پىسخىك دوختۇر يېنىڭىزدا

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

پىسخىك دوختۇر يېنىڭىزدا

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: مۇتەللىپ مەمەت

- روھىي بېسىمىڭىزنى يېنىكلىتىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ
- قانداق قىلغاندا روھىي بېسىمنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟
- ئۇيقۇسىزلىققا يولۇققاندا قانداق يېڭىش كېرەك؟
- ئۆزىڭىزگە خۇشاللىق ئاتا قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ
- بېسىمنى تۈگىتىشتىكى 20 خىل ئۇسۇل

- تۇرمۇش نىشانىنى توغرا تاللاپ ياخشى كەيپىيات يېتىلدۈرۈڭ
- ئۆز ئوبرازىڭىزنى ياخشىلاشتىكى 30 كۈنلۈك پىلان
- ھاياتلىق ھەققىدىكى 40 مەسلىھەت
- خۇشال يۈرۈشنىڭ ئالتە خىل ئۇسۇلى
- كىشىلىك ھاياتنى خۇشال ئۆتكۈزۈشنىڭ 10 ئېپى

- پىسخىكىلىق كېسەللىكلەردىن خالىي بولۇڭ
- كەيپىياتنىڭ سالامەتلىككە كۆرسىتىدىغان تەسىرى
- ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان 10 خىل ئامىل
- پىسخىكىلىق چارچاشنى ئۆزى داۋالاش ئۇسۇلى
- كەيپىيات ياخشى بولماسلىقنى داۋالاشنىڭ يەتتە خىل ئۇسۇلى

ISBN 978-7-5372-5606-3
9 787537 256063 >
定 价：19.00元

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئاينۇر ئۆمەر
پسىخىك دوختۇر يېنىڭىزدا
شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

您身边的心理医生：维吾尔文 / 阿依奴尔·吾买尔编写. —乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5372-5606-3

Ⅰ. ①您… Ⅱ. ①阿… Ⅲ. ①精神疗法-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第256464号

书　　名：您身边的心理医生
策　　划：古丽米热·克热木
编　　写：阿依奴尔·吾买尔
责任编辑：阿依古丽·买合木提·土尔根、阿卜力孜·麦麦提敏
责任校对：帕丽达·吾甫
封面设计：木塔力甫·买买提
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：乌鲁木齐光大印刷有限公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2013年12月第1版
印　　次：2014年6月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米　1/32开本
印　　张：7.125
书　　号：ISBN 978-7-5372-5606-3
印　　数：1—3000
定　　价：19.00元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

www.uyghurkitap.com

ئاينۇر ئۆمەر

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تۈزگۈچىنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى

ئاينۇر ئۆمەر شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى دوختۇرخانىسىنىڭ مۇدىر ۋىراچى، پسىخىك كېسەللىكلەرى مۇتەخەسسىسى.

1976 ـ يىلى 10 ـ ئاينىڭ 21 ـ كۈنى خوتەن يېزا ئىگىلىك 14 ـ دىۋىزىيەسىدە تۇغۇلغان. 2000 ـ يىلى 7 ـ ئايدا شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى جۇڭيى ئىنستىتۇتىنى پۈتكۈزگەن، 2001 ـ يىلى 12 ـ ئايدىن باشلاپ ھازىرغا قەدەر شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى دوختۇرخانىسىنىڭ روھىي كېسەللىكلەر بۆلۈمىدە داۋالاش خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلمەكتە. ئاينۇر ئۆمەر 2008 ـ يىلىدىن 2009 ـ يىلىغا شاڭخەي شەھەرلىك روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەركىزىدە بىلىم ئاشۇرۇپ كەسپىي گۇۋاھنامە ئالغان. ئىككى پارچە ماقالىسى شاڭخەي «روھىي كېسەللىكلەر ژۇرنىلى»دا ئېلان قىلىنغان. ئۇ داۋالاش خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىش جەريانىدىكى ئۇزۇن مۇددەتلىك ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق پسىخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش، روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش، خامۇشلۇق، خىيالچانلىق، روھىي كېسەللىكلەرگە (ياندىشىپ) كۆرۈلىدىغان توسالغۇلارنى بولۇپمۇ ياش ـ ئۆسمۈرلەردىكى زېھنىنى يىغالماسلىق، مەيۈسلىنىش قاتارلىق پسىخىكىلىق مەسىلىنى بىر تەرەپ قىلىشتا ناھايىتى ئۈنۈملۈك داۋالاش لايىھەسىنى ئوتتۇرىغا قويغان.

ئۇ شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى تەرىپىدىن پسىخىكىلىق داۋالاش ھەققىدە كەسپىي دەرس ئۆتۈپ بېرىشكە تەكلىپ قىلىنغاندىن سىرت، يەنە شىنجاڭ خەلق رادىيو ئىستانسىسى ۋە

تېلېۋىزىيە ئىستانسىسى تەرپىدىن پىسخىكىلىق مەسىلىلەر ئۈستىدە مەسلىھەت بېرىش ۋە ئۇنى داۋالاش ھەققىدىكى لايىھەسىنى سۆزلەپ بېرىشكە تەكلىپ قىلىنغان.

«پىسخىك دوختۇر يېنىڭىزدا»، «پىسخىكىڭىزنى سىناپ كۆرۈڭ»، «ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى» ناملىق بىر يۈرۈش كىتابلار ئۇنىڭ يېقىنقى بىر مەزگىللىك ئەمگەك مېۋىسىنىڭ مەھسۇلىدۇر.

كىرىش سۆز

ئادەم ھاياتىدا ئۆز ئىرادىسىگە باقمىغان ھالدا تۈرلۈك كۆڭۈلسىزلىكلەرگە دۇچار بولۇپ تۇرىدۇ. كىشىلىك تۇرمۇشتا ھەممە ئىشلىرىمىزنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئوڭۇشلۇق بولۇپ كېتىشى ناتايىن. كەسىپتىكى ئوڭۇشسىزلىق، ئائىلە زىددىيىتى، كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى ھەر خىل زىددىيەت، توقۇنۇشلارغا ھەر ۋاقىت ئۇچراپ تۇرىمىز.

كىشىلەر تۈرلۈك تەبىئىي ئاپەتلەر، ئوشتۇمتۇت قوزغىلىدىغان كېسەللىكلەرگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بۇ جەھەتتە تەجرىبىلەرنى توپلىغان بولسىمۇ، ئەمما روھىي جەھەتتىن كېلىدىغان ھەر خىل زەربىلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن تېخى يىراق تۇرماقتا. ھەر قانداق كىشى ئوڭۇشسىزلىققا دۇچ كەلگەندە روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلىشىپ، پسىخىك بېسىم پەيدا بولۇشى مۇمكىن. كىشىلەر بۇ خىل پسىخىك بېسىمغا دۇچ كەلگەندە تاقابىل تۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللانسا، چوقۇم ئۈنۈمى بولىدۇ.

نۆۋەتتە، سوتسىيالىستىك بازار ئىگىلىكى تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىۋاتقان، نوپۇس بارغانسېرى شەھەرلەرگە مەركەزلىشىپ، كىشىلەر ئارىسىدىكى مۇناسىۋەت بارغانسېرى مۇرەككەپلىشىۋاتقان، ئائىلە قۇرۇلمىسىدا بارغانسېرى چوڭ ئۆزگىرىش بولۇپ، تۇرمۇش، خىزمەت بېسىمى تېزلىشىۋاتقان ئەھۋال ئاستىدا، كىشىلەرنىڭ پسىخىك جەھەتتىكى ساغلاملىقىنىڭ جەمئىيەتكە، ۋەزىيەتكە ماسلىشىشچانلىقىنى تەكىتلەش ئىنتايىن مۇھىم

ئەھمىيەتكە ئىگە.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى كېسەللىك بولمىغان، پىسخىك جەھەتتە نورمال، جەمئىيەتكە ماسلىشىش ئىقتىدارى كۈچلۈك ئادەمنى ساغلام ئادەم دېيىشكە بولىدۇ، دەپ ئوتتۇرغا قويىدى. بۇ ئۈچ ساغلاملىق مۇقىم بىر گەۋدە بولۇپ، بىرەرسىنىڭ فۇنكسىيەسىدە ئۆزگىرىش بولسا، ساغلاملىقتىن سۆز ئېچىش قىيىن. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ خىل ھالەت مەلۇم كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

بۇنىڭدىن پىسخىك ساغلاملىقنىڭمۇ ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

مەن، پىسخىك بىلىمگە ئۇچرىغان ۋە پىسخىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كېسىلىنى تېزرەك ساقايتىشى ۋە ئۆزىگە داۋا تېپىشىنى ئۆگىنىۋېلىشىنى مەقسەت قىلىپ، بىر نەچچە يىللىق پىسخىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىش جەريانىدا يەكۈنلىگەن تەجرىبىلىرىم ۋە مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىپ، بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتىم.

كىتابنى تۈزۈش جەريانىدا بەزىبىر خاتالىقلاردىن خالىي بولالمىغان بولۇشىم مۇمكىن، كەسىپداشلار ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ تەنقىدىي پىكىر بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

مۇندەرىجە

1. روھىي بېسىمىڭىزنى يېنىكلىتىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ 2
قانداق قىلغاندا روھىي بېسىمنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟ 2
روھىي كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەشنى بىلەمسىز؟ 3
ئاچچىقىڭىز كەلگەندە ئۆزىڭىزنى كونترول قىلىشنى بىلەمسىز؟ 6
ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا قانداق يېڭىش كېرەك؟ 7
بېسىم ۋە جىددىيلىكنى قانداق پەسەيتىش كېرەك 10
قانداق قىلغاندا قىزىققانلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟ 16
قانداق قىلغاندا ھارغىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟ 18
ناچار روھىي ھالەتنى ياخشىلاي دېسىڭىز 21
روھىي تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشنىڭ «ئاچقۇچى» 22
خاپىلىق تارتقىنىڭىزدا ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىڭ 25
كۆڭۈلسىزلىك ۋە روھىي بېسىمغا ئۇچرىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ ... 26
كۆڭلىڭىز يېرىم بولغاندا قانداق قىلىشىڭىز كېرەك؟ 28
تۇيۇقسىز روھىي زەربىگە دۇچ كەلگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ 29
قانداق قىلغاندا ئەقلىي جەھەتتىكى چارچاشنى يوقاتقىلى بولىدۇ؟ 31
ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ۋە ئۇنى تۈگىتىش ئۇسۇلى ..
33 ....
ھارغىنلىقنى تۈگىتىشتىكى ئەپچىل چارىلەر 37
تومۇزدىكى چارچاشنى تۈگىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 38

www.uyghurkitap.com

باش قېتىنچىلىقىدىن قۇتۇلۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ..................39
كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەشنى ئۆگىنىۋېلىڭ 40
ئۆزىڭىزگە خۇشاللىق ئاتا قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ 42
پسىخىكا تەڭپۇڭلۇقىڭىزنى ساقلاشنى ئۆگىنىۋېلىڭ..............45
سىزنى ئەنسىزلىكتىن خالاس قىلىدىغان پسىخولوگىيەلىك ئۇسۇللار..46
پسىخىك ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرىدىغان بەش خىل ئامال 52
ئاچچىقنى بېسىۋېلىشنىڭ 10 خىل ئۇسۇلى.......................53
پسىخىك جەھەتتە ئارام ئېلىشنىڭ بىر نەچچە خىل ئۇسۇلى 54
«پسىخىكىلىق تەسەللى» بېرىشنىڭ سەككىز خىل ئۇسۇلى 55
روھىي ھالىتىنى تەڭشەشنىڭ بەش خىل ئۇسۇلى 57
پسىخىك ئاجىزلىقلارنى تۈگىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى 58
پسىخىك توسالغۇدىن قۇتۇلۇشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى 62
جىددىيلىكنى يوقىتىشنىڭ بىر نەچچە ئۇسۇللىرى 64
بېسىمنى تۈگىتىشتىكى 20 خىل ئۇسۇل 67
غەمدىن خالاس بولۇشنىڭ 20 چارىسى............................70
چارچاشنى تۈگىتىشنىڭ ئالتە خىل ئۇسۇلى 73
قورقۇنچلۇقنى يېڭىشنىڭ سەككىز خىل ئۇسۇلى 74
تۇرمۇشتىكى بېسىمدىن قۇتۇلۇشنىڭ ئالتە خىل ئۇسۇلى 75
روھىي بېسىمنى يېنىكلىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى 76
خىزمەت بېسىمنى يېنىكلىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى 77
زېھنىي كۈچنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ سەككىز خىل ئۇسۇلى 79
نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ئۇسۇللىرى 81
ھارغىنلىقنى تۈگىتىشنىڭ ئاچقۇچى تۇرمۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتىشتە...83
چارچىغاندا قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ بېرىڭ 85

كەيپىياتىڭىز ياخشى بولمىغاندا كۆكرىكىڭىزنى كېرىپ، مەردانە قەدەم تاشلاپ مېڭىپ كۆرۈڭ..............................86
ئەسنەش روھىي بېسىمنى يەڭگىللىتىدۇ..............................87
يېتەرلىك ئۇخلاش ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ..............................88
سۇ يەڭگۈشلەپ پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، روھىي بېسىمنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ..............................90
2. تۇرمۇش نىشانىنى توغرا تاللاپ ياخشى كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈڭ........91
مۇشۇنداق بىر كۈننى سىناپ كۆرۈڭ..............................91
ئۆز ئوبرازىڭىزنى ياخشىلاشتىكى 30 كۈنلۈك پىلان..............................93
تۇرمۇش نىشانىنى ياخشى تاللاڭ..............................99
ھاياتلىق ھەققىدىكى 40 مەسلىھەت..............................104
سەگەك ئادەم بولۇڭ..............................108
باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ، ھەممە ئادەم بىلەن چىقىشىپ ئۆتۈڭ..............................114
باشقىلارنى ئۆز پىكرىڭىزگە كۆندۈرۈشنى ئۆگىنىۋېلىڭ..............................119
تولا غەم - ئەندىشە قىلماڭ..............................120
غەملەرنى ئارقىغا تاشلىۋېتىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ..............................121
خىزمەتداشلار بىلەن كېلىشەلمىگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟......123
باشقىلار تەرىپىدىن كەمسىتىلىشكە ئۇچرىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟...133
ئەگەر دوستىڭىز ۋىجدانىڭىزغا زىت ئىشلارنى قىلىشقا تەكلىپ قىلغاندا قانداق قىلىشىڭىز كېرەك؟..............................135
رايى قايتىشنى تۈگىتىشنى خالامسىز؟..............................136
بەختسىز بولۇپ قالغانلارغا قانداق تەسەللى بېرىش كېرەك؟........140

ئۇيغۇر كىتابلىرى يېتەكچى تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

خۇشاللىق مانا مۇشۇنىڭدا 143
خۇشال يۈرۈشنىڭ ئالتە خىل ئۇسۇلى 145
قانداق كىشىلەر ئەڭ خۇشال - خۇرام ياشايدۇ؟ 147
ئادەم قانداق ۋاقىتتا ئەڭ خۇشال بولالايدۇ؟ 148
دائىم خۇشال يۈرۈشنى ئارزۇ قىلسىڭىز 150
كىشىلىك ھاياتنى خۇشال ئۆتكۈزۈشنىڭ 10 ئېپى 153
ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلاي دېسىڭىز 154
چارچىغاندا بىرەر بوشلۇقنى تېپىڭ 157
ئىچ پۇشۇقىنىڭ سەۋەبلىرى 159
ياشلار كەيپىياتىنى تەڭشەشكە دىققەت قىلىش لازىم 160
3. پسىخىكىلىق كېسەللىكلەردىن خالىي بولۇڭ 163
پسىخىكىلىق كېسەللىك ۋە پسىخىكا دوختۇرى 163
روھىي كېسەللىكلەرنىڭ نۆۋەتتىكى يۈزلىنىشتىن پەيدا بولغان تۆت
چوڭ ئەندىشە 171
يۇمۇرلۇق ئادەم ئەڭ ساغلام بولىدۇ 173
كەيپىياتنىڭ سالامەتلىككە كۆرسىتىدىغان تەسىرى 173
جىددىيلىشىش كەيپىياتى ئاسانلا ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ 174
تۆمۈر ماددىسى كەمچىل بولغاندا كەيپىيات ناچار بولىدۇ 175
سەككىز خىل كەيپىياتنىڭ ساغلاملىقىقا كۆرسىتىدىغان تەسىرى 176
ھەسەتخورلۇق ئۈچ خىل ناچار كەيپىياتنىڭ ئارىلاشمىسى ....
مىجەزى ناچارلار كۆپ كېسەل بولىدۇ 179
ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان 10 خىل ئامىل 180
قېيىداشنىڭ توققۇز خىل زىيىنى 181

دەردىنى ئىچىگە يۇتۇشنىڭ ناچار ئاقىۋىتى 183
ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنىڭ يېتەرسىزلىكى 183
گۇمانخورلۇقنىڭ زىيىنى 184
يىغلاشقا تېگىشلىك چاغدا قايغۇ ـ ھەسرەتنى ئىچىگە يۇتماسلىق لازىم ..
.... 185
بىھۇدە ئاچچىقلىنىشنىڭ زىيىنى 186
«پسىخىكىلىق زۇكام» نىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ۋە ئالدىنى ئېلىش . 187
«بېسىم كېسەللىكى» نىڭ ئالامەتلىرى 191
قانداق كىشىلەر خامۇشلۇق كېسىلىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ؟ 192
خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى يۇقىرى كىشىلەر . 193
سەگەك «كۆلۈمسىرەش» نىڭ كەينىدىكى خامۇشلۇق كېسىلى 195
خامۇشلۇق كېسىلى بىمارلىرىنى پەرۋىش قىلىشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 197
شەھەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەل — جىددىيلىشىش تىپلىق باش
ئاغرىقى 198
نېرۋا ئىقتىدارى ئاجىزلىغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟... 199
نېرۋا ئاجىزلىق قانداق كېسەللىك؟ 201
ئەسەبىيلىشىش كېسىلىنى ئۆزى داۋالاشمۇ ئىنتايىن زۆرۈر 205
ئەسەبىيلىشىش كېسىلى بىمارلىرى قانداق كۈتۈنۈشى كېرەك؟ 208
كۆپ ئۇخلاش ئارقىلىق روھىي كېسەلنى داۋالىغىلى بولامدۇ؟ 209
پسىخىكىلىق چارچاشنى ئۆزى داۋالاش ئۇسۇلى 210
پسىخىكىلىق ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەر 212
ھەسرەت چەككەندە يىغلىسا، زەھەرنى چىقىرىپ تاشلىغىلى بولىدۇ .. 213
كەيپىيات ياخشى بولماسلىقنى داۋالاشنىڭ يەتتە خىل ئۇسۇلى 215

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

1. روھىي بېسىمىڭىزنى يېنىكلىتىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

قانداق قىلغاندا روھىي بېسىمنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟

ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، روھىي چۈشكۈنلۈك، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلار نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرىدۇر.

نېرۋا ئاجىزلىقى تۇرمۇش، خىزمەت ۋە تۈرلۈك مۇناسىۋەتلەردە پەيدا بولىدىغان جىددىيچىلىك ئامىلى ئاساسىدا شەكىللەنگەن روھىي جەھەتتىكى بېسىم. ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا نورمال روھىي پائالىيەتنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ؟

1. زېھنىنى مەركەزلەشتۈرۈش. كۆز ئالدىڭىزدىكى مەلۇم بىر ئىشنى قىلغاندا ئەتراپىڭىزدىكى باشقا ئىشلاردىن ئەنسىرىمەسلىكىڭىز كېرەك؛

2. يەلگىلىك ۋاقىتتا بىر ئىشنىلا ئويلاش كېرەك، ئۇنداق بولمايدىكەن، ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراش كېلىپچىقىدۇ؛

3. غەمدە قالغاندا دوستلار بىلەن كۆپرەك سۆھبەتلىشىپ كەيپىياتنى تەڭشەش؛

4. بىرەر ئىشنى قىلىشنى قارار قىلغاندا، دەرھال تۇتۇش قىلىش، كەينىگە تارتماسلىق؛

5. ئىشتىن سىرتقى ۋاقىتنى كۆپرەك ئۆزى قىزىقىدىغان تەرەپلەرگە قارىتىش؛

6. تىت - تىت بولغان چاغلاردا، ئۆچمەنلىك قىلىشتىن، باشقىلارنى قىيىن ئەھۋالدا قويۇشتىن ساقلىنىش، ئەستايىدىللىق بىلەن ئىشنىڭ ئەسلىي جەريانىنى ئويلاش، دادىللىق بىلەن مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىش؛

7. نېرۋىنى ۋە بەدەننى ئارام ئالدۇرۇشقا يېتەرلىك ۋاقىت ئاجرىتىش؛

8. كۈندىلىك خىزمەتلەرنى سەممىي ئىشلەش؛

9. خىزمەتتىن چۈشكەندىن كېيىن، خىزمەتكە مۇناسىۋەتلىك ئىشلارنى ئۆيگە سۆرەپ كىرمەسلىك؛

10. ئۆزىدە روھىي بېسىم ھېس قىلغاندا، ئامالنىڭ بارىچە زېھنىنى باشقا ئىشلارغا قارىتىش. لېكىن كىشىلىك نىشاننى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەك.

روھىي كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەشنى بىلەمسىز؟

تۇرمۇش رىتىمىنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەر ھەمىشە جىددىيلىك ۋە بېسىم ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالدى. ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا شۇ جىددىيلىكنى ۋە بېسىمنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ؟

مەززىلىك تائام يېيىش كېرەك: بىر پىسخولوگ بەك جىددىيلىشىپ كەتكەندە ئوخشىتىپ پىشۇرۇلغان پىرەنىكتىن ئازراق يەپ بېرىدىكەن. ئۇنىڭ تەتقىقاتى

شۇنى ئىسپاتلىدىكى، كاربونلۇق سۇ بىرىكمىسى چوڭ مېڭىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىنكاس قايتۇرۇش قىتىم سانىنى تەڭشەپ، پۈتۈن بەدەننى يېنىكلىتىش رولىنى ئويىنىغان. ئاچچىقلىنىش، جىددىيلىشىش، ئاسان غەزەپلىنىش، دىققىتى چېچىلىشتەك روھىي ھالەتلەر بۇ خىل ئۇسۇل ئارقىلىق تەڭشەلگەن. شۇڭا ئۇ، جىددىيلىك ھېس قىلغان كۈنلەردە ياخشى كۆرىدىغان ئۇششاق-چۈششەك يېمەكلىكلەرنى يەپ بېرىپ، بەدەندىكى كالورىيەنى مۇۋاپىق سەۋىيەگە يەتكۈزۈش توغرىسىدا تەكلىپ بېرىدۇ.

ئۆزىدىن ھەر دائىم ئۈچ سوئالنى سوراش كېرەك: بىر دوختۇر ئۆزىنىڭ بىر خىزمەتدىشى بىلەن مەسىلىلەر ئۈستىدە مۇزاكىرە ئېلىپ بېرىۋاتقاندا، ئۇنىڭ باشلىقى تۇيۇقسىزلا ئۇنىڭغا: تازىمۇ كۈلكىلىك پىكىر بەردىڭىز، دېگەن. بۇ گەپنى ئاڭلىغان دوختۇرنىڭ قاتتىق ئاچچىقى كەلگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۆزىدىن مۇنداق ئۈچ سوئالنى سورىغان: 1. بۇ ئىش شۇنچە مۇھىممۇ؟ شۇنداق مۇھىم. 2. مېنىڭ ئىنكاسىم مۇۋاپىقمۇ-مۇۋاپىق ئەمەسمۇ؟ مۇۋاپىق. 3. بۇ ئەھۋالنى ئۆزگەرتكىلى بولامدۇ؟ بولىدۇ. بۇ ئۇنىڭ ھەرىكەت قوللىنىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ: «كەچۈرۈڭ، پىكرىمنى ‹كۈلكىلىك› دېمىگەن بولسىڭىز» دېگەن. بۇ گەپنى ئاڭلىغان باشلىق شۇ ھامان ئۇنىڭدىن ئەپۇ سورىغان. شۇنىڭ بىلەن ئارىدىكى جىددىيلىك پەسەيگەن.

بەدەن چېنىقتۇرۇش كېرەك: مەلۇم بىر دوختۇر مۇنداق دەپ قارىدى: بىر كۈن ئالدىراش ئىشلىگەندىن كېيىن

مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇپ بەرسە، ھارغىنلىق ۋە روھىي بېسىمنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. لېكىن بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئۆزىگە بىر خىل بېسىم قىلىۋالماسلىق كېرەك. ھەر كۈنى 30 مىنۇتچە پىيادە مېڭىپ بەرسە، بولۇپمۇ ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن بىرلىكتە پىيادە مېڭىپ بەرسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئۆزىگە كۆپرەك ۋاقىت قالدۇرۇش كېرەك: بىر پسىخولوگىيە دوختۇرى ھەم ئاغرىقلارنى داۋالاپ ھەم بالىسىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىپ روھىي جەھەتتە چارچاپ قالغان. شۇنىڭ بىلەن ئۆز - ئۆزىگە: «بۇ ھايات - ماماتلىققا مۇناسىۋەتلىك مەسىلىمۇ» دەپ سوئال قويۇپ، ئۆزىنىڭ ئارام ئېلىش ۋاقتىنى ئۆزگەرتكەن. ئۇ مۇنداق دەپ قارىغان: قىلمىسىمۇ ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپچىقمايدىغان ئىشلاردىن ۋاقتىنچە ۋاز كەچكەنلىك، خۇددى كىيىمنى ۋاقتىنچە يۇمىسىمۇ ئۆلۈپ كەتمىگەنگە ئوخشاش ئىش. ھەر كۈنى يېرىم سائەت ۋاقىت چىقىرىپ، ئۆزى قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن ياكى دوستلىرى بىلەن بىر يەرگە جەم بولۇش قاتارلىق پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ تۇرۇش كېرەك.

دائىم چوڭقۇر نەپەسلىنىش كېرەك: ئىش ئارىلىقىدا، ئارام ئالغاندا چوڭقۇر نەپەسلىنىشتەك بەزى ھەرىكەتلەرنى ئىشلىگەندە، ئۆپكىنىڭ كېڭىيىشچانلىقىنى ئاشۇرغىلى بولۇپلا قالماي، يەنە چوڭ مېڭىگە ئېھتىياجلىق ئوكسىگېننىمۇ كۆپەيتكىلى بولىدۇ.

يېشىل چاي ئىچىپ تۇرۇش كېرەك: قەھۋە، كوكا - كولا قاتارلىق ئىچىملىكلەردە كوفېئىن بولغاچقا، بۇ خىل

ماددا ئادەمنىڭ نېرۋا سىستېمىسىنى ھەمىشە غىدىقلاپ، ئادەمدە ئاسانلا جىددىي كەيپىيات پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر سىز روھىڭىزنى كۆتۈرىدىغان نەرسە ئىچمەكچى بولسىڭىز، يېشىل چاي ئىچسىڭىز بولىدۇ. تەتقىقاتلار ئىسپاتلىدىكى، يېشىل چاي تەركىبىدە كوفېئىننىغا ئوخشاپ كېتىدىغان بىر خىل ماددا بولۇپ، بۇ خىل ماددىنىڭ قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش بىلەن بىرگە، راكقا قارشى تۇرۇش ئۈنۈمىنىڭمۇ بارلىقى دېيىلگەن.

ئاچچىقىڭىز كەلگەندە ئۆزىڭىزنى كونترول قىلىشنى بىلەمسىز؟

ئاۋازىڭىزنى پەسەيتىڭ: كىشىلەر ئاچچىقلانغاندا، ئاساسلىقى ئاۋازى يۇقىرى ھەم كەسكىن تونى ئالغان بولىدۇ. ئاچچىقىڭىز كەلگەندە چوقۇم ئۆزىڭىزگە: «ئالدىرماي تۆۋەن ئاۋازدا سۆزلە» دېگەن تەلەپنى قويۇڭ.

كۆزىڭىزنى يۇمۇۋېلىڭ: ئادەتتە كىشىلەر غەزەپلەنگەندە كۆزى يوغىناپ قىزىرىدۇ ياكى «قانغا تولىدۇ». بۇنداق كەيپىيات قارشى تەرەپنىڭ غەزىپىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئاچچىقىڭىز كەلگەندە كۆزىڭىزنى يۇمۇۋالسىڭىز، قارشى تەرەپتىن باشقا جايغا يۆتكىسىڭىز ئاچچىق پەسىيىدۇ.

بوينىڭىزنى ھەرىكەتلەندۈرۈڭ: ئىنچىكە كۆزەتسەك، ئاچچىق كەلگەندە بويۇن ئالدىغا سىلجىپ ئۇزىرايدۇ ۋە قېتىۋالىدۇ. بۇنداق چاغدا بوينىڭىزنى ئوڭ ۋە سول تەرەپكە بۇراپ، ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرسىڭىز ئۈنۈمىنى كۆرىسىز.

www.uyghurkitap.com

ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە تەسەللى بېرىڭ: يۇمۇر ئېيتىش غەزەپنى باسىدىغان شىپالىق دورا. ئاچچىقىم كەلدى، دەپ نەرسە ـ كېرەكلەرنى ئېتىپ، ئۇرۇپ چاقسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ نەقەدەر دۆتلىكىڭىزنى تەسەۋۋۇر قىلالايسىز ياكى غەزەپلەنگەندە، ئىشلىرىڭىز قولاشماي كۈلكىگە قېلىشىڭىز مۇمكىن.

قولىڭىزنى قولىڭىزغا ئۇرۇڭ، يەرنى تېپىڭ: ئەگەر سىز خاپا بولغاندا ئەتراپىڭىزدا ئادەم بولمىسا، قولىڭىزنى قولىڭىزغا 2 ~ 3 مىنۇت ئۇرۇپ، يەرنى تېپىپ بەرسىڭىز، ئاچچىقىڭىزنى بېسىشقا ياردىمى بولىدۇ. ۋاقتى 2~3 مىنۇت بولسىلا كۇپايە.

خىيال سۈرۈڭ: ئەگەر ئۆرە تۇرغاندا ئاچچىقىڭىز كەلگەن بولسا، خالىي جايغا بېرىپ ئولتۇرۇپ، شېرىن خىياللارنى سۈرۈپ بەرسىڭىز ئاچچىقىڭىز پەسىيىدۇ.

ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا قانداق يېڭىش كېرەك؟

ئوڭۇشسىزلىق ئادەم ئۆز ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش جەريانىدا توسالغۇغا ئۇچراپ، مۇددىئاسى ئەمەلگە ئاشماي، شەخسىي ئېھتىياجىنى قاندۇرالمىغانلىقىغا قارىتىلغان. ھازىرقى زامان تۇرمۇشىدا ھەممە ئادەم دېگۈدەك ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئادەملەر دائىم ئۆز ـ ئۆزىنى كەمسىتىپ، ئۆزىدىن نەپرەتلىنىپ، ئۇمىد ۋە ئىشەنچىسىنى يوقىتىدۇ.

ئوڭۇشسىزلىقتا ئۇچرىغاندىن كېيىن روھىي جەھەتتىكى تەڭپۇڭسىزلىق ئادەمنىڭ خىزمەت ۋە تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، يەنە سالامەتلىكىگىمۇ ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇزۇن مەزگىللىك روھىي تەڭپۇڭسىزلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلغاندىن باشقا، يەنە ھاياتىغىمۇ خەۋپ يەتكۈزىدۇ. تۆۋەندە ئوڭۇشسىزلىقنى يېڭىشنىڭ بىر قانچە ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز:

ئىزھار قىلىش ئۇسۇلى: ئاچچىقىنى چىقىرىش ئۇسۇلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەنى، ئۆزىنىڭ روھىي ئازابىنى باشقىلارغا ئىزھار قىلىش يېقىنقى يىللاردىن بۇيان تىببىي پسىخولوگىيەدە تەشەببۇس قىلىنىۋاتقان روھىي تەڭپۇڭسىزلىقنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىدۇر. ئەگەر ئۇمىدسىزلىنىش ۋە تەشۋىشلىنىش كەيپىياتى كۆڭۈلدە ساقلىنىپ قالسا، ئۇ شۇ كىشىدە بىر خىل بېسىم پەيدا قىلىپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىپ، بەدەندە زەھەرلىك ماددىلارنى كۆپەيتىۋېتىشى مۇمكىن. ئىزھار قىلىش ئۇسۇلىنى مۇۋاپىق تاللىغاندا، يۇقىرىقى ئەھۋاللارنى تۇگەتكىلى بولىدۇ. ئىزھار قىلىش بىر خىل ساغلام مۇداپىئەلىنىش ئۇسۇلى بولۇپ، ھېچقانداق ئەكس تەسىرى بولمايدۇ، ئۈنۈمىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ئەگەر ئىزھار قىلىش ئوبيېكتى يۇقىرى مەلۇماتقا ۋە ئەمەلىي تەجرىبىگە ئىگە ئادەم بولسا، ئۇنداقتا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغۇچىغا مۇۋاپىق تەسەللىي بېرىدۇ - دە، ئويلىمىغان يەردىن كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئارتۇقچىلىقنى سېلىشتۇرۇش ئۇسۇلى: ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندىن كېيىن مۇۋاپىق ئادەم تېپىپ كۆڭلىدىكىنى ئېيتىش تەس. ئارتۇقچىلىقنى سېلىشتۇرۇش ئۇسۇلى تېخىمۇ ئېغىر ئوڭۇشسىزلىققا، قىيىنچىلىققا ئۇچرىغان، ئەھۋالى تېخىمۇ ناچار ئادەملەرگە سېلىشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. مۇشۇنداق قىلىش ئارقىلىق، ئۆزىنى تىزگىنلىيەلمەسلىك كەيپىياتىنى ئاستا - ئاستا يوقاتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۆزىدىكى ئارتۇقچىلىقلارنى تېپىپ، ئۆزىنىڭ ئۈستۈنلۈك تۇيغۇسىنى كۈچەيتكەندە، ئوڭۇشسىزلىققىمۇ بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. ئوڭۇشسىزلىققا كۈچ - قۇۋۋەت يوشۇرۇنغان بولىدۇ، ئوڭۇشسىزلىقنى توغرا بىر تەرەپ قىلغاندىلا، ئۆزىدىكى يوشۇرۇن كۈچنى تېپىپ چىققىلى بولىدۇ.

نىشان ئۇسۇلى: ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا ئەسلىدىكى تۇرمۇش ئۇسۇلى قالايمىقانلىشىپ، كۆزلىگەن نىشانغا يېتىش قىيىنلىشىدۇ. باشقىدىن بىر يېڭى يۆنىلىشنى تېپىپ، يېڭى بىر نىشاننى كۆزلەش نىشان ئۇسۇلى دەپ ئاتىلىدۇ. يېڭى بىر نىشان تىكلەش ئۈچۈن تەھلىل قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ بىر پاسسىپ روھىي ھالەتتە ئاقىلانە تەپەككۇر قىلىشقا ئۆتۈش جەريانىدۇر. نىشان تۇرغۇزۇلغان ھامان ئادەمنىڭ كۆڭلى يورۇپ، ئادەمدە ئۆزىنىڭ يېڭى ھەرىكىتىنى تەشكىللەيدىغان ۋە تىزگىنلىيەلەيدىغان ئەقىدە ۋە ئىرادە تىكلىنىپ، بۇنىڭ بىلەن ئوڭۇشسىزلىقنى يېڭىشقا تىرىشىپ، كۆزلىگەن مەقسەتكە يېتىدۇ.

نىشانىنىڭ تىكلىنىشى ئادەمنىڭ روھىي بېسىمدىن قۇتۇلۇپ، يېڭى مۇۋەپپەقىيەتنى قولغا كەلتۈرۈشنى باشلىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. نىشان ئۇسۇلى كىشىلەرنىڭ قارىغۇلارچە نىشانغا ئىنتىلىش ھەرىكىتىنى تورمۇزلايدۇ ۋە توسايدۇ ھەمدە نىشانغا يېتىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشقا تۈرتكە بولۇپ، بۇ ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ قىيىنچىلىق ئۈستىدىن غەلىبە قىلىش جاسارىتىنى ۋە كۈرەش قىلىش روھىنى ئۇرغۇتۇپ، غەلىبە قىلىش مەقسىتىگە يەتكۈزىدۇ.

