى ئوڭغا تارتمايۋاتقان ياكى قىيىنچىلىقتا تۇرۇۋاتقان كىشىلەر باشقىلارنىڭ ئىلھاملاندۇرۇشى، ماختىشى ۋە مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە تېخىمۇ موھتاج. ماددىي جەھەتتىن ياردەم قىلالمىسىڭىزمۇ مەنىۋى جەھەتتىن قىلغان ماختاشلىرىڭىز

www.uyghurkitap.com

بەلكىم ئۇلارنىڭ ھەربىر كەتلەندۇرگۈچ كۆچىنى قوزغىتىشى، ئۇلاردا يېڭىباشتىن ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، قايتا ئىش باشلىشىغا تۈرتكە بولۇشى مۇمكىن، شۇنداقلا سىزمۇ مەڭگۇ شۇ كىشىلەر قەلبىدە چوڭقۇر ئىز قالدۇرۇشىڭىز تەبىئىي.

5) ۋاستىلىك ماختاش كىشىنى تېخىمۇ خۇشال قىلىدۇ.

قارشى تەرەپنى يۈزتۇرا ماختاش دەرۋەقە خۇشاللىنارلىق ئىش، ئەمما قارشى تەرەپ باشقا بىر ئادەمنىڭ ئاغزىدىن سىزنىڭ ئۇنى ماختىغىنىڭىزنى ئاڭلىسا، ئۇ تېخىمۇ خۇشال بولىدۇ، چۈنكى سىزنىڭ «كەينىدىن» ماختىشىڭىزنىڭ ئۇنى تەشۋىق قىلىش ۋە شانلىق ئوبرازىنى يارىتىشقا ياردىمى بولىدۇ. ئۇ بىلگەندىن كېيىن ئەلۋەتتە سىزدىن مىننەتدار بولىدۇ، يېقىن كۆرىدىغان بولىدۇ.

6) باشقىلار ماختىسىكەن دەپ ئۈمىد قىلغان جايلارنى ماختاڭ.

ماختاشنى ئۆگىنىش كېرەك، ئەمما ماختاش چېكىدىن ئېشىپ كەتمەسلىك كېرەك، بولمىسا ماختالغۇچى بىئارام بولۇپلا قالماستىن ئەكسىچە تەرىنى تۈرىدۇ. شۇڭا، سەمىمىيلىك بولمىغان تەكەللۇپ سۆزلىرىنى ئىشلەتمەڭ، باشقىلار ماختىسىكەن دەپ ئۈمىد قىلغان جايلىرىنى تېپىپ ماختاڭ.

7) ماختايدىغان سۆزلەردە يېڭىلىق بولۇش زۆرۈر.

باشقىلار نېمە دېسە شۇنى دېمەسلىك، باشقىلارنى ماختاشمۇ ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇشى زۆرۈر. باشقىلار نېمە دېسە سىزمۇ شۇنى دېسىڭىز تەبىئىيلا ھېچقانداق پەرقى بولمايدۇ ھەم قارشى تەرەپكىمۇ چوڭقۇر تەسىر قالدۇرالمايسىز. ئۇنىڭدىن كۆرە قارشى تەرەپنىڭ ئۆزگىچە تەرەپلىرىنى بايقاپ چىقسىڭىز ياكى باشقىچە سۆزلەرنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر ئۆزىڭىزنى باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتۈرىمەن، ئالاھىدە ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئىگە

بولىمەن دەيدىكەنسىز، ئۇنداقتا تىلغا بېخىللىق قىلماي چىرايلىق، تاتلىق گەپلەرنى ئىشلىتىڭ، پەقەت ئاغزىڭىز تاتلىق بولسىلا سىز تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشەلەيسىز، كۆڭلىڭىزمۇ خۇشال ئۆتىدۇ.

ھەر ۋاقىت باشقا كىشىلەرنىڭ يامان تەرەپلىرىنى ئەمەس، ياخشى تەرەپلىرىنى ئىزدە.

ـــ ل. ن. تولستوي

3. گەپ ـ سۆزىڭىز كىشىنىڭ يۈرەك تارىنى چەكسۇن

قىلالىسا تەسىر دىللارغا سۆزى،
دوستلار سۆھبىتىدە مۇنبەر ئۆزى.

ـــ ناسىر خىسراۋ

گەپ ـ سۆز پاراڭ مەزمۇنىنىلا كۆرسەتمەستىن بەلكى پاراڭ قىلىش ئۇسۇلى، ھالىتى، چىراي ئىپادىسى، سۈرئىتى، ئىنتوناتسىيە قاتارلىقلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئاۋازنىڭ چىرايلىقلىقى بىر گەپ، باشقىلارغا تەسىر بېرىشى يەنە باشقا بىر گەپ.

ئۆتكەندە بىر مەسلىھەتچايىدا سىيىز، تەتۈر ئۇستىخان كەلگەن، ئاۋازلىرى توم بىر قىز بىلەن بىللە ئولتۇرۇپ قالدىم. ئانچە ـ مۇنچە ئەھۋاللاشقانىنىڭ ئارىلىقىدا بۇ قىزغا يىگىتىدىن تېلېفون كېلىپ قالدى، ئۇ قىز شۇ يەردىلا تېلېفوننى «ئەسسالامۇ ئەلەيكۇم!» دەپ ئالدى. يىگىتى بىلەن ئىككى مىنۇت ئەتراپىدا پاراڭلىشىش جەريانىدا بۇ قىزنىڭ سۆزىدىكى بىر خىل جەلپكارلىق مېنى ھەيران قالدۇردى. ئۇنچە چىرايلىق، نەپىس

www.uyghurkitap.com

ئاۋاز بولمىسىمۇ ئەمما شۇ قەدەر سىپايە، تەمكىن، لاتاپەتلىك بىر ھالەت، ئاھاڭ قۇلىقىمغا كىرىۋاتاتتى، شۇ كەمگىچە ئاۋازىمنى چىرايلىق ئەمەس دەپ يۈرگەن ئىدىم، لېكىن تۇغما چىرايلىق بولمىغان ئاۋازلارنىمۇ شۇنداق جەلپكار قىلغىلى بولىدىغانلىقىنى شۇ چاغدا بايقىغان ئىدىم.

شۇنداق، خاراكتېرى بار قىزلار ئاۋازىنىڭ سالىمىقى، يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكى ۋە سۈرئىتىگە ھەر ۋاقىت دىققەت قىلىدۇ، مۇلايىم تىل، يېقىملىق پوزىتسىيە، يۈرەك تارىنى تىترىتىدىغان ئىنتوناتسىيە، سىلىق ئاھاڭ رىتىمى قاتارلىقلار بىرلىشىپ چىرايى ئادەتتىكىچە بولغان بىر قىزنى ئادەتتىن تاشقىرى قىزلىق پۇراققا ئىگە قىلىدۇ ۋە جەلپكارلىقنى ھەسسىلەپ ئاشۇرىدۇ. شۇڭا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىڭ:

1) گەپ قىلغاندا ئاۋازنى كونترول قىلىڭ.

ئادەم ئاز ئۆيدە ئاۋاز بەك يۇقىرى بولۇپ كەتسە ئۇ شاۋقۇن ـ سۈرەنگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئەكسىچە ئاۋاز بەك تۆۋەن بولسا قارشى تەرەپ ئاڭلىيالماي ئالدىغا ئېڭىشىپ كېتىدىغان ئەھۋال كېلىپچىقىدۇ ـ دە، قارشى تەرەپ ئاڭلاشقا كۈچ سەرپ قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئەڭ مۇۋاپىقى ئىككى ئادەم بىر ـ بىرىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىيالىغۇدەك بولسىلا بولىدى.

بەك يۇقىرى ئاۋازنىمۇ خەق ياخشى كۆرمەيدۇ. شۇڭا ئاۋاز بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىكى، سوقۇشقاندەك چىقماسلىقى، ئىنتوناتسىيە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە سالماق ۋە يېقىملىق چىقىشى كېرەك. بۇنداق بولغاندا قارشى تەرەپ سىزنى سەمىمىيكەن دەپ ئويلايدۇ، شۇنداقلا نىسبەتەن ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

غەربتە تېلېۋىزىيە تىياتىرلىرى ياراتقان قىزلار ئوبرازىنىڭ تاشقى قىياپىتى ئادەمنى مەپتۇن قىلغۇدەك بولۇپلا قالماستىن، كىيىنىش، ياسىنىشقىمۇ ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ، ھەتتا

ئاۋازلىرىمۇ ئىنتايىن گۈزەل. تەربىيە كۆرگەن قىزلار ھەرگىز يۇقىرى ئاۋازدا گەپ قىلمايدۇ، كىنو - تېلېۋىزورلاردىمۇ بىشەم قىزلاردەك ۋارقىراپ - جارقىراشلار ناھايىتى ئاز كۆرۈنىدۇ. يېقىملىق ئوبرازىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن نۇرغۇن قىز ئارتىسلار ئاۋاز پەردىسىنى ئوپېراتسىيە قىلدۇرىدۇ.

ھېسسىياتلىق، مۇلايىم ئاۋاز ئەڭ گۈزەل بولۇپ، قانچە ھېسسىياتقا باي، ئاۋاز قانچە تۆۋەن بولسا قىزلارغا نىسبەتەن نازۇكلۇق ھېسابلىنىدۇ. قىزلارنىڭ تۆۋەن ھەمدە مۇلايىم ئاۋازى چەكسىز جەلپكارلىققا ئىگە، ئاۋازىنى ئاڭلاپلا قارشى تەرەپنى ياخشى كۆرۈپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ بار، تۆۋەن ئەمما مۇلايىم بولۇش قىزلار ئاۋازىنىڭ گۈزەللىكىدىكى مۇھىم ئامىل.

2) گەپ قىلغاندا رىتىم تۇيغۇسىغا دىققەت قىلىڭ.

خۇددى ماشىنا ھەيدىگەندە ئوخشاش بولمىغان يول بۆلەكلىرىدە ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن ماشىنا سۈرئىتىنى تەڭشىگەنگە ئوخشاش ئاۋازنىمۇ تەڭشەش كېرەك. ھەرقانداق سۆھبەتتە ئاۋازنىڭ جاراڭلىقلىقى، ئاۋاز سۈرئىتىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئىنتوناتسىيەنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى مۇۋاپىق بولۇشى زۆرۈر. شۇنداق بولغاندىلا سىزنىڭ گېپىڭىز كىشىنى تەسىرلەندۈرەلەيدىغان ئۈنۈمگە ئىگە بولالايدۇ.

گەپنى بەك تېز قىلامسىز ياكى ئاستىمۇ؟ بەك تېز سۆزلىسىڭىز باشقىلار ئاڭلاپ چۈشىنەلمەيلا قالماستىن، يەنە سىزنى تەمكىن ئەمەستەك كۆرسىتىپ قويىدۇ؛ بەك ئاستا سۆزلىسىڭىز باشقىلار گېپىڭىزگە بولغان قىزىقىشى ۋە سەۋرچانلىقىنى يوقىتىپ قويىدۇ. تېز سۆزلىۋەتسىڭىز ئاڭلىغۇچى سىزنىڭ تەپەككۇرىڭىزگە يېتىشۋېلىش ئۈچۈن چارچاپ ھالىدىن كېتىدۇ. گەپنى تېزراق قىلسام ۋاقىتنى ئۈتىمەن دەپ ئويلاپ قالماڭ، ئۆزىڭىزنىڭ سۆزلەش مەقسىتىڭىزنى — قارشى تەرەپ سىزنىڭ مەقسىتىڭىزنى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بىلمەكچى ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالماڭ. ئەلۋەتتە، ئاستا سۆزلەشمۇ توغرا ئەمەس، بىر تەرەپتىن ۋاقىت ئىسراپچىلىقى، يەنە بىر تەرەپتىن بىزارچىلىق كېلىپچىقىدۇ.

3) گەپ قىلغاندا ئاۋاز يېقىملىق، سۆزلەر جايىدا، پوزىتسىيە بىمالال بولسۇن.

بەزى گەپلەرنىڭ مەزمۇنى گەرچە ئۇنچىلا ئادەمنى جەلپ قىلمىسىمۇ، ئۇنچىلا ئالاھىدە بولمىسىمۇ، لېكىن گەپ قىلغۇچىنىڭ ئادەمنىڭ يۈرىكىگە تەسىر قىلىدىغان ئاۋازى ئادەمنى ھۇزۇرلاندۇرىدۇ.

4) گەپ قىلغان چاغدىكى ئىپادىگە دىققەت قىلىڭ.

ئىپادە ناھايىتى سەممىي، ئوي - پىكرىنى بىر يەرگە مەركەزلەشتۈرگەن بولۇشى لازىم. سەممىي پوزىتسىيە ئادەمنىڭ ئىشەنچىسىنى قوزغايدۇ، چۈشىنىشنى چوڭقۇرلاشتۇرىدۇ، دوستلۇقنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ساختىلىق، سىپاگەرلىك بىلەن ھەيۋە قىلىش، قۇرۇق گەپ سېتىش، دىپلوماتلارچە سۆزلەرنىڭ ھەممىسى ئادەمنى بىزار قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قارشى تەرەپ بىلەن ئالاقە قىلىش پۈرسىتىدىنمۇ مەھرۇم قېلىشىمىز مۇمكىن. ناھايىتى ياخشى بولغان ئالاقە ئوبرازىدا كۆز نۇرى سەممىي، يېقىملىق، سېھىرلىك بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئاكتىپ ئىنكاس بىلدۈرىدۇ.

باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا چىرايىدا خۇشاللىق ياكى تەبەسسۇم جىلۋىلىنىپ تۇرۇش بىر قەدەر مۇۋاپىق ئىپادە بولۇپ، قارشى تەرەپ بىلەن پاراڭلاشقاندا چىرايىڭىز كۈلۈمسىرەپ تۇرسا ئۇ سىزنى ئۆزى بىلەن ئالاقە قىلغانغا خۇشال ئىكەن دېگەن تۇيغۇغا كېلىدۇ، شۇنداقلا ئۇ شۈبھىسىز ھالدا قارشى تەرەپنىڭ روھىنى ئازاد قىلىپ كەيپىياتىنى ئىناق قىلىدۇ.

5) گەپنى توغرا دېيىشكە دىققەت قىلىڭ.

بىر ئادەمنىڭ پاراڭلاشقاندا ئىشلەتكەن ئىبارىلىرى خۇددى

ئۆزىنىڭ تەق - تۇرقىغا ئوخشاش سۆھبەتنىڭ ئۆزىمگە نىسبەتەن بەلگىلەش رولىنى ئوينايدۇ. تەلەپپۇزىڭىزغا، ھەربىر گەپنى ئېنىق، چۈشىنىشلىك ئېيتىشقا دىققەت قىلىڭ، چۈنكى سىز سەزمەستىنلا بۇ ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ قانچىلىك بىلىمىڭىز بارلىقى ۋە قانچىلىك تەربىيە كۆرگەنلىكىڭىزنى ئاشكارىلاپ قويىسىز.

ئەگەر قارشى تەرەپ سىزنىڭ نېمە دېمەكچى بولغانلىقىڭىزنى بىلەلمىسە ئۇنداقتا سىزنىڭ داۋاملىق سۆزلەۋېرىشكە ئاساسىڭىز قالمايدۇ. شۇڭا، سۆزلىگەندە ھەربىر جۈملىنى ئاسان بىلگىلى بولىدىغان قىلىپ سۆزلەڭ. مۇرەككەپ سۆزلەرنى ئىشلەتمەي، ئاممىباب سۆزلەرنى ئىشلىتىڭ. ئۆزىڭىزنى بىلىملىك كۆرسىتىمەن دەپ چۈشىنىكسىز، مۇرەككەپ سۆزلەرنى ئىشلەتسىڭىز ئەمەلىيەتتە ئاڭلىغۇچىلارنىڭ كاللىسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىپلا قالماستىن بەلكى ئۇستىلىق قىلىمەن دەپ چاندۇرۇپ قويىسىز، يەنە تېخى خەق سىزنى ئەتەي سىرلىق قىلىپ كۆرسىتىۋاتىدۇ دەپ گۇمان قىلىپ قېلىشى مۇمكىن. گەپ - سۆزدە كۆپچىلىككە تونۇشلۇق سۆز - جۈملىلەر، ماقال - تەمسىللەر قوللىنىلسا سۆھبەت مەزمۇنى رەڭگارەڭ، كىشىنىڭ يۈرەك تارىنى چېكىدىغان، قانچە ئاڭلىسىمۇ زېرىكمەيدىغان بولىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قىزلار ئۆزىنىڭ تىل بىلەن ئىپادىلەش قابىلىيىتىنى مۇۋاپىق يېتىلدۈرگەندىلا ئاندىن ئىجتىمائىي ئالاقىدىكى مەركىزىي شەخسكە ئايلىنالايدۇ، شۇندىلا كىشىلەر سىزنىڭ ئالاھىدە خاراكتېرىڭىزگە مەپتۇن بولىدۇ. ئەگەر سىز بىر چىرايلىق قىز بولسىڭىز، ئۇ سىزنى تېخىمۇ گۈزەل قىلىۋېتىدۇ، ئەگەر سىز بىر چىرايى ئادەتتىكىچە قىز بولسىڭىز يەنە مۇشۇ سەۋەبلىك ھۆسنىڭىزگە ھۆسن قوشۇلىدۇ!

www.uyghurkitap.com

ئادەمنىڭ سۆزىدىن ئۇنىڭ بىر خىل كۆرۈنۈشى — نىيەتلىرىنى بىلىش مۇمكىن. دېمەك، ئۇنىڭ قانداقلىقىنى سۆزلەرنى ئىپادىلەشتىكى ئىما - ئىشارەتلىرىدىن، يۈز پۈرۈشتۈرۈشلىرىدىن، شۇنداقلا ئۇنىڭ تارتىنىپ قىلغان ھەرىكەتلىرىدىنمۇ بىلىۋېلىش مۇمكىن.

— ف. شىللېر

4. سىپايىلىك ۋە مەزمۇنلۇق بولۇش — گەپ قىلىشتىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل

تاتلىق سۆزلۈك سويار دۈشمەن پوستىنى،
سوغۇق سۆزلۈك دۈشمەن قىلار دوستىنى.

— شەيخ سەئدى (شىرازى)

گەپ - سۆز شەخسنىڭ سالاپىتى ۋە قىزلار گۈزەللىكىنىڭ تەركىبىي قىسمى. قىزلارنىڭ سىپايە گەپ - سۆزلىرى — بىلىم، تەربىيە، ئەقىل - پاراسەت، ئىقتىدارىنىڭ ئىپادىلىنىشى، سالاپەتىنىڭ كېلىش مەنبەلىرىنىڭ بىرى. باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىش ھەم ئىدىيە ئالماشتۇرۇش ھەم ھېسسىيات ئۆتۈشتۈرۈشتۇر. تېتىقسىز، قوپال تىل ئادەمنى ئىنتايىن بىزار قىلىدۇ. ئەگەر قىزلارنىڭ گەپ - سۆزلىرى ئىلمىي، قىزىقارلىق بولسا، شۇنداقلا يۇمۇرىستىكىلىقىنى يوقاتمىسا، جەلپكار ئاۋاز بىلەن ئىپادىلەنسە ئۇنداقتا ئاڭلىغۇچىلارنى چوقۇم مەستخۇش قىلىدۇ.

ئالدىنقى تېمىدا تىلغا ئالغاندەك، گەپ قىلغاندا ئالدى بىلەن تىلىڭىزنىڭ تاشقى شارائىتلىرىغا يەنى ئاۋاز، ئىنتوناتسىيەنىڭ مۇلايىم ئېنىق، يېقىملىق ۋە تەسىرلىك بولۇشىغا، گۈزەل ۋە جانلىق تەن تىلى بىلەن ماس كەلگەن - كەلمىگەنلىكىگە دىققەت

قىلىڭ؛ ئاندىن ئىچىڭىزدىكىنى ئىپادىلەشكە يەنى نېمە دېمەكچى، قانداق مەنىنى ئىپادىلىمەكچى بولغانلىقىڭىزغا دىققەت قىلىڭ. ئەلۋەتتە بۇ ئادەمنىڭ كاللىسىنى قاتۇرىدىغان بىر ئىش. بىزنىڭ بۇ دەۋرىمىزدە نېمە دەۋاتقانلىقىنى بىلگىلى بولمىسىمۇ، سەۋرچانلىق بىلەن ئاڭلايدىغان ئادەم ناھايىتى ئاز بولسا كېرەك. شۇڭا، گەپ قىلىشمۇ ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىدىغان، كۈچ سەرپ قىلىدىغان بىر ئىش.

سۆھبەتلەشكەن چاغدا تىل ئۇنۇمىنى كونترول قىلالايدىغان ئادەم تەبىئىي ھالدا ھەر خىل ئىپادىلەش ئۇسۇللىرىنى ئىشلىتەلەيدۇ. ھەر خىل تىل ئۇسلۇبلىرىنى ئۆزلۈكسىز تەتقىق قىلىدۇ. بەزى گەپلەرنى چوقۇم ئۇدۇل پېتى دېمىسەك بولمايدۇ. ئەمما تۇرمۇشتىكى ھەممىلا گەپنى ئۇنداق ئۇدۇل ئېيتقىلى بولمايدۇ، بەزىدە يەنە يوشۇرۇن، سىپايىلىك بىلەن ئېيتىلسا ئىپادىلەش ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ھەرقايسىسىنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ياخشى تەرىپى بار، ئاچقۇچ ئۇنى قانداق ئىشلىتىشتە.

بىركۈنى، بىر ساۋاقداشىمىزنىڭ ئوغلىنى يوقلاش ئۈچۈن ئۇرۇمچىدىكى ھەممە ساۋاقداشلار يىغىلىپ ئۇنىڭ ئۆيىگە باردۇق. ئۇ ساۋاقداشىمىزنىڭ ئايالىنى تويدا كۆرگەن پېتى تۇزۇكرەكمۇ پاراڭلىشىپ باقمىغان ئىدىم. ساۋاقداشلار تاغدىن، باغدىن پاراڭلىشىپ ئولتۇرغاندا تۇيۇقسىز ئۇلارنىڭ ئوغلى غەلۋە قىلىپ ئاپىسىنى ئىش قىلغىلى قويمىدى، شۇ چاغدا ئۇ ئايال ناھايىتى سىپايىلىك بىلەن ئېرىگە مۇنداق دېدى:

— دادىسى، قانداق قىلسام بولار؟ بالىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ بۇ سەينى قورالمايدىغان ئوخشايمەن. ياكى سىز بالىغا قاراپ تۇرالارسىزمۇ؟

ئۇ ساۋاقدىشىم خوتۇن كىشىنىڭ گېپىنى ئاڭلايدىغان ئادەم ئەمەستى، لېكىن ئايالىنىڭ شۇنچە سىپايىلىك بىلەن ئېيتقان

www.uyghurkitap.com

سۆزى ئالدىدا قىلچە قارشىلىق بىلدۈرمەستىن ئەكسىچە ئۇچۇق ـ يورۇقلۇق بىلەن:

ــ بولدىلا بالاڭغا ئۆزۈڭ قارا، سەينى ئۆزۈم بىر قوللۇق قورۇۋېتەي، ـ دېگەن ئىدى، ھەممىمىز ئىنتايىن ھەيران قېلىشقان ھەم ئۇ ئايالنىڭ تاكتىكىسىغا قايىل بولۇشقان ئىدۇق. ئەگەر ئۇ ساۋاقدىشىمغا ئاشۇ گەپنى باشقىچە ئاھاڭدا، يەنى:

ــ ۋايجان، مانىڭ يىغلاپ كېتىپ بارغىنىنى، بولە بالىغا قاراپ تۇرە، سەينى ياكى سەن قورامسەن! ـ دېگەن بولسا بەلكىم ئۇ چاغدا كۆڭۈلسىزلىك تۇغۇلۇشى مۇمكىنتى.

شۇڭا، تۇرمۇشتا گەپنى تۇپتۇز قىلىدىغان يەرمۇ، ئەگىتىپ، سىپايىلەشتۇرۇپ ئېيتىدىغان جايمۇ بار. ئالاقە تۇرمۇشىڭىزنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولۇشى ئۇچۇن ئەڭ ياخشىسى باشقىلارنى خاتا ئىشلىرى ئۇچۇن ئەيىبلەيدىغان ياكى باشقىلارنىڭ خاراكتېر جەھەتتىكى ئاجىزلىقلىرىنى تۈزىتىدىغان گەپنى ئازراق قىلغىنىڭىز ياخشى.

ئالىي مەكتەپتە بىللە ئوقۇغان بىر ساۋاقدىشىم بىلەن ئۆتكەندە مىجەزى توغرۇلۇق پاراڭلىشىپ قالدۇق.

ــ مىجەزىمنىڭ ئوساللىقىنى بىلىمەن، خەقنىڭ يېغىرىغا تېگىمەن. شۇڭا، خەق مېنى ئانچە ياخشى كۆرۈپ كەتمەيدۇ. خىزمەتداشلىرىممۇ مانا ئەمدىلەتىن ماڭا يېقىنلىشىۋاتىدۇ، مىجەزىمنىمۇ چۈشىنىپ قالغان ئوخشايدۇ، ـ دېدى ماڭا كۆڭلىدىكىنى ئېيتىپ.

شۇنداق ئەمەسمۇ، باشقىلار سىزنى چۈشىنىپ بولغۇچە ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ، كۇنلىرىڭىزمۇ خۇشال ئۆتمەيدۇ، گەرچە سىزنىڭ گەپلىرىڭىز خەققە جىسمانىي جەھەتتىن زىيان كەلتۈرمىسىمۇ، لېكىن باشقىلاردا «مەن بىلەنلا قالىدۇ» دېگەن تۇيغۇنى پەيدا قىلىدۇ ـ دە، سىزدىن قاچىدىغان

بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى ھەربىر ئادەمدە ئىچكى مۇداپىئە تېمى بولىدۇ، ئۆزىنى مۇشۇ تامنىڭ ئىچىگە قورشىۋالغان بولىدۇ، سىزنىڭ تۈزلۈك بىلەن ئېيتقان سۆزىڭىز ئۇلارنىڭ مۇداپىئە تېمىنى بۆسۈپ ئۆتۈپ، ئۇنى قورغاننىڭ ئىچىدىن تارتىپ چىقىرىدۇ. بۇ خۇددى «تازنى تاز دېسە ئۆلگۈسى كەپتۇ» دېگەندەكلا بىر ئىش. شۇڭا، سۆزلىمىگۈدەك بولسا سۆزلىمەڭ، زۆرۈر جايدا ئەلۋەتتە ئەگىتىپ سۆزلەڭ.

قارشى تەرەپ ئۆز كۆزقارىشىنى بايان قىلىپ بولغاندا بىز قوشۇلۇشقا ئامالسىز قالساق، ئاۋۋال ئۇنىڭ كۆزقارىشىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈپ ۋە قوللاپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن كەمتەرلىك بىلەن ئۆزىمىزنىڭ تەكلىپىمىزنى ئوتتۇرىغا قويساق، قارشى تەرەپ ناھايىتى ئاسانلا چۈشىنەلەيدۇ ۋە قوبۇل قىلالايدۇ. بىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بۇ بىزنىڭ سالاپىتىمىزنى ئىپادىلەپلا قالماستىن يەنە ئۆزىمىزنىڭ مەيدانىمىزدىمۇ چىڭ تۇرالايمىز.

ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدە خاراكتېرى، قىزىقىشى ۋە ئوخشاش بولمىغان تۇرمۇش پوزىتسىيەسى بولىدۇ، ئۆزئارا ئالاقىدە كۆزقاراش جەھەتتىكى توقۇنۇشلارنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. ئەگەر بىز باشقىلارنىڭ كۆزقارىشىنى ئىنكار قىلماسلىق شەرتى ئاستىدا ئۆزىمىزنىڭ پىكرىنى جايىدا ئوتتۇرىغا قويساق، ئۇنداقتا بىز ئالاقە جەھەتتىن مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىمىز. كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، سىپايىلىك بىلەن ئېغىز ئېچىش ناھايىتى ئۈنۈملۈك بولغان بىر خىل سۆزلەش ئۇسۇلى.

قوپاللىق قىلىش ئۆز قەدرى ـ قىممىتىنى يەرگە ئۇرۇش دېمەكتۇر.

— چېرنىشۋسكي

www.uyghurkitap.com

5. رەت قىلىشنىمۇ ئۆگىنىۋالغۇلۇق

قاتتىقلىق، يۇمشاقلىق بىرلەشسە ياخشى،
قان ئالسا تومۇردىن، تاڭار نەشتەرچى.
ئاقىللار ھەرگىزمۇ قىلماس قوپاللىق،
ھەم تۆكمەس قەدرىنى قىلىپ بوشاڭلىق.
ئۆزىنى باشقىدىن كۆرمەيدۇ ئەلا ،
شۇنداقلا خار قىلماس ئۆزىنى ئەسلا .

— شەيخ سەئىدى (شىرازى)

باشقىلار بىلەن بولغان ئالاقىدە تىل ئەڭ ئۈنۈملۈك قورال. تىلنىڭ مول مەزمۇنلۇق، رەڭگارەڭ بولۇشى، «تىل» نى ئۇستىلىق بىلەن ئىشلىتىش قىزلارنىڭ ئەڭ مۇھىم ئالاقە ۋاستىلىرىنىڭ بىرى. ئۇزۇن يىل جەمئىيەتكە ئارىلىشىش جەريانىدا مۇتلەق كۆپ قىسىم ئادەملەرنىڭ ئۆز ئىززەت ـ ھۆرمىتىنى ساقلاپ، باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە ئەدەپكە ئىنتايىن دىققەت قىلىدىغانلىقىنى بايقىدىم، شۇنداقلا يەنە بىر قىسىم ئادەملەرنىڭ يول قويىغاننى خاتا چۈشىنىۋېلىپ باشقا چىقىۋالىدىغانلىقىنىمۇ ھېس قىلىپ يەتتىم.

شۇنداق، باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغاندا، ھەممە ئىشتا خەقنى قانائەتلەندۈرۈپ كېتەلمەيسىز. شۇڭا رەت قىلىشمۇ بىر خىل زۆرۈر ۋاستە. بىراق، «ياق» دېيىشتىمۇ ئىلمىيلىك بولۇشى كېرەك، ئۇنداق بولمايدىكەن كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز قاتماللىشىپ ئۆزىڭىزمۇ بىئارام بولۇپ قالىسىز.

باشقىلار ئۈچرىشىش، بىللە تۇرۇش جەريانىدا سىزگە قانداق مۇئامىلە قىلدى؟ سىزدىن كۆپ قېتىم پايدىلانغاننى ئاز دەپ بوزەك قىلدىمۇ؟ سىز بەزىلەرنىڭ سىزدىن نەپ ئېلىشنىلا ئويلايدىغانلىقىنى ياكى سىزنىڭ كىشىلىك قەدىر ـ

قىممىتىڭىزنى ھۆرمەت قىلمايۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىپ تۇرامسىز؟ باشقىلار بىرەر پىلان تۈزگەندە سىزنىڭ پىكرىڭىزنى ئالدىمۇ ـ يوق؟ يەنە سىزنى نېمە دېسە ماقۇل دەيدۇ دەپ ئويلاپ قالدىمۇ؟ سىز ئۆزىڭىزنىڭ دائىم ۋىجدانىڭىزغا خىلاپ ھالدا ئىش قىلىۋاتقانلىقىڭىزنى بايقامسىز ھەمدە باشقىلارمۇ سىزدىن مۇشۇنداق بولۇشنى ئۈمىد قىلامدۇ؟ ئەمەلىيەتتە ئۆزىڭىز باشقىلارنىڭ سىزگە مۇشۇنداق پوزىتسىيە تۇتۇشنى ئۆگىتىپ قويغان.

نۇرغۇن كىشىلەر قەتئىيلىك بىلەن «ياق» دېيىشنى كىشىنى كۆڭۈلسىز قىلىدىغان ياكى قەستەن چېشىغا تېگىدىغان ئىش دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، ئۇ سىزنىڭ دادىللىقىڭىز ھەمدە ئۆزىڭىزگە ئىشەنگەن ھالدا ئۆز ھوقۇقىڭىزنى ئىپادىلىگەنلىكىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ. سىز ئۆزىڭىز خالاپ بۇ قەدەمنى بېسىشىڭىز زۆرۈر. ئېسىڭىزدە بولسۇن مىڭ چاقىرىملىق ئۇزۇن سەپەرمۇ بىرىنچى قەدەمدىن باشلىنىدۇ. قانداقلا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر سىزنى بوزەك قىلدۇرمايدىغان ئاشۇ سۆزنى قىلىشقا قەتئىي ئىرادە باغلىشىڭىز كېرەك.

«ماڭا بەرىبىر»، «مەندە ھېچقانداق ئىقتىدار يوق»، «ئۇ جەھەتتىكى ئىشلاردىن مېنىڭ تازا خەۋىرىم يوق» دېگەندەك گەپلەر ئاشۇنداق ئۆزىنى سورىمايدىغانلارنىڭ سىزدىكى ئاجىزلىقتىن پايدىلىنىشىغا رۇخسەت قەغىزى يېزىپ بېرىدۇ.

سىز تىرناق ئاستىدىن كىر ئىزدەيدىغان، ئېغىز غېرىچلايدىغان، يولسىز تاكاللىشىدىغان، قۇرۇق گەپ ساتىدىغان، ئادەمنى بىزار قىلىدىغان ۋە بوزەك قىلىدىغانلارغا ئۇچراپ قالسىڭىز ئۇلارنىڭ قىلمىشىنى سوغۇققانلىق بىلەن كۆرسىتىپ بېرىڭ، يەنى سىز مۇنداق گەپلەرنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ: «بايا سىز مېنىڭ گېپىمنى ئۈزۈۋەتتىڭىز»، «سىز نارازى بولغان

ئىشنى مەڭگۈ ئۆزگەرتەلمەيسىز». بۇنداق تاكتىكا ئىنتايىن ئۈنۈملۈك تەلىم ـ تەربىيە ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇلارغا ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىنىڭ قائىدىگە ئۇيغۇن كەلمەيدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىدۇ. سىزنىڭ ئىپادىڭىز قانچە تەمكىن بولسا، سىزنىڭ تومۇرىڭىزنى تۇتۇشقا ئۇرۇنۇۋاتقانلارغا قانچە ئۇدۇل ئىپادىلىسىڭىز، دېمەك سىزنىڭ ئاجىز، بوزەك ئورۇندا تۇرىدىغان ۋاقتىڭىز شۇنچە ئاز بولىدۇ. ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇش پوزىتسىيەسى ئاسانلا باشقىلارغا سىزدىكى يوچۇقتىن پايدىلىنىشقا پۇرسەت يارىتىپ بېرىدۇ. بۇنداق ئۆزىنى سورىمايدىغان بىزەڭلەرگە، ئايلاندۇرۇپ ھۆرمەت تەرىقىسىدە قىلىنىغان گەپتىن كۆرە بوش كەلمەستىن رەت قىلىش تېخىمۇ توغرا بولغان ئۇسۇل. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىز بۇ سەۋەبلىك ئۆزىڭىزگە تېخىمۇ ئېتىبار بېرىدىغان بولىسىز.

باشقىلارغا ئېيتىڭ، سىز ئۆز ۋاقتىڭىزنى كونترول قىلىپ، ئۆزىڭىز خالىغان ئىشنى قىلىشقا پۈتۈنلەي ھوقۇقلۇقسىز، ئالدىراش خىزمەت ياكى قىزغىن سورۇندىن قېچىپ ئازراق يالغۇز قېلىشقا، دەم ئېلىشقا ئەلۋەتتە ھەقلىقسىز. ئۆزىڭىز ئارام ئالىدىغان ۋە كۆڭۈل ئاچىدىغان ۋاقتىنى ئۆزىڭىز كونترول قىلىش گەپ سىغمايدىغان بىر ئىش. بۇ دېگەن باشقىلارنىڭ دەخلى ـ تەرۇز قىلىشىغا بولمايدىغان ھوقۇق. سىز باشقىلار ئۈچۈن ئوڭايلا بۇ ھوقۇقىڭىزدىن ۋاز كېچىشىڭىزنىڭ ھەمدە ئۆزىڭىز قوللانغان بۇ كەسكىن پوزىتسىيەدىن بىئارام بولۇشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ئەگەر بىرەرسى بۇنىڭ ئۈچۈن سىزگە دومسىيىپ، رەنجىپ يۈرسە ئۇنچە بىئارام بولۇپ كەتمەڭ. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، سىز ئىلگىرى ئۇنىڭغا ئۆزىڭىزنى قانداق بوزەك قىلىشنى ئۆگىتىپ قويغان ئەمەسمۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ قىلىقىغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشنى بەلكىم دەماللىققا بىلەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن.

بۇنداق چاغدا، چىڭ تۇرسىڭىزلا كۇپايە.

كۆندىلىك تۇرمۇشتا رەت قىلىشنىڭ مۇنداق تۆت خىل ئۇسۇلى بار:

1) يۇمۇرستىك ئۇسۇلدا رەت قىلىش

قارشى تەرەپ سىز قىلىشنى خالىمايدىغان بىر تەلەپنى ئوتتۇرىغا قويغان چاغدا سىز باشقا ئىشلارنى باھانە قىلىپ، چاقچاققا يۆلەپ تاقابىل تۇرسىڭىز، ئۇستىلىق بىلەن رەت قىلسىڭىز بولىدۇ.

پات ـ پاتلا مال ساتقۇچىلار كېلىپ ئادەمنى ئاۋارە قىلىپ تۇرىدۇ، ئاشۇ بىر چاغلاردا بىر سائەت ساتىدىغان ئادەم ئىشكنى چېكىپ قالدى:

— كۆندە سەھەردە سىزنى دەل ۋاقتىدا ئويغىتىدىغانغا بىر سائەت لازىمغۇ دەيمەن ـ ھە؟

مەن دەرھاللا مۇنداق دېدىم:

— مېنىڭ سائەت ئېلىشىمنىڭ ھاجىتى يوق، ئېرىم يېنىمدا بولسىلا يېتەرلىك، بىلمەسلىكىڭىز تەبىئىي، ئېرىم ۋاقىت توشقان ھامانلا غەۋغا كۆتۈرىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن ئۇ مال ساتقۇچى كۈلگەن پېتى كېتىپ قالدى.

2) ئۆز ـ ئۆزىگە گەپ قىلىش ئۇسۇلى

بىرەيلەن باشقىلارنىڭ تەلىپىنى رەت قىلىش تەجرىبىسىنى خۇلاسىلەپ چىقىپتۇ. كىشىلەر يۇز كېلەلمەسلىكتىن رەت قىلىدىغان گەپنى يۇزتۇرا دېيەلمەي قالىدۇ، ئەگەر قەستەن ئۆزىگە ئۆزى گەپ قىلغان بولۇپ، كۆڭلىدە ئويلىغانلىرىنى ئېيتىۋالسا قارشى تەرەپ ئۆز ئىززىتىنى بىلىپلا دەرھال يانىدۇ.

بىر دوستۇم ئۆيىدە ئانچە ـ مۇنچە كىيىم ـ كېچەك سودىسى قىلىپ قوياتتى، كېيىن، سوبھى سارىيىغا دۇكان ئاچتى، بىر كۈنى ئۇ، بىر كۆڭلەك كەلگەنتى كۆرۈپ باقساڭ،

سۆپىتى شۆنداق ياخشى دەپ تېلېفون ئۆرۆپتۇ. چۈشكە يېقىن دۆكىنىغا بارسام رەختى ھەقىقەتەن لىغىلداپ تۇرىدىغان ئېسىل رەختىكەن، لېكىن پاسونى، رەڭگى تازا دىتىمغا ياقمىدى، ئۇ دوستۇم كىيىمنىڭ رەختىگە بەك دىققەت قىلاتتى، پاسونىغا ۋە رەڭگىگە ئانچە دىققەت قىلمايتتى، شۇڭا دۆكاندىكى كىيىملىرىمۇ سەل كونا پاسوندىكى كىيىملەر ئىدى. چۈشتە ئۇنى بىللە تاماق يېيىشكە تەكلىپ قىلدىم، ئىككىمىز بىر ياقتىن تاماق يېگەچ، بىر ياقتىن ئۆتكەن ـ كەچكەنلەرنىڭ مودا كىيىملىرىگە قارىشىپ ئولتۇردۇق، مەن ئۆزۈمگە گەپ قىلغان بولۇپ مۇنداق دېدىم:

ــ ھازىرقى قىزلار كىيىمگە بەك ئەھمىيەت بېرىدىغان بولۇپ كەتتى دېسە، كىيىمنىڭ سۆپىتىگىلا ئەمەس، بەلكى مودىسىغىمۇ قارايدۇ دېگىنە، قارا ئاۋۇ قىزنىڭ كىيىۋالغان كۆڭلىكىنى ھەم شۇنداق نەپىس ھەم شۇنداق زامانغا لايىق...

گېپىم تۈگە ـ تۈگىمەيلا دوستۇم دېدى:

ــ ۋاي ئاداش، مەن بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلماپتىمەن جۇمۇ، بۇندىن كېيىن كىيىم كىرگۈزگەندە سەل دىققەت قىلسام بولغۇدەك، سودام نېمىشقا ئاقمايدىكىن دېسەم...

كېيىن ئۇ دوستۇم مال كىرگۈزگەندە ھەم سۆپىتىگە ھەم پاسونىغا قارايدىغان، ھەم مىللىي ئەنئەنىمىز يەكلىمەيدىغان ھەم زاماننىڭ ئارقىسىدا قالمايدىغان كىيىملەرنى ئەكىرىدىغان بولدى، سودىسىمۇ يۈرۈشۈشكە باشلىدى.

3) ئەگىتىپ رەت قىلىش

گەپنىڭ ئۇچۇقىنى ئېيتىپ رەت قىلىش خۇددى ئادەمنىڭ بېشىغا بىر چېلەك سوغۇق سۇ قۇيغاندەك ئىش بولۇپ، ئادەمنى ئىنتايىن ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. ئەگىتىپ رەت قىلىش ئۇدۇل بايان قىلىشتىن ساقلىنىپ ۋاستىلىك ھالدا ھۆجۇمغا ئۆتىدىغان ماھارەت. يەنى ئالدى بىلەن قارشى تەرەپنىڭ

رايىغا بېقىپ ئاندىن رەت قىلسىڭىز بولىدۇ.

بىزدىن چوڭراق بىر ھەدىمىز بار ئىدى، بىر كۈنى بىر دوستىمىزنىڭ ئۆيىنى يوقلىماقچى بولۇپ، ئۇ ھەدىمىزگىمۇ دەپ قويدۇق. شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە ناھايىتى قىزغىنلىق بىلەن: «ۋاي بولىدۇ، چوقۇم بارىمەن» دېدى. كېيىن ئۇ دوستىمىزنىڭ ئۆيىدە يىغىلىپ ئولتۇرساق تېلېفون ئۇرۇپتۇ، «تۇيۇقسىز ئۆيۈمگە مېھمان كېلىپ قالدى، ئەسلى سىلەر بىللە ئولتۇرغۇم بار ئىدى، كۆڭلۈم بەك يېرىم بولدى» دېگەندەك گەپلەرنى قىلدى، بىزمۇ توغرا چۈشەندۇق.

مانا مۇشۇنداق: «ئەسلىدە مۇشۇنداق قىلىشنى بەكمۇ خالايتتىم، بىراق قانداق قىلسام بولار، پەقەتلا ئامال قىلالمىدىم» دېگەندەك ئۇسۇل بىلەن رەت قىلسىڭىز، قارشى تەرەپمۇ رەنجىمەيدۇ، ئۆزىڭىزمۇ بىئارام بولمايسىز.

4) ئۆزىنى ۋاز كەچتۈرۈش ئۇسۇلى

قارشى تەرەپنىڭ خاراكتېر ئالاھىدىلىكىنى چۈشىنىپ، پسىخىكىسىنى سىناپ بېقىپ، ئاندىن پسىخىك ھۇجۇمغا ئۆتۈش، قارشى تەرەپنى يولسىز تەلەپتىن ۋاز كەچمىسە بولمايدىغان ھالەتكە ئەكېلىپ چاندۇرماي رەت قىلىش مەقسىتىگە يېتىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: بەزىدە ناخشا، ئېيتۇت كېچىلىكلىرى ئۆتكۈزىدىغان چولپانلارمۇ قىيىن ئەھۋالدا قالامدىكىن دەيمەن، يەنى دوست - بۇرادەر، ئۇرۇق - تۇغقانلىرى بىكارغا كىرگەننى ئاز دەپ، يەنە بەزى تۇغقىنىنىڭ تۇغقىنى، دوستىنىڭ دوستى دېگەنلەرمۇ بېلەت بەرسەڭ ياكى ئورۇن ئېلىپ قويساڭ دەپ خىجىل قىلىپ تۇرۇۋېلىشى مۇمكىن، مانا مۇشۇنداق ئەھۋالدا قالغاندا قارشى تەرەپكە مېنىڭچە مۇنداق دېسە بولىدۇ: «چاتاق يوق، كېلىۋېرىڭ، ئاخىرقى رەتتە بىرلا ئورۇن قالغانتى، ياڭراتقۇنىڭ ئالدىدا».

www.uyghurkitap.com

قىسقىسى، ئادەملەر تۇرلۇك ـ تۇمەن بولغاندىكىن، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئالىسى ئىچىدە بولغاندىكىن بىلىپ بولماق ئىنتايىن تەس بىر ئىشكەن، نېمىلا بولسۇن بۇ يەردىكى مۇۋاپىق «تېمپېراتۇرا»نى ئىگىلىۋالسىڭىزلا مېنىڭچە چاتاق يوق.

ئورۇنسىز يۇمشاقلىقمۇ ھۆرمەتنى كەتكۈزىدۇ. قوپاللىق قىلما، كىشىلەر سەندىن بىزار بولىدۇ؛ ئۇنچىلىك ياۋاشمۇ بولۇپ كەتمە، كىشىلەر سېنى كۆزگە ئىلمايدۇ.

ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

6. قەيەردىن گەپ باشلىسام بولار

سۆھبەتچىنىڭ كۆڭلىگە ماسلا سۆزۈڭنى،
ئەگەر بولسۇن دېسەڭ ئاڭلاشقا مەيلى.
ئەگەر مەجنۇن بىلەن ئولتۇرسا ئاقىل،
سۆزىدە باشتىن ـ ئاخىر بولسۇن لەيلى.

ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

سىزمۇ بەزىدە مۇشۇ سوئال توغرۇلۇق ئويلىنىسىزغۇ دېيمەن؟ بەلكىم نېمە دېيىشنى، گەپنى قەيەردىن باشلاشنى بىلەلمەي قالىدىغان ۋاقتىڭىزمۇ بار بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى كىشىلىك ئالاقىدە توي ـ تۆكۈن، چاي ـ ئولتۇرۇشلار بولۇپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئىشخانىلاردا قولدىكى ئىشنى تۈگىتىپ بولۇپ بىكار قېلىپ نېمە دېيىشنى بىلەلمەي ئولتۇرۇپ كېتىدىغان بىر خىل قولايسىز ئەھۋاللارمۇ بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە بىز قىزلار تۇغۇلىشىمىزدىنلا گەپ قىلىشقا ئامراق، بىزگە نىسبەتەن ھال ـ مۇڭ قىلىش ئىدىيە ـ ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشتىكى

مۇھىم ئۇسۇل. ئەلۋەتتە، مەلۇم بىر مەسىلە ئۈستىدە پاراڭلاشقاندا ئورتاق قىزىقىش ۋە قاتنىشىش بولغاندىلا ئاندىن گەپ بىر يەردىن چىقىپ خۇشال ـ خۇرام ھالەتتە پاراڭلاشقىلى بولىدۇ. ئۇنداقتا، قانداق قىلىپ سۆھبەتنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز؟

1) كەسىپچان قىزلار بىلەن ئولتۇرغاندا خىزمەت ۋە كەسىپ تەرەققىياتىنى چۆرىدىگەن ئاساستا گەپ باشلاڭ.

كەسىپتە ئىنتايىن تىرىشچان، كىشىلىك تۇرمۇشقا نىسبەتەن ئىزدىنىپ ھارمايدىغان ھەرقانداق بىر قىز بىرى خىزمەت، كىشىلىك تۇرمۇش توغرىسىدىكى پاراڭلارنى باشلىسىلا دەرھال روھلىنىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ دەل مۇشۇ قىزىقىشىنى تۇتۇۋېلىپ پاراڭ قىلسىڭىز چوقۇم سۆھبىتىڭلارنىڭ قىزغىن بولۇشىدا گەپ يوق.

2) قارشى تەرەپنىڭ قىزىقىشىغا قارىتا گەپ باشلىسىڭىز ئورتاق پىكىرگە بىردەمدىلا كېلەلەيسىز.

ھەرقانداق بىر قىز كىيىم ـ كېچەك، ئائىلە، تۇرمۇش ياكى يېقىندا يۈز بەرگەن ۋەقەلەر توغرىسىدىكى پاراڭغا قىزىقماي قالمايدۇ. كۆرۈشۈپ سالاملاشقاندىن كېيىنكى بىرنەچچە مىنۇت ئىچىدىلا ئۇنىڭ خاراكتېرى، كەيپىياتى ۋە ھەۋەسگە ئومۇمىي جەھەتتىن ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ ھەمدە قارشى تەرەپ قىزىقىدىغان تېمىنى تاپالايمىز. ھەرقانچە كەم سۆز قىزمۇ ئۆزى قىزىقىدىغان ئىش توغرۇلۇق گەپ باشلىسا ئۇندىمەي تۇرۇۋالمايدۇ. كىيىم ـ كېچەك، سالامەتلىك، پەرزەنتلەر توغرۇلۇق بولغان پاراڭلار ئۇلارنى چوقۇم جەلپ قىلىپ ئاغزىنى ئاچۇرىدۇ؛ ئەمما بەزىدە تۇنجى كۆرۈشۈپ ھال ـ ئەھۋال سورىشىپ بولۇپمۇ يەنىلا قارشى تەرەپنىڭ قىزىقىشىنى بىلەلمىسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ قىزىقىدىغان ئىشلىرىنى سۆزلەپ تۇرۇپ، ئاندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭ پىكرىنى ئاڭلاپ ئىككىڭلارنىڭ قىزىقىشىدىكى ئورتاقلىقلارنى تېپىپ چىقىپ، ئۆزئارا چۈشىنىش ۋە ھېسسىياتنى چوڭقۇرلاشتۇرسىڭىزمۇ بولىدۇ.

3) ئەتراپتىكى مۇھىت ۋە ئىجتىمائىي تۇرمۇشنى چۆرىدىگەن ئاساستا گەپ باشلاڭ.

شەيئىلەرنى كۆزىتىش، مەسىلىلەر ۋە زىددىيەتلەرنى تەھلىل قىلىشقا ماھىر بىر قىز پەقەت ئەتراپىغا سەپسالسىلا تۈگىمەس پاراڭ تېپىسىغا ئىگە بولالايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇرمۇشتا ھەمىشە ئەڭ چوڭقۇر تۇيغۇ، ئەڭ دىيىشنى خالايدىغان گەپ، ئەڭ بىزار بولىدىغان ياكى ياخشى كۆرىدىغان ئادەم ۋە ئىشلار بولىدۇ. ئەگەر دوستىڭىز بىلەن پاراڭلىشىدىغانغا گەپ تاپالماي قالسىڭىز تۆۋەندىكىلەر ھەققىدە پاراڭلاشسىڭىزمۇ بولىدۇ، ئالايلۇق، قولىڭىزدا كۆتۈرۈۋالغان كىتاب، دوستىڭىز كىيىۋالغان كىيىم، ئۆتكەندە ئوقۇغان ھېكايە، ماقالە ياكى «ئۇنىڭ ئىككى خوتۇنى يوق» دېگەنگە ئوخشاش دىرامىما قاتارلىقلار. ئەگەر دوستىڭىز بۇ پاراڭلارغا قىزىقىپ قالسا داۋاملىق ئوخشۇشلۇق پاراڭلاشقىلى بولىدۇ.

4) ئالدىڭىزدا ئولتۇرغان ئادەمگە مۇۋاپىق كېلىدىغان گەپلەرنى ئىزدەپ تېپىپ گەپ باشلاڭ.

پاراڭلىشىدىغان ئادەم ئەڭ ياخشىسى ئۆزىمىزگە تونۇش بولسا ئورتاقلىق تېپىشىمىزغا تېخىمۇ پايدىلىق، بەزىدە ئادەم بەزىبىر قىزلار بىلەن پاراڭلاشسا ئىنتايىن مەنىلىك ھېس قىلىدۇ، شۇ قېتىمقى پاراڭدىن ناھايىتى كۆپ نەپ ئالىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى دەل پىكىر ئورتاقلىقىنىڭ بولغانلىقىدىن ئىككىلا تەرەپ بېرىلىپ پاراڭلاشقانلىقتا. ئەگەر پۈتۈنلەي ناتونۇش تېما ئۈستىدە پاراڭ چىقىپ قالسا خۇددى گەپكە قوشۇلالمايۋاتقاندەك

تۇيغۇدا بولىدۇ ـ دە، سۆھبەتنىڭ تەمى بولمايدۇ.

دائىم دوستلىرىمىز بىلەن پاراڭلىشىپ تۇرساق ئۆزىمىزنىڭ سۆز قابىلىيىتىنى ۋە ماسلىشىش قابىلىيىتىنى مەشىقلەندۇرگىلى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە مىجەزىمىزنى تېخىمۇ ئوچۇق ـ يورۇق قىلىپ ئۆزگەرتەلەيمىز.

ئەگەر ناتونۇش كىشىلەر بولۇپ قالسا ئاۋۋال ئۆزىڭىزنى تونۇشتۇرۇپ ئاندىن ھەر خىل پاراڭ باشلاش ئۇسۇللىرىنى قوللانسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ناھايىتى خىجىلچان بولسىڭىز ئاۋۋال كاللىڭىزدا ئوبدان ئويلىنىۋېلىڭ، ئەگەر قارشى تەرەپ سىزگە ئۆزى توغرۇلۇق بەزى ئۇچۇرلارنى بەرگەن بولسا، شۇنىڭغا قارىتا پاراڭلىشىڭ. بەلكىم ئۇ سىزدىن قەيەردە ئولتۇرىدىغانلىقىڭىزنى، نېمە كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلىقىڭىزنى سوراپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ بەك ئاسان. لېكىن ئۆزىڭىز سۆزلەش بىلەنلا بولۇپ كېتىپ قارشى تەرەپكە پۇرسەت بېرىشنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

ئۇنىڭدىن باشقا، پاراڭ باشلىغاندا مەنئى قىلىدىغان ئىشلارمۇ بار. مەسىلەن: باشقىلارنىڭ شەخسىي ئىشلىرى، ئازابلىق تارىخى قاتارلىقلارنى خالىغانچە سوراشقا بولمايدۇ، قارشى تەرەپ ئۆزى ئېيتىپ بەرسە بۇنىڭ يولى باشقا، بولمىسا كەيپىياتى جىددىي، ئوڭايسىز بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا توقۇنۇشۇپ قېلىشى، كۆڭۈلسىزلىك يۈز بېرىپ قېلىشىمۇ، خۇشال بېرىپ خاپا قايتىدىغان ئىشلار بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. بۇ كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئىنتايىن پايدىسىز.

سۆزلەشنى بىلمىسەڭ، تىڭشاشنى ئۆگەن.

ـــ پامپانىي

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

7. «گۈلىستان» دا ئۆزئارا مۇناسىۋەت قائىدىلىرىگە ئائىت سۆزلەنگەن ھېكمەتلەر

سەئىدى شىرازى (1184 ـــ 1292) ئۆمرىنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمىنى ساياھەتكە بېغىشلىغان. بىلىمنى جۇشقۇن ھاياتنىڭ ئۆزىدىن ئالغان شائىر: «ئاقىل كىشىگە ئىككى ئۇمىد كېرەك، بىرىدە تەجرىبە يىغسا، ئىككىنچىسىدە ئۇنى ئىشقا سالىدۇ» دېگەن ئىدى. سەئىدى ئانا يۇرتى شىرازغا قايتىپ كېلىپ (1257 ـ يىلى) يېرىم ئەسىرلىك تۇرمۇش تەجرىبىسى ئاساسىدا ئاۋۋال «بوستان» نامىلىق شېئىر ـ ھېكايىلار توپلىمىنى، ئۇنىڭدىن بىر يىل كېيىن (1258 ـ يىلى باھاردا) «گۈلىستان» نامىلىق ئۆلمەس ئەسىرىنى ياراتقان. شائىر بۇ ئىككى ئەسىرىنى يېزىشتا پەند ـ نەسىھەت ۋە تەربىيە بېرىشنى مەقسەت قىلغان.

سەئىدى ئۆز زامانىسىدا يۈكسەك ئەخلاقنىڭ كۈيچىسى، ئادالەتنىڭ قىزغىن ھىمايىچىسى بولغان ئىدى. ئۇ دۇنيادىكى قارىمۇقارشىلىقلارنى، ئادەملەر ئوتتۇرىسىدىكى تەڭسىزلىكنى چوڭقۇر چۈشىنىپ يەتكەچكە، بۇ قارىمۇقارشىلىقلارنى ئۆز ئەسەرلىرىدە دانالىق بىلەن ئەكس ئەتتۈرگەن. ئۇ دۇنياغا، ئۆز ۋەتىنىگە، كىشىلەرگە مۇھەببەت بىلەن قاراشنى تەرغىب قىلغان، خەلقلەرنىڭ باراۋەرلىكى ۋە قېرىنداشلىقىنى ياخشىلىغان.

«گۈلىستان» بەدىئىي قىممەتكە ئىگە زور ئەسەر بولۇپلا قالماستىن، بەلكى نۇرغۇنلىغان تارىخ، جۇغراپىيەگە ئائىت مەلۇماتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان مەنبە سۈپىتىدىمۇ پايدىلىنىشقا تېگىشلىك مۇھىم بىر ئەسەردۇر. شۇنىڭدەك پارس كىلاسسىك ئەدەبىي تىلىنىڭ ئەڭ قىممەتلىك يادىكارلىقىدۇر.

«گۈلىستان» مەيدانغا كېلىش بىلەن ئىران، ئوتتۇرا ئاسىيا، تۈركىيە، مىسىر، ھىندىستانلاردا ۋە باشقا مەملىكەتلەردە

قايتا ـ قايتا كۆچۈرۈلۈپ، ئۇنىڭ نۇرغۇن قول يازما نۇسخىلىرى بارلىققا كەلگەن، مانا شۇ قول يازمىلار ئاساسىدا بۇ ئەسەر شەرقتە بولسۇن، شۇنىڭدەك غەربتە بولسۇن، تەكرار ـ تەكرار نەشر قىلىنغان، هازىرقى ۋاقىتتا ئىران، ئوتتۇرا ئاسىيا، تۈركىيە، مىسىر، ئافغانىستان، كافكازلاردا ۋە ياۋروپادا هەرقايسى دەۋرلەردە تاش باسما ۋە مىخ مەتبەئەدە بېسىلىپ چىققان هەر خىل نۇسخىلىرى 200 گە يېتىدۇ.

مەن رەهمىتۇللا جارى 1982 ـ يىلى يانۋاردا تەرجىمە قىلغان ۋە نەشر قىلدۇرغان «گۈلىستان» نى قولۇمغا ئېلىپ ئوقۇپ چىققاندىن كېيىن بۇنىڭدىكى ئۆزئارا مۇناسىۋەتلەرگە دائىر قىسىمدىكى هېكمەتلەردىن قىزلىرىمىزغا مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى كەڭ ئوقۇرمەنلىرىمىز بىلەن ئورتاقلىشىش مەقسىتىدە بۇ يەرگە كىرگۈزۈپ قويدۇم، ماڭا ئوخشاش مەنپەئەتلىنىپ قالسا ئەجەب ئەمەس.

1

بايلىق ئۆمۈرنى خاتىرجەم ئۆتكۈزۈش ئۈچۈندۇر، ئەمما ئۆمۈر مال توپلاش ئۈچۈن ئەمەس. بىر ئاقىلدىن (كىشىلەر) سوراشتى: «بەختلىك كىم ۋە بەختسىز كىم؟» ئاقىل دېدى: «بەختلىك شۇ كىشىكى، يەپ ئىچتى هەم تېرىدى؛ بەختسىز شۇ كىشىكى، ئۆلدى، هەممە نېمىسى قېپقالدى.»

تۆهپىسىز ئۆلگەن بېخىلنىڭ نامىزىنى ئوقۇما،
مال يىغىشقا كەتتى ئۆمرى، ئۆزىمۇ نەپ كۆرمىدى.

2

كىشىلەر ئېيتىدۇ: «ياخشىلىق قىل، ئەمما مىننەت قىلما،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چۈنكى، پايدىسى ئۆزۈڭگە بولىدۇ!»
كەرىم (ياخشىلىق، سېخىيلىق) دەرىخى سۇرسە يىلتىز قايان،
ئۆسەر شاخ ۋە تاجى پەلەكتىن بەلەن.
ئۇنىڭ مېۋىسىنى ئەگەر يەي دېسەڭ،
تىگەن ھەرىدەپ كەسمە مىننەت بىلەن.

شۈكرى قىلغىن خۇداغا، ياخشىلىققا ئېرىشتىڭ،
سېنى نېمەت ـ بەرىكەتتىن قالدۇرمىدى بىر چەتتە.
قىلچە مىننەت قىلمىغىن، خىزمەت قىلساڭ سۇلتانغا،
مىننەتدار بول ئۇنىڭدىن تۇتقاچ سېنى خىزمەتتە.

3

ئىككى خىل كىشىنىڭ جاپا تارتقىنى بىكار، تىرىشقىنى پايدىسىز: «بىرى مال يىغدى، يېمىدى؛ يەنە بىرى ئۆگەندى، ئەمەل قىلمىدى.»

ئىلىمنى قانچىلىك ئۆگەنسەڭ، ئۆگەن،
مۇبادا ئىشلەتمىسەڭ نادانسەن.
ئەمەسسەن نە ئالىم، نە بىر دانىشمەن،
تۆت پۇتلۇق ئۇلاغسەن، كىتاب يۈكلەنگەن.
ئۇ بىر مېڭىسىزكى ھېستىن بىخەۋەر،
بىلمەس ئۇستىدىكى ئوتۇنمۇ، دەپتەر (كىتاب مەنىسىدە).

4

ھەرقانداق ئىچ سىرىڭنى دوستۇڭغا تۆكمە. چۈنكى چاغ

كېلىپ ئۇنىڭ دۈشمەنگە ئايلىنىپ كېتىشىنى نەدىن بىلىسەن؟ شۇنىڭدەك قولۇڭدىن كەلسە ھەرقانداق ئاچچىق غەزەپنى دۈشمىنىڭگە قىلما، چۈنكى ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇ دوست بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. يوشۇرۇن ساقلىماقچى بولغان سىرىڭنى ھېچكىمگە ئاچما، گەرچە بەك سەمىمىي دوستۇڭ بولسىمۇ؛ چۈنكى بۇ دوستۇڭنىڭمۇ سەمىمىي دوستى بولۇشى مۇمكىن، گويا زەنجىرسىمان.

«سىرىمنى دەي ساڭا، ئېيتما كىشىگە!»
دېگەندىن ئەلۋەتتە سۆكۈت ياخشىراق.
ئەي پاك دىل، باشتىن توس بۇلاق سۈيىنى،
ئۆستەڭلەپ ئاققاندا تەس بولۇر توسماق.
سىر تۇتقان ھەر سۆزنى ئاچماسلىق كېرەك،
ھەرقانداق سورۇندا ئېيتماسلىق كېرەك.

5

ئىتائەت قىلىش ئىپادىسىنى كۆرسەتكەن ۋە دوستلۇق ئىزھار قىلغان ئاجىز دۈشمەن پەقەت كۈچلۈك دۈشمەنگە ئايلىنىشنىلا مەقسەت قىلىدۇ. چۈنكى «دوستلارنىڭ دوستلۇقىغا ئىشەنچ يوق» دېيىلىۋاتقان بۇ دەۋردە، دۈشمەننىڭ خۇشامەتگۈيلىقىغا قانداق ئىشەنگىلى بولسۇن؟!

6

كىمكى كىچىك دۈشمەننى بەك تۆۋەن چاغلىسا، كىچىككىنە ئوتنى پەرۋاسىزلىق بىلەن ئۆچۈرمەي قويغانغا ئوخشاش بىر ئىش بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىمكان بار ئۆتنى سەن بۈگۈنلا ئۆچۈر،
ئەۋج ئالسا ئۆرتىنەر پۈتۈن يەر ـ جاھان.
ياۋنى ئوقتا مىخلاش مۈمكىن بولغاندا،
ئاڭا ئوق ئېتىشقا بەرمىگىن ئىمكان.

7

ئىككى دۈشمەننىڭ ئارىسىغا سۆزنى شۇنداق قىلغىنكى، ئەگەر ئۇلار دوست بولۇپ قالسا، خىجىللىقتا قالمايدىغان بول.

جېدەل خۇددى ئوتتۇر ئىككى شەخس ئارا،
ئوتۇن سالغۇچىدۇر سۇخەنچى ئاڭا.
ئەگەر ئىككىسى بولسا قايتا ئىناق،
سۇخەنچى رەزىلنىڭ ئىشى بەك چاتاق.
دوست بىلەن سۆزلەشسەڭ ئاستا سۆزلىگىن،
قان ئىچەر دۈشمىنىڭ ئاڭلاپ قالمىسۇن.
ھوشيار بول، سۆزلەشسەڭ تامنىڭ تۈۋىدە،
ئارقىدا يان قۇلاق تىڭشاپ قالمىسۇن.

ئىككىيلەن ئارا ئوت يېقىپ پۈۋلىمەك ـــ
ئەقىلدىن ئەمەس ئۆزنى ھەم ئۆرتىمەك.

8

كىمكى ئۆز دوستىنىڭ دۈشمەنلىرى بىلەن ياراشسا، (بۇ ئۇنىڭ) دوستلىرىنى رەنجىتىدىغان يولنى تۇتقىنى.

ئەي ئاقىل، شۇ دوستتىن ئالاقەڭنى ئۈز،
ئەگەر دۈشمىنىڭگە بولۇپ قالسا ئۆز.

9

بىر ئىش توغرۇلۇق ھۆكۈم قىلىشتا ئىككىلىنىپ قالساڭ، خاپىچىلىقى ئازراق تەرەپنى تاللىۋال.

مۇلايىم كىشىگە قوپال سۆزلىمە،
بىراۋ ئەپ ئۆتەي دېسە جەڭ كۆزلىمە.

10

دۈشمەننىڭ نەسىھىتىنى قوبۇل قىلىش خاتا، لېكىن ئاڭلاپ قويۇش راۋا. چۈنكى ئۇنىڭ تەتۈرسىچە ئىش قىلساڭ توغرا بولۇپ چىقىدۇ.

ھەزەر قىل، «مۇنۇنى قىل» دەپ ئېيتسا دۈشمەن،
تىزىڭغا بىر ئۇرۇپ «ۋاي ئاپلا!» دەيسەن.
«ئۇدۇل ماڭ» دەپ ساڭا كۆرسەتسە يولنى،
بۇرۇل دەرھال بۇ يولدىن، كۆزلە سولنى.

11

دۈشمەن بارلىق ھىيلىلەرنى ئىشلىتىپ دەرمانى قالمىغاندا دوستلۇق زەنجىرىنى جىرىڭشىتىدۇ، بۇنداق چاغدا، «دوستلۇق» بويىچە ھېچقانداق دۈشمەن قىلالمايدىغان ئىشلارنى قىلغىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

12

دىلنى رەنجىتىدىغان خەۋەرنى ئۇقساڭ، سۇكۇت قىل، باشقىلار يەتكۈزسۇن.

ئەي بۇلبۇل كۆكلەمدىن يەتكۈز خۇش خەۋەر،
شۇم خەۋەرنى يۇتكۇل ھۇۋقۇشلارغا بەر.

13

مەنمەنچىگە نەسىھەت قىلغان ئادەم ئۆزى نەسىھەتكە موھتاج.

14

سۆزلىگۈچىنىڭ ئەيىبىنى بىراۋ كۆرسىتىپ بەرمىگۈچە، ئۇنىڭ سۆزى تۈزەلمەيدۇ.

غۇرۇرلانما ناتىقلىق كىبىرىڭ بىلەن،
نادانىنىڭ ماختىشى ھەم ئۆز پىكرىڭ بىلەن.

15

ئون ئادەم بىر داستىخاندا تائام يەيدۇ، ئەمما ئىككى ئىت بىر تاپ ئۇستىدە چىقىشالمايدۇ. ئاچ كۆز ئادەم پۈتۈن جاھان بىلەنمۇ تويمايدۇ. قانائەت قىلغۇچى بىر نان بىلەن توق يۈرىدۇ. شۇڭا دانىشمەنلەر ئېيتىدۇ: «مال ـ مۈلۈك بىلەن باي بولغاندىن كۆرە قانائەت بىلەن باي بولغان ياخشىراق».

تار ئۇچەينى تولدۇرار ھەر ئاندا بىر نان بەرىكىتى،
تويدۇرالماس كۆزى ئاچنى يەر يۈزىنىڭ نېمىتى.

ئاتامنىڭ ئۆمرىمۇ ئاخىرغا يەتتى،
ماڭا مۇنداق نەسىھەت قىلدى، كەتتى:
«بىر ئوت شەھۋەت، ئۇنىڭدىن ئەيلە پەرھىز،
جەھەننەمگە ئۆزۈڭنى ئاتما ھەرگىز.
قىلالمايسەن بۇ ئوتقا زەررە تاقەت،
سەۋر سۈيىنى چاچ، بۇگۈنلا يوق ئەت!»