بېسىم ۋە جىددىيلىكنى قانداق پەسەيتىش كېرەك؟

بۈگۈنكى كۈندە، زامانىۋى تۇرمۇش باي، مەزمۇنلۇق، كىيىم - كېچەك، ئوزۇق - تۈلۈك، تۇرار جاي ئىلگىرىكىگە قارىغاندا تېخىمۇ ئوڭۇشلۇق بولۇۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، خىلمۇخىل بېسىملار كىشىنى جىددىيلىك ھېس قىلدۇرماقتا. شۇنداق، بىز دەرسخانىدا تىرىشىشقا ئىنتىلىمىز، بىر - بىرىمىزنى قوغلىشىمىز، خىزمەت جەريانىدا پائال ئىلگىرىلەيمىز، يۇقىرى - تۆۋەنلىكنى سېلىشتۇرۇپ تۇرىمىز، تەنھەرىكەت مۇسابىقە مەيدانلىرىدا جان تىكىپ رىقابەتلىشىمىز، دەم ئېلىش ۋاقىتلىرىدا قارت، شاھمات ئويناپ دوستلىرىمىز بىلەن يېڭىش ۋە يېڭىلىشتا بەسلىشىمىز، كۈندىلىك تۇرمۇشتا سوۋغا تەقدىم قىلىش،

مال باهاسى ئۆرلەش ۋە ھېيىت بايراملاردىمۇ جىددىيلىك ھېس قىلىپ، بېسىمغا ئۇچرايمىز. ئۇلار كۆرۈنۈشتە ھېچقانچە ئېش ئەمەستەك بىلىنىسمۇ، لېكىن ئەمەلىي بىر تەرەپ قىلىشتا نۇرغۇن زېھنىي كۈچ سەرپ بولىدىغان ئاۋارىچىلىك ئىش ھېسابلىنىدۇ. ھەتتا ئۇ كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ.

بېسىم كۆپ خىل شەكىللەر ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ

تېببىي مۇتەخەسسىسلەر بېسىم كۆپ خىل ئالامەتلەر ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ، بۇ ئالامەتلەر بېسىم دەرىجىسىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ كۆپىيىدۇ ياكى ئازىيىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىنىش شەكلى تۆۋەندىكىدەك 13 خىل بولىدۇ:

1. ئاسان غەزەپلىنىش، تىت - تىت بولۇش؛
2. ئۆزىنى تۇتالماسلىق، ئۇششاق - چۈششەك ئىشلار ئۈچۈن كۆپ چېچىلىش؛
3. ھەسرەت چېكىش، غەم - قايغۇدا يۈرۈش؛
4. گۇمانخورلۇق قىلىپ، قالايمىقان پەرەز قىلىش؛
5. ئارىسالدا بولۇش، لىۋتاسىملىق قىلىش؛
6. جىددىيلىشىش، ئەسەبىيلەرچە ھاياجانلىنىش؛
7. تەشۋىشلىنىپ بىئارام بولۇش، بىر قارارغا كېلەلمەسلىك؛
8. زېھنىنى يىغالماسلىق، ھەمىشە چېچىلىپ يۈرۈش؛
9. كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشنى ياقتۇرماسلىق، يەككە - يېگانە يۈرۈش؛
10. ئىشتىھاسىزلىق؛
11. چوڭ يەپ، چوڭ ئىچىش، ھەددىدىن زىيادە

غىزالىنىش؛

12. ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماكا خۇمارى بولۇش؛

13. دائىم تىت - تىت بولۇپ، زىيادە جىددىيلىشىش؛

بىسىم پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر خىلمۇخىل بولىدۇ. مەسىلەن: بەزىدە ئۇرۇق - تۇغقان، دوست- بۇرادەرلەردىن بىرەرسى كۈتۈلمىگەن ھادىسىگە ئۇچراپ ئېغىر يارىلانغان بولسا، تېلېفوندا شۇم خەۋەرنى ئاڭلىغان چاغدا تەمتىرەپ قېلىش؛ بەزىدە بىرەر مۇھىم خىزمەتكە تەيىنلىنەمەكچى بولغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇنى ئۈستىگە ئېلىش - ئالماسلىق ھەققىدە بىر قارارغا كېلەلمەسلىك؛ ئائىلە تۇرمۇشىدىكى بەزى زىددىيەتلەر قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ خىلمۇخىل بىسىملار پەيدا بولىدۇ.

بىسىمنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبنى تېپىپ چىقىش

يۇقىرىقىلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بىسىمنى يېنىكلىتىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى ئۇنىڭ تۈپ مەنبەسىنى تېپىشتا. بۇ خىل تۈپ مەنبەنى ئۆزگەرتىش بىر مەھەل تەسكە چۈشۈشى مۇمكىن. لېكىن بۇ ئۆزىنىڭ پسىخولوگىيەلىك تەڭپۇڭلۇقىغا پايدىلىق بولىدۇ. ئېيتايلۇق، سىز قىيىن ئەھۋالغا چۈشۈپ قېلىپ ياردەمسىز قالغانلىقىڭىزنى ھېس قىلغان چېغىڭىزدا، بۇ خىل قىيىن ئەھۋالنىڭ ئالاھىدىلىكىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى ئىزدىشىڭىز، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىڭىزنىڭ ئالاھىدىلىكىڭىزنى تېپىپ چىقىپ، ئەمەلىي پوزىتسىيە بىلەن رېئاللىققا يۈزلىنىشىڭىز كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا تەقدىر سىزنى ئەخمەق قىلىدۇ - دە، بىرەر قارارغا كېلەلمەيسىز، بىرەر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشىم

قىيىنغا چۈشىدىكەن دەپ قاراپ، باشقىلارنىڭ پىكرىنىمۇ ئاڭلىمايسىز. ھامان باشقىلارغا يەتمەيدىكەنمەن دەپ قارىغىنىڭىزدا ھەم باشقىلار تەرىپىدىن كۆزگە ئىلىنمىغانلىقىڭىزنى ھېس قىلغان چېغىڭىزدا، باشقىلارنىڭ ئۈستۈنلۈكى بىلەن ئۆز ئارتۇقچىلىقىڭىزنى ئەستايىدىل سېلىشتۇرۇپ تۇرسىڭىز، بۇنىڭ ئۆزىڭىزنىڭ مەلۇم ئەھۋالدىكى ھالىتىڭىز ئىكەنلىكىنى بايقىشىڭىز مۇمكىن. ئېھتىمال، باشقىلارنىڭ كۆڭلىدىمۇ ئېيتىش قىيىن بولغان دەردلەر بولۇشى مۇمكىن. بىسىمنىڭ تۈپ مەنبەسىنى ئىزدىگەن چېغىڭىزدا، ئۈمىدۋارلىق بىلەن ئۈمىدسىزلىك پوزىتسىيە ئەڭ مۇھىم، ئۈمىدۋارلىق كىشىنى تېخىمۇ ساغلام، تېخىمۇ خۇشال، تېخىمۇ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىدىغان قىلالايدۇ؛ ئۈمىدسىزلىك كىشىنى تېخىمۇ ئۈمىدسىز قىلىدۇ، كۆپ كېسەل قىلىدۇ ۋە مەغلۇبىيەتكە ئېلىپ بارىدۇ. چۈنكى كېيىنكىسى ھامان روھىي چۈشكۈنلۈك، يېگانىلىك ۋە يۈرەكسىزلىك قىلىپ، بىر جايدا توختاپ قېلىش بىلەن باغلىق بولىدۇ.

بېسىمنى يېنىكلىتىشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى

1. بەدەننى ئەركىن قويۇۋېتىش. بەدەننى ئەركىن قويۇپ بەرگەندە، چوڭ مېڭىمۇ مۇناسىپ ئارام ئالىدۇ. تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىل ئۇسۇلنىڭ خېلى رولى بولۇپ، سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ.

1) قاقاقلاپ كۈلۈش. قاقاقلاپ كۈلگەندە جىددىي ھالەتتە تۇرغان بەدەن دەرھال ئەسلىگە كېلىدۇ، قول ۋە پۇت مۇسكۇللىرىمۇ يېنىكلەپ قالىدۇ. خۇشال كۈلكىدىن كېيىن، يۈرەك سېلىش ۋە مۇسكۇللارنىڭ جىددىيلىكى

پەسىيىدۇ. پۈتۈن بەدەن ئېغىر يۈكتىن خالاس بولغاندەك، ئادەم چەكسىز ئازادىلىك ھېس قىلىدۇ.

2) كۆڭلىدىكىنى باشقىلارغا ئېيتىش. كۆڭلىڭىزدىكى غەشلىكنى سەمىمىي ھالدا باشقىلارغا ئېيتىپ بەرسىڭىز، ئاستا ـ ئاستا قورقمايدىغان بولىسىز. بولۇپمۇ ئاڭلىغۇچى بېشىدىن خېلى ئىش ئۆتكەن مويسىپىت كىشى بولسا، ئۇ سىزنىڭ بۇ خىل يېگانىلىك تۇيغۇسىنى تۈگىتىشىڭىزگە تېخىمۇ ياردەم بېرەلەيدۇ.

كۆپ چاغلاردا، بېسىم ۋە جىددىيلىكنى پەيدا قىلىدىغان ئامىل كۆڭلىمىزدىكى مەلۇم نەرسىلەردىن ئىبارەت بولىدۇ. مۇشۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاڭلاشنى ھەمدە چىن كۆڭلىدىن ياردەم بېرىشنى خالايدىغان كىشىگە كۆڭلىڭىزدىكى سىرنى تۆكسىڭىز، بۇمۇ جىددىيلىك ۋە بېسىمنى پەسەيتىدىغان ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ.

3) يۇيۇنۇش ئارقىلىق غەمنى يوقىتىش. تەتقىقات نەتىجىسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، مۇنچا سۈيىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 38℃ ~ 40℃ بولسا مۇۋاپىق بولىدىكەن. ئۇ قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئادەمنى تىنچلاندۇرىدىكەن. ھەتتا بەدەندە مەلۇم بىيوخىمىيەلىك ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىپ، قانغۇدەك ئۇخلىتىدىكەن.

4) پىيادە مېڭىش ئارقىلىق غەمدىن خالاس بولۇش. بىر خىل تەتقىقاتتا تەجرىبە قىلىنغۇچىلاردىن ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئۈچ خىل ئوخشىمىغان قەدەم بىلەن پىيادە مېڭىش تەلەپ قىلىنغان. يەنى نورمال قەدەمدە ماڭدۇرۇش، ئىككى قولىنى سوزۇپ كۆكرەك كېرىپ ماڭدۇرۇش ۋە بېشىنى تۆۋەنگە ساڭگىلىتىپ ئېزىلەڭگۈلەرچە ماڭدۇرۇش

قاتارلىق سىناقلارنى ئېلىپ بارغان. تەكشۈرۈشتە ئالدىنقى ئىككى خىل مېڭىش شەكلى ئادەملەرنىڭ كۆڭلىنى تېخىمۇ خۇشال قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

2. چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھەرىكىتى ئىشلەش. ئادەم بېشى قېتىپ بىئارام بولغان چاغدا، يۈرەك سېلىشى تېزلىشىدۇ. نەپەسلىنىشى جىددىيلىشىدۇ. شۇڭا ئاستا، چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا ئادەمنى تىنچلاندۇرىدۇ. «ئۇزۇن نەپەس ئېلىپ قىسقا تىنىش» كۆپىنچە كۆڭلى غەشلىك بىلەن باغلىق بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ يېنىكلىتىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلىنىپ، ئۆپكىنى كېڭەيتىپ، ئاندىن نەپەسنى ئاستا چىقىرىمىز. بۇنى قىسقا بولغاندا ئىككى مىنۇت، ئۇزۇن بولغاندا 10 مىنۇت داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

چوڭقۇر نەپەسلىنىشتە ئۇز - ئۆزىنى تىزگىنلەش ۋە تىنچلىنىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىشقا بولىدۇ:

1. ئالدى بىلەن نەپەسلىنىپ، ئىمكانقەدەر ئۆپكىنىڭ تۆۋەن قىسمىنى ھاۋاغا تولدۇرىمىز. بۇنىڭدا تۇرۇش شەكلى چەكلەنمەيدۇ، يەنى ئۆرە تۇرسىمۇ، ئولتۇرسىمۇ ياكى ياتسىمۇ بولىدۇ.

2. ئىككى قولنى ئەركىن قويۇپ، باشنى ئانچە كۆچىمەي كۆتۈرۈپ، ئىمكانقەدەر ئەركىن تۇتۇلىدۇ.

3. نەپەس تەبىئىي ئاستا ئېلىنىپ، قورساق قىسمى نەپەسلىنىشكە ئەگىشىپ مۇناسىپ كۆتۈرۈلىدۇ. لېكىن بۇ چاغدا كۆكرەكنى قاتتىق ھەرىكەتلەندۈرۈشكە بولمايدۇ.

قانداق قىلغاندا قىزىققانلىقنى
تۈگەتكىلى بولىدۇ؟

پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، بىر ئادەمنىڭ مىجەزىنىڭ يېتىلىشى ئۇنىڭ سەرگۈزەشتىسى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ئائىلە ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ قىزىققانلىقىنىڭ شەكىللىنىشىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. بۇ خىل رول ئاساسەن بالىلارنىڭ ئائىلىدىكى ئورنى ۋە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ بالىغا بولغان تەسىرى ۋە تەربىيەسى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ.

قانداق قىلغاندا قىزىققانلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟

1. قىزىققانلىقنى ئۆزگەرتكىلى بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىش كېرەك. بىلىش، ئىدىيە قاتارلىق كېيىن شەكىللەنگەن ئاڭ بىلەن سېلىشتۇرغاندا، ئادەمنىڭ مىجەزى بىر خىل پسىخىك ھالەت بولۇپ، فىزىيولوگىيەلىك ئامىلنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپلا قالماستىن، بەلكى چوڭ مېڭىنىڭ پىكىر يۈرگۈزۈشىگە ئۇچرايدۇ. كېيىنكىسى تامامەن مۇھىت ۋە تەربىيەنىڭ مەھسۇلاتىدۇر. ئەگەر مىجەزى چۈس ئادەم تىپتىنچ كوللېكتىپ مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت ياشاپ، ھازىرقى زامان مەدەنىيەت تەربىيەسىنى ئالسا، ئۇنىڭ مىجەزى بارا - بارا چىقىشقاق بولىدۇ.

2. قىزىققانلىق دېگىنىمىز، بىر خىل نارازىلىق ئىدىيە كەلتۈرۈپ چىقارغان غەزەپلىنىش كەيپىياتىدىن ئىبارەت. ئاچچىقى كەلگەنلىكىنى ھېس قىلغاندا ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش، نەق مەيداندىن دەرھال كېتىش ياكى باشقا

ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇش، باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىش ياكى بولمىسا سىرتقا چىقىپ سەيلە قىلىش كېرەك. ئاچچىقى يانغاندىن كېيىن ئەسلىدىكى نەق مەيدانغا قايتىش كېرەك. بۇ چاغدا ئەقىل ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلەپ، ئارتۇقچە ھاياجانلىنىش كەيپىياتى پەسىيىدۇ.

3. پىسخىك جەھەتتىن ئېيتقاندا، ھەددىدىن ئارتۇق ئاچچىقلىنىش چوڭ مېڭە قاتلىمىدا ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش پەيدا قىلىپ، «مېڭىنىڭ تورمۇزلىنىش» ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل زىيانلىق ھاياجانلىنىش كېڭىيىپ نورمال ئەقىلنى تورمۇزلايدىغانلىقتىن، ئاچچىق پەيدا بولىدۇ.

ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشقا ئادەتلىنىشتىن بۇرۇن، ئاڭلىق ھالدا چېنىقىش كېرەك. بۇنىڭدىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل شۇكى، سىز خاپىلىقتىن قورسىقىڭىز كۆپۈپ تېخى ئاچچىقلاپ قايناش دەرىجىسىگە يەتمىگەندە، ئىچىڭىزدە: «ئۆزۈمنى بېسىۋالاي ياكى ئاچچىقلاپ قايناپ كەتمەي» دەپ ئۆزىڭىزگە ھاي بېرىشكە ئادەتلىنىڭ. مۇنداق ئۇسۇل ئەقلىي تەپەككۇر قىلىشنىڭ دەرىجىسىنى ئاشۇرۇپ، سىرتقى مۇھىت سەۋەبىدىن كېلىپچىققان ھاياجانلىنىشنى باسىدۇ.

4. بەزىدە ئاچچىقنى بېسىۋېلىشتا ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقىغىلا تايىنىپ ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ. بۇنداق چاغدا كىشى باشقىلارنىڭ ئېسىگە سېلىپ قويۇشىغا ۋە ياردەم بېرىشىگە موھتاج بولىدۇ. يەنى ئايالى، خىزمەتدىشى ۋە دوستلىرى قىزىققان كىشىنىڭ بۇ خىل يامان مىجەزىنى ئۆزگەرتىشكە ياردەم بېرىشى كېرەك.

قانداق قىلغاندا ھارغىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ؟

يېقىندا سىز ئۆزىڭىزنى بىر ئاز ھارغاندەك ھېس قىلىۋاتامسىز؟ سەھەر ئورنىڭىزدىن تۇرغاندىن كېيىن، كەچتە ئۇخلاشتىن ئاۋۋالقىدىنمۇ ھارغىنلىق ھېس قىلامسىز؟ قېنى بۇنىڭ سەۋەبىنى ئىزدەپ باقايلى.

ئائىلە يۈكى: ئاياللار ئۈچۈن ئېيتقاندا ھەم ياخشى ئانا بولۇش ھەم ياخشى خوتۇن بولۇش، شۇنداقلا چوڭلارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش ھەقىقەتەن تەس ئىش. سەككىز سائەتتىن سىرت، ئاساسەن ھېچبىر دەم ئېلىش ۋاقتى بولمايدۇ. ئەرلەرچۇ، ئۇلارنىڭ زىممىسىدىكى يۈكمۇ يېنىك ئەمەس، پۇل تېپىپ بالا - چاقىسىنى باقىدۇ، ئېغىر ئىقتىسادىي يۈك بىلەن خىزمەتتىكى بېسىم ئۇلارنى ھالىدىن كەتكۈزۈۋەتكەچكە، ئۇلار ئاسانلىقچە غەمدىن خالاس بولالمايدۇ.

بۇنىڭدىن قانداق قۇتۇلغىلى بولىدۇ؟ ئۆزىڭىزگە بەك يۇقىرى تەلەپ قويۇۋالماڭ، كۆڭلىڭىزنى ئازادە تۇتۇپ، ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارنى تاشلاپ قويۇپ، بەزىبىر ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرىدىغان ئىشلارنى قىلىڭ. مەسىلەن: يەكشەنبە كۈنلىرى بالىڭىزنى ئېلىپ پۇتبول مۇسابىقىسى كۆرگىلى بېرىڭ، ياكى كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ، ئۆزىڭىزدىكى بىئاراملىقنى ئۇنتۇڭ. ئادەتتىكى كۈنلەردىمۇ ئامال بار ۋاقىت چىقىرىپ دەم ئېلىۋېلىڭ.

ياش ئادەمگە باقمايدۇ: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئادەمنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ھالىتىدىمۇ

ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئاياللاردا دائىم ھەيز مەزگىلىدىكى يىغىندى كېسەللىك ئېلىپ كېلىدىغان بىئاراملىق كۆرۈلىدۇ؛ ئەرلەردە «ئۇلار ئوتتۇرا ياشقا كەلگەندە، بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتكەچكە، جىسمانىي كۈچى ناچارلىشىشقا باشلايدۇ.»

بۇنداق ئەھۋالدا يەنە قانداق قىلىش كېرەك؟ ئەمەلىيەتتە، مەيلى ئەر ياكى ئايال بولسۇن، ئۈمىدۋار بولۇپ بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىپ، سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئالغاندا، قېرىلىقتىن كېلىپچىقىدىغان ئورگانىزمنىڭ ناچارلىشىشىنى كىچىكلىتۈرگىلى بولىدۇ.

خىزمەت مۇھىتى: باشلىق ۋە خىزمەتداشلىرىڭىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزنىڭ ئىناق بولۇش - بولماسلىقى ھەتتا ئىشخانىدا جىنسىي كەمستىشنىڭ بار-يوقلۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ خىزمەت ۋە كەيپىياتىڭىزغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئەگەر كۆڭۈلسىزلىك يۈز بەرسە، باشلىقىڭىزغا ئۆزىڭىزنىڭ كۆزقاراشلىرىڭىزنى بىۋاستە ئېيتقىنىڭىزنىڭ ياكى خىزمەتداشلىرىڭىز بىلەن پىكىر ئالماشتۇرغىنىڭىزنىڭ زىيىنى يوق. مۇمكىن بولسا، دائىم زىتلىشىپ قالىدىغان ئادەم بىلەن بىللە خىزمەت قىلماڭ، زۆرۈر بولسا يۆتكىلىشنى تەلەپ قىلىشىڭىز ئۆزىڭىزگە پايدىلىق.

خامۇشلۇق: ئىستاتىستىكىلىق سانلىق مەلۇماتتا كۆرسىتىلىشىچە، قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ (18 ~ 55 ياشقىچە) 30% تىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە خامۇشلۇق كېسىلى بولىدىكەن، ئۇلاردا دەسلەپكى

مەزگىلدە تۇرمۇشقا بولغان ئىشەنچىسىنى يوقىتىش، جەمئىيەتتىكى ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلمەسلىك، تەپەككۇرى ئاستىلاش، جاۋاب قايتۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، ھەتتا جىنسىي ھەۋىسىمۇ زور دەرىجىدە پەسىيىش، كەم سۆز بولۇش، ياش تۇرۇپلا قېرىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدىكەن.

بۇ ۋاقىتتا پىسخىكا دوختۇرىغا كۆرۈنگەندىن سىرت، ئۆز-ئۆزىگە مەدەت بېرىش، دائىم بىر قىسىم تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش ئارقىلىق، چوڭ مېڭىنى قايتىدىن جانلاندۇرۇش لازىم.

ئۇيقۇ ۋە يېمەك - ئىچمەك: ئۇيقۇ ياخشى بولمىغاندا، ئەستە تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى تەسىرگە ئۇچراپ، چوڭ مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ؛ يېمەك - ئىچمەك مۇۋاپىق بولماي ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭسىزلانغاندا، بەدەندە يېتەرلىك ئېنېرگىيەنىڭ كەمچىل بولۇشىدىن ئاسان ھارغىنلىق كېلىپچىقىدۇ، ئۇيقۇ ۋە يېمەك - ئىچمەكنىڭ ھەر ئىككىسىگە سەل قارىغىلى بولمايدۇ، چوقۇم ئۇيقۇ تولۇق، قورساق توق بولۇشقا ھەمدە تۇرلۇك ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى قوبۇل قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، دائىم بەدەن چېنىقتۇرۇش، مۇۋاپىق غىزالىنىش، كۆپ دەم ئېلىش، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش كېسەل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇشنىڭ يولىدۇر. پەقەت قەتئىي بوشاشمىغاندا، ئاندىن چوقۇم ھارغىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

ناچار روھىي ھالەتنى ياخشىلاي دېسىڭىز...

زورلاپ كۈلۈش: خاپا بولغان، روھىي بېسىمغا ئۇچرىغاندا زورلاپ كۈلۈپ بەرسە، كەيپىياتنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۆيئىچىنى يىغىشتۇرۇش: ئۆي ۋە ئىشخانا ئىچى قالايمىقان بولسا كىشىنى بىئارام قىلىدۇ. ئۆيئىچىنى يىغىشتۇرۇپ رەتلەپ قويسىمۇ كۆڭلى ئېچىلىپ قالىدۇ.

كۆك رەڭلىك كىيىم كىيىش: كۆك رەڭ بولسا كەيپىياتنى ئاچىدىغان تەبىئىي «دورا»دۇر.

غىڭشىپ ناخشا ئېيتىش: ئالىملارنىڭ ئېيتىشىچە، ناخشا ئېيتىش كەيپىياتنى ياخشىلاشتىكى ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل ئىكەن. چۈنكى ناخشا ئېيتقاندا نەپەس ئېلىش تەڭلىشىپ، پۈتۈن بەدەن رىتىمغا ئاساسەن ھەرىكەت قىلىدۇ. مەيلى ئۆزىمىز غىڭشىپ ناخشا ئېيتايلى ياكى تىنچ مۇھىتتا ناخشا ئاڭلايلى، بۇلارنىڭ ھەممىسى كۆڭۈل ئازادىلىكى ھېس قىلدۇرىدۇ.

لىموننىڭ پۇرىقىنى پۇراش: لىموننى پۇرىغاندا قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئېنېرگىيەسى دەل «بۆرەك ئۈستى بېزى»نى غىدىقلاپ، قويۇقلۇقنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

روھىي تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشنىڭ «ئاچقۇچى»

ياخشى روھىي ھالەتنىڭ سالامەتلىككە بولغان ئەجايىب رولىنىڭ ئورنىنى ھەرقانداق دورا باسالمايدۇ. ئەكسىچە، ناچار روھىي ھالەتنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنى ھەرقانداق كېسەللىك قوزغاتقۇچتىن قېلىشمايدۇ. شۇڭلاشقا، روھىي تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش تەن ساغلاملىق بىلەن ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشتە ھالقىلىق رول ئوينايدۇ.

ئۇنداقتا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا روھىي تەڭپۇڭلۇقنى قانداق ساقلاش كېرەك؟ ئەمەلىيەتتە، بۇ «ئاچقۇچ» ئۆزىڭىزنىڭ قولىدا.

ئۆزىڭىزگە بەك قاتتىق تەلەپ قويماڭ: بەزىلەر بەك يۇقىرى غايە بەلگىلىۋالغاچقا، ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرالماي، كۈنبويى غەمكىن يۈرىدۇ. يەنە بەزىلەر ھەممە ئىشنى كامالەتكە يەتكۈزۈپ قىلىشنى ئويلىغاچقا، كۆپ ھاللاردا كىچىككىنە ئىشلارنى دەپ ھەممىدىن نارازى بولۇپ يۈرىدۇ. ئەگەر سىز نىشان ۋە تەلەپنى ئۆزىڭىزنىڭ چامى يەتكۈدەك دائىرىدە بېكىتسىڭىز، ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئوڭاي بولۇپلا قالماي، يەنە ئۆزىڭىزمۇ ئازادە ھېس قىلىسىز.

باشقىلاردىن چوڭ ئۈمىد كۈتمەڭ: نۇرغۇن كىشىلەر ئۆز ئارزۇسىنى باشقىلارغا باغلاپ قويىدۇ، ئەگەر قارشى تەرەپ ئۆزىنىڭ تەلىپىدىن چىقالمىسا قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس خاراكتېرى، ئارتۇقچىلىقى ۋە يېتەرسىزلىكلىرى بولىدۇ، باشقىلاردىن ئۆزىگە تولۇق ماسلىشىشنى تەلەپ قىلىش رېئاللىق ئەمەس ھەم مۇۋاپىق ئەمەس.

كەڭ قورساقلىق بىلەن بەزى ئىشلارغا يول قويۇڭ: چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشنى كۆڭلىگە پۈككەن ئادەم ھەممە ئىشتا يىراقنى كۆرۈشى، كەڭ قورساق بولۇشى ھەم نەزەر دائىرىسى كەڭ بولۇشى كېرەك. پەقەت چوڭ ئىشلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمىسىلا، كىچىك ئىشلاردا جاھىللىق قىلىپ تۇرۇۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق. مۇشۇنداق قىلغاندا ئورۇنسىز ئاۋارىچىلىكتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ: ئادەم غەزەپلەنگەندە ئاسانلا ئەقلىدىن ئېزىپ، ئەسلىدە بىر ئوبدان ۋۇجۇدقا چىقىدىغان ئىشلىرىنىمۇ بۇزۇپ قويىدۇ. شۇڭا غەزەپلەنگەندە ئۆزىنى كونترول قىلىپ، ئەخمىقانە ئىشلارنى قىلىپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئىش تۈگىگەندىن كېيىن پۇشايمان قىلغاندىن كۆرە، ئۆز ۋاقتىدا تۈزەتكەن ياخشى. بۇنداق بولغاندا ئۆزىنى تۇتۇۋېلىپ، مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى ئۈستىدە ئىزدەنگىلى بولىدۇ.

مۇھىت ئالماشتۇرۇپ تۇرۇڭ: ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندىن كېيىن، بىر مەزگىل ئۇ ئىشلارنى ئۇنتۇپ، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. مەسىلەن: بېلىق تۇتۇش، يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىش، مۇزىكا ئاڭلاش، كىنو - تېلېۋىزور كۆرۈش، تەنتەربىيە بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلار.

يېقىنلىرىڭىزغا دەردىڭىزنى ئېيتىپ، ئىچىڭىزنى بوشىتىڭ: دەرد - ئەلەم بىلەن غەشلىكنى ئىچىگە يۇتۇۋەتسە، ئادەم تېخىمۇ تىت - تىت بولۇپ مەيۈسلىنىپ

كېتىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئۇرۇق - تۇغقان، سىرداش دوست، ئۇستازلىرىڭىزغا تۆكۈۋالسىڭىز، كۆڭلىڭىز ئازادە بولۇپ قالىدۇ.

باشقىلارغا ياردەم بېرىڭ: باشقىلار ئۈچۈن ئازراق ئىش قىلىپ بەرگەندە، خاپىلىقنى ئۇنتۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆزىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش قىممىتىنى تونۇپ يەتكىلى ھەم قىممەتلىك دوستلۇققا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بىر ۋاقىتتا پەقەت بىرلا ئىش قىلىڭ: پىسخولوگلارنىڭ بايقىشىچە، پىسخىك جەھەتتىكى كېسەللىكلەر ئاساسلىقى كىشىلەرنىڭ جىددىي بىر تەرەپ قىلىدىغان ئىشلىرىنىڭ كۆپلۈكى، روھىي بېسىمنىڭ يۇقىرىلىقىدىن كېلىپچىقىدىكەن. شۇڭا بەك ھالسىزلىنىپ كېتىش ھەم ياخشى ئىش ئۈنۈمىگە ئېرىشەلمەسلىكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىر ۋاقىتتا بىر نەچچە ئىشنى تەڭ قىلماسلىق كېرەك.

كىشىلەرگە دوستانە مۇئامىلە قىلىڭ: مۇۋاپىق ۋاقىتتا ئۆزىڭىزنىڭ دوستانىلىكىنى ئىپادىلەپ، كۆپرەك دوست تۇتۇپ، قارشىلىشىش كەيپىياتىدا بولمىسىڭىز، كۆڭلىڭىز تەبىئىي ھالدا تىنچ، خاتىرجەم بولىدۇ.

ئويۇن - تاماشىڭىز مۇۋاپىق بولسۇن: بۇ، روھىي بېسىمنى تۆگىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ھەم ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى. ئويۇن - تاماشىنىڭ شەكلى ۋە مەزمۇنى ئانچە مۇھىم ئەمەس. ئەڭ مۇھىمى كۆڭلىڭىزنىڭ ئازادە بولۇشىدۇر.

www.uygurkitap.com

خاپىلىق تارتقىنىڭىزدا ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىڭ

قاتتىق خاپىلىق ياكى رەنجىش روھىي ساغلاملىق ۋە ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ دۈشمىنى. شۇڭا سىز تۇرمۇشتا ئىلاج بار خاپىلىقتىن ساقلىنىشىڭىز كېرەك. ئەگەر خىزمەت ياكى ئائىلە ئىشلىرىدا بىرەر كۆڭۈلسىزلىككە ئۇچرىسىڭىز، تۆۋەندىكىدەك چارىلەرنى قوللىنىپ كۆرسىڭىز بولىدۇ:

1. ئۆزىڭىزگە هاي بېرىپ، خاپىلىقنىڭ زىيىنىنى كۆپرەك ئويلاڭ هەم «خاپا بولۇش ئۆزىنى ئۆزى جازالاش» دېگەن سۆزنى ئۇنتۇپ قالماڭ.
2. كۆڭۈلسىزلىك يۈز بەرگەندە، ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان شېئىر ياكى هېكايىلەرنى ئوقۇڭ. ئۆزىڭىز ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان مۇزىكىلارنى ئاڭلاڭ.
3. دوست - بۇرادەر ياكى ئۇرۇق - تۇغقانلارنىڭ ئۆيىگە بېرىپ، بېشىڭىزدىن ئۆتكەن كۆڭۈلسىز ئىشلار ئۈستىدە پاراڭلىشىڭ ياكى ئۆيدىكىلەرنىڭ هەمراهلىقىدا كوچىغا چىقىپ ئايلىنىڭ، مەنزىرىلىك جايلارغا بېرىپ سەيلە قىلىڭ.
4. خاپا بولغان چاغلاردا هاراق ئىچىپ مەست بولۇشتىن، توختىماي بىر نەرسە يېيىشتىن، نەرسىلەرنى بۇزۇشتىن، تاشلاشتىن، قاچا - قۇچىلارنى ئۇرۇپ - چېقىشتىن ساقلىنىڭ.
5. خاپىلىق تارتقان چېغىڭىزدا هەرگىز ئۆزىڭىزنى تاشلىۋەتمەڭ، رەتلىك كىيىنىڭ. شۇندىلا روهلۇق كۆرۈنىسىز، غەمدىن خالىي بولىسىز.
6. ئاچچىقىڭىز ياندىغاندا نېمە ئۈچۈن خاپا بولۇپ رەنجىگىنىڭىز توغرىسىدا ئويلاپ كۆرۈڭ ۋە تەھلىل قىلىڭ.

كۆڭۈلسىزلىك ۋە روھىي بېسىمغا ئۇچرىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

ئۆزىڭىزنى بېسىۋېلىڭ: تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئۇقۇشماسلىقلارنىڭ بارلىقىنى ئېتىراپ قىلىڭ. دۇنيادىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسى كەم ـ كوتىسىز ئەمەس. ھەممە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولىۋەرمەيدۇ. داۋاملىق ئاچچىقلىنىش سالامەتلىككە زىيانلىق. بىز خىزمەت جەريانىدا، تۇرمۇشىمىزدا، يول ئۈستىدە داۋاملىق مۇناسىۋەت جىددىيلىكى، كەيپىيات جىددىيلىكى قاتارلىق ئادەمنى روھىي جەھەتتىن ئازابلايدىغان دەۋر خاراكتېرلىك ھاياجانلىنىشلارغا ئۇچراپ تۇرىمىز. بۇنداق چاغلاردا ئېغىر ـ بېسىق بولۇپ، باشقىلارنى چۈشىنىش، ئەسكىلىكلەرگە پىسەنت قىلماڭ.

مىننەتدارلىقىڭىزنى ئىپادىلەڭ: بۇنىڭدىن باشقىلار خۇشاللىق ھېس قىلىسۇن. بۇ چاغدا سىزنىڭ كەيپىياتىڭىز تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

باشقىلارنىڭ پىكرىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاڭ: شۇنداق قىلسىڭىز تۇرمۇشىڭىز تېخىمۇ مەنىلىك بولىدۇ. باشقىلار سىزنى تېخىمۇ ياخشى كۆرىدۇ.

ھەر كۈنى ئاز دېگەندە بىر ئادەمگە سىزنىڭ نېمە ئۈچۈن ئۇنىڭغا ھەۋەسىڭىز كېلىدىغانلىقىنى ئېيتىڭ.

ئۆز پىكرىڭىزدە جاھىللىق بىلەن چىڭ تۇرۇۋالماڭ دائىم باشقىلارغا تۈزىتىش بېرىمەن دەپلا يۈرمەڭ: بۇ سىزنى روھىي جەھەتتىن خورىتىدۇ. باشقىلارغا كۆلۈمسىرەپ قاراڭ، باشقىلارنىڭ سۆزىنى بۆلمەڭ.

باشقىلار سىزنىڭ سەۋەنلىكىڭىز، مەغلۇبىيىتىڭىز ئۈچۈن جاۋابكارلىققا تارتىلمىسۇن. مەغلۇپ بولغانلىقىڭىزغا تەن بېرىڭ، بۇنىڭلىق بىلەن ئاسمان ئۆرۈلۈپ چۈشمەيدۇ.

ھەممە ئىشلىرىم ئوڭۇشلۇق بولسىكەن دېگەن خىيالدا بولماڭ. چۈنكى ئۆزىڭىزمۇ مۇكەممەل ئەمەستۇرسىز. شۇنداق قىلسىڭىز، ئۆزىڭىزنى توساتتىنلا يېڭىلىپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز.

ئاچچىقىڭىزنى پەقەتلا باسالمىسىڭىز، ئۆزىڭىزدىن «ئاچچىقلىنىشىمدىكى سەۋەب مەن ئۈچۈن شۇنداق مۇھىممۇ؟» دەپ سوراپ بېقىڭ. بۇ سىزدە نۇرغۇن ئىشلارغا نىسبەتەن توغرا كۆز قاراش پەيدا قىلىدۇ. ئىشەنمىسىڭىز بىر مەزگىل سىناپ كۆرۈڭ.

كۆڭلىڭىز يېرىم بولغاندا قانداق قىلىشىڭىز كېرەك؟

كۆڭلى يېرىم، كەيپىياتى ناچار يۈرىدىغان كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىدىكى ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقى ئازلاپ، ئىشتىھاسى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا ئىشتىھا ئاچىدىغان ۋىتامىن B تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى، يەنى دېڭىز بېلىقىنى كۆپرەك يەپ بېرىشى كېرەك. ماتېرىياللاردا مەلۇم بولۇشىچە، دېڭىز بېلىقىدا ماي كىسلاتاسى مول بولۇپ، كەيپىياتى ناچارلىشىش، ئەسەبىيلىشىشنى پەسەيتىدىكەن.

تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان شاكىلات، قەھۋە قاتارلىقلار كەيپىياتنى تۆۋەنلىتىدۇ، بانان ناچار كەيپىياتنى ياخشىلايدۇ، لىمون، ئەينۇلا، ئالۇچا، دولانا قاتارلىق مېۋىلەر ئىشتىھانى ئېچىپ، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ ھەمدە كەيپىياتنى ياخشىلايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۈيۈقسىز روھىي زەربىگە دۇچ كەلگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟

كىشىلەر تۈرلۈك تەبىئىي ئاپەتلەر، تۇيۇقسىز قوزغىلىدىغان كېسەللىكلەرگە خېلىلا ئەھمىيەت بېرىپ، بۇ ھەقتە تەجرىبىلەرنى توپلىغان بولسىمۇ، ئەمما روھىي جەھەتتىن كېلىدىغان ھەر خىل زەربىلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن تېخى يىراق تۇرماقتا. ناۋادا روھىي جەھەتتىن كېلىدىغان زەربە كۆپ تەرەپلىمىلىك، كۈچلۈك بولۇپ، ئادەمنىڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتسە، مەنىۋى جەھەتتىن زىيادە چارچاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە، ئادەم ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى كونترول قىلالماي، ئېلىشىپ قالىدىغان ھەتتا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدىغان يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپچىقىدۇ. شۇڭا روھىي زەربىنىڭ ئالدىنى ئېلىش بەكمۇ زۆرۈر.

ئۆزىگە ئىلھام بېرىش: سىرتقى بېسىمنىڭ تۈيۈقسىز زەربىسىگە دۇچ كەلگەندە، تۇرمۇشتىكى پەلسەپىۋى قائىدىلەر ۋە ئاقىلانە قاراشلار ئارقىلىق ئۆزىمىزنى ئىلھاملاندۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىشىمىز، مۇشۇ بوران - چاپقۇن ئۆتۈپ كەتسىلا، ئالدىمىزدا چوقۇم قۇياش نۇرى پارلاپ تۇرغان سۈزۈك ئاسمان نامايان بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىشىمىز لازىم. كىشى ئازاب ۋە ئوڭۇشسىزلىق ئىچىدە ئۆزىنى ئىلھاملاندۇرۇشقا ماھىر بولسا، ھەرقانداق زەربە ئالدىدا قەيسىرانە كۆكرەك كېرىپ تۇرۇپ ۋە روھلىنىپ ئۆزىنى قۇتۇلدۇرالايدۇ.

مۇھىتنى ئالماشتۇرۇپ بېقىش: مۇھىت ئادەملەرنىڭ ھېسسىياتىنى تەڭشىيەلەيدۇ. فىرانسىيەلىك كومپوزىتور ھېكتور بېرلىيوز (1803—1869) مۇھەببەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندىن كېيىن، كەيپىياتى بەكلا ئوساللىشىپ كەتكەن. بىر كېچىسى ئۇ پەيتون بىلەن پارىژغا بېرىپ، قاتىللىق قىلىپ ئۆچ ئالماقچى بولغان. ئەمما، يول بويىدىكى كېچىلىك مەنزىرە ئۇنى تىنچلاندۇرغان، ئاخىر ئۇ ئۆچ ئېلىش نىيىتىدىن يېنىپ، مۇزىكا ئىجادىيىتىگە كىرىشىپ كەتكەن. شۇڭا ئۇشتۇمتۇت زەربىگە دۇچ كەلگىنىڭىزدە، ئازابقا غەرق بولۇپ ئۆزىڭىزنى يوقىتىپ قويماي، كۆل بويلىرىنى، تاغ ـ دالىلارنى، ئورمانلارنى ئايلانسىڭىز ئىچ پۇشۇقىڭىز چىقىپ، دىلىڭىز يورۇپ قالىدۇ.

نىشانىنى ئۆزگەرتىپ بېقىش: رومىن روللان (1866 — 1944) بەرداشلىق بېرىش قىيىن بولغان مەنىۋى ئازاب ئىچىدە ئۆز ـ ئۆزىدىن «قانداق قىلىش كېرەك،شۇنىڭ بىلەن تۈگىشىپ كېتىش كېرەكمۇ؟» دەپ تەكرار سورىغان. ئاخىرى ئۇ ئىجادىيەتتىن ئىبارەت يېڭى تىرىشىش نىشانىنى تېپىپ، ھېسسىيات جەھەتتىكى زەربىدىن قۇتۇلغان. ئۇ كۈندىلىك خاتىرىسىگە: «مەن ئىجاد قىلالايدىغانلىقىمغا ئىشىنىمەن، مەن ئۆزۈمگە مەنسۇپ، مېنىڭدىكى ئاشۇ ئاسارەتلەرمۇ ماڭا مەنسۇپ، مەن ئۆزۈمدىكى بارلىق ئازابلارنىڭ غوجايىنى!» دەپ يازغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بارلىق يۈرەك قېنىنى «يۇھان كىرىستوف» رومانىنى يېزىشقا سەرپ قىلغان. ئۇ روھىي زەربىگە بەرداشلىق بېرىپ يېڭى نىشان تاپقانلىقتىن،

زەربىلەر ئېلىپ كەلگەن ئازابتىن ئۆزلۈكىدىن قۇتۇلغان.

ئادەم ھەر تەرەپلىمە سىناقلارغا، خىرىسلارغا يۈرەكلىك ھالدا توغرا قارىشى، ئۇنى ئېتىراپ قىلىشى، بۇنداق خىرىسلارنى ئۆز ئىرادىسىنى چېنىقتۇرۇشتا كەم بولسا بولمايدىغان تەرەپلەرنىڭ بىرى دەپ قارىشى لازىم. تۇرمۇش گۈزەل، ئەمما مۇرەككەپ ھەم ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. ئاشۇ مۇرەككەپ، ئۆزگىرىشچان رېئاللىقنى ئېتىراپ قىلىشقا ۋە قوبۇل قىلىشقا جۈرئەت قىلغان كىشىلەرلا تۇرمۇشقا ماسلىشالايدۇ.

قانداق قىلغاندا ئەقلىي جەھەتتىكى چارچاشنى يوقاتقىلى بولىدۇ؟

ھەرىكەت قىلىش: نۇرغۇن ۋاقىتلاردا ئادەم ئەقلىي ئەمگەك قىلغاندا پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ھەرىكەت بولمايدۇ ياكى ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. شۇڭا ئاسانلا قان ئايلىنىش ياخشى بولماي، بەدەننىڭ مەلۇم ئەزالىرىدا ئۇيۇشۇپ قېلىش كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئەقلىي ئەمگەكچىلەر سىرتلارغا چىقىپ ئايلىنىش، توپ ئويناش قاتارلىق ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشى كېرەك. بۇنداق قىلغاندا قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، پۇت، قوللار ئۇيۇشۇپ قېلىشنىڭ ئۇنۇملۈك ئالدىنى ئالغىلى ھەم زېھنىنى ئۇرغۇتۇپ، روھىي جىددىيلىكنى تۈگىتىپ، مېڭە ئىقتىدارىنىڭ تېز ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش: پول سۈرتۈش، يەر سۈپۈرۈش، ئۈستەل، ئورۇندۇقلارنى سۈرتۈش قاتارلىق يېنىك ھەرىكەتلەرمۇ سىرتلارغا چىقىپ بەدەن چېنىقتۇرغانغا ئوخشاشلا قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ ھەم جىددىيلىكنى پەسەيتىپ، مېڭىنى ئارام ئالدۇرىدۇ.

سەيلە قىلىش: ۋاقىت چىقىرىپ گۈل - گىياھلارنى تاماشا قىلىش، ئېرىق - ئۆستەڭ بويىغا بېرىش ئارقىلىق ساپ ھاۋادىن نەپەس ئېلىش ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇتۇپ، جىددىيلىكنى پەسەيتىدۇ.

ئۇخلاش: ئەقلىي ئەمگەك سەۋەبىدىن چارچاپ كەتكەندە قېنىپ ئۇخلىۋالسا، ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

كۆز گىمناستىكىسى ئويناش: بەزىلەر چارچاشنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن چارچىغان ھامان بېشىنى سوغۇق سۇدا يۇيىدۇ، بۇ ئىلمىي بولمايلا قالماي، يەنە مېڭىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. چۈنكى چارچاپ كەتكەندە بېشىنى سوغۇق سۇدا يۇسا، چوڭ مېڭە تېخىمۇ غىدىقلىنىپ، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ كېتىپ، ئادەمدە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قەھۋە ئىچمەسلىك: بەزى كىشىلەر چارچاپ كەتكەندە قەھۋە ئىچىپ روھىنى كۆتۈرمەكچى بولىدۇ. ئەمما بۇنداق قىلىش ھارغىنلىقنى تۈگەتمەيلا قالماستىن، بەلكى مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى زەخىملەندۈرىدۇ، ھەتتا ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ۋە ئۇنى تۈگىتىش ئۇسۇلى

ھارغىنلىق كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەب تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل بولىدۇ:

جىسمانىي ھارغىنلىق: بۇ، مۇسكۇللارنىڭ زىيادە جىددىيلەشكەنلىكىنىڭ نەتىجىسى بولۇپ، ماددا ئالماشتۇرۇلغاندىن كېيىنكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ۋە سۈت كىسلاتاسىنىڭ قاندا يىغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كىشى ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا دەرھال دەم ئېلىش كېرەك. دەم ئېلىش ئادەم بەدىنىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە مۇسكۇللارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش پۇرسىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

كېسەللىك خاراكتېرىدىكى ھارغىنلىق: كېسەللىك خاراكتېرىدىكى ھارغىنلىق بەدەن ئىچكى قىسمىدىكى توقۇلمىلارنىڭ قالايمىقانلاشقانلىقىنىڭ بېشارىتى ياكى نەتىجىسى بولۇپ، سوغۇق تەگكەن ياكى باشقا كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلىقتىن بولۇشى مۇمكىن. ئادەتتە يەنە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن. شۇڭا ھەرقانداق ئادەم ئۇدا بىر نەچچە ھەپتىگىچە زېھنىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىنى ھېس قىلسا، دوختۇرخانىغا بېرىپ ئۇزۇل - كېسىل تەكشۈرتۈشى كېرەك. يېقىملا داۋالىنىپ ساقايغان بەزى كىشىلەرمۇ خېلى ۋاقىتقىچە ھارغىنلىق ھېس قىلىشى مۇمكىن، بۇ خىل ئەھۋالدا ئالدىراپ خىزمەتكە چۈشۈۋالماي، ياخشىراق

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

دەم ئېلىپ، بەدەن ئورگانىزمى پۈتۈنلەي ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، ئاندىن ئىشلەش كېرەك. ئەگەر تېزدىنلا خىزمەتكە كىرىشىپ كەتكەندە، بۇرۇنقى كېسەللىك قايتا قوزغىلىپ قالىدۇ ھەمدە ھارغىنلىق مەزگىلىنى ئۇزارتىۋېتىدۇ.

روھىي ھارغىنلىق: ئامېرىكا پېنسىلىۋانىيە ئىشتاتىدا بىر ئايال بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقى بىردىنلا 20 قاداقتەك يېنىكلەپ ئۆلۈپ كېتىشكە تاسلا قالىدۇ. دوختۇرلار ئۇنى راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان دەپ گۇمان قىلىپ تەكشۈرگەندە، راك كېسىلىنىڭ ھېچقانداق ئالامىتىنى تاپالمايدۇ، ئاخىرى بۇ ئايالنى روھىي كېسەللىكلەر باش دوختۇرىنىڭ ئالدىغا ئېلىپ كېلىدۇ. باش دوختۇر بۇ ئايالنىڭ روھىي كەيپىياتىنىڭ ناھايىتى چۈشكۈن ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىپ، ئۇنىڭدىن تەپسىلىي سوراش ئارقىلىق ئىككى يىل بۇرۇن ئۇنىڭ ئېرى ئۆلۈپ كېتىپ، دەرد چېكىپ يۈرگەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. بۇ ئايالنىڭ كېسىلىگە دىياگنوز قويۇلۇپ، تېگىشلىك داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىلىش بىلەنلا ناھايىتى تېزدىن كۆڭلى ئېچىلىپ، تېزدىن بەدەن ئېغىرلىقىمۇ ئاشقان.

ناھايىتى ئېنىقكى، ھېسسىيات جەھەتتىكى مەسىلىلەرنى، مەسىلەن: ئۆز خىزمىتىدىن نارازى بولۇش، نىكاھ جەھەتتىكى بەختسىزلىك، تۈرلۈك غەم - ئەندىشىلەر، ئۇزاق ۋاقىت دەرد چېكىش ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھەم ھارغىنلىق ۋاقتىنى ئۇزارتىۋېتىدىغان سەۋەبلەردۇر.

ھېسسىيات كەلتۈرۈپ چىقارغان ھارغىنلىق ئادەمنىڭ

ئىچكى ھېسسىياتىدىكى زىت ھالەتلەر ئارقىلىق دائىم ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھارغىنلىقنى تېخىمۇ ئاشۇرىدۇ. تاڭ ئاتقۇچە ئۇخلىيالماي ئۇيان - بۇيان ئۆرۈلۈش، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، چۆچۈش، قورقۇپ كېتىش قاتارلىقلارمۇ كۈندۈزى ھارغىنلىق ھېس قىلدۇرىدۇ.

ھارغىنلىقنى تۈگىتىشنىڭ مۇنداق بەش خىل ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋېلىڭ:

1. ۋاقتىدا ئۇزۇقلىنىڭ، نورمىلىق يەڭ، تاماق تاللىماڭ، ئەگەر سىز ئەتىگەنلىك تاماقنى بەك ئاز يېسىڭىز ياكى ئازراقمۇ يېمىسىڭىز، ئۇ چاغدا چۈشتىن بۇرۇن سائەت ئونلاردا ناھايىتى ھارغىنلىق ھېس قىلىسىز. ئۇ سىزنىڭ بەدىنىڭىز ۋە مېڭىڭىزدىكى كېرەكلىك قان شېكىرىنىڭ كېمىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. ئەتىگەنلىكى شېكەر ماددىسى ئاز، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ۋە ئاقسىل ماددىسى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېگەندە، بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان قان شېكىرى تولۇق تەمىن ئېتىلىدۇ. بىر كۈننىڭ باشقا ۋاقىتلىرىدىمۇ شۇنداق قىلىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا تولۇق كۈچ - قۇۋۋەت ۋە زېھىننى ساقلىغىلى بولىدۇ.

2. كۆپرەك چېنىقىڭ. ساغلام ئادەملەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، كۆپ چېنىقىش جانلىقلىقنى تېخىمۇ ئاشۇرىدۇ. قەرەللىك، شەرتلىك ھالدا كۆپ چېنىقىپ بەرگەندە، مەسىلەن: پىيادە يول يۈرۈش، ۋېلىسىپىت مىنىش، سۇ ئۈزۈش، ياكى ئايلىنىپ كېلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھارغىنلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چېنىقىشنىڭ يەنە

www.uyghurkitap.com

ئاغرىقنى توختىتىش رولىمۇ بار، خىزمىتىڭىزنىڭ تېخىمۇ ئوڭۇشلۇق، يېنىك ئېلىپ بېرىلىشىغا ياردىمى بار، شۇنداقلا جىددىي كەيپىياتىڭىزنىمۇ تەڭشەيدۇ.

3. قانغۇدەك ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىڭ.

4. زېھنىي قۇۋۋىتىڭىز جۇش ئۇرۇپ تۇرغان چاغدا خىزمەت قىلىڭ. بەزى ئادەملەرنىڭ چۈشتىن بۇرۇن زېھنىي كۈچى جۇش ئۇرۇپ تۇرىدۇ. لېكىن چۈشتىن كېيىن سائەت ئىككى ـ ئۈچلەردە خېلى ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. يەنە بەزىلەر كەچتە زېھنىي كۈچكە تولۇپ خىزمەت ئىشلەيدۇ. شۇڭا سىز ئۆزىڭىزنىڭ بىر كۈن ئىچىدە قايسى ۋاقىتتا زېھنىي كۈچىڭىز تولۇق بولىدىغانلىقىنى تېپىۋېلىپ، خىزمەتنىڭ ئەڭ قىيىنىنى شۇنداق چاغدا ئىشلەڭ.

5. دەم ئېلىش ۋاقتىغا كاپالەتلىك قىلىڭ. خىزمەت ئارىلىقىدا ئون مىنۇت دەم ئېلىپ، مۇسكۇل ۋە سۆڭىكىڭىزنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئەتراپتىكى مۇھىتنى ئۆزگەرتىپ، يېنىك گىمناستىكا ئوينىسىڭىز ياكى ئەتراپنى ئايلىنىپ كەلسىڭىز تېخىمۇ زېھنىي كۈچ توپلاپ، خىزمەتنى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك ئىشلىيەلەيسىز.

ھارغىنلىقنى تۈگىتىشتىكى ئەپچىل چارىلەر

1. ئويغانغاندىن كېيىن دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ كەتمەي، بەش مىنۇت ئەتراپىدا ئولتۇرۇۋېلىپ، ئاندىن چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، پۇت-قوللارنى ئاز-تولا ھەرىكەتلەندۈرۈپ، كېيىم-كېچەكلەرنى كىيىش كېرەك. ئەگەر ئويغىنىپلا ئورنىدىن دەس تۇرۇپ كەتكەندە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىنى، ھەتتا ئۆلۈپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىل سۇنى ئىچمەسلىك لازىم. تېرموستا بىر نەچچە كۈن تۇرۇپ قالغان، قايتا قاينىتىلغان، بىر كېچە تۇرۇپ قالغان تۇرۇبا سۈيى ۋە چاينى ئىچمەسلىك لازىم.

3. ھاراق ئىچكەندىن كېيىن يۇيۇنماسلىق لازىم. ھاراق ئىچكەندىن كېيىن يۇيۇنغاندا، بەدەندە ساقلىنىۋاتقان گلۇكوزا جىسمانىي پائالىيەت ئارقىلىق سەرپ بولۇپ كېتىپ، بەدەندىكى شېكەر مىقدارى زور مىقداردا خوراپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئىسپىرت جىگەرنىڭ نورمال پائالىيىتىنى چەكلەپ، بەدەندە گلۇكوزىنىڭ ساقلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، كوللاپسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. دائىم ھەسەل، سامساق، چىلان، زەنجىۋىل، خاسىڭ يەپ بېرىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

تومۇزدىكى چارچاشنى تۈگىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

تومۇز ئىسسىقتا كۆپىنچە كىشىلەر ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. تېببىي ئىلىمدە بۇ يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئادەمنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتى خوراپ كېتىشتىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇنداق ئىككى خىل ئۇسۇلنى قوللانسا بولىدۇ:

تىنچلىنىش: ياز كۈنلىرى خىزمەتتە تېز، تۇرمۇشتا ئاستا بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئائىلىدىكى ۋاقىتتا دائىم تىنچ ئارام ئېلىش، كۆزنى بوش يۇمۇپ، نەپەسنى يېنىك ھەم چوڭقۇر ئېلىپ، ئاستا چىقىرىش كېرەك. بۇنداق قىلىشنى 4 ~ 5 مىنۇت داۋاملاشتۇرسا، بەدەن بوشاپ، ھارغىنلىق تۈگەيدۇ.

ئۇۋۇلاش: چارچىغاندا دۈمبە قىسمىنى ئاساس قىلغان ھالدا پۈتۈن بەدەننى ئۇۋۇلاپ بەرسە، ھاردۇق چىقىرىدۇ. چۈنكى دۈمبە قىسمىدا ئۆپكە، يۈرەك، تال، بۆرەك، جىگەر قاتارلىقلارنىڭ ماس پەللىرى بار.

دۈمبە قىسمىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھارغىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ، ئەمما بەك كۆپ ياكى قاتتىق ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ. ئۇۋۇلاش مايلىرىنىمۇ ئىشلەتمىگەن ياخشى.

باش قېتىنچىلىقدىن قۇتۇلۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

تۇرمۇشتا دائىم دىگۇدەك كۆڭلىمىزگە ياقمايدىغان ئىشلارغا ئۇچراپ تۇرىمىز. خىزمەتتىمۇ زىددىيەت، قىيىنچىلىقلار ھەتتا ئاۋارىچىلىكلەر بولۇپ تۇرىدۇ. ئىشقىلىپ باش قېتىنچىلىقى ھەممىلا يەردە كىشىلەرگە ئەگىشىپ يۈرىدۇ. باش قېتىنچىلىقنى تۈگىتىپ، بىسىم پەيدا بولۇشتىن ساقلىنىشنىڭ مۇنداق بىر نەچچە خىل ئۇسۇلى بار:

مۇھىتنى ئۆزگەرتىش، كۆڭلىڭىزنى پاراكەندە قىلىۋاتقان ئىش ۋە ئادەملەردىن ئايرىلىپ، كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنى ياخشىلاڭ. ئىمكانىيەت يار بەرسە خىزمىتىڭىزنى ئالماشتۇرۇپ، يېڭى مۇھىتتا ھەممىنى يېڭىدىن باشلاڭ.

ئۆزىنى چەتكە تارتىش. كىشىنىڭ ئاچچىقىنى كەلتۈرىدىغان، لېكىن ئۆزىڭىز بىلەن مۇناسىۋەتسىز ئىشلارغا يولۇقسىڭىز، ئۇنى توسۇڭكى ھەرگىز ئارىلىشىپ يۈرمەڭ، ھەممىلا ئىشقا قول تىقىۋېرىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. شۇڭا ئۆزىڭىزنى چەتكە تارتىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، دۇنياغا سوغۇققانلىق بىلەن نەزەر سېلىڭ، شۇنداق قىلسىڭىز نەزەر دائىرىڭىز كېڭىيىپ، نۇرغۇن ئىشلارنى چۈشىنىۋالالايسىز.

ئەپۇ قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش. كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىنتايىن يېقىن دوستلار ئارىسىدىمۇ زىددىيەت ۋە ئۇقۇشماسلىق يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. بۇنداق ئىشلارغا يولۇققاندا كەڭ قورساق بولۇپ، قارشى تەرەپنى ئەپۇ

قىلىۋېتىڭ. كەڭ قورساق، ئەپۇچان بولسىڭىز ئۆزىڭىزگە پايدىسى تېگىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە باشقىلارنىڭمۇ ھۆرمىتىگە ئېرىشەلەيسىز.

دەردىنى تۆكۈش. باش قېتىنچىلىقتا ئۇچرىغاندا، جۆرىڭىزگە ياكى سىرداش دوستىڭىزغا دەردىڭىزنى تۆكۈڭ، بۇنداق قىلسىڭىز ئۇلارنىڭ چۈشىنىشىگە ۋە ھېسداشلىقىغا ئېرىشىپ، كۆڭلىڭىز ئېچىلىپ قالىدۇ. لېكىن بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللىنىشتا ئوبيېكتنى ياخشى تاللاڭ، ئەكسىچە ئۇنۇمگە ئېرىشىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇچرىغانلىكى ئادەمگە دەردىڭىزنى تۆكۈۋەرمەڭ. بېشىڭىزنى ئاغرىتىۋاتقان ئىشلارنى خاتىرىلەپ ماڭسىڭىزمۇ ئۆزىڭىزنى سەل - پەل يەڭگىللەپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز. ئەگەر كۆڭلىڭىز بەكلا يېرىم بولۇپ يىغلىغىڭىز كەلسە، ئۆزىڭىزنى قويۇۋېتىپ تازا يىغلاڭ، خەق نېمە دەركىن دەپ تەشۋىشلىنىپ ئۆزىڭىزگە زىيادە بېسىم چۈشۈرۈۋالماڭ.

كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

1. ھاياجانلىنىشتىن ساقلىنىڭ. تاشقى دۇنيانىڭ ناچار تەسىرىگە ئۇچرىغاندا، دەرھال بۇ مۇھىتتىن ئايرىلىڭ، ئۇنداق قىلمىغاندا، جىددىيلىشىپ ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋالالماي قالىسىز، مەسىلىنى باشقا نۇقتىدىن تەھلىل قىلىپ باقسىڭىز ياكى قايتىدىن ئويلاپ كۆرسىڭىز، بەلكى بىر يېڭى يەكۈنگە ئېرىشەلىشىڭىز مۇمكىن. بۇ ئارقىلىق

ئۆزىڭىزنىڭ پىسخىك ھالىتىڭىزنى تەڭپۇڭلاشتۇرالايسىز.

2. كۆڭۈل ئېچىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. ئۆزىڭىزگە خۇشاللىق ئىزدەڭ. مەسىلەن: كىتاب ئوقۇڭ، سىرتقا چىقىپ ئايلىنىڭ ياكى ساياھەتكە چىقىڭ.

3. بېشارەت بېرىشنى ئۆگىنىڭ. ئاچچىقىڭىز كەلگەندە ئۆزىڭىزگە: «ھەممىسى ئۆتۈپ كېتىدۇ، قانائەتچان بولسا، خۇشال بولغىلى بولىدۇ» دېگەن بېشارەتنى بېرىڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز كەيپىياتىڭىز ياخشىلىنىپ، ئاچچىقىڭىز يانىدۇ.

4. شارائىتقا ماسلىشىش ئىقتىدارىڭىزنى ئاشۇرۇڭ. بىرەر ئەھۋالغا يولۇققاندا ھودۇقۇپ كەتمەڭ. توغرا پوزىتسىيەدە بولۇپ، خەۋپ - خەتەر ئېڭىڭىزنى كۈچەيتىپ، پسىخىك بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىڭىزنى ئاشۇرۇڭ.

5. ئاكتىپ داۋالىنىڭ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دوختۇرخانىغا بېرىپ، ئۆزىڭىزگە ئېھتىياجلىق بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ داۋالىنىڭ. بۇ كەيپىياتىڭىزنى مۇقىملاشتۇرۇپ، ئەندىشىڭىزنى تۈگىتىپ، ئۇيقۇڭىزنى ياخشىلاپ، ئاچچىقىڭىزنى بېسىشىڭىزغا، كەيپىياتىڭىزدىكى مۇقىمسىزلىقنى تۈگىتىشىڭىزگە پايدىلىق.

ئۆزىڭىزگە خۇشاللىق ئاتا قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

ھاياتلىق مۇساپىسىدە ئىسسىق - سوغۇقتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ، بەزىدە تومۇزنىڭ پىژغىرىم ئىسسىقىدا قالساق، بەزىدە زىمىستاننىڭ جاندىن ئۆتكۈدەك سوغۇقىدا قالىمىز. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئازاب - ئوقۇبەت ۋە دەرد - ئەلەم ئادەمنى ناھايىتى بىئارام قىلىدۇ، بۇنداق ۋاقىتلاردا ئۆزىمىزنى خۇشال قىلىشنى بىلىشىمىز كېرەك.

كىشىلەرنىڭ ھەممىسى رىقابەت دەۋرىگە قەدەم قويدۇق، رىقابەتتىن قورقماسلىقىمىز، رىقابەتلىشىشكە جۈرئەت قىلىشىمىز، رىقابەت جەريانىدا ئۇتۇق قازىنىپ، ئاتالمىش «مۇۋەپپەقىيەتشۇناس»لار قاتارىدىن ئورۇن ئېلىشىمىز كېرەك، دەيدۇ. بۇ سۆزلەر خاتا ئەمەس، ئەمما بەك توغرىمۇ ئەمەس. توغرا قاراش شۇكى، رىقابەتنى تەكىتلەش، رىقابەتتە ئۇتقۇچىلارنى تەقدىرلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە رىقابەتتە ئۇتتۇرۇپ قويغان ئاشۇ ئاجىزلارنىڭ كىشىلىك غۇرۇرى بىلەن ياشاش ھەمدە ئىجتىمائىي بايلىقنىڭ ئاساسىي نورمىسىدىن بەھرىلىنىش ھوقۇقىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. بۇ رىقابەت مۇھىتىدا جەمئىيەتنىڭ كۆرسىتىشكە تېگىشلىك خەيرىخاھلىقىدۇر.

ئەمما، بىز جەمئىيەتتىكى كىشىلەرنىڭ ياردىمىنى پاسسىپلىق بىلەن ساقلاپ ئولتۇرساق بولمايدۇ، بىز ئۆزىمىزگە خۇشاللىق ئاتا قىلىشنىمۇ بىلىشىمىز كېرەك.

خۇشاللىق ئۆزىمىزنى تونۇش جەريانىدا ئاندىن بارلىققا كېلىدۇ. شۇڭا ئۆزىڭىزگە بەك قاتتىق تەلەپ قويۇپ كەتمەڭ، رىقابەت جەريانىدا ئۆزىڭىزگە بەك قىيىن بولغان نىشانىنىمۇ بەلگىلىۋالماڭ، شۇنى ئوبدان بىلىڭكى، 1-، 2-، 3- بولۇش ئەلۋەتتە خۇشاللىنارلىق ئىش. ئالدىنقى سەككىزىنچىنىڭ ئىچىگە كىرىشمۇ ئەلۋەتتە شەرەپلىك، ئالدىنقى 100- نىڭ ئىچىگە كىرىشمۇ پەخىرلىنەرلىك ئىشتۇر؛ تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ لاياقەتلىك بولسىڭىزمۇ، بۇنىڭدىن مەمنۇن بولۇڭ!

قەلبىڭىزدىكى خۇشاللىق بىر ساپ دۇنيانى بەرپا قىلىدۇ، ھەسەتخور، ئىچى تار بولماي، باشقىلارنىڭ تىرىشىش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرگەن غەلىبىسىگە چاۋاك چېلىپ تەنتەنە قىلمىسىڭىزمۇ، بىر چەتتە تۇرۇپ خۇشال بولسىڭىز بولۇۋېرىدۇ. دۇنيادىكى ھەممىلا ئادەمنىڭ رىقابەتتە بىرىنچى بولالمايدىغانلىقىنى، ھەممىلا ئادەمنىڭ ئالدىنقى قاتاردا تۇرالمايدىغانلىقىنى، ھەممىلا ئادەمنىڭ بىردەك مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدىغانلىقىنى، ھەممىلا ئادەمنىڭ ئوخشاش بايلىق ۋە نام - ئابرۇيغا ئىگە بولالمايدىغانلىقىنى، پەرقنىڭ مەڭگۈ مەۋجۇتلۇقىنى چۈشىنىش كېرەك. قەلبىمىزدىكى خۇشاللىق بىزدىكى ئارقىدا قېلىش تۈپەيلى پەيدا بولغان تەشۋىشلەرنى پەسەيتىدۇ، بىزنىڭ بىر مەزگىللىك تىرىشىشتىن كېيىنكى ئاچچىق رېئاللىقنى قوبۇل قىلىشىمىزغا يادەم بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ھايات بىزگە بىر قېتىملا كېلىدۇ. شەخسنىڭ مەۋجۇتلۇقى كوللېكتىپنىڭ مەۋجۇتلۇقىدىن ئايرىلالمايدۇ، كوللېكتىپ بىلەن ئورتاق مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى تەرتىپى ئادىل رىقابەتلىشىشتۇر. بىز بۇنى ئېتىراپ قىلىشىمىز ھەمدە ئۇنىڭغا قوشۇلۇشىمىز كېرەك. ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىمۇ مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا بارا - بارا تولۇپ مۇللاشقان؛ ۋەھالەنكى، تۇرمۇشنىڭ مەنىسى بۇنىڭ بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ. بىز يەنە كوللېكتىپ رىقابەتتىن ھالقىغان كىشىلىك ھاياتتىكى خۇشاللىقتىنمۇ بەھرىلىنىشىمىز كېرەك، ئۇ ئورۇن - مەرتىۋە، نام - ئۇنۋان، مال - دۇنيا، مۇۋەپپەقىيەت ۋە باشقىلارنىڭ باھاسىدىنمۇ ئارتۇق. ئۇ ئىنتايىن قىممەتلىك ھەم ئۆزىمىزگە تەۋە بولغان خۇشاللىقلارنىڭ بىرىدۇر. بۇ خۇشاللىق بەلكىم ئۇرۇق - تۇغقان، دوست - بۇرادەرلەر ۋە سۆيگۈ - مۇھەببەتنىڭ ھوزۇرىدۇر، بەلكىم بالىلىقىمىزدىكى گۈزەل ئەسلىمىلەردۇر. بۇلارنى ھايات مۇساپىمىزدىكى كىچىك، ئەمما يارقىن نۇقتا، ئۆزىمىزگە ئايان بولغان پىنھان سۆيگۈ دېيىشكە بولىدۇ.

ھايات سەپىرىدىكى ئازاب - ئوقۇبەت ۋە دەرد - ئەلەملەرگە ئۇھسىنىپ كەتمەڭ، ئۆزىڭىزنىڭ كۆڭلىنى خۇشال تۇتۇپ، ھاياتنى تېخىمۇ خۇشال ئۆتكۈزدۈڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پىسخىكا تەڭپۇڭلۇقىڭىزنى ساقلاشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

تولىمۇ نامرات دېھقان ئەر - خوتۇنىنىڭ بىر توخۇسى بولۇپ، بۇ توخۇ كۈندە بىر تۇخۇم تۇغىدىكەن.

تەڭرى بۇ نامرات دېھقانلارغا ئىچ ئاغرىتتىمۇ - قانداق؟ بىر كۈنى بۇ توخۇ تۇيۇقسىز بىر ئالتۇن تۇخۇم تۇغۇپتۇ. ئۇلار بۇ ئالتۇن تۇخۇمنى ئۆزلىرى بۇ ئۆمرىدە كۆرۈپمۇ باقمىغان شۇنچىلىك جىق پۇلغا سېتىپتۇ. ئەنە شۇنىڭدىن باشلاپ، بۇ توخۇ كۈندە بىر ئالتۇن تۇخۇم تۇغۇپتۇ. بۇ ئەر - خوتۇن ئاستا - ئاستا بېيىشقا باشلاپتۇ. ھەشەمەتلىك ئۆي ساپتۇ ۋە تۇرمۇشىنى باياشاتلىقتا ئۆتكۈزۈپتۇ. بىراق ئۇلار تەڭرىنىڭ ئۆزلىرىگە ئاتا قىلغىنىنى قەدىرلەشنى بىلمەپتۇ. بىر كۈنى دېھقاننىڭ خوتۇنى ئېرىغا: «بۇ توخۇ كۈندە بىر تال ئالتۇن تۇخۇم تۇغقانىكەن، ئۇنىڭ قورسىقىدا چوقۇم تېخىمۇ كۆپ ئالتۇن تۇخۇم بار» دەپتۇ.