16

كىمكى كۈچ ـ قۇۋۋىتى بار چېغىدا ياخشىلىق قىلمىسا،
يامان كۈنگە قالغاندا جاپا ـ مۇشەققەت تارتىدۇ.

زالىملاردەك ھېچكىم شۇم تەلەي ئەمەس،
ئېغىر كۈندە ئۇنى كىشى دوست دېمەس.

17

ھەرقانداق ئىش سەۋرچانلىق بىلەن ۋۇجۇدقا چىقىدۇ،
ئالدىراڭغۇلۇق كىشىنى پۇشايمانغا قالدۇرىدۇ.

كۆزۈم بىلەن كۆردۈم چۆلدە مەن سۈنى:
يۈگۈرگەندىن ئۆزدى سالماق ماڭغىنىنى.
شامالدەك يۈگۈرۈك ئات ھاردى بىر دەمدە،
تۆگىچى ماڭاتتى پۇختا قەدەمدە.

www.uyghurkitap.com

18

نادانغا سۆكۈت ساقلاشتىن ياخشى نەرسە يوق، ئەگەر بۇ مەسلىھەتنى چۈشەنسە، ئۇ نادان بولماس ئىدى.

ئەگەر بولمىسا خىسلەت كاماللىك،
تىلىڭنى ئاغزىڭدا ساقلاش ياخشىراق.
تىل دېگەن ئادەمنى بۇلغاپ قويىدۇ،
پۇچەك بىر ياڭاقتا يوق قىلچە سالماق.

ئېشەككە بىر نادان تەلىم بېرەتتى،
كۈچنى سەرپ قىلىپ بىھۇدە ھەر چاغ.
دېدىكى بىر ھەكىم: ئاۋارە بولما،
كېيىن تەستۇر يامان تىلدىن قۇتۇلماق.
ئېنىقكى، سەندىن ھايۋان تىل ئۆگەتمەس،
ئۇنىڭدىن سەن ئۆگەن سۈكۈتتە بولماق.

جاۋابنى ئويلانماي بەرسە بىر ئىنسان،
سۆزىدە كۆپىنچە بايقىلار نۇقسان.
ياكى بەر سۆزۈڭگە ئەقىلدىن زىننەت،
يا ئولتۇر ھايۋاندەك جىمجىت داۋامەت.

19

كىمكى دانالىقىمنى كىشىلەر بىلسۇن دەپ ئۆزىدىن نادان كىشى بىلەن بەس ـ مۇنازىرە قىلسا، ئۆزىنىڭ نادانلىقىنى بىلدۈرۈپ قويىدۇ.

ئۆزۈڭدىن چوڭ كىشى بىر سۆز باشلىسا،
بىلسەڭمۇ ياخشىراق، ئېتىراز قىلما.

20

كىمكى نادان بىلەن ئۈلپەت بولسا، ياخشىلىق كۆرمەيدۇ.

پەرىشتە گەر بولسا دىۋىگە ئۈلپەت،
ئۆگەنگەي ۋەھشىيلىك، مىكىر، خىيانەت.
ياماندىن ياخشىلىق ئۆگەنمەس كىشى،
بولالمايدۇ بۆرە جۇۋا تىككۈچى (بۆرە مالنى يۇتىدىغان يىرتقۇچ تۇرسا قانداقمۇ جۇۋا تىككۈچى بولالىسۇن دېمەكچى).

21

كىشىلەرنىڭ يوشۇرۇن ئەيىبىنى تاتىلاپ ئاچما، چۈنكى ئۇلارنى رەسۋا قىلىش بىلەن بىللە ئۆزۈڭنىمۇ ئىشەنچسىز ئادەم قىلىپ قويىسەن.

22

بارلىق كېچىلەر قەدىر كېچىسى بولسا، قەدىر كېچىسىنىڭ قەدرى بولماس ئىدى.

بارچە تاش بولسا بەدەخشان ياقۇتى،
تەڭ بولاتتى تاش ۋە ياقۇت قىممىتى.

23

ھەر كىم تاشقى كۆرۈنۈشتە چىرايلىق بولسا، ئىچكى

www.uyghurkitap.com

دۇنىياسى گۈزەل بولىۋەرمەيدۇ ـ دە، ئىش كۆڭۈلدە، ھەرگىز تېرىدە ئەمەس.

بىلەلەيسەن ئادەمنى تۇرقىدىنلا بىر كۈندە،
قانچىلىك ئېرىشكەن ئۇ ئىلىم ـ بىلىم تەلىمگە.
لېكىن قەستەن ھوشيار بول، ئالدامغا چۈشۈپ قالما،
رەزىل يۈرەك ئۆزۈن يىل مەلۇم بولماس ھېچكىمگە.

24

شىر بىلەن پەنجىمىزدە ئېلىشىش ۋە قىلىچقا مۇش ئېتىش ئاقىللارنىڭ ئىشى ئەمەس.

كۈچ سىناشما مەس (قۇترىغان مەنىدە) بىلەن سەن، ئال، ئۆزۈڭنى دالدىغا،
قولتۇقۇڭغا قىس قولۇڭنى كۈچلۈك پەنجە ئالدىدا.

25

كىمكى نەسىھەت ئاڭلىمىسا، ئۇنىڭ نېسىۋىسى تاپا ـ تەنە ئاڭلاش بولىدۇ.

تۇتمىساڭ قۇلاقتا نەسىھەتنى،
ئۇنچىقما ئاڭلىساڭ مالامەتنى.

قولىدىن ئىش كەلمەيدىغان كىشىلەر قابىلىيەتلىكلەرنى كۆرەلمەيدۇ، خۇددى بازار ئىتلىرى ئوۋ ئىتلىرىنى كۆرسە قاۋاشقا باشلاپ قېشىغا يېقىن بارالمىغاندەك.

پەس ئادەملەر ھۇنەر ـ پەزىلەتتە باشقىلار بىلەن تەڭ كېلەلمىسە، رەزىللىكى بويىچە ئارقىدىن غاجاشقا باشلايدۇ.

ناتىۋان ئاجىز ھەسەتچى ئارقىدىن غەيۋەت قىلار،
چۈنكى ئاغزى گەپكە كەلمەس يۈزمۇ يۈز تۇرغاندا ئۇ.

26

ئاياللار بىلەن مەسلىھەتلەشكەن ئىش بۇزۇلىدۇ، يامان ئادەملەرگە مەردلىك قىلىش گۇناھ.

قىلىش چىش قايرىغان يولۋاسقا شەپقەت،
بولۇر قويلارغا شەكسىز جەۋرى كۈلپەت.

27

نادان بىلەن سۆز تالىشىپ قالغان دانا كىشى ئۆزىگە ھۆرمەت قىلىشنى كۈتمەسلىكى كېرەك، ئەگەر نادان كىشى دانانى سۆزدە يېڭىۋالسا، ئەجەبلىنىشنىڭ ھاجىتى يوق، چۈنكى تاش گۆھەرنى پارچىلاپ تاشلايدۇغۇ!

تاڭ قالما سايراشنى تاشلىسا بىر يول،
قاغىغا قەپەزداش بولغان بىر بۇلبۇل.

ياخشى ئادەم كۆرسە پەسكەشتىن ئەلەم،
چەكمىسۇن دەرد بولمىسۇن دىل ھەسرىتى.
زەر قەدەھنى پارە قىلسا ئەسكى تاش،
زەر پەسەيمەس، ئۆسمەس تاشنىڭ قىممىتى.

www.uyghurkitap.com

28

ئاقىل ئادەم بىر توپ چۈپرەندىلەر ئارىسىدا سۆزىنى ئاقتۇرالمىسا ئەجەبلەنمىگۈلۈك، چۈنكى دۈمباقنىڭ گۈمبۈرلىشى تەمبۇرنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلاتقۇزمايدىغۇ ھەمدە سامساقنىڭ پۇرىقى ئەنبەرنىڭ ھىدىنى بېسىپ كېتىدىغۇ.

چىرقىراق بىر نادان كەتتى كۆرەڭلەپ،
سۆكۈشتە دانانى بابلىدىم مەن دەپ.
بۇ ئەخمەق بىلمەسكى، ھىجاز كۈينى،
ئۆرۈش دۈمبىقىنىڭ يوق ئەتكىنىنى.

29

گۆھەر پاتقاقتا چۈشۈپ كەتسىمۇ، يەنىلا قىممەتلىك، چاڭ ــ توزان ئاسمانغا ئۆرلىسىمۇ، ھامان يارامسىز. قابىلىيەت بولغان بىلەن تەربىيە بولمىسا بىكار. ئۇنۇمسىز تەربىيەنىڭمۇ پايدىسى يوق. كۈل ئالىي نەسەبتىن كېلىپچىقىدۇ، چۈنكى ئوتنىڭ ئەسلىي زاتى ئۇستۇن، لېكىن ئۆزىدە بىرەر ئارتۇقچىلىق بولمىغانلىقتىن توپا بىلەن باراۋەر. شېكەرنىڭ قىممىتى قومۇشتىن ئەمەس، بەلكى ئۆزىدىكى خۇسۇسىيەتتىن.

30

ئۆمۈر بويى ئاران قولغا كەلتۈرگەن دوستىنى بىردەمدىلا رەنجىتىش يارىمايدۇ.

تاش ئۇزاق يىلدا ئاران ياقۇت بولۇر،
بىر نەپەستىن چاقما زىنھار تاش بىلەن.

31

ئەقىل دېگەن نەپسىنىڭ كەينىگە چۈشۈپ قالغانكى، گويا ئاجىز ئەر جاڭجالچى خوتۇنىنىڭ قولىغا چۈشۈپ قالغاندەك.

خۇشاللىق ئىشىكى ئېتىلگەي شۇئان،
شۇ ئۆيدە ئايال بىر كۆتۈرسە چۇقان.

32

ئالىم كىشى ساۋاتسىز نادانىنىڭ ئەخمەقلىقىنى يۇمشاقلىق بىلەن ئۆتكۈزۈۋەتمەسلىك كېرەك، چۈنكى بۇنىڭ ھەر ئىككى تەرەپكە زىيىنى بار: ئاۋۋالقىنىڭ ھۆرمىتى چۈشسە، كېيىنكىسىنىڭ نادانلىقى كۈچىيىدۇ.

نادانغا ئەگەر سۆزدە خوش ـ خوش دېسەڭ،
ئۆسۈپ كىبىرى بىردىنلا بولغاي كۆرەڭ.

بىر كىشىنىڭ ھايات ۋاقتىدا ئاش ـ نېنىنى ھېچكىم يېمىگەن بولسا، ئۆلگەندىن كېيىن ئۇنىڭ نامىنى ھېچكىم ئەسلىمەيدۇ.

33

نېسىۋىسىز بېلىقچى دەجلە دەرياسىدىمۇ بېلىق تۇتالمايدۇ، ئەجىلى يەتمىگەن بېلىق قۇرۇقلۇقتىمۇ ئۆلمەيدۇ.

كىتاب نۇر بىلىمى www.uyghurkitap.com

تەمە بىلەن كىيزىدۇ مىسكىن پۈتۈن زېمىننى،
ئۇ رىزقىنى قوغلايدۇ، ئەجەل قوغلار مىسكىننى.

34

ھەسەتخور ئادەم خۇدانىڭ نېمەتلىرىدىن قىزغىنىدۇ ۋە بىگۇناھ بەندىلەرنى دۈشمەن كۆرىدۇ.

كۆردۈم مەن بىئەقىل بىر ھەسەتچىنى،
ئۆزىدىن ئۇستۇننى غاجايتتى راسا.
مەن دېدىم: «ئەي غوجا بەختسىز بولساڭ،
بەختلىك كىشىدە، ئېيت، نېمە گۇناھ.»

ھەسەتچىگە ھەرگىز تىلىمە بالا،
چۈنكى بۇ شۇم تەلەي بالا ئىلكىدە.
ئۇنىڭغا ئاداۋەت ساقلاش نە ھاجەت؟
ھەسەت ئۆزى دۈشمەن ئۇنىڭ كەينىدە.

35

ئىمام مۇرشىد مۇھەممەت غەززالىدىن كىشىلەر سوراشتى: «سەن ئىلىم - پەننىڭ بۇنداق ئېگىز چوققىسىغا قانداق يېتىشتىڭ؟» ئۇ جاۋاب بەردى: «بىلمىگەنلىرىمنى سوراشتىن نومۇس قىلمىدىم!»

ساقىيىشنىڭ ئۈمىدى شۇ چاغ بولۇر ئورۇنلۇق،
تومۇرۇڭنى كۆرسەتسەڭ تەجرىبىلىك دوختۇرغا.
بىلمىگەننى سورىغىن، چۈنكى خورلۇق تارتساڭمۇ،
بۇ ئىش باشلار شەرەپلىك، پارلاق ئېگىز چوققىغا.

36

ھەر ھالدا ئۆزۈڭگە مەلۇم دەرىجىدە بىلىنىۋاتقان نەرسىنى كىشىلەردىن سوراشقا ئالدىرىما، چۈنكى بۇ ئىش ھۆرمىتىڭگە زىيان يەتكۈزىدۇ.

37

ئۆزئارا مۇناسىۋەتنىڭ زۆرۈر قائىدىلىرىدىن بىرى مۇنداق: ياكى ئۆزۈڭگە ئۆي سېلىۋال ياكى ئۆي ئىگىسى بىلەن چىقىشىپ ئۆت.

38

كىمكى يامان ئادەملەر بىلەن ئۇلپەتتە بولسا، ئۇلارنىڭ مىجەز ـ خۇلقىنى يۇقتۇرۇۋالمىسىمۇ، «يامان بىلەن بىر يولدا ماڭىدىغان ئادەم» دېگەن بەتنامغا قالىدۇ. ئەگەر ئۇ ئادەم نامازئۆتەيمەن دەپ قاۋاق تەرەپكە ماڭسا، كىشىلەر ئۇنى ھاراق ئىچكىلى بارىدۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

كىشى نادان بىلەن گەر بىللە بولدى،
«نادان» دېگەن ئاتاققا شەرتى تولدى.
دېدىم داناغا مەن: «قىل بىر نەسىھەت!
زامان داناسى بولساڭ خەر (ئېشەك) بولۇرسەن،
نادان بولساڭ تېخى بەتتەر بولۇرسەن!»

39

تۆگىنىڭ قانچىلىك ياۋاش ئىكەنلىكى ھەممىگە مەلۇم،

www.uyghurkitap.com

ئەگەر كىچىك بالا تىزگىنىدىن تارتىپ يېتىلىسە، يۈز چاقىرىم يەرگە كېتىۋېرىدۇ، ھەرگىز بالىنىڭ سىزىقىدىن چىقمايدۇ. ئەمما ھالاكەتكە سەۋەبچى بولۇش ئېھتىماللىقى بولغان خەتەرلىك بىر ساي ئۇچراپ، بالا نادانلىق قىلىپ ئۇ يەرگە مېڭىۋەرمەكچى بولسا، ئۇ چاغدا تۆگە بالىنىڭ قولىدىن تىزگىنىنى ئۈزۈپ، ئىككىنچى بويسۇنماي قويىدۇ، چۈنكى قاتتىق قول بولۇش پەيتىدە يۇمشاقلىق قىلىش ئورۇنسىزدۇر. شۇ سەۋەبتىن كىشىلەر ئېيتقانكى، دۈشمەننى يۇمشاق مۇئامىلە بىلەن دوستقا ئايلاندۇرالمايسەن، بەلكى ئۇنىڭ خورىكىنى ئۆستۈرۈپ قويىسەن.

40

تاشقى قىياپەت جەھەتتە مەخلۇقاتنىڭ ئەڭ ئۈلۈغى ئادەمدۇر، مەۋجۇداتنىڭ ئەڭ خار - تۆۋىنى ئىتتۇر. ئەمما دانىشمەنلەرنىڭ پىكرى بويىچە، ياخشىلىقنىڭ قەدرىنى بىلىدىغان ئىت ياخشىلىقنى بىلمەيدىغان ئادەمدىن مىڭ ياخشى.

ئۇنتۇماس ئىت پەقەت بىر پارچە ناننى،
ئاڭا ئاتقان بىلەنمۇ يۈز قېتىم تاش.
بىراق باقساڭ رەزىلنى بىر ئۆمۈرچە،
بىر ئاز رەنجىش بىلەن باشلايدۇ مۇشتلاش.

41

ئۆز نەپسىنىلا ياخشى كۆرىدىغان ئادەم قابىلىيەتلىك كىشى بولالمايدۇ، قابىلىيەتسىز ئادەم باشلىق بولۇشقا يارىمايدۇ.

رەھىم قىلما تويماس ئۆكۈزگە پەقەت،
يېسە قانچە كۆپ، شۇنچە يالقاۋ پەقەت.

كىرەك بولسا سەمرىش ئۆكۈزدەك ساغا،
ئېشەك بول، كۆتەر يەتتە ئەلدىن جاپا.

42

ئاسماندىن يەرگە نېمەت ياغىدۇ، يەردىن ئاسمانغا چاڭ ـ توزان ئۆرلەيدۇ. قاچا ـ ئىدىشنىڭ ئىچىدە نېمە بولسا تېشىغا شۇ نەرسە تېشىپ چىقىدۇ.

مېنىڭ خۇلقۇم ساڭا كۆرۈنسە ناچار،
گۈزەل خۇلقۇڭنى قولدىن بەرمە زىنهار.

43

خۇدايىتائالا (ئۆز بەندىلىرىنىڭ كەمچىلىكلىرىنى) كۆرۈپ تۇرسىمۇ ياپىدۇ، لېكىن قوشنا ئادەم ھېچنېمىنى كۆرمەستىنلا غوۋغا كۆتۈرىدۇ.

ۋاي، خۇدا كۆرسەتمىسۇن! غايىبنى بىلسە گەر كىشى،
بىر ـ بىرىنىڭ دەستىدىن ئارام ئالالماس ھەر كىشى.

44

كىمكى قول ئاستىدىكىلەرگە كەڭ قورساق بولمىسا، ئۆزىدىن ئۈستۈنلەرنىڭ جەبرىگە ئۇچرايدۇ.

بولالماس ھەر بىلەكتە كۈچ ـ قۇۋۋەت،
زەئىپلەر قولىنى يەنجىشكە قۇدرەت.

www.uyghurkitap.com

زەئىپلەر كۆڭلىگە بەرمىگىن ئازار،
ساڭا ھەم يەتكۈسى كۈچلۈكتىن دىشۋار.

45

قېرىپ قالغان پادىشە خوتۇن ئۆزىنىڭ قىلغان ـ ئەتكەنلىرىگە توۋا قىلماي نېمە قىلسۇن، ئىشتىن بوشىتىلغان ساقچى ئەمەلدارى خەلققە زۇلۇم قىلغانلىقىغا توۋا قىلماي نېمە قىلسۇن؟

نەپسىنى يىغقان يىگىتنى ھەق يولىدا شىر دېگىن،
قېرىلاردا يوق ھەۋەس، چىقالمىغاي خاس ئۆيىدىن.

46

مەرھەمەت سورىغىن خۇدادىن، ئەي نەزەر سالغان كىشى،
بۇ كىتاب مۇئەللىپكە، ھەم ئوزۇق ئۇنى كەچۈر.
بۇ كىتابتىن تاپ ئۆزۈڭگە قايسى بولسا پايدىلىق،
سوڭرە كاتىپنى دۇئادا ئەسكە ئال (بۇ ھەم زۆرۈر).

پسىخىكىلىق سىناق

سىز پاراڭلىشىشقا ماھىرمۇ؟

تۆۋەندىكى سوئاللارغا «ھەئە» ياكى «ياق» ياكى «بەزىدە» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز بولىدۇ.

1. سىز ھەر ۋاقىت «ئۇنىڭغا بىرنەچچە ئېغىز كۆپرەك سۆزلىگەننىڭمۇ ئەھمىيىتى يوق» دەپ ھېس قىلامسىز؟ ( )

2. سىز ھېلىقىدەك ئۆز تەسىراتىنى بەك زىيادە ئىپادىلىۋېتىدىغان كىشىلەرنى يەڭگىلتەك ياكى سەممىي ئەمەس دەپ ھېس قىلامسىز؟ ( )

3. سىز بىر توپ ئادەم ياكى دوستلىرىڭىز بىلەن بىللە تۇرغان چاغدا، دائىم ئۆزىڭىزنى يالغۇز ۋە ئۈمىدسىز ھېس قىلامسىز؟ ( )

4. سىز ئۆزىڭىزنى ۋاقىت چىقىرىپ بىر ئاز جىمجىت ئولتۇرۇپ كاللىڭىزنى سەگىتىش ۋە پىكرىڭىزنى رەتلەشكە موھتاج دەپ قارامسىز؟ ( )

5. سىز پەقەت ئۆزىڭىز ئىنچىكىلەپ تاللىغان دوستىڭىزغىلا ئىچ سىرىڭىزنى تۆكەمسىز؟ ( )

6. بىر توپ ئادەملەر بىلەن پاراڭلىشىۋاتقاندا ياكى بەزى ئىشلارغا چۈشەنچە بېرىلىۋاتقاندا ھەر ۋاقىت زېھنىڭىز ناھايىتى تەستە يىغىۋاتقانلىقىڭىزنى ھېس قىلامسىز؟ ( )

7. بىر توپ ئادەملەر بىلەن پاراڭلىشىۋاتقاندا، سىز ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزنى پاراڭ بىلەن مۇناسىۋەتسىز ئىشلارنى ئويلاۋاتقاندەك ھېس قىلامسىز؟ ( )

8. باشقىلار چۈشەنمەيدۇ دەپ قاراپ، ھەر ۋاقىت ئۆز تەسىراتىڭىزنى ئىپادىلەشتىن قاچامسىز؟ ( )

9. سىز بىلەن ئانچە يېقىن ئۆتمەيدىغان ئادەملەر سىزگە ئۆزىنىڭ ھاياتىدا يولۇققان قىسمەتلىرىنى ئېيتىپ سىزنىڭ ھېسداشلىقىڭىزنى تەلەپ قىلسا سىز ئۆزىڭىزنى ئەركىن ھېس قىلالامسىز؟ ( )

«ھەئە» دەپ جاۋاب بەرگەنلىرىڭىزگە 3 نومۇر، «بەزىدە» دەپ جاۋاب بەرگىنىڭىزگە 2 نومۇر، «ياق» دېگىنىڭىزگە 1 نومۇر بېرىپ، ئۆزئارا جەملەپ چىقىڭ.

سىزنىڭ ئومۇمىي نومۇرىڭىز: ( )

22 ~ 27 نومۇر: بۇ سىزنىڭ پەقەت ئىنتايىن ئېھتىياجلىق

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ۋاقىتتىلا ياكى قارشى تەرەپ سىز بىلەن پىكىرداش بولسىلا ئاندىن باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىدىغانلىقىڭىزنى، ئەمما پاراڭلىششىنى دوستلۇققا تەرەققىي قىلدۇرۇشنى يەنىلا خالىمايدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرىدۇ. قارشى تەرەپ تەشەببۇسكار هالدا سىز بىلەن يېقىنلىششىنى قايتا ـ قايتا ئىپادىلىگەچكە سىز ھەمىشە ئۆزىڭىزنىڭ تەنها دۇنيارىڭىزدا تۇرىۋېرىسىز.

15 ~ 21 نومۇر: سىز ئومۇمىي جەھەتتىن باشقىلار بىلەن دوستلىششقا قىزغىن ئىكەنسىز. ئەگەر قارشى تەرەپ بىلەن ئانچە تونۇشمىسىڭىز باشتا ناھايىتى ئىچ مىجەز ھالەتنى ئىپادىلەپ، قارشى تەرەپ بىلەن پاراڭلىششىنى ئانچە خالىمايدىكەنسىز. لېكىن ۋاقىت ئۆزارغانچە خالايدىكەنسىز.

9 ~ 14 نومۇر: بۇ سىزنىڭ باشقىلار بىلەن پاراڭلىششتا مەسىلە يوقلۇقىنىڭ ئىپادىسى. سىز پاراڭلىششقا ناھايىتى ئۇستا، قىزغىن كەيپىيات يارىتىشقا ناھايىتى ماھىر. قارشى تەرەپنى كۆپرەك ئىغىز ئېچىشقا ئىلھاملاندۇرۇپ بەك ياخشى مۇڭدىشىدىكەنسىز.

مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، باشقىلار بىلەن پاراڭلىششنى ياخشى كۆرۈش پىسخىك ساغلاملىقنىڭ ئىپادىسى. پاراڭلىشش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ شادلىقى ۋە قايغۇسىنى، كۆڭۈللۈكلۈكى ياكى ئازابلىنىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلىگىلى، كۆڭلىدىكى بېسىمنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ. پاراڭلاشقاندا بىر ـ بىرىنىڭ كۆز قارىشىنى ئالماشتۇرغىلى، ئۇچۇر يەتكۈزگىلى يەنە ئالاقە جەريانىدا سۇبيېكتىپ دۇنيا بىلەن ئوبيېكتىپ دۇنيانىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. كىشىلىك ئالاقىدە ھەممىلا ئادەم ياخشى تىل قابىلىيىتىنىڭ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. لېكىن ياخشى تىل قابىلىيىتى ھەرگىزمۇ توختىماي سۆزلەش، كەسكىن تالاش ـ تارتىش قىلىشىنىلا كۆرسەتمەيدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، سۆز مەنىلىك سۆزلەشنى بىلىشكە تەڭ

ئەمەس، ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا سۆزلەشنى بىلگەن ھېسابلىنىدۇ؟

1) مۇۋاپىق پاراڭ تېمىسىنى تاللاش. بۇنى ئالدىنقى تېمىدىلا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

2) باشقىلارنىڭ يوشۇرۇن پسىخىكىسىغا ئاساسەن سۆزلەش. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا، ئالاقە ئوبيېكتىنىڭ كۆڭلىدە نېمىنى ئويلاۋاتقانلىقىنى ئوبدان ئويلاپ كۆرۈڭ. ئەگەر سىز دېگەن گەپ قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىگە خوپ كەلسە خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىدۇ؛ ئەكسىچە بولسا قارشى تەرەپتە چەتكە قېقىش پوزىتسىيەسى بولىدۇ. مەسىلەن: مەلۇم بىرسى مائاشىنى يەتكۈزەلمەيۋاتقاندا سىز ھەدەپ ئۆزىڭىزنىڭ قانداق پۇل خەجلىگەنلىكىڭىزنى سۆزلىگىلى تۇرسىڭىز ئۇ چوقۇم سىزدىن بىزار بولىدۇ.

3) بەزى گەپلەرنى دېيىشكە بولمايدۇ. پاراڭلاشقاندا باشقىلارنىڭ نازۇك يېرىگە تېگىپ كېتىشتىن، ئىككىلا تەرەپنى مۇشكۇل ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويىدىغان ئەھۋالدىن ساقلىنىشىڭىز زۆرۈر.

4) گەپ قىلىش ماھارىتىگە دىققەت قىلىش.

5) گەپ قىلغاندا قارشى تەرەپنىڭ ئورنىدا تۇرۇپ مۇلاھىزە يۈرگۈزۈش.

6) كۆپرەك مەسلىھەت ئاھاڭىدا گەپ قىلىش.

7) گەپ قىلماسلىققا تېگىشلىك چاغدا ئۈندىمەسلىك.

www.uyghurkitap.com

يەتتىنچى باب كەسىپ پسىخولوگىيەسى ــ خىزمەتتىكى قىزلار مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولايلى

كىم مۇشەققەت چەكتى ــ خەزىنىمۇ تاپتى،
كىم تىرىشچان بولدى ــ كۆپ پايدا ئالدى.

ــ جالالىدىن رۇمىي

قىزلارنىڭ ساپاسىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەن بولۇشىنىڭ جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقى نۆۋەتتە ھەممىلا ئادەم بىلىدىغان بىر مەسىلە. گەرچە قىزلارنىڭ ساپاسىنى خىزمەت قىلىش ـ قىلماسلىق بىلەن بېكىتكىلى بولمىسىمۇ، لېكىن خىزمەت ئىشلەۋاتقان كەسپىي قىزلار ئۆزىنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيەسى جەھەتتىن باشقا قىزلاردىن كۆپ پەرقلىنىدۇ. كەسىپتىكى قىزلار مۇستەقىل، ئەقىل ـ پاراسەتلىك ۋە جەلپكارلىققا تولغان بولىدۇ. كەسپىي قىزلاردىن چىقىپ تۇرىدىغىنى بىر خىل ئىدىيە، مەسئۇلىيەت، ئۇلار ياشاشنى بىلىدۇ، تۇرمۇشنى چۈشىنىدۇ.

ئىنچىكە، پۇختا، مۇلايىم بولۇش، ئوڭايلا چىقىشىپ كېتىش قىزلارنىڭ خۇسۇسىيىتى. خىزمەت مەيدانىدا پۇت تىرەپ تۇرۇش ئۈچۈن قىزلار ئەرلەردىنمۇ بەك تىرىشمىسا بولمايدۇ، شۇنىڭغا ئىشىنىشىمىز كېرەككى، خىزمەتنى قىزغىن سۆيىدىغان، ئاكتىپ، تەشەببۇسكار، ئالغا بېسىش روھىغا ئىگە خىزمەتچى قانداقلا جايدا بولسۇن ھەرگىز بېسىلىپ قالمايدۇ. ئۇلار خۇددى خالتىغا يوشۇرۇپ قالغان بىگىزدەك ھامان تېشىپ چىقىدۇ.

خۇددى «ئالتۇن هامان پارقىرايدۇ» دېگەندەك. مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولۇش ئارقىلىق روھىي جەھەتتىن خۇشاللىقنىڭ ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەگەر ھەربىر خىزمەتچىدە مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولۇش ئۈيى ۋە ئىرادىسى بولسا بۇ بىزنىڭ ئىدارىمىزغىلا پايدىلىق بولۇپ قالماستىن، ئۆزىمىزنىڭ ساپاسىنى ئۆستۈرۈشتىمۇ مۆلچەرلىگۈسىز رول ئوينايدۇ.

بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىمىزنىڭ خىزمەت ئورنىمىزدىكى پىسخىكىمىزنى ئاڭلىق ھالدا تەربىيەلىشىمىزدىن باشلىنىدۇ. ئەگەر بىز خىزمەت ئورنىمىزدىكى بەزىبىر پىسخولوگىيە بىلىملىرىدىن خەۋەردار بولمىساق، قانداق قىلىپ مۇنەۋۋەر خىزمەتچى بولالايمىز، قانداق قىلىپ خىزمەت ئورنىدىن ئىبارەت بۇ چوڭ سەھنىدە ئۆزىمىزنىڭ تەسىرلىك، شانلىق ھالىتىنى جەۋلان قىلدۇرالايمىز.

ناۋادا قىزلار بولمىغان بولسا، دۇنيا گويا قوڭغۇر ۋە ئاق ئىككى خىل رەڭ قويۇلغان رەڭ تەخشەش تەخسىسىگە ئوخشاپ قالغان بولاتتى. قىزلار پېشقەدەم رەسساملار ئىشلىتىدىغان رەڭ ۋە نۇر بېرىش ماتېرىيالىدۇر.

— جورجى مور

1. يىگىتىڭىزنىمۇ سۆيۈڭ، خىزمەتنىمۇ ياخشى كۆرۈڭ

هالال ئىشلە، مەردلەرچە سۇر پاراغەت،
ئىشلىمەي يېگەن، بىل، بولۇر نامەرد.

— شەيخ شەئدى (شىرازى)

ئەرلەر كەسىپنى مۇھىم بىلىدۇ، قىزلار بولسا ئائىلىنى

www.uyghurkitap.com

ئاساس قىلىدۇ، ئەرلەر ياۋايى مەخلۇق، قىزلار بولسا ئۇۋا ياسايدىغان مەخلۇق. قىسقىسى، بىرى تالادا تىركىشىپ يۈرسە، بىرى ئائىلە دەپ تىپچەكلەيدۇ. بۇ شۇنداق بولۇشقا تېگىشلىك، بۇنىڭغا گەپ كەتمەيدۇ. لېكىن بەزىلەر قىزلار تۇغۇلۇشىدىنلا ئائىلىگە مەنسۇپ، خىزمەت، كەسىپ دېگەنلەر قىزلار ئۈچۈن بەربىر دەپ قارايدۇ.

ئەگەر بۇلار راستلا ھەقىقەت بولسا، بۇنىڭغۇ يامان يېرى يوق. ئەمما رېئاللىق بۇنداق ئەمەس. ئائىلىدىكىلىرى ئۈچۈن، ئائىلىسى، ئېرى، بالىلىرى ئۈچۈن قىزلار يەنىلا خىزمەتكە موھتاج. قىزلارنىڭ بېسىمى يىگىتلەرنىڭكىدىن ئازراقمۇ كەم ئەمەس، بەزى قىزلارنىڭ ھەقىقەتەن تەلىيى ئوڭ كېلىپ يالتىراپ تۇرغان ئالتۇن تاشپاقىنى تۇتۇۋالغان، ئۇلار ھەر خىل جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەكتىن قۇتۇلغان تەقدىردىمۇ، ئەمما كۆپىنچىسى ئۆزىنى تەييارتاپلىق قىلىۋاتىمەن، باشقىلارغا يۆلىنىپ قالدىم دەپ قارىغاچقا پسىخىكا جەھەتتىن يەنىلا ئۆزىنى باشقىلاردىن تۆۋەن تۇتىدۇ. تېخى كۇنبويى سىرتتىكى «تۇلكە جىن» لاردىن گۇمان قىلىپ دەككە ـ دۈككىدە خۇددى ئوقيادىن ئۈركىگەن قۇشتەك، قورققانغا قوش كۆرۈنۈپتۇ دېگەندەك كۈن ئۆتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەرگە تېخىمۇ سەت كۆرۈنۈپ بارغانسېرى جەلپكارلىقىنى يوقىتىدۇ.

شۇڭا، قىزلار خىزمەتكە موھتاج. قىزلار خىزمەتنى خۇددى يىگىتىنى ياخشى كۆرگەندەك ياخشى كۆرۈشى كېرەك. ئەمما ئېسىڭىزدە بولسۇن، قىزلارنىڭ خىزمەت ئىشلەشنى ياخشى كۆرۈشى باشقا ھەرقانداق ئادەم ئۈچۈن ئەمەس، پەقەت ئۆزى خىزمەتكە ئېھتىياجلىق بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. خىزمەت قىزلار ئۈچۈن خۇددى بىر تۇرمۇش ئۇسۇلى بولۇپ، قىلغۇدەك ئىش

بولسا مەنىسىزلىك، خاموشلۇق، خىيالپەرەسلىك ئەھۋاللىرى ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ. ئەگەر مائاشى بولسا بىخەتەرلىك تۇيغۇسى كۈپرەك بولىدۇ. قىزلار ئۆزىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن چىقىم قىلىشتىن باشقا يەنە بەزى مەسئۇلىيەتسىز يىگىتلەرنىڭ ئۆزىنى تاشلىۋېتىشىدىنمۇ قورقۇپ قالمايدۇ. چۈنكى ھازىرقى بىر قىسىم يىگىتلەر خوتۇن - بالىلىرىنى چوقۇم بېقىش مەسئۇلىيىتىم بار، دەپ قارىمايدۇ. بەزى پۇلى بار ئەرلەر خوتۇنىغا ياخشى مۇئامىلە قىلمايدۇ، چۈنكى ئۇ خوتۇنىنىڭ ئۆزىدىن ئايرىلسا بارغۇدەك ھېچبىر يېرى، جاننى جان ئەتكۈدەك ئىقتىسادىنىڭ يوقلۇقىنى ئوبدان بىلىدۇ. شۇڭا قىزلار ئەرلەردىنمۇ بەك خىزمەتكە موھتاج. پەقەت ئۆزىنى ھەقىقىي سۆيىدىغان قىزلار ئاندىن باشقىلارنى قانداق سۆيۈشنى بىلىدۇ. ھەمدە باشقىلارنىڭ سۆيۈشىگىمۇ ئەرزىيدۇ. چۈنكى ئۇلار پۇل، بايلىقنىڭ ئاسان قولغا كەلمەيدىغانلىقىنى بىلىدۇ - دە، باشقىلار ئارقىلىق ئېرىشكەن بايلىق ۋە بەختنى تېخىمۇ قەدىرلەيدىغان بولىدۇ.

قىزلاردا خىزمەت قىلغۇدەك قابىلىيەت بار، ھەتتا كەسپتە شانلىق سەھىپە يارىتالىغۇدەك قابىلىيەتمۇ بار، ئۇنداقتا نېمىشقا ئۆزىڭىزدىن ئىسسىقلىق، نۇر، يورۇقلۇق چىقىرىدىغان پۇرسەتتىن ۋاز كېچىسىز؟ قايسىبىر كىشى شۇنداق دېگەن ئىكەن: «ئەگەر ئاخىرقى ھېسابتا مېۋە بېرەلمىسەڭ، بىر چېچەك بولۇپلا ئۆتكىن؛ ئەگەر ئاخىرقى ھېسابتا پورەكلەپ ئېچىلالمىساڭ، يوپۇرماق بولۇپلا ئۆتكىن؛ ئەگەر يوپۇرماق بولۇپ قۇرۇپ سارغىيىپ كەتسەڭ، دەرەخنىڭ يىلتىزى بولۇپ ئۆتكىن؛ ئەگەر يىلتىزمۇ بولالمىساڭ، بىراقلا بىر ئوچۇم لاي - توپا بولۇپ كەتكىن!»

www.uyghurkitap.com

«ئارامخۇدا تۇرمۇش كەچۈرۈش» دىن ھەممىلا ئادەم ھۇزۇرلىنالمايدۇ، بەھرە ئالالمايدۇ، باشقىلارنىڭ «بېرىشى» نى ساقلاپ تۇرغاندىن كۆرە، تەشەببۇسكارلىق بىلەن قولغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىپ باققىنىڭىز ئەۋزەل ئەمەسمۇ؟ مەيلى سىز ئۆز بەختىڭىزنى ئاتا ـ ئانىڭىز، ئائىلىڭىز، ئېرىڭىز ياكى بالىلىرىڭىزغا ھاۋالە قىلىڭ، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئانچە ئىشەنچلىك ئەمەس، بۇ سىزنىڭ جاندىن ئەزىز كۆرىدىغان ئادەملىرىڭىز ئىشەنچسىز دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى بىر تەرەپتىن تېنىڭىز ساغلام تۇرۇقلۇق تەييارغا ھەييار بولۇش سىز ئۈچۈن سەت ئىش ھېسابلانمىسا، باشقىلار ئۈچۈن ئاڭلىماققا ئىنتايىن بىزار قىلىدىغان بىر ئىش، (ئېرىڭىز يول قويغان ئەھۋال بۇنىڭ سىرتىدا)؛ يەنە بىر تەرەپتىن دۇنيانىڭ ئىشلىرىنى، ئەتە نېمە ئىشلارنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى ھېچكىم بىلمەيدۇ. «ئاينىڭ 51 ى قاراڭغۇ، 15 ى يورۇق» دېگەندەك، ھەممىشە تۇرمۇش ئۆڭۈشلۈك كېتىۋەرمەيدۇ، شېرىن چۈشلىرىڭىز بۇزۇلۇپ كېتىشىمۇ مۇمكىن، خەقنىڭ سەدىقىسىگە قاراپ يۈرگۈچە «سۇ كەلگۈچە توغان تۇتۇڭ». ئۆزىڭىزنى كۈچەيتىڭ، ئەلۋەتتە بۇ يەردىكى كۈچەيتىش دېگەن سۆز ھەرگىزمۇ سىزنىڭ ئايالliق، ئانىلىق، بالىلىق روھىڭىزنى يوقىتىش ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنى كۈچەيتىش ئارقىلىق بىمالال بولالايدىغانلىقىڭىزنى كۆرسىتىدۇ. يەنە بىر ياقتىن، قىزلارنىڭ خىزمىتى بولسا ئالدىراش بولۇپ كەتكەنلىكتىن قالايمىقان خىيال قىلىدىغانغا چولا تەگمەيدۇ ـ دە، قىز ـ يىگىتلەرنىڭ ئۇششاق ئىشلار تۈپەيلىدىن جېدەل قىلىشلىرىمۇ ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ. شۇڭا، قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر قىزلار خىزمەت تېپىپ ئىشلىشى، ئەڭ بولمىغاندا ئۆزىنىڭ مەنىۋىيىتىنى بېيىتىش، جەلپكارلىقىنى ئاشۇرۇش

ئۈچۈن بولسىمۇ تىرىشىشى كېرەك.

خىزمەت ھەرگىزمۇ جاپادىن، ئېزىلىشتىن، باشقىلارنىڭ بۇيرۇقىنى ئاڭلاشتىن، ئەركىنلىكى يوقىلىپ قېلىشتىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئۆزى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قىزلار خىزمەتنىڭ تەشەببۇسكارلىق ھوقۇقىنى ئۆز قولىدا تۇتالايدۇ. شۇنى چۈشىنىشىڭىز كېرەككى، خىزمەت قىلىش، پۇل تېپىش ئۆزىڭىز ئۈچۈن، سىزگە مائاش بەرگەن ئادەم ئۈچۈن ئەمەس. سىزنىڭ تىرىشچانلىقىڭىز ۋە زېھنىڭىزنى سەرپ قىلىش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرگەن بايلىق ۋە نام شۆھرەتنىڭ ھەممىسى سىزگە تەۋە. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سىز ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان خىزمەتنى تاللاشقا ھوقۇقلۇق. «تەدبىرىڭ قانداق بولسا تەقدىرىڭ شۇنداق بولىدۇ». سىز ئۆز تەقدىرىڭىزنىڭ ھەقىقىي غوجايىنى. ئۇنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى پۈتۈنلەي سىزگە باغلىق. شۇڭا، ئەقىللىق قېرىندىشىم، يەنە نېمىگە ساقلاپ تۇرىسىز، يەنە كاللىڭىزنى سەگىتمىسىڭىز مەڭگۈ قۇرداشلىرىڭىزنىڭ كەينىدە قالىسىز.

ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ ئۆزىڭىزدە بولۇش ئېھتىماللىقى بولغان ھەر خىل تاللاشلار ئۈستىدە ئەستايىدىل تەھلىل يۈرگۈزۈپ بېقىڭ. ئۆتمۈشىڭىز ۋە كەلگۈسىڭىزنى ئويدان ئويلاپ كۆرۈڭ. مۇنچىلىك بەدەل بېرەلمەسسىزمۇ؟ ئۇنداقتا، كەلگۈسىدە بېرىدىغان بەدىلىڭىز تېخىمۇ زور بولىدۇ! بۇ پۈتكۈل ھاياتىڭىزغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. سىزنىڭ كەسىپ تاللىشىڭىز ھەرقانداق ئەر كىشىگە ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇھىم.

— جورجى فوكسۋورس

www.uyghurkitap.com

2. مەسئۇلىيەتچان، ئەستايىدىل قىز تېخىمۇ گۈزەل كۆرۈنىدۇ

ئىشنى كۆرۈپ قانچىلار شىمايلايدۇ يەڭ،
كۆپرەك ئىشلىگەننى ئەڭ ئەپچىلى دەڭ.

— خۇسراۋ دېھلەۋى

خىزمەت تاپالماي يىغلاپ يۈرگەنلەرگە سېلىشتۇرغاندا خىزمىتى بارلار جىق تەلەيلىك. ئۇنداق ئىكەن بىر خىزمەتچى بولۇش سۈپىتىمىز بىلەن چوقۇم مەسئۇلىيەتچان بولۇشىمىز كېرەك. ئەگەر خىزمەتتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى ئويلىساق خىزمىتىمىز ئانچە كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان ھالەتتىمۇ يەنىلا ئەستايىدىل، مەسئۇلىيەتچان بولايلى. چۈنكى بىز ئۇنى تاللىغان ئىكەنمىز ئۇنىڭغا مەسئۇل بولۇشىمىز، مەيلى قانداق خىزمەتنى قىلايلى ئۆزىمىزنىڭ خىزمىتىگە سەل قارىماسلىقىمىز كېرەك.

بەزى قىزلار كىچىك ئىشنى ياراتمايدۇ، چوڭ ئىش قولىدىن كەلمەيدۇ؛ ئوقۇرى ئېگىز، توختىماي خىزمەت تاللايدۇ، ئۇنى ـ بۇنى قىلىپ باقىدۇ، لېكىن مەسئۇلىيەتسىز بولغانلىقى ئۈچۈن ھە دېسە ئىشنى قالايمىقان قىلىپ ياخشى نەتىجە چىقارمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنى ئۆزىدىن كۆرمەي توختىماي زارلايدۇ، ئىقتىسادىي جەھەتتىن كۆتۈرۈلەلمەيدۇ. ئۇنداقلارغا شۇنداق دېگۈم كېلىدۇ:

— سەن تۇرمۇشقا ئەركىلەۋاتامسەن؟ ئاناڭغا ئەركىلىسەڭ تىقىپ قويغان پۇللىرىنى بېرەر، دوستلىرىڭغا ئەركىلىسەڭ بىر تەبەسسۇم، بىر ۋاق تاماق بېرەر. يىگىتىڭگە ئەركىلىسەڭ سېنى قۇچاقلاپ تەسەللى بېرىپ قويار، ئەگەر تۇرمۇشقا ئەركىلىسەڭ ئۇ سېنىڭ ياكى ئاپاڭ ياكى دوستۇڭ ۋە ياكى يىگىتىڭ ئەمەس،

پەقەتلا ئۇنىڭ ئالىيىشىغا ئېرىشىسەن، ئاخىرىدا موللاق ئاتىسەن! خالاس.

خىزمەت خۇددى ئەينەككە ئوخشاش. سەن ئۇنىڭغا مەسئۇلىيەتچان بولساڭ، ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلساڭ، ئۇمۇ ساڭا كۆڭۈل قويۇپ جاۋاب قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭغا سەل قارىساڭ، كۆزگە ئىلمىساڭ، كەمسىتسەڭ، ئېتىبارسىز قارىساڭ ئۇمۇ تەبىئىيلا ساڭا چىراي ئاچمايدۇ، شۇڭا ھۆرمەتلىك قىز، مەيلى قانداقلا ئىش قىلماڭ، مەيلى سىزنىڭ خىزمەت ئورنىڭىزنىڭ تۈزۈمى بوش ياكى چىڭ بولسۇن ئەستايىدىل بولۇڭ، باشلىق دىققەت قىلمىدى دەپ ھورۇنلۇق قىلماڭ، نارازەت قىلىدىغان ئادەم بولمىسا ئولتۇرۇۋالماڭ. «سۇنى لېيتىپ بېلىق تۇتىمەن» دەپ ئاۋارە بولماڭ. باشقىلار كۆرمىگەن بىلەن «خىزمەت» نىڭ ئۆزىگە ھەممە ئىش ئايان. سىز ساختىپەزلىك قىلسىڭىز ئاخىرقى ھېسابتا زىيان يەنىلا ئۆزىڭىزگە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ھورۇنلۇق، بىكارچىلىق ئىنتايىن تېتىقسىز، مەنىسىز بىر ئىش. ئەكسىچە خىزمىتىڭىزنى كۆڭۈل قويۇپ ئىشلىسىڭىز ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ كۆڭۈللۈك، مەنىلىك ھېس قىلىسىز.

بارلىق غالىبلار بىلەن بىز ئوخشاشلا ئاددىي، كىچىك ئىشلارنى قىلىمىز. ئۇلاردىن بىردىنبىر پەرقىمىز شۇكى، ئۇلار ئەزەلدىن ئۆزى قىلغان ئىشنى ئاددىي، كىچىك ئىش دەپ قارىمايدۇ. پەقەت خىزمىتىلا بولىدىكەن، ئۇنىڭغا ئۇزۇل - كېسىل مەسئۇل بولىدۇ. خىزمەت مەسئۇلىيەتسىز ئادەمنى سىغدۇرالمايدۇ. شۇڭا مەيلى قانداق خىزمەتنى ئىشلەيلى كۆڭلىمىزنى توختىتىپ، پۇختا قىلايلى. بىر ئادەم ۋاقىتنى قەيەرگە سەرپ قىلسا دەل شۇ يەردىن نەتىجە چىقىدۇ. سىزنىڭ خىزمىتىڭىز ئاددىي بولغان تەقدىردىمۇ، ئەگەر سىز مەسئۇلىيەتچان پوزىتسىيە تۇتسىڭىزلا زور نەتىجىگە ئېرىشەلىشىڭىزدە گەپ يوق. ئەگەر سىز مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا

كىتاب نۇر بىلىم ئۇيغۇر كىتابلىرى تورى www.uyghurkitap.com

باشلىقىڭىز ئىشىنىدىغان خىزمەتچى بولۇشنى ئويلىسىڭىز، ئۇنداقتا سىز ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە توغرا ۋە مۇكەممەل ئىشلەشكە تىرىشىڭ. مەسئۇلىيەتچان بولۇش، خىزمەتنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىش غالىبلار ھازىرلاشقا تېگىشلىك مۇھىم ئامىل.

دۇنيادا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان، ئابرۇيلۇق، باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشكەن كىشىلەرنىڭ ھەممىسىلا مەسئۇلىيەتچان ئادەملەر بولۇپ، ئۇلاردا ئۆزى، ئائىلىسى، دوستلىرى، ۋەتىنى، مىللىتى، ھەتتا ئىنسانىيەتكە بولغان كۈچلۈك مەسئۇلىيەتچانلىق بولغانلىقى ئۈچۈنلا شەخسىيەتچىلىكتىن قۇتۇلۇپ، كىشىلەر توپى ئىچىدە قەد كۆتۈرۈپ تۇرالىغان.

مەسئۇلىيەتنى قوبۇل قىلىش — بۇ بىر غايىلىك، ئىرادىلىك، كەسىپچان ئادەم ھازىرلاشقا تېگىشلىك خاراكتېر پەزىلەت، شۇنداقلا بىر ئادەمنىڭ كۆپچىلىكنىڭ ئالدىدا دەس تۇرالىشىدىكى ئاساسىي شەرت. مەسئۇلىيەتنى قوبۇل قىلالىغاندىلا ئاندىن باشقىلارغا يۈز كېلەلەيدىغان ئادەم بولغىلى، مەڭگۈ پۇشايمان قىلمايدىغان كىشىلىك ھايات مۇساپىسىنى بېسىپ ئۆتكىلى بولىدۇ.

مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىشتا ئەڭ ئاساسلىقى ئۆزىنىڭ خىزمەت ئورنى مەسئۇلىيىتىگە پىششىق بولۇش، ئۆزىنىڭ خىزمەت كاتېگورىيەسىنى چۈشىنىش كېرەك. ئۆزىنىڭ خىزمەت مەسئۇلىيىتى ئىچىدىكى ھەرقانداق ئىشنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئىشلەش، باشلىقلارنىڭ كېلىپ ئورۇنلاشتۇرۇشىنى ساقلاپ تۇرماسلىق كېرەك. ھەممىلا ئىشتا باشلىقنىڭ كېلىپ ئورۇنلاشتۇرۇپ بېرىشىنى كۈتۈپ ئولتۇرىدىغان خىزمەتچى ئاخىرىدا شاللىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىنىڭ مەسئۇلىيىتىنى ئېنىق تونۇشنىڭ يەنە بىر ياخشى تەرىپى مەسئۇلىيەتنى باشقىلارغا ئارتىپ قويۇشنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

مەسئۇلىيەتنىڭ چەك - چېگراسى مۇجمەل بولۇپ قالغاندا كىشىلەر ئوڭايلا مەسئۇلىيەتنى بىر - بىرىگە ئىتتىرىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بىر ئادەم مەلۇم ۋەزىپىنى ئورۇنلايدىغان چاغدا ماھىيەتتە بىر شەرتنامىنى ئىجرا قىلىۋاتقان بولىدۇ. مەسئۇلىيەتچانلىق بولسا شەرتنامىنى ئىجرا قىلىشنىڭ زۆرۈر كاپالىتى. ئۇ بىر ئادەمگە خىزمەتنى نۇقسانسىز ئورۇندىتىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ.

ھەربىر قىز ئۆز خىزمىتىگە تېخىمۇ كەسكىن مۇئامىلە قىلىشى كېرەك. تېگى - تەكتىدىن ئېيتقاندا، خىزمەت بىردىنبىر ۋە پۈتۈنلەي ئۆزىڭىزگە تەۋە نەرسە. ئۇ سىزگە تەۋە بولۇپلا قالماستىن بەلكى سىزنى نۇرلاندۇرىدۇ.

— پونىلوپ روسئانوف

3. خىزمەت ئورنىدىكى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشمۇ باش قاتۇرىدىغان بىر ئىش

قولنى قولغا بېرىپ بولساق ھەمدەم،
شادلىق ئايغىدىن پەشۋا يېمەس غەم.

— ئۆمەر ھەييام

خىزمەت ئورنى جەڭ مەيدانىغا ئوخشايدۇ. ئەگەر بىز دەل ۋاقتىدا ئۆزىمىزنى تەڭشەپ تۇرمىساق ۋە ئۆزگەرتمىسەك، ئىمكانىيەتنىڭ بارچە خىزمەت ئورنىنىڭ ئېھتىياجىغا ماسلاشمىساق، ئەڭ ئاخىرىدا سەپتىن چۈشۈپ قالىدىغىنى يەنىلا ئۆزىمىز. خىزمەت ئورنىدا نۇرغۇن ئىلاجسىزلىقلار ۋە جاپا -

www.uyghurkitap.com

مۇشەققەتلەر بولىدۇ. قالغىنى سىزنىڭ قانداق ماسلىشىشىڭىزغا باغلىق.

خىزمەتكە يېڭى ئورۇنلاشقان چېغىڭىزدا هاياتىي كۈچىڭىز ئۇرغۇپ تۇرغان، كۆڭلىڭىزدە نۇرغۇن غايە، نىشانلار، تاغلارنى تالقان، چۆللەرنى بوستان قىلىۋەتكۈدەك ئارزۇ ـ تىلەكلەر، ئىسلاھات ئېلىپ بېرىپ ھەممىنى زامانغا ماسلاشتۇرۇشتەك خام خىياللار لىق تولغان بولىدۇ، لېكىن ئەمەلىيەت سىز ئويلىغاندەك بولۇشى ناتايىن. كونا خىزمەتداشلىرىڭىزنىڭ سىزنى قوبۇل قىلىپ ئارىسىغا سىڭدۈرۈپ كېتىشىگىمۇ ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ. چۈنكى كونا شەيئىلەرنىڭ يېڭى شەيئىلەرنى سىغدۇرۇشى تولىمۇ تەس، ئۆزىڭىزنىڭمۇ ئۇلارنى چۈشىنىشىڭىز ناھايىتى تەسكە توختايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە خىزمەت ئورنى پايدا ـ مەنپەئەت مۇناسىۋىتىگە تولغان بولىدۇ، تەقسىملىنىشنىڭ ئادىل بولماسلىقى، چەتكە قېقىلىش ياكى ئۆز غايىسىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى قاتارلىق تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاغرىنىش پەيدا بولىدۇ، مۇشۇ ئاغرىنىش سەۋەبلىك كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز قاتماللىشىپ، ئىشلار تېخىمۇ مۇرەككەپلىشىپ كېتىدۇ. ياخشى مۇناسىۋەتنى ساقلاش — ئۆزىڭىزنىڭ جىسمانىي ۋە روھىيىتىگىلا ئەمەس، بەلكى خىزمىتىڭىزنىڭ ئوڭۇشلۇق بولۇش ـ بولماسلىقىدىكى ھەمدە ئۇنۇملۇك نەتىجىگە ئېرىشىشىڭىزدىكى ئاچقۇچ. بولۇپمۇ خىزمەت ئورنىغا يېڭى بارغان ياشلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، باشقىلارنى سىغدۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىش تولىمۇ مۇھىم. ئەگەر ھەممىلا ئىشتا ئۆز پىكرىڭىزدە چىڭ تۇرۇۋالسىڭىز ئەتراپىڭىكىلەر بىلەن قانداق چىقىشىپ ئۆتەلەيسىز؟ ئەگەر ھەممىلا ئىشنى ياخشى قىلىۋېتىشنى ئويلىسىڭىز ئەتراپىڭىزدىكىلەر سىز بىلەن ھەمكارلىشىشنى خالامدۇ؟ بەك غايىۋى بولۇپ كەتمەڭ، رېئاللىققا يۈزلىنىڭ، ئامما ماسلىشىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، بۇ خىزمەت

مەيداندىكى ناھايىتى مۇھىم بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ بىر ھالقىسى.

1) ئاۋۋال باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈڭ.

باشقىلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىش ئادەمدىكى ئاساسلىق ئېھتىياج. خىزمەتداشلىرى بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت ئورنىتالمىغان ئادەم ھەمىشە ئۆزىنى يالغۇز قالغاندەك ھېس قىلىدۇ ۋە بىئارام بولىدۇ، بۇنىڭ تېگى - تەكتىنى سۈرۈشتۈرۈپ كەلسەك باشقىلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئېرىشىش ئېھتىياجى قانائەتلەنمىگەن. ئۇنداقتا قانداق قىلىپ باشقىلارنىڭ غەمخورلۇقىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ؟ بىردىنبىر ئۇسۇل سىز ئالدى بىلەن باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈڭ، غەمخورلۇق قىلىڭ، چۈنكى، سىزدىكى بۇ خىل ئېھتىياج باشقىلاردىمۇ ئوخشاشلا مەۋجۇت. باشقىلارغا قانچە كۆڭۈل بۆلسىڭىز باشقىلارمۇ سىزگە كۆڭۈل بۆلىدىغان، تۇرمۇشىدىكى مۇھىم ئادەم دەپ بىلىدىغان بولىدۇ. ئۆزئارا غەمخورلۇق بولغان ھامان خىزمەتداشلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتمۇ تەبىئىيلا يېقىنلىشىپ كېتىدۇ. ئەمما باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈش شەخسىيەتسىز بولۇش كېرەك. بەزىلەر قارىماققا ئىنتايىن قىزغىن كۆرۈنىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭ كۆڭۈل بۆلىدىغىنى قارىماققا تېخىمۇ چوڭ بېلىقنى ئىلىندۇرۇش، باشقىلاردىن تېخىمۇ كۆپ پايدا ئېلىش. بۇنداق ئادەملەر باشقىلارنىڭ بىردەملىك ياقتۇرۇشىنى قولغا كەلتۈرۈشى مۇمكىن، ئەمما مۇنداق كىشىلەر بىلەن جاپانى تەڭ تارتىشنى خالايدىغان ئادەملەر ناھايىتى ئاز، ئەلۋەتتە ئەڭ ئاخىرىدا ياخشى بولغان خىزمەتداشلىق مۇناسىۋىتىمۇ بولمايدۇ.

2) باشقىلارنى سىغدۇرالايدىغان بولۇڭ.

بۇ، چىن قەلبىڭىزدىن باشقىلارنى دوستىڭىزدەك كۆرۈڭ، باشقىلارغا بىرنىڭ ئىككىگە بۆلۈنۈشى بويىچە قاراڭ دېگەنلىكتۇر. قەدىمكىلەر توغرا ئېيتقان: «ئالتۇن ساپ بولماس،

www.uyghurkitap.com

ئادەم نۇقسانسىز». سىز بارغان جايدا خىلمۇخىل ئائىلىلەردىن كەلگەن، خىلمۇخىل مۇھىتتا ئۆسۈپ چوڭ بولغان، تۈرلۈك مىجەزدىكى ئادەملەر مەۋجۇت، بەزىلىرى ئاق كۆڭۈل، بەزىلىرى ساددا، بەزىلىرى قۇۋ، ھىيلىگەر، بەزىلىرى زەھەرخەندە، بەزىلىرى شەخسىيەتچى. ئىشقىلىپ ھەممىمىزنىڭ ئازدۇر ـ كۆپتۇر يېتەرسىزلىكى بار، ئەگەر ئىززەت ـ ھۆرمىتىڭىزگە تەگمىسىلا، بەك قارانىيەت، ئەخلاقسىز بولمىسىلا ئۇنىڭ ئۇنداق كەمچىلىكى باركەن، بۇنىڭ مۇنداق يېتەرسىزلىكى باركەن دەپ يېنىكلىك بىلەن چەتكە قاقماڭ، يىراقلاشماڭ. «سۇزۇك سۇدا بېلىق بولماس، رەنجىگەكنىڭ دوستى» دېگەندەك، ھەممىدىن قۇسۇر ئىزدەپ يۈرسىڭىز ئارىلاشقۇدەك ئادەم تاپالمايسىز. باشقىلارنى سىغدۇرۇش، قوبۇل قىلىش دېگەنلىك ئەلۋەتتە ئۇلارنىڭ ئەيىب ـ نۇقسانلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىش دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى شۇ ئادەمنىڭ ئۆزىنى سىغدۇرۇش ھەمدە سەمىمىيلىك بىلەن ئۇنىڭ كەمچىلىك ۋە نۇقسانلىرىنى ئۆزگەرتىۋېلىشىغا ياردەم بېرىشتۇر. باشقىلار سىزنىڭ سەمىمىي قوبۇل قىلىشىڭىزنى ھېس قىلغان ھامان تەبىئىي ھالدا چىن دىلىدىن قايىل بولۇپ، سىز بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت ئورنىتىشقا باشلايدۇ.

3) ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ.

خىزمەتداشلىق مۇناسىۋىتىنى ياخشى بىر تەرەپ قىلالمايدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسىدە خاراكتېر ۋە ئادەت جەھەتتە بەزى نۇقسانلار بولىدۇ. ئالايلۇق، ھاكاۋۇرلاردىن كۆپ ھاللاردا باشقىلار قاچىدۇ؛ ئىچى تار شەخسىيەتچىلەر كىشىنى بىزار قىلىدۇ؛ پىخسىق، باغرى تاشلارنى كىشىلەر پەس كۆرىدۇ؛ تىلى ياغلىما، ھىيلىگەرلەرنى ئاخىرقى ھېسابتا ئارىغا ئالمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بەزىلەرنىڭ باشقىلارغا دەخلى ـ تەرۇز قىلىدىغان نورغۇن ناچار ئادەتلىرى بار ياكى ئادەمنى بىزار

قىلىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى خىزمەتداشلىق مۇناسىۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئۆزىڭىزدە مۇشۇنداق ناچار ئادەتلەرنى بايقىغان ھامان تېزدىن ئۆزگەرتىڭ. بۇمۇ خىزمەتداشلار بىلەن ياخشى ئۆتۈشتىكى بىر تۈرلۈك مۇھىم تەدبىر.

4) ئالاقىنى كۈچەيتىڭ.

ياخشى بولغان خىزمەتداشلىق مۇناسىۋىتى ئۆزئارا چۈشىنىشكە تايىنىدۇ، بىر - بىرىنى چۈشىنىش ئۈچۈن ئالاقىنى كۈچەيتىپ، ئىدىيە ۋە پوزىتسىيە جەھەتتىن دائىم ئالماشتۇرۇش ئېلىپ بېرىش كېرەك. شۇڭا، خىزمەتتە ئۆزئارا غەمخورلۇق قىلىشتىن باشقا بوش ۋاقىتلاردا بەزى ئىجتىمائىي ئالاقىلەردە بولۇپ، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئىزدىنىپ، سىردىشىپ، مەسىلىلەر ئۈستىدە مۇزاكىرە قىلىپ، بەزى ئۈچۈرلارنى يەتكۈزۈشۈپ تۇرسىڭىز ياكى دامكا، قارتا ئويناش ئارقىلىق چۈشىنىشنى ئىلگىرى سۈرسىڭىز ۋە ياكى ساياھەتكە چىقىش، بىللە سەپەر قىلىش قاتارلىق كوللېكتىپ پائالىيەتلەر ئارقىلىق مۇناسىۋەتنى ياخشىلىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

5) خاراكتېرىڭىزنى مۇكەممەللەشتۈرۈڭ.

ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس ئىندىۋىدۇئاللىقى، ئالاھىدە قىلمىش ئەندىزىسى بولىدۇ، بۇمۇ ساغلام كىشىلىك قەدىر - قىممەت ئالاھىدىلىكلىرىدىن بىرى. خىزمەتداشلار بىلەن بىللە ئىشلىگەندە دەرۋەقە باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىغا يول قويۇشقا، بىرقەدەر رايىش پوزىتسىيە تۇتۇشقا توغرا كېلىدۇ، ئەمما بۇنىڭ چېكى بولىدۇ. چۈنكى رايىشلىق بارلىق پرىنسىپلارنى چۆرۈۋېتىپ، باشقىلارنىڭ يولسىز تەلەپلىرىنى قوبۇل قىلىش، دېگەنلىك ئەمەس، راستىلا شۇنداق قىلىدىغانلار خىزمەتداشلىرىنىڭ ھۆرمىتى ۋە ئىشەنچىگە ئېرىشەلمەيدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك يەنە بىر نۇقتا، ئۆزىڭىزنىڭ ئەخلاق

www.uyghurkitap.com

ۋە قىلمىش ئۆلچەملىرىڭىزنى ھەددىدىن زىيادە تەكىتلەپ كەتمەڭ. ئۆزىڭىزنىڭ ئادىل، نوقسانسىز، پاك ۋە قانۇنغا بويسۇنىدىغان پەزىلەتلىرىڭىزنى پەش قىلماڭ، بولمىسا قارشى تەرەپ ئوڭايسىزلىنىپ قالىدۇ، ھەتتا سىزنى مېنى ئەيىبلەۋاتىدۇ دەپ ھېس قىلىپ قالىدۇ. سىز پەقەت ئۇنىڭ ئارزۇسىنى قاندۇرالمايدىغانلىقىڭىزنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈپ قويسىڭىزلا بولىدۇ. بولۇپمۇ قارشى تەرەپكە پايدىسىز ئەھۋاللارنى كۆرسىتىپ بەرمەڭ. ئەگەر قارشى تەرەپ دانا بولسا، سىزنى ئەيىبلىمەيدۇ، لېكىن قارشى تەرەپ چۈشەنمىسە ئامال يوق، ئۆزىگە قويۇپ بېرىڭ، ئەلۋەتتە ئەڭ ياخشى چارە ئادەتتىكى ئۇچرىشىش، مۇئامىلە جەريانىدا ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكىنى بىلدۈرۈپ قويۇڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز، باشقىلار سىزنىڭ ئۇسلۇبىڭىزنى بىلگەندىن كېيىن، سىزنى ئۆزىڭىز خالىمايدىغان ئىشنى قىلىشقا ھەددىدىن زىيادە زورلاپ كەتمەيدۇ.

6) باشقىلار بىلەن ھەمكارلىشىش روھىنى يېتىلدۈرۈڭ.

«يالغۇز ئاتنىڭ چېڭى چىقماس، چېڭى چىقسىمۇ دېڭى چىقماس.» كوللېكتىپ ئىچىدە بىر ئىشنى ياخشى قىلىشتا يېتەكچىلىك ئورۇننى ئىگىلەيدىغىنى كۆپ ھاللاردا بىر ئادەمنىڭ قابىلىيىتى ئەمەس، مۇھىمى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئىتتىپاقلىشىپ ھەمكارلىشىشى، ماسلىشىشى، كۆپچىلىك بىلەن ئىتتىپاقلىشىش — ئۆزىمىزنى يۇكسەلدۈرۈشتۇر. چۈنكى باشقىلار چىن كۆڭلىدىن خالاپ سىزگە نۇرغۇن پايدىلىق ئەرسىلەرنى ئۆگىتىپ قويالايدۇ، ئەگەر مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن دەيدىكەنسىز ئالدى بىلەن باشقىلارنىڭ ياردىمىگە ئېرىشىشىڭىز، باشقىلار بىلەن ھەمكارلىشىشنى، بىللە خىزمەت ئىشلەشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز زۆرۈر. ھەرگىزمۇ نەشتەردەك گەپ، سوغۇق مۇئامىلە بىلەن باشقىلارنىڭ ھوقۇقى ۋە ھېسسىياتىغا تەگمەسلىكىڭىز، ئاڭلىق ياكى ئاڭسىز ھالدا غەلىتە قىلىقلارنى

قىلىپ يۇرمەسلىكىڭىز كېرەك. چۈنكى بۇنداق ئادەم باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ.

ئادەملەر بىلەن مۇئامىلە قىلغاندا، ئۆز پايداڭنى ئەمەس، باشقىلارنىڭ پايدىسىنى ئويلا، ئۆزۈڭ ھەققىدە ئۆزۈڭ ئەمەس، سەن ھەققىدە ئۇلارنىڭ قانداق پىكىردە ئىكەنلىكىنى ئويلا.

ــ ل.ن.تولستوي

4. باشلىقىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزنى بىر تەرەپ قىلىشتا قىيىنلىپ قېلىۋاتامسىز؟

قىلىچ ئالدىدىمۇ كۆرسەتسەڭ مېھىر،
كۆرمەسسەن ئۇرۇش ۋە جاڭجال ھەم قەدىر.

ــ ئوبۇلقاسىم فىردەۋسي

ھەممىگە مەلۇم، خىزمەت ئورنىدا ھەر ۋاقىت باشلىقلار بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇشقا، مۇئامىلە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، بەزى كىشىلەر باشلىقلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە بەكلا «ئۇستا». ھەرقانداق باشلىقنىڭ ئاغزىدىن كىرىپ بۇرنىدىن چىقالايدۇ، ھەمدە ھەربىر نۆۋەتلىك باشلىققا خۇددى بۇرۇنقى باشلىققا قىلغاندەك مۇئامىلىنى قىلالايدۇ، توختىماي مېھمان قىلىدۇ، يوقلاپ تۇرىدۇ، ئىشخانىسىدىن، ئۆيىدىن نېرى كەتمەيدۇ، خۇددى پادىشاھنىڭ خاس مەھرىمىدەك، بۇلارنى باشلىقلارمۇ ياخشى كۆرىدۇ؛ يەنە بەزىلەر دەل بۇلارنىڭ ئەكسىچە، باشلىقلار ۋە ئۇلارنىڭ ئائىلە تاۋابىئاتلىرى بىلەن نورمال خىزمەتداش، قوشنىلاردەكلا ئۆتىدۇ، باشلىقلارنىڭ كۆڭلىنى ئېلىشنى بىلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەزى باشلىقلارنىڭ نەزىرىدە ئۇلار «ناچار»، «ئاتىكارچى» خىزمەتچى بولۇپ قالىدۇ. يۇقىرىقى

www.uyghurkitap.com

ئىككى خىل مۇئامىلىدىكىلەر باشلىق بىلەن قانداق مۇناسىۋەت ئورنىتىشنى بىلەلمەي قالغان كىشىلەردۇر، شۇنىڭ بىلەن خۇشامەتچىلەر ئامىنىڭ ئۆچلۈكىنى قوزغايدىغان، «ئاتىكارچى» لار باشلىقنىڭ چىشىغا تېگىپ قويۇپ ھەر ئىككىلىسى خاتىرجەم، كۆڭۈللۈك ئۆتەلمەيدىغان قاتمال ۋەزىيەت شەكىللىنىپ قالغان. ئۇنداق بولسا قانداق قىلىپ باشلىقلار بىلەن توغرا مۇناسىۋەت ئورنىتالايمىز؟ ئەمەلىيەتتە ئۆزۈممۇ تىپىك «ئاتىكارچى»نىڭ بىرىمەن، مەنمۇ مۇشۇ جەھەتتە كۆپ باش قېتىنچىلىقلارغا يولۇققانمەن. شۇڭا، بۇ جەھەتكە تېخىمۇ ئېتىبار بىلەن قاراپ تەتقىق قىلىپ باقتىم:

1) باشلىقىڭىزغا توغرا قاراڭ.

ئالدى بىلەن باشلىقلار بىلەن ئۆزىڭىزنى چورتلا ئايرىۋەتمەڭ، ئۇلارنى مەن بىلەن قىلچىمۇ مۇناسىۋەتسىز دەپ قارىماڭ، خىزمەت مۇناسىۋىتىدىن باشقا ۋاقىتلاردا كارىڭىز بولمايدىغان، شۇنداقلا ئۇلارنى ئۆزىڭىزدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ دەپ قاراپ قاچىدىغان ئىشنى قىلماڭ. توغرىسى باشلىقنى ئۆزىڭىزنىڭ خىزمىتى، ئىستىقبالى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئادەم دەپ قاراپ ھۆرمەت قىلىڭ، ئۇلاردا ياخشى تەسىر قالدۇرۇڭ، باشلىقىڭىزنىڭ ھۆكۈمەت ئىشى بولسۇن ياكى شەخسىي ئىشى بولسۇن ھەر ۋاقىت ئاكتىپ بولۇڭ، شۇنداق قىلسىڭىزلا ئاندىن باشلىقىڭىز بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت ئورنىتالايسىز.

2) باشلىقىڭىزنىڭ ھوقۇقىنى ھۆرمەت قىلىڭ.

باشلىقىڭىز قارار چىقارماستىن بۇرۇن قانداق پىكىر ۋە تەكلىپىڭىز بولسا ئىمكان بار ئوتتۇرىغا قويۇڭ، ئەمما ئۇ ئالدىقاچان قارار قىلىپ بولغان ئىشقا تالاش ـ تارتىش قىلماڭ. باشلىقىڭىزنىڭ بېكىتكىنى ئومۇمىيلىققا چىقىرىلغان چوڭ تەدبىر. ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقارىشىنى باشلىقىڭىزنىڭكىدىن دانا دەپ

قارىماڭ، قول ئاستىدىكى خادىم بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن رەھبەرگە توغرا ھالدا بويسۇنۇش بىر گۈزەل ئەخلاق.

3) ئۆزىنى چوڭمۇ تۇتماسلىق، بەك پەسمۇ كۆرمەسلىك ئەڭ ئەقەللىي پوزىتسىيە.

باشلىقىڭىزنى مۇھىم شەخس قاتارىدا كۆرۈپ چوقۇنۇپ كەتمەڭ، بەزى ئادەملەر باشلىقىنىڭ ئالدىدا تىترەپ، تەمتىرەپ، قورقۇپ، ھەتتا گەپمۇ قىلالمايدۇ، بۇنداق ئادەمنى ھەتتا باشلىقمۇ ياراتمايدۇ، شۇنداقلا دوستانە مۇناسىۋەتمۇ ئورناتمايدۇ. مىڭبىر ھىيلە - مىكىر بىلەن باشلىققا ياخشىچاق بولماڭ، خىزمەتداشلىرىڭىزنى قۇربان قىلىش ھېسابىغا باشلىقنىڭ كۆڭلىنى ئۇتىدىغان پەس ئىشنى تېخىمۇ قىلماڭ. ئۆز پىكرى ئېنىق باشلىق دەل ئاشۇنداق تەخسىكەش، خۇشامەتچىلەرنى ياقتۇرمايدۇ، ھەددىدىن زىيادە كۆككە كۆتۈرۈش تېخى ئەكسىچە ئۇنۇم بېرىپ قويىدۇ. ئەلۋەتتە مۇۋاپىق دەرىجىدە ماختاشمۇ مۇھىم: يەنى باشلىقنىڭ ياخشى ئامال، ئەپچىل چارىسى قاتارلىقلارغا نىسبەتەن ئۆزىڭىزنىڭ ماختاش ئويىڭىزنى بىلدۈرۈپ قويسىڭىز بولىدۇ.

4) باشلىقىڭىزغا باشقىلارنىڭ قابىلىيىتىنى ماختاپ بېرىڭ.

بىر دانا رەھبەر باشقىلارنىڭ ئۆز ئالدىدا خەقنىڭ غەيۋىتىنى قىلىشىنى ئازراقمۇ ياقتۇرمايدۇ ھەمدە خەقنى دۇرۇس ئەمەس، دېگەن ئادەمنىڭ ئۆزى ئەگرى دەپ قارايدۇ. سىز چوقۇم باشقىلارنىڭ ياخشى گېپىنى قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. ھەرگىز غەيۋەت قىلماڭ. ئەگەر سىز غەيۋەتنى قىلغان ئادەم دەل باشلىقىڭىز ياقتۇرىدىغان ئادەم بولۇپ قالسا ئۇ چاغدا ئاقىۋىتىڭىز ئۆزىڭىزگە ئايان.

5) باشلىقىڭىزغا ئەھۋالنى ۋاقتىدا ئىنكاس قىلىڭ.

مەيلى ياخشى خەۋەر ياكى يامان خەۋەر بولسۇن خىزمەتكە

www.uyghurkitap.com

مۇناسىۋەتلىكلا بولىدىكەن ھەممىنى ئۆز ۋاقتىدا دوكلات قىلىڭ، ھەرگىزمۇ ھەقىقىي ئەھۋالنى يوشۇرماڭ.

6) ئۆز مەيلىڭىزچە ھەرىكەت قوللانماڭ.

ھەرقانداق ئىشتا ئۆز مەيلىڭىزچە ھەرىكەت قوللىنىشتىن ساقلىنىڭ. ئۇنداق بولمايدىكەن باشلىقىڭىزنىڭ ھوقۇقىغا دەخلى ـ تەرۇز قىلىپ چىشىغا تېگىپ قويىسىز ياكى خىزمەتداشلىرىڭىزنىڭ تۆھپىسىنى ئىگىلىۋالغان بولۇپ قالىسىز. شۇنداقلا ئۆزىڭىزنى بەك كۆرسىتىۋەتسىڭىز تېخىمۇ ئوساللىشىپ قالىسىز.

7) باشلىقىڭىزغا ھە دېسىلا كۆڭۈلسىز ئىشلارنى دوكلات قىلىشتىن ساقلىنىڭ.

خىزمەتتە قىيىنچىلىق، كۆڭۈلسىزلىكلەر بولۇپ تۇرىدۇ، ئەگەر باشلىققا قىيىنچىلىقلارنى دوكلات قىلماقچى بولسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ھەل قىلىش چارىسىنىمۇ بىللە ئوتتۇرىغا قويۇڭ.

8) باشلىقىڭىزنىڭ شەخسىيىتىگە ھۆرمەت قىلىڭ.

دائىملا باشلىقنى ئاۋارە قىلىۋەرمەڭ، بولۇپمۇ خىزمەتتىن چۈشكەن ۋاقىتلاردا ھە دېسە باشلىقنى ئىزدەپ، كىچىك ئىشلارنى بىرمۇبىر دوكلات قىلىپ يول سوراپ يۈرمەڭ. خەقنىڭ ئالدىدا باشلىقىڭىزنىڭ مەخپىي ئىشىنى تىلغا ئالماڭ، بولمىسا ئۆزىڭىزگە ئىش تېپىۋالىسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا باشلىق يەنىلا ئادەتتىكى بىر ئادەم، خاتالىق ئۆتكۈزۈپمۇ قويىدۇ، بۇ دۇنيادا مۇكەممەل ئادەم مەۋجۇت ئەمەس، شۇڭا باشلىقىڭىز بىرەر مەسىلە ياكى قىيىنچىلىققا يولۇققان چاغدا كۆكرەك كېرىپ ئوتتۇرىغا چىقىپ ئۇنى ئازاب ـ ئوقۇبەتتىن قۇتۇلدۇرۇپ چىقالىسىڭىز، تەبىئىي ھالدا باشلىقىڭىزغا ياخشى تەسىر قالدۇرالايسىز.

قىزلارنىڭ كۆپىنچىسى مۇلايىم، ئەستايىدىل بولىدۇ، باشلىق بىلەن بولغان ياخشى مۇناسىۋەتنى ئورنىتىشتا ئەرلەردە يوق بولغان ئەۋزەللىككە ئىگە، لېكىن زىيادە نايناقلىق،

شاللاقلىق قىلىپ، ئەر باشلىقلارنى خۇشال قىلىمەن دېسىڭىز ئەكسىچە نەتىجە بېرىشى مۇمكىن ھەم ئۆزىڭىزگىمۇ ياخشى بولمايدۇ.

كەمچىلىك ۋە نۇقسانلىرىڭنى كۆرۈپ، بىلىپ تۇرۇپ، ئۇلارنى ئاقلايدىغان ۋە ھەتتا ماقۇللايدىغانلارغا يېقىن يولىما. بۇنداق ئادەملەر خۇشامەتچى ياكى قورقۇنچاق ۋە ياكى ئەخمەق، ھەرقانداق بەختسىزلىك ۋە كۈلپەتتە ئۇلاردىن ياردەم كۈتمە.

— سكوۋورودا

5. ئەر خىزمەتداشلىرىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز چەكتىن ئېشىپ كەتمىسۇن

ھايا ئادىمىيلىك ئەسلىدۇر، ئەسلى،
شۇندىن ئادەم بولۇر ھەر ئادەم نەسلى.

— ناسىر خسراۋ

نۇرغۇنلىغان قىزلار ئۆزىنىڭ ئەخلاق - پەزىلىتى، ياخشى خۇلق - مىجەزى، بىلىم قابىلىيىتى، ساپالىقلىقى بىلەن مەيلى ئەر خىزمەتداشلىرى ياكى قىز خىزمەتداشلىرى ئالدىدا بولسۇن بىر دەك ھۆرمەتكە سازاۋەر بولۇپ، ياخشى كۆرۈشكە ئېرىشكەن بولسىمۇ، ئەمما بەزى قىزلار ئۆزىنىڭ لايىقى ياكى ئېرى، بالىلىرىنىڭ بارلىقىغا، ئۆزىنىڭ بىر ئانا ئىكەنلىكىگە پەرۋا قىلماستىن «كۆڭۈل» نىڭ كەينىگە كىرىپ ئۆزىنىڭ قانچىلىك جەلپ قىلىش كۈچى بارلىقىنى باشقا قىزلارغا نامايان قىلىپ قويۇش ئۈچۈنمۇ ۋە ياكى قېنىدا بىر خىل تۇغما شاللاقلىق بولغانلىقتىن ئۆزىنى تۇتۇۋالالماي قالامدۇ، ئەيتاۋۇر خىزمەت ئورنىدىكى ئەرلەرگە ئەركىلەيدىغان، نايناقشىپ خۇلق

www.uyghurkitap.com

چىقىرىپ ئۇلارنى ئازدۇرىدىغان، ھەتتا مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن ۋاستە تاللىمايدىغان قىلمىشلار قەدەمدە بىر ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنداقلار باشقا قىزلارنىڭ نامىغا، ئانلىق ئوبرازىغا دەخلى يەتكۈزۈپ ئەرلەرگە قىزلارنى نېمىلا قىلسا بولىدىكەن دېگەن ئويغا كەلتۈرۈپ قويماقتا ھەمدە بەزى بىمەنە ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا جىنسىي پاراكەندىچىلىك سېلىشىغا باھانە بولۇپ بەرمەكتە.

خىزمەت ئورنىدىكى جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچراش توغرىسىدىكى بىر تۇرلۇك تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، خىزمەت ئورنىدىكى 50.66% قىز جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغان؛ 17.67% قىز جىنسىي پاراكەندىچىلىككە يېقىن كېلىدىغان ئەھۋالغا يولۇققان. ھالبۇكى مۇشۇنداق خىزمەت ئورنىدا جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغان ئاياللار ئىچىدە 18.9% ى ئاچچىقىنى ئىچىگە يۇتۇش ئۇسۇلىنى قوللانغان؛ 26.90% ى دەرھال قارشىلىق كۆرسەتكەن؛ 12.41% ى قانۇن ئورگانلىرى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ مەنپەئەتىنى قوغدىغان ھەتتا 11.72% قىز خىزمەتتىن ئىستېپا بېرىش ئارقىلىق جىنسىي پاراكەندىچىلىكتىن قاچقان. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچراش خىزمەت ئىشلەيدىغان قىزلار دائىم يولۇقىدىغان ئاۋارىچىلىكلەرنىڭ بىرى، شۇنداقلا قارشى تۇرۇش كەم بولۇۋاتقان ئىشلارنىڭ بىرى.

«ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى» دېگەن كىتابتا ئېيتىلىشىچە، ھازىر بۇ مەسىلە رەسمىي يوسۇندا قىزلار ئالدىدا جىنايەت سادىر قىلىش دەپ قارالماقتا ئىكەن.

خۇددى قىزلارغا مەلۇم بولغاندەك، بىر قىسىم ئەمەلدارلار بۇ ئىشقا بېرىلىپلا قالماي، قىزلارنىڭ بەزى ئەر خىزمەتداشلىرىمۇ بۇ ئىشقا كەلگەندە ئىنتايىن تېتىقسىزدۇر. ئەمما ئۇلارنىڭ بىر-بىرىدىن پەرقى شۇكى، ئەگەر ئۇلار ئەر خىزمەتداشلىرىنىڭ ھۇجۇمىغا قارشىلىق كۆرسەتسە، ئۇلار

ئەمەلدارلارغا ئوخشاش بۇ قىزلارنىڭ ئىستىقبالىغا تەسىر يەتكۈزەلمەيدۇ، ئەمما ئۇلار بۇ قىزلارنىڭ تۇرمۇشىنى ۋە كۆڭلىنى پاراكەندە قىلىۋېتىدۇ.

بۇ خىل ئەرلەر چېقىلىش، سىيلاش، بولمىغۇر چاقچاقلار ۋە ئەدەپسىز سۆزلەرگە ئېتىراز بىلدۈرگەن قىزلارنى مازاق قىلىدۇ، ھەممىلا قىزنى شاللاقلارغا ئوخشىتىپ: «بۇلار ئاغرىنىپ كەتكۈدەك ھېچقانچە ئىش ئەمەس، بۇ ناھايىتى بىر چاقچاق، قىزلار مۇشۇنداق چاقچاقلارنى ياقتۇرىدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ ئۆزىنىڭ شورى» دەپ قارايدۇ.

جىنسىي جەھەتتە پاراكەندىچىلىك سېلىش يالغۇز ئىشخانىلار بىلەنلا چەكلىنىپ كەتمەيدۇ، مۇشۇنداق بىمەنە، لاۋزا ئەرلەر بارلىكى جايلارنىڭ ھەممىسىدە يۈز بېرىدۇ، مەيلى ئۇ شەھەر ياكى يېزا بولسۇن، ھەتتا بەزى ئالىي مەكتەپلەردىمۇ يۈز بېرىدۇ، ئايرىم پىروفېسسورلار يۇقىرى نومۇر ئارقىلىق قىز ئوقۇغۇچىلارنى ئىندەككە كەلتۈرۈشكە ئۇرۇنىدۇ ياكى تۆۋەن نومۇر ئارقىلىق ئۇلارغا تەھدىت ئىشلىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تەنتەربىيە ساھەسى، كىنو ـ تېلېۋىزىيە ساھەسى، مەدەنىيەت ساھەسى ھەتتا ھۆكۈمەت ئورۇنلىرىدىمۇ بۇنداق ئەھۋاللار دائىم يۈز بېرىپ تۇرىدۇ.

ئۇنداقتا مۇشۇنداق ئەھۋالغا يولۇقۇپ قالسىڭىز قانداق تەدبىر قوللىنىشىڭىز كېرەك؟

1) ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل مەسىلىنى بىخ ھالىتىدە يوقىتىش.

بۇنداق ئەھۋال تۇنجى قېتىم يۈز بەرگەندە مۇنداق دەڭ: «مەن بۇنداق پاراڭلارنى ياخشى كۆرمەيمەن، قولىڭىزنى تارتىڭ، ئاغزىڭىزنى يىغىڭ، ئەدەپلىك بولۇڭ، ئىككىنچىلەپ بۇنداق تېتىقسىز پاراڭلارنى مېنىڭ ئالدىمدا قىلغۇچى بولماڭ». مۇشۇنداق دېسىڭىز گېپىڭىز ئۈنۈم بېرىدۇ، ھەم ئۆزىڭىزگە چاتاق تېرىۋالمايسىز. قىزلارنىڭ مۇشكۇل ئەھۋالدا قېلىشى

www.uighurkitap.com

دەسلىپىدە خىجىل بولۇش ياكى قورقۇپ ھېچنېمە دېيەلمەسلىكتىن باشلىنىپ ئاخىرىدا يىغىشتۇرغىلى بولمايدىغان ئەھۋالغا بېرىپ يېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلار كۆپ ھاللاردا ئۆزىنى باسالماي كۆچلۈك ئىنكاس قايتۇرۇپ سالىدۇ.

قىزلار جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغاندا ھەم بولدى قىلىۋەتمەسلىكى ھەم يەڭگىلتەكلىك قىلىپ ئىشنى بۇزۇپ قويماسلىقى لازىم. سىز بۇ ئەرلەرنىڭ شۇ قەدەر تۇراقسىز ئىكەنلىكىنى چۈشەنگەندىلا ھېلىقى تېتىقسىز پاراڭلارنى ئوڭايلا تۈۋاقلىيالايسىز. بۇ «گۆسمەستەك ئەرلەر» گاھىدا خۇددى تەكىنىڭ ئىچىدىكى سامانغىلا ئوخشايدۇ، كۆپ ھاللاردا بۇ قىلىقىڭىز ماڭا ياقمىدى، دەپ ئېنىق ئىپادە بىلدۈرسىڭىزلا ئۇلار شۇئان شوك بولۇپ قالىدۇ.

2) ئىدارىدە ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ كەسپكە لايىقلاشتۇرۇڭ.

بىلىشىڭىز كېرەك، چىرايلىق ياسىنىش، نازلىق ئاھاڭ دەرۋەقە خىزمەت ئورنىدىكى قىزلارنىڭ قىزلىق جەلپكارلىقىنى نامايان قىلىسىمۇ، لېكىن ناھايىتى ئوڭايلا بىر خىل ئۇنىسىز تەكلىپكە ئايلىنىپ، ئۆزىگە ئاۋارىچىلىك تېپىۋالىدۇ، شۇڭا، خىزمەت ئورنىغا بارغاندا مۇۋاپىق دەرىجىدە ياسىنىش، بەك ئوچۇق، غەيرىي كىيىملەرنى كىيىۋالماسلىق، ئەرلەرنى خاتا چۈشەنچىگە كەلتۈرىدىغان گەپ ـ سۆز ۋە قىلىقلارنى قىلماسلىق، ئۆزىنىڭ ئوبرازىغا ئېتىبار بېرىش، بىلىملىك، ئاقىلانە، ئەقىللىق، قابىلىيەتلىك ئىكەنلىكىنى نامايان قىلىش، كەسپلەشكەن ئوبرازى بىلەن يامان غەرەزدىكى بىمەنە ئەرلەرنى ئۆزىدىن ئەيمەندۈرۈش، ئۇلاردا شۇنداق خىيال بولسىمۇ، لېكىن جۈرئەت قىلالمايدىغان قىلىۋېتىش كېرەك.

3) بەك سەزگۈرمۇ بولۇپ كەتمەڭ.

خىزمەت ئورنىمىزدا ئۆزىمىزنى دەخلى ـ تەرۇزگە ئۇچراتماسلىق ئېڭىمىز توغرا، ئەمما قورققانغا قوش كۆرۈنەر

دېگەندەك قول ئېلىشىش، ئۇسسۇل، تانسىغا تەكلىپ قىلىشلار نورمال بولسىلا بەك زىيادە سەزگۈرلىشىپ كېتىشىنىڭ ھاجىتى يوق. سەزگۈرلۈك ئېشىپ كەتسە ئىككىلا تەرەپ ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈپ قالىدۇ، زۆرۈر بولمىغان ئۇقۇشماسلىقلار پەيدا بولىدۇ، باشقىلارغىمۇ، ئۆزىگىمۇ ئورۇنسىز ئاۋارىچىلىكلەرنى ئەكېلىپ، ھاجەتسىز ئىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قىسقىسى، ئوغۇل ـ قىزلار ئارىسىدىكى ئالاقىنىڭ ئۆلچىمىنى ياخشى ئىگىلەپ، ئۆزىگىزنى ھۆرمەتلەش بىلەن بىرگە ئۆزگىنىمۇ ھۆرمەتلەڭ.

4) ئاز ـ تولا ئېلتىپاتلارغا ئاچ كۆزلۈك قىلماڭ.

قىزلار شۇنى ئېسىدە چىڭ تۇتۇشى لازىمكى، بۇ دۇنيادا ھېچ سەۋەبسىز ئىلتىپات بولمايدۇ. بىكاردىن بىكار ئاسماندىن پوشكال ياغمايدۇ. ئەرلەرنىڭ سەۋەبسىز بەرگەن سوۋغىلىرى، مۇكاپاتلىرى ۋە ياكى ئۆستۈرۈشلەرنىڭ كەينىدە كۆپ ھاللاردا خەتەر يوشۇرۇنغان بولىدۇ. ئەگەر سىز بۇ كىچىككىنە ئىلتىپاتلارغا ئاچ كۆزلۈك قىلىپ قوبۇل قىلسىڭىزلا قارشى تەرەپنىڭ پاراكەندىچىلىكىگە كەڭ ئىشىك ئېچىپ بەرگەن بولىسىز. قىسقىسى، ئۇنداق ئۇششاق ـ چۈششەك ئىلتىپاتلارغا ئاچ كۆزلۈك قىلماڭ، ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي قابىلىيىتىگە تايىنىڭ.

5) يۇمشاق ۋاستە ئىشلىتىپ ئەسقاتمىسا پاكىت توپلاپ ئەرز قىلىڭ.

ئۆزىنى قاچۇرۇش، ئىما ـ ئىشارەت چاندۇرماستىن قارشى تەرەپنى ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويۇش ۋە ئەقىل ئىشلىتىپ قېچىش پۇرسىتى يارىتىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى يۇمشاق قارشى تۇرۇش تاكتىكىسىدۇر. ئاغزىدا پاراكەندىچىلىك سالغان ئەرلەرگە نىسبەتەن چاندۇرماي كىنايە قىلىپ، ئۆزىڭىزنىڭ ئۇنىڭ بۇ خىل گەپ ـ سۆزلىرىنى ناھايىتى پەس

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆرىدىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەپ قويسىڭىز ئۆزىنى يىغىۋېلىشى مۇمكىن. ئەگەر يۇمشاق ۋاستىڭىز ئەسقاتمىسا ئۇنىڭ قىلمىشلىرىنى يېيىۋېتىپ، ئۇنىڭ نام ـ شۆھرىتى ۋە ئورنىغا تەھدىت سېلىڭ. بۇمۇ ئەسقاتمىسا پاكىت توپلاپ قويۇڭ. ئەگەر بۇلارمۇ ئەسقاتمىسا بىۋاستە ئاگاھلاندۇرۇڭ ۋە قارشىلىق كۆرسىتىپ ئۆزىڭىزنى قوغداڭ. ئەگەر قارشى تەرەپنىڭ قىلمىشى سىزنىڭ بىخەتەرلىكىڭىزگە تەھدىت ئېلىپ كەلگۈدەك بولسا ۋارقىراڭ، قول ـ پۇتلىرىڭىز، چىشىڭىز بىلەن قارشى تەرەپنىڭ ئاجىز نۇقتىسىغا زەربە بېرىڭ. پەقەت سىزلا جان تىكىپ قارشىلىق كۆرسەتسىڭىز، قارشى تەرەپنىڭ مەقسىتى ئەمەلگە ئاشمايدۇ.

ئىلاجىسىز قالغاندا، سىز يازما ياكى ئاغزاكى شەكىلدە يۇقىرى دەرىجىلىك ياكى مۇناسىۋەتلىك ئورگانلارغا ئەرز قىلىڭ. ئەگەر سىزنىڭ باشقا قىز خىزمەتداشلىرىڭىزمۇ سىزگە ئوخشاش پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغان بولسا، سىز ئەڭ ياخشىسى ئۇلار بىلەن بىللە ئەرز قىلسىڭىز مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش نىسبىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. ھەربىر قىزدا مۇشۇنداق جاسارەت بولسىدى، ئۆزىنىڭ ئىپلاس قولىنى قىزلارغا پاراكەندىچىلىك سېلىشقا سوزىدىغان تېتىقسىزلار ئازلىغان بولاتتى.

قىزلار ئۆزى ئۇچۇنلا ئەمەس، بەلكى بارلىق قىز زاتى ئۇچۇن نومۇس قىلالايدىغان، خىجىل بولالايدىغان كەيپىياتنى ساقلاپ قېلىشى لازىم. مۇنداقچە ئېيتقاندا، قىزلار بارلىق قىزلارنىڭ ئەخلاق قائىدىلىرىگە قاتتىق ئەمەل قىلىشنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىشى لازىم. چۈنكى، بىر قىزنىڭ دىلى ئازار يېسە، بارلىق قىزلار ھاقارەتكە ئۇچرىغاندەك بولۇپ قالىدۇ.

ـــ رۇبىل

6. مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىز

باشقا ياخشى نام ئىزلىمە، شۇ يېتەر —
سېنى ياخشى ئادەم دېسە ئەل ئەگەر.

— شەيخ سەئدى (شىرازى)

قانداق قىز مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىز ھېسابلىنىدۇ؟ قايسى بىر چاغدا بىر قىزنىڭ ئاغزىدىن مۇنداق جاۋابنى ئاڭلىغان ئىدىم: «مەن دېگەن مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىز، چۈنكى مېنى ھەممە يىگىتلەر ياخشى كۆرىدۇ». شۇنداق بولامدۇ؟ ھەممە يىگىتلەر ياخشى كۆرسىلا ئادەم مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بولامدۇ؟ بۇ بەك بىمەنىلىكقۇ؟

«مۇۋەپپەقىيەت قازانغان قىزلار» دېگىنىمىز، كىشىلىك تۇرمۇشنى بېيىتىش يولىدا ئىزدەنگەنلەر ئەمەس، بەلكى ئۆزىنى سورايدىغان، كىشىلىك تۇرمۇشنى قانداق بېيىتقاندا ئۆزىگە ھەقىقىي تۇردە ماس كېلىدىغانلىقىنى ئېنىق بىلگەن قىزلارنى كۆرسىتىدۇ (لۇئىس رۇمى).

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش غايىسى سىزنىڭ ئالغا بېسىشىڭىزغا تۈرتكە بولىدىغان ئەڭ زور ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ. تۇرمۇشتا نۇرغۇن قىزلارنىڭ غايىسى يوق، ياكى ئىلگىرى غايىسى بولغان بولسىمۇ لېكىن ئاخىرقى ھېسابتا يەنىلا ئاددىي تۇرمۇش كەچۈرىدۇ. كىشىلىك ھاياتتا ئەڭ چوڭ ئازاب غايىسىزلىك. ھەربىر قىزدا غايە بولۇشى كېرەك. غايىسىز قىزلار ھەمىشە روھسىز ياشايدۇ، غايىلىك قىزلار ھامان شاد ـ خۇرام، ھاياجان ئىچىدە ياشايدۇ.

20 ـ ئەسىرنىڭ 30 ـ يىللىرىدا، ئەنگلىيەنىڭ نامى چىقمىغان بىر كىچىك بازىرىدا مارگارىت ئىسىملىك بىر قىز بولۇپ، كىچىكىدىن قاتتىق ئائىلە تەربىيەسى ئالغان. دادىسى

www.uyghurkitap.com

دائىم ئۇنىڭغا مۇنداق كۆزقاراشنى سىڭدۈرۈپ تۇراتتى: «نىمىلا ئىش قىلىشىڭدىن قەتئىينەزەر بىرىنچى بولۇشقا تىرىش، مەڭگۈ ئالدىنقى رەتتە ئولتۇرۇشۇڭ، خەقنىڭ كەينىدە قالماسلىقىڭ كېرەك، ئاپتوبۇستا ئولتۇرغان تەقدىردىمۇ، مەڭگۈ بىرىنچى رەتنى تاللاپ ئولتۇر». ئاتىسى ئەزەلدىن ئۇنىڭ «مەن قىلالمايمەن» ياكى «بەك تەسكەن» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىشىغا يول قويمايتتى.

تېخى يېشى كىچىك بىر بالىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇنىڭ تەلىپى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتكەن بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ئۇنىڭ تەربىيەسىنىڭ كېيىنكى يىللاردا ئىنتايىن قىممەتلىك ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. دەل ئاشۇنداق كىچىكىدىن دادىسىنىڭ «شەپقەتسىز» تەربىيەسىنى قوبۇل قىلغانلىقى ئۈچۈن، مارگارىتتا ئاكتىپ يۇقىرى ئۆرلەيدىغان ئىرادە ۋە ئىشەنچ يېتىلدى. كېيىنكى ئۆگىنىش، تۇرمۇش، خىزمەت جەريانىدا ئۇ ھەر ۋاقىت دادىسىنىڭ تەربىيەسىنى مەھكەم ئېسىدە تۇتۇپ، ھەمىشە كۆتۈرەڭگۈ روھ ۋە چوقۇم غەلىبە قازىنىش ئىشەنچى بىلەن، ئۆزىنىڭ بارلىق تىرىشچانلىقىنى كۆرسىتىپ، ھەربىر ئىشنى ياخشى قىلىش، ھەممە ئىشتا بىرىنچى بولۇشنى تالاشتى، ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ھەرىكىتى بىلەن «مەڭگۈ بىرىنچى رەتتە ئولتۇرۇش»نى ئەمەلگە ئاشۇردى.

مارگارىت كىرگەن ئالىي مەكتەپتە بەش يىل لاتىنچە دەرس ئۆگىنىشنى تەلەپ قىلاتتى، ئۇ ئۆزىنىڭ قەيسەر ئىرادىسى ۋە جان تىكىپ ئىشلىشى روھى بويىچە بىر يىلدىلا پۈتۈن دەرسلەرنى ئۆگىنىپ بولدى. ئادەمنىڭ ئىشىنىشى تەس بولغىنى شۇكى، ئۇنىڭ ئىمتىھان نەتىجىسى مەكتەپ بويىچە ئالدىنقى قاتاردا ئىدى. ئەمەلىيەتتە مارگارىت ئۆگىنىشتىلا ئالدىنقى قاتاردا بولۇپ قالماستىن ئۇ يەنە تەنتەربىيە، مۇزىكا، ھەمدە مەكتەپتىكى باشقا پائالىيەتلەردىمۇ ئۇدا ئالدىدا بولۇپ، ئوقۇغۇچىلار ئىچىدىكى

مەشھۇر كىشىگە ئايلانغان ئىدى.

ئۇ ئوقۇۋاتقان مەكتەپنىڭ مۇدىرى ئۇنىڭغا باھا بېرىپ مۇنداق دېگەن: «ئۇ شۇبھىسىزكى مەكتىپىمىز قۇرۇلغاندىن بۇيانقى ئەڭ مۇنەۋۋەر ئوقۇغۇچى. ئۇ ھەمىشە كۆتۈرەڭگۇ، روھلۇق يۈرىدۇ، ھەربىر ئىشنى ناھايىتى ۋايىغا يەتكۈزۈپ ئورۇنلايدۇ». شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ ئۇدا تۆت يىل كونسېرۋاتىپلار پارتىيەسىنىڭ رەھبىرى بولالىدى. ھەمدە 1979 ـ يىلى ئەنگلىيەدىكى تۇنجى ئايال باش ۋەزىر بولۇپ، سىياسىي ساھەنى 11 يىل تىزگىنلەپ تۇرالىدى. ئۇ دەل دۇنيا سىياسىي ساھەسىدە «تۆمۈر خوتۇن» دەپ نام ئالغان مارگارىت. ساچېر خانىمدۇر.

پسىخولوگ ماسلونىڭ ئارزۇ قاتلىمىغا ئاساسەن، ئادەمنىڭ ئېھتىياجى بەش باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ: فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياج، پسىخىك ئېھتىياج، تەۋەلىك تۇيغۇسى، ھۆرمەتلىنىش ۋە ئۆزىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش تۇيغۇسى.

فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياج ـــ تويۇش، ئىسسىنىشتەك ئىنسانلارنىڭ ئەڭ ئاددىي ئېھتىياجىنى كۆرسىتىدۇ.

پسىخىك ئېھتىياج ـــ سۆيۈش ۋە سۆيۈلۈش، بىخەتەرلىك تۇيغۇسى قاتارلىق پسىخىك قاتلاملىرىنىڭ قانائەتلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ.

تەۋەلىك تۇيغۇسى ـــ مەلۇم بىر كوللېكتىپ، ئائىلە، شىركەت، ئورگانغا تەۋە بولۇشنى ئۈمىد قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

ھۆرمەت قىلىنىش تۇيغۇسى ـــ مەلۇم خىل ئۇنۋان، ئورۇنغا ئىگە بولۇشنى ئۈمىد قىلىش، باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە، ھۆرمەتلىنىشكە ئىگە بولۇشنى ئۈمىد قىلىشتۇر.

ئۆز ـ ئۆزىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش تۇيغۇسى ـــ ئەڭ يۇقىرى قاتلام بولۇپ، ئۆزلۈكنى قوغلىشىشتىكى مۇۋەپپەقىيەت ۋە

قانائەتلىنىش تۇيغۇسىدىن ئىبارەت.

ئەمما، ئارزۇ ـ ئۈمىد پەقەتلا تىنچ ھالەتتە بولىدۇ، ئۇنىڭغا ھەرىكەت بولۇش كېرەك. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تالانتى بار كىشىلەرنىڭ چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى ناتايىن، ئەمما مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئادەمدە چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تالانتى بولىدۇ، تۇغما تالانت مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنى ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. ئاچقۇچ يەنىلا كېيىن شەكىللەنگەن بەزى پەزىلەتلەرگە تەلەي قوشۇلۇپ كېلىشتە. ھالبۇكى، تەلەيمۇ كۆپ ھاللاردا تەييارلىقى بار كىشىلەرگە كېلىدۇ. ئەمەلىيەتتە مۇكەممەل ئائىلە قۇرالىغان كىشىلەرنى، تىرىشىش ئارقىلىق بەلگىلىك ئىجتىمائىي ئورۇنغا ۋە بايلىققا ئېرىشكەنلەرنى مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار دېيىشكە بولىدۇ. ئۇنداقتا قانداق ئادەملەر مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ؟

1) ئۆزىنى بىلىدىغان كىشىلەر

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلاردا ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكىگە نىسبەتەن ئېنىق تونۇش بولىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى كۆپتۈرۈۋەتمەيدۇ، كەمچىلىكىنىمۇ ياپمايدۇ. ئۇلار كۆزەتكۈچ نۇقتىسىدا تۇرۇپ ئۆزىگە ئوبيېكتىپ جەھەتتىن سىنچىلاپ سەپسالىدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى جارى قىلدۇرالايدۇ، كەمچىلىكىنى تىرىشىپ ئۆزگەرتىدۇ ياكى كونترول قىلىدۇ، ئۆزىنىڭ نېمىنى قىلىشقا ماس كېلىدىغانلىقىنى ۋە نېمە قىلىشقا ماس كەلمەيدىغانلىقىنى ئېنىق بىلىدۇ. ئۆزىنى بەك يۇقىرى ياكى بەك تۆۋەن مۆلچەرلەيدىغان، ئۆزىنى تەڭشىيەلمەيدىغان كىشىلەر، ئۆزىنىمۇ ئۆزگىنىمۇ ئالدايدىغانلار، بولۇپمۇ ئۆزىنىڭ نىشانىنى ھەمدە قايسى تەرەپتە كەمچىلىكى مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلمەيدىغانلارنىڭ مەغلۇپ بولۇشى ھەقىقەت.

2) دوست تۇتۇشتا ئېھتىياتچان كىشىلەر

مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كىشىلەر دائىم دوستلۇققا ئەھمىيەت بېرىدىغانلارنى تاللاپ ئارىلىشىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇلاردا يەنە كىشىلىك مۇناسىۋەت بەرپا قىلىش ۋە دوستلۇقنى ساقلاپ قېلىش، داۋاملاشتۇرۇش قابىلىيىتى بولىدۇ. ھالبۇكى، مەغلۇبىيەتچىلەر دائىم دوست ـ دۈشمەننى پەرق ئېتەلمەيدۇ ھەتتا ئۆزىگە پايدىسىز ئادەملەرگە ھۆرمەت بىلدۈرۈپ، ئۆزىگە ياردەم قىلغان كىشىلەرگە ھەمىشە ۋاپاسىزلىق قىلىدۇ.

3) ئىش قىلغاندا مۇھىمى بىلەن ئىككىنچى ئورۇندىكىنى ئېنىق ئايرىيالايدىغان كىشىلەر

ئادەمنىڭ زېھنىي كۈچى چەكلىك بولىدۇ، بىر ئادەم ئۆزى ئويلىغان ئىشلارنىڭ ھەممىنى قىلىپ بولۇشقا يېتەرلىك ۋاقىت ئاجرىتىپ بولالمايدۇ. سىزنىڭ ھەممىلا ساھەدە مەشھۇر بولۇپ كېتىشىڭىز ناتايىن. ئەگەر بىر ساھەدە ئۇتۇق قازانغان بولسىڭىز خېلى يامان ئەمەس دېيىشكە بولىدۇ. ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر قايسى ئىشنىڭ تېخىمۇ مۇھىم، قايسى ئىشنى كېيىنرەك قىلسىمۇ بولىدىغانلىقىنى ئايرىيالمايدۇ، ئۇلار مۇھىم ئىش ئۈچۈن مۇھىم بولمىغان ئىشتىن ۋاز كېچىشنىڭ قۇربان بېرىش ئەمەسلىكىنى چۈشەنمەيدۇ.

4) ئەمەلىي كۈچكە ئىگە كىشىلەر

مەلۇم ۋەزىپىنى تاپشۇرسا ھۆددىسىدىن چىقالمىسا ئەلۋەتتە مۇۋەپپەقىيەتتىن ئېغىز ئېچىش مۇمكىن بولمايدۇ. ھەقىقىي بىلىم ۋە تېخنىكىغا ئىگە بولۇشتا ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقىغا تايىنىش كېرەك، ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر بۇ ھەقىقەتتىن ئۆزىنى ئەپقاچىدۇ.

5) ئەقىللىق بولسىلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى ناتايىن

نۇرغۇن ئادەملەر ئەقىل بۆلۈنمىسىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكى بىر ئادەمنىڭ ئەقىللىك ياكى ئەمەسلىكىنىڭ

www.uyghurkitap.com

بەلگىسى، ئەقىل بۆلۈنمىسى يۇقىرى بولغان بىر ئادەم چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدۇ دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئەقىل بۆلۈنمىسى ئەقىل سىناشتا ئالغان نومۇرنى كۆرسىتىدۇ. 08 ~ 120 ئارىلىقىدا نومۇر ئالغانلار ئەقلى نورماللار، 120 دىن يۇقىرى نومۇر ئالغانلار دەرىجىدىن تاشقىرى ئەقىللىقلار، 80 دىن تۆۋەن نومۇر ئالغانلار ئەقلى ئاجىزلارغا تەۋە. ئەڭ بالدۇر ئەقىل سىناشنى قانات يايدۇرغان ئالىم پەقەت ئۇ ئارقىلىق بالىلارنىڭ ئەقىل توسالغۇسىنى پەرقلەندۈرۈشنى، داۋالاشقا دەخلى بولۇپ قالماسلىقىنى ئويلىغان. ئەقىل بۆلۈنمىسى پەقەت ئەقىل سەۋىيەسىنى سىنايدىغان بىر ئۆلچىگۈچ. لېكىن بۇ ئۆلچىگۈچتىمۇ خاتالىق پەرقى چىقىدۇ. ئۇ ئەقىلنىڭ ھەممە تەرىپىنى ئېنىق گەۋدىلەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ، ئاچقۇچ يەنىلا كېيىنكى تەلىم ـ تەربىيە ۋە مۇھىتنىڭ تەسىرىدۇر.

6) ئۈمىدۋار، ساغلام كىشىلەر

مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كىشىلەر ئۆزىنىڭ خىزمىتى، ئەتراپىدىكى بارلىق نەرسىلەرنى ياخشى كۆرىدۇ، مەسىلىلەرگە ۋە ئادەملەرگە ھەمىشە ئۈمىدۋار نۇقتىدا تۇرۇپ قارايدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلار مەغلۇپ بولۇشىمۇ مۇمكىن، ئەمما ئۇلار ھەرگىز مەغلۇبىيەتكە پېتىپ قالمايدۇ، بەلكى يىقىلغان جايىدىن دەس تۇرۇپ، مەغلۇپ بولۇشنىڭ تەجرىبە ـ ساۋاقلىرىنى يەكۈنلەپ، ئەڭ ئاخىرقى غەلىبىنى قولغا كەلتۈرىدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ئاغرىنىش ۋە كوتۇلداشنى خالىمايدۇ، ئۇلار ھەم ئۆزلىرىنى چوڭ تۇتمايدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنى كەمسىتىپمۇ يۈرمەيدۇ، بەلكى ھەممە نەرسىگە ئىشەنچ بىلەن يۈزلىنىدۇ، ئۆزىنىڭ ئىشلارنى قىلالايدىغانلىقىغا، شۇنداقلا چوقۇم ياخشى قىلالايدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ؛ ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر بولسا، دائىم ئويناشقاندەك ئىش قىلىدۇ، ئەتراپىدىكى بارلىق نەرسىلەردىن ئاغرىنىپلا

يۇرىدۇ ۋە بىزار بولىدۇ، ئۆزىنى ياكى چوڭ تۇتىدۇ ياكى كەمسىتىدۇ.

7) تۇنجى تەسىرى ناھايىتى ياخشى كىشىلەر

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ئۆزىنىڭ تۇنجى تەسىرىگە ناھايىتى دىققەت قىلىدۇ، سورۇنغا قاراپ كىيىنىشكە ۋە يۈرۈش - تۇرۇشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ. چۈنكى «ياخشى باشلىنىش يېرىم غەلىبە». ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر كۆپ ھاللاردا سورۇنغا قاراپ كىيىنىشكە دىققەت قىلمايدۇ، مەسىلەن: رەسمىي سورۇنلارغىمۇ پادىچىلار ئىشتىنى ياكى باشقا ئىشتانلارنى كىيىپ بارىدۇ، شاللاق ۋە مەسئۇلىيەتسىز تەسىر بېرىدۇ، بەلكىم ئۇلار باشقىلاردىن پەرقلىنىپ تۇرىمەن دەپ ئويلىشى مۇمكىن. ئەمما بۇنداق قىلىشنىڭ سالاھىيىتى ۋە سورۇنغا ماس كەلمەيدىغانلىقىنى، باشقىلارغا بولغان بىر خىل ھۆرمەتسىزلىك ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ئۆزىنىڭ نېمىنى دېيىش، نېمىنى دېمەسلىك كېرەكلىكىنى ئوبدان بىلىدۇ، شۇنداقلا يەنە قانداق سورۇندا كۆپرەك سۆزلەپ، قانداق سورۇندا ئازراق سۆزلەشنىمۇ بىلىدۇ. ھالبۇكى مەغلۇبىيەتچىلەر بەزىدە ئاغزىدىن ئۆتتۈرۈپ بالاغا قالىدۇ، دېمەسلىككە تېگىشلىك يەردە ۋالاقتەگكۈرلۈك قىلىپ، سۆزلەشكە تېگىشلىك جايدا زۇۋان سۈرەلمەيدۇ. شەيخ سەئىدى «گۈلىستان» دا مۇنداق دېگەن ئىكەن:

گەرچە دانا ئېيتۇر سۈكۈت ساقلاش ئەدەپ،
زەرۇر چاغدا سۆزلەشكە سەن ھەم تىرىش.
ئىككى نەرسە ئەخلاقسىزلىق: زەرۇر چاغدا —
سۆزلىمەسلىك، ھەم چەكتىن ئېشىش.

كىتاب ئۇيغۇر www.uyghurkitap.com

8) لەۋزىدە تۇرىدىغان كىشىلەر

مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ۋەدىسىدە تۇرىدۇ، دېگىنىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ، ھەرگىز لەۋزىدە تۇرمايدىغان ئىشنى قىلمايدۇ، بۇنداق يۇكسەك دەرىجىدىكى مەسئۇلىيەتچان كىشىلەر ۋەدىلەشكەن جايغا ھامان ئۆز ۋاقتىدا بارىدۇ، ئىشەنچسىز كىشىلەر بولسا دائىم كېچىكىدۇ ياكى بارالمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ قويماي يوقاپ كېتىدۇ، گەپ ـ سۆزى قوپال، ئەدەپسىز.

9) ئۆزىنى ئىپادىلەشكە ماھىر كىشىلەر

ئىپادىلەش مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئاچقۇچى. ئەمەلىي كۈچى بولمىغان ئىپادە ئەلۋەتتە كۈچسىز بولىدۇ، ئەمما ئىپادىسى بولمىغان ئەمەلىي كۈچنىمۇ كىشىلەر بايقىيالمايدۇ. بىز كەمتەرلىكتىن ئىبارەت گۈزەل ئەخلاقنى تولۇق تەكىتلەيمىز. لېكىن ھەرگىز ئۆزىنى ئىپادىلەش كەمتەرلىك ئەمەس دەپ قارىماسلىقىمىز، ئارتۇقچىلىقىمىزنى تولۇق ئىپادىلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىمىزنىڭ يېتەرسىزلىكىنىمۇ كۆرۈشىمىز كېرەك. بۇ خىل ھەقىقەتنى ئەمەلىيەتتىن ئىزدەش پوزىتسىيەسىلا ھەقىقىي كەمتەرلىك، جەمئىيەتكە ئەڭ ئېھتىياجلىقىمۇ مۇشۇنداق كىشىلەر. ھازىر ئۇچۇر دەۋرى، شۇنداقلا خاسلىقنى نامايان قىلىدىغان دەۋر. زامانىۋى جەمئىيەت ئۆزىنىڭ قابىلىيىتىنى كۆرسىتىشكە جاسارىتى بار ھەمدە ئەمەلىي كۈچكە ئىگە، ئۆزىگە ئىشەنچى بار كىشىگە موھتاج. ئالدىمغا كېلەرمىكىن دەپ ئولتۇرۇش ئاقىلانىلىك ئەمەس. سىز ئەڭ تېز سۈرئەتتە ئۆزىڭىزگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان ئورۇننى تېپىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز، جەمئىيەتكە كۆپرەك تۆھپە قوشۇشىڭىز لازىم. مانا مۇشۇنداق ئادەملا ھەقىقىي غالىبتۇر. ئەگەر ئەمەلىي كۈچنى يوشۇرۇن قىرغاق دېسەك، مۇۋەپپەقىيەت نۆۋەتتىكى قىرغاق، پۇرسەت بولسا بۇ قىرغاقتىن ئۇ قىرغاققا بارىدىغان كۆۋرۈك.

پسىخىكىلىق سىناق

ئۆزىڭىزنىڭ قايسى كەسىپكە ماس كېلىدىغانلىقىڭىزنى بىلەمسىز؟

تۆۋەندىكى ئىككى گۇرۇپپىدا 10 دىن 20 سوئال بېرىلدى، ئۆزىڭىزنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن «شۇنداق» ياكى «ياق» دېگەننى تاللاڭ.

A گۇرۇپپا:

1. مېنىڭ خاراكتېرىمغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مەن ئۆزۈمدىن چوڭراق ياشتىكىلەر بىلەن ئارىلىشىشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

2. مەن ھەمراھىمنىڭ باشقىلارغا ئوخشىمايدىغان كۆز قاراشقا ۋە جانلىق ئىدىيەگە ئىگە بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن. ( )

3. باشقىلار مەندىن ياردەم تەلەپ قىلغان ئىشلاردا ھەمىشە خۇشاللىق بىلەن ھەل قىلىشقا ياردەملىشىمەن. ( )

4. مەن بىرەر ئىش قىلسام كۆپرەك سۈرئەت ۋە ساننى ئويلىشىمەن، ئىنچىكە تەپسىلاتلىرىغا كۈچ سەرپ قىلمايمەن. ( )

5. قىسقىسى، مەن «يېڭى» دېگەن بۇ ئۇقۇمنى ياخشى كۆرىمەن، ئالايلى، يېڭى مۇھىت، يېڭى ساياھەت نۇقتىسى، يېڭى دوست قاتارلىقلار. ( )

6. مەن زېرىكىشتىن بىزار، كۆپچىلىك بىلەن بىللە يۈرۈشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

7. مەن ئوقۇۋاتقان چاغلىرىمدا ئەدەبىيات دەرسىگە ئامراق ئىدىم. ( )

www.uyghurkitap.com

8. مەن بەزى تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ، ئۆزۈمگە بېتەرلىك ۋاقىت ئاجرىتىشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

9. مەن ئۇنداق پارچە ـ پۇرات ئىشلارنى ھەل قىلىشقا ئۆچ. ( )

10. ئەگەر مەن مەلۇم بىر ھاجەت بىلەن بىرەر باشلىقنىڭ ئىشخانىسىغا كىرسەم، باشلىق بېشىنى شۇنداق كۆتۈرۈپ ماڭا بىرلا قاراپ قويۇپ، ئولتۇرۇڭ دەپ قويۇپلا ئۆزى كۆرۈۋاتقان ھۆججەتنى كۆرۈۋېرىپ مەن بىلەن كارى بولمىسا، ئەمما مەن تۇرغان جايدا ئورۇندۇق بولمىسا، ئۆزۈم ئاستاغىنە بىر ئورۇندۇقنى يۆتكەپ كېلىپ، باشلىقنىڭ ماڭا گەپ قىلىشىنى كۈتىمەن. ( )

B گۇرۇپپا:

1. مەن مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىمدا ماتېماتىكا دەرسىنى بەك ياخشى كۆرەتتىم. ( )

2. بىر مەيدان كىنو ياكى تىياتىرنى كۆرۈپ بولغاندىن كېيىن، باشقىلار بىلەن بىللە مۇزاكىرە قىلىشنى ياقتۇرمايمەن، بەلكى يالغۇز ئولتۇرۇپ ئۇنىڭ مەزمۇنى ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

3. مەن خەتنى چىرايلىق، رەتلىك يازىمەن، مەندە ئىملا خاتالىقى ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. ( )

4. مەن رومان ئوقۇشنى ياقتۇرمايمەن، بەلكى مۇھاكىمە ماقالىلىرى، فىلىيەتون، نەسىرلەرنى ئوقۇشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

5. بىكار قالغان ۋاقىتلىرىمدا زېھنى سىناش، ئەقىل ئويۇنلىرىغا ئوخشاش سوئاللارغا جاۋاب بېرىشنى ياخشى كۆرىمەن. ( )

6. تامدىكى رەسىم مايماق بولۇپ قالسا، بىئارام بولۇپ، قاچان تۈزەپ قويارمەن دەپ ئالدىراپ كېتىمەن. (   )

7. ئېلېكترونلۇق ئەسۋابلاردىن چاتاق چىقىپ قالسا ئۆزۈم قول سېلىپ ئوڭشاشنى، رېمونت قىلىشنى ياخشى كۆرىمەن. (   )

8. ئىش قىلغاندا ھەمىشە پۈتۈن ۋۇجۇدۇم بىلەن ئىشلەشنى ئۈمىد قىلىمەن. (   )

9. مەن بىرەر كىيىمنىڭ لايىھەلىنىشىگە قاراپ باھالايمەن، ئۇنىڭ مودا بولۇش ـ بولماسلىقى بىلەن ئانچە كارىم يوق. (   )

10. مەن ئىقتىسادىي خامچوتنى كونترول قىلالايمەن، مەندە «باشتا پولدۇرۇڭ، پولدۇرۇڭ، ئاخىرىدا قاراپ ئولتۇرۇڭ» دەيدىغان ئەھۋال ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. (   )

«شۇنداق» دېگەنگە 1 نومۇر، «ياق» دېگەنگە 0 نومۇر بېرىپ، A، B ئىككى گۇرۇپپىنىڭ نومۇرىنى ئايرىم ـ ئايرىم جەملەپ چىقىڭ:

A گۇرۇپپىدىكى نومۇرىڭىز: (   )

B گۇرۇپپىدىكى نومۇرىڭىز: (   )

B: سىزنىڭ ئىدىيەڭىز جانلىق، كىشىلىك ئالاقىغا ماھىر، ئۆزىڭىزنىڭ ئويىنى باشقىلار ئارقىلىق ياكى كۆپچىلىك بىلەن بىللە ئەمەلگە ئاشۇرۇشنى ياخشى كۆرىسىز. سىزگە مۇخبىر، ئارتىس، مال ساتقۇچى، مال سېتىۋالغۇچى، مۇلازىمەتچى، كادىر، تەشۋىقات باشقارمىسىنىڭ خىزمەتچى خادىمى قاتارلىق كەسىپلەر مۇۋاپىق.

A: سىز سەۋرچانلىق، ئېھتىياتچانلىق بىلەن بېرىلىپ ئۆگىنىشتەك پەزىلەتلەرگە ئىگە. سىزگە مۇھەررىر، ئادۋوكات، دوختۇر، تېخنىك خادىم، ئىنژېنېر، كاسسىر، ئىلىم ـ پەن خىزمەتچىسى قاتارلىق كەسىپلەر ماس كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

A ~ B: سىز A، B تىپلىقلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى هازىرلىغان، مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزۈپلا قالماي، يەنە كىشىلىك مۇناسىۋەتكىمۇ ماهىر. سىزگە ئوقۇتقۇچى، سېستىرا، كاتىپ، هۆسن تۈزەش ئۇستىسى، چاچ ياساش ئۇستىسى، هەر خىل باشقۇرغۇچى (مەسىلەن: بۆلۈم باشلىقى، زاۋۇت باشلىقى، دىرېكتور) قاتارلىقلار ماس كېلىدۇ.

سەككىزىنچى باب نىكاھ پسىخولوگىيەسى — سىزنىڭ بەختلىك بولۇشىڭىزدىكى يېتەكچى

ئىشق مۇنبىرىگە چىققان چاغدا بىز،
ئىشقتىن باشقا سۆز بىلمىدۇق ھەرگىز.
بىزنىڭ بۇ مەنزىلگە ئاياغ قويمىسۇن،
ئىشق بىلەن يانمىغان يۈرىكى ھېسسىز.

— مەخستىي گونجەۋي

ھەربىر قىز كەلگۈسىدە ئىللىق ئائىلىسى بولۇشنى ئويلايدۇ، ئۇ جايدا كۆڭلىدىكى ئادىمى بىلەن ئاستا ـ ئاستا قېرىشنى، خۇشاللىق ۋە تۇسالغۇلارنى بىللە بېسىپ ئۆتۈشنى ئۈمىد قىلىدۇ. شۇڭا قىزلار نىكاھقا تەلپۈنىدۇ. ئەمما، رېئاللىقتىكى ھەممىلا نىكاھ ئۇزاققا سوزۇلغان سىناققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، قىزلارمۇ ھەقىقىي نىكاھقا قەدەم قويغاندىن كېيىن ئۆزى تەلپۈنگەن بۇ ماكاننىڭ خىيالىدىكىدەك ئۇنداق تىنچ، خاتىرجەم ۋە ئىللىق ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىدۇ.

نىكاھ تۇرمۇشىدا قىزلار نۇرغۇن مەسىلىلەرگە ۋە قىيىنچىلىقلارغا دۇچ كېلىدۇ، پسىخىكىسىدىمۇ بەك كۆپ سەزگۈر رايونلار مەۋجۇت بولۇپ، قىزلارنى شېرىن ـ شېكەر ۋە بەخت دېگەنلەرنى ھېس قىلىشتىن مەھرۇم قالدۇرىدۇ. ئەمما پەقەت ئازراق نىكاھ پسىخولوگىيەسىدىن خەۋەردار بولسا، نىكاھتىكى گاڭگىراشلار تېز ۋە ئوڭاي ھەل بولۇپ، قىزلار

www.uyghurkitap.com

بەختلىك ۋە تىنچ ماكانغا ئىگە بولغان بولاتتى.

مۇھەببەت قەلب رۇجىكىڭىزنى چەككەن چاغدا، بەئەينى مومايلاردەك «كىم سەن؟» دەپ سورىۋېلىپ، ئاندىن رۇجەكنىڭ بىر قانىتىنى ئازراق ئېچىپ يوچۇقتىن كىملىكىگە ئوبدان سەپسېلىپ ۋە تەپسىلىي سۈرۈشتۈرۈڭ. ھەرگىز رۇجەكنى يوغان ئېچىپ يات بىرەيلەننى كىرگۈزۈۋەتمەڭ.

— كېسلېر

1. قىزلار قىزلىق پۇراقىغا ئىگە بولۇشى زۆرۈر

دىل ئارامى ياخشى بولسا گەر خوتۇن،
يامان بولسا ئۇندىن خۇدا ساقلىسۇن.
— شەيخ سەئدى (شىرازى)

ئىكاھتا بىللە ياشاش جەريانىدا ئەر ـ ئاياللىنىڭ مۇشتىلىشىپ، تىللىشىشى خۇددى ماھارەت كۆرسىتىش مەيدانىدىكى چېلىشىشقا ئوخشاش كەسكىنلىككە تولغان بولۇپ، ناھايىتى ئوڭايلا ھەر ئىككى تەرەپ ئازار يەيدۇ، ئەكسىچە قىزلار مۇلايىم بولۇپ ئەگىپ ئۆتۈپ كېتىش تېخنىكىسىنى قوللانسا، قىزلىق مۇلايىملىقى ئارقىلىق ھۇجۇم قوزغاپ، ئەقىل بىلەن غەلىبە قازىنالايدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەختىمۇ ئېرىشەلەيدۇ.

بىر پسىخولوگنىڭ ئېرى بىلەن بولغان زىددىيەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلغانلىقىغا قاراپ بېقىڭ:

بىر قېتىم ئۇ بىر ئىشنى خاتا قىلىپ قويغانلىقى ئۈچۈن ئېرى ئىنتايىن خاپا بولىدۇ، ئۇ مۇشۇ كەمگىچە ئېرىنىڭ مۇنداق

خاپا بولغانلىقىنى كۆرۈپ باقمىغان ئىدى. ئەگەر ئۇ تىغمۇتىغ قارشى تۇرسا، پاكىت سۆزلەپ قايىل قىلىشقا ئۇرۇنسا، پەقەتلا ئېرىنىڭ غەزەپ ئوتىنى تېخىمۇ ئۇلغايتىپ، ئۆزىگە ھېچقانداق پايدىسى يوقلۇقىنى ھېس قىلىپ يېتىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن تاكتىكىنى ئۆزگەرتىپ، چىرايىغا كۈلكە يۈگۈرتۈپ، ئىككى قولى بىلەن ئېرىنىڭ مەڭزىنى تۇتۇۋېلىپ، ئېرىگە ئەركىلەپ تۇرۇپ مۇنداق دەپتۇ:

— كەچۈرۈڭ، مەن خاتا قىپتىمەن، ئەگەر مەن ھەممىنى بىلىدىغان ئىشىم بولسا يەنە سىزگە تېگىپ نېمە قىلىمەن جېنىم؟

دەل مۇشۇ ئەركىلەش بىلەن ئېرىنىڭ ئاچچىقى بۇلۇتتەك تاراپ كېتىپتۇ. ئۇ مانا مۇشۇنداق ئاسانلا بىر مەيدان «جەڭ»دىن قۇتۇلۇپ قاپتۇ، ئېرىنىڭ ئاچچىقى يانغاندىن كېيىن ئاندىن ئېرىگە ئىشنىڭ جەريانىنى چۈشەندۈرۈپتۇ، نەتىجىدە ئىش مۇۋەپپەقىيەتلىك ھەل بوپتۇ.

جەمئىيەت ئوخشاش بولمىغان جىنستىكىلەرگە ئوخشاش بولمىغان تەلەپ قويىدۇ. يەنى يىگىتلەر چىداملىق، كەسكىن، باتۇر، كەڭ قورساق، ئوچۇق - يورۇق، ئېچىش، يېڭىلىق يارىتىش روھىغا باي قاتارلىق مىجەز ئالاھىدىلىكلىرىنى ھازىرلاش، قىزلار مۇلايىم، ۋاپادار، ئېغىر - بېسىق، ئىنچىكە، قىزغىن، ھېسداشلىقىقا باي قاتارلىق مىجەز ئالاھىدىلىكلىرىنى ھازىرلاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا، دەۋرنىڭ ئالغا بېسىشىغا ۋە كەسپىنىڭ ئېھتىياجىغا ئەگىشىپ، بارغانسېرى كۆپ قىزلار جەمئىيەتكە چىقىپ، كۈچلۈك قىزلار بارغانچە كۆپەيمەكتە. بىز ھەر دائىم بۇنداق قىزلارنى تېلېۋىزورلاردىن، ژۇرنال مۇقاۋىلىرىدىن كۆرۈپ تۇرىمىز. بىر قىسىم قىزلار ئەر -

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاياللار باراۋەرلىكىنى خاتا چۈشىنىپ قالدىمۇ ياكى مىجەزى شۇنداقمۇ ئەيتاۋۇر قىزلاردا بولۇشقا تېگىشلىك قىممەتلىك نەرسىلەرنى، ھېسسىيات جەھەتتىكى رومانتىكلىقنى يوقىتىپ، ھەقىقىي گۈزەللىكى بارغانسېرى ئازىيىۋاتىدۇ. يىگىتلەر قايىل بولىدىغان قىزلار كۆپىيىپ بارغان بولسىمۇ، ئەمما يىگىتلەر ئەمرىگە ئېلىشنى خالايدىغان قىزلار بارغانچە ئازلاپ كېتىۋاتىدۇ، يەنى بۇ قىزلار بىر قىزدا بولۇشقا تېگىشلىك ئەڭ زور بايلىقنىڭ قىزلىق پۇراق ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قېلىۋاتىدۇ.

ساچىر خانىم دۇنيادا «تۆمۈر خوتۇن» دەپ نام ئالغان. ئۇ ھۆكۈمەتتە دۆلەتنىڭ چوڭ ئىشلىرىنى قارار قىلسا، ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن بىر ئائىلە ئاياللغا ئايلىنىپ، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىپ، ئېرى ۋە ئىككى بالىسىغا مەززىلىك غىزالارنى تەييارلايدۇ ھەمدە ئىككى بالىسىنىڭ ئۆگىنىشىگە كۆڭۈل بۆلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى بالىسى ۋە ئېرىگە ئەتىگەنلىك ناشتا تەييارلاپ بېرىپ ئاندىن ماشىنىسىنى ھەيدەپ ئىشقا ماڭىدۇ، بىر ئائىلە كىشىلىرى شۇڭا ئېجىل - ئىناق، خۇشال - خۇرام ئۆتكەن.

ئەڭ باشتا كىچىككىنە بازاردىكى مىلچىماللار دۇكىنى خوجايىنىنىڭ قىزى بولۇشتىن ھۆكۈمران ئورۇنغا ئۆتكەن قابىل ئايال ساچىر خانىم ئېرىنىڭ قەلبىدە باشتىن - ئاخىر مۇھىم ئورۇن ئىگىلىگەن، ئىككىيلەن ھەر ۋاقىت مېھماندەك بىر - بىرىنى ھۆرمەتلەپ ئامراق، ئىناق ئۆتۈشكەن، ئەلۋەتتە بىز ساچىر خانىمدىنمۇ بەك مۇۋەپپەقىيەت قازانغان، ئالدىراش ئايال ئەمەسقۇ ئاخىر.

بىر قىز بولغان ئىكەنمىز قىزغا ئوخشىشىمىز، ھەقىقىي قىز بولۇشىمىز كېرەك. بۇنداق قىز يىگىتلەر ئارزۇ قىلغان ۋە قوغلىشىدىغان، ياخشى كۆرىدىغان ھەمدە قىزلارمۇ ھۆرمەتلەيدىغان بولۇشى، قىزلىق سۈپىتى ۋە سالاپىتى بولۇشى،

قىزلىق پەزىلىتىنى يەنى پاك، سىلىق، يېقىملىق، نازاكەتلىك، مېھرىبان ۋە سېھىرلىك بولۇشتەك جەلپكارلىقنى ھازىرلىشى زۆرۈر.

ئەمما قىزلىق پۇرىقىنى يوقاتقانلار خۇددى ئىللىق پۇرىقىنى يوقاتقان گۈلدەك بىچارە ھەم ئېچىنىشلىق. ئەگەر بىز ياش قىزلارنى رىتىمى تېز، مېلودىيەلىرى جۇلالىق، ئاپتەپتەك ئىللىق، رومانتىك شېئىر دېسەك، ئۇنداقتا نىكاھتىكى قىزلار بولسا ئوقۇغانچە ئوقۇغۇسى كېلىدىغان لىرىكىلىق نەسىردۇر.

قىزلىق پۇراق قىز - يىگىتلەر ئوتتۇرىسىدىكى جەلپكارلىقنى ساقلاپ قېلىشتىكى ئۇنۇملۇك ۋاسىتە. شېكسپىر مۇنداق دېگەن: «قارشى تەرەپكە مۇلايىملىقنى ئىپادىلەش مەڭگۈ خاتا ئەمەس.»

كۆرسىتىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، نىكاھتىن ئىلگىرى مۇھەببەتلىشىش باسقۇچىدا مۇھەببەتداشلار بىر - بىرىگە ئىنتايىن مۇلايىملىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشىدۇ. توي قىلغاندىن كېيىن بىللە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزاق بولۇپ كەتكەچكىمۇ، ئايال بۇرۇنقىدەك ئېرىنىڭ كۆڭلىنى ئۇتۇشقا تىرىشمايدۇ، ئۇ دائىم ئېرىنىڭ سوئاللىرىغا ئادەتتىكى ئاھاڭ بىلەنلا جاۋاب قايتۇرىدۇ، ئېرى كۈندۈزدە بولغان ئىشلارنى سۆزلەپ بەرسە ياكى ھېسسىياتىنى بايان قىلسا بۇرۇنقىدەك مەستخۇشلۇق بىلەن كۆزلىرىنى ئېرىگە تىكىپ تۇرمايدۇ، كۆڭۈل قويۇپ ئەستايىدىل ئاڭلىمايدۇ. بەلكى پەرۋاسىزلىقنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خىل پوزىتسىيە ئەمەلىيەتتە ئۆزىنىڭ جەلپكارلىقىدىن ۋاز كېچىش ھېسابلىنىدۇ.

يىگىتىڭىزنىڭ غەمخورلۇقى ئۇنىڭ سىزگە دىققەت قىلىۋاتقانلىقىنىڭ ئىپادىسى، سىز نېمىشقا پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ئۇنىڭ دىققىتىنى داۋاملىق تارتىشقا تىرىشمايسىز. ئېرىڭىزنىڭ دەرد تۆككەن ۋاقتى ئۇنىڭ كۆڭلىدە سىزگە،

www.uyghurkitap.com

سىزنىڭ ھېسداشلىقىڭىزغا، تەسەللىرىڭىزگە ياكى ياردىمىڭىزگە ئىنتايىن موھتاج ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ، مانا بۇ چاغ دەل سىز بارلىق كۈچىڭىز ۋە ئەقىل ـ پاراسىتىڭىزنى جارى قىلدۇرۇپ، ئېرىڭىزنىڭ ھېسسىياتىنى ئۆزىڭىزگە باغلاشتىكى ياخشى پۇرسەت. ئەرزىمەيدىغان ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن ئېرىڭىزدىن ئاغرىنىش، ۋالاقتەگكۈرلۈك قىلىش، تەگەش، ھەدېسە ئاچچىقلىنىش قاتارلىق قىلمىشلارنىڭ ھەممىسى ئاياللىق پۇراقتا زىت بولغان پوزىتسىيەدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا چىقىشىشنىڭ قېيىن بولۇشى ئەر كىشىگە ئېغىر بېسىم ھېس قىلدۇرۇپ، ئەر ـ خوتۇنلۇق تۇرمۇشقا داغ چۈشۈرىدۇ. كۆڭۈلەرنىڭ ئۆتتۈشىگە ئەگىشىپ ئېرىڭىز ھەتتا ئۆيگە قايتىشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئۇنداقتا جەلپ قىلىش كۈچىدىن تېخىمۇ ئېغىز ئاچقىلى بولمايدۇ.