ئېرى: «توغرا، توخۇنى سويۇپ، ئۇنىڭ قورسىقىدىكى ئالتۇن تۇخۇملارنىڭ ھەممىسىنى ئېلىۋالايلى» دەپ توخۇنى سويۇۋېتىپتۇ.

ئەپسۇسلىنارلىقى بۇ توخۇنىڭ ئادەتتىكى توخۇلاردىن ھېچقانداق پەرقى يوق بولۇپ، قورسىقىدا نەدىمۇ ئالتۇن تۇخۇم بولسۇن؟ دېھقان ئۆزىنىڭ قىلغىنىغا قاتتىق پۇشايمان قىپتۇ. بىراق ئەمدى كېچىككەنىدى. بۇلارنى كۆرۈپ تۇرغان تەڭرى ئىلاھى ئاچچىقىدا ئۇلارنىڭ بارلىق مال - دۇنياسىنى شامالغا ئايلاندۇرۇۋېتىپتۇ.

ھېكمەت: پۇرسەت ھەممە ئادەمگە كېلىۋەرمەيدۇ، شۇڭا پۇرسەتنى غەنىيمەت بىلىش كېرەك. پۇرسەت سىزگە يېقىنلاپ كەلگەندە، چوقۇم پىسخىكا تەڭپۇڭلۇقىڭىزنى ياخشى ساقلاپ، ئۆزىڭىزنى يوقىتىپ قويماڭ.

سىزنى ئەنسىزلىكتىن خالاس قىلىدىغان پىسخولوگىيەلىك ئۇسۇللار

«ئىنسان تۇغۇلغان ھامان غەم - قايغۇ ئىچىدە ياشايدۇ.» مانا بۇ دانىشمەن جۇاڭزىنىڭ ھېكمەتلىك سۆزىدۇر. غەم - قايغۇ چوڭمۇ بولىدۇ، كىچىكمۇ بولىدۇ، «دۆلەت ۋە خەلقنىڭ غېمىنى يېيىش» چوڭ قايغۇ سانىلىدۇ. تۇرمۇشتىكى بەزى قايغۇرۇشلارنىڭ تامامەن زۆرۈرىيىتى يوق، بىراق، بەزى كىشىلەر ئۇلاردىن زادىلا خالاس بولالمايدۇ، بۇنداق ئېغىرغا ئالغۇچىلىكى يوق قايغۇرۇشلار ئۇلارنىڭ جىسمى بىلەن روھىيىتىنى چىرماپ ئېلىپ، سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. كىشىلەر تازا باش قاتۇرۇپ، بۇنداق ئەرزىمەس غەم - قايغۇلاردىن قۇتۇلۇشنىڭ ئامالىنى تاپقان بولسىمۇ، لېكىن ئۇنۇمى دېگەندەك رازى قىلارلىق بولمىدى. ئەگەر سىز ئەرزىمەس غەم - قايغۇلارنىڭ ئىسكەنجىسىگە چۈشۈپ قالغان بولسىڭىز، پىسخولوگلارنىڭ «غەلىتە ئۇسۇللىرى»نى سىناپ كۆرۈڭ، ئۇلار سىزنى بۇنداق ئەنسىزلىكتىن خالاس قىلىدۇ.

ئارغامچىنى ئۇزۇن قويۇۋېتىپ تۇرۇپ، ئاندىن ئىسكەنجىگە ئېلىش ئۇسۇلى: ئامېرىكىنىڭ پسىخولوگى روللاندنىڭ ئەنسىزلىكتە خالاس قىلىش ئۇسۇلى ناھايىتى ئۆزگىچە. ئۇ ئەنسىز كىشىلەرنى ئەنسىزلىكتىن يىراقلاشتۇرماستىن، ئۇلارغا قارىتا «ئارغامچىنى ئۇزۇن قويۇۋېتىپ تۇرۇپ، ئاندىن ئىسكەنجىگە ئېلىش» ئۇسۇلىنى قوللانغان، ئۇلارغا ھەر كۈنى مەخسۇس ئەنسىزلىككە پېتىپ ئولتۇرۇشقا، يەنى «قايغۇرۇش ئارقىلىق ئەنسىزلىكنى يېڭىش»قا مەلۇم ۋاقىت ئاجرىتىپ بەرگەن. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن چىققۇچە ئەنسىزلىككە پېتىش كىشىنى ئەنسىزلىكتىن تېخىمۇ ئاسان قۇتۇلدۇرالايدىكەن. بۇ، بىر كىشى تۇزلۇق يېسىۋېلەكنى بىر دەم پۇرىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ پۇرىقىدىن بىزار بولغىنىغا ئوخشاپراق كېتىدىكەن، يەنە ئۇيقۇسىزلىقتىن قورققانسېرى ئۇيقۇ قېچىپ كەتكەنگىمۇ، ئۇخلاپ قالماي دېگەنسېرى مۈگدەك بېسىپلا تۇرغانغىمۇ ئوخشايدىكەن.

ئەنسىزلىك ئىسكەنجىسىگە چۈشۈپ قېلىشتىن قورقامسىز؟ ئەمىسە دەرھال پۈتۈن ئوي-پىكرىڭىزنى سىزنى ئەندىشىگە سالغان ئىشلارغا مەركەزلەشتۈرۈپ بېقىڭ.

پسىخولوگلارنىڭ تەكلىپى مۇنداق: ئادەتتە تەسەۋۋۇر قىلىش، ئۆزىڭىزنى ئەركىن تۇتۇش، دىققىتىڭىزنى بۇراش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق، ئۆزىڭىزگە غەم - ئەندىشە قىلىدىغان مەخسۇس ۋاقىتنى بارغۇدەك تەسەللى بېرىڭ؛ ھەر كۈنى مەخسۇس غەم - ئەندىشە قىلىشقا ئاجراتقان

www.uyghurkitap.com

ۋاقتىڭىز ئەڭ ياخشىسى 30 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمىسۇن؛ كېيىنچە ئولتۇرغان هامان ئەنسىزلىككە پېتىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، مەخسۇس غەم - ئەندىشىگە پېتىپ ئولتۇرىدىغان ئورنىڭىزنى مۇقىملاشتۇرۇپ قويماڭ، مەخسۇس غەم - ئەندىشىگە پېتىپ ئولتۇرىدىغان ۋاقتىڭىزنى ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىغىمۇ ئورۇنلاشتۇرماڭ؛ ۋاقتىقا كاپالەتلىك قىلىڭ، ئوي - پىكرىڭىزنى مەركەزلەشتۈرۈڭ.

بۇنداق قىلغاندا، كىشى هەمىشە ئەنسىزلىككە پېتىپ قالمايدىغان بولىدۇ - دە، بارا - بارا ئەنسىز روهىي هالەت ئۆزلۈكىدىن غايىب بولىدۇ.

قاراش نۇقتىسىنى ئۆزگەرتىش ئۇسۇلى: روهىي كىگىنا مۇتەخەسسىسلىرى كىشىلەرگە تۆۋەندىكىدەك سەمىمىي مەسلىهەت بېرىدۇ: كىشىلەر ئوبيېكتىپ شەيئىلەرنى ياكى ۋەزىيەتنى ئەتراپلىق كۆزىتىش، ئۇلار ئۇستىدە پىكىر يۈرگۈزۈش ۋە ئۇلارغا باها بېرىش جەريانىدا دۇچ كەلگەن مەسىلىلەرگە هەر تەرەپلىمە قاراشقا ئەهمىيەت بېرىشى لازىم. ئەگەر مەسىلىگە بىر تەرەپتىن قارىغاندا پاسسىپ روهىي هالەت پەيدا بولۇشى، ئەمما يەنە بىر تەرەپتىن قارىغاندا، ئۇنىڭ ئاكتىپ مەنىسىنى بايقىۋېلىشى، شۇنىڭ بىلەن پاسسىپ روهىي هالەت ئاكتىپ روهىي هالەتكە ئۆزگىرىشى مۇمكىن. مانا بۇ «قاراش نۇقتىسىنى ئۆزگەرتىش ئۇسۇلى»نىڭ قىزىقارلىق يېرى هېسابلىنىدۇ.

هەرقانداق ئىشنىڭ ئىككى تەرىپى بولىدۇ، ئۇ هەق - ناهەق، ياخشى - يامان، شەرەپ - نومۇس، ئەۋزەل - ناچار دەپ ئايرىلىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە بۇ بولىدۇ، بۇنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئىچىدە ئۇ بولىدۇ، شۇڭا بىر ئىشنى ئۇنداق يامان، بۇنداق ناچار دەپ تەسەۋۋۇر قىلىشنىڭ نېمە هاجىتى بار؟ هەرقانداق ئىشقا دۇچ كەلگەندە قاراش نۇقتىسىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق، باشقا بىر خىل مەنزىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ، نېمىشقا قايغۇنى خۇشاللىققا ئايلاندۇرمايمىز؟

مېيىقىدا كۈلۈمسىرەش ئۇسۇلى: چىرايىڭىزنى قاپلىغان قارا بۇلۇتلار يوقالسا، ئەنسىزلىكىڭىزمۇ قوتۇلىسىز. قانداق قىلىش كېرەك؟ ئالدى بىلەن كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەڭ. مېيىقىڭىزدا كۈلۈمسىرەڭ، چامىڭىزنىڭ يېتىشىچە كۈلۈمسىرەڭ. قورىقىڭىزنىڭ يېتىشىچە ئۇزۇنراق كۈلۈمسىرەڭ، بىر سېكۇنت، بەش سېكۇنت، ئوتتۇز سېكۇنت.... بۇنداق قىلىش بايا سىزگە تېتىقسىزلىقتەك بىلىنگەن، خوش ياقمىغان، چىرايىڭىز تۇتۇلۇپلا تۇرغان بولسىمۇ، هازىر خوش بولۇشقا باشلىدىڭىز، يەنە بىر قېتىم سىناپ كۆرگىنىڭىزنىڭ هەقىقەتەن زەرەرى يوق،ئۇنىڭ ئۈنۈمى جەزمەن تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلدىن سىز ئۆمۈرۋايەت نەپ ئالالايسىز.

نېمە ئۈچۈن بۇنداق بولىدۇ؟ بۇنىڭدا «كۈلۈش» بىلەن «خوش بولۇش»نىڭ مۇناسىۋىتى ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. كۈلۈش دېگەن نېمە؟ كۈلۈش خۇشخۇي كەيپىيات ئىلكىدە شادلىق سادالىرىنى ياڭرىتىش دېگەنلىكتۇر. خوش بولۇش خۇشاللىق، شادلىققا چۆمۈش دېمەكتۇر. كۈلۈش بىلەن خوش بولۇشنىڭ ئوخشىمايدىغان يېرى نېمە؟ پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، كۈلۈش كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمدىكى ئۆزگىرىشى، خوش بولۇش بولسا

كەيپىياتنىڭ كۆڭۈلدىكى ئىچكى ئىنكاسى، بۇ ئىككىسىنىڭ قايسىسى ئالدىدا، قايسىسى كەيىندە، قايسىسى سەۋەب، قايسىسى نەتىجە؟ ئادەت بويىچە ئېيتقاندا، ئالدى بىلەن خۇشال بولۇپ، ئاندىن كېيىن كۈلۈمسىزمۇ ياكى ئالدى بىلەن كۈلۈپ، ئاندىن كېيىن خوش بولىمىزمۇ؟ ئالدى بىلەن كەيپىياتتا ئىچكى ئىنكاس كۆرۈلگەندىن كېيىن، ئاندىن ئۇنىڭ ئورگانىزمىدىكى ئۆزگىرىشى يۈز بېرەمدۇ ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولامدۇ؟ ئادەتتە، ئالدى بىلەن كەيپىياتتا ئىچكى ئىنكاس كۆرۈلگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئورگانىزمىدىكى ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. يەنى ئادەم خۇشال بولغاچقا كۈلىدۇ، دەرد - ئەلەم دەستىدىن يىغلايدۇ، قورققانلىقتىن قاچىدۇ، ۋەھاكازالار. بۇنداق قاراشنىڭ تەبىئىيكى ئۆزىگە تۇشلۇق ئاساسى بار، بىراق ئۇنى مۇتلەقلەشتۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ.

ئامېرىكىلىق جامېسنىڭ قارىشىچە، كەيپىياتنىڭ پىسخىك ھالىتى ئۇنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولالمايدىكەن، ئەكسىچە كەيپىياتنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشى ئۇنىڭ پىسخىك ھالىتىنىڭ سەۋەبى بولىدىكەن. ئۇ بۇنى مۇنداق جانلىق مىسال ئارقىلىق چۈشەندۈرگەن: سىز يولۋاسنىڭ نەرە تارتقان ئاۋازىنى ئاڭلىغان چېغىڭىزدا، يولۋاسنىڭ ئوبرازى ۋە ئاۋازى كۆز ۋە قۇلاق قاتارلىق سەزگۈ ئەزالىرىڭىز ئارقىلىق چوڭ مېڭە پوستلىقىڭىزغا يېتىپ بېرىپ، سىزدە يولۋاسقا قارىتا تونۇش ھاسىل قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن چوڭ مېڭە پوستلىقىڭىز توغرا يوللۇق مۇسكۇلىڭىزنىڭ قىسقىرىشىغا قوماندانلىق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، سىزدە يۈرەك سېلىش، نەپەس تېزلىشىش قاتارلىق ئىنكاسلار

كۆرۈلىدۇ ـ دە، «قۇيرۇقىڭىزنى خادا قىلىسىز.» بۇنداق فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش قايتا چوڭ مېڭىڭىزگە يەتكۈزۈلگەندە، سىزدە بىر خىل سۇبيېكتىپ ئىنكاس «قورقۇش» يۈز بېرىدۇ. دانىيەلىك رانگېمو بۇ خىل قاراشنى جامېس بىلەن بىر ۋاقىتتا دېگۈدەك ئوتتۇرىغا قويغان ئىدى. شۇڭلاشقا، بۇ تەلىمات «جامېس ـ رانگې تەلىماتى» دەپ ئاتالدى. كېيىنكى تەتقىقاتلاردىن ئايان بولدىكى، فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش (ئىچكى ئەزالار، تومۇر يوللۇق مۇسكۇللاردىكى ئۆزگىرىشلەر) كەيپىياتنى بەلگىلەيدىغان ئامىل ئەمەس، ئەمما كەيپىيات ھالىتى ھەقىقەتەن ئىچكى ئەزالار، تومۇر يوللۇق مۇسكۇللاردىكى ئۆزگىرىشلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك، ئىچكى ئەزالار، تومۇر يوللۇق مۇسكۇللاردىن چوڭ مېڭىگە قايتقان ئۇچۇردا كەيپىيات ھالىتى ئەكس ئەتتۈرۈلىدۇ.

كونكرېت ئېيتقاندا، كۈلۈش بىلەن خوش بولۇشنىڭ مۇناسىۋىتى ئادەتتە ئالدى بىلەن خوش بولۇش، ئاندىن كېيىن كۈلۈش بولىسىمۇ، بەزىدە ئالدى بىلەن كۈلۈپ، ئاندىن خۇشال بولىدىغان ئىشلارمۇ يۈز بېرىدۇ، يەنى چېھرە مۇسكۇللىرىدىكى ئۆزگىرىش ئىچكى كەيپىيات ھالىتىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، پسىخىكىلىق ئىنكاس مەسىلىسىمۇ مەۋجۇت. سىز چېھرە مۇسكۇللىرىڭىزنى مەقسەتلىك تەڭشىگەن ھامان، ئىچكى كەيپىياتىڭىزمۇ ئۆزلۈكىدىن تەڭشىلىدۇ، شۇ ئارقىلىق پاسسىپ كەيپىياتنى پەيدىنپەي يوقاتقىلى بولىدۇ، قەلب ئاسمىنىڭىزدىكى «قارا بۇلۇتلار» تارقىلىپ كېتىدۇ. دېمەك، ئەنسىزلىكتىن خالاس بولىسىز.

www.uyghurkitap.com

پىسخىك ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرىدىغان
بەش خىل ئامال

1. مېھىر - مۇھەببەت. ئاتا - ئانا، ئۇرۇق - تۇغقان، ئەر - ئايال، پەرزەنتلەر، دوست - بۇرادەرلەر... ئوتتۇرىسىدىكى مېھىر - مۇھەببەتنى كۈچەيتىپ، كىشىلىك تۇرمۇشتا خۇشال كەيپىياتنى ساقلاپ، باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىش، چوڭلارنى ھۆرمەتلەپ، كىچىكلەرنى ئىززەتلەش پىسخىك ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

2. روھىي بېسىمنى تۈگىتىش. ئۇزۇن مۇددەت روھىي بېسىمغا ئۇچرىسا، پىسخىك توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، بۇ ھەر خىل پىسخىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. تەنقىدنى قوبۇل قىلىش. بىر ئادەم ئۇزۇن مەزگىل تەنقىدنى قوبۇل قىلمىسا مەنمەنچى، ھاكاۋۇر، باشقىلارنىڭ پىكرىگە ھۆرمەت قىلمايدىغان خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈۋالىدۇ. ئەلۋەتتە، بۇ يەردە ئېيتىلىۋاتقان تەنقىدنى قوبۇل قىلىش مۇۋاپىق بولغان توغرا تەنقىدنى قوبۇل قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. چېكىدىن ئاشقان تەنقىد ئادەمدە قارشىلىشىش پىسخىكىسى پەيدا قىلىدۇ.

4. غايىلىك بولۇش ۋە ئۆزىگە ئىشىنىش. غايە ۋە ئىشەنچ پىسخىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئادەم قىيىنچىلىق ۋە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا، غايە ۋە ئىشەنچ كىشىنىڭ ساغلام پىسخىك ھالىتىنى ساقلىشىغا ياردەم بېرىدۇ؟

5. كەڭ قورساق بولۇش. روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاپ، پىسخىك بېسىمنى يېنىكلىتىدۇ.

ئاچچىقنى بېسىۋېلىشنىڭ 10 خىل ئۇسۇلى

1. ئاڭلىق بولۇش ئاچچىقنى بېسىۋېلىشنىڭ بىرىنچى ئۇسۇلى. بىرەر ئىشقا ئاچچىقىڭىز كەلگەندە، ئارتۇقچە چېچىلماي، ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىڭ.

2. بىرەر ئىشتىن رازى بولماي ئاچچىقىڭىز كەلگەندە، جىمغۇر بولۇۋالماي، باشقىلار بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇپ، مەسىلىنى ھەقىقەتنى ئەمەلىيەتتىن ئىزدىگەن ھالدا ھەل قىلىڭ. كۆڭلىڭىز رەنجىگەن ئىشلارنى باشقىلارغا ئېيتسىڭىز، ئاچچىقىڭىز بىر ئاز بولسىمۇ بېسىلىدۇ.

3. سىزنى خاپا قىلغان ئىشلار توغرىسىدا ئەستايىدىل ئويلىنىڭ، ئۇنىڭدىن ساۋاق ئېلىڭ.

4. كونكرېت ئىشلارغا قارىتا باشقىلارنىڭمۇ سىزگە ئوخشاش ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇش ھوقۇقىنىڭ بارلىقىنى ئۇنتۇپ قالماڭ..

5. ئاچچىقىڭىز كېلىپ ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋالالمىغان چېغىڭىزدا، ئىشەنچلىك ئادىمىڭىزنى ئۆزىڭىزگە تەسەللى بېرىشكە دەۋەت قىلىڭ.

6. ئۆزىڭىز توغرا دەپ قارىمىغان ئىشنى قىلماڭ.

7. ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرىدىغان ئىشلاردىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇڭ، ئۇنداق ئىشلارنى كۆرمەسكە سېلىڭ ھەم ئويلىماڭ.

8. كۆڭۈلسىزلىكتىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرالمىغاندا مىجەزىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ، شۇنداق قىلسىڭىز، ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرىدىغان ئىشنى ئاسان ئۇنتۇپ كېتەلەيسىز.

9. خاپا بولۇپ قالغان چىغىڭىزدا ئۆزىڭىزنى تاشلىۋەتمەي، روھلۇق يۈرۈشكە تىرىشىڭ.

10. ھەرقانداق ئىشتا ئىغىر - بېسىق بولۇڭ، ئالدىراقسانلىق قىلىشتىن ساقلىنىڭ.

پىسخىك جەھەتتە ئارام ئېلىشنىڭ بىر نەچچە خىل ئۇسۇلى

ياخشى روھىي كەيپىياتنى ساقلاش كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ساقلىق ساقلاشتىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. بىر ئادەمنىڭ تەن ساپاسى ئالدى بىلەن پىسخىك جەھەتتە ئىپادىلىنىدۇ. پىسخىك جەھەتتە ساغلام بولۇش جىسمانىي ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

كۆزنى ئارام ئالدۇرۇش ئارقىلىق كەيپىياتنى ياخشىلاش: ۋاقتىدا، يېتەرلىك ئۇخلاش، يىراقلارغا قاراش قاتارلىق كۆزنى ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق چوڭ مېڭىنىڭ يېتەرلىك ئارام ئېلىشىغا كاپالەتلىك قىلىش بىلەن بىللە، بوغۇم، نېرۋا، مۇسكۇل ۋە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ يۈكىنى يېنىكلىتىپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. تىببىي تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، 6~ 8 سائەت ئۇخلاش ئارقىلىق بەدەندە توپلانغان قۇۋۋەت 16 ~ 18 سائەت نورمال خىزمەت قىلىشقا يېتىدىكەن.

مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيىتى ئارقىلىق كەيپىياتنى ياخشىلاش: مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيىتىگە مۇۋاپىق قاتنىشىش كەيپىياتنى تەڭشەشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى. ئۇنىڭ تۈرلىرى كۆپ. مەسىلەن: مۇزىكا ئاڭلاش، ئۇسۇل ئويناش، بېلىق تۇتۇش قاتارلىقلار.

كۆزنى يۇمۇپ كەيپىياتنى ياخشىلاش: تىنچ مۇھىتتا ئىككى كۆزنى يۇمۇپ كەيپىياتنى تىنچلاندۇرۇش چوڭ مېڭىنى ئارام ئالدۇرىدۇ. شۇڭا كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 5 مىنۇت كۆزنى يۇمۇپ كەيپىياتنى تىنچلاندۇرۇش كېرەك.

ئۆز - ئۆزىنى مۇۋاپىق چەكلەش: ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتكەن ئارزۇ - ھەۋەسىنى تىزگىنلەپ، پسىخىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش كېرەك. پسىخىك بېسىم ئېشىپ كەتسە سالامەتلىككە زىيان يېتىدۇ.

«پسىخىكلىق تەسەللى» بېرىشنىڭ سەككىز خىل ئۇسۇلى

(كەيپىياتنى ئازادە قىلىش مەقسەت قىلىنغان)

1. «ھازىر» ئۈچۈن ياشاڭ. ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلار، ئەتىكى ئىشلار ئۈچۈن ئارتۇقچە غەم يەپ بىئارام بولۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

2. نەدە بولسىڭىز «شۇ يەردىكى» ئىشنى ئويلاڭ. ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن ياكى بايرام، دەم ئېلىش كۈنلىرىدە خىزمەت توغرىسىدىكى ئىشلار ئۈستىدە كاللا

www.uyghurkitap.com

قاتۇرماي، زېھنىڭىزنى «شۇ جاي»ڭىزدىكى ئىشلارغا بېرىڭ.

3. ئويلىغىنىڭىزنى ئەمەس، ھېس قىلغىنىڭىزنى تاللاڭ. مەسىلەن: دوستىڭىز تۇغۇلغان كۈنىڭىزگە ئاتاپ سوۋغا قىلغان سوۋغىنى تاپشۇرۇۋالغان چېغىڭىزدا خۇشال بولۇڭكى، ئاشۇ سوۋغاتقا قانچە پۇل خەجلىگەنلىكى ئۈستىدە ئويلىنىپ يۈرمەڭ.

4. قالايمىقان خىياللاردا بولماڭ. گەپ بولسا ئوچۇقىنى ئېيتىڭ. «ھېلىقى گۇي يەنە غەيۋىتىمنى قىلغان ئوخشايدۇ» دەپ بۇرۇقتۇرما بولۇپ يۈرگەندىن كۆرە، ۋاقتى كەلگەندە شۇ گەپ بولۇنغان چاغدا بار بولغان كىشىدىن سۈرۈشتۈرسىڭىزلا، ھەممە ئىش ئايدىڭ بولىدۇ.

5. كىشىنى كۆڭۈلسىز قىلىدىغان پاكىتلارنى قوبۇل قىلىشقا ماھىر بولۇڭ. دۇنيادا كىشىنى خۇشال قىلىدىغان ئىشلارمۇ، ناخۇش قىلىدىغان ئىشلارمۇ بولۇپ تۇرىدۇ. ئۆزىڭىزدە ئاشۇنداق كۆڭۈلسىز ئىشلارغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان كەڭ قورساقلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈڭ.

6. نوپۇزغا بەك ئىشىنىپ كەتمەڭ. ئاشۇ كىشىدىن ئايرىلىپ قالسام ياشىيالمايمەن دەيدىغان خىياللارنى چۆرۈپ تاشلاپ، ئىشلارنى ئۆز ئالدىڭىزغا مۇستەقىل بىر تەرەپ قىلىڭ.

7. قىلغان ـ ئەتكەنلىرىڭىزگە مەسئۇل بولالايدىغان بولۇڭ. مەغلۇبىيەتكە ۋە ئوڭۇشسىزلىقلارغا ئۇچرىغاندا باشقىلاردىن، پېشانىڭىزدىن ئاغرىنىپ يۈرمەڭ. ئۆزىڭىزنى ئەستايىدىل دەڭسەپ كۆرسىڭىزلا، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا ئىلگىرىلىيەلەيسىز.

8. ئۆزىڭىزنى ھۆرمەتلەڭ، بىر ئىشنى قىلىشنى پىلانلىغانىكەنسىز، شۇ ئىش ئۈچۈن بوشاشماي تىرىشىڭ. بۇ خىل روھ تولىمۇ قىممەتلىكتۇر. شۇ ئىشنى قىلالارمەنمۇ دەپ دېلىغۇل بولۇش ياكى شۇ ئىشنى قىلىشتىن ۋاز كېچىشىڭ ئۆزى يارامسىز ئىللەت. كونىلاردا: «مىڭ چاقىرىملىق ئۇلۇغ سەپمۇ تۇنجى قەدەمدىن باشلىنىدۇ» دەيدىغان ھېكمەت بار. مەيلى تۇرمۇش ياكى خىزمەتتە بولسۇن، يەتتە ئۆلچەپ بىر كېسىڭ.

روھىي ھالىتىنى تەڭشەشنىڭ بەش خىل ئۇسۇلى

(غەم ـ قايغۇنى ئۇنتۇش مەقسەت قىلىنغان)

1. باشقىلارنىڭ ئۆزىڭىز توغرىسىدا نېمە دېيىشىۋاتقانلىقى بىلەن كارىڭىز بولمىسۇن. باشقىلارنىڭ سىزگە قانداق قارايدىغانلىقىنى، قانداق باھا بېرىدىغانلىقىنى كۆڭلىڭىزگە ئېلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. «مەن پەقەت ئۆزۈملا بولالايمەن» دېگەن روھىي ھالەتتە ئىش كۆرسىڭىز بولىۋېرىدۇ.

2. تامامەن ئوخشاش بولمىغان ئىشلار ئۈستىدە خىيال قىلىڭ. كۆڭلىڭىز ئارامىدا بولمىغان ياكى ئىچىڭىز سىقىلىپ خاپا بولۇپ قالغان چېغىڭىزدا، ئۆزىڭىز ئەڭ ياقتۇرۇپ قىلىدىغان ئىشىڭىز ياكى تەنھەرىكەت تۈرى قاتارلىقلار ئۈستىدە خىيال سۈرۈڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز، كەيپىياتىڭىزنى ئاستا ـ ئاستا تۇراقلاشتۇرالايسىز.

3. ئاۋازىڭىزنى قويۇۋېتىپ ۋارقىراپ، قورسىقىڭىزنى بوشىتىڭ. بىر ئىشلاردىن كۆڭلىڭىز يېرىم بولغاندا ئۆزىڭىزنى زورمۇزور ئازابلاپ يۈرمەڭ، بۇنداق چاغلاردا، ئادەم يوق جايلارغا بېرىپ ئاۋازىڭىزنى قويۇۋېتىپ ۋارقىرىسىڭىز، قورسىقىڭىز بوشىغاندەك، كۆڭلىڭىز ئېچىلىپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز.

4. ئەته قىلىسىڭىزمۇ تۈگەيدىغان ئىشلارنى زورمۇزور بۈگۈن قىلىپ تۈگىتىمەن دەپ تۇرۇۋالماڭ. زورمۇزور قىلغان ئىشنىڭ ئۈنۈمى تازا كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ. ئەته قىلىسىمۇ بولىدىغان ئىشلارنى ئەتىلا قىلىڭ. چۈنكى ئەتىسى زېھنىڭىز بۈگۈنكىدىن ئوچۇق بولىدۇ ھەمدە قىلغان ئىشىڭىزنىڭ ئۈنۈمى ۋە سۈپىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

5. مەسىلىنى بەك كۆپ ئويلاپ ئۆزىڭىزنى ئۈپراتماڭ. بىرەر ئىش ئۈستىدە ئۆز - ئۆزىڭىزگە: «مۇشۇنچىلىك ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالمىسام، ئۆلۈكتىن نېمە پەرقىم؟ دەپ ئويلاۋەرسىڭىز، ئىشىنىڭ سىز كۈتمىگەن ئاقىۋەتلىرى شۇنچە كۆپ كۆز ئالدىڭىزغا كېلىۋالىدۇ - دە، شۇ ئىشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشىڭىزغا تەسىر يېتىدۇ.

پىسخىك ئاجىزلىقلارنى تۈگىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى

«نېمە ئۈچۈن مۇنداق بولىدۇ؟»، «نېمە ئۈچۈن قىلغانلا ئىشىمدىن چاتاق چىقىدۇ؟». «نېمە ئۈچۈن ئارزۇ قىلغان نەرسەمگە ئېرىشەلمەيمەن؟» بۇنداق ئازابلىق نىدالارنى ئۆگۈشسىزلىقتا يولۇققان ھەرقانداق كىشىنىڭ ئاغزىدىن

ئاڭلاش مۇمكىن. ئۆز - ئۆزىنى نابۇت قىلىدىغان بۇنداق ئاڭنى تۈگىتىش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتامۇنداق بىر تۇسالغۇنى بىر تەرەپ قىلماي بولمايدۇ. ئۇ بولسىمۇ ئاۋۋال ۋۇجۇدىڭىزدىكى سىزنى مەغلۇبىيەتكە ئىتتىرىۋاتقان پىسخىك ئاجىزلىقنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى تېپىپ چىقىش، ئۆزىڭىزنى نابۇت قىلىش قاينىمىغا چۈشۈرۈپ قويىدىغان تۆۋەندىكىدەك ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان 11 خىل پىسخىك ئاجىزلىق بارمۇ - يوق؟ ئەستايىدىل ئويلىنىپ كۆرۈڭ.

مەغلۇبىيەتچىلىك: بەزىلەرنىڭ خاراكتېرى مەغلۇبىيەتچىلىككە مايىل بولىدۇ. بۇنداق ئادەملەر بېسىمغا، زەربىگە، ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا، چېكىنىشتەك ياخشى بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلىنىڭ بار ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ئۆزىنى كۆرۈشنى خالىمايدۇ. نەتىجىدە ھەددىدىن چىقالايدىغان ئىشتىمۇ تەكرار مەغلۇپ بولىدۇ.

ئۆزىنى چوڭ چاغلاش: ھەددىدىن زىيادە مەغرۇرلۇق، ئۆزىنى زىيادە چوڭ چاغلاش ئۆز - ئۆزىنى گۇمران قىلىدىغان پىسخىك ئامىلدۇر. بۇ تىپتىكى كىشىلەر باشقىلارنىڭ ئۆزىنى ھەمىشە ماختاپ تۇرۇۋېرىشىنى، ئۆزىگە ھەۋەس قىلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئىنكار قىلىشقا تېگىشلىك ئىشنى ئىنكار قىلمايدۇ، باشقىلارغا ئۆزىنى ياخشى كۆرسىتىش ئۈچۈن باشقىلارنىڭ تەلىپىگە نىرى - بېرىسىنى سۈرۈشتۈرمەيلا ماقۇل بولۇۋېرىدۇ.

تەنتەكلىك: بۇنداق كىشىلەر ئاممىۋى سورۇنلاردا قىزىقچىلىق قىلىمەن دەپ ئاسانلا كىشىنىڭ دىققىتىنى جەلپ قىلىدۇ. شۇڭا كىشىلەر بۇنداقلارنى ئانچە ھۆرمەتلەپ

كەتمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئۆزىگە ئۆزى زەربە بەرگەنلىك.

ئۆزىگە ئىشەنمەسلىك: بۇ تىپتىكى كىشىلەردە ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى كەمچىل بولىدۇ. ھەتتا ھەممە ئىشتا ئۆزىنى چەكلەپ تۇرىدۇ. ھەمىشە: «بۇ ئىشنى قىلالمايمەن» دەپ قارايدۇ. كۆڭلىدە ھەمىشە: «بىرەر ئىشنى خاتا قىلىۋاتامدىمەن نېمە» دەپ ئويلاپ، ئۆزىنى مەغلۇبىيەت قاينىمىغا پاتۇرۇپ قويىدۇ ۋە: «نەدە ھەممىلا ئىشتا غەلىبە قىلىدىغان ئىش بولسۇن» دەپ ئۆزىنى بەزلەيدۇ.

ئۆزىنى چاغلىماسلىق: بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئۆز قابىلىيىتىنى توغرا مۆلچەرلىيەلمەي، ئۆزىگە بەك يۇقىرى تەلەپ قويىدۇ. تۇرمۇش نىشانى ئەمەلىي ئەمەس. بۇنداق كىشىلەر ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان خام خىياللارنى تولا قىلغاچقا، دائىم ئىشلىرىدا مەغلۇپ بولىدۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىش: بۇنداق كىشىلەردە ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى ئېغىر بولغاچقا، بەزىدە ئەخمىقانە ئىشلار بىلەن ئۆزىنىڭ قىممىتىنى ئىسپاتلىماقچى بولىدۇ-يۇ، ئاقىۋەتتە يەنە مەغلۇپ بولىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتىدىغان كىشىلەر ئۆزىنى ھېلى ئۇنىڭدىن، ھېلى بۇنىڭدىن پەس كۆرىدۇ. باشقىلار بىلەن رىقابەتلىشىشكە جۈرئەت قىلالمايدۇ.

قاتماللىقى كۈچلۈك كىشىلەر: بۇنداق كىشىلەر ئۆزىنىڭ دېگىنىنى ھېساب قىلىدۇ، ھەمىشە باشقىلاردىن ئاغرىنىپلا يۈرىدۇ. ئاچچىقى كېلىپ قالسا، ئۆچىنى ئېلىۋالمىغۇچە بولدى قىلمايدۇ. ئوڭۇشسىزلىققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ ئادەمگەرچىلىكى يوق بولغاچقا، ئاۋارىگەرچىلىككە يولۇقۇپلا تۇرىدۇ.

شۆھرەتپەرەسلەر: بۇنداق كىشىلەر نام چىقارساملا دەيدۇ. ئۆزىگە ھەممە ئادەم پەقەت قىلىدىغان بولغاندىلا، ئاندىن كۆڭلى ئارام تاپىدۇ. ئەمما نام چىقىرىش ئۈچۈن قوللانغان ئۇسۇلى ھەمىشە ئەكس تەسىر بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر «كىشىلەرگە قانداق تەسىر بەردىم، باشقىلار مەندىن بىزار بولىۋاتامدۇ ـ يوق» دېگەنلەر بىلەن ھېسابلاشماي، ھە دېسە مەمەدانىلىق، پوچىلىق قىلىدۇ. باشقىلار مېنى «ۋاي» دېسىكەن دەپلا ئويلايدۇ.