يىگىتلەرنىڭ دادىللىقى بىلەن قەيسەرلىكى قىزلارنىڭ مۇلايىملىقى ئارقىلىق تەڭپۇڭلاشتۇرۇشقا موھتاج. يىگىتلەرنىڭ جان تىكىپ ئىشلىشى ھەتتا قۇربان بېرىشى قىزلارنىڭ قوللاپ قۇۋۋەتلىشى ۋە چۈشىنىشىگە موھتاج. يىگىتلەر خىزمەتتە ئىنچىكە ۋە دانا ياردەمچىگە موھتاج. يىگىتمۇ ئۆزىگە سىرداش بولالايدىغان، ئەركىلىيەلەيدىغان قىزنى خوتۇن قىلىپ ئىشلىشقا ئېھتىياجلىق.

يىگىتلەر ئەڭ زوقلىنىدىغان قىزلار دەرۋەقە يۇرۇش ـ تۇرۇشى بىمالال، ئۆزىنى چۈشىنىدىغان قىزدۇر. ئەگەر ئۇ قىيىنچىلىقتا ئۇچرىغان، ئەڭ ئازابلانغان چاغدا سىزنى ئەسلىسە ئۇنداقتا سىز ئۇنىڭ يۆلەنچۈكى، ئۈمىدى ئىكەنلىكىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ؛ ئەگەر مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ۋە بەختلىك ھېس قىلغاندا سىزنى ئويلىغان بولسا بۇ سىزنىڭ ئۇنىڭ قەلبىدىكى سىردىشى ئىكەنلىكىڭىزنى تولۇق ئىسپاتلايدۇ.

مۇۋەپپەقىيەتلىك نىكاھ ئەقىل ـ پاراسەت بىلەن تۇتۇپ تۇرۇشقا موھتاج. بىر نىكاھ مەسلىھەتچىسى ناھايىتى توغرا ئېيتقان: ئەر ـ خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدا مۇنداق ئورتاق بىر ساۋات بولۇشى كېرەك: «سەن مەن ئەڭ سۆيىدىغان ئادەم، شۇنداقلا مەن ئەڭ ئازار بېرىشنى خالىمايدىغان ئادەممۇ يەنىلا سەن.»

شۇنداق، سىلەرنىڭ بىرلىشىشىڭلار چوقۇم بىر ـ بىرىڭلارغا ئازار بېرىش ئۈچۈن ئەمەس ئەلۋەتتە. شۇنداق بولغان ئىكەن، ئۇنداقتا ئازار بېرىش خاراكتېرىدىكى گەپ ـ سۆز، ئىش ـ ھەرىكەتلەردە بولماي، مۇلايىم، مېھرىبان بولۇش تېخىمۇ ياخشى ئەمەسمۇ؟

ئەلۋەتتە، قىز ـ يىگىتلەر ئوتتۇرىسىدا ئۇرۇشۇشنىڭ يۈز بېرىشى بەكمۇ نورمال ئىش، ئەمما بۇنىڭغا مۇلايىملىق ئارىلاشسا، بۇ ئۇرۇشۇش ئارقىلىق كەيپىياتنى بوشىتىۋالغىلى، مەسىلىلەرنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالغىلى، ئۇنۇملۇك ھالدا ئورتاقلاشقىلى ۋە مۇناسىۋەتنى تېخىمۇ يېقىنلاشتۇرغىلى بولىدۇ. شۇڭا ئۇرۇشۇپ قالسىڭىز ھەرگىز تۆۋەندىكىدەك ئازار بېرىش تۈسىنى ئالغان گەپلەرنى ئىشلەتمەڭ (ئەلۋەتتە يىگىتلەرمۇ ھەم دىققەت قىلىشى كېرەك):

— سەن بىلەن مۇنداق ياشاپ بولالمىغۇدەكمەن، ئاجرىشىمەن!

— ئەينى چاغدا كۆزۈم كور بولۇپ قېلىپ سەندەك بىرنەرسە بىلەن توي قىپتىمەن دېسە!

— سەنمۇ ئەرما؟! ھېچبىر ئىشنى قاملاشتۇرالمىغان!

— ئۆزۈڭگە بىر قاراپ باقە، ئاچچىقلاشتىن باشقا يەنە نېمە قىلالايسەن؟

— بىڭسىڭ بولسا بىرەر ئىشنىڭ بېشىنى تۇتۇپ خەقنىڭ ئېرىدەك پۇل تاپىمسەن، مېنىمۇ بىللە جاپا تارتقۇزغۇچە!

— سەن ئۆلۈپ قالساڭمۇ ھەرگىز ئىچ ئاغرىتمايمەن، چاۋاك چالىمەن!

— يەنە مۇشۇنداق قىلىۋېرىدىغان بولساڭ ئاجرىشىپ كېتىمەن!

— ئاخىر سېنى كۆرۈپ قويدۇم، «بولۇمسىزنى بولدۇرالمىدىم، خورجۇن، قاچىسىنى تولدۇرالمىدىم» دەپ سېنى ئادەم قىلىپ بولالمىغۇدەكمەن!

— سەندەك ئادەمنىڭ مەن بىلەن توي قىلىشىغا شەرتىڭ توشمايتتى!

— سېنىڭ ئائىلەڭدىكىلەر بىلەن دوستلىرىڭمۇ ئۆزۈڭگە ئوخشاشلا تەربىيە كۆرمىگەن ساراڭ نېمىلەر!

— ......

ئاللا سىزگە ئاتا قىلغان مۇلايىملىقتىن ئىبارەت بۇ گۈزەل سوۋغاتنى قوبۇل قىلىڭ! قىزلىق پۇراقنى، مۇلايىملىقنى ئۆزىڭىزگە ئۆمۈرلۈك ھەمراھ قىلىڭ. بۇ، ئائىلىمىز ۋە نىكاھىمىزنى قوغدايدىغان بىر خىل ئەۋزەللىك بولۇپلا قالماستىن يەنە ھەربىر قىزنىڭ ئۆمۈرۋايەتلىك ئىزدىنىشى!

ئەگەر بىر ئايال بىر ئەرگە ھەمراھ بولغاندا ئۆزىدە قىزلىق خۇسۇسىيەتنىڭ تولۇق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالىسا، ئۇ ھالدا بۇ ئەر بىلەن ناھايىتى كۆڭۈللۈك تۇردە چىقىشىپ ئۆتەلەيدۇ. ئەگەر ئەر كىشى ئۆيگە كىرىشى بىلەن تۇگىمەس ـ پۇتمەس ئەيىبلەش، كوتۇلداش، تىل ـ ھاقارەتكە ئۇچرىسا، بۇ ئەرنىڭ بارا ـ بارا ئۆيگە قايتقۇسى كەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ ـ دە، كۆڭۈل خۇشلۇقىمۇ بارا ـ بارا ئۆيدىن تالاغا يۆتكىلىپ كېتىدۇ.

— ئوسېن

2. ئاجىزلىق ــ قىزلارنىڭ تۇغما تەبىئىتى

يۇمشاق مۇئامىلە، تاتلىق سۆز ئادەم،
بىر قول بىلەن سۆرەپ كېتەر پىلنى ھەم.

ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

ئاجىزلىق قىزلارنىڭ تۇغما تەبىئىتى، قارىماققا ئىنتايىن قەيسەر كۆرۈنگەن قىزدىمۇ يەنىلا بىر خىل يوشۇرۇن ئاجىزلىق مەۋجۇت. قىزلارنىڭ ئاجىزلىقى ئالاھىدە بەلگىلەنگەن مۇھىتتا ۋە ئالاھىدە بەلگىلەنگەن ۋاقىتتا، مەلۇم بىر ئادەمنىڭ ئالدىدا ئىپادىلەنگەن چاغدا ئۇ بىر خىل گۈزەللىك، بىر خىل سالاپەت ھېسابلىنىدۇ.

ئەرلەرنىڭ باشقا قىزلارغا بەكرەك مەپتۇن بولۇپ كېتىشى بەلكىم ئۇ قىزلارنىڭ مۇشۇ «ئاجىز»لىق تاكتىكىسىنى قوللانغانلىقى بىر سەۋەب بولسا كېرەك، چۈنكى قىز ـ يىگىتلەر ئۇزاق بىرگە يۈرسە بىر ـ بىرىدىن ھېيىقمايدىغان، بىشەملىشىپ بۇرۇنقى نازاكىتىدىن ئەسەرمۇ قالمايدىغان ئەھۋاللار ناھايىتى كۆپ، لېكىن بەزى قىزلار يىگىتىنىڭ ئالدىدا بىشەملىك قىلغان بىلەن باشقا يىگىتلەرنىڭ ئالدىدا ئىنتايىن مۇلايىملىشىپ كۆزلىرىنى ياشلاپ، يىگىتلەرنىڭ قەلبىنى باشلاپ كېتىشى مۇمكىن. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئاجىزلىقتىن ئىبارەت بۇ قورالنى ئەگەر قىزلار تۇرمۇشىدا قوللانسا ئېرىشىدىغان ئۈنۈمىمىز كۈتمىگەن يەردىن چىقىدۇ. ئىلگىرى مۇنداق بىر ھېكايە ئوقۇغان ھەمدە ئىنتايىن تەسىرلەنگەن ئىدىم:

بىر ئايالنىڭ نىكاھىدا ناھايىتى ئېغىر مەسىلە كۆرۈلۈپتۇ، چۈنكى ئۇنىڭ ئېرى دائىم كېچىدە ئۆيىگە قايتمايدىكەن، ئۆز

خۇشاللىقىنىلا كۆزلەپ، ئۇنىڭ ئۆلۈپ ـ تىرىلىشى بىلەن كارى بولمايدىكەن، شۇنىڭ بىلەن بۇ دەردمەن ئايال ئېرىنىڭ كۆڭلىنى قايتۇرۇپ كېلىشنىڭ ئامالىنى تېپىش ئۈچۈن، بىر ئەۋلىيانى ئىزدەپ بېرىپتۇ، ئۇنىڭدىن ئۆزىگە ئېرىنىڭ كۆڭلىنى ئۇتىدىغان، قۇچىقىغا قايتۇرۇپ ئەكېلىدىغان بىرەر ئامال تېپىپ بېرىشنى ئۆتۈنۈپ مۇنداق دەپتۇ:

— ئالىيجاناب ئەۋلىيا ئاتا، مېنىڭ نىكاھىم ئىنتايىن چاتاق ئەھۋالدا قالدى، چۈنكى ئېرىمنىڭ كۆڭلى ئاينىپ كەتتى، سىز مېنى ئېرىمگە قايتىدىن گۈزەل ۋە سۆيۈملۈك كۆرسىتىدىغان ئامال تېپىپ بېرەلەرسىزمۇ؟

ئەۋلىيا مۇنداق دەپتۇ:

— مەن ساڭا ياردەم بېرىشتىن ئىلگىرى سەن ئالدى بىلەن ئۆز سەمىمىيىتىڭنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن تىرىك شىرنىڭ بەدىنىدىن ئۈچ تال تۈكنى يۇلۇپ ئەكەلگىن، شۇندىلا مەن ساڭا، ئېرىڭنى قانداق قىلىپ قايتۇرۇپ كېلىشنىڭ ئامالىنى ئۆگىتىپ قويىمەن.

ئۇ ئايال ئەۋلىيانىڭ يېنىدىن قايتىپ كەلگەندىن كېيىن ئىنتايىن قورقۇپتۇ، ئۇ ئىچىدە: «شىر دېگەن ۋەھشىي ھايۋان تۇرسا، ئۇنىڭ بەدىنىدىن تۈكنى يۇلاشىم مۇمكىن ئەمەس، ئەمما شىرنىڭ تۈكىنى يۇلالمىسام ئېرىم بىلەن بولۇنىدىغان ئېچىل ـ ئىناق ئۆتىدىغان بەختكە مۇيەسسەر بولالمايمەن، ئۇنداقتا قانداق قىلىشىم كېرەك؟» دەپ ئويلاپتۇ. ئويلا ـ ئويلا ئاخىر بىر ئامال تېپىپتۇ.

ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە بۇ ئايال بىر قوزىنى يېتىلەپ، دائىم شىر پەيدا بولىدىغان جايغا بېرىپ تۇرۇپتۇ، شىر پەيدا بولغاندىن كېيىن ئايال قوزىچاقنى شىرنىڭ ئاغزىغا تەڭلەپتۇ. شىر ئالدىغا كەلگەن بۇ مەززىلىك غىزادىن ئىنتايىن رازى بوپتۇ، ھەمدە بۇ ئايالغا نىسبەتەن ئۇنىڭدا ياخشى تەسىر قاپتۇ،

كېيىن بۇ ئايال كۇنىدە شىرغا بىر قوزا ئاپىرىپ بېرىپتۇ، ئاستا ـ ئاستا شىر ئۇ ئايالنى قوبۇل قىلىشقا باشلاپتۇ ھەمدە قۇيرۇقىنى شىپاڭلىتىپ ئايال بىلەن سالاملىشىپتۇ، ئايالمۇ مېھرىبانلىق بىلەن شىرنىڭ بېشى ۋە دۇمبىسىنى سىيلاپتۇ، بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئايال ناھايىتى غەلىبىلىك ھالدا شىرنىڭ بەدىنىدىن ئۈچ تال تۈكنى يۇلۇۋاپتۇ.

ئۇ ئايال ناھايىتى ھاياجانلانغان ھالدا ئەۋلىيانىڭ ئالدىغا كەپتۇ، ئەۋلىيا ھەيرانلىق بىلەن بۇ ئايالدىن سوراپتۇ:

— شىرنىڭ تۈكىنى قانداق قىلىپ يۇلۇۋالدىڭ؟

شۇنىڭ بىلەن ئايال ئۆزىنىڭ شىرنىڭ تۈكىگە قانداق ئېرىشكەنلىكىنى ئەۋلىياغا تەپسىلىي سۆزلەپ بېرىپتۇ.

ئەۋلىيا كۈلۈپ كېتىپ ئايالغا مۇنداق دەپتۇ:

— سەن شىرنى بويسۇندۇرغان ئامال بىلەن ئېرىڭنىمۇ بويسۇندۇرغىن، ئەگەر لايىقىدا قوللىنالىساڭ ئېرىڭنىڭ كۆڭلىنى چوقۇم قايتۇرۇپ كېلەلەيسەن!

بۇ ھېكايە بىزگە شۇنى ئېيتىپ بېرىدۇكى، ئاجىزلىق بىر ئەرنى بويسۇندۇرىدىغان ئەڭگۈشتەر. شۇنداق قىلالىسىڭىز ئېرىڭىز مۇھەببىتىنى باشقىلارغا بەرمەيلا قالماستىن بەلكى سىزگە ئۆمۈرۋايەت سادىق بولىدۇ، قايتا ئۇجمە كۆڭۈللۈك قىلمايدۇ.

قىزلار ئاجىزلىقنى لايىقىدا ئىشلەتسە ناھايىتى زور ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيدۇ، تۆۋەندىكى ھېكايىمۇ دەل بۇنىڭ دەلىلى:

بىر ئايالنىڭ مەۋلان ۋە جەۋلان ئىسىملىك قوشكېزەك ئوغۇللىرى بار ئىكەن، بۇ ئىككىسىنىڭ توي قىلىش يېشىغا يېتىپ قالغانلىقىنى كۆرگەن ئانا باشقىلارغا ئوغۇللىرىغا لايىق تونۇشتۇرۇپ قويۇشنى ھاۋالە قىپتۇ، بۇگۈنى مەۋلاننى ئېلىپ لايىق تونۇشتۇرغىلى ئاپارسا، ئەتىسىگە جەۋلاننى لايىق بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇچرىشىشقا ماڭغۇزۇپتۇ، شۇنداق قىلىپ يۈرۈپ، مەۋلان يازغا كەلگەندە بىر قىز بىلەن توي قىپتۇ، جەۋلانىنىڭمۇ لايىقى بوپتۇ. بۇنىڭدىن خۇش بولۇپ كەتكەن ئانا ئاغزىنى يۇمالمايلا قاپتۇ. كۆڭلىدە تېخى «ئەمدى قېيىنئانا بولدۇم، بىر يىلدىن كېيىن موما بولىمەن» دەپ شېرىن خىياللارنى سۈرۈپتۇ.

ئەمما ئىش ئۇنىڭ ئويلىغىنىدەك ئۇنچىلا ئوڭۇشلۇق بولماپتۇ.

مەۋلان توي قىلىپ ئىككى ئاي بولا ـ بولمايلا يېڭى ھۇجرىدىن پات ـ پات «جەڭ دۇمبىقى» نىڭ ئاۋازى كېلىشكە باشلاپتۇ، مەۋلانىنىڭ كىچىكىدىنلا مىجەزى ئىتتىك بولۇپ، تاللاپ ئالغان خوتۇنىنىڭ مىجەزىمۇ چۈس ئىكەن، كىچىككىنە بىر ئىشقا ئېرى چېچىلسا خوتۇنىمۇ بوش كەلمەيدىكەن، ھەر قېتىم تىغمۇتىغ تۇرۇپ ئېلىشىپ، كۆزلىرىنى چەكچەيتىپ، ھېچكىم ـ ھېچكىمگە يول قويماي، بارغانسېرى قاتتىق سوقۇشۇپ، ئۆيىنى بېشىغا كىيىدىكەن.

ئەر ـ خوتۇنىنىڭ جېڭى پەقەتلا تۈگىمەي، ھېسسىياتىمۇ بارغانسېرى سۇسلىشىپ بىر ـ بىرىگە بەرداشلىق بېرىشكە پەقەت ئامال بولماي ئاخىر ئىلاجسىز ئاجرىشىپ، ئىككىسى ئۆز ئالدىغا يول ئېلىشىپتۇ.

ھەش ـ پەش دېگۈچە بىر يىل ئۆتۈپ جەۋلان لايىقى بىلەن توي قىلىۋاپتۇ، ئانا بۇنىڭدىن ھەم خۇشال بوپتۇ ھەم قايغۇرۇپتۇ، ئوغلىنىڭ خوتۇن ئالغىنىدىن خۇشال بولسا، ئۇلارنىڭمۇ مەۋلان ئەر ـ خوتۇنلاردەك كۈنبويى جەڭگى ـ جېدەل قىلىشىپ بىللە ئۆتەلمەي قېلىشىدىن ئەندىشە قىپتۇ، چۈنكى جەۋلانىنىڭ مىجەزى مەۋلانىنىڭكىدىنمۇ بەك ئوسال بولۇپ، ھە دېسىلا كۆزلىرىنى چەكچەيتىپ مۇشت كۆتۈرىدىكەن.

كېلىنىنى ئۆيگە ئەكىرگەن بىرىنچى كۈنىدىن باشلاپلا بۇ ئانا كۈندە ئوغرىلىقچە بۇ ئىككى ياشنىڭ ئىش ـ ھەرىكەتلىرىگە

دىققەت قىلىپ تۇرۇپتۇ.

ئۇ ئەنسىرىگەن ئىش ئاخىر يۈز بېرىپتۇ. نېمە سەۋەبتىندۇر جەۋلان كارنىيىنى كېرىپ خوتۇنىغا تازا ۋارقىرىغىلى تۇرۇپتۇ، ئانا بۇنى ئاڭلاپ ئالدىراپ - تېنەپ جەۋلاننىڭ ئۆيىگە كىرىپ قارىسا، جەۋلان خوتۇنىنى ئۇرۇش ئۈچۈن قولىنى ئېگىز كۆتۈرۈۋالغان، چىرايى ئاچچىقتىن قىزىرىپ كەتكەن ئىكەن.

— نېمە قىلاي دەيسەن؟ قارا بۇ بالىنى... — ئانا گېپىنى تېخى تۈگەتمەي تۇرۇپلا كېلىنىنىڭ ئۆزىنىمۇ ئەپقاچماي، خاپىمۇ بولماي، مۇلايىملىق بىلەن تاتلىق كۈلۈمسىرىگىنىچە:

— ئۇرىڭە قېنى، ئەگەر مېنى ئۇرۇشقا كۆڭلىڭىز ئۇنىسىلا خالىغانچە ئۇرۇۋېلىڭ، ئۇرۇش - تىللاش دېگەن ياخشى كۆرگەنلىكنىڭ ئىپادىسى ئەمەسمۇ... شۇنداقمۇ قەدىرلىكىم... - دەپ نازلىق ئاھاڭدا ئېرىگە ئەركىلىگەنلىكىنى كۆرۈپتۇ.

خوتۇنىنىڭ قىلىقىدىن جەۋلان كۈلۈپ تېلىقىپ قاپتۇ.

ئانا بۇ ئىككىسىگە قاراپ ھەم مەستلىكى كەلگەن ھەم خۇشال بولغان ھالدا ئۆز ئۆيىگە قايتىپ چىقىپتۇ.

كۈنلەر ئۆتكەنچە ئانا جەۋلاننىڭ ئەسكى مىجەزىنىڭ ئاساسەن ئوڭشىلىپ كەتكەنلىكىنى كۆرۈپ، ئوغلىدىن سەۋەبىنى سوراپتۇ. جەۋلان مەستلىكى كەلگەن ھالدا مۇنداق دەپتۇ:

— ئانا، مەن ئۇنىڭغا ئامال قىلالمىدىم، ئۇ ئۇنداق ياۋاش تۇرسا ئۇنى بوزەك قىلىشقا قانداقمۇ كۆڭلۈم ئۇنايدۇ دەيسەن؟

مانا قاراڭ، «ئاجىز» لىقنى لايىقىدا ئىشلىتەلىگەن ئايال ھەرقانداق كۈچلۈك ئەرنىمۇ بويسۇندۇرالايدۇ. لايىقىدا «ئەركىلىيەلىگەن» ئايال مىجەزى ئوسال ئەرنىمۇ قايىل قىلالايدۇ.

بەلكىم بەزى قىزلار بۇنىڭغا قارشى تۇرۇشى مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com

— قىز ـ ئوغۇل دېگەن باراۋەر. ھەممىلا ئادەمنىڭ ئىززەت ـ ھۆرمىتى بولىدۇ، يىگىتىم ئاشۇنداق تىللاپ ھاقارەتلىسە مەن ئۇنىڭغا ھىجىيىپ، ئەركىلەپ تۇرىمەنمۇ! ئۆلسەممۇ ئۇنداق قىلماسمەن!

مۇنداق ئويلىسىڭىز خاتالاشمىسىز، ئۇ دېگەن خەقنىڭ يىگىتى ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ يىگىتى تۇرسا، چىرايلىق گەپ قىلىپ، ئەركىلەپ قويسىڭىز نېمە بوپتۇ؟ يا خەقنىڭ يىگىتىگە ئەركىلەمتىڭىز؟ بۇ ئاجىزلىقتا كىرمەيدۇ، بەلكى قىزنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتى، تەربىيە كۆرگەنلىكى ۋە سالاپىتىنىڭ بەلگىسى.

مۇنداق قىزغا نىسبەتەن ياخشى ـ يامانى ئايرىيالمايدىغان دۆت ـ كالۋا ياكى خوتۇنىغا پەقەتلا كۆڭلى يوق يىگىت بولمىسىلا، ئاشۇنداق كەڭ قورساقلىق ئالدىدا خىجىل بولماي قالمايدۇ ھەمدە قىزنىڭ تەسىرى بىلەن ئۆزلۈكىدىن ئىتتىك مىجەزى ۋە قىلىقىنى تۈزىتىدۇ، ئاخىرىدا غەلىبە ئەركىلەشنى بىلىدىغان «ئاجىز» قىزغا مەنسۇپ بولىدۇ.

كۆپ ھاللاردا قىزلارنىڭ يىگىتلەرنى سۆيۈشىدە دىققەت قىلىدىغىنى ئۇلارنىڭ ئۆزىگە ياخشى مۇئامىلە قىلغان ـ قىلمىغانلىقى. ھالبۇكى يىگىتلەرنىڭ قىزلارنى سۆيۈشىدە كۆپرەك ئېتىبار بېرىدىغىنى بۇ قىزنىڭ سۆيۈملۈك ياكى ئەمەسلىكى. ئەگەر بىر يىگىت بىر قىزنى ھەقىقىي سۆيسە ئۇنداقتا ئۇنى خۇشال قىلىش ئۇنىڭ ئەڭ ئالىي نىشانى بولۇپ قالىدۇ. ئەلۋەتتە، يىگىتلەرنىڭ رەھىمسىز ئىجتىمائىي رىقابەتتە تىرىشىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇشىنىڭ مەنبەسى دەل ئۆزلىرى سۆيگەن قىزنى قانائەتلەندۈرۈش ۋە خۇشال قىلىش ئۈچۈن بولىدۇ. سۆيۈملۈك قىز دوستىنىڭ ئۆزىدىن تەسىرلىنىشى ۋە

ئۆزىنى ئېتىراپ قىلىشى ئۇنىڭ جان تىكىشىدىكى ئەڭ چوڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ.

ئەپسۇس، بەزى قىزلار بۇ نۇقتىنى پەقەتلا چۈشەنمەيدۇ، ھەتتا بەزى قىزلار يىگىتنىڭ ھەممە ئىشىغا ئارىلىشىدۇ، ناۋادا يىگىتنىڭ بىرەر ئويى ياكى قىلىقى كۆزىگە سىغمىسا يىگىتىنى تەنقىدلەپ تۈزىتىش مېنىڭ باش تارتىپ بولمايدىغان مەجبۇرىيىتىم دەپ قارايدۇ ھەمدە يىگىتنى خاتالىقىنى ئۆزگەرتىشكە بۇيرۇيدۇ، ئۇنى نازارەت قىلىدۇ. ئەمما كۆپ قىسىم يىگىتلەرنىڭ موھتاج بولىدىغىنى بىر تەربىيەچى ۋە ئوقۇتقۇچى ئەمەس، بەلكى مۇلايىم، يېقىشلىق قىز سىرداشتۇر. قىزلارنىڭ كەسكىن، تەكرار ـ تەكرار ئەيىبلىشى يىگىتلەرنىڭ ئۆزگە بولغان ئىشەنچىسىگە زەربە بېرىپ، ئۇلارنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ھالىدىن كەتكۈزۈۋېتىدۇ.

ئەگەر بىر قىز قوپال، ھاكاۋۇر بولسا كۆڭلىدە يىگىتنى قانچە سۆيگەن بىلەنمۇ يىگىتى ئۇنىڭ ئۆزىگە كۆيۈنۈۋاتقانلىقىنى ۋە ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ھېس قىلالمايدۇ، يىگىت ئۇنىڭ دۇنياسىدىن ئۆزى ئارزۇ قىلغان تەسەللى ۋە ئورۇننى تاپالمايدۇ. كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئۇ يىگىت باشقا قىزلاردىن ئۆزى ئارزۇ قىلغان، ئەمما قىز دوستىدىن ئېرىشەلمىگەن نەرسىنى ئىزدەشكە باشلايدۇ. يىگىت باشقا جايدىن ئۆزىنىڭ روھىي ماكانىنى تېپىۋالغان چاغدا قىز ئۆزگەرتەي، قايتۇرۇپ كېلەي دەپمۇ كۈچى يەتمەيدۇ.

بەختلىك نىكاھ — ئەسلىدە سوغۇقتىن قورقىدىغان ئىككى ئادەمنىڭ زىمىستان قىشتا بىر ـ بىرىگە چىڭ يېپىشىپ، بىر ـ بىرىنى ئىسسىتىپ قويغاندىكى بىر خىل ئىللىق تۇيغۇدۇر.

دېمەك، ھەرقانچە ئەقىللىق، مۇستەقىل، قولىڭىزدىن ئىش كېلىدىغان، كاللىڭىز ئىشلەيدىغان، پۇلىنى جىق تاپالايدىغان

www.uyghurkitap.com

قابىل قىز بولسىڭىزمۇ، ئەمما يىگىتىڭىزنىڭ ئالدىدا سىز يەنىلا بىر «ئاجىز» قىزلىق رولىڭىزنى قاملاشتۇرۇپ ئېلىڭ.

ياخشى ئايال ئائىلە ئىشلىرىنى ئوبدان سەرەمجانلاشتۇرغاندىن تاشقىرى، مېھرىبان، پەزىلەتلىك ھەمراھ ۋە ياخشى مەھبۇبە بولۇشتىن ئىبارەت ئۈچ خىسلەتنى يېتىلدۈرۈش لازىم.

— مونتلەند

3. ئەرنىڭ قەلبىنى ئۇتۇۋالىمەن دېسىڭىز ئالدى بىلەن ئاشقازىنىنى ئۇتۇۋېلىڭ

ئايالى ئەقىللىق، ئېرى ئىش بىلەر،
دېمەك بۇ ئائىلە كۈندىن ـ كۈن گۈللەر.

— خۇسراۋ دېھلىۋي

چوڭلارنىڭ كۆز قارىشىدا تاماق ئېتىشنى بىلىش ياخشى كېلىن بولۇشتىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى، ئەمما ھازىر ئەھۋال بۇرۇنقىغا سەل ئوخشىماي قېلىۋاتامدۇ ـ قانداق. نۇرغۇن ياش قىزلار تاماق ئېتىشنى ياشلىق باھارىنى ئىسراپ قىلغانلىق، كۈندە بۇسىنىڭ ئىچىدە تۇرۇۋەرسەك چىرايىمىز تۈگىشىپ كەتمەمدۇ، ئۇنداقتا ئېرىمىز بىزگە قارامدۇ، دەپ قارايدۇ. ھەتتا بەزى قىز ـ ئاياللار تاماق ئېتەلمەسلىكنى شەرەپ دەپ قارىماقتا.

ئەمما نىكاھ دېگەن كونكرېتلاشتۇرغاندا ئىككىيلەننىڭ دەل ئاشۇ ئۇن، گۈرۈچ، تۇز، ماي، ئاچچىقسۇ، سامساق دېگەنلەر بىلەن ھەپىلىشىپ كۈن ئۆتكۈزۈشىدۇر. دائىملا ئۆز قولى بىلەن تاماق ئەتمەي يەتتە كۈننىڭ بەش كۈنىدە تالادىن تاماق يېسىڭىز ئۇنى قانداقمۇ ئائىلە دېگىلى بولىدۇ؟

قەدىمدىن ھازىرغىچە ھەم تاماق ئېتەلەيدىغان ھەم قولىدىن ئىش كېلىدىغان قىزنى قوغلىشىش ئەرلەر ئارزۇ قىلىدىغان لايىق تاللاش ئۆلچىمى بولۇپ كەلمەكتە. گەرچە دەۋر ئۆزگەرگەن بولسىمۇ، لېكىن «ئەرنىڭ قەلبىنى ئۇتۇۋالىمەن دېسىڭىز ئالدى بىلەن ئاشقازىنىنى ئۇتۇۋېلىڭ» دېگەن بۇ سۆزنىڭ ھەرگىزمۇ ۋاقتى ئۆتكىنى يوق ھەم مەڭگۈ ۋاقتى ئۆتمەيدۇ.

ئاشخانا ــــ سالاپەت، گۈزەل رۇخسار ۋە ئەقىل ـ پاراسەتكە ئوخشاش قىزلارنىڭ تۇرمۇشى بىلەن زىچ باغلانغان. ئەمەلىيەتتە، ئاشخانا سىز ئويلىغاندەك ئۇنچە قورقۇنچلۇق ئەمەس، كۈندە تاماق ئېتىۋېرىپ چىرايى سەتلىشىپ قېرىپ كېتىدىغان ئىش يوق. ئەتراپىڭىزغا شۇنداق قارايدىغان بولسىڭىز «تۆشۈك ئىشى» گە ماھىر ئاياللار سەتلىشىپ كەتمەيلا قالماستىن، بەلكى ئېرىنىڭ قەلبىنى بارغانچە تۇتۇۋېلىپ، ئۆزىدىن ئايرىلالماس قىلىۋەتكىنىنى بايقايسىز.

شۇڭا، ئۆزىڭىزنى بەختلىك قىلاي دېسىڭىز تاماق ئېتىشنى ياخشى كۆرىدىغان ئايال بولۇڭ. ئاشخانىغا كىرىپ، ياغلىقىڭىزنى چىڭ تېڭىپ، پەرتۇقنى تاقاپ تاماق ئەتكەچ ئېرىڭىز ۋە بالىلىرىڭىزنىڭ تامىقىڭىزنى ھوزۇرلىنىپ يېگەن ھالىتىنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈپ بېقىڭە، ئاجايىپ بەختكە چۆمىسىز. ئوغلۇمنىڭ ھەر كۈنى مەكتەپتىن قايتىپ، ئىشىكتىن كىرىپلا:

ــــ ۋاھ، ئەجەب مەززىلىك پۇراپ كېتىپتا ئاپا، قورسىقىم تېخىمۇ ئېچىپ كېتىۋاتىدۇ جۇمۇ، تامىقىڭىزنى يېگۈم كەلدى، ــــ دەيدىغان مۇشۇ گېپى بىلەن يەڭگىللەپلا قالىمەن.

تاماقنى «بىسمىللاھىررەھمانىررەھىم» دەپ ئاغزىغا سېلىپلا كۈندە تەكرارلايدىغىنى:

ــــ پاھ ـ پاھ، ئاپا، تۈنجى قېتىم مۇنداق ئوخشىغان تاماقنى يېيىشىم، ـ دەپ تورۇپ كالپۇكلىرىنى يالاپ قويۇشلىرى بىلەن پۈتۈن ھارغىنلىقىم نەلەرگىدۇر غايىب بولۇپ كېتىدۇ ۋە

www.uyghurkitap.com

ئۆزۈمنى چەكسىز بەختلىك ھېس قىلىمەن.

شۇنداق، تۇرمۇشنى كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزەي دېسىڭىز ئائىلىڭىزنى كۈندە يوقلاپ تۇرۇڭ. بۈگۈنى پۇلۇ بىلەن سوغۇق سەي، ئەتىسى نەچچە خىل قورۇما بىلەن گاڭپەن، ئۆگۈنى ئىشىپ لەغمەن، ئىنىدىنى ئۈزۈپ تاشلاپ سۇيۇقئاش... خۇددى سېھىرگەردەك بىردەمدە ئېرىڭىز ۋە بالىلىرىڭىزنىڭ ئالدىغا ئۆز قولىڭىزدا ئەتكەن، ئەجرىڭىز بىلەن يۇغۇرۇلغان مەززىلىك تائاملارنى ھازىرلاش، بۇستارتقۇنى سۇرتۇپ، تاماق قاچىلىرىڭىزنى يۇيۇپ پارقىرىتىپ، ئائىلىنى رەتلەپ ھەممىنى جايى ـ جايىغا ئورۇنلاشتۇرۇش قاتارلىقلار ئارقىلىق بارغانسېرى تۇرمۇشنى چۈشىنىدىغان بولىسىز ۋە بارغانسېرى ئۆزىڭىزنى ھەقىقىي غوجايىندەك ھېس قىلىسىز.

ئۇنىڭ ئۇستىگە ئەرلەرنىڭ نەزىرىدە پەرتۇقنى تاقاپ ئاشخانىدا ئالدىراش تاماق ئېتىۋاتقان ئايال تولىمۇ جەلپكار ئايالدۇر. ئايالالارنىڭ تاماق ئېتىشنى ياخشى كۆرۈشى ئاخىرقى ھېسابتا ئۆزىنى سۆيىدىغان ۋە ئۆزى سۆيىدىغان ئادەملەر ئۈچۈندۇر. ئۇلارنى سۆيگەنلىكى ئۈچۈنلا ئەڭ ييڭى، ئەڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى بار، ئەڭ ساغلام يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈشنى خالايدۇ. ئۆزى ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان كىشىلەرنىڭ تېخىمۇ خۇشال، تېخىمۇ كۆڭۈللۈك يەپ ئىچىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئاشخانىنى ئۆچ كۆرىدىغانلارنىڭ ئاشخانىدىكى بۇس ـ مايلاردىن قورقۇشىمۇ دەل مۇھەببەت ئۈچۈن، يەنى ئۆزىنىڭ ياشلىق باھارى ۋە گۈلدەك ھۆسنىنى ئۇلارنىڭ خاراب قىلىۋېتىشىنى خالىمايدۇ ـ دە، ئاخىرقى ھېسابتا مۇھەببەتتىن ئايرىلىپ قالىدۇ.

ئەلۋەتتە ھەپتىنىڭ ئاخىرلىرىدا، خاتىرە كۈنلەردە ئەر ـ ئايال، بالىلار بىلەن بىللە چىقىپ ئايلىنىپ، تاماق يەپ، كىنو ـ تىياتىر كۆرۈپ، ئويۇنخانىلاردا بالىلىرىڭىزنى ئوينىتىپ كېلىش تۇرمۇشنى تېخىمۇ مەزمۇنلۇق قىلىدۇ.

ئايال بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن تويدىن ئىلگىرى قانچە رومانتىك، ئەركە، گۈزەل، ساھىبجامال بولۇشىڭىزدىن قەتئىينەزەر، تويدىن كېيىن «ئاشپەز» بولۇشقا ئادەتلىنىشىڭىز لازىم. ئۆيدە سىز ئادەتتىكى بىر ئايالسىز. شۇنىڭغا ئىشىنىڭكى ئۆزى ياخشى كۆرگەن ئادەملەر ئۈچۈن كۈندە ئىشلەپ ھېرىپ ـ چارچاپ كېلىپ يەنە ئاشخانىغا كىرىپ ياغلىقنى تېڭىپ، پەرتۇقنى تاقاپ ئوخشىغان بىر ۋاق غىزا تەييارلاش سىزنىڭ نىكاھىڭىزنى ئاددىيلىق ئىچىدە ئالاھىدە بەختلىك قىلىدۇ.

شۇڭا «ئېرىڭىزنىڭ قەلبىنى ئۇتۇۋالىمەن دېسىڭىز، ئالدى بىلەن ئاشقازىنىنى ئۇتۇۋېلىڭ».

سەي قورۇش ۋە تەمنى تەڭشەش ئاياللارغا سەۋرچانلىق ۋە ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشنى ئۆگىتىدۇ، بۇ بىر خىل ئالتۇن تاۋلاشتەك تېخنىكا. چۈنكى بۇنىڭدا ئوت بىلەن سۇغا بويسۇنغاندىن باشقا، قۇمشېكەرنىڭ ئېرىپ بولۇشىنى كۈتۈشكىمۇ توغرا كېلىدۇ.

— بوۋار

4. توي كېچىسى كارىۋىتىڭىزدا نەچچە ئادەم بار ئىدى؟

ئاقىل، تەدبىرلىك بولسا گەر ئايال،
قولىدىكى يىڭنىسى يا ئوقى مىسال.

— خۇسراۋ دېھلەۋى

توي كېچىسى كارىۋىتىڭىزدا نەچچە ئادەم بار ئىدى؟ ئەگەر بۇ سوئالغا توغرا جاۋاب بېرەلىسىڭىز بۇ تېمىنى ئوقۇمىسىڭىزمۇ بولىدۇ، چۈنكى سىز ئاللىقاچان تويدىن بۇرۇنقى ئىدىيەۋى تەييارلىقنى ياخشى قىلىپ ئاندىن توي قىپسىز،

كىتاب تورى ئۇيغۇر www.uyghurkitap.com

ئۇنداقتا تۇرمۇشىڭىز خېلىلا خاتىرجەم ئۆتۈۋاتقاندەك تۇرىدۇ.

بۇ سوئالدىن بەلكىم بەزىلەر قايمۇقۇپ قالىدىغۇ دەيمەن؟ ئىككى ئادەم توي قىلغان تۇرسا كارىۋاتتا نەچچە ئادەم بولاتتى؟ ساراڭمۇ نېمە بۇ؟

ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ توغرا جاۋابى: ئالتە ئادەم.

قىزىق، نېمىشقا ئەمدى دەۋاتامسىز؟ ئىشەنمىسىڭىز ساناپ بېقىڭ، ئىككىڭلاردىن باشقا سىزنىڭ ۋە ئېرىڭىزنىڭ ئاتا ـ ئانىسى قوشۇلسا ئالتە بولمامدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مومىسى، بوۋىسى، ئاكىسى، ھەدىسى، ئىنىسى، سىڭلىسى، ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرى... ۋاي ـ ۋۇي دەپ كەتمەسلىكىڭىز ئۈچۈن مەن ئالتە دەپ قويدۇم تېخى. گەرچە بۇلار كارىۋاتتا سىلەر بىلەن بىللە ياتمىغان تەقدىردىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ تەسىرى بارا ـ بارا كۆچىيىدۇ، ھەتتا بەزىلىرىگە بەرداشلىق بېرەلمەي قېلىشىڭىزمۇ مۇمكىن.

مەن تېخى ئالىي مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىمدا «ئاياللار ژۇرنىلى»دا چىققىدىغان ماقالىلەردىن تويدىن بۇرۇنقى ئىدىيەۋى تەييارلىقنى ياخشى قىلىش كېرەك دېگەن سۆزلەرنى ئوقۇغان، شۇنداقتىمۇ تازا دىققەت قىلمىغان، چوڭقۇر ئويلانمىغان ئىكەنمەن، تويدىن كېيىنلا ئاندىن بارا ـ بارا بۇنىڭ مەنىسىنى چۈشىنىپ يەتتىم، لېكىن ئۇنىڭ مەنىسىنى چۈشىنىپ بولغۇچە نۇرغۇن ئەگرى ـ توقايلىقلارمۇ بىللە بېشىڭىزغا كېلىدىكەن.

شۇنداق، ئەرگە تېگىش يالغۇز ئېرىڭىزگىلا تېگىشتىن دېرەك بەرمەيدۇ. بەلكى ئېرىڭىزنىڭ كەينىدىكى ئاشۇ ئادەملەرگىمۇ تېگىشتىن دېرەك بېرىدۇ. مۇھەببەتلىشىش ئىككى ئادەمنىڭ ئىشى بولغان بىلەن، توي دېگەن ئىككى ئائىلىنىڭ ئىشى. شۇڭا، نىكاھ مۇناسىۋىتى مۇھەببەت مۇناسىۋىتىدىن كۆپ مۇرەككەپ، دەل مۇشۇ مۇرەككەپ نىكاھ مۇناسىۋىتىنىڭ ياخشى ھەل بولۇش ـ بولماسلىقى ئىككىيلەننىڭ ئاخىرىغىچە بىللە

ئۆتۈش ـ ئۆتەلمەسلىكىگە بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك.

بىراق، سىز توي قىلىشنى تاللىغان ئىكەنسىز بۇ مۇناسىۋەت قانچە مۇرەككەپ بولسىمۇ، ئۇنىڭغا ئەقىل ـ پاراسەت ۋە دادىللىق بىلەن يۈزلىنىشنى، شۇنداقلا كىشىلىك دۇنياسىدىكى ئەڭ تەس بولغان قېيىنئانا ـ كېلىنلىك مۇناسىۋىتىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز زۆرۈر. كىم بىزنى خەقنىڭ «ئوغلى»نى تارتىۋالسۇن دەپتۇ. سىز بىلەن تالاش ـ تارتىش قىلماسلىقى ئۈچۈن ئەلۋەتتە دائىم «كۆڭلىنى ئېلىپ» تۇرمىسىڭىز بولمايدۇ.

«قاغا بالام ئاپئاق، كىرپە بالام يۇمشاق» دېگەندەك، ھەممىلا ئادەمگە ئۆزىنىڭ بالىسى ئەڭ ياخشى كۆرۈنىدۇ، بولۇپمۇ قېيىنئانىلارنىڭ نەزىرىدە ئۆزىنىڭ بالىسى نۇقسانسىز، گەرچە سىزمۇ ئۆز ئاتا ـ ئانىڭىزنىڭ ئالدىدا ئەڭ ياخشى بولسىڭىزمۇ، لېكىن قېيىنئانىڭىز ھامان سىزدىن قۇسۇر ئىزدەيدۇ، ئۆزىنىڭ «نۇقسانسىز» ئوغلىغا سىزدەك «ئەيىبى» بار خوتۇن تېگىۋالغاندىكىن ئۇنىڭ كۆڭلى ئەلۋەتتە يېرىم بولىدۇ، پىسخىكىسى تەڭپۇڭسىزلىنىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ شۇنچە يىللار جاپا تارتىپ، پەپىلەپ چوڭ قىلغان ئارزۇلۇق ئوغلىنى سىزگە قوش قوللاپ بېرىۋاتسا، ئەكسىچە سىز قەدرىنى قىلماي ۋارقىراپ ـ جارقىراپ، باشقۇرۇپ يۈرسىڭىز قېيىنئانىڭىز سىزگە تېخىمۇ «ئۆچ» بولۇپ كېتىدۇ ـ دە.

ئەكسىچە، سىز ئېرىڭىزنىڭ گېپىدىن چىقماي، ھەممە ئىشتا ئۇنىڭكىنى داڭلاپ، قېيىنئانىڭىزنى ئۆز ئانىڭىزدەك كۆرسىڭىزمۇ، ھەتتا ئېرىڭىزدىن كۆپرەك پۇل تاپقان تەقدىردىمۇ قېيىنئانىڭىز يەنىلا سىزنى ئوغلۇمنى ئاۋارە قىلىۋاتىدۇ، ھەممە ئىشنى ئوغلۇمغا ئىتتىرىپ قويىدى، ئوغلۇم جاپا تارتىپ پۇل تېپىۋاتسا ئۇ جۇۋايىنىمەك راھەت كۆرۈپ يۈرىدۇ، ئوغلۇم ئۇنى بېقىۋاتىدۇ، دېگەندەك قۇسۇرلارنى تاپىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كەچۇرۇڭلار، مەن بۇ يەردە بارلىق قېيىنئانىلارنى «ئەسكى قېيىنئانا» دېمەكچى ئەمەسمەن، ئەلۋەتتە زامان ئۆزگىرىپ، قېيىنئانىلارنىڭ ساپاسى ئۆستى، كېلىنگە ئۆچمەنلىك قىلىپ قوسۇر تېپىپ يۈرىدىغان قېيىنئانىلارمۇ ئاساسەن قالمىدى، ئەڭ بولمىغاندا ئىچىدە ئويلىسىمۇ لېكىن تېشىدا ئىپادىلىمەيدىغان بولدى. ئۇنىڭ كۆڭلىدە نېمىلەرنى ئويلىغىنىنى بىز كونترول قىلىپ بولالمايمىزغۇ ئاخىر.

ئەمما ئۆزىمىزدىن ئېلىپ ئويلىساقمۇ قېيىنئانىلارنى توغرا چۈشىنىشكە بولىدۇ، بىزمۇ قېيىنئانا بولغاندا بەلكىم كېلىنىمىزدىن تېشىمىزدا دېيەلمىسەكمۇ ئىچىمىزدە قوسۇر تېپىپ رەنجىپ يۈرۈشىمىز تۇرغانلا گەپ، چۈنكى ئۇ ھەممىگە ئورتاق ھېسسىيات، تەبىئىي بىر ئىش. بىز كىچىك بولغاندىكىن، ياش بولغاندىكىن، ئەڭ مۇھىمى كېلىن بولغاندىكىن، قېيىنئانىلار شۇنچە ئەتىۋارلاپ چوڭ قىلغان «گۆھەر»لىرىنى بىزگە ئىشىنىپ تاپشۇرغاندىكىن بىزمۇ «بار تاۋۇقىم، يان تاۋۇقىم» قىلىپ، ئىمكان بار گەپ ـ سۆز، ئىش ـ ھەرىكەتتە، مىجەز ـ خۇلقتا دىققەت قىلىپ، قېيىنئانىمىزنىڭ كۆڭلىگە ياراش ئۈچۈن تىرىشساق نېمە بوپتۇ: «ھەسەن ئاكام ئاچچىق، ئامۇتى تاتلىق» دەپ زىيان تارتقانلار ئازمۇ؟

ئەلۋەتتە بىز قېيىنئاتا ـ قېيىنئانىمىزنىڭ كۆڭلىدە ئويلىغانلىرىنى توغرا پەرەز قىلىپ، ئۇلارنىڭ دېگەن يېرىدىن چىقىپ بولالمايمىز، لېكىن، ئەڭ ئاساسلىق ئىشلاردا ئەڭ ياخشى قىلالىساقلا بولىدى. ئالايلۇق، ئۇلارنىڭ ئالدىدا ئېرىمىز بىلەن ئۇرۇشمايلى، ئۆزىمىزنىڭ ئېرىگە ھاكاۋۇرلۇق قىلمايلى (ئۆزىمىز ياراتمىغان ئەرنى باشقىلارمۇ ھۆرمەت قىلمايدۇ)، ئېرىمىزگە قالايمىقان ئەركىلىمەيلى؛ قېيىنئاتا ـ قېيىنئانىمىزغا ۋە ئۇلارنىڭ دوستلىرىغا ئەدەپ بىلەن مۇئامىلە قىلايلى، بىرەر ئىش بولمىسىمۇ تېلېفوندا بولسىمۇ ئەھۋال ئېلىشىپ

تۇرايلى. ھېيت ـ بايراملاردا چوڭلارنىڭ كۆڭلىگە ياقىدىغان سوۋغاتلارنى ئېلىپ بارايلى ھەمدە ئۇلارغا بۇلارنى كۆڭۈل قويۇپ تاللىغانلىقىمىزنى، شۇڭا سوۋغاتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرەيلى: ئەگەر بىر يۇرتتا بولساق پات ـ پات ئالىلىرىمىزنى ئېلىپ، ئۇلار بىلەن مۇڭدىشىپ، ئىشلىرىنى قىلىشىپ بېرەيلى؛ ئەگەر ئۇلارغا پۇل كېرەك بولۇپ قالسا ئۆزىمىز ئاپىرىپ بېرىپ قېيىنئاتا ـ قېيىنئانىلىرىمىزغا ياخشى تەسىر قالدۇرايلى!

ئەلۋەتتە بۇ ئىشلار بىزنى بەك ھارغۇزۇۋېتىدۇ، ئەمما ئائىلىنىڭ خاتىرجەملىكى ۋە ئىناق مۇھىت بەرپا قىلىش ئۈچۈن بۇلارنى قىلىشىمىز زۆرۈر، ئەگەر ئۇلار تەربىيە كۆرگەن، ساپالىق كىشلەر بولسىلا سىزنىڭ قىلىۋاتقانلىرىڭىزنىڭ ئېرىڭىز ۋە ئۇلار ئۈچۈن ئىكەنلىكىنى، سىزنىڭمۇ ئەسلىدە خەقنىڭ ئەتىۋارلىق قىزى ئىكەنلىكىڭىزنى، سىزگە ياخشى مۇئامىلە قىلسا ئۆزىنىڭ قىزىنىڭمۇ خەقنىڭ ئۆيىدە ياخشى مۇئامىلىگە ئۇچرايدىغانلىقىنى ئويلاپ سىزدىن مىننەتدار بولىدۇ. ئېسىمىزدە بولسۇن، بىزنىڭ تەگكىنىمىز ئېرىمىزلا ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ ئائىلىسى ۋە ئائىلە ئەزالىرى، ئەگەر ئېرىمىزنى ياخشى كۆرسەك، ئۇنىڭ ئۈچۈن بەدەل تۆلەشنى خالىساق ئوخشاشلا ئۇنىڭ ئائىلە ئەزالىرىنىمۇ ياخشى كۆرۈشكە تىرىشايلى. چۈنكى ئۇلار بىز بىلەن «كارىۋاتتا بىللە ئۇخلايدىغان» كىشلەردۇر.

ئەر ـ خوتۇنلۇق بولۇپ، بىر ياستۇقتا باش قويغان تۇرۇقلۇق بىر ـ بىرىنىڭ ئادەتلىرى، خۇلقى ـ مىجەزلىرى، خاراكتېرىنى مۇكەممەل ئۆگەنمىگەنىكەن، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى بەختلىك بولمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

5. ئەقىللىق ئايال باشقىلارغا ئاشنا بولمايدۇ

ئىنسان ئىچىدە ئەڭ ئەبلەخ ئىنسان —
نەپسى - ھاۋا كەينىدىن بولىدۇ سەرسان.

— پەرىدۇددىن ئەتتار

«ئاشنا» دېگەن بۇ گەپنى ئىشلىتەيمۇ - ئىشلەتمەيمۇ دەپ ئۇزاق ئويلاندىم. ئاخىرقى ھېسابتا يەنىلا بۇ سۆزنى ئىشلىتىش قارارىغا كەلدىم. چۈنكى «ئاشنا» دېگەن بۇ سۆزنىڭ ئۇيغۇر تىلىدىكى ئىزاھلىق مەنىسى: بىرى، دوست، يار - بۇرادەر، تونۇش - بىلىش؛ يەنە بىرى، ئوينىشى بولۇپ، ھازىر جەمئىيىتىمىزنىڭ تەرەققىياتىغا، ئەخلاقىنىڭ كىرىزىسقا ئۇچرىشىغا ئەگىشىپ جەمئىيەتتە بىرىنچى مەنىنى پەقەت شېئىر - نەزمىلەردە ئۇچراتقانىنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ئىككىنچى خىل مەنىسى بەكلا كۆپ تىلغا ئېلىنىپ، ئادەمگە بۇ سۆزنى سەلبىي ھالەتتە كۆز ئالدىغا كەلتۈرىدىغان، تىلغا ئېلىشتىن ئۇيۇلىدىغان بىر خىل ھالەت شەكىللىنىپ قالدى. بەزىبىر ئاياللار ئېرى ۋە بالىلىرىنىڭ بولۇشىغا قارىماي، باشقا ئەرلەرگە «ئاشنا» بولۇشتەك مۇشۇنداق نومۇسسىز قىلمىش بىلەن ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ ۋەيران قىلماقتا.

بەزى ئەرلەرنىڭ دېيىشىچە، ئەرلەر ئۆيدە بىر تال «ئاق ئەتىرگۈل»گە، تالادا بىر تال «قىزىل ئەتىرگۈل»گە موھتاجمىش. ئۆيدە ئايالى، تالادا ئاشنىسى بولغاندىلا ئاندىن ئەرلەر ناھايىتى مۇكەممەل بولارمىش. يەنە بەزى ئاياللارنىڭ دېيىشىچە، ئاشنىسى بولمىغانلىق شۇ ئايالنىڭ جەلپ قىلىش كۈچىنىڭ يوقلۇقىنىڭ ئالامىتىمىش، ئەپسۇس: «قىزىل ئەتىرگۈل» بولۇشنى تاللىغان ئاشۇ «جەلپكار» ئاياللار ئاقىۋەتتە نېمىگە ئېرىشەلەيدۇ؟

ئەگەر سىز بىر ئەقىللىق ئايال بولسىڭىز ھەرگىز باشقىلارغا «ئاشنا» بولماڭ، چۈنكى باشقىلارغا «ئاشنا» بولۇش سىزنىڭ پاجىئەيىڭىزدۇر.

بىر ئەر بىر قىزغا ئېرىشىشتىن ئىلگىرى بۇ قىزنى دۇنيادىكى ئەڭ سۆيۈملۈك ئادەم دەپ قارايدۇ. ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنىڭ قانچىلىك ناچار بولۇشىدىن قەتئىينەزەر بۇ قىزغا ئازراقمۇ سوغۇق مۇئامىلە قىلمايدۇ، ھەر ۋاقىت بۇ قىزنىڭ تۇغۇلغان كۈنىنى ئېسىدىن چىقارمايدۇ، پۇرسەتنى ئۆتكۈزۈۋەتمەستىن ئۆز كۆڭلىنى ئىپادىلەپ تۇرىدۇ. بۇ قىزنىڭ ھەرقانداق سوئالىغا بىزار بولمايدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ نەدە مېڭىپ نەدە تۇرغىنىنى دوكلات قىلىپ تۇرۇشنى خالايدۇ، مەقسىتى ئۆزىنىڭ ئۇ قىزنى قانچىلىك سۆيىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ قويۇش.

ئەمما، بەزى قىزلار بەكلا ئەخمەق، باشقىلارنىڭ ئۆزىگە ئېتىبار بېرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسىلا بۇ ئەر مېنى ياخشى كۆرۈپ قالدى، مېنىڭ جەلپ قىلىش كۈچۈم باركەن دەپ ئويلاپ ئېرى ۋە بالىلىرى ھەمدە ئۆزىنىڭ يۈز ـ ئابرۇيىنىڭ تۆكۈلۈشىگىمۇ قارىماستىن بۇ ئەرنىڭ قوينىغا ئۆزىنى ئاتىدۇ. ئەمما ئەرلەر بۇ قىزغا ئېرىشكەندىن كېيىن ئۇ قىزغا بۇرۇنقىدەك پەرۋا قىلمايدۇ، ئازابلىنىش ـ ئازابلانماسلىقى بىلەن كارى بولمايدۇ، گەپ قىلسا زارلاندى، كۆڭۈل بۆلسە كوتۇلدىدى دەپ چۈشىنىدۇ. ئەركىلەشلىرى تېتىمايدۇ، ئۇ قىزنىڭ گۈزەللىكىنى ئۇنتۇيدۇ.

«ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى» دىكى مۇنۇ قۇرلار ئادەمنى ھەيران قالدۇرىدۇ:

ئەرلەرنىڭ ساداقەتسىز ھەرىكەتلىرى قەدىمدىن ھازىرغىچە تۈگىگىنى يوق. گەرچە يېقىنقى ۋاقىتلاردىن بۇيان بۇ خىل ئەھۋال ئاياللاردىمۇ كۆپىيىشكە باشلىغان بولسىمۇ، ئەمما سان جەھەتتىن قارىغاندا ئەرلەر يەنىلا مۇتلەق كۆپ سانىنى

ئىگىلەيدۇ. (بىراق ئاشۇ ئەرلەرنىڭ ساداقەتسىزلىكلىرىگە ھەمكارلىشىۋاتقىنىمۇ يەنىلا ئاياللاردۇر).

بۇ خىل ئەھۋالنى تەبىئەت دۇنياسىدىمۇ ئۇچرىتقىلى بولىدۇ، كۆپ قىسىم ھايۋانلارنىڭ ھەممىسى ئادەتتە بىر ئەركەك ھايۋان بىرنەچچە چىشى ھايۋانلار بىلەن جۈپلىشىش ئارقىلىق ئەۋلاد قالدۇرۇپ كۆپىيىپ بارىدۇ، شۇڭا بىز دائىم چىشى ھايۋانلارنى تالىشىش ئۈچۈن ئەركەك ھايۋانلار ئارا قانلىق ئېلىشىشلارنىڭ بولۇپ تۇرىدىغانلىقىنى ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. مەسىلەن: جەنۇبىي قۇتۇپتا ياشىغۇچى دېڭىز يىلپىزلىرىنى ئالساق ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى ئەڭ كۈچلۈك ئەركەك يىلپىز بىر توپ يىلپىزلار ئىچىدىكى بارلىق چىشى يىلپىزلارنى مونوپول قىلىۋالىدۇ. بۇ خۇددى پادىشاھلارنىڭ بىر تالاي كېنىزەكلىرى بولغانغا ئوخشاشلا بىر ئىش؛ بۇنىڭدىن باشقا، ھامان بىر توپ ئەركەك مۈشۈكنىڭ چىشى مۈشۈكلەر ئەتراپىدا پەرۋانە بولۇپ يۈرگەنلىكىنى بايقايمىز. كۆيلەش مەزگىلى يېتىپ كەلگەن ھامان، ئەركەك مۈشۈكلەرنىڭ سانى بىراقلا كۆپىيىدۇ. چىشى مۈشۈكلەرنى تالىشىپ ھەر ئاخشىمى چىرقىرىشىپ سوقۇشىدۇ. بىراق، چىشى مۈشۈك ھامىلىدار بولۇپ قالسا ياكى تۇغسا شۇنچىلا كۆپ ئەركەك مۈشۈكلەرنىڭ ھەممىسى بىراقلا غايىب بولۇپ كېتىدۇ.

ئەركەك ھايۋانلار ھەممە يەرگە ئۇرۇقنى چاچىدۇ، چىشى ھايۋانلار بولسا شۇ ئارقىلىق كېيىنكى ئەۋلادلارنى تۇغىدۇ ۋە بېقىپ چوڭ قىلىدۇ. بۇ تەبىئەت دۇنياسىنىڭ قانۇنىيىتىدۇر. ئەرلەرنىڭ ئاتالمىش «ئوۋ ئوۋلاپ كېلەيلى» دېگىنى مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئەركەك ھايۋانلارنىڭ مەلۇم تەبىئىي تۇيغۇسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىكتۇر.

ئۇنىڭ ئۈستىگە نۇرغۇنلىغان ئەرلەردە بىر ئورتاق پىسخىك ھالەت بولىدۇ، بۇ خىل پىسخىك ھالەت ئۇلارنىڭ ئاياللارغا

ئېيتقان ھەربىر سۆزىدە، ھەربىر ئىش ـ ھەرىكىتىدە ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق ئەمەلىيەتنى قوبۇل قىلىش تەس بولسىمۇ، لېكىن بۇ خىل پسخىك ھالەت ساقلاپ كەلگەن يوشۇرۇن كۈچ ھەقىقەتەن ئادەمنى بەك چۆچۈتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە كۆپلىگەن ئەرلەرنىڭ ئىدىيەۋى ھەرىكىتىگە چوڭقۇر تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى ئەرلەرنىڭ ئىدىيەسىدە قوش ئۆلچەم بولىدۇ. بۇ ئەرلەرنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قېتىغا يوشۇرۇنغان ئەقىدىسىدىن ھاسىل بولغان نۇرغۇن قائىدىلەر بولۇپ، ئۇ ئەرلەرگە بىر تۈرلۈك ئۆلچەم، ئاياللارغا بولسا يەنە باشقا بىر تۈرلۈك ئۆلچەم ئاتا قىلغان. بۇ خىل ئەھۋال ئاستىدا، بۇ ئەرلەر ھېچ تەپتارتمايلا باشقا بىر خىل ئۆلچەم بويىچە ئاياللارنى ئۆلچەيدۇ.

بۇ ئەرلەرنىڭ ئويى بويىچە بولغاندا:

ئەگەر ئەرلەر غەزەپلەنسە، ئۇنىڭ مىجەزىنىڭ ئوسال‌لىقىدىن كۆرۈش؛

ئەگەر ئاياللار غەزەپلەنسە ئۇنى ئەسەبىيلىشىش دېيىش؛

ئەگەر ئەرلەرنىڭ كەيپىياتى ناچار بولسا، ئۇنى غەم بېسىۋاپتۇ دېيىش؛

ئەگەر ئاياللارنىڭ كەيپىياتى تۆۋەن بولسا كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە بالدۇر كىرىپ قاپتۇ دېيىش؛

ئەگەر ئەرلەر ئۆيدىن چىقىپ كەتسە، ئۇنى ئۆزىنى سىناپ كۆرۈشكە ئۇرۇنۇش دېيىش؛

ئەگەر ئاياللار ئۆيدىن چىقىپ كەتسە، ئۇنى بىر تىنىنغا ئەرزىمەيدىكەن دېيىش؛

ئەگەر نىكاھلىق بىر ئەر تالاغا قاراپ قالسا، ئۇ شۇ ئەرنىڭ ئۆيدىن كۆڭلى سۇ ئىچمىگەنلىكىنىڭ نەتىجىسى دېيىش؛

ئەگەر نىكاھلىق بىر ئايال تالاغا قاراپ قالسا، ئۇنىڭ بۇزۇق خوتۇن ئىكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى دېيىش.

www.kurdkitap.com

مانا بۇ ئەرلەرنىڭ پەلسەپىسى. سىز ئەرلەرنىڭ نەزىرىدە ئاللىقاچان بۇزۇق خوتۇنغا ئايلىنىپ قالدىڭىز، ئەتراپىڭىزدىكى خىزمەتداشلىرىڭىز ۋە قولۇم ـ قوشنىلىرىڭىزمۇ سىزنى ئەيىبلىشىۋاتىدۇ. بۇزۇق دېگەن بۇ نامنى ئېلىپ خەققە «ئاشنا» بولۇپ نېمە كەپتۇ سىزگە؟

ئاشنا بولۇشنىڭ ئۆزى بىر پاجىئە. چۈنكى ئاشنا ھېچ نەرسە ئەمەس. بەزى ئاياللار «ئاشنا خوتۇننىڭ ئورنىنى باسالايدۇ» دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئەرلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، خوتۇننىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ، ئاشنا تېپىشقا قابىلىيىتى يەتكەن بىر ئەر ئۆزىنىڭ نىكاھىنى ئۆزگەرتىشكە ئېھتىياجلىق ئەمەس. ئۇنىڭ ئەڭ زور ئۈمىدى: نىكاھىنىڭ مۇكەممەللىكى، ئائىلىنىڭ ئىناقلىقى. بەزى ئەرلەر ھەقىقەتەن ئۆزىنىڭ نىكاھىنى ئۆزگەرتىشنى ئويلىغان تەقدىردىمۇ ئۇ ھەرگىز ئاشنىسىنى خوتۇنلۇققا تاللىمايدۇ، كىم بىلىدۇ ئۇ خوتۇننىڭ يەنە كىملەرگە ئاشنا بولىدىغىنىنى.

ئاشنا خۇددى باھاردىكى ئەڭ چىرايلىق گۈلدەك پورەكلەپ ئېچىلىدۇ، شۇنىڭدەك تورۇشىمۇ تېز بولىدۇ. سىز ئۇنى سۆيەلىسىڭىزمۇ ئۇنىڭ سىزنى چىن دىلىدىن سۆيەلىشى مۇمكىن ئەمەس، ئەگەر ئۇ سىزنى ھەقىقىي سۆيگەن بولسا ھەرگىزمۇ سىزنى ئۆزىگە «ئاشنا» قىلىپ سىزگە ئۇۋال قىلمىغان، بۇزۇق خوتۇن دېگەن نامغا قالدۇرمىغان بولاتتى.

مۇنداق بىر ھېكايىنى بەلكىم سىزمۇ ئاڭلىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن:

ئىغىر كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىر ئادەم بۇ دۇنيادىن كېتىشتىن ئىلگىرى خوتۇنى ۋە ئاشنىسىنى كارىۋىتىنىڭ ئالدىغا چاقىرتىپ كەپتۇ.

ئازابلىنىپ يىغلاپ تۇرغان ئاشنىسىغا بىر تال قورۇپ قالغان يوپۇرماقنى بېرىپتۇ ۋە مۇنداق دەپتۇ:

— بۇ بىز بىرىنچى قېتىم كۆرۈشكەن چاغدا سىزنىڭ مۇرىڭىزگە چۈشۈپ قالغان يوپۇرماق ئىدى. مەن بۇنى ساقلاپ كەلگەن ئىدىم. ھازىر ئۇنى سىزگە مۇھەببىتىمىزنىڭ يالدامىسى سۈپىتىدە سوۋغا قىلاي.

ئۇ يەنە بىر چەكنى چىقىرىپ، يېنىدىكى خوتۇنىغا دەپتۇ:

— بىز بىر ئۆمۈر جەڭگى - جېدەل قىلىپ ئۆتتۇشتۇق، ئەمدى بۇنىڭدىن كېيىن سوقۇشالمايمىز، بۇ چەكنى ساڭا بېرەي، بالىلار بىلەن راھەت تۇرمۇش كەچۈرگىن.

ئىسلام دىنى ئۇنى چەكلەشتە قاتتىق چىڭ تۇرغان، ئۇنىڭدىن قاتتىق ئاگاھلاندۇرغان. چۈنكى زىنا نەسەبنىڭ ئارىلىشىپ كېتىشىگە، نەسلىگە جىنايەت قىلىشقا، ئائىلىلەرنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىگە، كىشىلەر ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتلەرنىڭ پارچىلىنىشىغا، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشىغا، شەھۋەتنى چېكىدىن ئاشۇرۇۋېتىشكە ۋە ئەخلاقنىڭ يىمىرىلىشىگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئەر كىشىنىڭ يات بىر ئايال بىلەن خالىي بىر يەردە بولۇشى توغرا ئەمەس. يات ئايال دېگىنىمىز، ئەر كىشىنىڭ توي قىلىشى مەڭگۈ چەكلەنگەن ئانا، ئاچا، سىڭىل، ھامما ئاچا قاتارلىق يېقىن تۇغقانلىرىدىن باشقا ئاياللاردۇر. بۇ ئۇلارنىڭ بىرى ياكى ھەر ئىككىلىسىگە ئىشەنمىگەنلىكتىن ئەمەس، بەلكى ئۇلارنى يالغۇز قالغان ۋاقىتتىكى ئەرلىك ۋە ئاياللىق تەبىئىتى كۆڭلىگە سالىدىغان يامان ئويلاردىن ۋە ۋەسۋەسىلەردىن قوغداشتۇر.

يەنە ئەرنىڭ يات ئايالغا، ئايالنىڭ يات ئەرگە ئارتۇقچە قارىشىمۇ توغرا ئەمەس. كۆز قەلبنىڭ ئاچقۇچىدۇر. قاراش زىنانىڭ مۇقەددىمىسىدۇر. بۇنداق شەھۋەتلىك قاراشلارغا زىنا دەپ نام بېرىش بۇنىڭ قانۇنسىز يول بىلەن ھۇزۇرلىنىش ۋە جىنسىي ھەۋەسنى قاندۇرۇشنىڭ بىر يولى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بۇنداق

www.uyghurkitap.com

ئاچ كۆزلەرچە قاراش ئىپپەت ۋە ئەخلاق ئۇچۇنلا خەتەر بولۇپ قالماستىن، بەلكى تەپەككۇر ئىقتىدارىنىڭ ساغلاملىقىغا، كۆڭۈلنىڭ خاتىرجەملىكىگە پايدىسىزدۇر.

ھەتتا ئەر كىشى ئەر كىشىنىڭ، ئايال كىشى ئايال كىشىنىڭ ئەۋرىتىگە قاراش شەھۋەت بىلەن بولسۇن ياكى بولمىسۇن ئوخشاشلا چەكلىنىدۇ. مۇسۇلمان ئاياللارنىڭ تۆۋەندىكى ئەدەپ ـ ئەخلاقلارغا رىئايە قىلىشى بەلگىلەنگەن: ① كۆزنى قاراشتىن ساقلاش؛ ② ئەرلەر بىلەن چاپلىشىدىغان، سۈركىلىدىغان دەرىجىدە ئارىلاشماسلىق؛ ③ گەپ ـ سۆزدە، يۈرۈش ـ تۇرۇشتا ئېسىل بولۇشقا رىئايە قىلىپ، يۈز ۋە بارلىق جىسىم ھەرىكىتىدە ھېسسىيات قوزغىتىشتىن ساقلىنىش؛ ④ ئەتىر پۇرىقى ۋە ھەر خىل قىلىقلار بىلەن ئەرلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق.

شۇڭا باشقىلارغا «ئاشنا» بولۇشتىن ئىلگىرى شۇ ئىسىڭىزدە بولسۇن: ئالدى بىلەن بۇ ئېغىر گۇناھ، ئاشنىلار ئارىسىدا ھەقىقىي مۇھەببەتنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. «ئاشنانىڭ ساڭا ئاش بەرمەس قازىنىدا ۋاپانىڭ» دېگەندەك ئاشنا ناۋادا بۇ ئەرنىڭ ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىگە ۋە ئىناقلىقىغا تەسىر يەتكۈزگۈدەك بولسا، مانا شۇ چاغدا سىزنى ئاغزى ـ ئاغزىغا تەگمەي ياخشى كۆرىمەن دەپ يۈرگەن ئەرنىڭ خوتۇنىنىڭ قېشىغا قايتىپ كەتكەنلىكىنى، ھەمدە تېخى سىزدىن ئەر ـ خوتۇن ئىككىمىزنىڭ ھېسسىياتىغا تەسىر يەتكۈزدى دەپ ئاغرىنغانلىقىنى بايقايسىز.

ئۇ چاغدا سىز ئاخشىمى ئۇخلىيالمايدىغان، دوستلىرىڭىز ۋە ئەتراپىڭىزدىكىلەر بىلەن چىقىشالمايدىغان، نېرۋىڭىز ئاجىزلىشىپ نېرۋا كېسەللىكلەر بۆلۈمىدە يېتىپ قالىدىغان ئېچىنىشلىق ئەھۋالغا، ئاللانىڭ جازاسىغا ئۇچرايسىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە سىزگە بېرىلگەن جازا بۇنىڭلىق بىلەن توختاپ

قالمايدۇ، «كىشىنىڭ يارى يار ئەمەس، تا ئۆلگۈچە جانغا پىچاق» دەپ، ھەممىلا ئادەم سىزنىڭ «بۇزۇق» ئىكەنلىكىڭىزنى بىلگەچكە سىزنى ئارىغا ئالمايدۇ، يالغۇز قالىسىز، ئۆزىڭىز بىلەنلا كەتسە مەيلىغۇ، لېكىن سىزنىڭ ئەسكى نامىڭىز بالىلىرىڭىزنىڭ بەختىگە تەسىر يەتكۈزۈپ قويۇشىمۇ مۇمكىن. چۈنكى «قىز ئالساڭ ئانىسىغا باق» دېگەن ماقالنى ھەممىلا ئادەم بىلگەچكە سىزدەك ئانىنىڭ قىزىنى ئوغۇللىرىغا ئېلىپ بېرىشنى خالايدىغان ئانىلار مېنىڭچە كۆپ ئەمەس.

قىسقىسى، مەيلى قايسى نۇقتىدىن تۇرۇپ ئېيتايلى، ئەقىللىك ئايال ھەرگىز باشقىلارغا ئاشنا بولمايدۇ. چۈنكى ئاشنىسىغا ئىشەنسە ئەرسىز قالىدىغانلىقى كۆڭلىگە ئايان. شۇڭا، ئېرىگە سادىق خوتۇن، بالىلىرىغا مېھرىبان ئانا بولۇشتەك گۈزەللىكنى تاللايدۇ. گەرچە بۇ توغرۇلۇق قايتا ـ قايتا تەكىتلىنىپ تۇرۇلۇۋاتقان بولسىمۇ لېكىن دۆت ئاياللار يەنىلا قىلغۇلۇقنى قىلىۋېرىدۇ، پاجىئەلەرمۇ داۋاملىشىۋېرىدۇ. شۇنداقتىمۇ بىز ئۆزىمىزنىڭ تېگىشلىك مەجبۇرىيىتىنى ئادا قىلىپ ئاگاھلاندۇرۇش بېرەلىگىنىمىز ئۈچۈن خېلى يېنىكلەپ قالىمىز. تاللاش ھوقۇقى سىزدە، دۆت خوتۇن بولۇشنى خالامسىز ياكى ئەقىللىق، ئەخلاقلىق بولۇشنىمۇ؟

ئەرلەر ئۆزى بىلەن ياخشى ئۆتمىدىغان ھەرقانداق ئايالنى ئۇينىشىدىغان كۆرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سەگەك بولۇڭكى، ھەرگىز ئېيىپتىڭىزنى يوقىتىپ قويماڭ، يولدىن ئۆتۈپ كېتىۋاتقان بىكار تەلەتلەرگە ئۆزىڭىزنى نابۇت قىلغۇزماڭ، ئۆز جىسمىڭىزدىكى ئەڭ مۇقەددەس، دەخلى ـ تەرۇز قىلغىلى بولمايدىغان نەرسىنى ئوبدان ئاسراڭ!

ـــ گوركي

www.uyghurkitap.com

6. مۇھەببەت نەپەسلىنىشكە موھتاج

تار ئۆتۈكتىن ياخشىدۇر يول يۈرگىلى يالاڭئاياغ،
مۇساپىرلىق ئەلادۇر، جەڭ بولسا ئۆيدە ھەممە ۋاق.
ــ شەيخ سەئدى (شىرازى)

مۇھەببەت خۇددى ئالىقاندىكى قۇمغا ئوخشايدۇ. قانچە سىققانسېرى بارماقلار ئارىسىدىن شۇنچە تېز چۇشۇپ كېتىدۇ. مۇھەببەتنى تۇتۇۋالىمەن دەپ تۇتۇۋالالمايسىز. ئۇ ئىنتايىن نازۇك بولۇپ، كىچىككىنە بىر ئىشلارمۇ ئۇنىڭ چېقىلىپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئەكسىچە ئۇنى قانچە چىڭ تۇتۇۋېلىشنى ئويلىغانسېرى شۇنچە ئۆزلۈكىڭىزنى يوقىتىپ قويىسىز. پىرىنسىپنى يوقىتىسىز. ئۆزئارا بولۇشقا تېگىشلىك كەڭ قورساقلىق ۋە چۈشىنىشنى يوقىتىپ قويىسىز. شۇنىڭ بىلەن بۇلارنىڭ يوقىلىشىغا ئەگىشىپ مۇھەببەتمۇ تەدرىجىي يوقايدۇ، ئەمما دىمەككە ئاسان بولغان بىلەن رېئاللىقتا بۇنىڭغا ئەمەل قىلماق ھەقىقەتەنمۇ تەس.

تۇرمۇشتا شۇنداق قىزلار بار، ئۇلار يىگىتنى چىڭ تۇتمىسا ياتلىشىپ كېتىدۇ، دەپ قاراپ، يىگىتنى قاتتىق باشقۇرىدۇ، يىگىتىگە قىلچىمۇ شەخسىي بوشلۇق بەرمەيدۇ، دوستلىرى بىلەن ئىختىيارىچە كېلىشىپ ئۇچرىشىشقا يول قويمايدۇ، ئۆز ئىختىيارىچە پۇل خەجلىشىگە تېخىمۇ پۇرسەت بەرمەيدۇ، قىسقىسى بىر جۈملە سۆز بىلەن ئېيتقاندا تۇرمىدىكى ئەسىرلەرچىلىكمۇ ئەركىنلىك بەرمەيدۇ. يەنە قىزلار بىلەن ئىچ ـ پەش تارتىشىپ يۈرۈشنى توسۇش ئۇچۇن تۈرلۈك ۋاستىلەرنى ئىشلىتىپ يىگىتنى سوئال ـ سوراققا تارتىدۇ، قورقىتىدۇ ياكى ئۇچرىغان يەردە تىللاپ، ھاقارەتلەپ، يۈزىنى كۆتۈرۈپ يۈرگۈسىز

قىلىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يىگىتنى بارلىق دوستلىرىدىن، پۇرسەتتىن، ئالغا بېسىش روھىدىن مەھرۇم قالىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ يىگىتلەر سۆكۈت ئىچىدە قابىلىيەتسىز، قولىدىن ئىش كەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ ۋە ياكى بەرداشلىق بېرەلمەي ئاخىر پارتلاپ چىقىدۇ ـ دە، نىكاھىنى ۋەيران قىلىدۇ.

ئەلۋەتتە، دۇنيادىكى ئەڭ ئېغىر ئازاب كۆندەشلىك ئازابى، بۇنداق ئازابقا بەرداشلىق بېرىش ئۇچۇن زور چىدام ـ غەيرەت، كەڭ قورساقلىق، ئېغىر ـ بېسىقلىق كېرەك، لېكىن كۆندەشلىك چېكىدىن ئېشىپ كەتسە ئۇ شەخسىيەتچىلىك، گۇمانخورلۇق، ئىگىلىۋېلىش پسىخىكىسى بولۇپ قالىدۇ، بۇ ھەقىقىي مۇھەببەت ئەمەس، ۋاھالەنكى، كۆندەشلىك مۇھەببەتنىڭ ئەڭ خەتەرلىك ھەمراھى. يەنى كۆندەشلىك پسىخىكىسى ۋاقتىدا تىزگىنلەنمىسە تەرەققىي قىلىپ مۇئەييەن باسقۇچقا يەتكەندە بەلكىم ئادەم ئۆلتۈرۈش، زەخىملەندۈرۈش، ھۆسنىنى بۇزۇۋېتىش، ھاقارەتلەش، تۆھمەت قىلىش قاتارلىق جىنايەت ئۆتكۈزۈش مۇددىئالىرى كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

مۇھەببەت دېگەن ئىككى ئادەمنىڭ ئىشى. مۇھەببەتلىشىۋاتقان قىز ـ يىگىتلەر بىر ـ بىرىگە ئىشىنىشى، بىر ـ بىرىگە بوشلۇق بېرىشى لازىم. بۇ بوشلۇق قانچە كەڭ بولغانچە مۇھەببەتنىڭ يەلكىنىمۇ شۇنچە يىراقلارغا بارالايدۇ.

مۇھەببەتنى ئىككى قولىڭىزدا چىڭ تۇتۇۋالسىڭىزمۇ، بارماقلىرىڭىزنىڭ ئارىلىقىدا يەنىلا بوشلۇق قالىدۇ، مۇھەببەت مانا مۇشۇ بوشلۇقتىن ئاستا ـ ئاستا ئېقىپ چىقىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىككى قولىڭىز يەنىلا قۇرۇق قالىدۇ، ئۇنىڭدىن كۆرە مۇھەببىتىڭىزگە ئازراق ھاۋا بىلەن نەپەسلىنىش پۇرسىتى بەرگىنىڭىز ياخشى ئەمەسمۇ.

ئەمەلىيەتتە ھېسسىياتنىڭ ئۇزاق داۋاملىشىشى ـ داۋاملاشماسلىقى ئۆزئارا ئىشىنىش ۋە ھۆرمەتلەشكە موھتاج.

www.uyghurkitap.com

ئادەم ئۇكسىگەن بولمىسا تۇنجۇقۇپ قالغاندەك مۇھەببەتتە «ئەركىن بوشلۇق» بولمىسىمۇ ئوخشاشلا «ئۆلۈپ» قالىدۇ. بەزى قىزلار يىگىتىنى خۇددى «ئەرمەك هايۋان»نى ياخشى كۆرگەندەك ياخشى كۆرىدۇ، بىر كىچىك قەپەسكە سولاپ قويۇپ ئۇنىڭغا ئەركىنلىك بەرمەيدۇ، نەتىجىدە يىگىتى بەرداشلىق بېرەلمەي قېچىشنى، ئەركىنلىككە ئېرىشىشنى ئويلايدۇ. مۇھەببەت بۇنداق مەھكەم تىزگىنلىنىۋېلىش ئەمەس. يىگىتىڭىزگە نەپەسلىنىدىغان بوشلۇق بېرىڭ، ئۆزىڭىزگىمۇ ئىمكانىيەت قالدۇرۇڭ. مۇھەببىتىڭىزنى يىگىتىڭىزگە يۈك ھېس قىلدۇرماڭ. ئەگەر سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىز ئاللىقاچان ئېغىر بويۇنتۇرۇق بولۇپ يىگىتىڭىزنىڭ بوينىغا سېلىنغان بولسا ئۇنداقتا يىگىتىڭىز مۇھەببىتىڭىزنىڭ تاتلىقلىقىنى بىر گىراممۇ ھېس قىلالمايدۇ.

مۇھەببەت ئاسان چېقىلىدىغان فارفۇر لوڭقىغا ئوخشايدۇ، فارفۇر لوڭقىنىڭ ئۈستىدە بىر مونەك بارلىقىنى كۆرۈپ ئۇنىڭغا قارىغانسېرى بىئارام بولۇپ، ئۇنى سىلىقلاپ تۈزلىۋەتمەكچى بولىدىكەنسىز، كۆڭۈل قويۇش سۆزىسىز ياخشى ئىش، لېكىن نەتىجىسى كۆپىنچە بىزنىڭ دېگەن يېرىمىزدىن چىقمايدۇ، مونەكنى تۈزلىيەلمىگەننى ئاز دەپ، لوڭقىنى چېقىپ قويىمىز. بىر جۈپ ئەر - خوتۇننىڭ ئاجرىشىپ كېتىش سەۋەبىنى ئاڭلىسىڭىز ئادەمنىڭ ئەقلى يەتمەيدۇ، ئۇلارنىڭ ھۇجرىسىنىڭ دېرىزىسى كوچىغا قارايدۇ، ئۇ كوچىدىكى توپا - چاڭلارنىڭ ئۆيگە كىرىپ كارىۋات ياپقۇچ، ئۈستەل، ئورۇندۇقلارنى مەينەت قىلىۋەتمەسلىكى ئۈچۈن دېرىزىنى چىڭ ئېتىۋېتىدۇ، ئەمما ئېرى دېرىزىنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا ئامراق. خوتۇن ئېرىنى ئۆزگەرتمەكچى بولىدۇ، ئەمما ئۇ ئۆزگىرىشنى خالىمايدۇ، ئىككىسى بىر - بىرىگە يول قويماي زىددىيەت مۇشۇنىڭدىن باشلىنىپ، ئەڭ ئاخىرى ئاجرىشىشقا بېرىپ يېتىدۇ.

ئاياللارنىڭ نىكاھىنى مۇھىم بىلىشى ئەسلىدە خاتا ئەمەس، پەقەت سىز نىكاھىنى چىڭگە چىڭ تۇتۇۋېلىپ، ئېرىڭىزنى باغلىۋېلىشنى ئويلىغانچە نىكاھىڭىز شۇنچە ئاسان كىرىزىس يۈز بېرىدۇ، ئېرىڭىزمۇ سىزدىن شۇنچە يىراقلىشىدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇن: نىكاھنىڭ قائىدىسى قۇمغا ئوخشاش. نىكاھىڭىزنى ئۇزاق داۋاملاشتۇرىمەن، بەختلىك بولىمەن دەيدىكەنسىز كۆندە «تىكىلىپ»، «قاراپ»، «مۇداپىئە كۆرۈپ»، «تۇتۇپ» تۇرۇۋالماي، مۇھەببەت نەپەسلىنىشكە موھتاج.

گۈلنى شالاڭ تېرىڭ، يىلتىزلىرى چىرمىشىپ ئاينىيالماي قالمىسۇن، ئېرىڭىزگە چاپلىشىۋالماڭ، خۇشى كېتىپ قالمىسۇن!

— گىبۇلۇ

7. ئۆزىڭىزنى ئۇنتۇپ قالماڭ

ئاشىق رەزىللىككە بولسا گىرىپتار،
بولار دائىم، مەشۇق ئىشىكتە زار.

— زىبونىسا

نۆۋەتتە جەمئىيەتتە مۇنداق بىر خىل ھادىسە مەۋجۇت: ئايالنىڭ ئەسلىدە يامان ئەمەس خىزمىتى بار، ئەمما مۇھەببەت ئۈچۈن قەتئىيلىك بىلەن ئۆز خىزمىتىدىن ۋاز كېچىپ، ئائىلە ئايالى بولۇپ، ئېرىگە بىر ئىللىق ئائىلىنى قۇرۇپ بەردى، ئېرىگە ھېچقانداق غەم ـ ئەندىشىسىز ئۆز كەسپى ئۈستىدە ئىزدىنىدىغانغا پۇرسەت يارىتىپ بەردى. بىرنەچچە يىللاردىن كېيىن ئېرى كەسىپتە ئۇتۇق قازاندى، ئەمما ئېرى بىلەن جاپا ـ مۇشەققەتنى تەڭ تارتىدىغان خوتۇن سەت كۆرۈنۈشكە باشلىدى،

www.uyghurkitap.com

ھەتتا ئۇنىڭ بىلەن ئاجراشتى. بۇ چاغدا تاشلىنىۋېتىلگەن بىر تەرەپ، ئۆزىدىن نېمە ئۈچۈن دېگەن سوئالنى سوراپ بېقىشى كېرەك. ئەمەلىيەتتە جاۋاب بەك ئاددىي: ئېرىڭىزنى ھەددىدىن زىيادە ياخشى كۆرۈۋېتىپ، ئۆزىڭىزنى سۆيۈشكە پۇرسەت بەرمىدىڭىز.

ئۆز كەسپىڭىزنى تاشلىغاندىن باشلاپ ئېرىڭىز سىزنى بېقىشقا باشلىدى، ئۇ شۇڭا چوڭچىلىق قىلىدۇ، سىزنى ھۆرمەت قىلمايدۇ، سىز ئەتىگەندىن كەچكىچە ئۆي ئىشلىرى، بالىلىرىڭىزنىڭ ھەلەكچىلىكىدە ئۆزىڭىز بىلەن قىلچە كارىڭىز بولمىدى، بۇرۇنقى قىياپىتىڭىزنى يوقاتتىڭىز، ئۇنىڭ قىزىقىشىنى قوزغىيالماس بولۇپ قالدىڭىز، سىز ئۇنىڭغا بويسۇنۇشتىن باشقا، ئۆزىڭىزنىڭ مۇستەقىل ئىندىۋىدۇئاللىقىغا ئىگە ئىنسان ئىكەنلىكىڭىزنى ئۇنتۇپ قالدىڭىز، ئۇنىڭ سىزنىڭ مەجبۇرىيلۇقىڭىزغا سەل قارىشىغا مەيلى دېدىڭىز، ئۇنى بارغانسېرى ئۆزىنى مەركەز قىلىۋالىدىغان قىلىپ ئۆزگەرتىۋەتتىڭىز. مۇھەببەت باراۋەرلىك ئاساسىغا قۇرۇلغان، باراۋەرلىك بولغاندىلا مۇھەببەت بولىدۇ. ئەگەر ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىز ئۇنىڭ قۇلى، بالا باققۇچىسى دەپ تونۇۋالسىڭىز، ئۇ يەنە قانداقمۇ سىزنى سۆيسۇن؟ ھۆرمەت قىلسۇن؟ چۈنكى ئەرلەر ئۆز ئايالىنىڭ ساھىبجامالاردىن بولۇشىنى ئۈمىد قىلىپلا قالماي بەلكى يەنە قەيسەر بولۇشىنىمۇ ئۈمىد قىلىدۇ.

ئۆزىنى ھەددىدىن زىيادە بېغىشلىۋېتىپ ئۆزىنى ئۇنتۇپ قېلىش ئاياللار مۇھەببەتتە، نىكاھتا دائىم سادىر قىلىدىغان خاتالىق. بىر ئادەمنى ھەددىدىن زىيادە ياخشى كۆرگەنلىكتىن ئۇنىڭ ئۈچۈن ئەنسىرەپ، ئۇنىڭ غېمىنىلا يەپ، ئۇنىلا مەركەز قىلىپ، ئۆزىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. خۇددى پەرۋانە ئوتقا ئۆزىنى ئۇرغاندەك ھېچنېمىگە قارىمايدۇ. ئۇنى يامان ئۆگىتىۋېتىپ ئۆزى زىيان تارتىدۇ. ئەرنىمۇ رازى قىلالمايدۇ. ئەرگە نەپەسلىنىدىغانغا

بوشلۇقمۇ بەرمەيدۇ. ئۆزىگىمۇ ئىمكانىيەت قالدۇرمايدۇ.

مۇھەببەت ھەقىقەتەن ئادەمنى لەرزىگە سالىدۇ، لېكىن ئېرىڭىزمۇ سىزنى شۇنداق ياخشى كۆرۈپ ئۆتسە، ئەڭ بولمىغاندا مۇھەببىتىڭىزنى قەدىرلەپ، سىزنى ئازابقا ئىتتىرمىسە بۇ ئەلۋەتتە ياخشى ئىش. ئەمما ئەھۋال دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، رېئاللىقتا پەقەت مۇھەببەتنى ئاتا قىلىشلا يېتەرلىك ئەمەس. ئېرىڭىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك مۇھەببىتىگە ئېرىشىش ئۈچۈن، ئاللاھتىن ئۇنىڭغا ئىنساپ تىلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە ئۆزىڭىزنى ئېرىڭىز بىلەن باراۋەر ئورۇنغا قويۇڭ. ھەرگىزمۇ ئېرىڭىزگە تىزلىنىپ تۇرۇپ تەلپۈنمەڭ.

ئامېرىكىنىڭ ئاتاقلىق يازغۇچىسى ھېمىڭۋاينىڭ مۇنۇ گېپىنى ئويلىشىپ بېقىڭ: «ئۆلسىمۇ نىيىتىدىن يانمايدىغان دەرىجىدە ئۇنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالغانچە، ئۇنىڭ ئۈچۈن ھېچنېمىنى ئايىمايدىغانلىقىنى ئىپادىلىگەنچە، ئۇ شۇنچە كۆرەڭلەيدۇ. سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىزنى تۆۋەن كۆرىدۇ، ھېچنېمىگە ئەرزىمەيدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بۇرۇلۇپلا باشقا مۇھەببەتنى ئىزدەش ئۈچۈن كېتىپ قالىدۇ.»

شۇنىڭ ئۈچۈن، ئاياللار ئۆزىمىزنىمۇ ئۇنتۇپ قالمايلى، ئۆزىمىزنى سۆيىدىغانغا ئىككى ئۇلۇش مۇھەببەت ئېلىپ قويايلى. شۇنداق مۇھەببەتلا ساغلام مۇھەببەت ھېسابلىنىدۇ. مۇھەببەت ھۆرمەت قىلىش، زوقلىنىش قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللارغا ئىگە. سىز ئېرىڭىزنى پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىز بىلەن سۆيۈپ، ئۆزىڭىزنى پۈتۈنلەي يوقىتىپ قويغاندىن كېيىن سۆيۈلۈشتىنمۇ مەھرۇم قالىسىز. ياكى ئىقتىسادىڭىز ياكى روھىي مۇستەقىللىقىڭىز ياكى باشقا ئارتۇقچىلىقىڭىز بولمىسا نېمىڭىز بىلەن ئېرىڭىزنى جەلپ قىلىسىز؟

مۇھەببەت ئۇلۇغ، مۇھەببەت ئۈچۈن بەدەل تۆلەسەك بولىدۇ، مۇھەببەت ئۈچۈن ھەممىنى سىغدۇرساق، قورقۇشنى

www.uyghurkitap.com

بىلمىسەكمۇ بولىدۇ، ئەمما ئۆزىمىزنى يوقىتىپ قويساق بولمايدۇ. ھەرقانداق جاي، ھەرقانداق ۋاقىتتا ئۆزىمىزگە ئىككى ئۇلۇش سۆيگۈ ئېلىپ قويايلى، ئەرلەرنى مۇھەببەتتىن سەسكەندۇرۇۋەتمەيلى!

پەقەت تۆۋەن، ناھايىتى قوپال، ئىپلاس مېڭىلا قاچان قارىساڭ ئايال كىشىنىڭ بەدەن گۈزەللىكى بىلەن بەنت بولىدۇ ۋە ئۆزىنىڭ ھەممە نەرسىگە باش قاتۇرىدىغان پىكىرلىرىنى پەقەت ئاشۇ نەرسىگە بۇرايدۇ.

— برۇنو

8. نىكاھ — يېڭى پېتى ساقلاشقا موھتاج

چىشى قاۋان كەينىدىن ئەگىشەر ئونلاپ قاۋان،
چىشى شىرنىڭ كەينىدە تەنھا بىر شىر بار ھامان.

— خۇسراۋ دىھلىۋىي

نىكاھ تۇرمۇشى ھامان ئۇن، ماي، گۈرۈچ، سۈت، تۇخۇم قاتارلىق ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلارغا تولغان بولىدۇ. ھەر كۈنى ئىشقا بارغان، ئۆيگە قايتقان، تاماق ئەتكەن، تازىلىق قىلغان، تېلېۋىزور كۆرگەن، ئۇخلىغان. ئۆزگەرمەس ئەندىزە نىكاھ تۇرمۇشىنى رەڭسىز كىنوغا ئايلاندۇرۇپ، ئاشۇ كىنودىكى باش قەھرىمانىمۇ تەبىئىيلا جەلپكارلىقىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نۇرغۇن ئاياللار بالىلىق بولغاندىن كېيىنلا تۈگىمەس ئۆي ئىشلىرىگە پېتىپ قېلىپ ھېسسىياتسىز بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نىكاھى كىرىزىسقا دۇچ كېلىدۇ. شۇڭا ئەرلەردىن نىكاھ تۇرمۇشىغا بولغان تەسىراتىنى سورىسىڭىز ئۇلارنىڭ جاۋابى: چارچاش، ئايالLARنىڭ جاۋابى: جاپا!

گۈزەل نىكاھ ئىككى ئادەمنىڭ بىللە ئاسرىشى، باشقۇرۇشىغا موھتاج. بۇنىڭ ئىچىدە يەنە ئورتاق رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك بولغان «نىكاھ پىرىنسىپى»مۇ بار. نىكاھ پىرىنسىپى بويىچە ئىش تۇتسىڭىز نىكاھنى تولۇپ تاشقان ھاياتىي كۈچكە ۋە مۇھەببەتكە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ. ناۋادا بۇ پىرىنسىپقا ئەمەل قىلالمىسىڭىز ئاساسى ھەرقانچە ياخشى نىكاھمۇ ۋەيران بولىدۇ.

ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا نىكاھنىڭ مۇنداق تۆت خەتەرلىك مەزگىلى بار:

بىرىنچى خەتەرلىك مەزگىل، بالا تۇغۇلغان ۋاقىت بولۇپ، ئەر - ئايال ئىككىيلەننىڭ بېسىمى ئېغىرلاپ، ئەسلىدىكى كۆڭۈل ئېچىش ۋە ئويۇن - تاماشىلار زور دەرىجىدە ئازىيىپ، ئەسلىدىكى «ئىككى كىشىلىك» دۇنيا «ئۈچ بۇرجەكلىك» مۇناسىۋەتكە ئايلانغاندىن كېيىن، ئەر - خوتۇن ئىككىيلەندە جىددىيلىشىش، ئېسەنكىرەش، گاڭگىراش پەيدا بولىدۇ. توي قىلىپ 4 -، 5 - يىلى ئىككىنچى خەتەرلىك مەزگىل بولۇپ، ئەر - ئايال ئاسانلا تۇرمۇشنى مەنىسىز ھېس قىلىشقا باشلايدۇ. ئەر خىزمەتتىن نەتىجە قازىنالمىغان، ئۆي ئىشىغا تېخى قاراشمىغان؛ ئايال ھەم ئىشلەپ، ھەم بالىغا قاراپ ھەم ئۆي ئىشىنى قىلىپ ئالدىراشلىقتا باش تاتىلايدىغانغا چولا يوق ھالەتتە. ئەر - ئايال بىر - بىرىگە قىزغىنلىق بىلدۈرىدىغانغا تېخىمۇ ۋاقىت چىقىرالمايدۇ - دە، باشقا جايدىن سىرداش ئىزدەيدۇ. مەلۇم بىر جەمئىيەتشۇناس تالاغا قاراپ قالغان ئايالى بار 70 نەپەر ئەرنى تەكشۈرۈشتىن بايقىشىچە، بۇ ئەرلەرنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ مۇناسىۋىتى دوستلۇقتىن باشلانغان ئىكەن. ئېرى ئەسلىدە ئايالىغا ئېيتىشقا تېگىشلىك يۈرەك سۆزلىرىنى باشقىلارغا ئېيتقان ئىكەن. ئۈچىنچى خەتەرلىك مەزگىل تويدىن كېيىنكى ئالتىنچى يىلى بولۇپ، جەمئىيەتشۇناسلارنىڭ تەكشۈرۈشىدىن بايقىشىچە، ئەر - ئايالنىڭ تويدىن كېيىنكى

www.uyghurkitap.com

6 ـ يىلىدىن 10 ـ يىلىغىچە بولغان ئارىلىقتا نىكاھقا بولغان رازىمەنلىك دەرىجىسى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈپ قالىدىكەن. ھەمدە ئەمەلىيەتتىمۇ ئاجرىشىش نىسبىتى دەل 7 ـ يىلىدىن 10 ـ يىلىغىچە بولغان ئارىلىقتا ئەڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىدىكەن. بۇ چاغدا ئەگەر ئەر ـ ئايال بىر ـ بىرىگە ئەڭ زور سەۋرچانلىق، ئەڭ كۆپ غەمخورلۇق بىلەن ياردەم قىلالىسا نىكاھنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. تۆتىنچى خەتەرلىك مەزگىل تويدىن كېيىنكى 20 ـ يىلى ئەتراپىدا بولۇپ، ئەر ـ ئايال ئىككى تەرەپنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىدا تەدرىجىي ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئايالى كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە كىرىپ مىجەزى ئۆزگىرىپ چۈشلىشىپ، خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، ئەر بارغانسېرى قېرىشقا قاراپ يۈزلىنىپ قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىدۇ، روھى چۈشىدۇ، كاللىسى ئاجىزلايدۇ، خىزمەتتە «ئورۇندا تۇرۇپ مارش» پېتى قالىدۇ. مۇشۇ چاغدا ئۇ باشقىلارنىڭ ئۆزىنى چۈشىنىشى ۋە تەسەللى بېرىشىگە موھتاج بولىدۇ، ھالبۇكى ئايالىمۇ دەل مۇشۇنداق ئورتاق موھتاجلىقتا تۇرۇۋاتقان بولىدۇ، ئەگەر ئەر ـ ئايال بىر ـ بىرىنىڭ ھالىغا يەتمىسە ئۇنداقتا ئۇلار باشقا يات جىنسلىقلاردىن تەسەللى ئىزدەيدۇ.

ھەربىر نىكاھلىق ئايال نىكاھنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ، پەقەت قارشى تەرەپتىن بەك يۇقىرى ئۈمىد كۈتمىسە، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئەرلەرنىڭ قەلبىنىڭ ئىنتايىن ئاجىز ئىكەنلىكىنى چۈشەنسە، ئۆزئارا يول قويۇشسىلا نىكاھنىڭ سۈپىتى ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ. بىر مۇقىم ۋە گۈزەل نىكاھ باشقۇرۇشقا، يىگى پېتى ساقلاشقا موھتاج.

بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن پىسخىك كەيپىياتنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، ئىمكان بار خىزمەتتىكى كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئۆيگە ئېلىپ كەلمەسلىك، بىر ـ بىرىنى

ھۆرمەتلەش، ئەڭ ياخشىسى بىرەر ئورتاق ھەۋەس بولۇش لازىم. ئېرىنى چۈشىنىش ۋە ئۇنىڭغا كەڭ قورساقلىق قىلىش بىلەن بىرگە يەنە ئۆزىنىڭ خاسلىقىنىمۇ ساقلاش، پىرىنسىپسىز ئىشلارغا يول قويىۋەرمەسلىك، كەيپىياتىم ناچار دەپ ئۆزىنى تاشلىۋەتمەسلىك، ھەر دائىم پىكىر ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، ئازراق كوتۇلداش، قارشى تەرەپنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتىگە تەگمەسلىك، ئۆي ئىشلىرىغا ئەر كىشىمۇ مۇۋاپىق دەرىجىدە ياردەملىشىش، خوتۇنىنىڭمۇ ماشىنا ئادەم ئەمەسلىكىنى، ئۇنىڭمۇ چارچايدىغانلىقىنى ئويلاپ قويۇش، بىر - بىرىنى ئاسراش، ئەر - ئايال بىللە كىنو ياكى بىرەر تېلېۋىزىيە تىياتىرى كۆرۈش ياكى بىرەر ئەدەبىي ئەسەرنى بىللە ئوقۇش، شۇ ئارقىلىق ھېسسىياتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئۆزئارا چۈشىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، بىر - بىرىنى ماختاپ تۇرۇش قاتارلىقلار تولىمۇ مۇھىم.

ئەر - ئايال ئۆزئارا ھەمكارلىشىپ، ماسلىشىپ، ئىناق ئۆتۈش، بىر - بىرىگە ياردەملىشىش كېرەك. بىرسى ئىنتايىن ئاجىز ئەھۋالدا تۇرغاندا يەنە بىرى ئۇنىڭ قىيىن ئۆتكەلدىن ئۆتۈۋېلىشىغا مەدەت بېرىش، ياردەم بېرىش، تۇرمۇشتا ئەقلىنى ئىشلىتىپ، ھەمراھىنى ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىدىن ئورتاق بەھرىمەن قىلىش لازىم. شۇندىلا بۇ نىكاھ ئۇزاققا سوزۇلغان گۈزەل نىكاھقا ئايلىنىدۇ.

«ۋاقىت ئۇزۇن، ياشلىق قىسقا». ئايال كىشىگە چاقناپ تۇرغان، ھاياجانلىق «ئىشق - مۇھەببەت» ئەمەس، خاتىرجەم، مۇقىم ئائىلە كېرەك. ئائىلە قۇرۇش نۇرغۇن بەدەل تەلەپ قىلىدۇ، بەدەل تۆلەشكە ئۇنىمىغان ئادەمنىڭ ھېچ نەرسىسى يوق ئاقىۋەتنى ئويلاپ يېتىشكە بولىدۇ.

— روللان

www.uyghurkitap.com

9. ئەرلەر تالاغا قاراپ قالسا...

كوچا سۆيگۈسى ئۆيىنى بەربات قىلار،
ئۆيۈڭنى خوتۇن مېھرى ئاۋات قىلار.

— شەيخ سەئدى (شىرازى)

توي قىلغان ھەرقانداق بىر ئايال ئېرى بىلەن ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە بىللە ئۆتۈشنى، يەنى تەڭ قېرىپ تەڭ ئۆلۈشنى، چۆچەكلەردىكى شاھزادە بىلەن مەلىكىلەردەك بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئەمما تۇرمۇش رېئال نەرسە. ئۇ چۆچەك ئەمەس. سىز ئىلگىرى ئويلاپمۇ باقمىغان مەسىلىلەر ھەر ۋاقىت يۈز بېرىپ قېلىشى مۇمكىن. ئالايلۇق، سىز چوڭقۇر سۆيگەن ئېرىڭىز سىزنى سۆيمەس بولۇپ قالىدۇ، سىز ئەسلىدە مەڭگۈ بۇزۇلماس دەپ ئويلىغان نىكاھىڭىز غۇلاپ كېتەي دەپ قالىدۇ ـ دە، سىز مۇھەببەت ۋە نىكاھنىڭ ئاسىيلىق قىلىشىغا ئۇچرايسىز.

ئەگەر توي قىلغاندىن كېيىن مۇھەببەتنى يېتىلدۇرۇشكە دىققەت قىلمىسا، ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدا ئىناقسىز تۇرمۇش داۋاملىشىۋەرسە، بەزى ئەرلەردە قايناق ھېسسىياتنى قوغلىشىدىغان ھەۋەس پەيدا بولۇپ قېلىشى، ھەتتا تالاغا قاراپ قېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەرلەر خىزمەتكە بارغاندا ھامان ئېرىدىن «نارازى» بىر قىسىم چوكانلار ئۇلارنىڭ ئەتراپىدا پەرۋانە بولۇپ يۈرىدۇ. تېخىمۇ يامىنى ھەرقانداق بىر ئەر كىشىدە شۇ ئايالنىڭ ئۆزىگە قىزىققان ـ قىزىقمىغانلىقىنى بىلىش ئىستىكى ھەمدە ئۆزىنىڭ جەلپكار ياكى ئەمەسلىكىنى سىناپ كۆرۈش ئويى بەزى چاغلاردا ئۇنى باشقا ئاياللارغا «قول سېلىش» قا ئۈندەيدۇ. بۇ ئاڭلىماققا شەخسىيەتچىلىكتەك، ئۆزىگە ئىشەنچ

قىلالمىغاندەك تۇيۇلۇپ، ئادەمنىڭ غەزىپىنى كەلتۈرسىمۇ، ئەمما ناھايىتى ئەپسۇس بۇ ھەقىقەتەن ئەمەلىيەتتۇر. (ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى دېگەن كىتابتىن).

ئۇنىڭ ئۈستىگە بالىلىق بولغان كۆپىنچە ئاياللار بالا بېقىش، تەربىيەلەش، ئاش ـ تاماق ئېتىش، كىر ـ قات يۇيۇش قاتارلىق ئائىلە ئىشلىرى بىلەن بولۇپ كېتىپ ئۆزىنى ياساشقا ئانچە ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدۇ ـ دە، جەلپكارلىقىنى يوقىتىپ قويىدۇ. ئەمما ئىدارە، شىركەتلەردىكى ھېلىقىدەك چوكانلار بولسا ياسىنىپ ـ تارىنىپ قېتىپ كېلىدۇ ـ دە، ئەرلەر ئۇلارنى ياقتۇرۇپ قالىدۇ.

قىسقىسى، بەزى ئەرلەرنىڭ مەنىۋى دۇنياسىدا تالاغا قاراپ قېلىشتىكى باھانە ـ سەۋەبلەر ئىنتايىن تولۇق. ئەمما نۇرغۇنلىغان ئەرلەر بىر تەرەپتىن ئاياللىغا ئاسىيلىق قىلىپ قويغانلىقى ئۈچۈن بىئاراملىق ھېس قىلسىمۇ لېكىن تۇرمۇشقا يېڭى مەزمۇن قوشۇلغانلىقى ئۈچۈن ئىچ ـ ئىچىدىن خۇشال بولىدۇ. شۇڭا خىزمەتكە بېرىش ئۇلار ئۈچۈن جاپا ئەمەس، ئەكسىچە تەڭداشسىز خۇشاللىنارلىق ئىشقا ئايلىنىدۇ. (ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى دېگەن كىتابتىن).

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئەرلەر خىزمەت بېسىمى، زېرىكىش، چۈشىنىش ۋە غەمخورلۇقنىڭ كەم بولۇشى، ئايالىنىڭ بەكلا ئىقتىدارلىقلىقى، ئۆزى تاپقان پۇلغا ئۆزى ئىگە بولالماسلىقى، ئىدىيەۋى كۆزقارىشىدىكى پەرقىنىڭ بارغانسېرى كېڭىيىپ كېتىشى، بەزى دوستلىرىنىڭ ئازدۇرۇشى، خىزمەتتىكى زىياپەتنىڭ ئېھتىياجى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىنمۇ بىلىپ ـ بىلمەيلا مۇشۇنداق پۇرسەتلەرگە كۆپرەك ئۇچرىشىپ قالىدۇ. كۆپلىگەن ئاياللار مۇنداق ئازابلىق تاللاشقا دۇچ كەلگەن: ئۇنى

www.uyghurkitap.com

شۇنچىلىك ياخشى كۆرسەم، ئەكسىچە ئۇ تالاغا قاراپ قالدى، ئەمدى قانداق قىلىشىم كېرەك؟ ئاجرىشايمۇ - ئاجراشمايمۇ؟ ئاجرىشاي دېسە ئۆزى جاپا تارتىپ مەلۇ تەسلىكتە تىكلىگەن ئائىلىسىدىن ۋاز كېچەلمەيدۇ، باللىرىنى يېتىم قىلىشقا يۈرىكى تېخى چىدىمايدۇ؛ ئاجراشماي دېسە خۇددى بېلىق قىلتىرىقى كانىيىغا تۇرۇپ قالغاندەك بىئارامچىلىق ئەمما مۇشۇنداق بەختسىزلىك ھەقىقەتەن سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزدا يۈز بېرىپ قالسا ھەرگىزمۇ يەڭگىلتەكلىك قىلماي، ئاقىلانە بولۇڭ، بۇ ئادەم بىلەن يەنە داۋاملىق ئۆي تۇتۇشقا ئەرزىمدۇ - ئەرزىمەمدۇ؟ ئەگەر ئۇ سىزنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتىڭىزنى دەپسەندە قىلغان بولسا يەنە بۇنداق ئادەمگە تارتىشىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ، ۋاپاسىز ئەرنى خۇددى پاشىنىسى چۇشۇپ قالغان ئەسكى ئاياغنى چۆرىۋەتكەندەك تاشلىۋېتىڭ، چۈنكى ئۇ سىزنى بىر تېپىپ يىقىتىۋەتتى ئەمەسمۇ؟

ئاجرىشىش قارارىغا كەلمەي تۇرۇپ، مۇشۇنداق ئىشلارنى قېيىنئاتا، قېيىنئانىڭىزغا دەپ ئاچچىقىڭىزنى ئۇلاردىن ئالىدىغان ئىشنى قىلماڭ، يارا قانچە كىچىك بولسا شۇنچە ئاسان پۈتىدۇ؛ يىغلاڭ، ئەمما توختىماي يىغلاۋەرمەڭ؛ ئاچچىقلاڭ، غەزەپلىنىڭ، ئەمما غەزەپلەنگەن چاغدىكى پوزىتسىيەڭىز بىلەن مەسىلىنى ھەل قىلىمەن دەپ تۇرۇۋالماڭ.

ئاجرىشىش ئويىڭىز بولمىسا يامانلاپ كېتىشنىمۇ ئويلاشماڭ. «ئۆزى كەتكەن يارەي، ئۆزى كەلگەن يارەي» دېگەندەك ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا يۈزىڭىز چۈشۈپ كەتمىسۇن؛ شۇنداقلا ئېرىڭىزنىمۇ ئۆيدىن قوغلاپ چىقارماڭ، ئەگەر ئېرىڭىز ئۆيدىن چىقىپ كەتسە نەگە بارار؟ ئىككىڭلارنىڭ ئوبدان پاراڭلىشىدىغان ۋاقتىڭلار دەل مۇشۇ ۋاقىت ئىكەنلىكى ئېسىڭىزدە بولسۇن؛ ئېرىڭىزنىڭ باشلىقلىرىغا تېلېفون قىلىپ رەسۋالاشتۇرىمەن دەپمۇ ئويلىماڭ، ئۇ يەنىلا باللىرىڭىزنىڭ دادىسى ئەمەسمۇ؟

شۇنداقلا غالجىرلىشىپ كۆندىشىڭىز بىلەن سوقۇشۇپمۇ يۈرمەڭ، ئۆزىنىڭ ئېرىگە، بالىلىرىغا ئاسىيلىق قىلغان، ئۇنداق ئاياللارغا ھېلىغۇ گەپ قىلىشكەن، سايىسىغا قاراشقىمۇ ئەرزىمەيدۇ ھەمدە ئۇنداق زىناخورنىڭ يۈزىگە قاراشمۇ بىر ھالال ئايال ئۈچۈن ھارامدۇر. يەنە شۇنى ئېسىڭىزگە سېلىپ قوياي، ئۇنداقلارنى سىز جازالاپ يۈرمىسىڭىزمۇ جازالايدىغان سىزدىنمۇ قۇدرەتلىك ئىگىسى بار.

ئەگەر ئېرىڭىز بىلەن ئۆي تۇتۇش نىيىتىڭىز بولسا ئۇيلاۋەرمەڭ، تەگەۋەرمەڭ، شۇنداق قىلغانچە تېخىمۇ ئازابلىنىسىز. شۇڭا، بۇ ئىشنى بىلگەن كۈنىڭ ئەتىسىدىن باشلاپ ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ چىرايلىق ياساپ، يارىشىملىق كىيىنىپ، گىرىمىڭىزنى قىلىپ ئادەتتىكىدەك ئىشقا بېرىۋېرىڭ ھەمدە ئىلگىرى قىلالمىغان، سەل قارىغان تۆۋەندىكىدەك ئىشلارنى قىلىپ سىناپ كۆرۈڭ:

1) ئېرىڭىزنىڭ گەپلىرىنى قۇلاق سېلىپ ئاڭلاشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، ئىش ئۆگەتمەڭ، پەقەت ئېرىڭىزنىڭ دەردىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاپ بەرسىڭىزلا بولىدۇ.

2) كوتۇلداپ ئېرىڭىزنىڭ بېسىمىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەڭ، چۈنكى ئۆز ئىشىنى تېپىپ قىلالايدىغان ئەر سىزنى كوتۇلداتمايدۇ، كوتۇلداش ئەكسىچە ئېرىڭىزگە ئۆزىنىڭ يارىماس ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرۇشتىن باشقا ھېچقانداق رول ئوينىيالمايدۇ، بۇ بەلكىم سىزگە بەش قولدەك ئايان.

3) ئېرىڭىزنى ھەر ۋاقىت مۇۋاپىق ماختاپ تۇرۇڭ، ئېرىڭىزگە ئۆزىنىڭ قالتىس ئەر ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرۇڭ، «يارايسىز جۇمۇ!»، «مېنىڭ ئېرىم بەك ئەستايىدىل دېسە»، «سىز بەك قالتىسكەنسىز» دېگەندەك سۆزلەرگە ھەرگىز پىخسىقلىق قىلماڭ. چۈنكى ئۇ ئاغزىدا دېمىگەن بىلەن كۆڭلىدە سىزنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئېتىراپ قىلىشىڭىزنى ئارزۇ قىلىدۇ.

4) رەھمەتلىك بىلەن ئېرىڭىزگە ئىللىقلىق ھېس قىلدۇرۇڭ، چۈنكى ئاياللارنىڭ رەھمەتلىكى ئەر - ئاياللار تۇرمۇشىدىكى ئەڭ ياخشى سىلىقلاش مېيى ھەم ئەر كىشىنىڭ ئارام ئېلىپ ئېسىنى يىغىۋېلىشىنىڭ مەنبەسى. ئېرىڭىز بىر كۈن ئىشلەپ ھېرىپ - ئېچىپ ئۆيگە قايتقاندا مۇلايىملىق بىلەن «چارچىدىڭىزمۇ؟» دەپ سورىسىڭىز، ئېرىڭىز ئۆزىنىڭ چارچىشىنىڭ ئەرزىيدىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بىر ئەر كىشىگە كۆڭۈل بۆلۈشتە، ئۇنىڭ بەدىنىنىلا تۇتۇپ قويۇپ ئاغرىقىنى پەسەيتىشكە ئۇرۇنماي كۆڭلىنى ئۇۋۇلاپ قويۇشنىمۇ ئۇنتۇپ قالماڭ، ئەگەر سىز ئېرىڭىزنىڭ قەلبىدىكى ئاغرىقىنى ئۇۋۇلاپ پەسەيتىشنى ئاۋارىچىلىك دەپ قارىسىڭىز، ئۇ باشقا ئاياللارنىڭ ئۇۋۇلاپ قويۇشىنى ئىزدەيدۇ، ئەلۋەتتە.

5) ئېرىڭىزگە ھەر ۋاقىت يېڭىلىق تۇيغۇسى ھېس قىلدۇرۇپ تۇرۇڭ، ھەر كۈنكى ھالىتىڭىزنى تۇيۇقسىز ئۆزگەرتىپ، ئېرىڭىزنىڭ كۆزلىرىنى ئالاچەكمەن قىلىۋېتىڭ، چاچ پاسونىڭىزنى ئالماشتۇرۇڭ، ئۆيدىكى قىياپىتىڭىزنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇڭ.

6) تۇرمۇشىڭىزنى تېخىمۇ رەڭگارەڭ قىلىشقا كاللا ئىشلىتىڭ، بىر خىل تۇرمۇش قېلىپىدىن قۇتۇلۇپ، ھەپتە ئاخىرلىرىدا ئېرىڭىز ۋە بالىلىرىڭىز بىلەن شەھەر ئەتراپلىرىغا، تاغلارغا بېرىپ ساياھەت قىلىپ كېلىڭ.

7) كىچىك ئىشلاردا «دۆت» رەك بولىۋېلىڭ، ھەممىلا ئىشقا چېپىلىۋالماڭ، ئېرىڭىزنىڭ ھەممىلا ئىشىدىن قۇسۇر تاپمەن، ئۆزۈمنىڭ دېگەن يېرىگە ئەكېلىمەن دەپ تۇرۇۋالماڭ، بۇنداقتا خەقنى بىزار قىلغاننى ئاز دەپ ئۆزىڭىزنىمۇ چارچىتىۋالىسىز. چوڭراق ئىشلاردا ئەگەر ئېرىڭىز خاتا قىلغان بولسا خاتالىقىنى

چۈشەندۈرۈپ قويۇڭ، مەسىلەن: كەچتە كۆڭۈل قويۇپ تاماق تەييارلاپ ئولتۇرسىڭىز ئېرىڭىز بارىدىغان بىر سورۇننىڭ چىقىپ قالغانلىقىنى، كەچرەك قايتىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ تېلېفون قىلسا، سىز چالۋاقاپ كەتمەي: «ئەمىسە بەك كەچ قالماڭ، ئۆزىڭىزگە دىققەت قىلىڭ» دەپ قويۇڭ، كەچتە مەست كەلگەن ھالەتتىمۇ چالۋاقىماي ئىسسىق سۇ تەييارلاپ قول ـ پۇتلىرىنى يۇيۇپ ئۇخلىتىپ قويۇڭ، ئەتىسى ئويغانغاندا ئاندىن ئېرىڭىزنى قولتۇقلاپ تۇرۇپ، ۋەزمىنلىك بىلەن ئېرىڭىزگە ئۆزىڭىزنىڭ جاپا تارتىپ تاماق ئېتىپ ساقلاپ ئولتۇرسا كەلمەي ئۈمىدسىزلەندۈرگەنلىكىنى، ھاراقنى كۆپ ئىچىپ قويۇپ ئاشقازىنىنى بۇزۇۋالارمۇ دەپ ئەنسىرىگەنلىكىڭىزنى بىلدۈرۈپ قويسىڭىز، ئەگەر سىزنى ياخشى كۆرسىلا خىجىل بولۇپ، ئەپۇ سورايدۇ ھەمدە كۆپرەك دىققەت قىلىدىغان بولىدۇ. شۇنداقلا يىغلاش، جېدەل قىلىش، ئۆلۈۋالىمەن دەپ تەھدىت سېلىشتىنمۇ بەكرەك ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر ئېرىڭىز سىزنى يەنىلا ياخشى كۆرسە، مەسئۇلىيەتچان ئەر بولسىلا ئىشنىمەنكى چوقۇم توغرا قارار چىقىرالايدۇ.

بەزى ئاياللار ئېرى تەرىپىدىن تاشلىنىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئېرىنى رەقىبىنىڭ قولىدىن قايتۇرۇپ كېلىش ئۈچۈن ئۇنى ئۆلتۈرۈپ قويۇپ، ئۆزى سۈرگۈن قىلىنىدۇ ياكى بولمىسا ئۇنىڭ كاللىسى ئېلىنىدۇ. دەرۋەقە جىنايەت ئۆتكۈزۈش مۇددىئاسى ئىنتايىن تەسىرلىك بولغاچقا، بۇ ھېچكىمنىڭ غەزىپىنى قوزغىمايدۇ، بەلكى ئىچ ئاغرىتىپ ھېسداشلىق قىلىشنى قوزغايدۇ؛ يەنە بىر خىل ئاياللار باركى ئۇلار بېشىنى ئىچىگە تىقىۋېلىپ ئۈن ـ تىنسىز ئازابلىنىدۇ ياكى تىنىقى توختىغىچە تۇيغۇ ھېسسىياتلىرىنى يوشۇرۇپ ئۆكسۈپ يىغلايدۇ، ئەپۇ قىلىدۇ،

www.uyghurkitap.com

دۇئا ـ تىلاۋەت قىلىدۇ، سېغىنىدۇ. مانا بۇ ـــ مۇھەببەت، ھەقىقىي مۇھەببەت، پەرىشتىلەرچە مۇھەببەت، ئازاب ئىچىدە ياشاپ، ئازابلىنىپ ئۆلۈشكە رازى تەكەببۇرانە مۇھەببەت.

ـــ بالزاك

پسىخىكىلىق سىناق

مۇھەببىتىڭىزنى يوقىتىدىغان سەۋەب زادى نېمە؟

مۇھەببەتلىشىش ئىنتايىن شېرىن بىر ئىش، بىراق سىز قارشى تەرەپكە بەكلا يۆلىنىۋالغان چېغىڭىزدا ئۆزىڭىزنىڭ يۈرىكىڭىز ئاغرىشقا باشلايدۇ.

ئەگەر باغچىغا بېرىپ قالسىڭىز تۆۋەندىكىلەرنىڭ قايسىسىنى ئەڭ كۆپ ئوينىشىڭىز مۇمكىن:

A. قاراقچى كېمىسى؛

B. مۇئەللەقتىكى قوش كىشىلىك ۋېلىسىپىت؛

C. ئىستاكانسىمان ئايلانما ئويۇنچۇق؛

D. تىك چۈشكەن جىسىم تۇرىدىكى سەكرەپ ئوينايدىغان ئويۇنلار.

جاۋاب: A. ھەممىگە گۇمان بىلەن قاراشنى ياخشى كۆرىدىكەنسىز، كۆندە نېرۋىڭىز ئۆرلەپلا تۇرىدىكەن، سىزنىڭ مۇھەببىتىڭىزنىڭ قاتىلى دەل سىزدە بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنىڭ كەملىكى. نۇرغۇن ئىشلاردا قالايمىقان ئويلاردا بولىدىكەنسىز، ھېلى ئۇنى، ھېلى بۇنى ئويلاپ ناھايىتى ئوڭايلا تۇيۇق يولغا كىرىپ قالىدىكەنسىز، ئەگەر يېنىڭىزدىكىلەر ئېچىتىپ قويسىلا نېرۋىڭىز ئۆرلەپ كېتىدىكەن.

B. ئاچچىقىڭىز يامانكەن، ئاسان ئاچچىقلىنىدىكەنسىز. بۇنداق ئادەملەرنىڭ مۇھەببىتىنىڭ قاتىلى دەل ئىگىلىۋېلىش ئىستىكىنىڭ كۈچلۈكلۈكى. يېڭى مۇھەببەتلەشكەندە، ياۋاشتەك

تۇرغان بىلەن ۋاقىت ئۆزارغانچە بىشەملىشىپ كېتىدىكەنسىز. ئەگەر قارشى تەرەپ نەگە بىرىپ، نەدە تۇرغانلىقىنى ئېنىق تاپشۇرماي تىلىنى چاينىغان ھامان ئۇنىڭغا ئىنتايىن ئاچچىقلايدىكەنسىز ھەمدە تېخىمۇ چوڭ جېدەل چىقىرىدىكەنسىز.

C. قارشى تەرەپكە بەك يۆلىنىۋېلىپ، بەكلا ئېتىبار بېرىۋېتىدىكەنسىزدە ئۆزىڭىزنى يوقىتىپ قويىدىكەنسىز. مۇھەببىتىڭىزنىڭ قاتىلى دەل سىزنىڭ لىڭتاسىمىلىقىڭىز. ئۆزىنىڭ بارلىقىنى بېغىشلاش مۇھەببەت بولىدۇ دەپ قارايدىكەنسىز، ئەمما ئۆزىڭىزنى بېغىشلىۋېتىپ ئۆزلۈكىڭىزنى يوقىتىپ قويغاندا بولسا، ئۆزىڭىزنىڭ خۇشاللىق ۋە خاپىلىقىڭىزنى قارشى تەرەپكە تاپشۇرۇۋېتىپ، كۈنبويى خەقنىڭ چىرايىغا قاراپ كۈن ئۆتكۈزىدىكەنسىز.

D. بىر نەرسىگە تېز قىزىپ، تېز سوۋۇيدىكەنسىز. مۇھەببىتىڭىزنىڭ قاتىلى دەل كەيپىياتىڭىزنىڭ بەكلا ئۆزگىرىشچانلىقى. خۇشال بولۇپ كەتسىڭىز ھەممە نەرسە ياخشى كۆرۈنىدىكەن، قارشى تەرەپنىمۇ پۈتكۈل دۇنيارىم دەپ قارايدىكەنسىز ھەمدە ئەجەب تەلىيىم بار ئىكەن دەپ ئويلايدىكەنسىز، ئەمما رەنجىپ قالسىڭىز قارشى تەرەپنىڭ ياخشى تەرەپلىرىنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇيدىكەنسىز ۋە نېمىشقا سەندەك مەرەزگە يولۇقۇپ قالغاندىمەن دەپ زارلايدىكەنسىز.

www.uyghurkitap.com

توققۇزىنچى باب ساغلاملىق پسىخولوگىيەسى — ساغلاملىقىڭىزنىڭ ياخشى دورىسى

تا دەرد يىقىتمىسا كۆزلىرىدە نەم،
ساغلاملىق قەدرىگە يېتەرمۇ ئادەم؟

— خۇسراۋ دېھلىۋي

ساغلاملىق پسىخولوگىيەسىنىڭ نىشانى پسىخولوگىيەلىك ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش. ھازىرقى زامانىۋى تۇرمۇشتا قىزلارنىڭ خېلى كۆپچىلىكى ياخشى كەسىپ ۋە خېلى ياخشى تەربىيەلىنىشكە ئىگە بولىۋاتقان بولسىمۇ، ئەمما تۇرمۇشنى ناھايىتى جاپالىق ھېس قىلىۋاتىدۇ، بەزىدە ھەتتا ئېغىر بېسىمغا بەرداشلىق بېرەلمەيۋاتىدۇ.

ھەربىر ئادەمدە پسىخىك توسالغۇ بولىدۇ، مەسىلەن: نىكاھ، مۇھەببەت، خىزمەت، كىشىلىك مۇناسىۋەت توقۇنۇشى قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى، ناچار كەيپىيات كەلتۈرۈپ چىقارغان قىزىقىشنىڭ ئاجىزلىشىشى، تۇرمۇش قانۇنىيىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى ھەتتا ھەرىكەتتىكى نورمالسىزلىق، خاراكتېرىدىكى غەيرىيلىك قاتارلىقلار قىزلارنىڭ جىسمانىي پسىخىك ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزمەكتە.

پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، بېسىم كىشىلەرنى بوغۇپ ياكى تىزگىنلەپ تۇرىدىغان بىر خىل شەكىلسىز كۈچ، رېئال تۇرمۇشتا ئادەم ياكى شەيئىلەرگە نىسبەتەن بېسىم ھەر ۋاقىت مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. «بېسىم

خۇددى قوش بىسلىق شەمشەرگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭغا توغرا مۇئامىلە قىلالىساق ئۇ مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىگە ئايلىنىدۇ. ئەكسىچە بولسا ئۇ مەغلۇبىيەتنىڭ مەنبەسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ». بۇنىڭ ئۈچۈن بىزدە ساغلام تەن بولۇشتىن سىرت ساغلام پىسخىكا بولۇش زۆرۈر. ساغلاملىق پسىخولوگىيەسى سىزگە مۇشۇلار توغرۇلۇق يول كۆرسىتەلەيدۇ.

جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام بولۇشنىڭ ئەڭ مۇھىم شەرتى روھىي تېتىكلىك، روھىي چۈشكۈنلۈك ئۆلۈم بىلەن چېتىشلىقتۇر. روھىي تېتىكلىك ئورگانىزمىزغا يېڭىدىن ھايات بەخش ئېتىپ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ.

ـــ گودۋىن

1. ساغلاملىق دېگەن زادى نېمە؟

ئەگەر ئادەم بولسا كېسەل،
تەمسىز تېتار ئاڭا ھەسەل.

ـــ ناسىر خىسراۋ

ساغلاملىق نۆۋەتتە كىشىلەر ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان قىزىق نۇقتىلارنىڭ بىرىگە ئايلاندى. چۈنكى ساغلاملىقنىڭ تەننەرخى بارغانسېرى ئېشىپ، كېسەللىك يۈكى بارغانچە ئېغىرلىشىپ بارماقتا. ساغلاملىق تۇرمۇشتىكى مۇھىم ئېلېمېنتلارنىڭ بىرى بولۇپ، ساغلاملىق بولمىسا ھاللىق تۇرمۇشىمىز، ھېچنېمىمىز بولمايدۇ.

2001 ـ يىلى مەملىكىتىمىز سەھىيە مەبلىغىدىن چىقىم قىلىنغان ئومۇمىي مەبلەغ 614 مىليارد يۈەن خەلق پۇلى بولۇپ،

www.uyghurkitap.com

شۇ يىلدىكى ئىشلەپچىقىرىش ئومۇمىي مەھسۇلات قىممىتىنىڭ 6.4% نى ئىگىلىگەن. كېسەللىك، يارىلىنىپ مېيىپ بولۇش ياكى بالدۇر ئۆلۈش سەۋەبىدىن بولغان زىيان 780 مىليارد يۇەن خەلق پۇلى بولۇپ ئىشلەپچىقىرىش ئومۇمىي مەھسۇلات قىممىتىنىڭ 8.2% نى ئىگىلىگەن. يىغىنچاقلىغاندا بىر تىرىليون 400 مىليارد يۇەن بولۇپ، ئىشلەپچىقىرىش ئومۇمىي مەھسۇلات قىممىتىنىڭ 14.6% نى ئىگىلىگەن. بىر تىرىليون 400 مىليارد يۇەن دېگەن قانداق ئۇقۇم؟ چاڭجياڭ سەنشيا قۇرۇلۇشى دۇنياغا داڭلىق قۇرۇلۇش بولۇپ، 15 يىلدا سېلىنغان، ئومۇمىي مەبلەغ ئارانلا 200 مىليارد يۇەن. جەنۇبنىڭ سۇيىنى شىمالغا يۆتكەش قۇرۇلۇشى ئەسىر ئاتالغان زور قۇرۇلۇش بولۇپ، 50 يىلدا سېلىنغان ئومۇمىي مەبلەغ ئارانلا 500 مىليارد يۇەن بولغان. ھالبۇكى ساغلاملىق مەسىلىسىدىن بىر يىلدا تارتقان زىيان نەچچە تىرىليوندىن ئارتۇق بولسا كىشىنى چۆچۈتمەي قالمايدۇ. تېخىمۇ ئېغىر مەسىلە شۇكى، ساغلاملىق مەسىلىسى. كېسەللىك نامراتلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مۆلچەرلىگۈسىز جىسمانىي ۋە روھىي ئازاب قاتارلىق ئىجتىمائىي مەسىلىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

ئامېرىكىنىڭ تەتقىقاتلىرىدىن بايقىلىشىچە: ئىلغار داۋالاش تېخنىكىسى بالدۇر ئۆلۈش نىسبىتىنى 10% ئازايتىدىكەن، ئەمما ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلى بالدۇر ئۆلۈش نىسبىتىنى 70% ئازايتىدىكەن. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، ئۆز - ئۆزىنى ئاسراش ئارقىلىق 100 يىل ياشىغىلى بولىدىكەن.

100 ياشنى ئۆلچەم قىلساق كىشىلەرنىڭ يېشى مۇنداق ئۈچ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ: 30 ياشتىن ئىلگىرى ياش - ئۆسمۈرلۈك دەۋرى؛ 30 ~ 60 ياشقىچە بولغان مەزگىل ئوتتۇرا ياش دەۋرى؛ 60 ياشتىن كېيىنكى مەزگىل ياشانغانلار دەۋرى.

30 ياشتىن ئىلگىرى ياشلارنىڭ ھاياتىي كۈچى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ، سوزۇلما كېسەللىكلەرمۇ ئاز بولىدۇ؛ 60 ياشتىن كېيىن ئۆزىنى كۈتۈشكە بىر قەدەر دىققەت قىلغاچقا قېرىپ كېتىش سۈرئىتى ئۇنچە تېز بولمايدۇ؛ لېكىن 30 ياشتىن 60 ياشقىچە بولغان ئارىلىق دەل جان تىكىپ كۈرەش قىلىدىغان مەزگىل بولغاچقا كىشىلەر بىلەن كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى ساغلاملىق پەرقى بارغانسېرى چوڭلاپ، بەزىلىرى روھلۇق، تېتىك بولسا، بەزىلىرى كېسەلمەن، ئاجىز بولىدۇ، يەنە بەزىلىرى ئاللىقاچان ئالەمدىن ئۆتىدۇ. دېمەك ئوتتۇرا ياش دەۋرى ئەڭ ھالقىلىق مەزگىل بولۇپ، توغرا ساغلاملىق كۆزقارىشىنى يېتىلدۈرۈش تولىمۇ مۇھىم. چۈنكى ساغلاملىقنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى دەل شۇ ئادەمنىڭ ئۆزى. توغرا كۆزقاراش بولسا توغرا ياشاش ئادىتىنى شەكىللەندۈرۈپ، سۈپەتلىك ياشاشنى ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئۇنداقتا ساغلاملىق دېگەن زادى نېمە؟

جەمئىيەتشۇناسلىق نۇقتىسىدىن قارىغاندا ساغلاملىق بىر خىل ئىقتىساد قىلىش، ساغلاملىق بىر خىل ئىناقلىق.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ئوتتۇرىغا قويغان ساغلاملىق توغرىسىدىكى ئەڭ يېڭى ئۇقۇم مۇنداق: ساغلاملىق پەقەت بەدەننىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولماسلىقى ياكى ئاجىزلاشماسلىقىلا ئەمەس، بەلكى تەن، پسىخىكا ۋە ئىجتىمائىي تۇرمۇشتا ياخشى بىر خىل ھالەتنى ساقلاشتۇر.

دېمەك بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تەننىڭ ساغلام بولۇشى مۇتلەق ساغلاملىقتىن دېرەك بەرمەيدۇ، يەنە پسىخىكىڭىز، كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز ۋە ئەخلاقىڭىزمۇ سىزنىڭ ساغلام ياكى ئەمەسلىكىڭىزدىكى زۆرۈر ئامىللار. شۇڭا،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

نۆۋەتتىكى رىتىمى تېز جەمئىيەتتە تەننى ئاسراشنى بىلىش بىلەن بىللە يەنە باشقا تەرەپلەرنىڭ ساغلاملىقىغىمۇ ئېتىبار بېرىشىمىز تولىمۇ مۇھىم.

ساغلاملىق ھاياتنىڭ شۇنداق نېمىتىدۇركى، ھەقىقەتەنمۇ ئاغرىق پادىشاھتىن ساغلام گاداي مىڭ ھەسسە بەختىيار.

— شوپېنخائۇئېر

2. پىسخىك ساغلاملىق ئادەمدىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ

روھى شادىمان، تەن سالامەت بولسا بەس،
شۇ ئىككىسى بەختۇئىقبال ھەم ھەۋەس.

— ئوبۇلقاسىم فىردەۋسى

بىر ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە پىسخىكا جەھەتتىن ئوخشاشلا ساغلام بولۇش ـ بولماسلىقى شۇ ئادەمنىڭ بەختلىك بولۇش ـ بولماسلىقىغا بىرىپ تاقىلىدىغان مۇھىم ئامىل. بولۇپمۇ پىسخىكىنىڭ نورمالسىزلىقى تېنى ساق ئادەمنىمۇ كاردىن چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

پىسخىك پائالىيەت ئەڭ ئاخىرىدا ھەرىكەت ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. ئىنسانلارنىڭ قىلمىشى نورمال ۋە بىنورمال دەپ بۆلىنىدۇ. نورمال ئادەملەرنىڭ قىلمىشىدا ئادەتتە بەلگىلىك مۇددىئا (ئارزۇ، تەلەپ ۋە مەقسەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) بولىدۇ، ئۆزىنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى، بۇ خىل قىلمىشىنىڭ خاراكتېرىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى، توغرا ياكى خاتالىقىنى، ئەخلاقلىق ياكى ئەخلاقسىزلىق ئىكەنلىكىنى، جەمئىيەت

ئىنتىزامى ياكى قانۇن يول قويمىدىغانلىقى ياكى قانۇنسىزلىق ئىكەنلىكىنى ئوبدان بىلىدۇ. ھەرىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلىيەلەيدۇ ھەمدە ئۆزى، ئائىلىسى بىلەن كوللېكتىپنىڭ تۈپ مەنپەئەتىنى ئىمكان بار قوغدايدۇ.

بەزىدە بەزى كىشىلەرنىڭ قىلىقى بەلكىم كىشىگە بىمەنە تۇيۇلۇشى ياكى چۈشىنىش قىيىن بولۇشى، قائىدىگە ئۇيغۇن كەلمەسلىكى، ئويلىمىغان يەردىن چىقىشى ھەمدە ئۆزى، تۇغقانلىرى، ئائىلىسىنىڭ مەنپەئەتىنى زىيانغا ئۇچرىتىشى مۇمكىن، ئەمما ئىشتىن كېيىن ياكى تەلىم ـ تەربىيە ئارقىلىق ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى تونۇسا ھەمدە پۇشايمان قىلسا بولارمۇ نورمال قىلمىشلارغا تەۋە.