ئۆزىنى نىقابلاش: بەزى ئادەملەر ھەمىشە ئۆز قابىلىيىتىنى باشقىلارنىڭ نەزەرىدىكىدەك ئۇنداق قالتىس ئەمەس دەپ ئويلايدۇ ۋە ئەپتى ـ بەشىرىسىنىڭ ھامىنى بىر كۈنى ئاشكارا بولۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ، ھەمىشە بۇرۇقتۇم بولۇپ يۈرىدۇ.

گۇمانخورلۇق: بەزى ئادەملەر ئىچى تار كېلىدۇ، كۆرگەنلا نەرسىدىن گۇمانلىنىپ يۈرىدۇ، ھەمىشە باشقىلارنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتىنى پايلاپ يۈرىدۇ. ئولتۇرسا ـ قوپسا خىزمەتدىشىنى كەينىمدىن نېمە شۇملۇقلارنى ئويلاۋاتىدىكىن دەپ گۇمانلىنىپلا يۈرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر خىزمەتكە زېھنىنى بەرمەيدۇ. بۇنداق پىسخىك ئاجىزلىق كىشىلىك مۇناسىۋەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە كىشىلەر ئۇنداق ئادەمدىن ئۆزىنى تارتىدۇ، بىزار بولىدۇ.

بىزارلىق تۇيغۇسى: بەزى كىشىلەر ھەتتا خىزمىتىدىنمۇ رازى بولمايدۇ، ئەتراپىدا ئۆزى جەڭ ئېلان قىلغۇدەك ھېچقانداق رىقابەت يوق دەپ قارايدۇ. ھەمىشە ئاچچىقلىنىدۇ، سەپرا مىجەز كېلىدۇ، ھەمىشە ئۈمىدسىزلىنىپلا يۈرىدۇ.

پسخىك توسالغۇدىن قۇتۇلۇشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى

تۇرمۇشتا ھەممە ئىشلىرىمىزنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك، ئوڭۇشلۇق بولۇشى ناتايىن. كەسپتىكى ئوڭۇشسىزلىق، ئائىلە زىددىيىتى، كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى توقۇنۇشلارغا ھەر ۋاقىت ئۇچراپ تۇرىمىز.

ئۇنداقتا، كەيپىياتىمىزنى قانداق تەڭشىشىمىز كېرەك؟ تۆۋەندىكى ئۇسۇللار پسخىكا توسالغۇسىدىن قۇتۇلۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

ئۆزىنى قاچۇرۇش: ئەگەر ئاممىۋى سورۇندا بىرەرسىدىن كۆڭلىڭىز ئازار يېسە، ئۆزىڭىزنى چەتكە ئېلىپ، سورۇندىن چىقىپ كېتىڭ، تىنچ جاينى تېپىپ، ئازراق سۈكۈتتە تۇرۇۋالسىڭىز، ئۆيگە قايتىپ مۇزىكا ئاڭلىسىڭىز ياكى پىيادە كوچا ئايلانسىڭىز، دىققىتىڭىز باشقا ئىشلارغا چېچىلىپ، ئۆزىڭىزنى بېسىۋالالايسىز، روھىي جەھەتتىكى توسالغۇلاردىن قۇتۇلۇسىز.

ئۆزىگە تەسەللى بېرىش: بۇ، ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ ئالداش ئۇسۇلى بولسىمۇ، ئازابلانغاندا، پسخىكا جەھەتتە توسالغۇغا ئۇچرىغاندا، چۈشكۈنلەشكەندە ئۆزىگە تەسەللى بېرىش ئۈچۈن قوللانسا بولىدۇ. ئەمما بۇ ئۇسۇلنى داۋاملىق قوللانسا، جەمئىيەتكە ماسلىشىش ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرغىلى بولمايدۇ. شۇڭا بۇ ئۇسۇلدىن زۆرۈر تېپىلغاندىلا

www.uyghurkitap.com

پايدىلىنىش كېرەك.

ئاچچىقنى چىقىرىش: چەت ئەلدە ئاچچىقنى چىقارسا بولىدىغان مەخسۇس ئورۇنلار تەسىس قىلىنغان بولۇپ، ئاچچىقى كەلگەنلەر ھەيكەل «دىرېكتور»نى ئۇرىدىكەن، تېپىدىكەن، سەت گەپلەر بىلەن تىللايدىكەن.

ئازابلانغاندا ئاچچىقنى چىقىرىۋېلىشنىڭ مېڭىگە پايدىسى بار ئىكەن. شۇڭا ئاچچىقى كەلگەندە مۇۋاپىق جاي تېپىپ، ئاۋازىڭىزنىڭ بېرىچە ۋارقىراش، ھۆكىرەپ يىغلاش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئازابنى يەڭگىللەتسە بولىدۇ.

دەردىنى تۆكۈش: باشقىلاردىن كۆڭلىڭىز قاتتىق ئازار يېگەن چاغلاردا، سىزگە تەسەللى بېرەلەيدىغان يېقىن دوستىڭىزنى ياكى كۆڭلىڭىز تارتقان كىشىنى تېپىپ، دەردىڭىزنى تۆكۈۋالسىڭىز يېنىكلەپ قالىسىز.

خاتىرە قالدۇرۇش: كۆڭۈلسىزلىكلەرنى خاتىرە يېزىپ قالدۇرسىڭىزمۇ، پسىخىكىلىق توسالغۇدىن قۇتۇلۇشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرۈش: بەختسىزلىك ۋە مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغاندا، ئۆزىڭىزنى رىغبەتلەندۈرۈشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. ئۆز - ئۆزىگە ئىلھام بېرىش ياكى ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرۈش ئارقىلىق ئۈمىدۋار ياشىغلى بولىدۇ.

جىددىيلىكنى يوقىتىشنىڭ بىر قانچە ئۇسۇللىرى

1. ئەگەر سىز نورمىدىن ئارتۇق مەلۇم خىزمەتنى ياكى نورمىدىن سىرت مەلۇم ۋەزىپىنى ئۈستىڭىزگە ئېلىشنى خالىمىسىڭىز، يۈرەكلىك هالدا «ياق!» دەڭ.
2. دائىم يېقىن كىشىلىرىڭىز بىلەن پاراڭلىشىپ تۇرۇڭ.
3. دائىم ئۆزىڭىزنى مەن بىر ئادەتتىكى ئادەم، خاتالىق سادىر قىلىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ، دەپ ئاگاھلاندۇرۇپ تۇرۇڭ.
4. كۆڭلەرنىڭ بىرىدە قانات چىقىرىپ ئۇچۇشنى ئويلاپ ئولتۇرماي، ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇشىدىكى مەسىلىلەرگە يۈزلىنىشكە جۈرئەت قىلىڭ.
5. ئۆز ـ ئۆزىڭىزنى ئازابلىماڭ.
6. كۆڭلىڭىزدىكى سۆزلەرنى سىرتقى بېسىمنىڭ تەسىرىدە ئىچىڭىزگە يۇتۇۋەتمەڭ، پەقەت ئۇنى دەۋالىسىڭىزلا روھىي هالىتىڭىزنىڭ نورماللىشىشىغا پايدىسى بار.
7. لازىم بولغاندا ئۆز ـ ئۆزىڭىزگە ئەمدى بىردەم ئارام ئېلىۋالاي دەڭ.
8. هازىرلا، دەرهال قىلىشىم كېرەك دېگەن سۆزلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىڭ، هەممە ئىشلار تەبىئىي بولغىنى ياخشى.
9. توي قىلىش، ئۆي تۇتۇش قاتارلىق تۇرمۇشتىكى چوڭ مەسىلىلەرگە دۇچ كەلگەندە، ئۆزىڭىزگە: پەقەت

www.uyghurkitap.com

ۋاقىتلا مەسىلىنى ھەل قىلىشىمغا ياردەم بېرەلەيدۇ، دەپ ئەسكەرتىپ تۇرۇڭ.

10. سىزنى چۈشىنىدىغان دوستىڭىز ۋە يېقىن ئادىمىڭىزدىن ئايرىلىپ قېلىشتىن ھەزەر ئەيلەڭ.

11. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، سىزنىڭ باشقىلارنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەش مەجبۇرىيىتىڭىز يوق.

12. تۇرمۇشتا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىڭىز، ئۇنى تۇرمۇشتىكى بىر ساۋاق دەپ چۈشىنىڭ.

13. ھەرگىزمۇ ھوقۇق دائىرىڭىزدە ئەمەس، سىز باشقۇرۇشقا تېگىشلىك بولمىغان ئىشلارغا كايىپ يۈرمەڭ.

14. ئائىلە ئالبومىڭىزنى ئېچىپ، ئىلگىرىكى خۇشال مىنۇتلارنى ئەسلەڭ.

15. كىنوخانىغا بېرىپ، ئۆزىڭىز ياقتۇرىدىغان كىنولارنى كۆرۈڭ.

16. ئۆزىڭىز ئامراق يېڭى گۈلدىن بىر دەستە سېتىۋېلىڭ.

17. ئۈنئالغۇنى ئېچىپ، كۆزىڭىزنى يۇمۇپ ئولتۇرۇپ، ئۆزىڭىز ئەڭ ياقتۇرىدىغان مۇزىكىنى ئاڭلاڭ.

18. يېقىن ئەتراپىتىكى باغچە ياكى گۈللۈككە چىقىپ بىردەم ئايلىنىپ كىرىڭ.

19. ھاياتىڭىزدىكى ئەڭ بەختلىك مىنۇتلارنى ئەسلەڭ.

20. شەھەر سىرتىغا چىقىپ ئوينىڭ.

21. قىزىقچى، يۇمۇرىستىك دوستلىرىڭىز ياكى يېقىن كىشىلىرىڭىزگە تېلېفون بېرىڭ.

22. بىر ئىستاكان ئۈزۈم ھارىقىنى ئىچىپ بېقىڭ،

ياكى ئۆزىڭىز ئامراق ئېسىل يېمەكلىكتىن ھوزۇرلىنىڭ.

23. خۇشال ئىشلارنى ئويلاڭ، ئۇ بىردەم بولسىمۇ ئارام بېرىدۇ.

24. خىزمەت خاراكتېرىگە تۈپتىن ئوخشىمايدىغان بىر ئىشنى قىلىڭ.

25. ئۆز - ئۆزىڭىزنى ئۇۋۇلاڭ، بۇ سىزنىڭ نېرۋىلىرىڭىزنىڭ بوشىشىغا پايدىلىق.

26. پەيتوپ ياكى گولف توپ ئويناپ بەدىنىڭىزنى ھەرىكەتلەندۈرۈڭ.

27. ئۇزاقتىن بۇيان يازالمىغان جاۋاب خەتلىرىڭىزنى يېزىپ تۈگىتىڭ.

28. مەخسۇس ئۆزىڭىزگە بىر سوۋغات ئېلىڭ.

29. ساتىراشخانىغا بېرىپ ئۆزىڭىزنى گۈزەللەشتۈرۈڭ.

30. تامىقىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ، ئادەتتە يەپ باقمىغان تاماقلارنى يەپ بېقىڭ.

31. بالدۇر ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ سىرتلارنى ئايلىنىڭ، ئاندىن مەززىلىك ئەتىگەنلىك تاماق يەڭ.

32. بازار قىزىغاندا نەرسە - كېرەك سېتىۋالغىلى چىقماڭ.

33. ياتاق ئۆيىڭىزگە كۆڭۈلنى ئاچىدىغان ئەتىر چېچىپ قويۇڭ.

34. ئۆزىڭىزگە تەلەپنى سەل تۆۋەنرەك قويۇڭ، ھەر ھەپتىدە كىيگەن كىيىمنى شۇ چاغدىلا يۇيۇپ دەزماللايمەن دېمەڭ.

35. پۈتۈنلەي ئۆزىڭىز ئۈچۈن بىر ئىش قىلىڭ.

36. تۇغرا تەنقىدكە ئاچچىقلانماڭ، ئەستايىدىل

ئويلىنىپ، خۇلاسە قىلىپ بېقىڭ.

37. ئۆزىڭىزگە بىر ئويۇنچۇق سېتىۋېلىڭ. بۇ گەرچە ئەخمەقلەرچە ئىشتەك كۆرۈنىسىمۇ، لېكىن ئاخىرقى ھېسابتا ئىچ پۇشۇقىڭىزنى چىقىرىدىغان نەرسىگە ئېرىشكەن بولىسىز.

38. پۇتىڭىزنى ئۇزۇن سوزۇپ، بىلىكىڭىزنى ئايلاندۇرۇپ، تازا كېرىلىڭ.

39. ئىشتىن چۈشۈپلا ئۆيگە ماڭماي، بىرەر - ئىككى مىنۇت كۆزىڭىزنى يۇمۇپ ئارام ئېلىپ، ئۇزۇل - كېسىل بوشاشقاندا ئاندىن قايتىڭ.

بېسىمنى تۈگىتىشتىكى 20 خىل ئۇسۇل

1. ھەر قانداق ئازابلىق ئىش بولسىمۇ، ئۇ ئۆمۈرۋايەت داۋاملاشمايدۇ! شۇڭا ھەرگىز بىئارام بولماڭ.

2. ئىلگىرىكى ئازابلىق كەچۈرمىشىڭىزنى، ئەينى چاغدا قانداق قىلىپ قايتىدىن قەد كۆتۈرگىنىڭىزنى ھەمدە كېيىنكى كۆڭۈللۈك كۈنلەرنى ئويلاپ، بۇ قېتىممۇ ئوخشاشلا تىنچ - ئامان ئۆتۈپ كېتىدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىڭ.

3. ئۆزىڭىزگە «بۇ دېگەن كىشىلىك ھايات، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى تىرىشىۋاتىدۇ» دېيىشىڭىز كېرەك.

4. كۈندۈلۈك خاتىرە يېزىڭ. ئۆزىڭىزنى ئازادە تۇتۇپ، كۆڭلىڭىزدە ساقلىغانلىرىڭىزنى پۈتۈنلەي خاتىرىلەش

كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئارقىلىق كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەڭ.
5. بارلىق ئىشلارنى بىر چەتكە قايرىپ قويۇپ تازا قانغۇچە ئۇخلاڭ. ئويغانغاندىن كېيىن، كەيپىياتىڭىز چوقۇم ياخشىلىنىپ قالىدۇ.
6. بەزى يۇمۇرلۇق، ھەجۋىي رەسىم توپلىمى، كىتابلار ياكى كومېدىيەلىك فىلىمدىن بىرنى ئىجارىگە ئېلىپ، پۈتۈن زېھنىڭىز بىلەن كۆرۈپ چىقىڭ. كۈلكە بارلىق كۆڭۈلسىز ئىشلىرىڭىزنى ئۇنتۇلدۇرىدۇ.
7. ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇڭ. بۇمۇ كەيپىياتىڭىزنى ياخشىلاشتىكى بىر ياخشى ئۇسۇل.
8. چېنىقىش مەركىزى ياكى ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بېرىپ كەسپىي ئۆزۈلاشتىن بەھرىمەن بولۇپ، پۈتۈن بەدىنىڭىزنى تەلتۆكۈس بوشاشتۇرۇڭ.
9. بالكوندىن پايدىلىنىپ باغۋەنچىلىك لەززىتىدىن بەھرىمەن بولۇڭ، ھەربىر تەشتەكتىكى گۈلگە نام بېرىڭ، ھەربىر تال يوپۇرماقنى كۆڭۈل قويۇپ سۈرتۈڭ، پۈتۈن زېھنىڭىز بىلەن بۇ ئۈسۈملۈكلەردىن خەۋەر ئېلىڭ.
10. ھۆسن تۈزەش ئورنىغا بېرىپ گىرىم قىلىڭ، قاش، چاچلىرىڭىزنى، تىرنىقىڭىزنى ياسىتىڭ، ئەتىۋارلىنىش ھېسسىياتىدىن بەھرىمەن بولۇڭ، ئادەم چىرايلىق بولغانسېرى كەيپىياتمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ ياخشىلىنىدۇ.
11. سەھەر تۇرۇپ باغچە ياكى دەرەخزارلىقتىن ئىبارەت يېشىللىققا پۈركەنگەن جايلارغا بېرىپ سەيلە قىلىڭ.
12. پۈتىڭىزنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ راھەتلىنىڭ. بەدەن راھەتلەنسە، كەيپىياتمۇ تەبىئىي ھالدا

ياخشىلىنىدۇ، توڭغاقلار بۇ ئۇسۇلنى قوللانسا ئەڭ مۇۋاپىق.

13. ئەڭ راھەت قىياپەتتە تۇرۇپ، قورساق بىلەن نەپەسلىنىڭ، بۇرۇن بىلەن كۆچەپ نەپەس ئېلىپ، ئاندىن ئېغىز بىلەن ئاستا ـ ئاستا نەپەس چىقىرىڭ، مۇشۇنداق تەكرار بىر نەچچە قېتىم نەپەسلەنگەندە، كەيپىياتمۇ تۇراقلىشىدۇ.

14. بەدەن چېنىقتۇرۇش ئەسۋابى بىلەن بويۇن، غول، بەل ھەمدە پۈتۈن بەدەننى كۆچەپ ھەرىكەتلەندۈرۈڭ.

15. دوستىڭىز بىلەن ئازراقتىن ھاراق ئىچكەچ مۇڭدىشىڭ، بىراق ھاراقنى مەست بولغۇدەك كۆپ ئىچمەڭ.

16. مەقسەتسىز مېڭىڭ، نىشان بەلگىلەشنىڭ زىيىنى يوق. مەسىلەن: «بىكەتكىچىلا ماڭسام بولار.»

17. پۇتبول ياكى ۋاسكېتبولدىن ئىبارەت ماھارەت ئارقىلىق غەلىبە قىلىدىغان تەنھەرىكەت مۇسابىقىلىرىنى كۆرۈپ، ئۆزىڭىزنى شۇنىڭغا سىڭدۈرۈڭ.

18. نەق مەيداندا ئۆتكۈزۈلگەن ناخشا كېچىلىكى ياكى كارا OK تانسىخانىلىرىغا بېرىپ، قانغۇچە تانسا ئويناڭ ياكى ناخشا ئېيتىڭ. باشقىلارنىڭ قانداق قارايدىغانلىقىنى كۆڭلىڭىزگە ئانچە ئالماڭ. ناخشا ئېيتىپ تانسا ئوينىغاندا ھەم پۈتۈن بەدەننىڭ ئېنېرگىيەسىنى سەرپ قىلغىلى ھەم بەدەننى پۈتۈنلەي بوشاشتۇرغىلى بولىدۇ.

19. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ھېيىقماڭ، تا كەيپىياتىڭىز ياخشىلانغۇچە يەڭ، ئورۇقلاۋاتقان بولسىڭىزمۇ ھېچقىسى يوق، ئۆزىڭىزگە

بىر كۈن رۇخسەت بېرىڭ.

20. كەيپىياتىڭىز ناچار ۋاقتىدا، ئىلگىرى سېتىۋالماقچى بولۇپ سېتىۋالالمىغان كىيىم ياكى سومكىنى سېتىۋېلىپ، ئۆزىڭىزگە: «داۋاملىق تىرىشقىن» دەپ تەسەللى سۆپىتىدە سوۋغا قىلىڭ.

غەمدىن خالاس بولۇشنىڭ 20 چارىسى

خىزمەت ياكى ئۆگىنىش سەۋەبىدىن سەل بېسىم ھېس قىلىپ قالسىڭىز، ئۇنى ئىچىڭىزگە سېلىپ غەمگە پېتىپ قالماڭ. سىزگە بېسىمنى يەڭگىللىتىپ، غەمدىن خالاس بولۇشنىڭ تۆۋەندىكىدەك 20 چارىسىنى تەقدىم قىلىمىز:

1. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئورنىڭىزدىن 15 مىنۇت بالدۇرراق تۇرسىڭىز، ئەتىگەنلىك جىددىيچىلىك ۋە بېسىملارغا تاقابىل تۇرۇشىڭىز ئۈچۈن تولۇقراق ۋاقىت چىقىرىۋالالايسىز.

2. ئىسكەتىڭىزنى تۈزەشتۈرۈپ، ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ گۈزەلرەك قىياپەتكە كىرگۈزۈڭ، كۆڭلىڭىز تېخىمۇ ئېچىلىپ قالىدۇ.

3. ئائىلە ۋە خىزمەت مۇھىتىڭىزنى ئوبدانراق رەتلەپ قويۇڭ، ئىزدىگەن نەرسىلىرىڭىزنى تاپالماسلىق ئاۋارىچىلىكىدىن خالىي بولالايسىز.

4. ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرىڭىز ۋە لازىمەتلىك باشقا جابدۇقلىرىڭىز بۇزۇلۇپ قالسا ۋاقتىدا ئوڭشىۋېلىڭ ياكى يېڭىسىغا ئالماشتۇرۇۋېلىڭ، تۇرمۇشىڭىزدىكى

ئۆڭۈشسىزلىقلار كەيپىڭىزنى ئۇچۇرۇپ قويمىسۇن.

5. خۇشناۋاز كىشىلەر بىلەن دوست بولۇپ ئۆتۈڭ، غەپلەت باسقان كىشىلەر سىزنىمۇ غەمكىنلىككە سۆيلىپ قويىدۇ.

6. ھەرقانداق ئىشنى ئاۋۋال پىلانلىۋېلىڭ، ماشىنىنىڭ بىر تېمىمۇ مېيى قالمىغاندا ماي قۇيسىڭىز كېچىكىپ قالغان بولىسىز.

7. قولىڭىزدىكى ئىشنى تۈگىتىپ بولۇپ، ئاندىن باشقا ئىشقا تۇتۇش قىلىڭ. قولىڭىزدىكى ئىشىڭىز تۈگىمەي تۇرۇپلا باشقا ئىشلار ئۈستىدە باش قاتۇرۇپ ئاۋارە بولماڭ.

8. كۆڭلىڭىزنى بىئارام قىلماسلىق ئۈچۈن، سىزنى بىزار قىلىۋاتقان ئىشنى چاپسانراق قولدىن چىقىرىۋېتىڭ.

9. ئەھۋالغا قاراپ ئۆزگەرتىپ مۇۋاپىقلاشتۇرۇشنى بىلىۋېلىڭ، بەزى ئىشلار بەك مۇكەممەل ئىشلەپ كېتىشكە ئەرزىمەيدۇ. بەزى ئىشلارنى مۇرەسسە قىلىشقا، يول قويۇشقا توغرا كېلىدۇ.

10. بىرەر مەسىلىگە يولۇققاندا ئىچىڭىزدە بىلىپ يۈرۈۋەرمەي، دوستلىرىڭىزنىڭ سەمىگە سېلىپ، ئۇلار بىلەن مەسلىھەتلىشىڭ.

11. ئۆزىڭىز ياقتۇرىدىغان ئىشتىن ھەر كۈنى بىر - ئىككىنى قىلىپ بېرىڭ.

12. ھەر كۈنى ئۆزىڭىزگە ئارام ئېلىۋالغۇدەك، ئوي - پىكىرىڭىزنى تەرتىپكە سېلىۋالغۇدەك بىردەم جىمجىتلىق بېرىڭ.

13. ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىڭىزغىلا تايىنىۋالماي،

مۇھىم ئۆچرىشىش ۋە مۇھىم ئىشلارنى خاتىرە دەپتىرىڭىزگە پۈتۈپ قويىسىڭىز، ئىشلىرىڭىزغا دەخلى يەتكۈزۈپ قويمايسىز.

14. جىددىيلىشىپ قالغاندەك كەيپىياتقا كەلگىنىڭىزدە، مۇسكۇللىرىڭىزنى ئىختىيارىي قويۇۋېتىپ، بىر نەچچە قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىشىڭىز.

15. قاتنىشىشقا چولىڭىز تەگمەيدىغان ياكى ياقتۇرمايدىغان ئىش ۋە پائالىيەتلەرگە قاتنىشىشنى رەت قىلىشنىمۇ ئۆگىنىشىڭىز.

16. ئۇزۇن ئۆچرەتتە تۇرۇپ ساقلايدىغان ئەھۋالغا يولۇقسىڭىزمۇ ساراسىمىگە چۈشۈپ تىت - تىت بولۇپ كەتمەڭ، چۈنكى تۇرمۇش دېگەن مۇشۇنداق بولىدۇ، كۈتۈپ ئولتۇرۇشقا توغرا كەلسە، بىرەر گېزىت - ژۇرنال تېپىپ ئوقۇپ ۋاقىت ئۆتكۈزۈڭ.

17. ئەتراپىڭىز بەك ۋاراڭ - چۇرۇڭ بولۇپ كەتسە، قۇلىقىڭىزنى ئېتىۋېلىڭ.

18. سوغۇق پەسىلدە ئىسسىق سۇدا، تومۇز كۈنلىرى سوغۇق سۇدا يۇيۇنسىڭىز كەيپىياتىڭىز ئارام تېپىپ قالىدۇ.

19. ئاخشىمى ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا ئەتىلىك تۇرمۇشىڭىزنى، جۈملىدىن يېمەك - ئىچمەك ۋە كىيىدىغانلىرىڭىزنى ھازىرلاپ قويۇڭ.

20. ئۇيقۇنى تولۇق ئۇخلىشىڭىز، ئۇيقۇڭىز چالا قالسا تېرىككەك، چېچىلغاق بولۇپ قالىسىز.

چارچاشنى تۈگىتىشنىڭ ئالتە خىل ئۇسۇلى

1. كەيپىيات جىددىيلەشكەن چاغدا 10 قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، نەپەس ئېلىش ۋاقتى ئۇزاق، نەپەس چىقىرىش ۋاقتى قىسقا بولۇش، بىر قېتىم ئالغان نەپەسنى 3 ~ 4 كە بۆلۈپ چىقىرىش لازىم.

2. باش چىڭقالغاندا بەلنىڭ ئۈستۈنى قىسمىنى تۈز قىلىپ، باشنى كەينىگە غادايتىپ 8 مىنۇتتىن 15 مىنۇتقىچە تۇرۇش، بۇ ھەربىكەتنى 4 قېتىمدىن 8 قېتىمغىچە ئىشلەش لازىم.

3. كۆز ئېچىشقاندا ئىككى كۆزنى 50 سېكۇنت يۇمۇپ، ئاندىن كۆزنى ئېچىپ يىراقتىكى بىر نۇقتىغا قاراش، بۇنى تەكرار بەش قېتىم ئىشلەش لازىم.

4. چارچاپ مۈگدىگەندە بەدەننى تۈز قىلىپ، ئىككى مۈرىنى كەينىگە كېرىپ، ئېڭەكنى ئازراق ئىچىگە يىغىپ، ئىككى بىلەكنى بەدەننىڭ ئىككى تەرىپىگە ئېلىپ، ئالىقاننى كەينىگە قارىتىپ قولنى سىلكىپ، دۈمبە، بىلەك ۋە بويۇن مۇسكۇللىرىنى ئىلاجىنىڭ بارىچە تارتىش، بۇ ھەربىكەتنى 10 ~ 12 سېكۇنت داۋاملاشتۇرۇپ، تەكرار 4 ~ 6 قېتىم ئىشلەش لازىم.

5. ئىككى قول سىرقىراپ ئاغرىغاندا ئىككى قولنىڭ ئالىقىنىنى 10 ~ 12 سېكۇنت تېز سۈرئەتتە سۈركەپ، ئالىقان قىزىغاندىن كېيىن، ئىككى قولنى 8 ~ 10 قېتىم پۇلاڭلىتىش لازىم.

6. ئىككى پۇت ئۇيۇشۇپ قالغاندا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئىككى پۇتنى ئاستى تەرەپكە كۈچەپ تۈز سوزۇپ 8 ~ 10 سېكۇنت داۋاملاشتۇرۇپ، بۇ ھەربىكەتنى تەكرار 6 ~ 8 قېتىم ئىشلەش لازىم.

قورقۇنچلۇقنى يېڭىشنىڭ سەككىز خىل ئۇسۇلى

ئۆزىنى باشقىلارنىڭ قاخشىرىغا قاراشقا چېنىقتۇرۇپ، باشقىلارغا ئۆزىڭىزنىڭ دىققەت قىلىۋاتقانلىقىڭىزنى ھېس قىلدۇرۇڭ.

باشقىلارنىڭ ئالدىغا ئۇدۇل بېرىڭ.

گەپنى باشلىغاندا ئاۋاز ياڭراق چىقسا، ئاخىرلاشتۇرغاندىمۇ ياڭراق بولىدۇ.

پەيتكە ئۇيغۇن ھالدا سۆكۈت قىلىپ قارشى تەرەپنى ئېغىز ئاچقۇزۇڭ.

ناتونۇش ئادەم بىلەن كۆرۈشۈشتىن ئىلگىرى بىر تېزىس تۈزۈۋېلىڭ.

نۇتۇقنىڭ بېشى ۋە ئايىغىنى ئەستە چىڭ ساقلىسىڭىز، باشتىن ـ ئاخىرغىچە سۆز خۇددى بۇلاقتىن سۇ چىققاندەك ئېتىلىپ چىقىرىۋېرىدۇ.

بىر ئامال قىلىپ ئۇلۇغ شەخسلەر بىلەن ئۇچرىشىڭ ۋە ئۆزىڭىزدىن ئېشىپ چۈشىدىغانلار بىلەن باردى ـ كەلدى قىلىڭ. بۇنداقتا، بىلىم ئۆگىنەلەيسىز. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۈچلۈكلەرنىڭ ئاجىزلىقى ۋە يېتەرسىزلىكىنى كۆرۈپ، ئىشەنچىڭىزنى كۈچەيتەلەيسىز.

ئۆز خىزمىتىڭىزنى پىششىق بىلىڭ. قابىلىيەت بولغاندىلا ئىشەنچ بولىدۇ، شۇنداقلا ئۆزىنىڭ بىر ئىجتىمائىي ئادەملىك قىممىتى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تۇرمۇشتىكى بېسىمدىن قۇتۇلۇشنىڭ ئالتە خىل ئۇسۇلى

ئىقتىساد مەسىلىسى، ئىستىقبال، سالامەتلىك ۋە گۈزەللىك مەسىلىسى، ئۇرۇق - تۇغقان ياكى دوست - بۇرادەرلەرنىڭ كېسىلى، بالىلار مەسىلىسى، ۋاقىتنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى، بەدەن قۇۋۋىتى مەسىلىسىنى، ئائىلىدە زىممىسىگە يۈكلەنگەن ۋەزىپىنىڭ بەك ئېغىر بولۇپ كېتىشى قاتارلىق ئەھۋاللار تۇرمۇشتا بېسىم پەيدا قىلىپ، خۇشال - خۇرام ھايات كەچۈرۈشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇ خىل بېسىملاردىن قۇتۇلاي دېسىڭىز:

1. مۇھىتقا قاراپ ئۆزگىرىڭ. بۇ، خىزمەت ئالمىشىش، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى ياخشىلاش قاتارلىق جەھەتلەردە يېڭى مۇھىت ئىچىدە ھەممىنى يېڭىدىن باشلىشىڭىزنى كۆرسىتىدۇ.

2. ئەگەر سىز باشقىلارنىڭ تەلىپىگە قوشۇلماسلىق تەرەپدارىدا بولسىڭىز، بۇنى رەت قىلىشتىن قورقماڭ.

3. ھەر كۈنى ئۆزىڭىزنى مەلۇم ۋاقىت يالغۇز قالدۇرۇڭ، ئەتراپتىكى ئىشلارغا نەزەر سېلىڭ.

4. بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى ساقلاشقا دىققەت قىلىڭ، يېتەرلىك ئۇخلاڭ، ئوزۇقلۇق ماددىسى مول يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىشكە كاپالەتلىك قىلىڭ.

5. ئەگەر ئىچىڭىز پۇشۇپ يىغلىغىڭىز كەلسە، بىردەم راسا يىغلىۋېلىڭ.

6. دائىم پايدىنى ئويلاش بىلەن ئۆزىڭىزگە ئۆزىڭىز ئىچىنىش پۇرسىتىنى يارىتىپ بەرمەڭ. قالايمىقان قورۇق خىياللار يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇ، سالامەتلىكىڭىزگە پايدىسىز.

روھىي بېسىمنى يېنىكلىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى

1. تاماقنى ئاستا يېيىش.
تاماق يېيىشكە يېتەرلىك ۋاقىت ئاجرىتىش لازىم. تاماقنى ئاچ بۆرىدەك يېسە، ئادەم تېخىمۇ جىددىيلىشىدۇ.
2. تەسەۋۋۇر ئارقىلىق تەپەككۇرنى «ساياھەت قىلدۇرۇش».
مۇشۇنداق قىلغاندا، ئادەم قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بوشىشىپ ئارام ئالالايدۇ، كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ. ھەمىشە مۇشۇنداق قىلىپ بەرسىڭىز، روھىي جەھەتتىن ئارام ئېلىپ، خاتىرجەملىك، جىمجىتلىق ۋە تىنچلىقنىش تۇيغۇسىغا ئىگە بولىسىز.
3. ۋاقىتنى بىر تۇتاش پىلانلاپ ئورۇنلاشتۇرۇشنى ئۆگىنىۋېلىش.
4. كۈنجۈت يېغىنى پۇراپ بېرىش.
كۈنجۈت يېغىنىڭ پۇرىقى پۇراش سېزىمى نېرۋىلىرى ئارقىلىق، چوڭ مېڭە گىرۋەك سىستېمىسىدىكى نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى قوزغىتىپ ۋە تىنچلاندۇرۇپ، نېرۋا جىددىيلىكىنى پەسەيتىش ۋە روھىي بېسىمنى يەڭگىللىتىش رولىنى ئوينايدۇ.
5. زۆرۈر تېپىلغاندا، باشقىلارغا ياردەم بېرىشتىن قورقماسلىق.
ئادەم ئۆمرىدە ھامان باشقىلارنىڭ ياردىمىگە موھتاج بولىدۇ. باشقىلارنىڭ دەرد ـ ھالىنى زەن قويۇپ ئاڭلاش، ئەجابىي پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇش ۋە ياردەم بېرىش،

زۆرۈر تېپىلغاندا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ياردەم بېرىش لازىم.

6. تۇرمۇشتىكى بېسىمنى رەتكە تۇرغۇزۇش لازىم.

7. نېمە سەۋەبتىن جىددىيلەشكەنلىكىڭىزنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىڭ.

8. ھەر كۈنى ئۆزىڭىزنى بوشاشتۇرىدىغان ۋاقىتنىڭ بولۇشىغا ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىڭ.

خىزمەت بېسىمىنى يېنىكلىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى

سۆزلەش ۋە خىيال قىلىش: خىيال قىلىش ئارقىلىق كاللىنى ساياھەت قىلدۇرسا بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆزىنى كۆك ئاسماننىڭ ئاستىدىكى يايپېشىل يايلاقنىڭ ئۈستىدە ئولتۇرۇۋاتقان ياكى ھۇزۇرلىنىپ مۇزىكا ئاڭلاۋاتقان دەپ ئويلاپ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۆزىنى ئارام ئالدۇرسا بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئۆزىنى خاتىرجەم، تىنچ قىلغىلى بولىدۇ.

بېسىمنى ئايرىپ ھەل قىلىش: تۇرمۇشتىكى بېسىملارنى بىردىن - بىردىن ئايرىپ يېزىپ چىقىپ، بىر باشتىن ھەل قىلسا بولىدۇ.

يىغلىغۇسى كەلگەندە يىغلاش: يىغلاش بېسىمنى يېنىكلىتىدۇ. پىسخىكا مۇتەخەسسىسلىرى بىر توپ ياشانغانلارنىڭ قان بېسىمىنى ئۆلچەپ، ئۇلارنى نورمال قان بېسىم ۋە يۇقىرى قان بېسىم دەپ ئىككى گۇرۇپپىغا ئايرىغان. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلاردىن يىغلاپ باققان -

باقمىغانلىقىنى سورىغان. 87% نورمال قان بېسىم ئادەم ئۆزىنىڭ بەزىدە يىغلاپ قويىدىغانلىقىنى، يۇقىرى قان بېسىملىق ئادەملەر ئۆزىنىڭ ئاساسەن يىغلىمايدىغانلىقىنى ئېيتقان. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھېسسىياتنى ئىپادىلەپ تۇرۇش ھېسسىياتنى كۆڭۈلگە ياقلاپ قويغانغا قارىغاندا ياخشى ئىكەن.

كىتاب ئوقۇش: كىتاب ئوقۇغاندا، ھەر خىل ياخشى بولمىغان ھېسسىياتلار سۇسلىشىپ ئاخىر يوقاپ كېتىدۇ. كىتاب ئوقۇش جەريانىدا كىشىلەر ئۆزىنىڭ بىلىپ بىلمەي كۆكسى قارنى كەڭ، بېسىمدىن قورقمايدىغان بولۇپ قالغىنىنى ھېس قىلىدۇ.

ھەرىكەت ئارقىلىق بېسىمنى ئازايتىش: فىرانسىيە يېڭىچە بىر خىل ھەرىكەت ئارقىلىق ئاچچىقنى ياندۇرۇش مەركىزى قۇرۇلغان بولۇپ، بۇ يەردىكى تىرېنېرلار كىشىلەرگە قانداق ۋارقىراش، لۆڭگىنى تولغاش، ياستۇقنى ئۇرۇش، ساپانى مۇشتلاش قاتارلىق ئىشلارنى ئۆگىتىدىكەن، ھەرىكەت مىقدارى ناھايىتى چوڭ بولغان «بېسىمنى ئازايتىپ ئاچچىقنى ياندۇرۇش گىمناستىكىسى»نى ئوينىتىدىكەن. بۇ مەركەزنىڭ ھەممە يېرىگە بۇلۇت ئورنىتىلغان بولۇپ، كىشىلەر قانچىلىك ئېغىر ھەرىكەت قىلسىمۇ يارىلانمايدىكەن.

ئۇششاق - چۈششەك نەرسە يېيىش: ئۇششاق - چۈششەك نەرسە يېيىش ھەرگىزمۇ قورساقنى توقلاش ئۈچۈنلا ئەمەس، بەلكى بۇ ئارقىلىق جىددىيلىكنى يوقىتىش ۋە پىسخىكىدىكى زىددىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈندۇر.

ئۆزى ياقتۇرىدىغان كونا كىيىمنى كىيىش: ئادەتتە ياخشى كۆرىدىغان بىر كونا كىيىمنى كىيىۋالسا، ئادەمنىڭ بېسىمى ئازلايدىكەن. چۈنكى كونا كىيىم كىشىنى مەلۇم ئەسلىمىگە قايتۇرۇپ ئەكىلىپ، كەيپىياتنى تەبىئىي تەڭشەيدىكەن.

زېھنىي كۈچنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ سەككىز خىل ئۇسۇلى

ئادەم چارچاپ زېھنىي كۈچى ئاجىزلىغاندا، تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىل تەدبىرنى قوللانسا، زېھنىي كۈچنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

چوڭقۇر نەپەس ئېلىش: چوڭقۇر نەپەس ئالسا، يۈرەك رىتىمى ئاستىلاپ، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېرىلىش كۈچى ئازىيىپ، قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. ھەر كۈنى 10 ~ 15 قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھەرىكىتى ئىشلىگەندىن باشقا، يەنە روھىي جەھەتتە جىددىيلەشكەندە، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھەرىكىتى ئىشلەش كېرەك. چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا كۆكرەك ۋە قورساق قىسمىغا ھاۋا تولدۇرغاندىن كېيىن، ئاستا - ئاستا نەپەس چىقىرىش كېرەك.

خىيال سۈرۈش: تىنچ مۇھىتتا ئۆزىنى ئازادە تۇتۇپ، ئادەمنى خۇشال قىلىدىغان خىياللارنى سۈرسە، ھاردۇقنى چىقىرىپ، زېھنىي كۈچنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە پايدىسى بار.

كېرىلىش ھەرىكىتى ئىشلەش: كېرىلىش ھەرىكىتى

ئىشلەشنىڭ ئۈنۈمى چوڭقۇر نەپەسلىنىشكە ئوخشاپ كېتىدۇ. بەدەن كېرىش ھەرىكىتىنى ئىشلىسە، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئوكسىگېنىنىڭ چوڭ مېڭىگە يەتكۈزۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇڭا ھەر كۈنى بەدەن كېرىش ھەرىكىتىنى ئىشلەپ بېرىش كېرەك.

بىيولوگىيەلىك سائەتكە ھۆرمەت قىلىش: بىيولوگىيەلىك سائەتنىڭ قانۇنىيىتىگە ھۆرمەت قىلىپ، كۈندىلىك خىزمەت، ئۆگىنىش، دەم ئېلىش قاتارلىق تۇرمۇش پائالىيەتلىرىنى بىيولوگىيەلىك سائەتكە ماسلاشقان ھالدا ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك.

ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىش: مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالانسا، قان قەنتى تۇراقلىشىپ، ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرىدىكەن. شۇنداقلا يەنە زېھنىي كۈچىنى ئاشۇرىدىكەن.

مۇۋاپىق قاقلىنىش: ئادەملەر دائىم مۇۋاپىق ئاپتاپقا قاقلىنىپ بەرسە، بەدەندىكى مېلاتونىننىڭ ئۆسۈشى مۇۋاپىق تىزگىنلىنىپ، نېرۋا ئىقتىدارىنى ياخشىلاشقا پايدىسى بولىدىكەن.

يۈرۈش، تۇرۇش قىياپىتى توغرا بولۇش: تۇرۇش ياكى يول مېڭىش قىياپىتى توغرا بولمىسا، بەدەن ئېغىرلىقى بەدەننىڭ مەركىزىدىن يۆتكىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشقا كۆپ كۈچ سەرپ بولىدۇ. شۇڭا مېڭىش قىياپىتى توغرا بولۇش كېرەك. بۇنداق بولغاندا ھاردۇق ئاسان چىقىدۇ، زېھنىي كۈچىمۇ تېز

ئەسلىگە كېلىدۇ.

يېتەرلىك ئۇخلاش، تۇرمۇش رىتىملىق بولۇش: ھەر كۈنى قېنىپ ئۇخلاش ساقلىق ساقلاش، ھاردۇق چىقىرىش ۋە زېھنىي كۈچنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.

كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ئۇسۇللىرى

نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇشتىكى سەل قاراشقا بولمايدىغان بىر باسقۇچ. ئۇنىڭدىن ھەر خىل ئۇسۇلدا پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

ئۇيقۇ ئارقىلىق نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش: ئۇخلىغاندا چوڭ مېڭە دەم ئېلىش ھالىتىدە بولىدۇ، ئوخشاشلا بەدەننىڭ ھەرقايسى بۆلەكلىرىدىكى نېرۋا، بوغۇم، مۇسكۇل ۋە ئەزالارنىڭ يۈكىنى يەڭگىللىتىدۇ ۋە ئارام ئالىدۇ. ئوخلىغاندا پۈتۈن بەدەن ئارام ئېلىپ، قۇۋۋەت توپلاپ، بەدەن كۈچلىنىدۇ. بىيولوگىيەلىك تېببىي تەتقىقاتلارنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ئادەم كۈنىگە 6 ~ 8 سائەتكىچە ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلالىسا، 16 ~ 18 سائەت نورمال خىزمەت قىلىشقا بولىدىكەن.

خاتىرجەملىك تۇيغۇسى بېرىش ئارقىلىق نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش: كۆتۈڭگۈچى كەيپىياتنى تەڭشەپ، كۆڭلىنى ئازادە تۇتۇپ، كاللىسىدىكى ھەر خىل مۇرەككەپ خىياللارنى چىقىرىپ تاشلاپ، بىر خىل تىنچ ھالەتكە

كىرىپ، ئۆزىنى ناھايىتى ساغلامدەك ھېس قىلسا نېرۋىسى تىنچلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قانچە كۆپ ئەمگەك قىلسىمۇ ھارغىنلىق ھېس قىلمايدۇ ھەم بەدىنى ساغلاملىشىپ، كېسەلدىن خالىي بولىدۇ.

كۆڭۈل ئېچىش ئارقىلىق نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش: بۇ ئۇسۇلنى ئادەتتە كۆپ ھەرىكەت قىلمايدىغان، نېرۋىسى ئاسان چارچايدىغانلار قوللانسا نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، خىزمەت ئاكتىپچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ. كۆڭۈل ئېچىشتا — شاھمات ئويناش، بېلىق تۇتۇش، ئۇسسۇل ئويناش، مۇزىكا ئاڭلاش، ئويۇن كۆرۈش قاتارلىق پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قولايلىق بولسا ئۆزى ھەۋەس قىلىدىغان پائالىيەتلەرگە قاتناشسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

كۆزنى يۇمۇپ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش: كۆزنى بوش يۇمۇپ تاشقى دۇنيادىكى ئاۋارىچىلىكلەرنى بىردەم كاللىدىن چىقىرىپ تاشلاپ، ئازادە، كۆڭۈللۈك ئىشلارنى تەسەۋۋۇر قىلىش لازىم. بۇ ھەرىكەتنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا نېرۋا ھۇجەيرىلىرىنى جانلاندۇرۇپ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ.

ئاچچىقنى بېسىپ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش: تۇرمۇشتا ھېسسىياتنى دەل ۋاقتىدا كونترول قىلىش، ئاچچىقنى بېسىپ كەڭ قورساقلىق قىلىش ئېسىل خىسلەت ھېسابلىنىپلا قالماي، يەنە بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدىغان مەشىق ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ. كىشىلەر ھەر ۋاقىت كەيپىياتنى تەڭشەپ تۇرۇشى كېرەك. قالايمىقان ئويلاش، ئاچچىقلىنىش سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزۈپلا قالماي،

www.uyghurkitap.com

ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ.

بىپەرۋا بولۇۋېلىپ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش: ئادەتتىكى ھەرىكەت دائىرىسى ئىچىدە ئانچە مۇھىم بولمىغان ياكى قىممىتى يوق ئىشلارغا ئارىلىشىۋالماسلىق، ئەرزىمەس ئىشلار ئۈچۈن ئۆزىنى ئاۋارە قىلىپ ئۇرۇشۇپ، جېدەللەشمەسلىك كېرەك. بىپەرۋا بولۇۋېلىش مېڭىنى ئارام ئالدۇرۇپ، كەيپىياتنى ياخشىلاشقا پايدىلىق.

ھارغىنلىقنى تۈگىتىشنىڭ ئاچقۇچى تۇرمۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتىشتە

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، تۆۋەندىكى ئامىللار ئادەمنىڭ زېھنىنى خورىتىپ، ھارغىنلىق ھېس قىلدۇرىدىكەن.

دورا: سۈيدۈك ھەيدەش رولىنى ئوينايدىغان قان بېسىمنى چۈشۈرۈش دورىلىرى ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، خامۇشلۇقنى داۋالايدىغان دورىلارمۇ ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خامۇشلۇق: بۇ، ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەڭ ئاساسىي سەۋەبلەرنىڭ بىرى.

كۆپ ھەرىكەت قىلماسلىق: ھەرىكەت كەمچىل بولسا مۇسكۇللار بوشىشىپ، ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېتالدا چىش زاماسكىلىتىش: چىشنى مېتالدا زاماسكىلاتقاندا، سىماب قېتىشمىسى تەركىبىدىكى سىماب بەدەنگە سىڭىپ كىرىشى مۇمكىن. ئەگەر بەدەندە بۇ خىل

زەھەرلىك مېتاللار يىغىلىپ قالسا سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزۈپ، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

سېمىزلىك: بەدەندىكى ئارتۇقچە گۆشلەرمۇ ئادەمگە يۈك بولىدۇ. شۇڭا بەدەن ئېغىرلىقىنى مۇۋاپىق ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم.

قالقانبەزنىڭ خىزمىتى جانلىق بولماسلىق: قالقانبەز بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشنى كونترول قىلىدۇ. ئەگەر قالقانبەزنىڭ خىزمىتى جانلىق بولمىسا، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش ياخشى بولماي، ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك: ئەگەر كۈندىلىك تۇرمۇشتا پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا، ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا يېڭى كۆكتات، مېۋە - چېۋە، بېلىق، توخۇ ۋە پۇرچاق تۈردىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئۇيقۇ: ئەگەر كۈندىلىك ئۇخلاش ۋاقتى يەتتە سائەتكە يەتمىسە بەدەن ئاجىزلاپ، ئادەمگە ھاردۇق يېتىپ قالىدۇ. لېكىن ئۇخلاش ۋاقتى زىيادە ئۇزۇن بولۇپ كەتسىمۇ، ئادەمنى روھسىزلاندۇرۇپ قويىدۇ.

ھېرىپ - چارچاش: كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تۇرمۇش ئادىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا نامۇۋاپىق تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتكەندىلا، ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ، تېتىك روھىي ھالەتنى ساقلىغىلى بولىدۇ. ئەمما ھارغىنلىق ھېس قىلىش ۋاقتى بىر ئايدىن ئېشىپ كەتكەنلەر دوختۇرغا كۆرۈنۈپ بېقىشى كېرەك.

چارچىغاندا قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ بېرىش

ئۆي ئىشلىرى قىلىدىغان ياشانغانلار قۇلىقىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بەرسە، ھارغىنلىقنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. چۈنكى قۇلاققا تارقالغان پەللىلەر ناھايىتى زىچ بولۇپ، قۇلاق سۈپرىسى زىچ قىل قان تومۇرلار بىلەن تولغان بولىدۇ. شۇڭا قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بەدەن غىدىقلىنىپ، قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىدۇ ـ دە، ھارغىنلىقتىن تېزلا خالاس بولغىلى بولىدۇ.

قۇلاق ئۇۋۇلاشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: باشمالتاق بىلەن قۇلاق ئاستى ۋە كەينىدىكى قاچى پەللىسىنىڭ ئويمان قىسمىنى باسىمىز. بېگىز بارماق، ئوتتۇرا بارماق، نامسىز بارماقلار بىلەن قۇلاقنىڭ تاشقى سۈپرىسىنىڭ ئۈستۈنكى ئۈچىنى باسىمىز. ئاۋۋال بەدەننى رۇسلاپ، قۇلاقنىڭ ئۈستى، ئوتتۇرىسى ۋە تۆۋەنكى قىسمىنى بارماق ئۇچى بىلەن تەكرار يېنىك بېسىپ، ئاندىن بارماقنى چۆرگۈلىتىپ قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ بولۇپ، ئاندىن قۇلاقنى يېنىك تارتىپ تۇرۇپ قويۇۋېتىمىز. قۇلاق يۇمشىقىنى ئۇۋۇلىغاندا، قۇلاق يۇمشىقىنى ئاستىغا تارتىپ، ئاندىن ئۈستىگە قارىتىپ قۇلاق پەللىسىگە ياندۇرۇپ ئەكېلىمىز. قۇلاقنىڭ ئۈستى ۋە ئوتتۇرىسىنى ئۈستىگە قارىتىمىز ھەمدە قۇلاقنىڭ ئۈستى ۋە ئوتتۇرىسىنى سىرتقا تارتىپ، ئاندىن قۇلاق پەللىسىگە ياندۇرۇپ ئەكېلىمىز.

قۇلاقنى ئالقان بىلەن چىڭ يېپىپ تۇرۇپ، تاشقى دۇنيادىكى ئاۋاز ئاڭلانمىغان ئەھۋالدا، قۇلاقنىڭ ئاغرىشى

www.uyghurkitap.com

توختىغانغا قەدەر يېنىك بېسىپ تۇرىمىز. ئاخىرىدا بارماق بىلەن قولاق تۈۋىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە سىيرىپ، كۈچ بىلەن ئۇۋۇلايمىز.

كەيپىياتىڭىز ياخشى بولمىغاندا كۆكرىكىڭىزنى كېرىپ، مەردانە قەدەم تاشلاپ مېڭىپ كۆرۈڭ

ھەر قانداق كىشىنىڭ تۇرمۇشىدا روھىي جەھەتتە چۈشكۈنلىشىش بولىدۇ. بۇنداق چاغلاردا كىشىنىڭ كەيپىياتى ناھايىتى ناچار بولىدۇ.

كەيپىيات ياخشى بولمىغاندا قانداق ئۇسۇل بىلەن ئۆزىنى روھلاندۇرۇشقا بولىدۇ؟ ئامېرىكىنىڭ پىسخولوگىيە دوتسېنتى سىنوگراس يېقىندا ئىنتايىن ئاددىي ئۇسۇل «مېڭىپ كەيپىياتىنى ئۆزگەرتىش»نى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ، «كەيپىياتىڭىز ياخشى بولمىغاندا قەدىمىڭىزنى چوڭ ئېلىپ ئىككى قولىڭىزنى سىلىپ، بېشىڭىزنى ئېگىز كۆتۈرۈپ مېڭىڭ» دېگەن.

سىنوگراس 79 ئىستودېنتنى ئۈچ گۇرۇپپىغا بۆلۈپ، 1 ـ گۇرۇپپىدىكىلەرنى قەددىنى رۇسلاپ، ئالدىغا تۈز قارىتىپ چوڭ قەدەم بىلەن ماڭغۇزغان، 2 ـ گۇرۇپپىدىكىلەرنى پۇتىنىڭ ئۇچىغا قارىتىپ، بىر قەدەر كىچىك قەدەم بىلەن ماڭغۇزغان. 3 ـ گۇرۇپپىدىكىلەرنى ئۆز ئادىتى بويىچە ماڭغۇزغان. نەتىجىدە 1 ـ گۇرۇپپىدىكىلەرنىڭ 3 ـ گۇرۇپپىدىكىلەرگە قارىغاندا روھى كۆتۈرەڭگۈ، خۇشال بولۇپ، كەيپىياتى ياخشىلانغان. 2 ـ گۇرۇپپىدىكىلەرنىڭ

بولسا روھى چۈشكۈن، جانسىز بولغان.

شۇڭا روھىي كەيپىياتى ياخشى بولمىغان چاغدا، سىرتقا چىقىپ قەددىنى رۇسلاپ، چوڭ قەدەم تاشلاپ بىردەم ئايلىنىپ كىرگەن ياخشى.

ئەسنەش روھىي بېسىمنى يەڭگىللىتىدۇ

ئادەم ئەسنىگەندە چوڭ مېڭىدىكى تورمۇزلىنىش جەريانى قوزغىلىش جەريانىغا قارىغاندا ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. نەتىجىدە، يەنە ئورگانىزم ئىقتىدارلىرى، ئالدى بىلەن نەپەسلىنىش ئىقتىدارى تورمۇزلىنىپ، نەپەسلىنىش چوڭقۇرلىشىدۇ. ئادەم چوڭقۇر ۋە ئاستا نەپەس ئالغاندا، قاندىكى ئوكسىگېن تولۇقلىنىدۇ.

ئەسنەش ھەرىكىتىگە قاتنىشىدىغان ئېغىز بوشلۇقى مۇسكۇلى، يۈز مۇسكۇلى ۋە بويۇن مۇسكۇلىنىڭ جىددىي ھەرىكىتى بويۇن قان تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى تېزلىتىدۇ، نەتىجىدە، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىش ئەھۋالى ياخشىلىنىپ، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانى تېخىمۇ جانلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تورمۇزلىنىش ھالىتىدىن تېزلا قۇتۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەسنىگۈچىدە بىر خىل يەڭگىللەش، تىنچلىنىش ۋە روھلىنىش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ.

يېتەرلىك ئۇخلاش ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ

تەتقىقاتلاردا كۆرسىتىلىشىچە، يېتەرلىك ئۇخلاش سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇپلا قالماي، يەنە ئادەمنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىمۇ ياخشىلايدىكەن. ئامېرىكا چىكاگو ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ بىيولوگىيە ئالىمى داننى. مارگېلىس باشچىلىقىدىكى تەتقىقات گۇرۇپپىسى بىر قىسىم ئوقۇغۇچىلارنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، يېتەرلىك ئۇخلاشنىڭ ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدىغانلىقى ۋە تىل ئۆگىنىشكە ياردەم بېرىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلارنىڭ بۇ تەتقىقات نەتىجىسى «تەبىئەت ژۇرنىلى»دا ئېلان قىلىندى.

مارگېلىس باشچىلىقىدىكى تەتقىقات گۇرۇپپىسى ئوقۇغۇچىلار ئۈستىدە سىناق ئېلىپ بارغان بولۇپ، ئۇلار ئوقۇغۇچىلارنى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلگەن. بىر گۇرۇپپا ئوقۇغۇچىلارغا ئەتىگەن سائەت 9 دا خام سۆزلەرنى ئۆگەتكەندىن كېيىن ئۇلارنى 12 سائەتكىچە ئۇخلاتمىغان. كەچ سائەت 9 دا ئۇلاردىن سىناق ئالغاندا، خەتلەرنى توغرا تونۇش نىسبىتى ئۆگىنىش قىلمىغاندىكىگە قارىغاندا، 10% يۇقىرى بولغان. يەنە بىر گۇرۇپپا ئوقۇغۇچىلارنى بولسا كەچ سائەت 9 دا ئۆگىنىش قىلدۇرغاندىن كېيىن يېتەرلىك ئۇخلىتىپ ئەتىسى سائەت 9 دا خەتلەرنى تونۇش سىنىقى

قىلغانـــدا تـــوغرا تونـــۇش نـــىسبىتى ئـــۆگىنىش قىلمىغاندىكىلەرگە قارىغاندا 18.7% يۇقىرى بولغان.

تەتقىقـاتچىلار يەنىمـۇ ئىلگىـرىلىگەن ھالـدا سىـناق ۋاقتىنى 24 سـائەتكە ئۇزارتقـان. بىـر گۇرۇپپـا ئوقۇغـۇچىلار ئەتىگەن سائەت 9 دا ئۆگىنىش قىلغانـدىن كېيىن كەچـتە يېتەرلىك ئۇخلىغان. ئەتىسى ئەتىگەن سائەت 9 دا ئۇلاردىن سىناق ئالغان؛ يەنە بىر گۇرۇپپا ئوقۇغۇچىلار كەچ سـائەت 9 دا ئـۆگىنىش قىلغانـدىن كېـيىن يېتەرلـىك ئۇخلىغـان. ئەتىسى كەچ سائەت 9 دا ئۇلاردىن سىناق ئالغان. سـىناق نەتىجىسىنى سېلىشتۇرغاندا، ئوقۇغۇچىلارنىڭ خەتنى توغرا تونـۇش ئوتتـۇرىچە نـىسبىتى ئـۆگىنىش قىلمىغـان چاغدىكىلەرگە قارىغاندا ئەھۋاللار 18.4% ۋە 18.9 يـۇقىرى بولغان.

بـۇ تەتقىقـات گۇرۇپپىـسىدىكىلەرنىڭ قارىـشىچە، ئۇيقـۇ ئەسـتە تۇتـۇش ئىقتىـدارىنى ياخـشىلاشتىن باشـقا، يەنە ئۆگىنىـشتىن كېـيىن پەيدا بولـىدىغان ئەسـتە تۇتـۇش ئىقتىـدارىغا كاشىـلا قىلىـدىغان ئەگەشـمە ئەھـۋاللار پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن.

uyghurkitap.com

سۇ يەڭگۈشلەپ پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، روھىي بېسىمنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ

ھەمىشە جىددىي خىزمەت ۋە جىددىي تۇرمۇش ھالىتىدە تۇرىدىغان كىشىلەر ئەگەر ھەر كۈنى كەچتە تېمپېراتۇرىسى ئوخشىمىغان سۇدا پۇتىنى يۇيۇشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىشىش ھالىتىنى ئۈنۈملۈك ھالدا پەسەيتەلەيدۇ.

سۇ يەڭگۈشلەپ پۇت يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: قىزىق سۇدا پۇتنى 2 ~ 5 مىنۇتقىچە يۇيىمىز، ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ يەڭگۈشلەپ، پۇتنى ئىككى مىنۇت يۇغاندىن كېيىن، ئىلمانراق سۇ يەڭگۈشلەپ يۇيىمىز، ئەڭ ئاخىرىدا سوغۇق سۇدا پۇتنى 2 ~ 4 مىنۇتقىچە يۇيىمىز.

سۇ يەڭگۈشلەپ پۇت يۇيۇش سەل ئاۋارىچىلىك بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش رولى ئۆزگىچە بولۇپ، دائىم يۇيۇشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرسا، سالامەتلىكنى كۈچەيتىشكە پايدىسى بولىدۇ.

2. تۇرمۇش نىشانىنى توغرا تاللاپ ياخشى كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈڭ

مۇشۇنداق بىر كۈننى سىناپ كۆرۈڭ

سىز بۇ بىر كۈننى قانداق ئۆتكۈزۈشنى بىلمىگەن چېغىڭىزدا، ئالدى بىلەن ئەندىشە قىلماڭ، قەتئىي نىيەتكە كېلىپ، بىر يېڭى شەكىل ئارقىلىق ئىش قىلىپ بېقىڭ ۋە كىشىلەرگە مۇئامىلە قىلىپ كۆرۈڭ. ئاكتىپ، ئۈمىدۋار بولۇڭ، ئېھتىمال قىلغان ئىشلىرىڭىزدا ئۆزگىرىش بولۇپ قالار.

بۇ بىر كۈننى شۇنداق سىناپ كۆرۈڭكى، خىزمەتداشلىرىڭىزغا ئىمكانقەدەر دوستانە بولۇڭ، سىزنىڭ بۇ ئورۇندا قېلىپ، خىزمەت قىلىشىڭىزدىكى تۆھپىنى پۈتۈنلەي ئۇلارغا مەنسۇپ قىلىڭ، شۇنىڭ بىلەن بەختىڭىزگە يارىشا ئۇلار بىلەن خىزمەتداش بولۇشقا مۇيەسسەر بولالايسىز.

بۇ بىر كۈننى شۇنداق سىناپ كۆرۈڭكى، ئىرناق ئاستىدىكى كىر ئېزدەپ، باشقىلاردىن قۇسۇر تاپماڭ، ئامال قىلىپ ھەربىر شەيئىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى تېپىڭ.

بۇ بىر كۈننى شۇنداق سىناپ كۆرۈڭكى، باشقىلارنى تۈزەتمەكچى بولسىڭىز، مۇئامىلىدە مۇمكىنقەدەر يۇمشاق بولۇڭ، سۆزدە كىشىلەرگە ئازار بەرمەڭ، ئۆزىڭىزنى خۇددى تۈزىتىلىدىغان كىشىنىڭ ئورنىغا قويۇڭ.

بۇ بىر كۈننى شۇنداق سىناپ كۆرۈڭكى، ئۆزىڭىز

قىلغان ئىشىنىڭ تامامەن مۇكەممەل بولۇشىنى تەلەپ قىلماڭ ھەم بۇ جەھەتتە رېكورت بۇزۇۋېتىشنى سىناپ كۆرمەڭ.

بۇ بىر كۇننى شۇنداق سىناپ كۆرۈڭكى، ئەگەر خىزمەتنىڭ ھۆددىسىدىن ئاسانلا چىقسىڭىز، بۇ ھالدا مېنىڭ ئىپادەم، خىزمەت ئورنۇم ۋە ئىش ھەققىم بۇنىڭ بىلەن ماس كېلەمدۇ - يوق، دېگەننى ئۆزىڭىزدىن داۋاملىق سوراپ ئولتۇرماڭ.

بۇ بىر كۇننى شۇنداق سىناپ ئۆتكۈزۈڭكى، ئۆزىڭىزنىڭ بۇ جەمئىيەتتە ۋە دەۋردە ياشىغانلىقىڭىزدىن قەلبىڭىزدە مىننەتدار ۋە خۇشال بولۇشىڭىز، ناچار مۇھىتتا زېرىكىشلىك ئىش قىلماستىن، ياخشى مۇھىتتا خىزمەت قىلغانلىقىڭىزدىن مىننەتدار بولۇشىڭىز كېرەك.

بۇ بىر كۇننى شۇنداق سىناپ ئۆتكۈزۈڭكى، قىلىدىغان خىزمىتىڭىزنىڭ بولغانلىقى، ياخشى ياشاۋاتقانلىقىڭىزدىن خۇشال بولۇشىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ ئاكوپلاردا ئوقتىن يوشۇرۇنىدىغان ياكى دوختۇرخانىدا ئوپېراتسىيە قىلىنىشنى كۇتۇۋاتقان كىشىلەردىن ئەمەسلىكىڭىزدىن خۇشال بولۇشىڭىز كېرەك.

بۇ بىر كۇننى شۇنداق سىناپ ئۆتكۈزۈڭكى، باشقىلارنىڭ سىزگە قانداق مۇئامىلە قىلىدىغانلىقىنى ئالدىن مۆلچەرلىمەڭ، ئىش ھەققىڭىزنى باشقىلارنىڭكى بىلەن سېلىشتۇرماڭ، چۈنكى سىز دېگەن سىز، شۇڭلاشقا ناھايىتى خۇشالسىز.

بۇ بىر كۇنى شۇنداق سىناپ كۆرۈڭكى، بۇ ئىشنىڭ ماڭا قانچىلىك پايدىسى بار، دەپ ھېسابلاشماي، ھەربىر ئىشتا

ئۆزىڭىزنىڭ قانچىلىك ياردەم قىلغانلىقىڭىزنىلا ئويلىشىڭىز كېرەك.

بۇ بىر كۈننى شۇنداق سىناپ ئۆتكۈزۈڭكى، خىزمەتتىن چۈشكەندىن كېيىن بۈگۈن نېمىلەرنى قىلغانلىقىڭىز، نېمىلەرنى قىلمىغانلىقىڭىزنى قايتا ئويلىماڭ. ئەكسىچە، گۈگۈم ۋاقتىنىڭ كېلىشىنى ئارزۇ قىلغىنىڭىزدا، مەيلى نېمىلەرنى ئورۇندىغان بولسىڭىز، خاتىرجەم ھېس قىلىڭ.

بۇ ئوي - پىكىرلەر مۇرەككەپ ئەمەس، مېنىڭچىمۇ ئەمەس، ئۇلارنىڭ ياخشىلىقى شۇكى، ئۇلار ھاياتىڭىزنى تېخىمۇ مەنىلىك، تېخىمۇ شاد - خۇرام قىلىدۇ، ئەڭ مۇھىمى، ئۇلار سىزنىڭ كۆڭلىڭىزنى تېخىمۇ تىنچ قىلىدۇ. ھالبۇكى، بۇ سىز ئۈچۈن قىممەتلىك نەرسىدۇر.

ئۆز ئوبرازىڭىزنى ياخشىلاشتىكى 30 كۈنلۈك پىلان

سەلتەنەتلىك بىنالار پارچە - پارچە تاشلاردىن قوپۇرۇلغان بولىدۇ، ھالبۇكى، ھەربىر تاشنىڭ تۆت چاسا، چىرايلىق بولۇشى ناتايىن؛ بىر مىللەتمۇ ھەرخىل خۇيلۇق نۇرغۇنلىغان كىشىلەردىن تەشكىل تاپىدۇ، ياخشى خۇيلۇق، ئۆز ئىشىدا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان يۇقىرى ساپالىق كىشىلەر مىللەتنىڭ شان - شۆھرىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر سىز ھاياتقا مەسئۇلىيەتچانلىق بىلەن قارايدىغان كىشى بولسىڭىز. ئۆز ئىشىڭىزدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ، كىشىلەر نەزەرىدە گۈزەل ئوبرازىڭىزنى تۇرغۇزۇپ،

شۇ ئارقىلىق ۋەتەن، مىللەت ئالدىدىكى ئىنسانىي بۇرچىڭىزنى ئاقلاشقا تىرىشىسىز. سىز ھازىردىن باشلاپ بۇ تىرىشچانلىقىڭىزنى تۆۋەندىكى ئىشتىن باشلاڭ:

نۆۋەتتىكى بىر ئىشنى (قارىماققا ئۇ ئىش مۇھىم كۆرۈنمىسىمۇ) ئەڭ ئاخىرقى نىشانىڭىزغا يېتىشتىكى بىر قەدەم - باسقۇچ دەپ بىلىڭ ھەمدە دەرھال بۇ ئىشقا تۇتۇش قىلىڭ. ھەر ۋاقىت تۆۋەندىكى سوئال ئارقىلىق قىلىۋاتقان ھەربىر ئىشىڭىزنى باھالاپ تۇرۇڭ: بۇ ئىش مېنىڭ نىشانىمغا يېتىشىمگە پايدىلىقمۇ - پايدىسىزمۇ؟ ئەگەر جاۋابىڭىز ئىنكار خاراكتېرىدە بولسا، دەرھال ئۇ ئىشتىن قول ئۈزۈڭ. جاۋاب مۇئەييەنلەشتۈرۈش خاراكتېرىدە بولسا، چىڭ تۇتۇپ ئىشلەۋېرىڭ. چۈنكى ھەرقانداق بىر ئىشتا بىراقلا مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشۋەرگىلى بولمايدۇ. مۇۋەپپەقىيەتكە بىر قەدەم - بىر قەدەمدىن يېقىنلاشقىلى بولىدۇ. چوڭ ئىشلارنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايدىغان ئىقتىدار، شەرت ۋە كۈچ ھازىرلاش ئۈچۈن، ھەمىشە ئاشۇ كىچىك ئىشلارغا ئەھمىيەت بېرىڭ.

تۆۋەندىكى تىزىملىك ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى باھالاپ بېقىڭ، مانا بۇ ئۆزىڭىزنى ياخشىلاشتىكى 30 كۈنلۈك پىلان ھېسابلىنىدۇ.

سىز ھازىردىن باشلاپ:

1. مۇنۇ ئادەتلىرىڭىزنى تۈپتىن ئۆزگەرتىڭ:

تۈرلۈك ۋەزىپىلەرنى ۋاقتىدا ئورۇنلىماسلىق: «بۇ ئىشنى مەن قىلالماسمەنمىكىن» دېگەندەك پاسسىپ سۆزلەرنى قىلىش؛ ھەر كۈنى 60 مىنۇت تېلېۋىزور كۆرۈش؛

www.uyghurkitap.com

ئەھمىيەتسىز پاراڭلىشىش.

2. مۇنۇ ئادەتلەرنى يېتىلدۈرۈڭ:

ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۆيدىن چىقىشتىن ئىلگىرى قىياپىتىڭىزنى تەكشۈرۈپ كۆرۈڭ؛ ھەممىشە ھەر كۈنى ئاخشىمى ئەتىكى بىر كۈنلۈك ئىشىڭىزنى ئالدىن ياخشى پىلانلاپ قويۇڭ؛ ھەرقانداق سورۇندا ئىمكانقەدەر باشقىلارنى ئەزىزلەڭ.

3. مۇشۇ ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىش ئۇنۇمىڭىزنى ئۆستۈرۈڭ:

ئىدارىڭىزنىڭ كەسپىنى تېخىمۇ پۇختا ئۆگىنىڭ، ئىدارىڭىزنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش توغرىسىدا ئۈچ تەكلىپنى ئوتتۇرىغا قويۇڭ؛ قول ئاستىڭىزدىكى كىشىلەرنىڭ خىزمەت جەھەتتىكى يوشۇرۇن كۈچىنى ئىمكانقەدەر قېزىپ چىقىرىڭ.

4. مۇنۇ ئۇسۇللار ئارقىلىق ئائىلىڭىزنىڭ ئىناقلىقىنى ياخشىلاڭ:

خانىمىڭىز (ياكى ئېرىڭىز)نىڭ سىزگە قىلغان ھەرقانداق كىچىك ئىشىغا بۇرۇنقىدەك «بۇ قىلىشقا تېگىشلىك ئىشقۇ» دەپ قارىماي، بەلكى تېخىمۇ چوڭ تەشەككۈر بىلدۈرۈڭ؛ ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم ئائىلىڭىزدىكىلەر بىلەن بىللە بەزى ئالاھىدە پائالىيەتلەرنى ئۆتكۈزۈڭ؛ ھەر ھەپتىدە مۇھىم بىر سائەت ۋاقىت ئاجرىتىپ، ئائىلىڭىزدىكىلەر بىلەن بىللە خۇشال - خۇرام ئۆتۈڭ.

5. تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق خاراكتېرىڭىزنى ياخشىلاڭ:

ھەر ھەپتىدە ئىككى سائەت ۋاقىت چىقىرىپ، ئۆز كەسپىڭىزگە ئائىت ژۇرناللارنى ئوقۇڭ؛ ئىرادىڭىزنى ئۇرغۇتىدىغان كىتابتىن بىرەرنى ئوقۇپ چىقىڭ؛ يېڭى دوست تۇتۇڭ؛ ھەر كۈنى 30 مىنۇت جىم ئولتۇرۇپ پىكىر يۈرگۈزۈڭ.

6. قانچىكى راست گەپ قىلغانسېرى، كىشىلىك تۇرمۇش شۇنچە مەزمۇنلۇق بولىدۇ. بارلىق ئۆزلۈك ئۇقۇملار ئىچىدە گۈزەل، نۇر چاقناپ تۇرىدىغان كىشىلىك ھايات مەۋجۇت بولىدۇ.

7. ئۆزىڭىزگە قانچىكى سەمىمىي بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنى ۋە ئۆزگىنى شۇنچە ئېنىق كۆرەلەيسىز، مۇشۇ نۇقتىدىن قارىغاندا، ئۆزىڭىزدە ۋە ئۆزگىدە گۈزەل نەرسىلەر، رەھمەت ئېيتىشقا ئەرزىيدىغان نەرسىلەر مەۋجۇت.

8. ناۋادا قارشى تەرەپنىڭ ھەقىقىي قەلبى بىلەن ئۇچراشسىڭىز، ئۇ سىزگە كىشىنى تەسىرلەندۈرىدىغان بىر دۇنيا بولۇپ تۇيۇلىدۇ، كىشىلەرنىڭ ئەسلىي قەلبى گۈزەلدۇر.

9. سىز ئۆزىڭىزنى ھېچقانداق پەردازلىمىغان چېغىڭىزدا، قارشى تەرەپمۇ ئۆزىنى پەردازلىمايدۇ.

10. ئۆز تەسەۋۋۇرىڭىزدىكى سىزگە قارىغاندا، باشقىلارنىڭ نەزىرىدىكى سىز تېخىمۇ ھەقىقىيدۇر.

11. ھاياتتا ياخشى ھەمراھلار بار، ئۇنتۇلماس دوستلۇقلار بار، مۇشۇلارنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدا، ئۇلار ئۆزئارا قارشى تەرەپنىڭ بايقىشىنى كۈتۈپ تۇرۇۋاتىدۇ.

12. جان تىكىپ ئىشلەش جەلپكارلىققا ئىگە، جان

تىكىپ ئىشلەيدىغان كىشىلەرلا ھەممە ئىشنىڭ نەتىجىسى ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقىنىڭ دەرىجىسىگە باغلىق ئىكەنلىكىنى ئاڭدىن بىلىدۇ، كىشىلىك ھاياتمۇ شۇنداق بولىدۇ.

13. قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزنى سۆيگەندەك سۆيۈڭ، قارشى تەرەپكە ئۆزىڭىزگە كەڭ قورساق بولغاندەك كەڭ قورساق بولۇڭ، قارشى تەرەپنى ئۆزىڭىزنى چۈشەنگەندەك چۈشىنىڭ، گەرچە بۇ ئانچە ئاسانغا توختىمىسىمۇ، لېكىن راستچىل بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇش تەس ئەمەس.

14. ھاياتتا «مۇشۇنچىلىك بولسا بولار» دەيدىغان چاغ بولمايدىغان، پەقەت چەكسىز يۇقىرى كۆرۈش، چەكسىز ئۆسۈپ يېتىلىشلا بولىدۇ، بۇنداق بولمىسا، خۇشاللىنارلىق ئىش بولمايدۇ. ئۆزىڭىزنى ئالدىماڭ، ئۆزىڭىز تەشەببۇسكارلىق بىلەن توختاپ قالماستىن ئىزدىنىڭ.

15. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى تونۇپ يەتسىڭىز، ئۇ ھالدا ھامان ئۆزگىنى ئەيىبلەشتىن ئۆزىڭىزنى تارتىسىز.

16. ئۆزگىنى ئالغا باسمىدى دەپ ئەيىبلەۋەرمەڭ. لېكىن ئەگەر بۇنىڭدىن ئاز - تولا مۇھەببەت ھاسىل بولىدىغانلا ئىش بولسا، مەيلى قانچىلىك قاتتىق سۆز بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قارشى تەرەپ سىزگە رەھمەت ئېيتىدۇ.

17. قارشى تەرەپتىن تەلەپ قىلسىڭىز، قارشى تەرەپنىڭ ئۆزگىرىشىنى ئۈمىد قىلسىڭىز، ئۇ ھالدا قارشى

www.uyghurkitap.com

تەرەپ ھەرگىز ئۆزگەرمەيدۇ. پەقەت سىز ئۆزىڭىزگىمۇ مۇشۇنداق تەلەپ قويغان چېغىڭىزدا، قارشى تەرەپمۇ ئۆزگىرىدۇ.

18. «مېنىڭچە مۇنداق بولسا، مېنىڭچە ئۇنداق بولسا» دەۋەرمەڭ، ئەگەر تىرىشمىسىڭىز، سىز ئۇنداق ياكى مۇنداق ئۆزگىرەلمەيسىز، چۈنكى «مېنىڭچە مۇنداق بولسا» دېگەن سۆزنىڭ كەينىدە «ئىشقا ئاشماسلىقى مۇمكىن» دېگەن سۆز يوشۇرۇنغان بولىدۇ. شۇڭا خۇددى سىز ئويلىغاندەك، ھېچبىر ئىش ئەمەلگە ئاشمايدۇ. شۇڭا «مېنىڭچە مۇنداق بولسا» دېمەستىن، بەلكى «جەزمەن ئىشقا ئاشىدۇ، جەزمەن ئىشقا ئاشىدۇ» دېگەنگە قەتئىي ئىشىنىڭ. سىز ھاياتىڭىزنى مۇشۇنداق قىياپەت بىلەن ئۆتكۈزۈڭ.

19. ئۆزگىگە بولغان نارازىلىق ئىچىدە چوقۇم قارشى تەرەپنى ئۆزگەرتىپ، ئۆزىنى قانائەتلەندۈرۈش تەلىپى يوشۇرۇنغان بولىدۇ. ئەگەر قارشى تەرەپمۇ مۇشۇنداق قىياپەت بىلەن ئوتتۇرىغا چىقسا، ئۇ ھالدا ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ پوزىتسىيەسىنى ئۆزگەرتىڭ، ئۆزىنى ئۆزگەرتىشكە جۈرئەت قىلغاندىلا، ئاندىن ماسلىششچانلىق بارلىققا كېلىدۇ، ئۆزىدىمۇ، ئۆزگىدىمۇ ئىلگىرىلەش بارلىققا كېلىدۇ.

تۇرمۇش نىشانىنى ياخشى تاللاڭ

كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ نىشانى بولىدۇ. تۇرمۇش نىشانى تۇرمۇشىڭىزنىڭ مەركىزىي ئوقى، سىزنىڭ بارلىقىڭىز ئاشۇ مەركىزىي ئوقنى چۆرگۈلەپ ئايلىنىدۇ.

تۇرمۇش نىشانى تەپەككۇر قىلىش ئۇسۇلىڭىز، قىممەت قاراش خاھىشىڭىز، كىشىلىك ھاياتىڭىزدىكى تەرەققىياتىڭىز ۋە كەلگۈسىڭىزنى بەلگىلەيدۇ.

تۇرمۇش نىشانى ھەممە ئادەمدە بولىدۇ، گەرچە سىز ھېس قىلالمىسىڭىزمۇ، ئۇ ھامان مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

ئوخشاش بولمىغان كىشىلەردە قوغلىشىدىغان تۇرمۇش نىشانىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. ئادەتتە، كىشىلەر تۆۋەندىكى ئالتە تۈرلۈك نىشاننى بەكرەك قوغلىشىدۇ:

يېتىپ ئاشقۇدەك پۇل: ئادۋوكاتلار ئىش بېجىرىش ئورنىدا خىزمەت قىلىدىغان ياشنىڭ ئىنگلىزچە، فىرانسۇزچە سەۋىيەسى بەك ياخشى ئىكەن، لېكىن ئۇ (TOFEL ياكى GRE)دىن ئىمتىھان بېرىپ چەت ئەلگە چىقمىغانىكەن. بۇ ئىش تىلغا ئېلىنغاندا، ئۇ: «ئەينى چاغدا ئالىي مەكتەپتە ئوقۇۋاتقىنىمدا، ئائىلىمىزدىكىلەرنىڭ ماڭا بەرگۈدەك پۇلى يوق ئىدى، بەزىدە تېخى مەن ئانامغا دورا سېتىۋېلىش ئۈچۈن ئائىلىمىزگە پۇل ئەۋەتتىم. ئۇ چاغدا TOFEL ئىمتىھانى ئۈچۈن بەش يۈز نەچچە يۈەن، GRE ئۈچۈن مىڭ يۈەن پۇل كېتەتتى، بىر تەكرارلاش سىنىپىغا كىرىش ئۈچۈن ئۈچ مىڭ يۈەن خەجلەشكە توغرا كېلەتتى. ئىمتىھاندا يۇقىرى نومۇرغا ئېرىشتىم دېگەن تەقدىردىمۇ، مەكتەپكە كىرىش

www.uyghurkitap.com

ئىلتىماسى ئۈچۈن يەنە پۇل خەجلەشكە توغرا كېلەتتى، مەن بۇلارنى قانداقمۇ تۆلىيەلەي!» دېگەن. ئۇنىڭ سۆزلىرىدىن تەقدىردىن زارلىنىش چىقىپ تۇرىدۇ، شۇنى كۆرۈۋېلىش بولىدۇكى، تۇرمۇشنىڭ ھەرقانداق يېرىگە پۇل لازىم بولىدۇ، بايلىق تۇرمۇشنىڭ زۆرۈر مەنبەسىدۇر.

«پۇل ھەممىگە قادىر ئەمەس، پۇل بولمىسا ھەرقانداق ئىش تەس» دېگەن سۆز داۋاملىق ئېيتىلىپ تۇرىدۇ. يوقسىزلىق كىشىنىڭ غايىسىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنى قىيىنلاشتۇرۇپلا قالماستىن، يەنە بەزىدە ئۆزىنى كەمسىتىش، ھەتتا جىنايەتنىڭ مەنبەسىگە ئايلىنىپ قېلىش مۇمكىن. شۇڭا ئۇتۇق قازىناي دېسىڭىز، بايلىقنى چوقۇم ئالغا ئىلگىرىلەشكە ئىلھام بېرىدىغان بىرىنچى ئۆلچەم قىلىڭ.

مۇۋەپپەقىيەتلىك كەسىپ: گەرچە پۇل بولسىمۇ، ئۆز كەسپىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمىغان كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشى مەنىسىز بولىدۇ. چۈنكى پۇل بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ئۆزىنى ئىززەتلەش تەلىپى ئۈستۈنرەك بولىدۇ، بىراق، كەسپىي ئۇتۇقنىڭ كەمچىل بولۇشى ئۇلارنىڭ ئۆز ئىشىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە يول قويمايدۇ. مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە ئېرىشىش ئۈچۈن، چوقۇم ھەقىقىي كەسىپ بولۇشى كېرەك. بىرەر خىزمەت، پۇل تاپىدىغان ئىگىلىك بولۇشلا كۇپايە قىلمايدۇ. مانا بۇ دۇنيادىكى بايلارنىڭ ھەممىسىنىڭ جامائەت پاراۋانلىقى ئۈچۈن نۇرغۇن پۇل خەجلىشىنىڭ سەۋەبى. جۇڭگودىكى بەزى پۇل تاپقان كىشىلەرنىڭ ئۈمىد باشلانغۇچ مەكتىپى، يېتىم - يېسىرلار ساناتورىيەسى، قېرىلار ساناتورىيەسى قاتارلىق ئورۇنلارغا ئىئانە

www.uyghurkitap.com

بىرىۋاتقانلىقىنى دائىم ئۇچرىتىمىز. ئۇلارنىڭ مەقسىتىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇلارنىڭ بۇنداق قىلىشى جەمئىيەتنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشىپ، مۇۋەپپەقىيىتىگە شان ـ شۆھرەت قوشىدۇ.

ئادەم بىلەن ھايۋاننىڭ ئەڭ چوڭ ئوخشىمايدىغان يېرى شۇكى، ھايۋانغا يەم ـ خەشەك، ئېغىل ـ قوتان بولسىلا، ئۆزىنىڭ نەسلىنىڭ كۆپىيىشىنى ساقلاپ قالالىسىلا، شۇنىڭغا رازى بولىدۇ، لېكىن ئادەمدە مەۋجۇت بولۇشتىكى قىممەت تۇيغۇسى بولىدۇ. قىممەت تۇيغۇسى قانچىلىك بايلىققا ئىگە بولۇشتىن ئەمەس، ئەكسىچە، باشقىلارنىڭ تۆھپىڭىزنى قانداق تونۇشىدا ئىپادىلىنىدۇ. ھالبۇكى، كەسىپ دەل جەمئىيەتكە قوشقان تۆھپىمىزگە ۋەكىللىك قىلىدۇ.

بەختلىك ئائىلە: بىر سودىگەر ئون نەچچە يىل تىرىشىش ئارقىلىق ئاخىرى مەمنۇن بولغىدەك بايلىق ۋە كەسىپكە ئىگە بولغان، بىراق ئۇ يېقىندىن سېتىۋالغان ھەشەمەتلىك داچىسىغا كۆچۈپ كىرەي دېگەندە، ئۇنىڭ ئايالى ئانىسىنىڭ گېپى چىقسىلا پوتلىسىنى ئېقىتىپ يىغلايدىغان، ئىككى بالىسى بىلەن كارى بولماي، ئۇنىڭ بىلەن ئاجراشماقچى بولغان. سودا ساھەسىدە داڭقى چىققان بۇ ئەزىمەت دوستلىرى بىلەن ھاراق ئىچكەچ پاراڭلىشىپ كۆزىگە ياش ئېلىپ تۇرۇپ: مۇھەببەت ۋە ئائىلە بەختىدىن مەھرۇم قالغانلىقىنى، باشقا جىمىكى ئۇتۇقلىرىنىڭ ئەھمىيەتسىز بىر نەرسىگە ئايلىنىپ قالغانلىقىنى ئېيتقان.

مۇبادا، مۇۋەپپەقىيەت بىلەن بايلىقتىن باشقىلار بىلەن

بىلله ھۇزۇرلىنالمىسىڭىز، ئۇ ھالدا ئاشۇ بايلىق ۋە مۇۋەپپەقىيەتلەرنىڭ نېمە ئەھمىيىتى بولسۇن؟ ئىنسانلار ئەمەلىيەتتە بەكمۇ غەيرىي كېلىدۇ. ئۇلار جان تىكىپ ئىشلەپ پۇل تاپقاندىن كېيىن، بەزىلەرنىڭ بۇ پۇللارنى خەجلەشكە ياردەملىشىشكە موھتاج بولىدۇ. بۇ دۇنيادا، بايلىق بىلەن شان - شەرەپتىن سىز بىلەن ھەقىقىي تەڭ بەھرىمەن بولىدىغىنى پەقەت ئائىلىڭىزدىكىلەردۇر. باشقىلار سىزگە ھەۋەس قىلىشتىن باشقا، يەنە سىزدىن ھەسەت قىلىشى ياكى پايدىلىنىشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇتۇق قازىنىش يولىغا ماڭغىنىڭىزدا، ئۇرۇق - تۇغقان، ئائىلىڭىزدىكىلەرنى ئۇنتۇپ قالماڭ. بولمىسا ئاخىرى «ھەي ئىسىت!» دەپ پۇشايمانغا قالىسىز.

ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەت: تۇرمۇشتىكى بەزى ئازابلار ياخشى بولمىغان كىشىلىك مۇناسىۋەتتىن كېلىدۇ. سىزنىڭ دوستلىرىڭىزنىڭ ئىشەنچىسىدىن مەھرۇم قالغان كەچۈرمىشىڭىز بارمۇ؟ خىزمەتداشلىرىڭىزنى خاتا چۈشەنگەنلىكتىن ئىچىڭىز پۇشۇپ باققانمۇ؟ يېقىنىڭىز سىزنى يامان تىل بىلەن تىللىغان چاغلار بولغانمۇ؟

تۇرمۇش پۇل، كەسىپ، بەختلىك ئائىلىدىن باشقا، يەنە ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتكىمۇ موھتاج، بۇمۇ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى زور نىشان بولۇشى كېرەك.

ساغلام تەن: ئەگەر ئادەم سالامەتلىكىدىن ئايرىلسا، ئۇ ئىگە بولغان ھەرقانداق نەرسە غىل - پال كۆرۈنۈپ قويۇپ غايىب بولىدىغان نەرسىگە ئايلانغان بولىدۇ. ئىقتىسادىڭىز ناچار بولسا، دوستلىرىڭىز ياردەم قىلالايدۇ، كەسىپتە مەغلۇپ بولسىڭىز، ئائىلىڭىزدىكىلەر دەردىڭىزگە دەرمان

بولالايدۇ. پەقەت ساغلاملىق ۋە كېسەلگە باشقىلار ياردەم بېرەلمەيدۇ.

ئىلگىرى بىر مەبلەغ سېلىش شىركىتى بىر مەشىق پىلانى لايىھەلەپ چىققان. مەشىقتە بارلىق خادىملاردىن ۋاسكىتبول مەيدانىنىڭ جازا سىزىقىدا تۇرۇپ بەلگىلەنگەن نۇقتىغا توپ ئېتىش تەلەپ قىلىنغان. كىشىنى ئەپسۇسلاندۇرىدىغىنى، نۇرغۇن ئوتتۇرا قاتلامدىكى مەسئۇل خادىملار شۇنچە قىران ھەم قامەتلىك بولسىمۇ، يوغان قورساقلىرىنى كۆتۈرۈپ ھەرقانداق كۈچىگەن بولسىمۇ، توپنى گارغا چۈشۈرەلمىگەن. ئۇلارنى ساغلام دېگىلى بولامدۇ؟ نىمىلا دېگەن بىلەن بۇلار تېخىمۇ تەلەيلىك ئىكەن، گەرچە ساغلام ھېسابلانمىسىمۇ، لېكىن ئۇلاردا كېسەل يوق. ئاشۇ كېسەللەر، بولۇپمۇ ھەشەمەتلىك ساناتورىيەدە كېسىلىنى داۋالىتىۋاتقان بايلار نېمىدېگەن ئېچىنىشلىق ـ ھە؟

شۇڭا ھاياتىڭىزنى ئالدىراپلا پۇلغا تېگىشمەڭ، بولمىسا، مەلۇم باسقۇچقا يەتكەندە، پۇلغا ھاياتىڭىزنى تېگىشىشىڭىزگە توغرا كېلىدۇ. تېخىمۇ ئېچىنىشلىقى، ئاخىر بېرىپ پۇلغا ھاياتلىق تېگىشىش پۇرسىتىگىمۇ ئېرىشەلمەيسىز ـ دە، سىزنى كۈتۈپ تۇرغىنى ئەزرائىل بولىدۇ.

خۇشال ھايات: ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى مەلۇم باسقۇچقا يەتكەندە، سانىنىڭ ئېشىشى ئارقىلىق ئۇنىڭ شانۇ شەۋكىتىنى ئاشۇرغىلى بولمايدىغان ۋە ئادەم ئۆز ـ ئۆزىدىن مەمنۇن بولمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا، ئادەمنىڭ ئېھتىياجى ئالىيجانابلىققا يۈزلىنىدۇ،

كىشىلەرنىڭ ئىستىكىمۇ روھىي بايلىق ۋە دانىشمەنلىككە قاراپ ئىلگىرىلەشكە باشلايدۇ، كىشىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى مۇشۇ باسقۇچتا يەتىسلا، ئاقىلانە، خۇشال ھايات باشلىنىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، ھايات - ماماتلىق، بايلىقنىڭ ئېقىپ كېتىشى، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ جەم بولۇشى ۋە تارقىلىشى، دوستلارنىڭ ئايرىلىشىشى ۋە جەم بولۇشى ئۇلارنىڭ پاراسەتلىك كەيپىياتىغا تەسىر قىلالمايدۇ، ئۇلارمۇ تۇرمۇش ۋە مۇۋەپپەقىيەتكە چاكىنا نۇقتىئىينەزەر بىلەن باھا بەرمەيدۇ. مانا بۇنى قانداقمۇ مۇۋەپپەقىيەتتىكى بىر خىل يۇقىرى پەللە دېگىلى بولمىسۇن؟

ھاياتلىق ھەققىدىكى 40 مەسلىھەت

1. باشقىلارغا ئۇلارنىڭ كۈتكىنىدىنمۇ ئاشۇرۇپ بېرىڭ ھەم بۇ ئىشنى خۇشاللىق بىلەن قىلىڭ.

2. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرگەن شېئىرنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭ.

3. «مەن سىزنى سۆيىمەن» دېگەن ۋاقتىڭىزدا، بۇ سۆزنى راستىن شۇنداق دەڭ.

4. «ئەپۇ قىلىڭ» دېمەكچى بولسىڭىز، بۇ سۆزنى قارشى تەرەپنىڭ كۆزىگە قاراپ دەڭ.

5. بىر كۆرۈپ كۆيۈپ قېلىشقا ئىشىنىڭ.

6. باشقىلارنىڭ خىيال ئارزۇسىنى مەڭگۈ مەسخىرە قىلماڭ.

7. پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىز بىلەن سۆيسىڭىز، كۆڭلىڭىز ئازار يېيىشى مۇمكىن، ئەمما بۇ مۇكەممەل ھاياتنىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلىدۇر.

8. پىكىر سولغا بۇرۇلۇپ كەتسە، كۆز ئالايتمايدىغان ھەم ئېتىنى ئاتاپ جېدەللەشمەيدىغان بولۇڭ.

9. گەپنى ئالدىرىماي قىلىشىڭىزغا بولىدۇ، ئەمما تەپەككۇر قىلىشىڭىز تېز بولسۇن.

10. بەزىلەر سىزدىن جاۋاب بېرىشنى خالىمايدىغان مەسىلىنى سورىغاندا، سىز كۈلۈمسىرەپ تۇرۇپ، ئۇنىڭدىن: «نېمىشقا بۇنى بىلمەكچى بولۇپ قالدىڭىز؟» دەپ سوراڭ.

11. ھەقىقىي سۆيگۈ ۋە ئۇلۇغ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىشتە زور قارامىلىق قىلىشقا توغرا كېلىدىغانلىقىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭ.

12. ئانىڭىزغا تېلېفون بېرىشنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

13. باشقىلار چۈشكۈرسە، «تەڭرىم سىزنى پاناھىدا ساقلىغاي» دەپ قويۇڭ.

14. يېڭىلىپ قالغان بولسىڭىز، بۇ ۋاقىتنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

15. ئۆزىنى ھۆرمەتلەيدىغان، ئۆزگىنى ھۆرمەتلەيدىغان، ئۆز قىلمىشىغا مەسئۇل بولىدىغان بولۇڭ.

16. ئۇششاق - چۈششەك تالاش - تارتىشلارنى قىلىپ، ئۇلۇغ دوستلۇققا تەسىر يەتكۈزمەڭ.

17. خاتالاشقانلىقىڭىزنى بىلگەنىكەنسىز، دەرھال ئۆزگەرتىڭ.

18. تېلېفون ئالغاندا كۈلۈمسىرەپ ئېلىڭ، بۇنى قارشى تەرەپ ئاۋازىڭىزدىن سېزەلىسۇن.

www.uighurkitap.com

19. سىز بىلەن پاراڭلىشىشنى ياخشى كۆرىدىغان ئادەم بىلەن تۇرمۇش قۇرۇڭ.

20. خىلۋەت جايدا تۇرۇشقا ۋاقىت چىقىرىڭ.

21. ئۆزگىرىشنى ئاكتىپ قوبۇل قىلىدىغان، ئەمما ئۆز پرىنسىپىڭىزغا خىلاپلىق قىلمايدىغان بولۇڭ.

22. ئېسىڭىزدە بولسۇن، بەزىدە سۈكۈتنىڭ ئۆزى ئالتۇن.

23. كۆپرەك كىتاب ئوقۇڭ، تېلېۋىزورنى ئازراق كۆرۈڭ.

24. تىرىشىپ ئوبدان تۇرمۇش كەچۈرۈڭ، قېرىپ كەچۈرمىشلىرىڭىزنى ئەسلىگىنىڭىزدە، ئۇنىڭدىن ئىككىنچى قېتىم ھوزۇرلىنالايسىز.

25. تەڭرىگە ئىشىنىڭ، ئەمما ماشىنىڭىزنى ئوبدان ئېتىپ قويۇڭ.

26. ئائىلىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، كۆيۈنۈش ئىنتايىن مۇھىم. سىزنىڭ بارلىق قىلغان - ئەتكەنلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى تىنچ ۋە ئىناق بىر ئائىلە قۇرۇش ئۈچۈندۇر.

27. جورىڭىز بىلەن جېدەللىشىپ قالغاندا، شۇ ئىش ئۈستىدىكى گەپنىلا قىلىڭ، كونا خاماننى سورىماڭ.

28. كىتابنى چۈشىنىپ ئوقۇڭ.

29. ئۆزىڭىز تۇرۇۋاتقان يەر شارىغا ئوبدان مۇئامىلىدە بولۇڭ.

30. ئىبادەت قىلىشنىڭ قۇدرىتى بەزىدە چەكسىز بولىدۇ.

31. باشقىلار سىزنى ماختىسا، مەڭگۈ ئۇنىڭ سۆزىنى بۆلۈۋەتمەيدىغان بولۇڭ.

32. سالغان مەبلىغىڭىزگە كۆڭۈل بۆلۈڭ.

33. سۆيگەن ۋاقتىڭىزدا كۆزىنى يۇمۇۋالمىغان ئادەمگە ئىشەنمەڭ.
34. يىلدا بىر قېتىم ئەزەلدىن بىرىپ باقمىغان يەرگە بىرىپ كۆرۈپ كېلىڭ.
35. كۆپ پۇل تاپقان، توققۇزىڭىز تەڭ بولغان بولسا، ھايات ۋاقتىڭىزدا باشقىلارغا ياردەم قىلىشىڭىز.
36. بەزىدە ئېرىشەلمەسلىكىڭىزمۇ بىر خىل ئامەت ئىكەنلىكىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭ.
37. قائىدىنى بىلىۋېلىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا لوقما سېلىڭ.
38. ھەقىقىي ھېسسىياتنىڭ ئۆزئارا ئېھتىياجىدىن ئەمەس، بەلكى ئۆزئارا ياخشى كۆرۈپ تارتىشىشتىن بولىدىغانلىقىنى ئېسىڭىزدە تۇتۇڭ.
39. ئادەمنىڭ مىجەز - خاراكتېرى ئۇنىڭ تەقدىرىنى بەلگىلەيدۇ.
40. مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىز ئۇنىڭغا ئېرىشىش جەريانىدا قانچىلىك نەرسىدىن مەھرۇم بولغانلىقىڭىزغا باغلىق.

سەگەك ئادەم بولۇڭ

1. ئۆز تەقدىرىڭىزنى ئۆزىڭىز بەلگىلەڭ.

قەدەمنى بۇرۇن تاشلىغان بىلەن، ئالغا بېسىش ئاستا بولسا، جەزمەن ئارىلىقتا توسالغۇ بولغان بولىدۇ. ئۇنداق بولۇشىنىڭ سەۋەبى ناھايىتىمۇ ئاددىي، ئۇ ئوبيېكتىپ تەرەپتە بولمىغان بولسا، سۇبيېكتىپ تەرەپتە بولغان بولىدۇ.

بۇ دۇنيادا ھېچكىم سىزنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ. پەقەت ئۆزىڭىزنى ئۆزىڭىزلا ئۆزگەرتەلەيسىز. يەنە كېلىپ، سىزنى ھېچقانداق بىر ئادەم مەغلۇپ قىلالمايدۇ، مەغلۇپ قىلىدىغىنى يەنىلا ئۆزىڭىز. چۈنكى، «مەن ئۆز تەقدىرىمنىڭ غوجايىنى، ئۆز روھىمنىڭ قوماندانى ـ دە!».

2. نام ـ مەنپەئەتنى قوغلاشمىسا بولمايدۇ، لېكىن ئۇ چېكىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

نام ـ مەنپەئەتنى قوغلاشمىسا، مەيلى نېمە ئىش قىلسۇن، ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ بولمايدۇ. يالغۇز نام ـ مەنپەئەتنىلا قوغلاشقاندا، ھامان بىر كۈنى ئاۋارىچىلىككە يولۇقىدۇ.

بەزى ئىشلار تالاشمىغان تەقدىردىمۇ قولغا كېلىپ قالىدۇ؛ تالاشقاندىن كۆرە، تالاشمىغان ياخشى، تالاشسىڭىز ئاخىرىدا قولدىن چىقىرىپ قويىسىز. تالاشمىسىڭىز ئەكسىچە ئۇنىڭغا ئېرىشىپ قالىسىز.

3. كىچىككىنە ئىشلار ئۈچۈن ياخشى ئادەمگە يامان بولۇپ قالماڭ.

سىز مېنىڭ يۈزۈمنى قىلمىسىڭىز، مەنمۇ سىزنىڭ

يۈزىڭىزنى قىلماسلىقىم مۇمكىن. بىرەر ئىشنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلمىسىڭىز، كىشىلەر سىزگە باشقىچە قاراشتا بولۇپ قالىدۇ. كىچىككىنە بىر ئىشنى دەپ ياخشى، دۇرۇس ئادەمگە يامان بولۇپ قالسىڭىز بولمايدۇ.

جاھاندا ھەمىشە يامان ئادەملەر ياخشى ئادەملەرگە زىيانكەشلىك قىلىدۇ. چۈنكى ياخشى ئادەملەرنىڭ پىرىنسىپچانلىقى كۈچلۈك بولۇپ، يامان ئادەملەرنىڭ مەنپەئەتىگە تېگىشكە جۈرئەت قىلىدۇ. رەھبەر بولغۇچى ھەق - ناھەقنى ئېنىق ئايرىپ، ياخشى ئادەملەرنىڭ بەزى خاتالىقلىرىنى ئەپۇ قىلىۋېتىپ، ياخشى ئادەملەرنى قوغداشقا دىققەت قىلىشى كېرەك. ئەكسىچە بولغاندا، يامان ئادەملەرنىڭ دامىغا چۈشۈپ كېتىدۇ.

4. ئېھتىيات قىلىش ئۆزى - ئۆزىگە كۆيۈنگەنلىك بىلەن باراۋەر.

ئېھتىياتچان بولۇش ئۆز - ئۆزىگە ئەستايىدىللىق بىلەن كۆيۈنگەنگە باراۋەر. باشقىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى سىزدە بارمۇ - يوق؟ بولمىسا، باشقىلاردىن ئەستايىل ئۆگىنىڭ؛ باشقىلارنىڭ يېتەرسىزلىكى سىزدە بارمۇ - يوق؟ بولسا ئۇنى ۋاقتىدا تۈزىتىڭ.

5. كىچىك چەمبىرەكنىڭ ئۆزىڭىزنى چۈشەپ قويۇشىدىن ئېھتىيات قىلىڭ.

رەھبەر بولغۇچى قانداقلا بولمىسۇن «كىچىك چەمبىرەك» قۇرماسلىقى كېرەك. كىچىك چەمبىرەك ھاسىل قىلىسىڭىز، نەتىجىدە ئۆزىڭىز ھاسىل قىلغان چەمبىرەك بارغانسېرى كىچىكلەپ كېتىدۇ.

6. ئۇقماس بولىۋالغان ياخشى.

تۇرمۇشتا بەزى ئىشلارغا نىسبەتەن بەك ئەستايىدىل بولۇپ كەتمەي، هاماقەترەك بولغىنىمۇ ياخشى. دېرىزىگە چاپلانغان قەغەزنى تەشمەك ئوڭاي، لېكىن ئۇنى تېشىۋېتىشكە بولمايدۇ. تېشىۋەتسە بىر مۇنچە ئاۋارىچىلىكلەر كېلىپچىقىدۇ. دېرىزە ئەينىكى يورۇق بولغاندا يورۇق، قاراڭغۇ بولغاندا قاراڭغۇ تۇرسۇن.

7. تالاش - تارتىش قىلىدىغانلار هامان ئىقتىدارلىقلاردۇر.

قابىلىيەتسىز ئادەمدە رازى بولۇش، ئاغرىنىش، تالاش - تارتىش مەۋجۇت بولمايدۇ. ھالبۇكى، ئىختىساسلىق ئادەملەردە رازى بولۇش، ئاغرىش، تالاش - تارتىش قىلىش مەۋجۇت بولىدۇ. قابىلىيىتى قانچىكى يۇقىرى ئادەمنىڭ كەمچىلىكىمۇ روشەن بولىدۇ. بۇ خۇددى تاغنىڭ چوققىسى ۋە چوڭقۇر جىلغىسى بولغانغا ئوخشايدۇ.

8. باشقىلارغا ھۆرمەت قىلغانلىق ئەمەلىيەتتە ئۆزىگە ھۆرمەت قىلغانلىق بولىدۇ.

تۆۋەن دەرىجىلىكلەرنىڭمۇ ئۆزىگە تۇشلۇق ئىنسانىي غۇرۇرى، ياشاش نىشانى، ھەرىكەت مىزانى بولىدۇ. ئوخشاشلا ھۆرمەتكە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. باشقىلارنى ھۆرمەت قىلغانلىق ئۆزىگە ھۆرمەت قىلغانلىق بولىدۇ. كىبىرىڭىزنى تاشلاپ، قول ئاستىڭىزدىكىلەردىن دوست تۇتسىڭىز، ئىناۋىتىڭىز تېخىمۇ ئۆسىدۇ.

باشقىلار سۆز قىلىۋاتقاندا، بولۇپمۇ سۆزىنى ئەمدىلا باشلىغاندا، ئاساسلىق رەھبەر بولغۇچى مەيداندىن چىقىپ كەتمەسلىكى كېرەك. چىقىپ كەتسە، باشقىلارنىڭ پىكىر قىلىش كەيپىياتىغا تەسىر يەتكۈزۈپ قويىدۇ ھەمدە ئۇ

باشقىلارغا قىلغان ئەڭ چوڭ ھۆرمەتسىزلىك ھېسابلىنىدۇ.

9. ئۆزىڭىز ئالغان ساۋاق سىزنى شۇنچە تەربىيەگە ئىگە قىلىدۇ.

ئوقۇش پۇلى تاپشۇرۇش، بەدەل تۆلەش ھېسابىغا كەلگەن ساۋاق — قىممەتلىك بايلىق ھېسابلىنىدۇ. ئۇ ئۆزىڭىزنىڭ مول تارىخىڭىزنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى.

خاتالىق ئۆتكۈزۈشتىن قورقىدىغان كىشىلەر مەڭگۈ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدۇ. مۇۋەپپەقىيەت ئارقا ـ ئارقىدىن مەغلۇپ بولۇشنىڭ يىغىندىسىدۇر. ئاتوم بومبىسى، ۋودورود بومبىسىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك سىناق قىلىنىشى سانسىزلىغان مەغلۇبىيەت ئارقىسىدا قولغا كەلگەن.

بىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىنىڭ ئارقىسىدا سانسىز مەغلۇبىيەتچىلەر بولىدۇ. مەغلۇپ بولغۇچىلارنىڭ ئازابى بولمىغان بولسا، مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ خۇشاللىقى بولماس ئىدى. سىز مەغلۇپ بولغانلارنىڭ ئۆزىڭىزنى تەجرىبە بىلەن تەمىن ئەتكەنلىكىگە ھەشقاللا ئېيتىڭ.

ئۆزىڭىزنىڭ ساۋاقلىرى ھەمىشە سىزنى تەربىيەگە ئىگە قىلىدۇ. سىزنى ھەقىقىي تەجرىبە بىلەن تەمىنلەيدۇ.