ساغلام ئادەملەرنىڭ ھەممىسىنىڭ پىسخىكىسى باشتىن ـ ئاخىر نۇقسانسىز، پۈتۈنلەي ساغلام بولۇپ كەتمەيدۇ، بەزىدە ئازراق ئۆزگىرىش، ئېغىشمۇ كۆرۈلۈپ قالىدۇ، مەسىلەن: بەزى ئادەملەر خام خىيال سۈرۈشنى ياخشى كۆرىدۇ، دائىم ئۇخلىماي چۈش كۆرىدۇ؛ «قارشىلىشىش پىسخىكىسى» سەۋەبىدىن «تەتۈر ئىش قىلىدۇ»؛ ئۆزى ياخشى ئەمەس دەپ ئويلىغان ئىدىيە، ئارزۇلارنى ئېچىپ تاشلايدۇ؛ قارشى تەرەپ ياخشى كۆرمىسىمۇ قوغلىشىپ، كەينىگە كىرىۋېلىپ، ئۇنۇمسىز ئىش قىلىدۇ ھەمدە زىيادە ھەسەتخورلۇق ياكى گۇمانخورلۇق پىسخىكىسى بولىدۇ، قاتتىق ئېيتساق بۇ ساغلام بولمىغان، رېئاللىقتىن ئايرىلغان، ئاقىلانە بولمىغان پىسخىكا، ئەمما بۇلار نورمال كىشىلەردىمۇ پات ـ پات كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ.

جىنايەت پىسخىكىسىنىڭ ئەڭ ئاخىرىدا كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاقىۋىتى ھەممىگە مەلۇملۇق. ئۇ بىر خىل ئاقىلانە بولمىغان پىسخىكا. خوراپاتلىق پىسخىكىسىمۇ ئەخمىقانە، رېئاللىقتىن ھالقىغان پىسخىكا.

بەزى ئادەملەر گۇمانخورلۇق قىلمىشىنى تىزگىنلىيەلىگەن بولسىلا ئادەتتە پەقەت «گۇمانخور» دەپلا قويىمىز؛ يەنە بەزىلەر ئاساسسىز ھۆكۈم قىلىپ، ھېسسىيات بويىچە ئىش قىلسا ھەمدە كېيىن تۈزىتىشكە ئىمكان بولمىسا بۇنداقلارنى نورمالسىزلىق دەپ ھېسابلاش كېرەك.

نورمال، ساغلام پىسخىكا، بەزى ھالەت ئۆزگەرتكەن، ئانچە ساغلام بولمىغان پىسخىكا ۋە پۈتۈنلەي بىنورمال بولغان (يەنى روھىي كېسەل خاراكتېرلىك كېسەللىك پىسخىكىسى) پىسخىكىلارغا ماھىيەت جەھەتتىن قارىساق، كۆپلىگەن ئەھۋاللاردا ئۇلاردىكى ماھىيەتلىك پەرقنى بايقىيالايمىز.

پىسخىك ساغلاملىق بولسا ئادەم ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ھالبۇكى ئىلگىرى بۇنىڭغا سەل قارالغان. كىشىلەر كېسەل بولماسلىقنى ساغلاملىق دەپ ھېسابلىغان. ئەگەر بىز فىزىيولوگىيەلىك ۋە پىسخىكىلىق تەرەپلەردىكى شەرتلەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئويلانساق، ساغلام بولغان پىسخىكا مۇنداق بولۇشى كېرەك:

① نورمال يېتىلگەن ئەقىلگە ئىگە بولۇش؛

② ساغلام بولغان كىشىلىك قەدىر - قىممەت تەرەققىياتى بولۇش؛

③ پىسخىك نورمالسىزلىق ئىپادىلىرى بولماسلىق؛

④ مول ۋە تۇراقلىق بولغان كەيپىيات ھالىتى ۋە ھېسسىيات تۇرمۇشى بولۇش؛

⑤ تولۇپ تاشقان ھاياتىي كۈچكە ئىگە بولۇش.

ئەگەر ئادەملەردە مۇشۇنداق ساغلام پىسخىك ھالەتلا بولىدىكەن ئۇ مەيلى قانداق جاي، قانداق ھالەت، قانداق ئەھۋالدا بولسۇن چوقۇم غەلىبە قازىنالايدۇ. مەغلۇپ بولغان تەقدىردىمۇ يەنە يىقىلغان جايىدىن دەس تۇرۇپ، ھامان ئۈمىدۋارلىق بىلەن يېڭى تۇرمۇش سەپىرىگە ئاتلىنالايدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ تېنى

ناۋادا مەجرۇھ بولسىمۇ ئەمما ساق كىشىلەردىمۇ بەكرەك مەنىلىك ياشايدۇ.

جىسمانىي جەھەتتىن تېتىك ئادەم ئىسسىققىمۇ، سوغۇققىمۇ بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. شۇنىڭدەك، روھى تېتىك ئادەم غەزەپكىمۇ، قايغۇغىمۇ، شادلىققىمۇ، باشقا سەرگۈزەشتىلەرگىمۇ چىداشلىق بېرىشكە قادىر.

— ئېپكتىت

3. بىنورمال پسىخىكا ھەممىلا كىشى ئۇچۇن ئازاب

بۇ ئالتە تەرەپلىك دۇنيادا ھەر ۋاق،
ئالتە خىل كىشىنى كۆرمەيسەن خۇش چاغ.
بىرى، ھەسەتخوردۇر، نەدە يۈرسىمۇ،
ئۆزگىلەر بەختىدىن ئۆرتىنىدۇ ئۇ.

ئۆزىدىن باشقىنى بەختلىك كۆرگەن كۈن،
ئەلەمدىن جېنىغا چۈشىدۇ ئۇچقۇن.
ئىككىنچى — كەكچىم، ئاداۋەتچىدۇر،
ئۆزگىگە قىلمىسا ئۆچلۈك مالامەت،
ئۇنىڭ ئۆز تېنىنى تېشەر ئاداۋەت.

ئۇچىنچىسى — يېڭى باي بولغان كىشى،
كۈن ۋە تۈن ئىككى خىل ئۇنىڭ تەشۋىشى.
بىرى — يەنىمۇ كۆپ مال - دۇنيا توپلاش،
بىرى — دۆلىتىنى قولىدا ساقلاش.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تۆتىنچىسى ــــ خەس: ئالتۇن ۋە كۈمۈش ــــ،
دىلىنى باراۋەر ئىككىگە بۆلمىش.
غەم يەيدۇر، پىقىرلىق چۈشمىگەي ناگاھ،
بولمىغاي، دەر، يورۇق كۈنلىرىم قارا.

بەشىنچىسى ــــ مەنسەپپەرەس كىشىدۇر،
ئۆز گۆشىنى يېمەك ئۇنىڭ ئىشىدۇر.
ئارزۇسى يۇقىرىغا ئۆرلىمەك ھامان،
قىينىلار تاشلالماي مۆلچەرگە ئارقان.

ئالتىنچىسى ــــ ئەدەپ ـ ئەخلاق دۈشمىنى،
ئەدەپلىكلەر ئۇنىڭ ھەر چاغ دۈشمىنى.
تەبىئىتى بىنەسىپ بولغاچ ئەدەپتىن،
باشقىلارنى كۆرۈپ ئۆرتىنەر دەردتىن.

ــــ ئابدۇراخمان جامىي

پىسخىك نورمالسىزلىق دىگىنىمىز ئادەمنىڭ ئوبيېكتىپ رېئاللىقتا بولغان ئىنكاسىنىڭ قالايمىقانلىشىشى ۋە بۇرمىلىنىشى بولۇپ، ھەم يەككىنىڭ ئۆزلۈك ئۇقۇمى ۋە بەزى قابىلىيەتلىرىگە بولغان نورمالسىزلىقنى شۇنداقلا يەنە ئىجتىمائىي كىشىلىك ئەخلاق ۋە يەككىنىڭ تۇرمۇشىدىكى ماسلىشىش توسالغۇسىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئىپادىسى ئېغىر بولۇشمۇ، يەڭگىل بولۇشمۇ مۇمكىن. تۆۋەندە كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدىغان بىنورمال پىسخىكىلار ۋە ئۇنىڭ زىيىنى ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز:

◉ ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى

تاڭ سەھەر لالىگە شەبنەملەر چۈشەر،
چىمەندە بىنەپشە بويىنىنى ئېگەر.
راست ئېيتسام غۇنچىدىن بەكمۇ رازىمەن،
نە ئېتەك كۆتۈرمەس نە ياقا يېشەر.

ــ ئۆمەر ھەييام

ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى ئۆزىنى باشقىلاردىن بىر دەرىجە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ تۆۋەن كۆرۈپ خىجىل بولۇش، قورۇنۇش، قورقۇنچاقلىق قىلىش ھەمدە روھى چۈشكۈن بولۇشتەك بىر خىل مۇرەككەپ ھېسسىيات.

ئۆزىنى كەمسىتىدىغان كىشىلەر دائىم ئۆزىنى تۆۋەن كۆرىدۇ. ھەمىشە باشقىلارغا يېتەلمەيمەن دەپ ئويلايدۇ ھەمدە بۇنىڭدىن قاتتىق ئازابلىنىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر دائىم پاكىتقا قارىماي ئۆزىنى قارىغۇلارچە كەمسىتىدۇ، ئاھ ئۇرىدۇ، بەزىدە باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرماي، ئۆزىنىڭ ھازىرى بىلەن ئۆتمۈشىنى سېلىشتۇرۇپ، بۇگۈنۈم ئۆتمۈشۈمگە يەتمەيدۇ، بارغانسېرى ناچارلىشىپ كېتىپ بارىمەن دەپ ئويلايدۇ ياكى كەلگۈسىدىكى غايىسى بىلەن ئۆزىنىڭ ھازىرقى ئەھۋالى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئۇچۇن مۇرادىمغا يېتەلمىدىم دەپ ئازابلىنىدۇ، مەيۈسلىنىدۇ، ئېسەنكىرەيدۇ، قورقۇنچانلىق، ئۆزىنى ئەيىبلەش، خىجىل بولۇش ۋە گۇمان قىلىش قاتارلىق تۈرلۈك ئازابلارنى تارتىدۇ، ئۆزى بىلەن ئۆزى چىقىشالمايدۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ شەكىللىنىش سەۋەبلىرى كۆپ تەرەپلىمىلىك بولۇپ، بىرى تەن جەھەتتىن: يەنى تېنى ئاجىز، تېنىدە كەمتۈكلۈك بار، چىراي شەكلى ۋاي دېگۈدەك

www.uyghurkitap.com

ئەمەس؛ يەنە بىرى روھىي جەھەتتىن: ئەقلى ئاجىزراق (نەتىجىسى، قابىلىيىتى ناچارراق)، خاراكتېرى ئانچە ياخشى ئەمەس (خىجىلچان، ئاجىز، ئىچ مىجەز)، ئائىلە كېلىپچىقىشى ياخشى ئەمەس، كەمبەغەل، ئىجتىمائىي ئورنى تۆۋەن، مۇھەببەت ۋە نىكاھتا مەغلۇپ بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتىدىغان كىشىلەردە دائىم مۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ:

① ئۆزىنى باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرۇپ، ئاھ ئۇرۇپ ھەسرەت چېكىدۇ؛

② ئۆزىنىڭ خاتا ۋاقىتتا، خاتا تۆرۈلۈپ قالغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ ياكى قىز بالا بولۇپ تۆرۈلۈپ قالغىنىغا خاپا بولىدۇ؛

③ كىشىلىك ئالاقە قابىلىيىتى ناچار؛

④ ئاممىۋى سورۇنلاردا كۆرۈنۈشتىن ئۆزىنى ئەپقاچىدۇ؛

⑤ ماسلىشىش قىيىن بولغان خىزمەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشتىن قورقىدۇ؛

⑥ باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئاقىلانە ئىكەنلىكىنى كۆرۈپ ئازابلىنىدۇ؛

⑦ غايىسى بەكلا مۇكەممەل، ئىش قىلغاندا قايتا ـ قايتا قىلىدۇ؛

⑧ قىزىقىش دائىرىسى كەڭ ئەمەس، ئىشتىن سىرتقى ھەۋىسى كەم؛

⑨ ئىچ مىجەز، دائىم خام خىياللارغا پېتىپ قالىدۇ.

بۇلاردا ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىدىن بەزى تولۇقلاش ھەرىكەتلىرى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆز ـ ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۇرۇپ، جەمئىيەت ئېتىراپ قىلىدىغان ساھەدە تىرىشىپ، كۆرۈنەرلىك نەتىجە چىقىرىدۇ؛ ئۆزىنى مەركەز قىلىۋالىدۇ، خەقتىن كۆپ تەلەپ قىلىدۇ، ئۆزى بولسا ئاز بېرىدۇ، غۇرۇرى غەيرىي تەرەققىي قىلغان؛ ئۆزىنى كەمستكەنلىكتىن باشقىلارغا ئاچچىقلايدۇ، كۆپچىلىكنىڭ

ھەممىسى مېنى بوزەك قىلىدۇ دەپ قارايدۇ؛ ئەتراپىدىكىلەرگە بىزارلىق، ھەسەت قىلىش، ئۆچمەنلىك، نەپرەتلىنىش بىلەن قارايدۇ؛ مەغلۇبىيەتكە تەن بېرىپ ئۆزىنى تاشلىۋېتىدۇ، ئاخىرىغا بېرىپ ئۆزىنى ۋەيران قىلىش، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش قاتارلىق ناچار قىلمىشلارغا پېتىپ قالىدۇ.

ئەمما ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسىنىڭ ھەممىسىلا پاسسىپ ئاقىۋەت ئېلىپ كەلمەيدۇ. يەنى مۇنداق ئۈچ خىل ئىپادە كۆرۈلىدۇ: بىرى، تاقابىل تۇرۇش، كۈرەش قىلىش ئىنكاسى؛ يەنە بىرى، قېچىش ئىنكاسى؛ ئۈچىنچىسى، چەتنەش خاراكتېر ئالاھىدىلىكىنىڭ تەرەققىياتى.

ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى بالىلىق چاغلىرىدا ئائىلىسىدىن باشلاپ شەكىللىنىدۇ، شۇڭا بالىلىق دەۋردىكى تەلىم ـ تەربىيە ئىنتايىن مۇھىم، ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر بۇ پسىخىكا سىزدە بولۇپ قالسا ھەرگىزمۇ ئۇنىڭدىن خىجىل بولماڭ، مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىشتىكى باسقۇچ، ئۇنى بايقىسىڭىز ئېتىراپ قىلىڭ ھەمدە ئامال قىلىپ ئۇنى تولۇقلاڭ، نىشان تۇرغۇزۇپ بىر قەدەم، بىر قەدەمدىن نىشانىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرۇڭ، باشقىلارغا دەردىڭىزنى تۆكۈڭ، شۇنىڭ بىلەن بىللە غورۇرىڭىزنى، ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىزنى يېتىلدۈرۈڭ، خاراكتېرىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ، تەشەببۇسكار بولۇڭ، ئەگەر پەقەت ئامال قىلالمىسىڭىز پسىخىك مەسلىھەتچىگە كۆرۈنۈڭ، چوقۇم يېڭىسىز!

كىم ئۆزىنى ھۆرمەت قىلمىسا ـــ ئۇ بەختسىزدۇر، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆزىدىن تولىمۇ مەمنۇن بولۇپ كېتىشى تەنتەكلىكتۇر.

ـــ مۇپاسسان

www.uyghurkitap.com

◉ گۇمانخورلۇق

ماڭا ھەرگىز سۆزلىمە كۆرگىنىڭنى،
سۆزلىمە ھېچ ئاڭلىغان ــ بىلگىنىڭنى.
خەۋەر ھېچ ۋاقىت بولمايدىغان ئاياندەك،
گۇمان بولماس كۆڭۈلگە چىن، راۋاندەك.

ــ پەخرىدىن گۇرگانىي

گۇمانخورلۇق ــ بەزى ئۆزى پەقەتلا چۈشەنمەيدىغان ئىشلار ئۈستىدە ئاساسسىز پەرەز قىلىش، مۆلچەرلەش ئارقىلىق ئۇقۇم شەكىللەندۇرۇش ھەمدە ئۆزى راست دەپ ئىشىنىپ قېلىشتۇر.

كىشىلىك تۇرمۇشتا گۇمان پەيدا بولۇشتىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ، بۇ نورمال پسىخىك ھادىسە، ئەمما ھەرقانداق بىر ئىشتىن ئاساسسىز گۇمان قىلىش، تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلماي، ئۆزى دەلىللىمەي تۇرۇپ گۇمان قىلىش نورمالسىزلىقتۇر.

گۇمانخور كىشىلەر ئادەتتە بىرەر نەرسىنى تاپالماي قالسا، دەرھال خەق ئېلىۋالدى دەپ ئويلايدۇ؛ ۋەدىلەشكەن ئادىمى ۋاقتىدا كېلەلمەي قالسا مەندىن كۆڭلى قالغان ئوخشايدۇ دەپ گۇمان قىلىدۇ، بىرەر ئىشتا تىوسالغۇغا يولۇقسا چوقۇم بىرى ھىيلە ئىشلىتىۋاتىدۇ دەپ قارايدۇ. بىرلا ئالدانغاندىن كېيىن باشقىلارغا ئىككىنچىلەپ ئىشەنمەيدۇ، يەنە ئالدىنىشتىن قورقىدۇ؛ باشقىلار بىلەن سوقۇشۇپ قالسا، قارشى تەرەپنىڭ ئۆچ ئېلىشىدىن قورقىدۇ. باشقىلار بىر گەپ قىلسا دائىم «قىزىم ساڭا ئېيتاي، كېلىنىم سەن ئاڭلا» دەپ ماڭا دارىتمىلاۋاتىدۇ دەپ ھېس قىلىدۇ. قاتتىق ئېھتىيات قىلىدۇ، بەزى ئاۋازلارنى ئاڭلىسىلا قورقۇپ يۈرىكى سىيلىپ كېتىدۇ. بىرلا تىوسالغۇغا يولۇقسا كۆڭلى پاراكەندە بولۇپ، باشقىلار مېنى كۆزگە

ئىلمايۋاتىدۇ دەپ گۇمان قىلىدۇ، نېمىلا ئىش بولسا ئەگەر ئۇزى شۇ ئىشنىڭ ئۇستىدە بولمىغانلا بولسا پەرەز قىلىپ يامان تەرەپكە بۇراپ ئويلايدۇ، باشقىلارنىڭ پىچىرلىشىۋاتقانلىقىنى كۆرسىلا مېنىڭ غەيۋىتىمنى قىلىۋاتامدىكىن دەپ ئويلايدۇ، باشقىلار تۇيۇقسىز ئۇزىگە باشتا سالام بەرمەي قالسا ھەقچان ئۇنى رەنجىتىپ قويغان ئوخشايمەن دەپ قارايدۇ، كۇنبويى ئىچىدە غۇم ساقلاپ، ئۇنى - بۇنى خىيال قىلىپ، تۇخۇمدىن تۈك ئۇندۇرۇپ، يوق يەردىن پۇتاق چىقىرىپ، كىشىلىك مۇناسىۋىتىنى جىددىيلەشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر بۇلار پەقەتلا گۇمان بىلەن توختاپ قېلىپ چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمىسىلا، ئۇز قىلىقىغا چەك قويسىلا ئادەتتە گۇمانخور دەپ قاراشقا بولىدۇ. ئەمما بەزى كىشىلەرنىڭ گۇمانخورلۇقى تۇترۇقسىز بولۇپ، يوق يەردىن پۇتاق چىقىرىشقا تەرەققىي قىلسا ھەمدە ھەرىكىتىنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلىيەلمىسە، بۇ چېكىدىن ئاشقان گۇمانخورلۇقتۇر.

كېسەللىك ھالىتىدىكى گۇمانخورلۇق روھىي كېسەللىك ئىلمىدە ئەسەبىيلىك دەپ ئاتىلىدۇ، بىمەنە خىياللارغا بېرىلىپ، ھەرىكىتى تەسىرگە ئۇچرىسىمۇ ئەمما بۇ خىل بىمارلار يەنىلا ھوشىنى تاپالمايدۇ.

ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ گۇمانخورلۇقىڭىزنى ئۆلچەشنى خالىسىڭىز تۆۋەندىكى 10 سوئالغا «شۇنداق» ياكى «ياق» دەپ جاۋاب بېرىڭ، «شۇنداق» دېگەن جاۋابقا بەش نومۇر، «ياق» دېگەن جاۋابقا 0 نومۇر بېرىڭ:

① سىز ھەر دائىم باشقىلار مېنى ياخشى كۆرمەيدۇ دەپ ھېس قىلامسىز؟ ( )

② سىز دائىم ئائىلەمدىكىلەر ۋە دوستلىرىم كەينىمدىن يامان گېپىمنى قىلىدۇ دەپ قارامسىز؟ ( )

www.uyghurkitap.com

③ سىز ئۆزىڭىزنىڭ كۆڭلىدە بېكىتىۋالغان ئۆلچەم بويىچە باشقىلارغا باھا بېرەمسىز؟ ( )

④ سىز كۆپ قىسىم ئەر ـ ئاياللار پۇرسەت بولسىلا بايقالمىغان ئەھۋال ئاستىدا چوقۇم جورىسىغا ساداقەتسىزلىك قىلىدۇ دەپ قارامسىز؟ ( )

⑤ ئەگەر باشقىلار سىزنى ماختىسا، ھەر ۋاقىت ئۇلارنىڭ ماختىشى سەمىمىي ئەمەس، دەپ قارامسىز؟ ( )

⑥ سىز كۆپ قىسىم ئادەملەر نازارەت قىلمىغان ئەھۋال ئاستىدا خىزمەتكە ھورۇنلۇق قىلىدۇ دەپ قارامسىز؟ ( )

⑦ ئەگەر سىز دەماللىققا ئىزدىگەن نەرسىڭىزنى تاپالمىسىڭىز بىرىنچى بولۇپ كاللىڭىزغا «باشقىلار ئوغرىلىۋالدىمۇ نېمە» دېگەن ئوي كېلەمدۇ؟ ( )

⑧ ئەگەر سىز ياردەمگە موھتاج بولسىڭىز پەقەت بىرلا ئادەمنىڭ گېپىگە ئىشەنمەي كۆپ تەرەپنىڭ ياردىمىنى تەلەپ قىلامسىز؟ ( )

⑨ سىز كۆپ قىسىم ئادەملەرنىڭ قائىدىگە بويسۇنۇشى، خاتالىق ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن بايقىلىپ قېلىشتىن قورقۇشىدىن دەپ قارامسىز؟ ( )

⑩ ئۆزىڭىزنىڭ ئادرېسىنى ۋە تېلېفون نومۇرىنى قالدۇرۇش زۆرۈر بولۇپ قالسا دېلىغۇل بولۇپ، خاتىرجەمسىزلىنەمسىز؟ ( )

( )

ئومۇمىي نومۇرىڭىز:

0 ~ 10 نومۇر: سىز باشقىلارغا زىيادە ئىشىنىدىكەنسىز، ئاسانلا باشقىلارنىڭ تۇزىقىغا چۈشۈپ قالىدىكەنسىز.

15 ~ 40 نومۇر: باشقىلارغا ئىشىنىش ۋە باشقىلاردىن گۇمان قىلىشىڭىز تەڭ بولۇپ، نورمال.

45 ~ 50 نومۇر: گۇمانخورلۇقىڭىز بەكلا كۈچلۈكەن، باشقىلارغا قانداق ئىشىنىشنى ئۆگىنىپ قويسىڭىز بولغۇدەك.

گۇمانخورلار ئۆزىنى تەڭشەشتە ئالدى بىلەن ئىدىيەۋى ئېڭىنى تەربىيەلەپ، ھەممىلا ئىشقا زىغىرلاپ كەتمەسلىكى، ئۆز پايدا ـ زىيىنىنىڭلا غېمىنى يېمەسلىكى، ساغلام خاراكتېرىنى تەربىيەلەپ كەڭ قورساق، قەلبى ساپ بولۇشى، مۇستەقىل ماسلىشىشى، ئۆزۈمچىلىكتىن قۇتۇلۇشى كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىشقا ئەھمىيەت بېرىش، دائىم دالىلارغا، تاغلارغا چىقىپ سەيلە ـ ساياھەت قىلىش، سۇ ئۈزۈش، تاغلارغا چىقىپ يىراقلارغا نەزەر سېلىش كېرەك؛ ئۇنىڭدىن باشقا، گۇمانخور كىشىلەر باشقىلار بىلەن كۆپرەك پىكىر ئالماشتۇرۇش، ئىچىدىكى دەردلىرىنى دوستلىرىغا تۆكۈش، تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلماي، چۈشەنمەي تۇرۇپ خۇلاسە چىقىرىشقا ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك. گۇمانخورلۇقنىڭ مەنبەسى شەيئىلەرگە بولغان چۈشىنىشنىڭ كەملىكىدىن. شۇڭا ئەھۋالنى كۆپرەك چۈشىنىش گۇمانخورلۇقنى تۈگىتىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى.

كۆكسى ـ قارنى كەڭ بولۇش، تەربىيەلىنىش بىلەن ئۆزگىچە ئىشەنچ قىلىش، ھېسداشلىق بىلەن مېھرىبانلىق گۈزەل ئەخلاقتۇر. كۆكسى ـ قارنى كەڭ ئادەمنىڭ خۇشال يۈرىدىغان كۆڭلى كۆپ، خاپىلىقى ئاز بولىدۇ.

— روللان

◉ ھەسەتخورلۇق

ھەسەت ھەممە خىسلەت، نۇقساندىن يامان،
ھەسەت ئەھلى ھەممە ياماندىن يامان.

— كامالىدىن بىنايى

www.uyghurkitap.com

قايسىبىر يىلى مەرپۇغە ئاپپاي بىلەن سايىم نوچى «ھەسەتخورلۇق» دېگەن ئېتۇتنى ئورۇنلاپ چىققاندا، ئىچىمدە: «نەدە ئۇنداق ئىش بار، بەكلا ئاشۇرۇۋېتىپتۇ» دەپ ئويلىغان ئىدىم، بىراق كېيىن جەمئىيەتكە چىقىپ ئۇ ئېتۇتنىڭ راستلىقىغا قايىل بولدۇم. ھەقىقەتەن ھەسەتخورلارنىڭ بىر كۈنمۇ ئارامخۇدا ئۆتمەيدىكەن.

ھەسەتخورلۇق — باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپچىققان ناچار كەيپىيات تۇيغۇسى بولۇپ، ھەسەتخورلار باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن قورقىدۇ ياكى ئەنسىرەيدۇ ھەمدە بۇنىڭ بىلەن باشقىلارغا نەپرەتلىنىدۇ ۋە خەقتىن ئاچچىقىنى چىقىرىدۇ. ئۇ بەزى تەرەپلەردىن باشقىلاردىن ئېشىپ كېتىش غەرىزى قانائەتلەنمىگەن چاغدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل پسىخىك ھالەت.

ھەسەتخورلۇق پسىخىكىسى يەككە باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرۇش ئېلىپ بارغاندا ئاندىن پەيدا بولىدۇ. ھەسەتخورلۇق ئوبيېكتى بارلىق ئۆزىدىن ئەۋزەل ياكى ئېشىپ كېتىش مۇمكىنچىلىكى بولغان ئادەملەر بولۇپ، ھەسەتخورلار دىققەت قىلىدىغان بارلىق تەرەپلەر ئالايلۇق، باشقىلارنىڭ نەتىجىسى، شان ـ شەرىپى، نام ـ ئابرۇيى، ئورنى، مال ـ مۈلكى، قابىلىيىتى، تېخنىكىسى، چىراي تۇرقى، كىيىنىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەسىتىنى قوزغايدۇ، سىياسىي، كەسىپ، تۇرمۇش، ئارتۇقچىلىق، ئۆگىنىش مەشغۇلاتلىرى، ئىجتىمائىي ئالاقە، تەق ـ تۇرقتىن تارتىپ مۇھەببەتتىكى مۇۋەپپەقىيەت، ئائىلە شارائىتى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەسەت قىلىشتىكى كونكرېت مەزمۇنلاردۇر.

ھەسەتخورلۇقمۇ كىچىكىدىن باشلىنىدۇ، يەنى بالا 3 ~ 4 ياشقا كىرگەندە ئىككىنچى ئەللەي دۇنياغا كەلگەندىن كېيىن

ئاپىسى ئۆزىگە بۇرۇنقىدەك قارىماي، ئەركىلەتمەي بەلكى كىچىكىنى قوچاقلاپ، سۆيۈپ قىلغاندىن باشلاپ چىدىغۇسىز ھەسەتخورلۇق تەبىئىي رەۋىشتە پەيدا بولىدۇ؛ ئەگەر بۇ مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىنمىسا، ئۆزىنى مەركەز قىلىۋېلىش، باشقىلارغا نىسبەتەن پاك دوستلۇق كەم بولۇش قاتارلىقلارغا، ئاخىرىغا بېرىپ ھەسەتخورلۇقنىڭ ئاپەت يىلتىزىغا ئايلىنىدۇ.

ھەسەتخورلۇق مۇھەببەتلەشكەنلەر ياكى توي قىلغانلار ئوتتۇرىسىدا يۈز بەرسە ئۇنداقتا ئۇنى كۈندەشلىك دەيمىز. ئۇ تارىخنىڭ مەھسۇلى. ئىنسانلارنىڭ نىكاھتا بىرى بىلەن ئۆتۈشى تۇرغۇزۇلغاندىن باشلاپ مۇھەببەتتىكى ھەسەتخورلۇق پسىخكىسىمۇ پەيدا بولغان. بۇ ھەممە ئادەمدە بولىدۇ، خۇددى كىچىك بالا ئۆزىدىن كىچىكلەرگە ھەسەت قىلغانغا ئوخشاش ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئادەمگە ئېرىشەلمىسە ياكى يوقىتىپ قويۇش خەۋپىگە دۇچ كەلسە ھەسەت، نەپرەت پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئومۇمىيۈزلۈك بىر خىل ھادىسە، لېكىن ئۇ مۇھەببەتنىڭ خەتەرلىك ھەمراھىدۇر.

ئادەتتە ھەسەتخورلۇق پسىخكىسى شەخسكە، باشقىلارغا (يەنى ھەسەت قىلىنىغۇچى) ۋە جەمئىيەتكە زىيانلىق دەپ قارىلىدۇ. ئۇ كىشىلىك مۇناسىۋەتنى بۇزىدۇ. كوللىكتىپ ۋە تەشكىلنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، ئىجتىمائىي ئۇيۇشۇش كۈچىنى ئۇپرىتىدۇ. تېببىي پسىخكا نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھەسەتخورلۇق بىر خىل پاسسىپ پسىخكا بولۇپ، شەخسنىڭ جىسمانىي ۋە پسىخك ساغلاملىقىغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

خىزمەتداشلىرى ئىچىدە بەزىلەر قابىلىيىتى كۈچلۈك بولغانلىقتىن ئەتىۋارلىنىپ ئىشلىتىلسە ئۇ قايىل بولمايدۇ. باشقىلارنىڭ شەرەپكە ئېرىشكىنىنى كۆرسە كۆزى قىزىرىدۇ. باشقىلارنىڭ باي بولۇپ، تۇرمۇشىنىڭ ياخشىلىنىپ كەتكىنىنى

كىتاب ئۇيغۇر www.uyghurkitap.com

كۆرسە ئاچچىقى كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تورلۇك ۋاستىلەرنى قوللىنىپ كۆڭلىدىكى ئاچچىقنى چىقىرىدۇ.

ھەسەتخورلۇق كەلتۈرۈپ چىقارغان ناچار كەيپىيات نېرۋىنىڭ ئىچكى ئاجراتمىلىرىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىپ، ھەر خىل روھىي ۋە جىسمانىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەنە بىر خىل كېسەللىك خاراكتېرىدىكى ھەسەتخورلۇق بولسا جورىسىنىڭ ئۆزىگە ساداقەتسىز ئىكەنلىكىگە، باشقا بىرسىنى تېپىۋالغانلىقىغا قەتئىي ئىشىنىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېرىنى نازارەت قىلىش، ئىزىغا چۈشۈش ياكى قىستاپ سوراش بولۇپ، بۇ ھەسەتخورلۇق ئەسەبىيلىككە تەۋە، دائىم كۆرۈلىدىغان روھىي كېسەللىك ھادىسىسىدۇر.

ھەسەتخورلۇققا نىسبەتەن ۋاقتىدا كونترول قىلىش ئۆزىگىمۇ، ئۆزگىگىمۇ پايدىلىق. بالىلاردىكى ھەسەتخورلۇقنى تەڭشەشتە بالىنى دائىم سىرتقا ئېلىپ چىقىپ ئويناتتىپ پىسخىك بېسىمىنى يەڭگىللىتىش، چوڭلار ئۆزىنى تەربىيەلەشنى كۈچەيتىش، پىسخىكىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئۆزىنى ئۇزۇكسىز مۇكەممەللەشتۈرۈش، ئۆزىنى كونترول قىلىش، پىسخىكىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، دوستانە بولۇش، كەڭ قورساقلىقنى ئۆگىنىش، بەك بولمىغاندا پىسخىك مەسلىھەتچىدىن ياردەم تەلەپ قىلىش لازىم.

ھەسەت دەلىل ـ ئىسپاتسىز ئەيىبلەپ ھۆكۈم چىقىرىدۇ، نۇقسانلارنى كۆپەيتىدۇ، قىلدەك خاتاسىنى داغدۇغىغا ئايلاندۇرىدۇ، ئۇنىڭ تىلى سەپراغا ئوخشاش بولۇپ، مۇبالىغە ۋە ناھەقچىلىققا تولۇپ تاشقان بولىدۇ.

— ۋوۋېنارگ

◉ ئاسان غەزەپلىنىش

دىل ئازارچىدىن بەتتەررەك كىم بار؟
مۇسىبەتتە قالسا كىم بولىدۇ يار؟
— شەيخ سەئدى (شىرازى)

غەزەپ كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئەڭ ئاسان پەيدا بولىدىغان پاسسىپ كەيپىيات. بىز بۇ توغرىدا ئالدىنقى بابلاردا توختىلىپ ئۆتكەنلىكىمىز ئۈچۈن بۇ يەردە قايتا توختالمايمىز.

راستىنى ئېيتقاندا، قەيەردە ئاقىلانە دەلىل يېتىشمىسە شۇ يەردە ۋارقىراش ھۆكۈم سۈرىدۇ.
— لېئوناردو داۋىنچى

◉ خىيالچانلىق (خامۇشلۇق)

كۈلپەتتە قالغاندا پەقەت بىرلا يول —
غەمنى ھېچ ئويلىما، تېتىك بەردەم بول.
— شېكسپىر

خىيالچانلىق — بىر خىل قايغۇرۇش، ئۈمىدسىزلىنىش، ئىچى تىتىلداش، ئىچى پۇشۇشتەك ھېسسىيات. بۇ خىل ھېسسىيات ئاساسلىق ئورۇننى ئىگىلەپ، بىر مەزگىل داۋاملىشىپ نورمال روھىي پائالىيەتكە تەسىر يەتكۈزسە خامۇشلۇق ھالىتى دېيىلىدۇ. ئۇ كۆپ خىل ئىپادىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: يەنى كەيپىياتى ناچار، چۈشكۈن بولۇش، ئەتراپىدىكى شەيئىلەرگە بولغان قىزىقىشى ئازىيىپ كېتىش، ئۆزلۈك تۇيغۇسى ياخشى ئەمەس، ھاياتى كۈچىنى يوقىتىش،

www.uyghurkitap.com

ئۆزىگە ئىشەنمەسلىك، ھەتتا ئۆزىنى جىنايەتكار دەپ ئەيىبلەش قاتارلىقلار. پاسسىپلاشقاندا ئۆلۈۋېلىشنى ئويلايدۇ ياكى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇنىڭغا ئۇيقۇ توسالغۇسى، ۋېنا قان تومۇرى تارىيىش، بەدەن ئېغىرلىقى چۈشۈپ كېتىش، جىنسىي ھەۋىسى ئاجىزلاش، قەۋزىيەت قاتارلىق توسالغۇلار ھەمراھ بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر كۈندىلىك تۇرمۇشتا، كۆڭۈلسىزلىككە يولۇقسىمۇ ئۈمىدسىزلىككە پېتىپ قالىدۇ. ئەگەر ۋاقىتلىق غەمكىنلىك كۆرۈلسە ئۇ نورمال كەيپىيات ئىنكاسىدۇر.

خامۇشلۇق ھالىتىنىڭ دەرىجىسى يەڭگىلدىن ئېغىرلاپ ماڭىدۇ، ئۇنىڭ پسىخىك توسالغۇسىمۇ تېيىزلىقتىن چوڭقۇرلىشىدۇ، ئۇ دائىم ھېسسىيات خاراكتېرلىك روھىي كېسەللىكتە، يەنە ئېغىر روھىي غىدىقلىنىشتىن كېيىنكى پسىخىك ئىنكاستا كۆرۈلىدۇ. كىلىماكتېرىيە دەۋرىدە، فىزىيولوگىيەلىك، پسىخىكىلىق ئۆزگىرىشلەر سەۋەبىدىن سالامەتلىكى ناچارلاشقاندا، ئائىلىسىدە زىددىيەت كۆرۈلۈپ ياكى كەسىپتە توسالغۇغا ئۇچرىغان چاغدا ئاسانلا خامۇشلۇق ھالىتىگە كىرىپ قالىدۇ، بەزى سوزۇلما كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەردە دائىم خامۇشلۇق ھالىتى كۆرۈلىدۇ.

ئادەتتە كىشىلەر كۈچلۈك روھىي غىدىقلىنىشقا، مەسىلەن: تۇغقانلىرى ئۆلۈپ كەتكەن، ئاپەت خاراكتېرلىك تاسادىپىي ۋەقەلەر، كەسىپتىكى مەغلۇبىيەت، توسالغۇ، ئائىلە ۋە تۇرمۇشتىكى ئۆزگىرىش قاتارلىقلارغا ئۇچرىغاندا قايغۇرىدۇ، ئازابلىنىدۇ، ئۈمىدسىزلىنىدۇ، كەيپىياتى چۈشكۈنلىشىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ئوششاق ـ چۈششەك ئىشلار، مەسىلەن: خىزمەتكە بېرىش يولىدىكى ماشىنا قىستاڭچىلىقى، خىزمەتتە تەنقىدكە ئۇچراش، تەن سالامەتلىكى تازا ياخشى بولماسلىق ياكى ھەددىدىن زىيادە چارچاش قاتارلىقلارمۇ ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى

ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ. يەنە مەلۇم ئارزۇلار ئەمەلگە ئاشماسلىقتىن، دائىم كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئەسلەشتىن ئۈمىدسىزلىنىش، قايغۇرۇش، ئەپسۇسلىنىش، ئۇۋالچىلىق ھېس قىلىش، روھى چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق ناچار كەيپىيات كېلىپچىقىپ غەمكىنلىشىپ، كەم سۆز بولۇپ قالىدۇ. قىسقىسى، پىسخىكىنىڭ ياخشى - يامان بولۇشى شەخسىي ئېھتىياجىنىڭ قانغان - قانمىغانلىقى بىلەن بەلگىلىنىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم نىشانىنى بەك يۇقىرى بېكىتىۋالسا، ھەمىشە ئوڭۇشلۇق ئەمەلگە ئېشىشنى ئويلىسا، ئەمەلىيەتتە بولسا ئۇنداق بولمىسا، زىددىيەتكە ئۇچرىغان ھامان كەيپىياتى ناچارلىشىدۇ، بۇ تۇردىكى كەيپىيات ھالىتى ھەربىر ئادەمدە بولىدۇ، لېكىن كەڭ قورساقلار ئۆزگىرىشكە ماھىر بولغاچقا ئۆزىنى ئوڭشىۋالىدۇ، غەمكىن يۈرىدىغانلار دائىم ئۆزىنى قىينايدۇ، ئۆز - ئۆزىنى قۇتۇلدۇرۇپ، غەمنى يوقىتالىغانلارنىڭ پىسخىكىسىنى يەنىلا نورمال پىسخىكا دېيىشكە بولىدۇ.

خىيالچانلىق تەرەققىي قىلىپ خامۇشلۇق كېسەللىكىگە ئايلانسا بۇنداقلارنىڭ كەيپىياتى ئىنتايىن چۈشكۈن بولىدۇ، روھىي ھالىتى پاسسىپ، چىراي ئىپادىسى مەيۇس، ئاۋازى تۆۋەن، گېپى ئاز ھەم قىسقا بولىدۇ. ئۆزىنى قابىلىيەتسىز دەپ ھېس قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇخلىيالماسلىق، بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، بەدەن ئېغىرلىقى چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. دائىم قاتتىق ئازابلىنىپ، ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. كەلگۈسىگە قىلچە ئىشەنچى يوق، مەڭگۈ شۇنداق ئۆتىمەن دەپ ئويلايدۇ. ئۆزىنى مەغلۇبىيەتچى، ئىستىقبالى يوق دەپ ھېسابلايدۇ، ھەممىلا نەرسىدىن بىزار بولىدۇ، ھەمىشە جىنايەت تۇيغۇسىغا پېتىپ يۈرىدۇ، مەن دەل ئاللاھنىڭ جازاسىنى تارتىۋاتىمەن دەپ قارايدۇ، ئۆزىدىن ئىنتايىن نەپرەتلىنىدۇ. ھەرقانداق خاتا ئىشتا ئۆزىنىلا

www.uyghurkitap.com

ئەيىبلىك ھېسابلايدۇ، پۇرسەت بولسىلا ئۆزۈمنى ئۆلتۈرۈۋالىمەن دەپ ئويلايدۇ، يىغلاي دەپمۇ يىغلىيالماس بولۇپ قالىدۇ، ھەر قانداق ئىشقا چېچىلىدۇ، باشقىلارغا قىلچىمۇ قىزىقمايدۇ، ھەر قانداق ئىشقا قارار چىقىرالمايدۇ، ئۆزىنى سەت، ھېچ ئىشنى قىلالمايمەن دەپ قارايدۇ، بۇرۇنقىدىن نەچچە سائەت بۇرۇن ئويغىنىپ كېتىدۇ، قايتا ئۇخلاي دەپمۇ ئۇخلىيالمايدۇ. چارچىغانلىقىدىن ھېچقانداق ئىش قىلغۇسى كەلمەس بولۇپ قالىدۇ. ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىدىن قاتتىق ئەنسىرەشتىن باشقا ھېچقانداق ئىشنى ئويلىمايدۇ، جىنسقا پۈتۈنلەي قىزىقىشنى يوقاتقان بولىدۇ. خىيالچان كىشىلەر ئالدى بىلەن غەمكىنلىكنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش، ئەگەر نورمال كاتېگورىيەدىكى كەيپىيات ئۆزگىرىشى بولسا قاراتمىلىق ھالدا تەڭشەش ۋە ماسلاشتۇرۇش، زۆرۈر تېپىلسا دورا بىلەن داۋالاش، ناۋادا كېسەللىك ھالىتىدىكى غەمكىنلىك بولسا دەل ۋاقتىدا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، كەينىگە سوزماسلىق، ئۇنىڭدىن باشقا ناچار كەيپىياتتىن قانداق قىلىپ قۇتۇلۇشنى بىلىۋېلىش كېرەك.

كۆڭۈللۈك تۇرمۇشتا مەيلى ئۆزىگە ۋە باشقىلارغا بولسۇن بەك كۆپ، بەك يۇقىرى تەلەپ قويماسلىق، نىشانى ئەمەلگە ئاشماي قالسا ئۈمىدسىزلىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئىشتىن بۇرۇن يولۇقىدىغان توسالغۇ ۋە قىيىنچىلىقلارنى مۆلچەرلەش، ھە دېسىلا كۆڭۈلسىز ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلىمەسلىك، كەيپىياتى ناچارلاشقاندا كۆڭۈللۈك ئىشلارنى كۆپرەك ئەسلەش، تېنى ناچار ياكى ئىنتايىن چارچاپ كەتكەندە ئىمكان بار ئۆزىنى بوشىتىش، باشقىلار بىلەن سوقۇشۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، باشقىلارغا نەپرەتلەنمەسلىك، ئىمكان بار ئۆزىنى كونترول قىلىپ، ناچار كەيپىياتنىڭ باشقىلارغا تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش، ئەگەر روھىي غىدىقلىنىشقا يولۇققان

بولسا سىرداشلىرىنى تېپىپ دەردىنى تۆكۈپ يېنىكلىشىش ياكى ھۆركىرەپ يىغلىۋېلىش ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىش كېرەك.

ئەگەر كېسەللىك بولسا بالدۇرراق داۋالىتىش لازىم. غەمكىنلىكنى گەۋدىلىك ئالاھىدىلىك قىلغان روھىي كېسەللىكتە ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغىنى خامۇشلۇق كېسىلى. ئەگەر بۇ كېسەللىكنى بايقىغان ھامان داۋالاتسا ھەمدە ئۆزىنىڭ پسىخىكىسىنى تەڭشەپ ۋە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ياردىمىنى قوبۇل قىلسا پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتكىلى بولىدۇ. بەزى بىمارلار ئىچىدە ئىنتايىن ئازابلىنىۋاتسىمۇ ئۆزى يالغۇز بەرداشلىق بېرىدۇ، ھەتتا بۇنىڭ كېسەللىك ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ. بەزىلىرى تېنىنىڭ ياخشى بولمايۋاتقانلىقىنى بىلىپ تۇرۇپ يەنە روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىغا بېرىشتىن قورقۇپ، باشقا بۆلۈمنىڭ دوختۇرلىرىغا كۆرۈنۈپ كېسىلىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋالىدۇ.

خامۇشلۇق كېسىلىنى داۋالاش دورا بىلەن داۋالاش ۋە پسىخىلىق داۋالاشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. داۋالىنىپ ساقايغاندىن كېيىنمۇ يەنە داۋاملىق تۇرمۇشنى مەزمۇنلۇق قىلىشقا دىققەت قىلىشى، ئىمكان بار قىزىقىشىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

ھاياتنى كۆڭۈلسىز دېيىش توغرا ئەمەس. ئۇنىڭدا جاراھەت، ئاھۇ نالە، ئەلەم ۋە كۆز ياشتىن باشقا نەرسە يوق دېيىشمۇ يالغان!... ئۇنىڭدا ئىنسان خالىغان ھەممە نەرسە بار.

— گوركىي

◉ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش

ئەقلىنىڭ يولىدىن ماڭسا ھەر كىشى،
ھېچقانداق يامانلىق بولمايدۇ ئىشى.

— ئوبۇلقاسىم فىردەۋسى

www.uyghurkitap.com

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش ئاشلىق هالدا ئۆز هاياتىنى نابۇت قىلىش قىلمىشى بولۇپ، نورمال تۇرمۇش كەچۈرىدىغان ئادەملەرنىڭ ئۆلۈۋېلىش مەسىلىسىنىڭ ئېغىرلىقىغا بولغان تونۇشى ۋە مۆلچەرى دېگەندەك يېتەرلىك ئەمەس. كىشىلەر پۈتكۈل دۇنيا بويىچە هەر كۈنى ئاز دېگەندە 1000 ئادەمنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدىغانلىقىنى ئويلاپ باقمىغان بولسا كېرەك. هەر خىل ئۆلۈم سەۋەبلىرى ئىچىدە ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش ئارقىلىق ئۆلۈش 8 ـ ئورۇندا تۇرىدۇ.

ياشاشقا ئىنتىلىش ئادەمنىڭ تەبىئىي تۈيغۇسى. بۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش تەبىئىي مايىللىققا خىلاپ بولغان نورمالسىز قىلمىش. بەزىلەر ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدىغانلارنىڭ هەممىسىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدىكى پسىخىك هالەت ئۆزگەرتىش بار دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراش ئەتراپلىق ئەمەس. ئەلۋەتتە پسىخىك هالەت ئۆزگەرتكەنلەرمۇ مەلۇم نىسبەتنى ئىگىللەيدۇ، مەسىلەن: روهىي كېسەل بىمارلىرىنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش نىسبىتىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى، ئەمما ئىنكار قىلىشقا بولمايدىغىنى شۇكى، خېلى بىر قىسىم كىشىلەرنى تۇيۇقسىز كەلگەن ئېغىر پسىخىك توقۇنۇش ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشقا ئېلىپ بارىدۇ.

تەكشۈرۈشلەرگە ئاساسلانغاندا مەملىكىتىمىزدە ئائىلىۋى زىددىيەت، مۇهەببەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراش، سودىسى يۇرۇشمەسلىك، ئائىلە جېدەل ـ ماجىرالىرى سەۋەبىدىن ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش بىر قەدەر چوڭ نىسبەتنى ئىگىلەيدىكەن. يېقىنقى يىللاردا كەسىپ ۋە ئۆگىنىش رىقابىتىنىڭ كەسكىن بولۇشى تۈپەيلىدىن مەغلۇپ بولغۇچىلار هاياتىنى ئاخىرلاشتۇرۇش بىلەن قىيىنچىلىقتىن قۇتۇلۇش يولىنى تاللىماقتا، يەنە ئائىلىۋى مۇناسىۋەتتىكى 3 ـ شەخسنىڭ ئارىلىشىشى، تىرىشىپمۇ

جەمئىيەتنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشەلمەسلىكتىن پەيدا بولغان روھىيەتتىكى بوشلۇق، يالغۇز، ياردەمچىسىز قېلىشتەك ئۆزىنى كەمسىتىش پسىخىكىسى قاتارلىقلار، ئۇنىڭدىن باشقا سالامەتلىكىنىڭ ئىزچىل ياخشى بولماسلىقى قاتارلىق تۈرلۈك ئامىللارمۇ كىشىلەرنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشىدىكى سەۋەبلەردۇر.

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش باللاردا نىسبەتەن ئاز كۆرۈلىدۇ، ئەگەر يۈز بەرگەن تەقدىردىمۇ قاتتىق ھاياجانلىنىش ياكى دوراش خاراكتېرىدىكى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش بولىدۇ، ئەمما ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىنلا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش نىسبىتىمۇ تۇيۇقسىز يۇقىرىلايدۇ. ئەگەر ئاتا ـ ئانىسى توختىماي جەڭگى ـ جېدەل قىلسا، ئۆگىنىشتە مەغلۇپ بولسا ياكى ياردەمچىسىز قالسا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش خەتىرىمۇ ئۆرلەيدۇ. بەزى ھەددىدىن زىيادە غەمكىن ياكى ھۇجۇم قىلىش تىپىدىكى كىشىلەر ئارىسىدىمۇ ئاسان ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش پەيدا بولىدۇ، 20 ياشتىن 24 ياشقىچە بولغان مەزگىل ئىنسان ھاياتىدىكى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى ھېسابلىنىدۇ.

ئاياللارنىڭ ئوتتۇرا ياش مەزگىلىمۇ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشتىكى يۇقىرى پەللە مەزگىلى بولۇپ، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدىغانلار ئىچىدە ئاياللار ئەرلەرنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە توغرا كېلىدۇ. ئەمما ئەمەلگە ئاشۇرۇش نىسبىتى ئەرلەرنىڭ ئاياللارنىڭكىدىن ئۈچ ھەسسە يۇقىرى. بويتاق، ئاجرىشىپ كەتكەن، يېقىندا جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغانلار ياكى ئايرىلىپ تۇرۇۋاتقانلاردىمۇ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش يۈز بېرىدۇ، خاراكتېرى غەيرىي كىشىلەرمۇ ئاسانلا مۇشۇ يولغا كىرىپ قالىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئادەتتىكى ئادەملەرگە قارىغاندا يۇقىرى مەدەنىيەت سەۋىيەسىگە ئىگە، بەلگىلىك ئورنى بار ئادەملەرنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش نىسبىتى يۇقىرى، يەنە كىشىلىك مۇناسىۋەتنى

www.uyghurkitap.com

ياخشى ھەل قىلالمايدىغانلاردىمۇ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش يۈز بېرىدۇ. ئېغىر كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ، ئاغرىق ئازابىغا بەرداشلىق بېرەلمىگەنلەر ھاياتتىن ئۈمىدىنى ئۈزىدۇ. ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالغۇچىلار ئىچىدە 59% كىشىنىڭ پسىخىك توسالغۇسى بولۇپ، روھىي كېسەللەردىن باشقا يەنە ھاراق ئىچمەستۇرالمايدىغانلار، قالايمىقان دورا يەيدىغانلار ۋە زەھەر چېكىدىغانلاردىمۇ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشتەك بىر خىل توسالغۇ پەيدا بولىدىكەن.

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشنىڭ گۇناھلىقىنى بىلىپ تۇرۇپمۇ يەنىلا مۇشۇنداق ئوي كاللىسىدا زاھىر بولغانلار ئۆزى بىلەن قاتتىق كۆرەش قىلىشى، ئاكتىپ تەرەپتىن ئويلىنىپ بېقىشى، باشقىلارغا دەردىنى تۆكۈشى، مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلاردىن ياردەم تەلەپ قىلىشى، ئەھۋالى مۇرەككەپلەر پسىخىكىلىق داۋالاش ئورنىنىڭ داۋالىشىنى قوبۇل قىلىشى، ئەتراپتىكىلەرمۇ بۇنداق كىشىلەرگە كۆپرەك غەمخورلۇق قىلىشى لازىم.

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدىغانلاردا ھەرىكەتلىنىشتىن ئىلگىرى ئازراق بېشارەتلەر بولىدۇ، مەسىلەن: ئىلگىرى باشقىلارغا ئۆلۈۋېلىش خىيالى بارلىقىنى ئېيتقان، كەيپىياتى چۈشكۈنلەشكەن، كۆڭلى بىر جايدا بولمىغان، ئۇيقۇ توسالغۇسى پەيدا بولغان ياكى ئىچىملىك ئارقىلىق غەمدىن خالاس بولماقچى بولغان ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشنىڭ ئالدىنقى ئالامەتلەردۇر. ئەگەر ئۆلۈۋېلىش توغرىسىدا قالدۇرغان خەت، كۈندىلىك خاتىرىدە مۇشۇ توغرىسىدىكى مەزمۇنلارنى بايقىغان ھامان ھوشيارلىقنى ئۆستۈرۈش كېرەك.

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش توغرىسىدىكى بەزى خاتا كۆز قاراشلارنى تۈزىتىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن:

① ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىمەن دەيدىغانلار ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالمايدۇ؛

② ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋېلىشنى قارار قىلغانلار ئىشتىن بۇرۇن شەپە بەرمەيدۇ؛

③ ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋېلىش ئۇزاق مۇددەتلىك ئويلىنىش ۋە پىلان بولۇشقا موھتاج، تۇيۇقسىزلا ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋالمايدۇ؛

④ ھېچقانداق سەۋەبسىزلا ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋالمايدۇ؛

⑤ ئىرادىسى ئاجىز ئادەملەر ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋالمايدۇ؛

⑥ تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيىدىغانلار ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋالمايدۇ؛

⑦ كېسىلى ئاللىقاچان ساقايغانلار ياكى ئۆزىنىڭ كېسىلى بارلىقىنى بىلىدىغانلار ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋالمايدۇ.

ئەمما، ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋېلىش غەرىزى بارلار ھەقىقەتەن ھەرىكەتتىن ئىلگىرى تەييارلىق كۆرۈپ قويىدۇ. بەزى ئۇسۇللار دائىم ئادەمنىڭ دىققىتىنى تارتىپ كەتمەيدۇ، مەسىلەن: ئوغرىلىقچە دورا يىغىپ قويۇش قاتارلىقلار. بەزىلەر يوتقان كىرلىكنى يىرتىپ، بوغقۇچ، بەلباغ، ئارغامچا قاتارلىقلار بىلەن ئۆزىنى ئېسىۋالىدۇ ياكى بويىنىنى بوغۇپ تۇنجۇقۇپ ئۆلۈۋالىدۇ، بەزىلىرى بويىنىنى بوغۇزلاپ، بېغىشىنى كېسىپ قانسىراپ، بەزىلىرى توك تۇتۇۋېلىپ ئۆلۈۋالىدۇ، بەزىلىرى كۆمۈر گازىنى ئېچىپ قويۇپ زەھەرلىنىپ ئۆلىدۇ، يەنە بەزىلەر دېرىزىدىن سەكرەپ، ماشىنىغا سوقۇلۇپ، رېلىستا يېتىۋېلىپ، سۇغا سەكرەپ ئۆلۈۋالىدۇ. شۇڭا، بىمارلار تۇرىدىغان جايدا ئىشلىتىدىغان سايمانلار ئاددىي بولۇشى، بىمارنىڭ تۇغقانلىرى ئومۇمەن ئۆزىنى ئۆلتۈرىۋېلىش قورالى بولىدىغانلىكى ئەسۋابلارنى، مەسىلەن: قايچا، پىچاق، ئارغامچا، دورا قاتارلىقلارنى ياخشى ساقلىشى، بىمارغا كۆپرەك ئېھتىيات قىلىشى كېرەك.

ئىنساننىڭ ھاياتى ئۆز مۈلكى ئەمەس، چۈنكى ئۇ ئۆزىنى يارىتىش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئەزالىرىدىن بىر ئەزانى ياكى

uyghurkitap.com

ھۆجەيرىلىرىدىن بىر ھۆجەيرىنى يارىتالىغان ئەمەس، ئۇنىڭ جېنى بولسا پەقەتلا بىر ئامانەتتۇر. شۇڭا، بۇ خىل گۇناھ يولنى ھەرگىز تاللىماسلىق، تۇرمۇشنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈشكە ھەرىكەت قىلىش، ئىمكان بار باشقىلار بىلەن كۆپرەك بىللە بولۇش، كاللىسىدىكى بىمەنە خىياللارنى چىقىرىۋېتىشقا تىرىشىش، شەخسىيەتچىلىك قىلماسلىق كېرەك.

ئادەم ئىككى قېتىم ياشىمايدۇ، لېكىن بىر قېتىم ياشاشنىمۇ بىلمەيدىغانلار تولا.

— رىبوككېرت

◉ تەشۋىشلىنىش

يېقىندا شەھەردە ئىككىلا ئادەم،
جان قۇشى قەپەزدىن ئۇچۇپ كەتكەن دەم.
بىرى تاجۇ تەختتىن ئۈمىدىنى ئۈزدى،
بىرى ۋەيرانىدا تىنچلىقنى بۇزدى.

بىرى جەستىدە شايىدىن كېپەن،
بىرى ئەسكى بوزغا ئورالغان بەدەن.
بىۋاپا دۇنيادىن چېكىپ ئاھۇ زار،
ئىككىسىنىڭ جايى بولدى كونا غار...

ئارىدىن بىرنەچچە يىل كەتتى ئۆتۈپ،
ئۇلارنىڭ غارىغا باردىم دەرد يۇتۇپ.
كۆردۈم ھەر ئىككىسى چىرىپ كېتىپتۇ،
سۆڭەكلەر بىر ـ بىرىگە كىرىپ كېتىپتۇ.

مىڭ ئويلاپ تېگىگە يەتمىدىم ئەسلا،
قايسى پادشاھ، قايسى گاداي؟

— ئابدۇراخمان جامىي

تەشۋىشلىنىش — كەلگۈسىدە مەلۇم خىل ناچار ئاقىۋەت كېلىپچىقىشىنى ئالدىن پەرەز قىلىشتىن ياكى تەھدىتكە ئۇچراشتىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كۆڭۈلسىز كەيپىيات بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچۇن جىددىيلىشىش، تىتىلداش، بىئارام بولۇش، ئەندىشە قىلىش، قورقۇشتىن ئىبارەت. تەشۋىشلىنىش دەرىجىسى يېنىك دەرىجىدىكى ئەندىشە قىلىشتىن تاكى ساراسىمىگە چۈشۈشكە قەدەر بولىدۇ.

ئادەتتە يېنىك دەرىجىدىكى ئەندىشە ئادەمگە زىيانسىز بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئادەمنىڭ جەڭگىۋارلىقىنى قوزغىتىپ، سەزگۈرلۈكىنى ئويغىتىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئۇنۇمىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئەكسىچە كۈچلۈك، قاتتىق ئەندىشە زىيانلىق بولۇپ، ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي تەرەپلىرىگە زىيان كەلتۈرىدۇ.

ھەرقانداق نورمال ئادەمدە مەلۇم خىل قىيىنچىلىق ۋە خەتەرلىك ئەھۋالغا يولۇققاندا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەشۋىشلىنىش كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئىمتىھاندىن ئىلگىرى، مۇھىم بولغان ئۇچرىشىشتىن ئىلگىرى ياكى ئۇچراشقاندا، ئاشكارا نۇتۇق سۆزلەشتىن بۇرۇن ياكى سەھنىگە چىقىپ ئويۇن قويغاندا، زىيارەتنى قوبۇل قىلغاندا، دوختۇرخانىدا تەكشۈرتكەندە... دېگەندەك. بۇلار ھەممىسى نورماللىققا تەۋە.

كېسەللىك ھالىتىدىكى تەشۋىشلىنىشتە غەلىتە قورقۇش، جىددىيلىشىش ۋە تەشۋىشلىنىپ خاتىرجەمسىزلىنىش ياكى جىددىيلىشىش خاراكتېرلىق باش ئاغرىش، ئاشقازان - ئۈچەي

www.uyghurkitap.com

خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، يۈرەك قوزغىلىش، چۆچۈش، نەپەسلىنىش قىيىن بولۇش، كۆكرەك ئاغرىش، ئاسان چارچاش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ. جىددىي قوزغالغاندا ئۆلۈم يېقىنلىشىۋاتقاندەك تۇيغۇدا بولىدۇ، بۇنىڭدا يۈرەك قوزغىلىش، كارنىيى توسۇلۇپ قېلىش، تەرلەش، قولى تىترەش، چىرايى تاتىرىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مۇنداق ئەھۋاللار كۆرۈلسە دەرھال روھىي كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسىگە كۆرۈنۈپ داۋالاشنى قوبۇل قىلىش كېرەك.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا كېلىپچىقىدىغان تەشۋىشلىنىدىغان ئىشلارغا ھەربىر ئادەمدە ئۆزىگە خاس بولغان تاقابىل تۇرۇش ئاماللىرى بار بولۇپ، تەشۋىشلىنىشنى پەيدا قىلىدىغان ۋەقەلىكنى ئىنچىكە كۆزىتىپ ۋە مۆلچەرلەپ ئاندىن مەلۇم خىل تەدبىرنى ياكى ھەرىكەتنى قوللىنىش ئارقىلىق ئۇنى ئۆزگەرتىش لازىم، ئەگەر ئۆزگەرتىشكە ئامال بولمىسا ئۆزىنى قاچۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللانسىمۇ بولىدۇ. يەنە ئىنكار قىلىش، ئەكسىچە يول تۇتۇش، بۇراش قاتارلىقلار ئارقىلىق تەشۋىشلىنىشنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

ئادەتتىكى ئۆزىنى تەڭشەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تەشۋىشلىنىشتىن قۇتۇلۇشقا ئىمكان بولمىغاندا نىشانلىق ھالدا ئۆزىنىڭ ھېسسىيات ئىرادىسىنى تەربىيەلەپ چېنىقتۇرۇش، خاراكتېرىدىكى ئاجىزلىقنى يېڭىش لازىم. يەنى:

① ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، ئەندىشە قىلىش، ئۆزىنى كەمسىتىشنى ئازايتىش؛

② ھەرقانداق بىر ئىش بولۇشنى ئالدىن مۆلچەرلەپ، ئەڭ يامان نەتىجىگە ئىدىيەۋى تەييارلىق قىلىپ قويۇش؛

③ جەمئىيەتكە ماسلىشىش قابىلىيىتىنى كۈچەيتىپ، بىلىمىنى ئاشۇرۇش، ھەر خىل شەخسلەر بىلەن كۆپرەك

ئۇچرىشىش، ھەر خىل مەسىلىلەرگە يولۇقسا تاقابىل تۇرالايدىغان قابىلىيەتنى چېنىقتۇرۇش؛

④ ئۆز - ئۆزىنى قوتۇلدۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىش، مۇكەممەللىكنى قوغلاشماسلىق، شۇنداق بىر ئىش يۈز بەرگەن تەقدىردىمۇ بىر قەدەم چېكىنىپ مەسىلىگە قاراپ بېقىش؛

⑤ پەقەت تەشۋىشلىنىشتىن قۇتۇلالمىغاندا ئائىلىسىگە، تۇغقانلارغا دەردىنى ئېيتىپ قوللىشىنى قولغا كەلتۈرۈش، ئەڭ ياخشى مۇتەخەسسىسكە كۆرۈنۈش كېرەك.

بەرداشلىق بېرىڭ ۋە كېلەچەك ئۈچۈنمۇ كۈچلۈك بولۇڭ.

— ۋېرگىلىي

◉ گۇمانىي كېسەللىك

مۇۋازىنەت كېتىپ بۇزۇلسا مىزاج،
تېپىلماس دورا - دەرماندىن ئىلاج.

— شەيخ سەئدى (شىرازى)

ئاتالمىش «گۇمانىي كېسەللىك» — ئۆز تەن سالامەتلىكىگە زىيادە ئېتىبار بېرىپ، بەدىنىدىكى بەزىبىر سېزىملارغا ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان چۈشەنچىلەرنى بېرىپ، ئۆزىدە ئەسلىدە پەقەتلا مەۋجۇت بولمىغان كېسەلنى ئۆزىدە بار دەپ چىڭ تۇرۇۋېلىشنى كۆرسىتىدۇ.

گۇمانىي كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ھەر خىل، دەرىجىسى بىردەك ئەمەس، بەدەنىنىڭ مەلۇم بىر جايىدىكى ئاغرىق ياكى فۇنكسىيەنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشى، پۈتۈن بەدەنىنىڭ بىئارام بولۇشىدىن تاكى مەلۇم خىل كونكرېت كېسەللىكنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغىچە بارىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بۇنداق بىمارلار ئۆزى گۇمان قىلغان كېسەللىك ئاسارىتىدىن قۇتۇلالمايدۇ، ئۇلار دوختۇرغا كۆرۈنگىلى بارغاندا زېرىكمەستىن ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى بايان قىلىدۇ؛ بەزىلىرى تەن سالامەتلىكىگە زىيادە كۆڭۈل بۆلگەچكە بەدىنىدە كىچىككىنە ئۆزگىرىش بولسىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئۆزلىرى گۇمان قىلغان ئورۇنغا تېخىمۇ دىققەت قىلىدۇ، ئۇلار دائىم نېرۋىسىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەندەكلا ئۆزىنىڭ يۈرەك سوقۇشى، نەپەسلىنىشى، چوڭ ـ كىچىك تەرىتى، جىنسىي ئىقتىدارى، قان تومۇرلىرىنىڭ سوقۇشى، ھەتتا چىرايى، تېرىسىنىڭ رەڭگى ياكى تىرنىقىدىكى چېكىتلەرگىچە سەپسالىدۇ. ئازراقلا ئۆزگىرىشنى بايقىسا كىچىك ئىشنى چوڭايتىپ دوختۇرغا چاپىدۇ، بەزىلەردە يەنە زىيادە سەزگۈرلۈك سەۋەبىدىن قانلىرى ئۆركەشلەۋاتقاندەك، يۈرىكى گۈپۈلدەپ سوقۇۋاتقاندەك، مۇسكۇل نېرۋىلىرى تارتىشىپ قىلىۋاتقاندەك، بەدىنىنىڭ ئىچىدە قۇرتلار مىدىرلاۋاتقاندەك «كېسەللىك ئالامەتلىرى» كۆرۈلىدۇ، يەنە بەزىلەر دوختۇر كېسەل تاپالمىسا دوختۇردىن خاپىلاپ مەندىن نېمىشقا كېسەل چىقمايدۇ، مەن دېگەن كېسەل دەپ تۇرۇۋالىدۇ، دوختۇرنىڭ ئىقتىدارىدىن گۇمانلىنىدۇ، ئۆزىنى داۋالاشنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالىدۇ، قايتا ـ قايتا تەكشۈرتىدۇ.

بۇنداق ئەھۋال زادى قانداق پەيدا بولىدۇ؟

① پسىخىك ئامىللارنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، ھەر خىل روھىي جەھەتتىكى، يەككىنىڭ سالامەتلىكىگە ئالاقىدار بولغان ئازابلىق ئىشلار، مەسىلەن: ئۆزى ياكى باشقىلارنىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولغاندىكى تەجرىبىسى بويىچە ساغلاملىقىغا ئالاقىدار بىلىملەرگە ھەددىدىن زىيادە دىققەت قىلىش، باشقىلارنىڭ كېسەللىك ئازابىغا ئېتىبار بىلەن قاراش، كىشىلەرنىڭ قورقۇنچلۇق مۇلاھىزىلىرىنى ئاڭلاش قاتارلىقلار تەسىر

كۆرسىتىدۇ.

② پىسخىك ئامىل سەۋەبىدىن بەدىنى بىئارام بولۇۋاتقاندەكلا ھېس قىلىپ ھەمدە بەدىنىدە كېسەللىك بار دەپ گۇمان قىلىپ ئاخىر راستىلا كېسەل بولۇپ قالىدىغانلارمۇ ئاز ئەمەس. بەزىدە دوختۇرلارنىڭ بىمارلارنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا بولغان چۈشەندۈرۈشى مۇۋاپىق بولماسلىقى ھەمدە زۆرۈر بولمىغان قايتا ـ قايتا تەكشۈرۈش، داۋالاشلارمۇ بىمارنىڭ گۇمانىنى قوزغايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا بەزىبىر دورا ياساش زاۋۇتلىرىنىڭ كىشىلەردە كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، قەۋزىيەت، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىش، ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا چىقارغان «ئىنتايىن شىپالىق دورىلىرى»نى رېتسېپ بولمىسىمۇ سېتىۋالغىلى بولغاچقا بەزى كىشىلەر «دورا» بولمىسا كېسىلى قايتا قوزغالغاندەك ھېس قىلغانلىقتىن، گۇمانىي كېسەل بولۇپ قالىدۇ.

③ گۇمانىي كېسەل بىمارلىرى گۇمانخور، سەزگۈر، جاھىل، تولىمۇ ئېھتىياتچان خاراكتېرغا ئىگە، ئۇلار دائىم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى بولۇپمۇ ئۆزى گۇمان قىلغان جايدىكى ئۆزگىرىشلەرگە ئىنچىكىلىك بىلەن دىققەت قىلىدۇ. بەدىنىنىڭ سەزگۈلىرىگە زىيادە ئېتىبار بېرىدۇ. بەزى نورمال ئۆزگىرىشلەرنى كېسەللىك دەپ قاراپ قارىغۇلارچە دوختۇرغا كۆرۈنىدۇ. ئۇلار يەنە تېببىي كىتابلارنى كۆرۈشكە ئامراق بولۇپ، ئۆزىنىڭ كېسىلىگە قارىغۇلارچە دىياگنوز قويىدۇ.

ئۇنداقتا مۇشۇنداق گۇمانىي كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلسە قانداق قىلىش كېرەك؟

① ئاساسلىق كېسەللىكنى ئېنىقلاپ چىقىپ، نىشانلىق ھالدا داۋالاش كېرەك.

② روھىي جەھەتتىن داۋالاشنى ئاساس قىلىپ، دورا بىلەن داۋالاشنى قوشۇمچە قىلىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

③ روھىي جەھەتتىن داۋالاش مۇھىت ھەمدە تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ ئۆزگىرىشىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بولۇپمۇ ئائىلىدىكىلەرنىڭ قوللىشى ۋە غەمخورلۇقىنى قولغا كەلتۈرۈش، ياخشى، سۆيەتلىك ئائىلە تۇرمۇشى بولۇش ھەمدە بىمارنىڭ ئۆزىنىڭ تۇرمۇش، ئۆگىنىش ۋە مەدەنىيەت، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىنى ئورۇنلاشتۇرۇشىغا يېتەكچىلىك قىلىپ، قىزىقىش ۋە دىققىتىنى باشقا ياققا بۇراش ئارقىلىق كېسەللىنى تەڭشەش لازىم.

④ ھەددىدىن زىيادە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلەرنى بوشاشتۇرۇش، دىققىتىنى بۇراش قاتارلىقلارنى قوللىنىش ئارقىلىق سۇسلاشتۇرۇش لازىم.

⑤ سەزگۈر، گۇمانخور خاراكتېرنى تىرىشىپ ئۆزگەرتىش، ئۆز تەن سالامەتلىكىگە توغرا كۆزقاراش ۋە پوزىتسىيە تۇتۇش لازىم.

⑥ ئەگەر گۇمانىي كېسەل ئېزچىل داۋالاشسا، دەرىجىسى بىر قەدەر ئېغىرلىشىپ ياكى گۇمان باشقا روھىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقى بولسا، دەرھال روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

قەلبىنى داۋالاتماي تۇرۇپ، بەدەننى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

— سوقرات

◉ مەجبۇرلاش ھادىسىسى

كىچىك دەردكە تېز قىلغىن داۋا،
ئاجىزلاتمىسۇن كېسەللىك ئەسلا.

— پەرىدۇددىن ئەتتار

ئاتالمىش مەجبۇرلاش دېگىنىمىز ئۆزىنى ئۆزى مەجبۇرلاش، ئۆزىنى ئۆزى قىيناشنى كۆرسىتىدۇ، كۆپ قىسىم ئادەملەرنىڭ نەزىرىدە زۆرۈرسىز دەپ قارىغان مەسىلە ۋە ھەرىكەتلەرنى قايتا ـ قايتا ئويلايدۇ ۋە ئىشلەيدۇ.

نورمال كىشىلەرنىڭ شەيئىلەرگە تۇتقان پوزىتسىيەسى «بىپەرۋا» مۇ بولىدۇ، «ئىنچىكە»مۇ بولىدۇ، ئىنچىكە ئادەملەر مەسىلىلەرنى قايتا ـ قايتا ئويلايدۇ، ئىش قىلغاندا ھەممە تەرەپكە ئېتىبار بېرىدۇ، مۇكەممەل بولۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ، تازىلىق ئادىتىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ، ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا قولىنى كۆپ قېتىم ۋە ئۇزۇنغىچە يۇيىدۇ، ھاجەتخانىدا ئۇزۇن ئولتۇرىدۇ، بولۇپمۇ بەزى توسالغۇلارغا يولۇققاندىن كېيىن، مەسىلەن: تىجارەتتە پۇل يېتىشتۈرەلمىگەن بولسا كېيىنكى خىزمەتتە ئالاھىدە ئىنچىكە بولۇپ كېتىدۇ، پۇلنى قايتا ـ قايتا سانايدۇ.

ئالاھىدە خاراكتېر تۈرىگە تەۋە بولسا مەجبۇرلاش خاراكتېرى دەپ ئاتىلىدۇ. مۇھىم ئالاھىدىلىكى قاتتىق تەلەپ قويۇش ۋە مۇكەممەل بولۇشتۇر. ئادەتتە بىخەتەرلىك تۇيغۇسى كەمچىل، ئۆزىنى زىيادە تىزگىنلىۋالىدۇ، سۆز ـ ھەرىكىتىنىڭ توغرا ـ خاتالىقىغا، مۇۋاپىق بولغان ـ بولمىغانلىقىغا زىيادە كۆڭۈل بۆلىدۇ. شۇڭا، كىشىگە ئۆلۈك، جانسىز كۆرۈنىدۇ، مەسئۇلىيەتچانلىقى ئالاھىدە كۈچلۈك، ئۆزى ۋە باشقىلارغا مۇكەممەل بولۇشتەك يۇقىرى ئۆلچەم بويىچە تەلەپ قويىدۇ. مۇكەممەللىكنى قوغلىشىدۇ. كونا قائىدە ـ يوسۇنلارغا ئېسىلىۋالىدۇ، مەسىلەن: يوتقانلارنى قاتلىغاندا تۆت بۇلۇڭىنىڭ تۈپتۈز بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ، كارىۋات يايپۇچىنىڭ پۈرلىشىپ قېلىشىغىمۇ ئۇنىمايدۇ، باشقىلارنىڭ كارىۋات گىرۋىكىدە

ئولتۇرۇپ كىرلىكنى پۇرلاشتۇرۇۋەتكەنلىكىنى كۆرسە كۆڭلى ئىنتايىن بىئارام بولىدۇ، جۇپ نەرسىلەرنىڭ بۇلۇڭلىرىنىڭ سىممېتىرىك كېلىشىنى تەلەپ قىلىدۇ، ئەگەر بىرەر لوڭقا ياكى چىنىنى چېقىۋەتكەن بولسا چوقۇم ئوخشاش شەكىل ۋە نۇسخىدىكىنى تاپمىغۇچە كۆڭلى ئارام تاپمايدۇ، ئىش قىلغاندا بەكلا ئېھتىياتچان، دائىم ئىنچىكە تەپسىلاتلارغا زىيادە ئېتىبار بېرىدۇ. ئومۇمىيلىققا سەل قارايدۇ، ئىش قىلغاندا لىڭتاسىملىق قىلىپ مۇشكۇل ئەھۋالدا قالىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ھېسسىياتىدا ئازادىلىك، خۇشاللىنىش، رازىمەنلىك، تەشۋىشلىنىش، جىددىيلىشىش، پۇشايمان قىلىش كۆپرەك، كىشىلەرگە ئاسان يېقىنلاشمايدۇ، قىزىقىش ھەۋەسى كۆپ ئەمەس، رىتىمى تېز، تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن ئىشلارغا يولۇقسا نېمە قىلارىنى بىلەلمەي قالىدۇ ھەمدە ماسلىشالمايدۇ.

مەجبۇرلاش ھادىسىسىنىڭ شەكىللىنىشى بالىلىق دەۋرىدىكى ئائىلە تەربىيەسى ۋە تۇرمۇش كەچۈرمىشى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: ئاتا ـ ئانىسى بەك قاتتىق تەربىيەلەپ پەرزەنتلىرىنىڭ قائىدىلىك بولۇشىنى تەلەپ قىلىپ، ئازراقمۇ ئۆزلۈكىدىن ھەرىكەت قىلىشىغا يول قويمىسا، بالىلار ئىش قىلغاندا زىيادە ئېھتىياتچان، ئاتا ـ ئانىسىنى خاپا قىلىشتىن، جازالىنىشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. يەنە بەزى ئائىلە ئەزالىرىنىڭ تۇرمۇش ئادەتلىرى پەرزەنتلىرىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ، پاكىزلىقنى زىيادە ياخشى كۆرىدىغان بولغانلىقتىن بالىنىڭ تازىلىق ئادىتىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ ـ دە، بالىدا زىيادە پاكىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بالىلىق دەۋرىدە بىرقەدەر كۈچلۈك تۇسالغۇ ۋە غىدىقلاشقا ئۇچراشمۇ مەجبۇرلاش خاراكتېرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ يەنە ئىرسىيەت بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.

مەجبۇرلاش ھادىسىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك مەجبۇرلاش خاراكتېرلىك نېرۋا كېسىلى بولۇپ، دائىم مەجبۇرلاش خاراكتېرى ئاساسىدا پەيدا بولىدۇ. دائىم كۆرۈلىدىغان شەكىللىرىدىن بىرى، مەجبۇرلاش ئۇقۇمى بولۇپ، مۇۋاپىق ئەمەسلىكى، ھاجەتسىزلىكىنى ئېنىق بىلىپ تۇرۇپ، بىر ئويلارنى ئويلاپ جىددىيلىشىپ، خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، لېكىن قۇتۇلالمايدۇ، مەسىلەن: ئىشىكتىن چىققاندىن كېيىن ئىشىكنى تاقىغان ـ تاقىمىغانلىقىدىن خاتىرجەم بولالمايدۇ، خەت سېلىپ بولۇپ ئادرېس توغرىمۇ ياكى خاتا بوپقالغانمىدۇ دەپ توختىماي ئويلايدۇ، مەلۇم ئەمەلىي ئەھمىيىتى بولمىغان ئىشلارنى مەجبۇرىي ئەسلەيدۇ، كاللىسىدا تەكرار زاھىر قىلىدۇ، مەجبۇرىي ھالدا قارىمۇقارشى پىكىر قىلىدۇ. كاللىسىدا ئۆزىگە بويسۇنمىغان ھالدا بىر ـ بىرىگە زىت خىياللار كېلىدۇ...

يەنە بىرى، مەجبۇرلاش كەيپىياتى بولۇپ، مەلۇم بىر خىل كۈچلۈك بولغان، تىزگىنلەش قىيىن، زۆرۈرىيەتسىز ئەندىشىلەر پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ئۆزىنىڭ ئەقلىنى يوقىتىپ قويۇشتىن، روھىنىڭ نورمالسىزلىشىشىدىن، قانۇنغا خىلاپلىق قىلىپ قويۇشتىن ياكى ئەخلاقسىز قىلمىشلارنى سادىر قىلىپ قويۇشتىن، كىشىلەرگە يۈز كېلەلمەيدىغان ئىشلارنى قىلىپ قويۇشتىن ئەندىشە قىلىپلا يۈرىدۇ.

ئۈچىنچىسى، مەجبۇرلاش غەرىزى بولۇپ، بىر خىل كۈچلۈك ئىچكى مەجبۇرلاشنى ھېس قىلىپ، دەرھال ھەرىكەت قىلىدىغان ھاياجان تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ، لېكىن ئەمەلىيەتتە ھەرگىز قىلمايدۇ، مەسىلەن: تۇيۇقسىزلا ئېگىزدىن پەسكە سەكرەشتەك مەجبۇرلاش غەرىزى پەيدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۆتىنچىسى، مەجبۇرلاش ھەرىكىتى بولۇپ، مەجبۇرلاش خاراكتېرىدىكى ساناق ساناش، مەجبۇرلاش خاراكتېرىدىكى قول يۇيۇش، مۇراسىملارغا قاتنىشىشتىن ئىلگىرى ئۆزىنى بىر يۈرۈش تەرتىپلىك ھەرىكەت قىلىشقا مەجبۇرلاش، ئەگەر شۇ پېتى قىلالمىسا، كۆڭلى بىئارام بولۇش قاتارلىقلار.

بۇ خىل كېسەللەر دائىم ئۆزىنىڭ كۆزقارىشى، ھەرىكىتىنىڭ قائىدىگە ئۇيغۇن ئەمەسلىكىنى ئېنىق بىلسىمۇ ئەمما قۇتۇلۇشقا ئامالسىز قالىدۇ، قايتا ـ قايتا سادىر بولىۋېرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن بىمار ئازابلىنىدۇ، غەمگە پاتىدۇ، تەشۋىشلىنىدۇ، ھەتتا پاسسىپ كۆزقاراشلار پەيدا بولۇپ، كۈچلۈك داۋالىنىش ئارزۇسى تۇغۇلىدۇ، بۇلار كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ، شۇڭا داۋالىنىش زۆرۈر.

مەخسۇس داۋالاشنى قوبۇل قىلىشتىن باشقا بىمارلاردىمۇ بىر قەدەر زور تىرىشچانلىق كۆرسىتىشنى تەلەپ قىلىدۇ، يەنى:

① مەجبۇرلاش كېسىلى ـــ ئېغىر پىسخىك توسالغۇ ئەمەس، شۇڭا، بىمار چوقۇم ساقىيىپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك.

② توغرا مۇئامىلە قىلىش زۆرۈر. بۇنىڭدا بىرى، ئادەتتىكىدەك خىزمەت ۋە ئۆگىنىشلەرگە قاتنىشىۋېرىش ھەمدە كۆڭۈل قويۇپ ئىشلەش؛ ئىككىنچىسى، كۈندىلىك تۇرمۇشنى زىچ ئورۇنلاشتۇرۇش، قانچە زىچ بولسا شۇنچە ياخشى؛ ئۈچىنچىسى، كەڭ قىزىقىشنى يېتىلدۈرۈش، مەسىلەن: دوست تۇتۇش، كۆڭۈل ئېچىش، ھەۋەس، چېنىقىش قاتارلىقلار.

③ ئۇسۇل مۇۋاپىق بولۇش، تەبىئىي بولۇش، مەجبۇرىي بوغماسلىق كېرەك. قانچە بوغقانسېرى، ئۆزىگە قانچە دىققەت قىلغانسېرى كېسەللىك شۇنچە ئېغىرلىشىدۇ.

④ ئىرادە بولۇش كېرەك. يېرىم يولدا چېكىنمەسلىك، چوقۇم ساقىيىدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك.

ئۆز ئۇستۇڭدىن قازانغان غەلىبەڭ ئەڭ بۈيۈك غەلىبىدۇر.

— كالدىران

◉ قورقۇش كېسىلى

ئىنسان جۇرئەت قىلىپ تىكسە گەر جانىنى،
يەرگە ئېلىپ چۈشكەي ئېگىز ئاسمانىنى.

— ئابدۇقادىر بېدىل

قورقۇش كېسىلى بولسا بەزى ئالاھىدە مۇھىت ۋە جىسىمدىن ياكى كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلغان چاغدا كۈچلۈك قورقۇش ۋە جىددىيلىشىپ خاتىرجەمسىزلىنىشتەك كەيپىيات پەيدا بولۇپ، ئۆزىنى قاچۇرۇش ھەرىكىتىنى كۆرسىتىدۇ.

كۈچلۈك قورقۇش ياكى جىددىيلىشىش، خاتىرجەمسىزلىكنى پەيدا قىلىدىغان ئەھۋاللار بىر ـ بىرىگە ئوخشىمىغانلىقى ئۈچۈن ئوخشاش بولمىغان كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

① ئالاھىدە ئەھۋاللاردىن قورقۇش يەنى ئادەملەر توپلانغان جايدىن، ئۆيدە يالغۇز قېلىشتىن، ئېگىزگە چىقىشتىن، كۆۋرۈك ياكى دەريا ـ ئۆستەڭ، يولدىن ئۆتۈشتىن، مەكتەپكە بېرىشتىن قورقۇش قاتارلىقلار.

② مەلۇم جىسىملاردىن قورقۇش يەنى كىچىك ھايۋانلاردىن، قۇرت ـ قوڭغۇزلاردىن، ئۈچلۈق نەرسىلەردىن، قاندىن، پاسكىنا نەرسىلەردىن، مىكروبلاردىن، تاۋۇت ياكى قەبرىدىن قورقۇش قاتارلىقلار.

③ كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشتىن يەنى ناتونۇش كىشىلەردىن، باشقىلار ياكى يات جىنىستىكىلەرنىڭ ئۆزىگە دىققەت قىلىشىدىن، باشقىلارنىڭ كۆزى بىلەن ئۇچرىشىپ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قىلىشىدىن، خەقنى كۆرگەندە يۈزى قىزىرىپ كېتىشتىن قورقۇش قاتارلىقلار.

يۇقىرىقى كېسەللىك ئالامەتلىرى خىزمەت، ئۆگىنىش ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ، بىمار ئۆزىنىڭ كېسەللىك ھالىتىگە نىسبەتەن ئېنىق چۈشەنچىدە بولسىمۇ ئەمما قۇتۇلۇشقا ئامالسىز قېلىپ، داۋالىنىشنى تەلەپ قىلىدۇ. داۋالىغاندا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللانسا بولىدۇ:

① ئەندىشىنى تىزگىنلەش. قورقۇش روھىي كېسەللىك ئەمەس، ھەم ئۇ روھىي كېسەللىكمۇ ئايلانمايدۇ، مۇۋاپىق داۋالىنىش ئارقىلىق پۈتۈنلەي نورمال ھالەتكە قايتقىلى بولىدۇ، دەپ قاراش لازىم.

② خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىش. بۇ خىل پىسخىك توسالغۇغا ئىگە كىشىلەر خاراكتېر جەھەتتىن كۆپىنچە ئىچ مىجەز، خىجىلچان، توخۇ يۈرەك بولۇپ، ئۆزىنى تۆۋەن مۆلچەرلەيدۇ، ھەددىدىن زىيادە كەمسىتىدۇ ياكى غۇرۇرى زىيادە كۈچلۈك بولىدۇ. ھەددىدىن زىيادە كەمسىتىدىغانلار ئۆزىنى باشقىلارغا يېتەلمەيمەن دەپ قاراپ، دادىللىق بىلەن باشقىلارغا يېقىنلىشالمايدۇ؛ ھەددىدىن زىيادە غۇرۇرى كۈچلۈكلەر ھەممىلا ئىشتا باشقىلارنىڭ ياخشى باھاسىغا ئېرىشىشنى ئويلىغاچقا مۇكەممەل بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ، ئۆزىنى ئەيىبلەيدۇ، ھەممىلا جايدا لايىقىدا بولۇشقا ئۇرۇنىدۇ. بۇنىڭ ئىككىلىسى مۇكەممەللىك ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىق ــ كەمچىلىكىنى كۆپرەك ئويلاش، ھەم ئۆزىنى باشقىلار بىلەن ئوخشاش دەپ قاراش ھەمدە باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن قەستەن قۇسۇر تاپمايدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك.

③ دىققىتىنى يۆتكەش. كىشىلىك ئالاقىدە ۋە باشقىلار بىلەن يېقىنلاشقان چاغدا ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئىپادىسىگىلا دىققەت قىلىپ تۇرۇۋالماسلىق، باشقىلارنىڭ گېپىنى كۆڭۈل قويۇپ

ئاڭلاش، قانداق جاۋاب بېرىشنى ئويلاش، مۇشۇنداق قىلىپ ئاخىر دىققىتىنى يۆتكەش لازىم.

④ پسىخىكىلىق داۋالاشقا قاتنىشىش كېرەك.

⑤ دورا ئارقىلىق داۋالىنىش كېرەك.

دائىم ۋەھىمىدە تىترەپ تۇرساڭ، ھېچقاچان بەختلىك ياشىيالمايسەن.

— گولباغ

◉ نېرۋا زەئىپلىششتەك ھالەت

دىلىڭ كۆيمىسۇن نائۇمىدلىك بىلەن،
يورۇق كۈن تۇغۇلغاي قارا كېچىدىن.

— شەيخ سەئدى (شىرازى)

بۇنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى ئۆزىنىڭ روھىي پائالىيەت قابىلىيىتى ئاجىزلاپ كەتكەندەك، خۇددى بىر خىل ئاستا خاراكتېرلىك چارچاش بولۇۋاتقاندەك ھالەت بولۇپ، بىمارلار دائىم خىزمەت ئۈنۈمدارلىقىم تۆۋەنلەپ كېتىۋاتىدۇ، دىققىتىمنى ئۇزاققىچە مەركەزلەشتۈرەلمەيمەن، خاتىرەم ئاجىزلاپ كەتتى، روھىم كۆتۈرەڭگۈ ئەمەس، ئاۋاز ۋە نۇرغا سېزىمچانلىقىم يۇقىرىلاپ كەتتى دەپ زارلايدۇ ھەمدە دائىم بېشى ئاغرىيدۇ، بېشى قايىدۇ ۋە چارچايدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بەدىنى ساقسىزلىنىدۇ، ئۇيقۇ توسالغۇسى يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭغا ئەگىشىپ تەشۋىشلىنىش، گۇمانىي كېسەللىك قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ.

ئادەم چارچىغان چاغدا، روھىي پائالىيەت قابىلىيىتى چېكىنىپ كەتكەندەك ھېس قىلىدۇ، بەزى ئادەملەر تېنى بىئارام بولغاندەك ھېس قىلمايدۇ، پەقەت ئۆزىنىڭ دۇچ كەلگەن بېسىمى

www.uyghurkitap.com

بەك ئېغىر بولۇپ كەتكەنلىكىنى، بەك چارچاپ ياشاۋاتقانلىقىنى، خىزمەت ئىشلەش ئۇچۇن روھىنى كۆتۈرۈشكە موھتاج ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ، بۇ «پىسخىك چارچاش» دەپ ئاتىلىدۇ، يەنە بەزى كىشىلەر بەدىنى ئاجىزلاپ كېتىۋاتقاندەك، ماغدۇرسىزلىنىۋاتقاندەك، ھەددىدىن زىيادە ئېغىر يۇكتىن چارچاپ كېتىۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. چەت ئەللەردە بۇنى «ئاستا خاراكتېرلىك چارچاش» دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئىككى خىل چارچاشنى بەزىلەر فىزىيولوگىيە كاتېگورىيەسىگە تەۋە نورمال ئەھۋال دەپ قارىسا، يەنە بەزىلەر بولسا كېسەللىككە ئۆتكەن ھالەت دەپ قارايدۇ.

يۇقىرىقى نېرۋا زەئىپلىشىشتەك ھالەتتىن تۆۋەندىكى روھىي كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ:

① نېرۋا زەئىپلىشىش كېسىلى — نېرۋا كېسىلىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تۈرلۈك ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ، مەسىلەن: ئاسان ھاياجانلىنىش ۋە چارچاش، ئۇنىڭغا ئىچكى ئەزا نېرۋا كېسەللىكى ھەمراھ بولۇپ كېلىدۇ ـ دە، باش ئاغرىيدۇ، يۈرىكى سالىدۇ، تەرلەيدۇ، ئىشتىھاسىزلىنىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ ياكى ئىچى سۈرىدۇ، جىنسىي ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، بۇ ئالامەتلەر چارچىغاندا ياكى روھىي غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغاندا ئېغىرلىشىدۇ، ئارام ئالسىلا يەڭگىللەپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك دائىم روھىي جىددىيلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، كېسەللىك جەريانى ئۇزاققا سوزۇلۇپ كېتىدۇ، شۇڭا ئۇنىۋېرسال داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ.

② خامۇشلۇق كېسىلى — بەزى خامۇشلۇق كېسىلى بار بىمارلاردا نېرۋا زەئىپلىشىشتەك ھالەت گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ، بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئارامسىزلىنىۋاتقانلىقىنى ئېيتىدۇ. بۇ خىل نېرۋا ئاجىزلىقىقا

دائىم خاتا ھالدا يوشۇرۇن خاراكتېرلىك خامۇشلۇق كېسىلى دەپ دىياگنوز قويۇلۇپ قالىدۇ. لېكىن ئىنچىكە تەكشۈرىدىغان بولساق، كەيپىياتى ناچارلىشىپ ئىچى تىتىلداش، ئۇيقۇسىدىن بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، ئۆزىنى كەمسىتىپ پاسسىپلىشىپ قېلىش، كېسەللىك ھالىتى ئەتىگەندە ئېغىرلاپ كەچتە يەڭگىللەپ قېلىش، بەدەن ئېغىرلىقى چۈشۈپ، جىنسىي ئىقتىدارى چېكىنىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭ خامۇشلۇق كېسىلىگە دىياگنوز قويۇشقا ياردىمى بولىدۇ.

③ تەشۋىشلىنىش كېسىلى — نېرۋىنىڭ زەئىپلىشىشى دائىم تەشۋىشلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا ئۇنىڭغا خاتا ھالدا تەشۋىشلىنىش كېسىلى دەپ دىياگنوز قويۇلۇپ قالىدۇ، ئەمما تەشۋىشلىنىش كېسىلى بارلاردا دائىم تۇيۇقسىز غەلىتە قورقۇش پەيدا بولىدۇ.

④ باشقىلار — مەسىلەن: ئېلىشىپ قېلىش كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، مېڭە سىرتى زەخىملىنىش، تېنى كېسەل بولۇش قاتارلىقلاردىن كېيىن دائىم نېرۋا زەئىپلىشىشتەك ھالەت كۆرۈلىدۇ، شۇڭا ھەرقايسى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان نېرۋا ئاجىزلاش ئۇنىۋېرسال كېسەللىككە نىسبەتەن ئاساسەن ئەسلىدىكى كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. لېكىن كېسەللىك ئىپادىسى بىر قەدەر كۆرۈنەرلىك بولغانلارغا قاراتمىلىق ھالدا، پسىخىك داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، فىزىكىلىق داۋالاش قاتارلىق ئۇنىۋېرسال تەدبىرلەرنى قوللىنىش ھەمدە مۇۋاپىق تۇرمۇش تۈزۈمى ۋە تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىشلارنى ماسلاشتۇرۇش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پسخىكىلىق داۋالاشتا كېسەللىك خاراكتېرىنى چۈشىنىشكە ئېتىبار بېرىلىدۇ، شۇڭا، كېسەللىكنىڭ قانۇنىيىتى ۋە كېسەللىكنى كونترول قىلىش تەدبىرلىرىنى ئىگىلەپ، ئەگىشىپ كەلگەن گۇمانىي ئۇقۇملارنى يوقىتىپ، كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىش ئىشەنچىسىنى كۈچەيتىش كېرەك. سۇبيېكتىپ پائالىيەتچانلىق رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، بارلىق پسخىك توسالغۇلارنى يوقىتىۋېتىش، روھلۇق، ئۈمىدۋار بولۇش كېسەللىكنى ناھايىتى زور دەرىجىدە ياخشىلايدۇ. يېتەكلەش، قوللاشنى قوبۇل قىلىشتىن باشقا، تەشەببۇسكارلىق بىلەن بوشىتىش، ئۆزى ئىختىيارىي سەيلە قىلىش، يۈيۈنغاندا بەدىنىنى تۇتقاندەك ئۆز ـ ئۆزىنى ئۇۋۇلاش، خىزمەت قىلىش، مۇزىكا ئاڭلاش، رەسىم سىزىش دېگەندەك پائالىيەتلەرنى ئېلىپ بېرىشنى قوشۇمچە داۋالاش تەدبىرى قىلسا بولىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاشتا تەشۋىشلىنىشكە قارشى دورىلار، ئۇيقۇ دورىلىرى، تىنچلاندۇرۇش ۋە ساغلاملاشتۇرۇش دورىلىرى، جۈڭگو تېبابىتى دورىلىرى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

فىزىكىلىق داۋالاشتا كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق داۋالاش تېخنىكىلىرىنى قوللىنىش لازىم.

ئۈمۈرنى قىسقارتقۇچى تەسىرلەر ئارىسىدا قورقۇش، قايغۇرۇش، ئۈمىدسىزلىك، زېرىكىش، چۈشكۈنلۈك، ھەسەت، غەزەپ ئاساسىي ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

ــ گوفېلاند

◉ ئۇيقۇسىزلىق

ساغلام بىلمەيدۇ بىمار ھالىنى،
ئۇخلىغان نەدىن بىلسۇن بىدار ھالىنى.

ــ خۇسراۋ دېھلىۋىي

ئىنسانلار هاياتىدا هەمىشە ئۇيقۇسىزلىققا دۇچ كېلىدۇ، ئەگەر بىرەر ئەھۋال يۈز بەرسە چوڭ ئىش يوق، ئەگەر ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، ئۇ تەن سالامەتلىككە، كەيپىياتقا تەسىر كۆرسىتىپ، تەشۋىشلىنىش، غەمكىنلىكتەك ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ ــ دە، داۋالىنىش زۆرۈرىيىتى تۇغۇلىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغاندا ئەڭ مۇھىمى ئۇخلىيالماسلىقتىكى سەۋەبنى ئېنىقلىۋېلىش بولۇپ، ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلگەندە ھەرگىزمۇ ئۇيقۇ دورىسى ئىچسىلا بولىدۇ دەپ قارىماسلىق كېرەك، ئۇيقۇسىزلىق تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇنىڭدىكى ئەڭ مۇھىم سەۋەب پسىخىك ئامىل بولۇپ، كاللىسىغا مەلۇم ئىش تەسىر قىلغانلىقتىن ئۇخلىيالماسلىق كېلىپچىقىدۇ، ھەر خىل پسىخىك توسالغۇلارمۇ ھەر دائىم ئۇيقۇسىزلىققا ھەمراھ بولىدۇ، ھالبۇكى خامۇشلۇق كېسىلىدىكى ئۇيقۇسىزلىققا ئەڭ سەل قارىلىپ، ئۇنى ئادەتتىكى ئۇيقۇسىزلىق دەپ قاراپ داۋالاشنى كېچىكتۈرۈپ قويىدۇ.

نورمال ئادەملەر تەشۋىشلەنگەن، قورققان، هاياجانلانغان، غەزەپلەنگەن، ئازابلانغان، جىددىيلەشكەن چاغدا دائىم ئۇخلىيالمايدۇ. يەنە كىشىلەردىكى ناچار بىشارەتمۇ ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماي، ئۇيقۇسىزلىقنى ئۇزۇنغىچە داۋالىسىمۇ ساقايماسلىققا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن: كارىۋاتقا چىقماي تۇرۇپ ئۇخلىيالماسلىقتىن ئەندىشە قىلىش؛ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى «بۈگۈن چوقۇم ياخشى ئۇخلايمەن» دەپ ئۆزىگە بۇيرۇق بېرىش؛ ئۇخلاشقا يېتىپ ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەش، كەلگۈسىنى تەسەۋۋۇر قىلىش؛ ئۇيقۇم ياخشى بولماي قالسا ئەتە قانداق قىلارمەن دەپ ئەندىشە قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى نورمال ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، يەنە تەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ساقسىزلىقمۇ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مۇھىت ئامىلى يەنى شاۋقۇن ـ سۈرەن، ھەددىدىن زىيادە يورۇقلۇق، ئۆيدىكى ھەمراھىنىڭ تەسىرى، ھاۋانىڭ بەك سوغۇق ياكى بەك ئىسسىق بولۇشى، كارىۋاتنىڭ راھەت بولماسلىقى، ناتونۇش مۇھىت قاتارلىقلارمۇ ناھايىتى ئوڭايلا ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇيقۇسى ياخشى بولمىغانلار ياكى ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغانلار ئۇخلاشقا توغرا پوزىتسىيە تۇتۇش، ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقىنىڭ ئادەمگە قاراپ پەرقلىق بولىدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىش، دائىم چۈش كۆرۈشنىڭ نورمال فىزىيولوگىيىلىك ھادىسە ئىكەنلىكىنى چۈشىنىش، ئۇيقۇسىزلىقنى تەلتۆكۈس داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىپ، زىيادە ئەندىشىدىن خالاس بولۇش، ھاياجانلانماسلىق، ھەددىدىن زىيادە تەشۋىشلەنمەسلىك، جىددىيلەشمەسلىك، قانۇنىيەتلىك تۇرمۇش كەچۈرۈش، ياخشى ئۇخلاش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ ئۆز ۋاقتىدا ئۇخلاش، قوپۇش، بەزىدە ئۇخلىيالمىغان تەقدىردىمۇ قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش، كەچتە ئۇخلىيالمىغان ئۇيقۇسىنى ئەتىسى ۋاقچە قوپۇپ تولۇقلايمەن دەپ قارىماسلىق، تۇرمۇش، ئۆگىنىش، خىزمەتكە دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈش، تونىمەسلىك، جىسماني ۋە روھىي جەھەتتىن زىيادە چارچاپ كېتىشتىن ساقلىنىش، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە، ھاراق قاتارلىق ھاياجانلاندۇرىدىغان ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك، كەچلىك تاماقنى ھەددىدىن زىيادە تويۇنۇپ يېمەسلىك، ئۇسسۇل ئويناش، غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى كىنو ـ تېلېۋىزىيە تىياتىرلىرىنى، كىتابلارنى كۆرۈش، قاتتىق ئويلىنىش قاتارلىق جىددىي پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللانماسلىق كېرەك، ئەگەر مۇشۇ خىل پائالىيەتلەر بولۇنغان بولسا بىر سائەت ئەتراپىدا ئۆزىنى بوشىتىش، مەسىلەن: ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىدىغان كىتابلارنى كۆرۈش، سەيلە قىلىش، يەڭگىل مۇزىكا ئاڭلاش، يۇيۇنۇش ياكى

پۇتىنى ئىسسىق سۇغا چىلاش ۋە ياكى تىنچ ئولتۇرۇش قاتارلىقلارنىڭ ئۇخلاشقا پايدىسى بولىدۇ، ئۇنىڭدىن سىرت يەنە ياتاق ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەش، ھاۋاسىنى ساپلاشتۇرۇش، مۇھىتىنى تىنچ قىلىش، ئۆي ئىچىنى خىرە قىلىش، يوتقاننىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۇۋاپىق بولۇش قاتارلىقلارنىڭمۇ ئۇيقۇغا پايدىسى بار. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەر ئاساسىدا ھەقىقەتەن يەنىلا ئۇخلىيالمىسىڭىز بەزى ماس كېلىدىغان دورىلارنى ئىچىڭ. بىرى، تەشۋىش، غەم - ئەندىشە، جىددىي كەيپىياتنى يەڭگىللىتىدىغان دورىلار بولىدۇ، يەنە بىرى، ئۇيقۇنى ياخشىلايدىغان دورىلار بولۇپ، چوقۇم دوختۇرنىڭ رۇخسىتىنى ئالغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىش، ئۆزى بىلگەنچە قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئادەمنىڭ كۈچتىن قېلىشى ئۆتكەن يىللارنىڭ ئەمەس، كۆپىنچە بەڭباش ياشلىقنىڭ، يۈگەنسىز قالايمىقانچىلىقنىڭ ئاقىۋىتىدۇر. بەڭباش ۋە تەنتەك ياشلىق قېرىلىققا بوشاشقان بەدەننى ھەدىيە قىلىدۇ.

— تسىتېسرون

◉ ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرى

قېرىنداش بولسىمۇ جاھىل كىچىك كەت،
راھىتىدىن كۆپ ساڭا زىيان - زەخمەت.

— ناسىرخىسراۋ

ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېر ئالاھىدىلىكىگە ئىگە كىشىلەر مەسىلىلەرگە يولۇققاندا ئەگىپ ئۆتۈپ كېتەلمەيدۇ، بەلكى تۇتۇۋېلىپ قويۇۋەتمەيدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ نەسىھىتىنىمۇ

www.uyghurkitap.com

قوبۇل قىلمايدۇ، ئاخىرىغىچە جاھىللىق قىلىدۇ، ئاقىۋىتىنى ئويلاشمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن دائىم ھەددىدىن ئاشقان ھەرىكەتلەرنى قىلىپ قويىدۇ، مەسىلەن: ئادەم ئۆلتۈرۈش، ئوت قويۇش، ھۆسنىنى بۇزۇۋېتىش قاتارلىق ئېغىر زىيانكەشلىك قىلمىشلىرىنى سادىر قىلىدۇ، ئىش تۈگىگەندىن كېيىن پۇشايمان قىلىدۇ، ئەمما پۇشايماننى ئالدىغان قاچا تاپالمايدۇ، بۇنداق ئىشلار ساماندەك يۈز بېرىدۇ.

بۇنداق ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرىنىڭ شەكىللىنىشىگە تۈغما سايا ئامىلىدىن باشقا، كۆپىنچە كېيىنكى ناچار مۇھىت، مەسىلەن: ئاتا ــ ئانىسىنىڭ ئىناق ئۆتمەسلىكى، ئاجرىشىپ كېتىش، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ھاراقكەشلىكى، زەھەر چېكىشى ھەمدە جىنايەت ئۆتكۈزۈش قىلمىشى، ئائىلە تەربىيەسىدىكى زىيادە ئەركىلىتىۋېتىش ياكى خورلاش قاتارلىقلار سەۋەبلىك بولىدۇ.

پىسخىك كېسەللىكلەر ئىچىدە بىر خىل جاھىللىق تىپىدىكى مىجەز توسالغۇسى بولۇپ، گۇمانخورلۇق ۋە جاھىللىق ئۇنىڭ ئاساسىي ئالاھىدىلىكى. ئۇنداق توسالغۇدىكى كىشىلەر بەكلا سەزگۈر، گۇمانخور، ئىچى تار، ئۆزىگە بولغان باھاسى بەك يۇقىرى بولىدۇ، مەسىلىلەرگە ئۆز ھېسسىياتىدىن چىقىپ تۇرۇپ قارايدۇ. باشقىلارغا ئاسان ئىشەنمەيدۇ. ھاقارەتلىنىش ۋە ئازار يېيىشكە چىداپ تۇرالمايدۇ. ئۇزۇنغىچە ئىچىدە غوم ساقلايدۇ. پۇرسەت تېپىپ ئۆچ ئېلىش غەرىزىدە بولىدۇ، ھەسەتخور، ئاسان ھاياجانلىنىدۇ.

ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرىنى تۈزىتىشتە، ئالدى بىلەن بالىلىق دەۋرىدىكى تەربىيە ۋە مۇھىتقا ئېتىبار بېرىش، ئاتا ــ ئانا بالىنى بەك ئەركىمۇ قىلىۋەتمەسلىك، شۇنداقلا يەنە جازالاش، ئۇرۇش، ئۆيدىن قوغلاپ چىقىرىشتەك قوپال ئۇسۇللارنى قوللىنىپ بالىنىڭ قەلبىدە پاسسىپ پىسخىك تەسىر پەيدا

قىلىپ قويۇشتىن ساقلىنىش، ئۆز - ئۆزىنى تەھلىل قىلىش ۋە باشقىلارنىڭ رىغبەتلەندۇرۇشى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرىنىڭ قانداق پەيدا بولغانلىقىنى تونۇپ يېتىش، ئۆزىنىڭ ئۆتمۈشىگە توغرا، ئوبيېكتىپ تونۇشتا بولۇش، كىشىلەرگە ئىشەنمەيدىغان، دۈشمەنلىشىدىغان، ئەمما ئۆزىنى ئەركىگە قويۇۋېتىدىغان، جاھىللىق قىلىدىغان مىجەزىنى ئۆزگەرتىش، ئۆتمۈشتىكى كۆڭۈلسىز كەچۈرمىشلىرىنى ئېچىدىن چىقىرىۋېتىش، كەلگۈسىدىن ئۈمىدسىزلىنىدىغان، پاسسىپ، ھەمدە ئۆزگە مەسئۇلىيەتسىزلىك قىلىدىغان جاھاندارچىلىق پوزىتسىيەسىنى يېڭىش، ئۆزىنىڭ ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرى كەلتۈرگەن توسالغۇلارنى ھەمدە جەمئىيەتتىكى ئاشۇنداق خاراكتېردىكى كىشىلەرنىڭ ئېلىپ كەلگەن زىيانلىرىنى ئەسلەپ، ساۋاق ئېلىپ، ئۆزىنىڭ ئاشۇرۇۋېتىش خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىشنى ئىرادە قىلىش، مەسىلىلەرنى ئومۇميۈزلۈك ئويلايدىغان ئۇسۇلنى ئۆگىنىۋېلىش، باشقىلارغا بىرىنىڭ ئىككىگە بۆلۈنۈشى بويىچە مۇئامىلە قىلىپ، كۆپرەك قەلبىدىكى «دۈشمىنى» نىڭ ياخشى تەرەپلىرىنى، ئارتۇقچىلىقلىرىنى ئويلاش، ياخشى كىشىلەرنىڭ يەنىلا كۆپلۈكىنى، پارلاق يولدا مېڭىش لازىملىقىنى ئويلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىنىڭمۇ ئۆتكۈزۈپ قويغان جايلىرىنىڭ بار - يوقلۇقىنى، يېتەرسىزلىكىنىڭ بارلىقىنى ئويلاپ بېقىش، ئۆزىنىڭ كەسپىنى، ئائىلىسىنى كۆپرەك ئويلاش، يەتتە ئۆلچەپ بىر كېسىش، باشقىلارغا سەمىمىي بولۇش، مەيلى ئائىلىسىدىكىلەر ياكى دوستلىرى ۋە باشقىلار بولسۇن چىقىشىپ ئۆتۈش، بىر تەرەپلىمە كۆزقاراشتا بولماسلىق، باشقىلارغا ئىشىنىش، باشقىلارغا ياردەم بېرىشكە ماھىر بولۇش، كەڭ قورساق بولۇش، قىيىنچىلىق ۋە توسالغۇغا يولۇقسا چوقۇم ئىشەنچلىك كىشىلەرنى تېپىپ دەردىنى تۆكۈش، ئۇلارنىڭ ياردىمىنى قولغا

www.uyghurkitap.com

كەلتۈرۈش لازىم. يۇقىرىقى تەرەپلەرگە دىققەت قىلالىساق، خاراكتېرىمىزدىكى ئاشۇرۇۋېتىدىغان مايىللىقنى يېڭىپ ئۆزىمىزنى چوقۇم مۇكەممەل، ساغلام قىلالايمىز.

ئۆچ ئېلىشتىن چۈپەي ۋە پەسكەش قەلبلا راھەتلىنىدۇ.

ــــ يوۋېنال

◉ هاراقتا يۆلىنىپ قېلىش

دەيسەنكى، مەي دەردنى ــ ئەلەمنى ئالار،
بىر دەم غەم ــ غۇسسىدىن ئازاد قىلىسمۇ.
بىلگىن سامان ئارا يوشۇرۇن ئوت ئۇ،
مەيدىكى ئوتنى سەن قىلمىغىن ھەۋەس.

ــــ رۇكنىددىن ئەۋھادىي

ئۇزاق مۇددەت هاراق ئىچكەندە هاراقتا خۇمار بولۇپ قېلىش كېلىپچىقىدۇ. بىردىنلا هاراق تاشلىغاندا پىسخىكا جەھەتتە ماسلىشالماسلىق ياكى تەنىنىڭ ساقسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ داۋاملىق ئىچمىسە بولمايدىغان هالەت يۈز بېرىدۇ. بىر قېتىم كۆپ مىقداردا هاراق ئىچىش جىددىي خاراكتېرلىك هاراقتىن زەھەرلىنىشنى، ئۇزاق مۇددەت هاراق ئىچىش ئاستا خاراكتېرلىك هاراقتىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ھەرقايسى ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان قاناش، جىگەر قېتىش، قان تومۇر كېسەللىكى، نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ھەمدە روھىي توسالغۇ قاتارلىقلار.

هاراق ــــ مەست قىلىدىغان ئىسپىرت تەركىبلىك ئىچىملىكتۇر. هاراقنىڭ ئەقىل، جىسىم، دىن ۋە دۇنياغا بولغان

زەھەرنى سۈزلەش ياكى ئائىلە ئىچىدىكىلەرگە بولغان خەتەرنى بايان قىلىش، ئەسلىدە مەلۇم بولغان نەرسىلەرنى بايان قىلىشتىن باشقا بىر نەرسە ئەمەس.

روھىي، ماددىي ۋە ئەخلاقىي جەھەتلەردە ھاراقنىڭ جەمئىيەت ۋە مىللەتكە يەتكۈزگەن چوڭ زىيىنى ھەققىدە سۆزلەشمۇ ھاجەتسىز.

بۇ ھەقتە تەتقىقاتچىلارنىڭ بىرى ھەقىقەتەن راست ئېيتقان: «ئىنسان ھاراقتىنمۇ قاتتىقراق بىر زەربە يېمىگەن، ھاراق سەۋەبىدىن جىسمانىي كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان ياكى ساراڭ بولغان، ھاراق سەۋەبىدىن ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالغان ياكى باشقىنى ئۆلتۈرگەن، ھاراق سەۋەبىدىن روھىي كېسەللىكلەرگە ياكى ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولغان، ھاراق سەۋەبىدىن شەرم ـ ھايادىن ئايرىلىپ قالغان، ھاراق سەۋەبىدىن ئالدىنىپ مال ـ مۈلكىدىن ئايرىلىپ قالغان، بۇنىڭغا ئوخشاش پالاكەتلەرگە ھاراق سەۋەبىدىن ئۇچرىغان ئىنسانلار ھەققىدە دۇنيادىكى دوختۇرخانىلاردا بىر ئىستاتىستىكا ئېلىپ بېرىلسا، ھەر تۈرلۈك نەسىھەتلەر ئۇنىڭ ئالدىدا بەك ئاددىي كېلىپ قالىدىغان قورقۇنچلۇق بىر نەتىجە چىققان بولاتتى.»

ھاراق مۇشۇنچىۋالا زىيانلىق ئىكەن، ئەلۋەتتە ھەرقانداق ئادەم چوقۇم قەتئىي ئىرادىگە كېلىپ ھاراق تاشلىشى كېرەك. ھاراققا خۇمار بولۇپ قالغانلار ھاراق تاشلىغاندا دائىم تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللارنى قوللانسا بولىدۇ:

① پىسخىكىلىق داۋالاش

ھاراق خۇمارلارنىڭ دائىم ھاراق ئىچىشنىڭ ئېغىر زىيىنى، ئاقىۋىتى توغرىسىدىكى تونۇشى كەمچىل، ئىرادىسى ئاجىز بولۇپ، نەچچە تاشلاپ يەنە قايتا ئىچىۋالىدۇ. شۇڭا، تۇغقانلىرى ياكى ئىشەنچلىك ئادەملىرى ھاراققا خۇمار بولۇپ قېلىشنىڭ

www.uyghurkitap.com

سەۋەبى ۋە جەريانىنى ئەتراپلىق چۈشىنىپ، هاراقنى كۆپ ئىچىشنىڭ ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىغا، ئائىلىسى ۋە جەمئىيەتكە بولغان تەسىرىنى چۈشەندۈرۈشى، ئۇنىڭ قىيىن ئەھۋالدا تۇرۇۋاتقانلىقىغا ھېسداشلىقىنى بىلدۈرۈشى، قەتئىي هاراق تاشلاش ئىرادىسىنى تۇرغۇزۇشىغا ئىلھام بېرىشى كېرەك ھەمدە هاراق تاشلاشنىڭ مۇشكۇللىكىنىمۇ تونۇپ يېتىشى لازىم. ئۇنىڭ كۆرۈلگەن ۋە ئالغا باسقاندا ئۆز ۋاقتىدا رىغبەتلەندۈرۈشى زۆرۈر.

② سەسكەندۈرۈش

هاراقخۇمارلارنى تەسەۋۋۇرىدىكى، ئۆزى باشتىن كەچۈرگەن ياكى قۇلىقى بىلەن ئاڭلىغان، كۆزى بىلەن كۆرگەن ناچار غىدىقلاش ئەھۋالى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئۆزىنى شۇ مۇھىت ئىچىگە قويۇپ تۇرۇپ، قايتا ـ قايتا باغلاپ، بىر خىل مەنپىي شەرتلىك رېفلېكس تۇرغۇزۇپ، هاراقتىن سەسكەندۈرۈش ئارقىلىق ناچار خۇمارنى ئازايتىش ياكى تۈزىتىش كېرەك.

③ دوكلات، كىنو، سىنئالغۇ، رادىيو، فوتو سۈرەت، ئەمەلىي نەرسە، مۇزاكىرە قاتارلىق ھەر خىل ۋاستىلەر ئارقىلىق، هاراقخۇمارلارغا هاراق ئىچىش بىلەن جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقنىڭ مۇناسىۋىتىنى ھەقىقىي تونۇتۇپ، پەيدىنپەي هاراق تاشلاتقۇزۇش كېرەك.

④ هاراق ئىچىش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش

هاراقخۇمارلاردا تۈرلۈك ناچار ئادەتلەر بولىدۇ، مەسىلەن: بەزىلەر ئاچ قورساققا هاراق ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ، بەزىلەر «قىرلىق ئىستاكان»غا هاراقنى توشقۇزۇپ قويۇپ بىراقلا ئىچىۋېتىشنى ياخشى كۆرىدۇ، يەنە بەزىلەر ھۆرمەت شارابى، جازا شارابى دەپ ئىچىشنى ياخشى كۆرسە، بەزىلەر مۇسابىقىلىشىپ ئىچىدۇ. قىمار شەكلىدە ئىچىدۇ، بوتۇلكىلاپ ئىچىدۇ، يەنە بەزىلەر كەيپىياتى ناچار چاغدا ئىچىدۇ، بۇنداق ناچار ئادەتلەرنى

چوقۇم ئۆزگەرتىش كېرەك.

⑤ ئائىلىدە داۋالاش

ئائىلە مۇھىتى هاراق تاشلاشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش - بولماسلىقىدا ئاچقۇچلۇق رول ئوينايدۇ. قوپال ۋە كەمسىتىش، بىزار بولۇشتەك پوزىتسىيەلەر ئەكسىچە ئۇنۇم بېرىدۇ، ئائىلە ئەزالىرى چوقۇم هاراقخۇمارلارغا قىزغىنلىق بىلەن ياردەم قىلىشى، ئۇنىڭدا هاراق تاشلاشقا ئىشەنچ ۋە قەتئىي ئىرادە تۇرغۇزۇشى، مەسىلەن: هاراق تۈرىدىكى ئىچىملىكلەرنى ياخشى ساقلاشقا مەسئۇل بولۇپ، ئۇلارغا قەرەللىك ۋە چەكلىك تۈردە ئۆزى ئىچكۈزۈشى، تاشلىغۇچە تەدرىجىي هالدا مىقدارىنى ئازايتىشى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشى بىر تەرەپ قىلىپ، ئىللىق ۋە ئىناق كەيپىيات تۇرغۇزۇشى كېرەك. بۇ، هاراق تاشلاشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشى ياكى مەغلۇپ بولۇشىدا بەلگىلىك ئەهمىيەتكە ئىگە.

⑥ بىزار قىلىپ داۋالاش

بۇ، بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك هالدا قىياس قىلىپ، كىشىنى بىزار قىلىدىغان غىدىقلاش بىلەن داۋالانغۇچىنىڭ ناچار هەرىكىتىنى بىرلەشتۈرۈپ، يېڭى بىر شەرتلىك رېفلېكسنى شەكىللەندۈرۈپ، ئەسلىدە بار بولغان ناچار قىلمىشقا قارشى تۈرۈش ئارقىلىق بۇ خىل ناچار قىلىقنى يوقىتىشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭ تۈرلىرى بىرنەچچە خىل:

بىرىنچى، فىزىكىلىق بىزار قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى: يەنى داۋالانغۇچىنىڭ ناچار ئادىتى ۋە كېسەللىك تارىخىدىكى هەرىكىتى بىلەن فىزىكىلىق غىدىقلاش بىرلەشتۈرۈلىدۇ، بۇ هەرىكەت خىيالىغا كېلىش بىلەنلا دەرهال مۇناسىۋەتلىك فىزىكىلىق غىدىقلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، كونكرېت هالدا دائىم قوللىنىدىغان ئۇسۇللار مۇنداق:

ئېلېكتىرلىك غىدىقلاش ئۇسۇلى: يەنى بۇ ناچار ھەرىكەت پەيدا بولغان (يەنى ھاراق خۇمارى تۇتقان) چاغدا ئېلېكتىرلىك غىدىقلاش بېرىشتىن ئىبارەت. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان يېنىدا ئەپ يۇرگىلى بولىدىغان ئەپچىل ئېلېكتىرلىك غىدىقلاش قۇتىسى ئىشلىتىلىۋاتقان بولۇپ، يەنە ئېلېكتىرلىك يىڭنە سانجىپ غىدىقلاش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلىۋاتىدۇ. ئەمما بۇ ئالاھىدە ئەسلىھەلەرگە ئېھتىياجلىق.

رېزىنكە بىلەن چېكىپ ئاغرىتىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال رېزىنكە (پىجىر) داۋالانغۇچىنىڭ بېغىشىغا سېلىپ قويۇلىدۇ، ناچار ھەرىكەت ياكى كېسەللىك ھالىتىدىكى ئارزۇ، قىلىق (ھاراق ئىچىشنى ئويلاش، ئىچىش) پەيدا بولغان ھامان دەرھال ئۆزى رېزىنكىنى تارتىپ، ئاغرىق پەيدا قىلىش ئارقىلىق بۇ خىل قىلىق توختىتىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا تارتىپ چېكىش قېتىمىنى ساناپ تۇرۇپ، بۇ خىل ئارزۇسى ياكى ھەرىكىتى يوقىغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، كېيىن قايتا پەيدا بولغاندا يەنە تارتىپ چېكىلىدۇ، ئەگەر چېكىش قېتىم سانى ئازايغان بولسا بۇ داۋالاشنىڭ ئۈنۈملىك بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى. مەشغۇلاتقا قويۇلىدىغان تەلەپ:

كۈچ بىلەن تارتىپ چېكىپ، بېغىشتا ئاغرىق پەيدا قىلىش؛ تارتىپ چەككەندە چوقۇم دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈپ، تارتىپ چېكىش قېتىم سانىنى ھېسابلاپ تۇرۇش؛ ھەر كۈنى داۋالاش خاتىرىسى يېزىپ، تارتىپ چېكىش ئەھۋالىنى خاتىرىلەپ مېڭىش.

ئىككىنچى، دورا بىلەن بىزار قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى: بۇ ناچار خۇمار ياكى كېسەللىك ھالىتىدىكى ئارزۇ ياكى ھەرىكەت كۆرۈلگەن ھامان ئۇنىڭغا كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدىغان دورا ياكى ئوكۇلنى بېرىپ، ئۇنىڭدا ياندۇرۇش ئىنكاسى پەيدا قىلىپ، بۇ قىلىقنى تەدرىجىي يوقىتىش ئۇسۇلىدۇر.

ئۈچىنچى، قىياسەن بىزار قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى: ناچار ياكى كېسەللىك ھالىتىدىكى ئارزۇ ياكى ھەرىكەت پەيدا بولغان ھامان كۆزىنى يۇمۇپ، بىزارلىق ياكى جازالاش خاراكتېرىدىكى خىيالنى سۈرۈش، مەسىلەن: خوتۇن - باللىرىنىڭ ئۆزىدىن بىزار بولغانلىقى، باشقىلارنىڭ نەپرەتلىك قاراشلىرى، ئائىلىسىنىڭ ۋەيران بولغانلىقى قاتارلىقلارنى قىياس قىلىش. بۇ ئۇسۇل قوللىنىشقا قولايلىق بولۇپ، كەڭ كۆلەمدە قوللىنىشقا ماس كېلىدۇ، ئۇنۇمى بىرقەدەر ياخشى، ئەمما داۋالانغۇچىدا چوقۇم كۈچلۈك داۋالىنىش ئارزۇسى، قەيسەر ئىرادە بولۇش، كۆڭۈل قويۇپ بېرىلىپ داۋالىنىش كېرەك.

ئەبۇل فاراج شۇنداق دېگەنىكەن: مەينىڭ ئېيتىشىچە، ئىچكەن ئادەم تۆت سۈپەتكە ئىگە بولىدىكەن: دەسلەپ ئۆزىنى كۆز - كۆز قىلىدىكەن، ھەرىكەتلىرى راۋان بولۇپ، ئۆزىنى ئۇلۇغۋار ھېس قىلىدىكەن، كېيىن مايمۇن قىياپىتىگە كىرىپ، ھەممە ئادەم بىلەن چاقچاقلىشىپ، قىزىقچى بولۇشقا باشلايدىكەن. ئاندىن كېيىن شىرغا ئايلىنىپ ئۆزىگە مۇنار تىكلەيدىكەن. مەغرۇرلۇقى تۇتۇپ، ئۆز كۈچىگە ئىشىنىپ كېتىدىكەن. لېكىن ئاخىرىدا خۇدىنى يوقىتىپ پەسكەشلىشىپ كېتىدىكەن. دورۇس، مەستلىك، پەسلىك دەپ توغرا ئېيتقان، ئائىلىڭىز ۋە ئۆزىڭىز ھەمدە باللىرىڭىز ئۈچۈن ئاشۇ پەسلىكتىن قۇتۇلالامسىز مۇ؟

ئىچىملىككە دۇم چۈشكەن ئادەم مەنىۋى توقۇنۇشلارغا، ئۆز ئائىلىسىنىڭ خانىۋەيران بولۇشى ۋە قولۇم - قوشنىلىرىنىڭ نەپرىتىگە پەرۋاسىز قارايدۇ؛ ئۇ رەھىمسىز، ئاچ كۆز بولۇپ، يۈزى قېلىنلىشىپ كېتىدۇ.

— ر. كرافت - ئەبىك

www.uyghurkitap.com

◉ جىنسىي غەيرىي ھالەت

يامان نەپسىڭنى سەن ئەدەپكە قۇل قىل،
ئەدەپسىزنى ئەدەپ بىلەن قايىل قىل.

— خۇسراۋ دېھلىۋىي

بۇ، جىنسىي مۇھەببەت پىسخىكىسى ۋە قىلمىشى نورماللىقتىن يىراقلىشىپ نورمالسىزلىشىشنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئۇنىڭ تۈرلىرى كۆپ، دەرىجىسى بىر-بىرىدەك ئەمەس. مەملىكىتىمىزنىڭ ھازىرقى زامان ئىجتىمائىي مەدەنىيەت ئارقا كۆرۈنۈشىدىن چىقىپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان تۈرلىرى تۆۋەندىكىچە:

① جىنس قاراتمىلىقى توسالغۇسى

بۇ، جىنسىي ئارزۇسى ياكى جىنسىي مۇھەببەت ئوبيېكتىنىڭ نورمالسىزلىقىغا تەۋە بولۇپ، ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببىتى، بالىلارغا خۇمارلىق، قېرىلارغا خۇمارلىق، جەسەتلەرگە خۇمارلىق، ھايۋانلارغا خۇمارلىق، جەسەتكە خۇمارلىق قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

② جىنس ئامراقلىقى توسالغۇسى

يەنى جىنسىي ئارزۇسىنى قانائەتلەندۈرۈش ئۇسۇلى غەلىتە بولۇش، مەسىلەن: غەلىتە ياسىنىش خۇمارى، سۈركەش خۇمارى، ئەۋرەتنى ئېچىپ قويۇش خۇمارى، ئەۋرەتنى ماراش خۇمارى، شەھۋانىي گەپلەرنى قىلىش خۇمارى ۋە شەھۋانىي كىتاب، رەسىم كۆرۈش خۇمارى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

③ غەلىتە ياكى قەبىھ قىلمىشلار بىلەن جىنسىي قانائەتلىنىشكە ئېرىشىش

يەنى جىنسىي قەبىھلىك قىلىش، قەبىھلىكنى قوبۇل قىلىش، ھۇزۇرلىنىپ بولۇپ ئادەم ئۆلتۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

④ جىنسىي سالاھىيەت توسالغۇسى

بۇ، جىنس ئۆزگەرتىش خۇمارى بولۇپ، ئۆزىنىڭ ئەمەلىي جىنسى بىلەن قارىمۇقارشى بولغان جىنسقا ئۆزگىرىشتە جاھىللىق بىلەن چىڭ تۇرۇپ، ئىجتىمائىي ئالاقە سورۇنلىرىدا ئەر ئايالچە، ئايال ئەرچە پەيدا بولىدىغان، ئېغىرلىرى ئوپېراتسىيە قىلىپ جىنسنى ئۆزگەرتىش دەرىجىسىگە بېرىپ يېتىدىغان كېسەللىك ھالىتىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ خىل ئادەملەر مەملىكىتىمىز جۇملىدىن شىنجاڭدىمۇ ئاز ئەمەس، جىنسىي ھالەت ئۆزگەرتىشنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تا ھازىرغىچە ئېنىقلانغىنى يوق. بۇنداقلار خاراكتېر جەھەتتە باشقىلاردىن پەرقى يوق. ئۇلارنىڭ قىلمىشى يەنە ئادەتتىكى ئەخلاقسىزلارنىڭكىگىمۇ ئوخشىمايدۇ.

ھاياتنىڭ ئەڭ ئېغىر مۇسىبىتى ۋە جەمئىيەتنىڭ ئەڭ چوڭ بالاسى — يارىتىلغان تەبىئەتتىن چىقىپ كېتىشتۇر. يارىتىلىشتا ئەر بىلەن ئايال پەرقلىق يارىتىلغان، ھەربىرىنىڭ ئۆزىگە خاس خۇسۇسىيەتلىرى بار، ناۋادا ئەر ئاياللىشىپ، ئايال ئەرلىشىپ كەتسە، مانا بۇ قالايمىقانلىشىش ۋە چىرىكلىشىشنىڭ ئۆزىدۇر.

دېمەك، بۇنداق غەيرىيلىشىش مەيلى قايسى تەرەپتىن بولمىسۇن ياخشى ئەمەس، بۇنى داۋالاشنىڭ پىرىنسىپلىرى بولسا: جىنسىي ھالەت ئۆزگەرتىش قىلمىشىغا نىسبەتەن، داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ تۈزىتىش، بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى يەنى پسىخىك داۋالاش، قىلمىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. قىسمەن بىمارلارنى روھىي جەھەتتىن داۋالىسىمۇ، جىنسىي ھورمۇن قاتارلىقلار بىلەن فىزىيولوگىيەلىك تەڭشەش ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ، ئەمما، ئۇنىڭ ئۈنۈمى جىنسىي ھالەت ئۆزگەرتكەنلەرنىڭ بۇ خىل

www.uyghurkitap.com

خۇمارىنى ئۆزگەرتىش ئىرادىسى ۋە تىرىشچانلىقى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

يۇكسەك ئەخلاقىي خاراكتېر ئىنسان ئىنتىلىشلىرىنىڭ ئالىي مەقسىتىدۇر.

— ئە.تېلمان

4. كۆندىلىك تۇرمۇشتا دائىم قوللىنىشقا بولىدىغان پسىخىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى

پسىخىكىلىق داۋالاش دېگەن بۇ ئاتالغۇ بەكلا كەسپىي ئاتالغۇ بولغاچقا، دائىم ئادەمنى بىر خىل سىرلىق ھېس قىلدۇرۇپ، بۇ دېگەن پسىخىكا دوختۇرلىرىنىڭ ئىشى دېگەن ئويغا كەلتۈرىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ خىل قاراشنىڭمۇ بەلگىلىك داۋلىسى بار. چۈنكى تېخنىكىلىقى ناھايىتى كۈچلۈك بولغان پسىخىكىلىق داۋالاش داۋالىغۇچىلاردىن ھەقىقەتەن بەلگىلىك ساپاسى بولۇشنى ياكى مەخسۇس تەربىيەلەنگەن بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ ھەمدە ئالاھىدە مەيداندا ئېلىپ بېرىشقا موھتاج. ئەمما پسىخىكىلىق داۋالاش ئادەتتە كىشىلەر قىياس قىلغاندەك چۈشەنگىلى بولمايدىغان سىرلىق نەرسە ئەمەس، ئەمەلىيەتتە ئادەتتە ئائىلە ئەزالىرى ۋە يېقىن دوستلار ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلغان چۈشەندۈرۈش، ئىزاھلاش، نەسىھەت قىلىش، يېتەكلەش قاتارلىقلارمۇ پسىخىكىلىق داۋالاش مەزمۇنلىرىنىڭ بىر قىسمى، پەقەتلا كەسپىلەشكەن تونۇشلا كەم خالاس.

تۆۋەندە تونۇشتۇرماقچى بولغان پسىخىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى دائىم قوللىنىلىۋاتقان، ئاسان ئىگىلىۋالغىلى بولىدىغان ئۇسۇللار بولۇپ، ئوقۇرمەنلەر ئاساسلىق قائىدىلەرنى

ئوقۇپ چۈشىنىۋالغاندىن كېيىن، ئەركىن هالدا مەشغۇلات ئېلىپ بارالايدۇ.

1) ئاقىلانە پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمىنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشتا قوللىنىلىشى

پسىخولوگىيەدىكى ئاتالمىش پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمى بولسا بىر ئادەم پسىخىكا جەهەتتە توسالغۇ ياكى قىيىنچىلىققا يولۇققان چاغدىكى ئۆز - ئۆزىگە پسىخىكىلىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىش جەريانى بولۇپ، كۆپىنچە يوشۇرۇن ئاڭدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما بىز پسىخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنىڭ قائىدىسىنى بىلىۋېلىپ ئاڭلىق هالدا ئىشلەتسەك كەيپىيات توقۇنۇشىنى بەلگىلىك دەرىجىدە تۆۋەنلەتكىلى، ئازاب تۇيغۇسىنى پەسلەتكىلى، ئۇمىدسىزلىنىش هېسسىياتىنى يېنىكلەتكىلى، ئەڭ بولمىغاندا ۋاقىتلىق بولسىمۇ «پسىخىكىسى بەربات بولۇش»تىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئەلۋەتتە هەرقانداق ئىش ئىككى ياقلىمىلىققا ئىگە، ئەگەر لايىقىدا قوللىنىلمىسا ياكى هەددىدىن ئاشۇرۇۋەتسەكمۇ ئەكسىچە پاسسىپ تەسىر پەيدا قىلىشى، هەتتا پسىخىكىسى غەيرىيلىشىشكە قاراپ راۋاجلىنىشى مۇمكىن.

(1) ئاقىلانىلىك

بۇ، ئادەتتە ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدىغان بىر خىل پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمى بولۇپ، بىۋاسىتە ئالاقىدار كىشى مەلۇم مەقسەتنى قوغلىشىپ مەقسىتىگە يېتەلمىگەن چاغدا، ئۆزىنىڭ كۆڭلىدىكى خاتىرجەمسىزلىكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، بەزىبىر «يوللۇق» سەۋەبلەرنى تېپىپ قارشى تەرەپنى كەمسىتىش ئارقىلىق پسىخىكىلىق تەڭپۇڭلۇققا يېتىش ئۇسۇلى.

ئىزوپ مەسەللىرىدە «ئاچچىق ئۈزۈم» توغرىسىدىكى بىر هېكايە بار، ئۇنىڭدا دېيىلىشىچە، هەم ئېچىرقاپ، هەم ئۈزۈم يېگۈسى كېلىپ كەتكەن بىر تۈلكە، بىر كۈنى ئۈزۈملەرنىڭ سانجاق - سانجاق ساڭگىلاپ تۇرۇپ كەتكەنلىكىنى كۆرۈپ

www.uyghurkitap.com

ناھايىتى يىگۈسى كېلىپ كېتىپتۇ. ئەمما بويى يەتمەپتۇ، ئۇ ئۆزىنىڭ قابىلىيەتسىزلىكىنى ئېتىراپ قىلىشنى خالىماي ئەكسىچە ئۈزۈمنى ئاچچىقكەن، پەقەتلا يىگۈم كەلمىدى دەپ تۇرۇۋاپتۇ. بۇ دەل مەشھۇر «ئاچچىق ئۈزۈم پىسخىكىسى» نىڭ كېلىش مەنبەسى.

دۇنيادا ئارزۇسىغا يېتەلمەيدىغان ئىشلار ناھايىتى كۆپ، ئالايلۇق مۇھەببەتتە مەغلۇپ بولۇشنى ئېلىپ ئېيتساق، مۇھەببىتى بۇزۇلغانلار دائىم چوڭقۇر ئازابلىق ھېسسىياتلار ئىچىگە چۆكۈپ، پۇشايمان قىلىش، ئۆزىنى ئەيىبلەش، كەمسىتىش، نەپرەتلىنىش، ئۆزى يالغۇز ئۆتكەنكى شېرىن كۈنلەرنى ئەسلەش بىلەن ئۆتىدۇ، ئۆزىنى تۇتۇۋالالمىغان چاغدا چېكىدىن ئاشقان ھەرىكەتلەرنىمۇ قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. ئۆزىنى ئازاب ئىچىدىن بالدۇرراق قۇتۇلدۇرۇپ چىقىش ئۈچۈن «ئاچچىق ئۈزۈم پىسخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمى» نى مۇۋاپىق ئىشلىتىش، يەنى سەۋەب تېپىپ قارشى تەرەپنى كەمسىتىش، قارشى تەرەپنىڭ تۈرلۈك يېتەرسىزلىكلىرى ۋە كەمچىلىكلىرىنى تونۇپ يېتىش، ئۆزىنىڭ شارائىتىنىڭ ئۇنچىلا ناچار ئەمەس بەلكى قارشى تەرەپنىڭ بەك ناچار ئىكەنلىكىنى، ئۆزىگە يېتەلمەيدىغانلىقىنى خۇلاسىلەپ چىقىش قاتارلىقلار پايدىلىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

يەنە ئىمتىھاندىن ئۆتەلمىگەن، كەسىپ رىقابىتىدە مەغلۇپ بولغان چاغدا ئۆزىڭىز تىزىملاتقان مەكتەپ ۋە كەسىپنىڭ، ئارزۇ قىلغان خىزمەت ئورنىنىڭ ناچار شارائىتلىرىنى كۆپرەك ئويلىغاننىڭ زەرەرى يوق، مەسىلەن: ئۆگىنىش ۋە خىزمەت جاپالىق، تەرەققىيات ئىستىقبالى يوقكەن، مائاشى تۆۋەن، يول يىراقكەن، قىزىقىشىم ۋە ئىنتىلىشىم ماس كەلمىدى، دېگەنلەرنى ئويلاش ئارقىلىق تەبىئىي ھالدا پىسخىكىسىنى تەڭپۇڭلاشتۇرغىلى بولىدۇ ھەمدە مەيۈسلۈك ھېس قىلمايدۇ،

ئىشەنچىنى تىكلەشكىمۇ ياردەم بېرىدۇ، تېرىشىش ئارقىلىق قايتىدىن باش كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

«ئاچچىق ئۈزۈم پسىخىكىسى» نىڭ ئەكسىچە بولغىنى «تاتلىق لىمون پسىخىكىسى» بولۇپ، ئۆزى ئېرىشەلمىگەن نەرسىنى ناچار دەپ قارىماستىن بەلكى قولىدا بار نەرسىلەرنىڭ ياخشىلىقىغا ئىشىنىشنى كۆرسىتىدۇ، زامانىۋى بازار ئىگىلىكى رىقابىتىدە، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ياكى مەغلۇپ بولۇش كىشىلەرگە نىسبەتەن ئادەتتىكى بىر ئىش بولۇپ قالدى. مۇشۇ خىل ئۆزىدە بار نەرسىلەرگە ئىنساپ قىلىپ دائىم خۇشال كەيپىيات بويىچە مۇئامىلە قىلىش بولسا، كىشىلەرنىڭ رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشىغا ياردەم بېرىدىغان ياخشى ئۇسۇل. شۇڭا رېئال تۇرمۇشتا دائىم «ئاچچىق ئۈزۈم» پسىخىكىسى بىلەن «تاتلىق لىمون» پسىخىكىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىشقا بولىدۇ. ئالايلۇق، ئولتۇراقلىشىش مۇھىتىنىڭ ئۆزگىرىپ تۇرۇشى رېئال تۇرمۇشتا دائىم ئۇچراپ تۇرىدىغان ئىش، چەت ـ ياقا يۇرتلاردا ئولتۇرىدىغانلار تىنچ مۇھىتتىن، گۈزەل چىمەنلىكلەردىن، ساپ ھاۋادىن، مال سېتىۋېلىش ۋە قاتناش شارائىتىنىڭ قولايلىق بولۇپ كەتكىنىدىن، كەلگۈسىدىكى تەرەققىياتىنىڭ تېخىمۇ گۈزەل بولىدىغانلىقىدىن خۇشاللىنىش «تاتلىق لىمون» پسىخىكىسى؛ شەھەر مەركىزىدە ئولتۇرىدىغانلارنىڭ ئۆيى كىچىك، مۇھىتى ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ، ھاۋاسى بۇلغانغان، يېشىللاشتۇرۇشى ناچار قاتارلىق تەرەپلەرنى ئويلاش «ئاچچىق ئۈزۈم» پسىخىكىسى بولۇپ، ئىككىسىنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق زارلىنىشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

ئاقىلانە پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمىنى مۇۋاپىق قوللانغان چاغدا مۇئەييەن دەرىجىدە ئاكتىپ پسىخىك تەڭپۇڭلۇق ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ، لېكىن مۇۋاپىق ئىشلەتمىسەك ياكى مۇتلەقلەشتۈرۈۋەتسەك ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىپ، كىشىلەرنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئالغا بېسىش روھىغا پۈتلىكاشاڭ بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: ئىمتىھاندا مەغلۇپ بولغان بەزى ئوقۇغۇچىلار ئۆزىنىڭ سەۋەنلىكلىرى ئۈستىدە ئويلىنىپ كۆرمەي ھەممىنى مۇئەللىمگە ئارتىپ قويۇپ ئۆزى خاتىرجەم يۈرۈۋېرىدۇ. ئۆزى ئېرىشكەن نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى مۇكەممەل، كەم ـ كۈتىسىز دەپ قاراشمۇ شەيئىلەرنىڭ ئالغا بېسىش ۋە تەرەققىياتىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

(2) تولۇقلاش

فىزىيولوگىيەلىك ياكى پىسخىكىلىق جەھەتتىكى مەلۇم خىل كەمتۈكلۈكنى (بەلكىم ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت بولۇشىمۇ ياكى خىيال قىلىنىۋالغان بولۇشىمۇ مۇمكىن) تۈرلۈك ئۇسۇللارنى ئىشلىتىپ تولۇقلاپ، پىسخىكىسىدىكى بىتابلىقنى يېڭىشكە پىسخولوگىيەدە تولۇقلاش رولى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمالارنىڭ تېگىش سېزىمى ئالاھىدە يۇقىرى بولۇپ، بۇ ئەڭ تىپىك بولغان فىزىيولوگىيەلىك پىسخىكىلىق تولۇقلاش رولىغا تەۋە.

بەزى ئادەملەر ئۆزىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ياكى پىسخىكىلىق جەھەتتىكى كەمتۈكلۈكنى بايقىغاندا، دائىم ئۆزىنى كەمسىتىشتەك پاسسىپ كەيپىيات پەيدا بولىدۇ، ياكى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئۆزىنى ياخشى باقمىغانلىقىنى، ياخشى تەربىيە بەرمىگەنلىكىنى ئەيىبلەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۆزىنى تاشلىۋېتىدۇ ياكى ئاتا ـ ئانىسىغا ئۆچلۈك قىلىدۇ. بۇ چاغدا تولۇقلاش پىسخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنى مۇۋاپىق قوللانغاندا ئۇلاردىكى كەمتۈكلۈك بەلكىم ئۆگىنىشتە ئەلا بولۇش، كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىكى كۈچلۈك ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئايلىنىشى مۇمكىن. ئالايلۇق، ئوڭ قولى مېيىپ بولسا سول قولى بىلەن خەت يازالايدىغان ھۈنەرنى ئىگىلەش؛ تەنتەربىيە نەتىجىسى ناچار بولسا مەدەنىيەت دەرسلىرىدە نەتىجە قازىنىش، كەسىپتە ئۇتۇق قازىنالمىسا ئىجتىمائىي ئالاقە

مەيداندا باش كۆتۈرۈش، چىرايى ئادەتتىكىچە بولسا باشقا ئىقتىدارلارنى ئۆگىنىش قاتارلىقلار ئارقىلىق تولۇقلاشقا بولىدۇ.

يېشىلىشنىڭ يېشى بولىدۇ، بۇياقتىن يوقاتقىنىڭىزنى ئۇياقتىن تولۇقلىۋېلىشىڭىز مۇمكىن. ئىش قىلغاندا ئۆزىڭىزنىڭ ئىقتىدارىڭىزنى تىرىشىپ يېتىلدۈرۈپ ياكى ئەۋزەللىكلىرىڭىزدىن تولۇق پايدىلىنىپ نەتىجە قازانسىڭىز بولىدۇ. قېرىغاندا پېنسىيەگە چىقىش كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ قانۇنىيىتى، پېنسىيەگە چىققاندىن كېيىن كۈچىڭىز يېتىدىغان ئىشلارنى قىلىپ «كىچىك دۇنيا»ڭىزدا ئۆز رولىڭىزنى جارى قىلدۇرسىڭىز بولىدۇ، بەزى ياشانغانلار پېنسىيەگە چىققاندىن كېيىنلا داڭلىق خەتتات ۋە رەسساملارغا ئايلانغان.

(3) چەكلەش

بۇ بىر ئادەمنىڭ ئارزۇسى، ھاياجىنى ياكى تۇغما ئىقتىدارى يەتمىگەن، قانائەتلەنمىگەن ياكى ئىپادىلەشكە ئامال بولمىغان چاغدا، ئاڭلىق ھالدا ئۇنى بېسىش ۋە تىزگىنلەش بولۇپ، بۇ «ئۆزلۈك»نىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى. جەمئىيەتنىڭ نورمال تەرتىپىنى، نورمال كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساقلاش — ھەربىر ئادەمنىڭ چەكلەش رولى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ قىلمىشىنى باشقۇرۇشىغا تايىنىدۇ. رېئال جەمئىيەتتە پەيدا بولغان ھەر خىل قانۇنغا خىلاپ جىنايەت ئۆتكۈزۈش مەسىلىلىرىنىڭ ھەممىسى چەكلەش پسىخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنى مۇۋاپىق ئىشلىتەلمىگەنلىكتىن كېلىپچىققان. چەكلەش ئېڭىنى كۈچەيتىشتە تۆۋەندىكى بىرنەچچە نۇقتىنى ئورۇنلاشقا توغرا كېلىدۇ.

① قانۇن ئېڭى ۋە ئەخلاق قارىشىنى كۈچەيتىش لازىم.

② خاراكتېرنىڭ پىشىش دەرىجىسىنى مۇكەممەللەشتۈرۈش لازىم.

www.uyghurkitap.com

③ چەكلەشنىڭ مۇۋاپىق ئۇسۇللىرىنى ئىگىلىۋېلىش لازىم. مەسىلەن: غەزەپلەنگەن كەيپىياتنى باشقا ياقلارغا يۆتكەش ئارقىلىق نەق شۇ ۋاقىتتىكى غەزەپنى پەسەيتكىلى بولىدۇ، ئەمما شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، دەماللىققا ئەمەلگە ئېشىش قىيىن بولغان مۇۋاپىق ئارزۇنى ھەددىدىن زىيادە چەكلەشكە بولمايدۇ، بولمىسا پىسخىكىسى بۇزۇلۇشى مۇمكىن.

(4) يۇكسەلدۇرۇش

يۇكسەلدۇرۇش ــ بەزى ئىجتىمائىي ئەخلاق ئۆلچىمىگە ياكى قانۇنغا خىلاپ بولغان تۇغما ھاياجان ياكى ئارزۇلارنى جەمئىيەت تەلىپىگە ئۇيغۇن بۇرۇلۇش خاراكتېرىدىكى ئۇسۇل بويىچە ئىپادىلەپ چىقىدىغان بىر خىل پىسخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئوت ئويناشنى ياخشى كۆرىدىغان ۋە خۇمارى بار كىشىلەر ئوتتىن مۇداپىئە كۆرسە ياكى مۇناسىۋەتلىك خىزمەتلەر بىلەن شۇغۇللانسا ھەم جەمئىيەتكە پايدا يەتكۈزگىلى ھەم ئۆزىنىڭ ئوت ئويناش ئارزۇسىنى قانائەتلەندۇرگىلى بولىدۇ.

(5) يوققا چىقىرىش

ئاتالمىش يوققا چىقىرىش دېگىنىمىز ــ سىمۋول خاراكتېرلىك ئىشلار بىلەن ئاللىقاچان يۈز بېرىپ بولغان كۆڭۈلسىز ئىشنى يوققا چىقىرىپ، كۆڭۈلدىكى بىئاراملىقتىن قۇتۇلۇشنى كۆرسىتىدۇ.

يوققا چىقىرىشتا قوللانغان ئىشلار بەزىدە ئەمەلىي بولماسلىقى ھەتتا خۇراپىي تۈسنى ئېلىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن، ئەمما بەلگىلىك دەرىجىدە پىسخىكىلىق تەسەللى بېرىش رولىنى ئوينايدۇ. مەسىلەن: بەزى ئادەملەر زىيان تارتىپ ياكى مال ـ دۇنياسى ئوغرىلىنىپ، كەيپىياتى مەيۈسلەنگەن چاغدا ئۇنىڭغا نەسىھەت قىلىپ: «جانغا كەلگۈچە مالغا كەلگىنى ياخشى ئىش. بالا ـ قازا شۇنىڭ بىلەن تۈگەيدۇ» دەپ، بىرەرىنىڭ ئۆيىگە ئوت

كەتسە «ئوت كەتسە باي بولىدۇ، باي بولغۇدەكسەن» دەپ تەسەللى بېرىش ئارقىلىق بەزىدە كىشىنى پسىخىك تەڭپۇڭلۇققا ئىگە قىلغىلى بولىدۇ.

بەزىدە كىچىك بالىلار ئېھتىياتسىزلىقتىن ئۇ يەر - بۇ يەرگە ئۇسۇۋېلىپ، ئاغرىقتىن يىغلاپ كەتسە، ئاتا - ئانىسى شۇ يەرلەرنى پاق - پۇق ئۇرۇپ، بالىنى گوللايدۇ. بۇ بىر تەرەپتىن بالىنىڭ ئاچچىقىنى چىقىرىپ بەرگەندەك بولىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن «مەنمۇ كۈچۈمنىڭ يېتىشىچە تىرىشتىم» دەپ كۆڭلىدىكى بىئاراملىقنى يوقاتماقچى بولىدۇ.

(6) يۆتكەش

بەزى چاغلاردا كىشىلەر مەلۇم بىر ئوبيېكتقا بولغان ھېسسىياتىنى ئالايلۇق، ياخشى كۆرۈش، نەپرەتلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلارنى مەلۇم سەۋەبلەر (يەنى قارشى تەرەپ بەك كۈچلۈك ياكى ئىجتىمائىي ئادەتكە ماس كەلمەسلىك) تۈپەيلىدىن بىۋاسىتە ئىپادىلەشكە ئىمكان بولمىغان چاغدا، بەزىدە باشقا بىر قەدەر بىخەتەر ياكى باشقىلار نىسبەتەن قوبۇل قىلالايدىغان ئوبيېكتقا يۆتكەيدۇ، مانا بۇ دەل يۆتكەش رولىدۇر.

ئادەتتە تازا مۇۋاپىق بولمىغان بىر خىل ھەرىكەت، مەسىلەن: ئېرى خىزمەتتە ئۇۋالچىلىققا ئۇچراپ، لېكىن ئاچچىقىنى چىقىرىشقا جۈرئەت قىلالماي، كېيىنكى خىزمەت (بولۇپمۇ يۇقىرى تۆۋەنلىك مۇناسىۋەتى)گە پايدىسىز تەسىر ئېلىپ كېلىشتىن قورقۇپ، قورساق كۆپۈكىنى ئۆيگە كۆتۈرۈپ كېلىپ، ھېچ سەۋەبسىزلا خوتۇنىغا ۋارقىراپ - جارقىراپ خاپىلايدۇ. ئەگەر ئايالى «نۆۋەتتىكى ۋەزىيەتنى چۈشەنمەي» قارشىلاشسا بىكاردىن هارام تاياق يەپ كېتىدۇ، ئەگەر ئۇياقتا تۇرغان بالىلىرى گەپ ئاڭلىمىسا ئايالى ئاچچىقىنى ئۇلاردىن ئالىدۇ. «ئېشەكتىن ئۆچۈڭنى ئالالمىساڭ ئۇر توقۇمنى» دېگەندەك ئىش يۈز بېرىدۇ، مۇشۇ ئارقىلىق ئاچچىق چىقىپ شۇ

www.uyghurkitap.com

ئادەم راھەتلىنىپ قالىدۇ، ئەمما بۇنداق قىلىش ناھايىتى پاسسىپلىق، ئادالەتسىزلىك بولۇپ، بۇ ئەرنىڭ ئايالى ۋە بالىسى «قۇربانلىق قوي»، «موللا بوزەك»كە ئايلىنىپ قالىدۇ. مۇشۇنداق بولۇۋەرسە ئەر ـ ئايالنىڭ ھېسسىياتىغا ھەتتا بالىنىڭ پسىخىك ساغلاملىقىغا تەسىر يېتىشى مۇمكىن، مۇشۇنداق چاغدا قورساق كۆپۈكىنى ئەرزىمەيدىغان نەرسىلەرگە چىقارسا بىرقەدەر مۇۋاپىق بولىدۇ.

(7) ئىنكار قىلىش

بۇ، مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋاتقان ياكى ئاللىقاچان يۈز بېرىپ بولغان پاكىتنى ئىنكار قىلىدىغان يوشۇرۇن ئاڭدىكى پسىخىك مۇداپىئە تېخنىكىسى بولۇپ، ئۇ ئاللىقاچان يۈز بەرگەن ھەمدە كىشىنى بىئارام قىلىدىغان ياكى ئازابلايدىغان ئىشلارنى ئىنكار قىلىپ، پسىخىك جەھەتتىكى ئازابنى يەڭگىللىتىشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال خۇددى قۇملۇقتىكى تۆگە قۇشنىڭ دۈشمىنىگە يولۇقۇپ ئەمما قېچىشقا ئامالسىز قالغاندا بېشىنى قۇمنىڭ ئىچىگە تىقىۋالغىنىدەكلا بىر ئىش.

ئىلگىرى مۇنداق بىر خەۋەر ئېلان قىلىنغان: بىر ئايال قىزىنى ئىنتايىن ياخشى كۆرىدىكەن، لېكىن بەختكە قارشى ئۇ قىز بىر قېتىملىق قاتناش ۋەقەسىدە ئۆلۈپ كېتىپتۇ، بىرى ئۇ ئايالغا بۇ خەۋەرنى ئېيتقان چاغدا، ئۇ بۇ پاكىتنى قوبۇل قىلىشنى رەت قىپتۇ ھەمدە جەسەتنى تونۇۋېلىشقىمۇ بارماپتۇ ۋە باشقىلار خاتا تونۇپ قاپتۇ، مېنىڭ قىزىم ئۆلمىدى دەپ يۈرۈۋېرىپتۇ. چۈشتىن كېيىن ئۇ ئادەتتىكىدەك تاماق تەييارلاپ، قىزى ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان قورۇمىنى قورۇپ، قىزىنىڭ چىنە ـ چوكىسىنى تەييار قىلىپ، كېلىپ تاماق يېيىشىنى كۈتۈپتۇ. كەچ بولغاندا ئاۋۋالقى ئادىتى بويىچە قىزىنىڭ ئورنىنى راسلاپ، قىزى كىرىپلا ياتقۇدەك قىلىپ قويۇپتۇ. ئۇ باشقىلارنىڭ قىزىنىڭ ئۆلۈمىنى تىلغا ئېلىشىغا يول قويماپتۇ، چۈنكى

قىزنىڭ ھايات ئىكەنلىكىگە قەتئىي ئىشىنىدىكەن.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا كىشىلەر تۇغقانلىرىنىڭ تۇيۇقسىز ئۆلۈم خەۋىرىنى ئاڭلىسا كۆپ ھاللاردا ئىنكار قىلىش پوزىتسىيەسى تۇتىدۇ، باشقىلار خاتالىشىپ قاپتۇ ياكى ئۆزۈم خاتا ئاڭلاپ قالغان ئوخشايمەن دەپ تۇرىۋالىدۇ. بۇمۇ ئىنكار قىلىشنىڭ بىر خىل ئىپادىسى. ئۇ ۋاقىتلىق رول ئوينايدۇ، تۇيۇقسىز زەربىگە ئۇچرىغاندىن كېيىن ھەددىدىن زىيادە چۆچۈپ كېتىش ياكى ئازاب چېكىشتىن ساقلىنىدۇ ۋە بۇنداق پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمى كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كۆپ ئۇچراپ تۇرىدۇ.

ئەمما، ئىنكار قىلىش بىر خىل پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمى بولۇش سۈپىتى بىلەن پەقەت پسىخىك بېسىمغا ئۇچرىغان چاغدا ۋاقىتلىق قوغداش رولىنىلا ئوينايدۇ ياكى كىشىلەرگە ئويلىنىۋېلىش ۋە قارار چىقىرىشقا كۆپرەك ۋاقىت بېرىدۇ، ھەرگىزمۇ ئوبيېكتىپ پاكىتنى ئىنكار قىلالمايدۇ. بۇ بەك ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كەتكەن چاغدا كىشىلەرنىڭ مەسىلىلەرگە ماسلىشىشىغا دەخلى قىلىدۇ. قېچىش پەقەتلا قېچىش، ئۇ پاكىتقا ۋەكىللىك قىلالمايدۇ. شۇڭا، بىز مەسىلىلەرگە يولۇققاندا يەنىلا ئاقىلانە بولۇشىمىز كېرەك.

(8) ئۆزلەشتۈرۈش

ئاتالمىش ئۆزلەشتۈرۈش دېگىنىمىز تاشقى دۇنيادىكى ئامىللارنى ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىغا قوبۇل قىلىپ، ئۆزىنىڭ خاراكتېرىنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇشتەك بىر خىل پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمى. كىشىلەرنىڭ تەپەككۇرى، ھېسسىياتى، ھەرىكىتى تاشقى مۇھىتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىماي قالمايدۇ. بولۇپمۇ دەسلەپكى مەزگىلدىكى خاراكتېر تەرەققىيات جەريانىدا مۇھىتنىڭ تەسىرىگە ئەڭ ئاسان ئۇچرايدۇ: «قازانغا يولۇقساڭ قارىسى (يۇقار)، يامانغا يولۇقساڭ يارىسى (يۇقار)» دېگەن بۇ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ماقال ـ تەمسىل دەل ئۆزلەشتۈرۈش رولىنىڭ نەتىجىسى. بۇ خىل تەسىر بىلىپ ـ بىلمەيلا ئۇن ـ تىنسىز ھالدا ئېلىپ بېرىلىدۇ، شۇڭا، ئائىلە مۇھىتى، ئائىلە باشلىقلىرى ۋە ئوقۇتقۇچىلارنىڭ تەربىيەسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بالىلار پسىخىكىسىنىڭ نورمال تەرەققىياتىغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۆزلەشتۈرۈش تاللىماستىن، كەڭ كۆلەمدە تاشقى دۇنيادىكى نەرسىلەرنى قوبۇل قىلىشنى كۆرسىتىدۇ، ئەمما بەزى چاغلاردا ئالاھىدە بىر خىل پسىخىك مۇددىئا ئارقىلىق ئالاھىدە شەخسلەرنىڭ ئىش ـ ھەرىكەت، يۈرۈش ـ تۇرۇشلىرىنى تاللاپ، تەقلىد قىلىدۇ. بەزى كىچىك بالىلار جانبازلىق قىلىقلىرىنى كۆرگەندىن كېيىن، ئۇنىڭدىكى «قەھرىمان» نىڭ بىگۇناھلارنى ئۆلتۈرۈش ھەرىكەتلىرىنى دورايدۇ، بۇ خىل مىساللار تۇرمۇشتا ئاز ئەمەس، چوقۇم ھوشيار تۇرۇش زۆرۈر.

بەزى بالىلار دائىم ئاتا ـ ئانىسىدىن قاتتىق تاياق يەپ ياكى باشقىلارنىڭ بوزەك قىلىشىغا ئۇچرىغاندا ئۇلارنى دوراپ، باشقا ئاجىزلارنى ياكى ھايۋانلارنى بوزەك قىلىپ، كۆڭلىدىكى بوزەك قىلىنىش پسىخىكىسىنى يېنىكلەتمەكچى ياكى يوقاتماقچى بولىدۇ.

(9) چېكىنىش

چېكىنىش دېگىنىمىز، بۆرۈنقى گۆدەكلەرچە قىلىققا قايتىدىغان بىر خىل پسىخىك مۇداپىئە مېخانىزمىنى كۆرسىتىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بىر ئادەمنىڭ خاراكتېرى تەرتىپ بويىچە تەدرىجىي ئىلگىرىلەپ پەيدىنپەي پىشىپ يېتىلىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ ھەرىكىتىدە ھېچقانداق غەم قىلىش يوق، تەرەت قىلغۇسى كەلسە ئۇچرىغان جايغا تەرەت قىلىۋېرىدۇ، كۆڭۈلسىز ئىشقا يولۇقسا جاھاننى بېشىغا كىيىپ يىغلايدۇ. ھالبۇكى چوڭلار نېمىنىڭ جەمئىيەت قوبۇل قىلالايدىغان ھەرىكەت ياكى ئۇسۇل ئىكەنلىكىنى، شۇنداقلا قانداق

ئىنكاسىنىڭ سەل مۇۋاپىق ئىكەنلىكىنى ئويلىشىدۇ، ئازاب ياكى ئۇۋالچىلىققا يولۇققاندىمۇ «دەردىنى ئىچىگە يۇتۇش» ياكى «ئازابىنى كونترول قىلىش» ياكى «مەجبۇرىي خۇشال يۈرۈش» نىمۇ بىلىدۇ.

كىشىلەر تاشقى تەسىرنىڭ بېسىمى بىلەن ئىچكى توقۇنۇشنى بىر تەرەپ قىلالمىغان چاغدا بەزىدە ئەسلىگە قايتىپ گۆدەكلەرچە قىلمىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ قىيىنچىلىققا تاقابىل تۇرىدۇ. گەرچە بالىلارچە كۆرۈنسىمۇ ئەمما ئۆزىنى راھەت ھېس قىلىدۇ ۋە تەسەللى تاپىدۇ. مەسىلەن: ئەرگە تېگىپ كەتكەن قىزى ئېرىنىڭ خورلىشىغا ئۇچراپ ئۆيگە قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، ئانىسىنىڭ قۇچىقىغا ئۆزىنى ئېتىپ ھۆركىرەپ يىغلىۋالسا ئارام تېپىپ قالىدۇ، بۇ ھەم بىر خىل پسىخىكىلىق بوشىتىش، شۇنداقلا چېكىنىشتەك پسىخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمىنىڭ ئىپادىسى.

ئەمەلىيەتتە، كىشىلەر ھاياتىدا بالىلىق دەۋرىگە قايتىپ ئۆتكەن ئىشلارنى قايتا باشتىن كەچۈرۈشنى ئويلاپ ئۆزىنى قانائەتلەندۈرىدىغان ئىشلار بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر چوڭ زىيىنى بولمىسىلا چېكىنىش ئۇسۇلى ئارقىلىق پسىخىكىسىنى تەڭشەپ تۇرمۇشنى بېيىتىشقا بولىدۇ، مەسىلەن: ئاتا ـ بالا مۆكۈشمەك ئويناش، يەردە ئۆمىلەش، بەزىدە بالىلارچە قىلىقلارنى قىلىپ چىرايىنى غەلىتە پۈرۈشتۈرۈش، ئايالى ئېرىگە ئەركىلەش قاتارلىقلار.

(10) يۇمۇر

يۇمۇر بىر خىل پىشقان، ئېسىل پسىخىكىلىق مۇداپىئە مېخانىزمى، يۇمۇرنى مۇۋاپىق ئىشلەتكەندە قىيىنچىلىقلارنى ھەل قىلغىلى، خەۋپ ـ خەتەرنى بىخەتەرلىككە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئەمىنىيە دەۋرىدە چى دۆلىتىنىڭ ئەقىللىق دىپلوماتى يەن زى چۇ دۆلىتىگە ئىش بېجىرىشكە ئەۋەتىلىپتۇ. يەن زىنىڭ

www.uyghurkitap.com

بويى پاكار بولغاچقا، چۇ پادىشاھ ئۇنى قەستەن ئەخمەق قىلىپ، دەرۋازىنىڭ يېنىدىن كىچىك بىر تۆشۈك ئاچقۇزۇپ، يەن زىنى ئاشۇ تۆشۈكتىن كىرىشكە بۇيرۇپتۇ. يەن زى گەرچە ئىنتايىن خاپا بولغان بولسىمۇ، لېكىن دىپلومات بولۇش سۈپىتى بىلەن سالاپىتىگە دىققەت قىلىشى لازىملىقىنى ئويلاپ چۇ پادىشاھقا چاقچاق بىلەن جاۋاب قايتۇرۇپتۇ:

— چوڭ دۆلەتلەرنىڭ ئادەتتە چوڭ دەرۋازىسى بولىدۇ، پەقەت كىچىك دۆلەتلەرنىڭلا مۇشۇنداق كىچىك ئىشىكى بولىدۇ، ئەجەبا چۇ دۆلىتى كىچىك دۆلەت ئوخشىمامدۇ؟

چۇ پادىشاھ بۇنى ئاڭلاپ خىجالەت بولۇپ، ئامالسىز باقاۋۇلغا چوڭ دەرۋازىنى ئاچقۇزۇپ، يەن زىنى كىرگۈزۈپتۇ.

2) بىزار قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى

بۇ توغرۇلۇق ئالدىنقى تېمىدا توختالغانلىقىمىز ئۈچۈن بۇ يەردە قايتا تەكىتلەپ ئولتۇرمايمىز.

بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا ماس كېلىدىغان بىمارلار:

① ناچار خۇمار يەنى هاراق، زەھەر، تاماكىغا خۇمار بولغانلار؛

② جىنسىي هالەت ئۆزگىرىشكە گىرىپتار بولغانلار؛

③ ناچار ئادەت ھەمدە هاياجىنىنى كونترول قىلىش توسالغۇسى بارلار يەنى تىرنىقىنى چىشلەيدىغان، ئوغرىلىق قىلىدىغان، ئوت ئوينايدىغان خۇمارى بارلار.

3) بوشىتىش ئۇسۇلى

بوشىتىش — مەلۇم خىل كەيپىيات ئارقىلىق چەكلەپ تۇرغان كەيپىياتنى قويۇپ بېرىپ، پسىخىك بېسىمنى يېنىكلىتىپ ياكى يوقىتىپ، روھىي جەھەتتىن بەربات بولۇشتىن ساقلىنىش، شۇنىڭ بىلەن ئىجتىمائىي تۇرمۇشقا بىرقەدەر ماسلىشىپ كېتىشنى كۆرسىتىدۇ.

(1) قائىدىسى:

توسالغۇ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ھەممە چەكلىنىپ قالغان غەزەپ ـ نەپرەت، غەم ـ قايغۇ، ئازاب، قورقۇش، تەشۋىش، ھەسرەت قاتارلىق كەيپىياتلارنى قويۇۋېتىپ پسىخىك تەڭپۇڭلۇققا ئېرىشىش.

(2) بۇنىڭغا ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

① نېرۋا كېسىلى؛

② روھىي توسالغۇ؛

③ نورمال كىشىلەردىكى پسىخىك تەڭپۇڭسىزلىق.

(3) كونكرېت ئۇسۇللىرى:

① سۆھبەتلىشىش ئۇسۇلى:

سۆھبەتلىشىش ئارقىلىق بوشىتىش مەقسىتىگە يېتىش بولۇپ، سۆھبەتلىشىش ئوبيېكتى ئەڭ يېقىن، ئۆزىنى ئەڭ چۈشىنىدىغان، ئۆزى ئەڭ ئىشىنىدىغان كىشىلەر بولۇشى زۆرۈر. سۆھبەتلەشكەندە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئىچىدىكىنى تۆكۈشكە، ۋارقىراپ سۆزلەشكە، بىر ياقتىن سۆزلەپ، بىر ياقتىن يىغلاشقا بولىدۇ. ئاڭلىغۇچى چوقۇم سەۋرچان بولۇشى، ئۇنى كەڭتاشا سۆزلەشكە يول قويۇشى، چەكلىمەسلىكى، زۆرۈر بولغاندا يېتەكلىشى ۋە تەسەللى بېرىشى كېرەك.

② خەت يېزىش ئۇسۇلى:

بۇ، خەت يېزىش، ماقالە يېزىش، رەسىم سىزىش، كۈندىلىك خاتىرە يېزىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىچكى پاسسىپ كەيپىياتىنى بوشىتىش بولۇپ، چوقۇم بارلىق ھېسسىياتى بىلەن بېرىلىپ يېزىش كېرەك. بۇ ئۇسۇلنىڭ پايدىلىق تەرىپى باشقىلارغا بىۋاسىتە ئېيتقىلى، ئاشكارىلىغىلى بولمايدىغان ھەر خىل پاسسىپ كەيپىياتنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭغا ئالاھىدە شارائىتمۇ كەتمەيدۇ. قەدىمكى نۇرغۇن كىلاسسىك ئەسەر، شېئىر، رەسىملەر ماھىيەتتە يازغۇچى ھېسسىياتىنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئىپادىلىنىشى. ئەمما خەت يازغاندا تىخىمۇ چوڭ چاتاق ۋە ئاۋارىچىلىكنىڭ چىقىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئەۋەتىشكە بولمايدۇ.

③ تەنھەرىكەت ئۇسۇلى:

توپ ئويناش، بوكسچىلىق، نەرسىلەرنى ئۇرۇش، دومىلاش، كىرەكسىز قەغەزلەرنى يىرتىش، تەنتەربىيە ئارقىلىق چېنىقىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق پاسسىپ كەيپىياتنى چىقىرىۋېتىش بولۇپ، نەرسىلەردىن ئاچچىقنى چىقىرىشتۇر.

داۋالانغان چاغدا چوقۇم بۇنىڭ بىر ئاچچىقنى چىقىرىش ئىكەنلىكىنى ئويلاش، پۇتۇن كۈچىنى سەرپ قىلىش، ئۇرۇپ ـ دومىلايدىغان نەرسىلەر ياستۇققا ئوخشاش بۇزۇلمايدىغان ۋە ئەرزان نەرسىلەر بولۇش لازىم.

④ يىغلاش ئۇسۇلى:

بۇ، ھۆركىرەپ يىغلاش ياكى بىلىندۇرمەي ياش تۆكۈش ئارقىلىق پاسسىپ كەيپىياتنى يوقىتىش ئۇسۇلى بولۇپ، ھۆركىرەپ يىغلاشنىڭ ئۈنۈمى ئۈنسىز ياش تۆكۈشتىن تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يەنە ئۈنىڭغا ئۈنلۈك ۋارقىراشنى بىرلەشتۈرسىمۇ بولىدۇ. ئەمما ئەتراپتىكى ئادەملەرنىڭ ئارامىنى بۇزۇۋەتمەي ئۆزى تۇرىدىغان ئۆيدە، ياكى باشقا چەت ـ ياقا جايلاردا ۋارقىراش كېرەك. ئەمما بۇنداق شارائىتنى ھازىرلاش ئاسان ئەمەس.

4) سىستېمىلىق ھالدا سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلى

(1) قائىدىسى:

داۋالىنغۇچىنى تەشۋىشكە سېلىش ياكى قورقۇتۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇنىڭغا بۇ خىل تەشۋىش ياكى قورقۇش ئىنكاسىنى كونترول قىلغۇزۇش ئارقىلىق كېيىن بۇ خىل پاسسىپ ئىنكاسنى يوقىتىش. كونكرېت ئېيتقاندا، بۇ ئۇسۇل بىر قاتار قەدەم ـ باسقۇچلار ئارقىلىق غىدىقلاش دەرىجىسىنىڭ

ئاجىزلىقتىن كۈچلۈكلۈككە، كىچىكتىن چوڭغا قاراپ تەدرىجىي هالدا پىسخىك بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى مەشىقلەندۈرۈپ، ماسلىشىش قابىلىيىتىنى كۈچەيتىپ، ئاخىر رەسمىي سىناق قىلىپ «سەزگۈر» ئىنكاسى پەيدا بولمايدىغان قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

(2) ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

ئاساسلىق داۋالاش ئوبيېكتى قورقۇش كېسىلى، ئۇنىڭدىن باشقا كېكەچ، جىنسىي ئىقتىدار توسالغۇسى، مەجبۇرلاش كېسىلى قاتارلىقلار.

(3) كونكرېت ئۇسۇللىرى:

قىياس قىلىش، غىدىقلىغۇچىغا بىۋاسىتە يېقىنلىشىش ۋە پۈتۈن بەدىنىنى بوشاشتۇرۇش — بۇ خىل داۋالاشتىكى ئاساسىي ئۇسۇل.

① قىياسەن سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلى:

قەدەم - باسقۇچلۇق هالدا داۋالانغۇچىغا پۈتۈن بەدىنىنى بوشاتقان هالەتتە ئىلگىرى ئۆزىنى قورقۇتقان ۋە ئۆزىنى ئەپقاچقان مەنزىرە يەنى ئېگىزلىك، بىپايان دەشت، ئاممىۋى سورۇن، ناتونۇش كىشىلەر، هايۋانلار قاتارلىقلارنى قىياس قىلغۇزۇپ، بەرداشلىق بېرىش دەرىجىسى تەدرىجىي ئاشۇرۇلىدۇ، بۇ تەشۋىشلىنىش، قورقۇش ۋە ئۆزىنى قاچۇرۇش قىلمىشى پۈتۈنلەي يوقىغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنىڭ ئارتۇقچىلىقى: بىرى، ئۆيدە ئېلىپ بېرىشقىمۇ بولىدۇ؛ يەنە بىرى، ئۆز ئەھۋالىغا ئاساسەن سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش سۈرئىتىنى تەڭشەشكە بولىدۇ.

② ئەمەلىي سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلى:

بۇ ئۇسۇل تەشۋىشكە سالىدىغان، قورقۇتىدىغان ئەمەلىي غىدىقلىغۇچىنى قىياسنىڭ ئورنىغا قويۇپ، داۋالىغۇچى داۋالانغۇچىغا هەمراھ بولۇپ، بىر قاتار ئۇ قورقۇش هېس

www.uyghurkitap.com

قىلىدىغان ۋەقەلىكلەر ئارقىلىق قايتا جىددىيلەشمەيدىغان، قورقمايدىغان قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

بىرىنچى، كىشىلىك مۇناسىۋەتتىن قورقۇش كېسىلى: بۇ خىل كېسەللى بارلارغا ھەمراھ بولۇپ، سەھەردە ئادەم ئاز ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ قايناق شەھەر مەركىزىگە بېرىش، ئەگەر بۇنىڭدا جىددىيلىك ھېس قىلمىسا، ماشىنىدىن چۈشۈپ، ماگىزىنىنىڭ ئالدىغا بېرىپ ئۇياق ـ بۇياققا مېڭىپ بېقىش، ئاندىن ئۇنى ماگىزىننىڭ ئىچىگە كىرىپ مال سېتىۋېلىش ۋە باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىشقا ئىلھام بېرىش لازىم.

ئىككىنچى، ئېگىزلىكتىن قورقۇش كېسىلى: بۇ ئاۋۋال ئەڭ تۆۋەن دەرىجىدىكى ئېگىزلىككە تاكى قورقۇشى يوقالغۇچە قايتا ـ قايتا چىقىرىش؛ ئاندىن مۇشۇ تەرىزدە تەدرىجىي ھالدا ئېگىزلىتىپ ئەڭ ئاخىرىدا قورقۇش ئىنكاسى پۈتۈنلەي يوقالغاندا توختىتىش بولۇپ، داۋالاش سۈرئىتىنى داۋالانغۇچىنىڭ قارارى ۋە كېسەللىك دەرىجىسىگە قاراپ ئورۇنلاشتۇرسا بولىدۇ.

③ يېقىنلاشتۇرۇپ سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلى:

بۇ ئۇسۇل ئالاھىدە جىسىملار كەلتۈرۈپ چىقارغان قورقۇش كېسىلىگە مەخسۇس قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ھايۋانلاردىن، ئۆچلۈق نەرسىلەردىن قورقۇش قاتارلىقلار. كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: داۋالانغۇچىنى تەشۋىشكە سالىدىغان، قورقۇتىدىغان نەرسىگە تەدرىجىي يېقىنلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئازدىن كۆپلۈككە تەرەققىي قىلدۇرۇپ، قورقۇش دەرىجىسىنى ئاستا ـ ئاستا تۆۋەنلىتىپ، ئۇنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇۋېلىپ، «سەزگۈر» ئىنكاسىنى يوقىتىش. مەسىلەن: بىرى مۈشۈكتىن بەكلا قورقسا، ئاۋۋال ئۇنىڭغا مۈشۈكنىڭ رەسىمىنى كۆرسىتىش، مۈشۈكنىڭ ئىشلىرىنى سۆزلەپ بېرىش، ئۇ بۇنىڭغا كۆنگەندىن كېيىن ئاندىن ئۇنىڭغا يىراقتىن قەپەستىكى مۈشۈكلەرنى كۆرسىتىش؛

بۇنىڭغىمۇ ئادەتلەنگەندىن كېيىن ئاندىن ئۇنى قەپەسنىڭ ئىچىدىكى مۈشۈككە يېقىنلاشتۇرۇش؛ ئۇنىڭغا ئۇلاپلا ئۇنى ئاستا قولىنى چىقىرىپ مۈشۈكنى سىيلاپ بېقىشقا رىغبەتلەندۈرۈش؛ ئەڭ ئاخىرىدا مۈشۈكنى قۇچاقلايدىغان، ياخشى كۆرىدىغان قىلىش، مۈشۈنداق قىلغاندا مۈشۈكتىن قورقۇش ئىنكاسى پۈتۈنلەي يوقايدۇ.

(4) داۋالاش جەريانىدا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

① داۋالاشتىن ئىلگىرى چوقۇم بۇ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ قائىدىسى ۋە ئۇسۇللىرىنى داۋالانغۇچىغا ئېنىق سۆزلەپ چۈشەندۈرۈش، ماسلىشىشنى قولغا كەلتۈرۈش.

② داۋالاش جەريانىنى پىلان قىلىپ تۈزۈش، ئۆز مەيلىچە ئورۇنلاشتۇرماسلىق.

③ تەرتىپ بويىچە تەدرىجىي ئىلگىرىلەش، ئالدىراقسانلىق قىلماسلىق، ئەگەر قايتىلىنىش بولۇپ قالسا، تېخىمۇ سەۋرچان بولۇش، توختىماي رىغبەتلەندۈرۈش.

④ داۋالانغۇچى داۋالاش جەريانىدا چوقۇم كەيپىياتىنى بوشىتىش، ئۆزىنى ئەپقېچىش پوزىتسىيەسىدە بولماسلىق.

⑤ داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈلگەندىن كېيىن بىر مەزگىللىك مۇستەھكەملەش باسقۇچىنى ئېلىپ بېرىش.

5) ئاشكارىلاپ داۋالاش ئۇسۇلى

(1) قائىدىسى:

بۇ ئۇسۇل سىستېمىلىق سەزگۈرلۈكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇلىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. داۋالانغۇچىدا قورقۇش ئىنكاسى پەيدا قىلىدىغان مەلۇم شەيئى ياكى مەلۇم غىدىقلىغۇچىنى ئۇنىڭ ئالدىدا پەيدا قىلىپ، كۈچلۈك غىدىقلاش، ئەمما داۋالانغۇچىدىن ئۆزىنى قاچۇرماسلىقنى تەلەپ قىلىش، شۇنىڭ بىلەن داۋالانغۇچىنىڭ بۇ شەيئى ياكى غىدىقلىغۇچىدىن قورقۇش ئىنكاسىنى تەدرىجىي ئازايتىش ياكى يوقىتىش.

www.uyghurkitap.com

(2) ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

① قورقۇش كېسىلى؛

② مەجبۇرلاش كېسىلى.

(3) قىياسەن ئاشكارىلاپ داۋالاش ئۇسۇلى:

ھەر خىل ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ، قىياسەن قورقۇتۇپ، داۋالىنغۇچىنىڭ تەشۋىش، قورقۇشىنى كۈچەيتىش، تەكرار ـ تەكرار بېرىلگەن كۈچلۈك غىدىقلاشلار ئاستىدا داۋالىنغۇچى گەرچە ھەر خىل پسىخىكا جەھەتتىكى ۋە بەدىنىدىكى ئارامسىزلىنىشلارغا بەرداشلىق بەرگەن بولسىمۇ، لېكىن ئەڭ قورقۇنچلۇق ئاپەت يۈز بەرمىگەنلىكىنى، پەقەتلا قورقۇپ كەتكەنلىكى، «مۇشۇنچىلىكلا بىر ئىش» ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرۇپ قورقۇشنى توگىتىش كېرەك.

قىياس قىلىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرلۈك بولىدۇ: بىرىنچى، داۋالىنغۇچىنى ئۆزى ئەڭ قورقىدىغان كۆرۈنۈشنى قىياس قىلىشقا ئىلھاملاندۇرۇش؛ ئىككىنچى، داۋالىغۇچى داۋالىنغۇچىغا زېرىكمەي ـ تېرىكمەي ئەڭ قورقىدىغان ئىشلارنىڭ تەپسىلاتىنى بايان قىلىش؛ ئۈچىنچى، ئۈنئالغۇ، سىنئالغۇ، پىروېيكتور قاتارلىقلار ئارقىلىق ئۇنىڭغا ئەڭ قورقىدىغان كۆرۈنۈشلەرنى قويۇپ بېرىش.

(4) ئەمەلىي نەرسە ئارقىلىق ئاشكارىلاپ داۋالاش ئۇسۇلى:

داۋالىنغۇچىنى ئەڭ قورقىدىغان ۋەقەلىك ياكى جىسىم ئىچىگە بىۋاسىتە كىرگۈزۈش. باشتا داۋالىنغۇچى قاتتىق قورقىدۇ، جىددىيلىشىدۇ ۋە خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، داۋالاشنىڭ ئىلگىرى سۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، قورقۇشنىڭ دەرىجىسىنى كۈچەيتسىمۇ، ئەمما ئىنكاس ئاجىزلايدۇ.

داۋالانغان چاغدا دوختۇر ۋە ئائىلە ئەزالىرى يېتەكچىلىك قىلىش ۋە ئورتاق قاتنىشىش لازىم، داۋالاشنى توختاتقان مەزگىلدە يەنە داۋالىنغۇچىنىڭ يۇقىرىقىدەك مەشغۇلاتنى داۋاملىق

ئېلىپ بېرىشنى تەلەپ قىلىشىغا ئىلھام بېرىش كېرەك. بۇ داۋالاشنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى.

بىرىنچى، چېچەن پاكىزلىق.

قول يۇيۇش خۇمارى بارلار ھەمىشە مىكروبلارنىڭ يۇقۇپ قېلىشىدىن قورقىدۇ. شۇڭا، كۈنبويى توختىماي قولىنى يۇيىدۇ، بىر كۈندە بىرنەچچە سوپۇن ئىشلىتىپ بولىدۇ، بۇنىڭ بىر چارىسى، ئۇنى ئېتىبارلىقىغا بىرىپ ئەمگەك قىلىشقا ئۈندەشتۈرۈش. دەسلەپتە داۋالانغۇچى قولىنىڭ مەينەتلىكىدىن تەشۋىشلىنىپ خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، ئۇخلىيالمايدۇ، بىرنەچچە ئاي قەتئىي داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن بۇ خىل قورقۇش ئاستا ـ ئاستا يوقايدۇ.

ئىككىنچى، ئۆتكۈر ئەسۋابلاردىن قورقۇش.

داۋالانغۇچى پىچاق ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئۇچلۇق ئەسۋابلارنى كۆرسە ئۆزىنى كونترول قىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. پەرزەنتلىرى ياكى ھەمراھىنى چېپىپ تاشلاشتىن قورقىدۇ، ئادەتتە پىچاق، قايچىلارنى ئىشلىتىشكە جۇرئەت قىلالماي تىنىپ قويىدۇ. شۇڭا، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. داۋالىغان چاغدا ئۇنى ئۆيگە ئاپىرىپ پىچاقنى كۆزى كۆرىدىغان جايغا، قايچىنى يانچۇقىغا سېلىپ قويۇش كېرەك. باشتا ئۇنىڭ قورقۇش ئىنكاسى چەكسىز دەرىجىگە يېتىدۇ، بارغانسېرى ھېچقانداق ئىش سادىر بولمىغاندىن كېيىن، ئىنكاس بارغانچە ئاجىزلاپ، بىر مەزگىل داۋالانغاندىن كېيىن قورقۇش كېسەللىكى تامامەن يوقايدۇ.

ئۈچىنچى، ئاۋازدىن قورقۇش.

بۇ، ھەربىر قېتىم ئاۋاز ئاڭلانغان ھامان قورقۇپ ئۆزىنى يوقىتىپ قويۇش بولۇپ، داۋالىغۇچى داۋالىغان چاغدا داۋالانغۇچىنىڭ ئىككى قولىنى چىڭ تۇتۇۋېلىپ، ئالدىغا بىر كىچىك ئۈستەلنى قويۇپ، ياغاچ كالتەك بىلەن ئۈستەلنى كۈچەپ ئۇرىدۇ ھەمدە «بۇنىڭ قورققۇدەك نېمىسى بار» دەيدۇ، يەنە

www.uyghurkitap.com

قايتا ـ قايتا ئۇرغاندا بىمارنىڭ قورقۇشى پەسىيىدۇ. ئاندىن دېرىزە، ئىشىك قاتارلىق نەرسىلەرنى ئۇرىدۇ، مۇشۇنداق بىر ـ ئىككى ئاي داۋالاشتۇرغاندىن كېيىن بىمار گۈلدۈرماما گۈلدۈرلىسىمۇ قورقمايدىغان بولۇپ كېتىدۇ.

(5) داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار.

① داۋالاش ئوبيېكتىنى تاللاش مۇۋاپىق بولۇش، يەنى قورقۇش كېسەلى بار بىمارلاردا مەجبۇرلاش كېسەلىنىڭ ئالامەتلىرى ئېنىق، كونكرېت بولۇش، بۇ بىمارلار بەلگىلىك مەدەنىيەت سەۋىيەسىگە ئىگە، كۈچلۈك داۋالىنىش تەلىپى ۋە ياخشى ھەمكارلىشىش پوزىتسىيەسىگە ئىگە بولۇش كېرەك.

② داۋالاش جەريانىدا كۈچلۈك تەشۋىشلىنىش، قورقۇش ئىنكاسى پەيدا بولۇشتىن باشقا، يەنە كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يۈرەك سوقۇشى ئىتتىكلەش، نەپەس قىيىنلىشىش، چىرايى تاتىرىپ كېتىش، پۇت ـ قولى مۇزلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. شۇڭا، ئېغىر يۈرەك قان تومۇر كېسەلى بار بىمارلارغا بۇ داۋالاشنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

③ داۋالاشتىن ئىلگىرى داۋالىغۇچىغا بۇ ئۇسۇلنىڭ قائىدىسى ۋە ئۇسۇلىنى چۈشەندۈرۈپ، ئورتاق پىلان تۈزۈش كېرەك. داۋالاش جەريانىدا كۈچلۈك تەشۋىشلىنىش، قورقۇش ئىنكاسلىرى پەيدا بولسا ئۆزىنى بوش قويۇۋېتىشكە ئىلھام بېرىش، ئاز بىر قىسىملىرىغا مۇۋاپىق ھالدا دورا بىلەن بىر تەرەپ قىلىشنى قوللىنىش زۆرۈر.

④ ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ماسلىشىشى ۋە قاتنىشىشىنى چوقۇم قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

6) قۇۋۋەتلەش خاراكتېرىدىكى پسىخىكىلىق داۋالاش

بۇ، ئەڭ ئاساسلىق پسىخىكىلىق داۋالاش بولۇپ، داۋالىغاندا بىمارغا مەلۇم خىل شەكىل ۋە مەلۇم خىل دەرىجىدە روھىي جەھەتتىن قۇۋۋەت بېرىش بولۇپ، ئەگەر داۋالىغۇچى تەمىنلىگەن

قۇۋۋەتلەش پسىخىكىلىق داۋالاشنىڭ ئاساسىي مەزمۇنىنى تەشكىل قىلالىسىلا، بۇ خىل پسىخىكىلىق داۋالاش قۇۋۋەتلەش خاراكتېرلىك پسىخىكىلىق داۋالاش بولىدۇ.

(1) ئاساسىي قائىدىسى:

داۋالىغۇچى بىلەن داۋالانغۇچى ئوتتۇرىسىدىكى ياخشى مۇناسىۋەت، داۋالىغۇچىنىڭ نوپۇزى، بىلىمى ۋە غەمخورلۇقىدىن پايدىلىنىپ، داۋالانغۇچىنىڭ يوشۇرۇن قابىلىيىتىنى جارى قىلدۇرۇپ، قىيىنچىلىققا يۈزلەندۇرۈپ، پسىخىكا جەھەتتىكى كرىزىستىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈپ، روھىنىڭ بەربات بولۇشىدىن ساقلاپ قېلىش.

(2) ماس كېلىدىغان بىمارلار:

① ئېغىر قىيىنچىلىققا ياكى پسىخىكىلىق ئازارغا يولۇققان ۋە روھى بەربات بولۇش دەرىجىسىگە بېرىپ قالغان، باشقىلارنىڭ قوللىشى ئارقىلىق پسىخىكىلىق ئۆتكەلدىن ئۆتۈۋېلىشقا جىددىي ئېھتىياجلىق بولغانلار.

② ئۆزلۈك قابىلىيىتى ئاجىز ياكى خاراكتېرى پىشىپ يېتىلمىگەن، باشقىلارنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك پسىخىكىلىق قوللىشىغا موھتاج بولغانلار؛

③ روھىي كېسەللىكى ئەسلىگە كېلىش باسقۇچىدا رېئال مۇھىتقا تاقابىل تۇرۇشقا دۇچ كەلگەن بىمارلار؛

④ باشقا ئالاھىدە پسىخىكىلىق داۋالاشنى باشلاشتىن ئىلگىرىكى پسىخىكىلىق تەييارلىقتا تۇرۇۋاتقانلار.

(3) كونكرېت ئۇسۇللار:

① داۋالانغۇچىنىڭ دەردىنى تەپسىلىي ئاڭلاش:

بۇنىڭدا داۋالىغۇچى بىلەن داۋالانغۇچىنىڭ مۇناسىۋىتى ئىنتايىن مۇھىم. داۋالانغۇچى پەقەت نوپۇزلۇق ۋە ئىشەنچلىك ئادەملەرگىلا ئاندىن يۈرەك سۆزلىرىنى ئېيتىدۇ. دەرد تۆكۈشنىڭ مۇنداق ئىككى خىل پايدىسى بار: بىرى، باشتىن ـ ئاخىر

تەپسىلىي دەردىنى تۆكۈش جەريانى ئۆزىگە بولغان قايتا تونۇش جەريانى بولۇپ، ئۇ يەنە تەجرىبە ـ ساۋاقلارنى يەكۈنلەش جەريانىدۇر؛ يەنە بىرى، كەيپىياتنى بوشىتىش جەريانى بولۇپ، دەردىنى تۆكۈش ئارقىلىق پىسخىك يۈكنى بەلگىلىك دەرىجىدە يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

② مۇۋاپىق قوللاش:

داۋالىغۇچى داۋالانغۇچىنىڭ بايانلىرىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن تەسەللى بېرىش، ھېسداشلىق قىلىش، كۆڭۈل بۆلۈش، قوللاش ئىپادىسىدە بولۇش، ئۇنىڭ قاتمۇقات قىيىنچىلىقلار ئىچىدە بەختسىزلىكتە تۇرۇۋاتقانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش كېرەك. ئۇنىڭغا مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇلى بارلىقىنى ئىپادىلەپ، داۋالانغۇچىنىڭ ئىشەنچ تىكلىشىگە ياردەم بېرىش، ئىشنى ھەل قىلىش يۆنىلىشىنى كۆرسىتىپ بېرىش، ئەڭ بولمىغاندا ئۇنىڭغا تېخى ھالاكەت گىردابىغا بېرىپ قالمىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ قويۇش لازىم.

③ دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

بىرىنچى، «قوللاش» ھەممىنى ئۈستىگە ئېلىۋېلىش ئەمەس، داۋالانغۇچىنى ئۆز قىيىنچىلىقىنى ھەل قىلىشقا ئىلھاملاندۇرۇش كېرەك؛

ئىككىنچى، ئاغزىدا دەپ قويۇش بىلەنلا بولدى قىلماستىن پوزىتسىيە جەھەتتە سەمىمىيەتنى ئىپادىلەش كېرەك؛

ئۈچىنچى، ئاغزىم بار دەپ خالىغانچە ئۆزى ھەل قىلالمايدىغان ئىشقا ۋەدە بەرمەسلىك كېرەك، بولمىسا بىمار تېخىمۇ ئىشەنچنى يوقىتىدۇ؛

④ كونكرېت چۈشەندۈرۈش ۋە يېتەكچىلىك قىلىش:

بەزى پىسخىكىلىق قىيىنچىلىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى بىلىمنىڭ كەملىكى ياكى ناتوغرا كۆزقاراشنىڭ تەسىرىدىن

بولىدۇ. ئائىلىي، كېسەللىك بىلىملىرىنى چالا ـ بۇلا بىلىش؛ يەنە ئۆزىدە بەزى پسىخىكىلىق مەسىلىلەر بولسا مەندە ئېغىر روھىي كېسەل بارمۇ دەپ ئەندىشە قىلىش ۋە قورقۇش، ئىككى ئەۋلاد پەرقىدىن كېلىپچىققان گاڭگىراش قاتارلىقلار. داۋالىغۇچىلار بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا نىشانلىق هالدا توغرا بىلىملەر بىلەن تەمىنلەپ، چۈشەندۈرۈش، يېتەكلەش ئارقىلىق داۋالانغۇچىلارنىڭ بىلىمى ۋە كۆزقارىشىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك.

⑤ سىرتقى مۇھىتنى ماسلاشتۇرۇش ۋە ئۆزگەرتىش:

بەزى كىشىلەر پسىخىكىلىق مەسىلە ۋە خاراكتېر كەمتۈكلۈكلىرىدىن باشقا يەنە ناچار تۇرمۇش مۇھىتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ئۇلارنىڭ پسىخىكىلىق هالىتىنى تەڭشەش ئۈچۈن يەنە ئائىلىۋى داۋالاش ئېلىپ بېرىش، مەسىلەن: ئاتا ـ ئانىسىنىڭ پەرزەنتلەرگە بولغان باشقۇرۇش، تەربىيەلەش ئۇسۇلىنى ياخشىلاش، ئەر ـ ئاياللارنىڭ ئىناقلىقى، دوستلىرى ۋە تۇغقانلىرى بىلەن چىقىشىش قاتارلىقلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. بەزىدە بۇ ئامىللارنى قوزغىتىپ، ئۇلارنىڭ پسىخىك هالىتىنى ياخشىلاشتىكى پايدىلىق مەنبەگە ئايلاندۇرۇش لازىم.

7) ئائىلىدە داۋالاش

ئائىلە جەمئىيەتنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكى، بىر ئادەمنىڭ ئۆي، هېسسىيات ۋە خاراكتېرىنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ مەنبەسى. ئائىلىدە داۋالاش پۈتكۈل ئائىلىنى داۋالاشتا ئويلىنىدىغان مۇھىم نۇقتا قىلىشتىن ئىبارەت. چۈنكى بىر ئادەمنىڭ پسىخىكىسى ۋە قىلمىش مەسىلىسى ئۇنىڭ ئائىلىسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشىلاشقا ئېتىبار بېرىش، شۇنىڭ بىلەن يەككىنىڭ

www.uyghurkitap.com

پسخىكىسى ۋە ھەرىكەت ھالىتىنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يېتىش كېرەك.

ئائىلىدە داۋالاش پسخىكىلىق داۋالاشنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، مەخسۇس تېخنىكىنىڭ بولۇشىغا ئېھتىياجلىق، يەنە شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى بۇ پسخىكا دوختۇرىنىڭ ئېلىپ بېرىشىغا ئېھتىياجلىق، لېكىن ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ئائىلىدە داۋالاشنىڭ قائىدىسىنى چۈشىنىۋېلىشى ھەمدە ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ۋە پوزىتسىيەنى ياخشىلاشنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن قوللىشى يەككىنىڭ پسخىكىلىق كېسەللىك ھالىتىنى ئۆزگەرتىشىدە ناھايىتى زۆرۈر. چۈنكى ئائىلە نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، يەككىنىڭ پسخىكا ۋە قىلمىش مەسىلىسى پۈتكۈل ئائىلە فۇنكسىيەسىنىڭ ناچار ئىپادىلىرىدىن بىرى ئىكەنلىكىنى چۈشىنىش كېرەك.

(1) يەككىنىڭ پسخىكىلىق مەسىلىسى ۋە ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ھەمدە تەدبىرلەر:

ئومۇمەن مۇنداق بىرنەچچە خىل ئەھۋال بار:

① يەككىنىڭ پسخىك توسالغۇسى ئائىلە مەسىلىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋال ئىنتايىن ئومۇمىيۈزلۈك، مەسىلەن: بىر ئادەمنىڭ كەيپىياتى ناچار، روھىي نورمالسىز، ياشانغاندىكى دېۋەڭلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان دېگەنگە ئوخشاشلارنىڭ ھەممىسى بارلىق ئائىلە ئەزالىرىنىڭ پسخىكىسى ۋە تۇرمۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، پۈتكۈل ئائىلە ئەنسىزچىلىككە چۈشۈپ قالىدۇ، بۇ چاغدا داۋالاشتىكى مۇھىم نۇقتا يەككىنىڭ مۇۋاپىق داۋالاشقا ئېرىشىشىگە ياردەم بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئائىلە ئەزالىرىنىڭ بۇنداق ئائىلە ئەزاسىغا قانداق تاقابىل تۇرۇشى ۋە ھالىدىن خەۋەر ئېلىشىغا يېتەكچىلىك قىلىشتىن ئىبارەت.

② يەككىنىڭ پسىخىك مەسىلىسى ئائىلە فۇنكسىيەسىنىڭ ناچارلىقىنىڭ مەھسۇلى.

مەسىلەن: ئاتا ـ ئانىنىڭ جېدەللىشىشى، ھاراق ئىچىشى، جىنايەت ئۆتكۈزۈشى، ناچار تەلىم ـ تەربىيە ئۇسۇلى قاتارلىقلار بالىلارنىڭ بالىلىق تەلىپىگە تەسىر كۆرسىتىپ، بالىلاردا خۇلىق توسالغۇسىنى پەيدا قىلىدۇ؛ يەنە بەزى ئاتا ـ ئانىلارنىڭ بالىلىرىغا بولغان زىيادە ئامراقلىقى، كىچىكىدىن باشلاپ ھەددىدىن زىيادە ئەركە ئۆگىنىپ قېلىش، زىيادە يۆلىنىۋېلىش قاتارلىق ناچار خاراكتېرلارنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. نۆۋەتتىكى يالغۇز پەرزەنتلىك ئائىلىلەردە بۇنىڭغا تېخىمۇ دىققەت قىلىش زۆرۈر. بۇ خىل ئەھۋالغا قارىتا پسىخىكىلىق بىلىملەرگە ئومۇميۈزلۈك ئەھمىيەت بېرىش، ئاتا ـ ئانىلار قانداق قىلىپ بالىغا توغرا تەربىيە ئېلىپ بېرىش ۋە مۇۋاپىق يېتەكلەشنى بىلىۋېلىش، بولۇپمۇ ھەرىكەت تەربىيەسى بىلەن سۆز تەربىيەسىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

③ يەككىنىڭ پسىخىك مەسىلىسى رېئال ئائىلىۋى مەسىلىلەرنىڭ ئىنكاسى.

يەككە ئىنكاس قىلىپ چىقارغان «پسىخىك كېسەل» ھەر خىل زىددىيەتلەر سەۋەبىدىن كېلىپچىققان. مەسىلەن: ئەر ـ خوتۇن مۇناسىۋىتىنىڭ ئىناق بولماسلىقى، قېرىنداشلار ئوتتۇرىسىدىكى جېدەل ـ ماجىرا، ئاتا ـ ئانا بىلەن پەرزەنتلەر ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت قاتارلىقلار. داۋالىغاندا نېمە بولسا شۇنىلا تىلغا ئالماستىن، بەلكى ئۇنى ئائىلە مۇناسىۋىتىنى تەكشەش بىلەن زىچ بىرلەشتۈرۈش زۆرۈر. بولمىسا «كېسەل» نى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ.

④ يەككىنىڭ پسىخىك مەسىلىسى ئائىلە مەسىلىسى بىلەن ئورتاق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەسىلەن: ئاتىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە هاراق ئىچىش، قىمار ئويناش قىلمىشى بولسا، ئوغلى ئېلىشىپ قېلىش كېسىلى بولۇپ قالغان بولسا ئىككىسىنىڭ سەۋەب ـ نەتىجە مۇناسىۋىتى يوق دەپ قارىماستىن هەر ئىككىسىگە تەڭ ئېتىبار بېرىش لازىم.

⑤ يەككىنىڭ پىسخىك مەسىلىسى ئائىلە مۇناسىۋىتىنى ساقلاپ قېلىشتىكى تىرەك.

مەسىلەن: بالا پىسخىك مەسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسا، ئەسلىدە هېسسىياتقا چەك كەتكەن ئاتا ـ ئانا ئاجرىشىش مەسىلىسىنى بىر ياققا قايرىپ قويۇپ، بالا ئۈچۈن ئورتاق كۈچ چىقارسا، بۇ چاغدا بالىنىڭ پىسخىك مەسىلىسى ئائىلىسىنى ساقلاپ قېلىش رولىنى ئوينايدۇ. ئەگەر بالىنىڭ پىسخىكىلىق مەسىلىسى يوقالغان بولۇپ، ئەر ـ ئايالنىڭ هېسسىياتى يەنىلا ئەسلىگە كېلەلمىسە، ئائىلە ئاۋۋالقىدەكلا يىمىرىلىش باسقۇچىغا بېرىپ قالىدۇ. بۇ خىل ئەهۋالدا ئائىلە مۇناسىۋىتىنى تەڭشىۋېلىپ ئاندىن بالىنىڭ پىسخىك مەسىلىسىنى هەل قىلسا بولىدۇ.

(2) ئائىلىدىكى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان مەسىلىلەر:

① هازىرغا ئېتىبار بېرىش، كونا خامانىنى سورىماسلىق.

خىزمەتنىڭ مۇهىم نۇقتىسى هازىرقىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش. بۇرۇنقى ئىشلارنى بەك كۆپ تەگەش، ئىشنىڭ باش ـ ئاخىرى ۋە بۇ كىمنىڭ مەسئۇلىيىتى دېگەنلەرنى سۈرۈشتۈرۈشنىڭ ئانچە زۆرۈرىيىتى يوق. «كونا خامانىنى سورىغان» چە خاپىلىق، زىددىيەت تېخىمۇ ئېغىرلايدۇ.

② ئارتۇقچىلىقنى كۆپرەك تەكىتلەپ، كەمچىلىكنى ئازراق تىلغا ئېلىش.

كەيپىيات ناچار ۋاقىتتا، خەقنىڭ كەمچىلىك ۋە نۇقسانلىرىغا كۆپرەك دىققەت قىلىپ قالىدىغان گەپ،

ئەمەلىيەتتە ئائىلە ئەزالىرى ئارىسىدا بىر ـ بىرىنىڭ ئارتۇقچىلىق ۋە ئەۋزەللىكلىرىنى كۆپرەك كۆرۈش ياخشى بولغان ئائىلىنى ساقلاپ قېلىشتا ئىنتايىن مۇھىم. شۇڭا، كۆپرەك ماختاش، مۇئەييەنلەشتۈرۈش، ياخشى ـ ياماننى ئايرىشنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندىلا خۇشال، ئىناق كەيپىياتنى ساقلىغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: بىر ئايال ئېرىنىڭ ئىگىلىك تىكلەشكە بەكلا بېرىلىپ كەتكەنلىكى، ئائىلە ئىشلىرى ۋە بالا تەربىيەسىگە ئېتىبار بەرمەيدىغانلىقى، كۈندە ئۆيگە كەچ قايتىدىغانلىقىدىن زارلانسا، ئۇنىڭغا: «سىزنىڭ ئېرىڭىز بەكلا كەسىپچان ئەر ئىكەن، ئائىلىڭىزگە باياشات تۇرمۇش ئەكېلىمەن دەپ تازىمۇ جاپا تارتىۋېتىپتۇ» دەپ تەسەللى بېرىش لازىم.

بىر بالا ئانىسىنىڭ ئۆزىنى كەچكىچە باشقۇرۇپ توختىماي كوتولدايدىغانلىقىدىن ئاغرىنسا، ئۇنىڭغا: «مۇشۇنداق ياخشى ئاپىڭىز بولغاندىكىن بەك تەلەيلىك كەنسىز، سىزگە ئەتراپلىق كۆڭۈل بۆلۈپ تۇرىدىكەن» دېيىش كېرەك.

③ ياردەم بىلەن تەمىنلەش، ۋاكالىتەن قارار چىقارماسلىق.

ياردەم بەرگۈچىلەر چۈشەنگەن ئەھۋالغا ئاساسەن، ئائىلىدىكى ئالاقىدار ئەزاغا تەكلىپ بېرىپ، مەسىلىنىڭ زېيىنى ۋە تەرەققىي قىلىشىنىڭ نەتىجىسىنى تەھلىل قىلىشىغا، ئۇلارنىڭ ئورتاق تونۇشقا كېلىشىگە، مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ قارارىنى چىقىرىشىغا، ئۇسۇلىنى تېپىشىغا ياردەملىشىش كېرەك.

گاھىدا ئادەم كىتابنى ئوقۇپ تۈگەتكەندە مۇتلەق باشقىچە بولۇپ، ئۆزگىرىپ قالىدۇ، ئەڭ مەغرۇر ئەقىل ئىگىلىرىمۇ، بەك نازاكەتلىك شەخسلەرمۇ، ئەڭ ساددا ۋە ئەڭ ئەۋلىيا ئادەملەرمۇ تارتىش كۈچى ئالدىدا باش ئېگىدۇ.

— گېيۇتې

www.uyghurkitap.com

پايدىلانغان ماتېرىياللار:

1. «تەپەككۇر گۈلشەنى»، 2009 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، ئابدۇۋەلى
2. «دانالار خەزىنىسىدىن»، 1986 ـ يىلى 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، ئابدۇۋەلى
3. هازىرقى زامان قائىدە ـ يوسۇنلىرى
4. گۈزەللىك خاراكتېردە
5. ياخشى كەيپىيات ئاياللارغا ئامەت ئېلىپ كېلىدۇ
6. ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى
7. خانىم ـ قىزلار رىسالىسى

قىزلار ئوقۇشقا تېگىشلىك پسىخولوگىيە

دەردىڭىزگە داۋا بولاي

تۈزگۈچى: گۈلجەۋھەر ئىبراھىم

پىلانلىغۇچى: ئەمىن كىتابچىلىقى
مەسئۇل مۇھەررىرى: ماھىرە سېلىم
مەسئۇل كوررېكتورى: چولپان تۇرسۇن
مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئايىنىسا ئوبۇل
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2012 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2015 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1230 × 880 م م 32 / 1 كەسلەم
باسما تاۋاق: 15.375
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-5131-0
تىراژى: 1 — 5000
باھاسى: 35.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 0991-2823055 پوچتا نومۇرى: 830001