10. خاسلىقىڭىز بولمىسا، ئۆزىڭىز مەۋجۇت بولالمايسىز.

ئۆزىڭىزدە كۈچلۈك تۈر بولمىسا، ئۆزىڭىزنىڭ ئالاھىدىلىكى بولمايدۇ. ھەممىمىز ئۆزىمىز ئۈچۈن دۇنيادا پەقەت بىرلا. شۇڭا ئۆزىمىز دېگەن ئۆزىمىز. سىز

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

باشقىلارنىڭ كۆزىگە ۋە ئۆلچىمىگە قاراپ ئۆز- ئۆزىگىزگە باھا بەرمەڭ، ھەتتا ئۆزىڭىزنى چۈشىۋالماڭ. سىزنىڭ باشقىلارنى دورىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق. ئۆز ئەسلىڭىزنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم.

ئەخلاق پەزىلىتىڭىز ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتىنى يېزىڭ، ئىستىدات قابىلىيىتىڭىز ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ ئىناۋەت - نوپۇزىڭىزنى يېزىڭ.

11. ئۆزىڭىز ئېرىشكەن نەرسىلەرنى قەدىرلەڭ.

كىشىلىك ھاياتتا ئىككىلا نىشان بولىدۇ. بىرى ئۆزىڭىز ئېرىشىشكە ئىنتىلگەن نەرسىلەر، يەنە بىرى ئېرىشكەن نەرسىلەرنى قەدىرلەش.

12. چاكىنا ئادەملەر چوڭ ئىش تەۋرىتەلمەيدۇ.

دائىم كىچىك چەمبىرەك ئىچىدىلا يۈرىدىغان، دائىم ئۆزىچە ئەقىللىق بولىۋالىدىغان، دائىم كۆڭلىدە چوت سوقۇپ يۈرىدىغان ئىچى تار ئادەملەر ئاخىرى بېرىپ ئۆزى زىيان تارتىدۇ. بۇنداق ئادەملەر ھەرگىز چوڭ كىلىمات شەكىللەندۈرەلمەيدۇ.

كادىرلار قوشۇنى ئىچىدە ئىككى «بۆرە» بار. بىرى «جۈگسەن تېغى بۆرىسى»، يەنە بىرى «ئاق كۆزلۈك بۆرە».

«جۈگسەن تېغى بۆرىسى» تىپىدىكى كادىرلار قولىدا ھوقۇق يوق ۋاقتىدا، ناھايىتى كەمتەر قىياپەتكە كىرىۋېلىپ، ھە دېسە باشلىقىغا خۇشامەت قىلىدۇ. نېمىلا دېسە «لەببەي» دەپ قول قوۋۇشتۇرۇپ تۇرىدۇ. ئۇنى بولۇشچە ماختاپ كۆككە كۆتۈرىدۇ. نېمىلا دېسە جان دەپ ئىتائەت قىلىدۇ. ھەرخىل ئۇسۇل - چارىلەر بىلەن باشلىقىنىڭ ئىشەنچىسىنى قولغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىدۇ.

ئۇ ئۆز مەقسىتىگە يەتكەن هامان، باشلىقنىڭ ئىلگىرى ئۆزىگە قىلغان مەدىتى ۋە ياردىمىنى پاك ـ پاكىز ئۇنتۇپ كېتىپ، قورسىقىنى پومپايتىپ، ئىككى قولىنى بېقىنىغا تىرەپ ئالچاڭلاپ مېڭىپ، ئىنتايىن تەكەببۇرلىشىپ كېتىدۇ. ھەتتا ئۆزىنىڭ باشلىقىغا نەزىرىنىمۇ سېلىپ قويمايدۇ. بىراقلا ئۆزگىرىپ، ئادەم تونىماي، ياخشىلىقنى ئۇنتۇپ، بىلىپ تۇرۇپ ياخشىلىققا ياخشىلىق قايتۇرمايدۇ. ھەقىقەتەنمۇ «جۇڭسەن تېغىنىڭ بۆرىسىگە ئوخشاش مەقسىتىگە يەتكەن هامان غالجىرلىشىپ كېتىدۇ.»

«ئاق كۆزلۈك بۆرە» تىپىدىكى كادىرلاردا بىر جۈپ ئۆتكۈر كۆز بولۇپ، سىزنىڭ ھوقۇقىڭىز ۋە كۈچىڭىز بولسا، سىزگە ئىنتايىن يېقىنچىلىق قىلىدۇ ھەمدە ئۆيىڭىزنىڭ دائىملىق مېھمىنىغا ئايلىنىدۇ. سىز پېنسىيەگە چىققىنىڭىز ياكى قولىڭىزدىن ئىش كەلمەيدىغان بولۇپقالغاندا، بىراقلا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ـ دە، سىزنى تونىمايدۇ، قىلغان ياخشىلىقلىرىڭىزنى بىراقلا ئۇنتۇپ، ئۇنى قايتۇرايمۇ دېمەيدۇ. بەئەينى «قورسىقى تويماس ئاق كۆزلۈك بۆرە» گىلا ئوخشاپ قالىدۇ.

13. كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ قورقۇنچلۇق ئىش ئۆز نەپسىنى يىغماسلىق.

ئادەملەرنىڭ ھاياتىدا ئۆز نەپسىنى يىغىشى قىيىن ئىش، ئىنسان خاراكتېرىنىڭ ئاجىزلىقى چوڭقۇر يىلتىز تارتقان بولۇپ، چېكى بولمايدىغان نەپسى ـ بالا چوڭقۇر ھاڭغا ئوخشاش قورقۇنچلۇق بولىدۇ. شۇڭا «تىك تاغلاردىكى ئۆچلۇق تاشلار بەئەينى شەمشەرگە ئوخشايدۇ، ئۆز نەپسىنى يىغقان ئادەم بەئەينى پولاتقا ئوخشايدۇ» دېگەن

سۆز ئىبنتايىن چوڭقۇر مەنەگە ئىگە كىشىلىك ھايات پەلسەپىسىدىن ئىبارەت.

ھوقۇق خۇددى ماگنىت مەيدانىغا ئوخشاش قۇدرەتلىك تارتىش كۈچىگە ئىگە. ھوقۇقتا كۆپىنچە پۇل، پارا، ھەتتا سەتەڭلەر ئەگەشكەن بولىدۇ. رەھبەرىي كادىرلار مېڭىسىنى سەگەك تۇتۇش بىلەن بىللە، شۇنى بىلىشى كېرەككى، بەك ئاچ كۆز بولۇپ كەتكەندە، ئەڭ ياخشى نەرسىلەرمۇ ئەڭ ناچار نەرسىگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. پەقەت مۇشۇ ئاددىي داۋلىنى چۈشەنگەندىلا، شېكەر يالىتىلغان زەمبىرەك ئوقى ئالدىدا بەرداشلىق بېرىپ، ئاڭلىق رەۋىشتە ئۆزىنى قوغدىغىلى ۋە ئاسرىغىلى بولىدۇ.

باشقىلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ، ھەممە ئادەم بىلەن چىقىشىپ ئۆتۈڭ

بىر پەيلاسوپ بىر قېتىم ئوقۇغۇچىلاردىن: «ئادەمگە دۇنيادا ئەڭ زۆرۈر بولغان نەرسە نېمە؟» دەپ سوراپتۇ. جاۋابى ناھايىتى كۆپ بوپتۇ، ئەڭ ئاخىرىدا بىر ئوقۇغۇچى: «ساپ يۈرەك!» دەپ ئەڭ جايىدا جاۋاب بېرىپتۇ. ھېلىقى پەيلاسوپ: «توغرا، سىزنىڭ ساپ يۈرەك دېگەن بۇ ئىككى سۆزىڭىز باشقىلار ئېيتقان بارلىق سۆزلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. چۈنكى ساپ دىلغا ئىگە كىشى ئۆز - ئۆزىدىن قانائەت قىلىپ، بارلىق مۇۋاپىق ئىشلارنى قىلىدۇ؛ باشقىلارغا نىسبەتەن ياخشى ھەمراھ، يېقىن دوست بولالايدۇ» دەپتۇ.

بىر كىشى ھاياتىدا باشقىلارغا ياردىمى تېگىدىغان، كۆلكە ھەم شادلىقتا تولغان، ھەممە كىشىگە ساپ نىيەتتە بولىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ، ھەممە ئادەمگە دوستانە پوزىتسىيەدە بولۇشى ھەمدە ئۇنىڭدىن خۇشاللىقتا ئېرىشىشى كېرەك، ئۇنداق بولمىسا، ئۇنى مۇۋەپپەقىيەت قازاندى، بەختلىك بولدى، دېگىلى بولمايدۇ. بىز باشقىلارغا ئاز - تولا «بەرگەندىلا»، ئاندىن ئاز - تولا بىر نەرسىگە «ئېرىشەلەيمىز»، بىزنىڭ ھاياتىمىز ئاندىن داۋام قىلىدۇ.

بۇرۇن بىر پادىشاھ بولۇپ، ئۇنىڭ بەكمۇ ئەتىۋارلايدىغان بىر ئوغلى بار ئىكەن. بۇ ياش شاھزادىنىڭ بىرمۇ تەلىپى ئورۇندالماي قالمايدىكەن. ئاتىسىنىڭ ئامراقلىقى ۋە تەڭداشسىز ھوقۇقى ئۇنى ئېرىشمەكچى بولغان ھەممە نەرسىگە ئېرىشتۈرىدىكەن. شۇنداقتىمۇ ئۇ داۋاملىق قوشۇمىسىنى تۈرۈپ خاپا يۈرىدىكەن.

بىر كۈنى بىر سېھىرگەر ئوردىغا كىرىپ، پادىشاھقا شاھزادىنى خۇشال قىلىشقا، ئۇنىڭ تۈرۈلگەن چىرايىنى تەبەسسۇمغا ئايلاندۇرۇشقا ئامالى بارلىقىنى ئېيتىپتۇ. پادىشاھ ناھايىتى خۇشال بولۇپ: «ئەگەر سەن راستىنلا بۇ ئىشنى قىلالىساڭ، سەن تەلەپ قىلغان ھەر قانداق تارتۇققا ماقۇل بولىمەن» دەپتۇ.

سېھىرگەر شاھزادىنى بىر سىرلىق ئۆيگە ئەكىرىپ، ئاق نەرسە بىلەن قەغەز ئۈستىگە بىر نەچچە سىزىق سىزىپتۇ. ئۇ قەغەزنى شاھزادىگە تاپشۇرۇپ، ئۇنىڭغا قاراڭغۇ ئۆيگە كىرىپ، شام ياندۇرۇپ قەغەزنىڭ ئۈستىدە نېمە پەيدا بولىدىغانلىقىنى قاراشنى تاپىلاپتۇ. سېھىرگەر سۆزىنى

www.uyghurkitap.com

توگـتىپلا كېتىپ قاپتۇ.

بۇ ياش شاھزادە بۇيرۇققا بويسۇنۇپ، شۇ بويىچە قىپتۇ. شام يورۇقىدا ئۇ ئاق رەڭلىك سىزىقلارنىڭ چىرايلىق يېشىل رەڭگە ئۆزگىرىپ، ئاندىن مۇنداق بىر نەچچە خەتكە ئايلانغانلىقىنى كۆرۈپتۇ: «ھەركۈنى باشقىلارغا بىر ياخشى ئىش قىلىپ بېرىڭ!» شاھزادە سېھىرگەرنىڭ نەسىھىتىنى بەجا كەلتۈرۈپتۇ. ئۇزۇن ئۆتمەي ئۇ پۈتۈن مەملىكەت بويىچە ئەڭ خۇشال ياشقا ئايلىنىپتۇ.

ساپ يۈرەك، باشقىلارنى سۆيۈش كەيپىياتى، تۈز، سەمىمىي، سادىق، ئەپۇچان روھنى بىر خىل بايلىق دېيىشكە بولىدۇكى. ئاشۇ مىليونېرلارنىڭ توپ - توپ بايلىقلىرىنى بۇ باھاسىز بايلىق بىلەن سېلىشتۇرغاندا، ئۇنىڭ تىلغا ئالغۇچىلىكى يوق.

ئاشۇ خىل ياخشى كەيپىيات، ياخشى روھقا ئىگە كىشىنىڭ گەرچە باشقىلارغا بېرىدىغان بىر تىيىن پۇلى بولمىسىمۇ، بىراق ئۇ ئاشۇ ئېسىل سۈپەتلىرى بىلەن كۆپ ياخشى ئىشلارنى قىلالايدۇ.

ئەگەر بىر ئادەم ئەس - ھوشىنى تېپىپ، پۈتۈن زېھنى بىلەن باشقىلار ئۈچۈن تىرىشىپ خىزمەت قىلسا، ئۇنىڭ ھاياتى چوقۇم مۆجىزىلەرچە تېز تەرەققىي تاپىدۇ. ئادەمنىڭ ھاياتىغا ھەممىدىن بەك ياردىمى بولىدىغىنى ياش ۋاقتىدىلا ساپ دىل، ساپ نىيەت ۋە باشقىلارنى سۆيىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈشتىن باشقا نەرسە ئەمەس.

بىز گەرچە باشقىلارغا كۆپلەپ مېھىر ۋە ھېسداشلىق ئاتا قىلساقمۇ، باشقىلارغا ئىلھام ۋە مەدەت بەرسەكمۇ، ئۇ نەرسىلەر بىزدە ھەرگىز «بەرگەنلىك» سەۋەبىدىن ئازلاپ

قالمايدۇ. ئەكسىچە باشقىلارغا بەرگىنىمىز قانچە كۆپ بولسا، بىزدە بار بولغىنىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ.

باشقىلارغا دائىم قىزغىن سۆزلەرنى قىلىش، باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىغا دائىم دىققەت قىلىش، باشقىلارنىڭ ياخشى گېپىنى قىلىپ تۇرۇشتەك ئادەتنى يېتىلدۈرۈش ناھايىتى پايدىلىق. ئىنسانلارنىڭ يامان يېرى بىر - بىرىنى خاتا چۈشىنىشتە، ئۆزئارا ئەيىبلەش، ھەسەتخورلۇق قىلىشتا. بىز دائىم باشقىلارنىڭ ناچار تەرىپى، ئەيىبىنى كۆرۈپ تەنقىدلەشكە ئادەتلىنىپ قالىمىز. ئەگەر ئىنسانلار بۇ خىل خاتا چۈشىنىش، ئەيىبلەش ۋە گۇمانخورلۇقنى تۈگىتەلىسە، ئۆزئارا كۆيۈنۈپ، ھېسداشلىق قىلىپ ياردەم بەرسە، ئۇ چاغدا ھايات تولىمۇ گۈزەللىشىپ كېتىدۇ.

مەيلى قانداق ئىجتىمائىي شارائىتتا بولسۇن، ئىناق كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قوغلىشىش ئىنسانلارنىڭ مەڭگۈلۈك ئورتاق ئېھتىياجىدۇر.

ياخشى ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت بەختكە ئېرىشىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. تەكشۈرۈشلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، نۇرغۇن ياشلار كىشىلىك مۇناسىۋەتكە بولغان ئىشەنچىسىنى يوقاتقان، 80% كىشى كىشىلەر ئارىسىدىكى مېھىر - مۇھەببەت سۇس. كىشىلەر ئارىسىدا ئالاقە ئورنىتىش تەس، دېگەن ھېسسىياتقا كەلگەن. يېقىنقى بىرنەچچە يىلدىن بېرى، كىشىلىك مۇناسىۋىتى مۇۋاپىق بولمىغانلىقتىن ياشاش ئىشەنچىسىنى يوقاتقان ياشلارنىڭ سانى كۆرۈنەرلىك ئېشىپ بارغان، بۇ ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنىڭ ئىنتايىن ئېتىبار بېرىشكە

تېگىشلىك دەرىجىگە يەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

كىشىلىك مۇناسىۋەت ناھايىتى مۇرەككەپ بولىدۇ. بەزى كىشىلەر باشقىلار بىلەن يېقىن ئۆتەلەيدۇ، بەزى كىشىلەر بىلەن باشقىلار ئارىسىدا توقۇنۇش پەيدا بولۇپ، مۇناسىۋەتنى يىراقلىشىپ كېتىدۇ. ئىناق، يېقىن كىشىلىك مۇناسىۋەتتە بولۇش ئارىلىشىۋاتقان ئىككى تەرەپنىڭ روھىي جەھەتتىكى ئورتاقلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۆزئارا جەلپ قىلىشنى كۈچەيتىپ، ئىدىيەدىكى ئوخشاشلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇپ، ھېسسىياتىدىكى تايىنىشنى چىڭىتىپ، ھەرىكەتتە بىردەكلىك، ھەمكارلىق، باشقىلارغا پايدىلىق بولۇش ۋە ئۆزىنى تەقدىم قىلىشقا يۈزلەندۈرىدۇ. يىراقلىشىش، توقۇنۇشۇپ قېلىشتەك كىشىلىك مۇناسىۋەت ئالاقىلىشىۋاتقان ئىككى تەرەپنى روھىي جەھەتتە سىغىشالماسلىق، بىر - بىرىنى چەتكە قېقىش، ئىدىيەدە ئىختىلاپ كۆپ بولۇش، ھېسسىيات جەھەتتە قاتتىق قارشىلىشىش، تولا چاغلاردا ئۆزىنىڭلا مەنپەئەتىنى كۆزلەش باشقىلارغا دەخلى - تەرۇز ۋە ھۇجۇم قىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىراق ھەممە ئادەم ئىناق، يېقىن كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئىنتىلىپ، يىراقلىشىش، توقۇنۇشۇپ قېلىشتەك كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ.

جۇڭگولۇقلار كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ مۇھىملىقىنى بەك تەكىتلەيدۇ. ئەگەر سىز كۆپ سانلىق كىشىلەرنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشمەكچى بولسىڭىز، كىشىلەرگە ياخشى مۇئامىلە قىلىش ئەڭ ئەسقاتىدىغان مىزاندۇر.

باشقىلارنى ئۆز پىكرىڭىزگە كۆندۈرۈشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

1. زاكونلىشىشتىن ساقلىنىڭ، چۈنكى ئىنسانلارنىڭ ئوي - پىكرى زاكونلىشىپ ئۆزگەرتكىلى بولىدىغان نەرسە ئەمەس.

2. باشقىلارنىڭ پىكرىگە ھۆرمەت قىلىڭ، ھەرگىز باشقىلارنى «خاتا قىلدىڭ» دەپ ئەيىبلىمەڭ ھەم كەمچىلىكىنى يۈزتۇرا كۆرسىتىپ بەرمەڭ.

3. ئەگەر خاتا قىلغان بولسىڭىز، سەمىمىي ھالدا تېزلىك بىلەن بويننىڭىزغا ئېلىڭ. پەقەت ئەخمەق كىشىلەرلا ئۆزىنىڭ ئەيىبىنى ھەدەپ ئاقلايدۇ. ئۆز خاتالىقىنى ئىقرار قىلىدىغان كىشىلەرلا باشقىلاردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ ھەم كىشىگە ئېسىل كۆرۈنىدۇ.

4. باشقىلارغا دوستانە مۇئامىلە قىلىڭ. ئەگەر كىشىلەرگە ئادالەتسىزلىك قىلىپ، يامان تەسىر قالدۇرسىڭىز، ئالەمدىكى بارلىق ئەقىدە - قائىدىلەرنى سۆزلەپمۇ ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى ئۇتالمايسىز. باشقىلارنى مەجبۇرلاپ ئۆز گېپىڭىزگە كۆندۈرەلمەيسىز، پەقەت سىلىق، دوستانە پوزىتسىيەدە بولغىنىڭىزدىلا، باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشەلەيسىز.

5. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىز ماقۇل كۆرىدىغان ئىشنى تەكىتلەپ، قارشى تەرەپ بىلەن ئورتاقلىق ھاسىل قىلىپ، دەسلەپتىلا «شۇنداق» دېگەن جاۋابقا ئېرىشىشكە تىرىشىڭ. بۇ قارشى تەرەپنى ماقۇل بولۇش تەرەپكە قاراپ باشلىغانلىق بولىدۇ. چۈنكى «ياق»

دېگەن ئىنكاس يېڭىش ئەڭ قىيىن بولغان توسالغۇدۇر. ئېغىزدىن «ياق» دېگەن سۆز چىققاندىن كېيىن، ئادەمنىڭ تەبىئىتىدىكى بارلىق غۇرۇر ئۇنى «ياق»نى داۋاملاشتۇرۇشقا مەجبۇر قىلىدۇ.

6. ھەرقانداق ئىشتا سەمىمىلىك بىلەن قارشى تەرەپنىڭ نۇقتىئىينەزەرى بويىچە پىكىر يۈرگۈزۈڭ.

7. ئىنسانلار ئومۇميۈزلۈك ھېسداشلىققا موھتاج. باللار چوڭلارنىڭ چوڭقۇر ھېسداشلىقىنى قوزغاش ئۈچۈن ئازار يېگەنلىكىنى دېيىشكە ئالدىرايدۇ، چوڭلارمۇ ھەرخىل ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۆز دەرد - ئەھۋالىنى ئىزھار قىلىشىدۇ. پەقەت ئۇلارغا ھېسداشلىق قىلسىڭىزلا ئۇلار سىزنى ياقتۇرىدۇ.

8. ئۆز مۇددىئايىڭىزنى قىزىقارلىق قىلىپ ئىپادىلەڭ.

تولا غەم - ئەندىشە قىلماڭ

ئادەم ئوتتۇرا ياشقا كەلگەندە، چوڭلار ۋە كىچىكلەرنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالىمەن، دەپ ئەجىر قىلىدۇ ياكى خىزمەت بېسىمى كۈچلۈك بولۇش تۈپەيلىدىن مادارى يەتمەيدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. ئىجتىمائىي مۇھىت، ئائىلىنىڭ تەسىرى ئۇنىۋېرسال روھىي ھالەتلەرنى پەيدا قىلىپ تۇرىدۇ. ھازىرقى تېبابەتچىلىكتە غەم - قايغۇ، تىت - تىت بولۇش ھالەتلىرى بەدەننىڭ نېرۋا سىستېمىسى ئىچىدىكى ئاجرالما ئىقتىدارىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇپ،

ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ۋە كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش كۈچىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قىزىل قان تومۇر قېتىش، يۈرەك قان بېسىمى، تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى، مېڭە قان تومۇر كېسىلى، دىيابېت كېسىلى، راك كېسىلى قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، دەپ قارالماقتا.

ئادەم ئوتتۇرا ياشقا كەلگەندە، هاياتلىققا، سالامەتلىككە ئېتىبار بېرىشى، روهىي هالىتىنى ئاكتىپ تەڭشىشى، تۇرمۇشتىكى ئىشلارغا ئاكتىپ قارىشى، رېئاللىققا سوغۇققانلىق، كەڭ قورساقلىق بىلەن يۈزلىنىشى، خۇشال، ئۈمىدۋار ياشىشى كېرەك.

غەملەرنى ئارقىغا تاشلىۋېتىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

دالى كارنېگ مۇنداق دېگەن: «هەر كۈنى سەهەردە تۇرۇپ، ئۆزىڭىز بىلمىدىغان ناخشىغا غىڭشىڭ، غىڭشىۋەرسىڭىز تۇرۇپلا ئۆزىڭىزنىڭ خۇشال بولىۋاتقانلىقىڭىزنى، كەيپىياتىڭىزنىڭ كۆتۈرۈلۈۋاتقانلىقىنى، بۇ خۇشاللىقنىڭ نېمىدىن كەلگەنلىكىنى بىلمەيلا قالىسىز. شۇنىڭ بىلەن سىزنىڭ بىر كۈنىڭىز روهلۇق، خۇشال ـ خۇرام ئۆتىدۇ.»

ئادەم هاياتىدا ئۆز ئىرادىسىگە باقمىغان هالدا تۈرلۈك كۆڭۈلسىزلىكلەرگە دۇچار بولۇپ تۇرىدۇ. بىر قىسىملىرىنى سىز دەل ۋاقتىدا هەل قىلىپ كۆڭۈلسىزلىكنىڭ

داۋاملىشىشغا خاتىمە بېرەلەيسىز. بەزىلەرگە بولسا رېئاللىق ئۆز قانۇنىيىتى بىلەن ئالدىرماي خۇلاسە چىقىرىدۇ. بۇنىڭغا بەزىدە ئىنساننىڭمۇ قۇدرىتى يەتمەيدۇ. خۇشال - خۇرام ياشاشنىڭ بىرلا ئامالى بار. ئۇ بولسىمۇ غەم - قايغۇنى ئارقىغا تاشلىۋېتىش.

كۆڭۈلسىزلىككە دۇچار بولغىنىمىزدا دىلىمىزنى ھەسرەت تۇمانلىرى قاپلاپ، ئۆزىمىزگە مۇڭداش ئىزدەيمىز. ئەمما نېمىلا قىلساقمۇ قورساق كۆپۈكىگە، ناھەقچىلىككە ۋە باشقا دەردلىرىمىزگە داۋا تاپالمايمىز. كېچىدە كۆزىمىزگە ئۇيقۇ كەلمەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۈنلەر خامۇشلۇقتا ئۆتىدۇ. ئەمما تۇرمۇشنىڭ چاقى تىرىشچانلىق بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەيدۇ. سىز ئەسلىڭىزگە كېلەلمەي يۈرۈۋەرسىڭىز، تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەربىر ھالقىسىدىكى مەنپەئەتىڭىز زىيانغا ئۇچرايدۇ. سىز بۇنداق چاغلاردا بۇ كۈنلەرنىڭمۇ ئۆتۈپ كېتىپ، قۇياشنىڭ ئەتە شەرقتىن پارلاپ چىقىدىغانلىقىنى، يېڭى بىر كۈننىڭ سىزگە كۈلۈپ باقىدىغانلىقىنى ئويلىشىڭىز كېرەك. شۇندىلا كۆڭلىڭىزدىكى ھەسرەت تۇمانلىرى تاراپ، ئۆزىڭىزنى يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز. ئۇزۇن مۇددەت خامۇش يۈرۈش، بىر قارارغا كېلەلمەسلىك، دىلىغۇل بولۇش ئادەمنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىسىز. ئۇ ۋاقتىنىمۇ ئىسراپ قىلىدۇ. شۇڭا ھەممە غەم -قايغۇنى كەينىڭىزگە تاشلاپ، ئالدىڭىزغا قاراڭ.

خىزمەتداشلار بىلەن كېلىشەلمىگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىر يىل ئىچىدە ئىشخانىدا تۇرىدىغان ۋاقتىڭىزنىڭ قانچىلىك بولىدىغانلىقىنى ئويلاپ كۆردىڭىزمۇ؟ بۇ ۋاقىت ئادەتتە ئائىلىدىكىلەر بىللە بىلەن تۇرىدىغان ۋاقتىتىنمۇ كۆپرەك بولىدۇ. خىزمەتداشلار بىزنىڭ ھەمراھىمىز، رىقابەتلىشىدىغان رەقىبىمىز، ھال ئېيتىش ئوبيېكتى، خۇشاللىقىمىزنىڭ مەنبەسى، پەرىشانلىقىمىزنىڭ سەۋەبچىسى. ئىدارە ياكى ئىشخانىدىكىلەر بىلەن ئىناق ئۆتكەندە، كۆڭۈلمۇ ئازادە بولىدۇ، بۇ خىزمەتكە پايدىلىق بولۇپلا قالماي، يەنە ساغلاملىقىمىزغىمۇ پايدىلىق. ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەت خىزمەتتىكى بېسىمنى يېنىكلىتىپلا قالماي، ئادەمنىڭ ئىقتىدارىنى ئىپادىلەش پۇرسىتىنىمۇ ئاشۇرىدۇ. ئەگەر مۇناسىۋەت ياخشى بولماي قالسا، ھەتتا ئازدۇر ـ كۆپتۇر يىرىكلىك يۈز بەرسە، ئۇنداقتا ئىش باشقىچە بولىدۇ.

كېلىشىش مۇستەقىللىق بىلەن زىت ئەمەس: بەزىلەر «ئىشنى جېنىمنىڭ بارىچە قىلىش، ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن جېنىمنىڭ بارىچە ئويناش، ئىشخانىدىكىلەر بىلەن كارى بولماسلىق»نى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئىشخانىدىكى خىزمەتداشلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە مۇشۇنداق سوغۇق مۇئامىلە قىلىش ياخشىمۇ؟

ئەمەلىيەتتە، ئىشتىن سىرتقى ۋاقىتتا، يەنى تۇرمۇشتا سىز ئۆزىڭىزنى ناھايىتى پاك تۇتۇڭ، ھاكاۋۇرلۇقمۇ قىلىڭ، يالغۇزچىلىقنى خالاڭ ياكى دوست تۇتۇشنى ياخشى كۆرۈڭ

ھەممىسى سىزنىڭ شەخسىي ئىشىڭىز بولۇپ، باشقىلارنىڭ ئارىلىشىش ھوقۇقى يوق. بىراق خىزمەت جەريانىدا كىشىلىك مۇناسىۋەت بولىسىمۇ بولىدىغان، بولمىسىمۇ بولىدىغان ئىش ئەمەس، بەلكى ئۇ تەدرىجىي ھالدا ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ زۆرۈر ياشاش ماھارىتى بولۇپ قالدى. ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەت خىزمەت بېسىمىڭىزنى يېنىكلىتىپلا قالماي، ئۆزىڭىزنى كۆرسىتىش پۇرسىتىنىمۇ ئاشۇرىدۇ.

شۇڭا خىزمەتداشلار ئارا ئامال بار چىقىشىپ ئۆتۈش كېرەك، خىزمەتتىن سىرتقى ۋاقىتتا ئەركىن ھالدا ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىڭ، ھېچكىم سىزگە دەخلى قىلمايدۇ.

ئۆزىڭىزنى قامال قىلىۋالماڭ: مىجەزى جىمغۇر مىلان يالغۇزلۇقنى خالايدىغان ئادەم بولۇپ، كۆپچىلىككە سىڭىشىپ كېتەلمەيدىكەن. ئۇ «مەن بارغانسېرى باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىشنى خالىمايدىغان بولۇپ قالدىم، باشقىلار بىلەن مەجبۇرىي پاراڭلاشقان تەقدىردىمۇ، پاراڭلىرىمىز بىردەمدىلا ئاخىرلىشىپ قالىدۇ. بەزىدە ئۆزۈمنى پاراڭنى ئاخىرلاشتۇرغۇچىدەك ھېس قىلىپ قالىمەن، ياخشىسى گاچا بولغىنىم تۈزۈكتەك تۇرىدۇ. خىزمەتداشلىرىمنىڭ بىر يەرگە يىغىلىپ ئەرزىمەس ئىشلار توغرىسىدا پاراڭ قىلغىنىنى كۆرگەندە، گەرچە پاراڭلىرى ناھايىتى قىزىق بولسىمۇ، ئارىلاشقۇم كەلمەيدۇ. دائىم پسىخىكىلىق مەسىلىلەر توغرىسىدىكى كىتابلارنى كۆرۈش ئارقىلىق، باشقىلار بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇشنى ئۈمىد

قىلىمەن، بىراق ئارمانغا توشلۇق دەرمان يوقتەك ھېس قىلىمەن» دېگەن.

ھەقىقەتەن، ھەربىر ئادەم ئۆزىگە خاس تۇرمۇش كەچۈرمىشلىرى سەۋەبىدىن ئۆزىنىڭ خاراكتېر ئالاھىدىلىكىنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىل خاراكتېر ئالاھىدىلىكىنى ئۆزگەرتىمەن دەپلا ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ. مىجەزى جىمغۇر ئادەمنى شوخ، خۇشخۇي، پاراڭچى، ھەرقانداق ئادەم بىلەن چىقىشالايدىغان قىلىش، باشقىلارنى قىلالمايدىغان ئىشقا زورلىغانلىق بىلەن باراۋەر، جىمغۇر، باشقىلار بىلەن ئارىلىشىشنى خالىماسلىقنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولۇشى، ياكى ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش تۇيغۇسىنىڭ تەسىرىدىن، مەغلۇپ بولۇشتىن قورققانلىقتىن ياكى كىشىلەر ئارىسىدىكى ئالاقە بولسىمۇ بولىدىغان، بولمىسىمۇ بولىدىغان ئىش دەپ ئويلاش ياكى كەسپىي ئىقتىدارنى تېخىمۇ مۇھىم دەپ بىلىشتىن ئىبارەت بولۇشى مۇمكىن. مەيلى قانداق بولسۇن، پەقەت ئالاقىلىشىش ئارزۇيىڭىز بولسىلا ھەمدە ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشسىڭىزلا، ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئېرىشەلەيسىز. مەسىلەن: ئادەتتە ئۇلارنىڭ قانداق پىكىر ئالماشتۇرىدىغانلىقىنى كۆپرەك كۆزىتىڭ، ئاندىن سىزمۇ ئۇلارغا ئوخشاش كۆپچىلىك ھەۋەس قىلىدىغان بەزى ئىشلار توغرىسىدا پاراڭ قىلالايسىز. كوللېكتىپ پائالىيەتلەرگە كۆپرەك قاتناشقاندا، نۇرغۇن قىزىقارلىق نەرسىلەرنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلالايسىز ھەمدە تەدرىجىي ھالدا باشقىلار بىلەن ئالاقىلىشىشنى ياخشى كۆرۈش ئارقىلىق، يالغۇزلۇقنى خالاش ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتەلەيسىز. دائىم

مۇشۇنداق قىلسىڭىز، خىزمەتداشلىرىڭىز قايغۇ ۋە
بېسىملىرىڭىزنى سىز بىلەن تەڭ تارتىشنى ھەمدە
خۇشاللىقىنىمۇ بىللە بەھرىمەن بولۇشنى خالايدىغان
بولىدۇ. شۇڭا چوقۇم ئۆزىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، ئاكتىپ ھالدا
خىزمەتداشلار بىلەن كۆپرەك پىكىر ئالماشتۇرۇشنى،
ئوخشاش پىكىرلەردە بىرلىككە كېلىپ، ئوخشاش بولمىغان
پىكىرلەردە كۆز قاراشلىرىڭىزنى ساقلاپ قېلىشنى،
ئىمكانقەدەر كوللېكتىپقا ماسلىشىشنى سىناپ كۆرۈڭ.
مۇشۇنداق قىلسىڭىز، ئۆز ئىقتىدارىڭىزنى تېخىمۇ جارى
قىلدۇرۇشىڭىزغا پايدىلىق بولىدۇ.

ئارزۇيىڭىزنىڭ چېكىنى تۆۋەنلىتىڭ: چۈنكى
خىزمەتداشلارنىڭ ھەممىسى سىزنى ياخشى كۆرۈشى
ناتايىن، سىزنىڭمۇ ھەممە خىزمەتداشلىرىڭىزنى ياقتۇرۇپ
كېتىشىڭىز ناتايىن، دوست تۇتۇش ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان
ئىش بولۇپ، بۇگۈن سىز باشقىلار تەرىپىدىن رەت
قىلىنىسىڭىز، ئەتە يەنە باشقىلار تەرىپىدىن قوبۇل
قىلىنىشىڭىز مۇمكىن. ئىشلارنى يامانغا ئويلىماي،
بارلىق ئىشنى كۆڭۈل قويۇپ ئامالىنىڭ بارىچە ياخشى
قىلىڭ، بۇ كەيپىياتىڭىزنىڭ ياخشىلىنىشىغا پايدىلىق.

خىزمەتداش ئەمەلىيەتتە «ھەمكارلاشقۇچى»
دېگەنلىكتۇر. ھەمكارلىشىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى بىلەن
ئۆزئارا بىر - بىرىنى ھۆرمەتلەشتۇر. بولۇپمۇ قارشى
تەرەپنىڭ مىجەزى، خىزمەت ئۇسۇلى، ئادەم بولۇش
پرىنسىپىنى چۈشىنىش زۆرۈر، باشقىلارنى چۈشىنىش
ئىنتايىن تەس بىر ئىش، بىراق ئۆزئارا بىر - بىرىنى
ھۆرمەتلەش ئانچە تەس ئەمەس. ئايرىم دوست تۇتۇش

بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، خىزمەتداشلاردىن ئىبارەت كىچىك كوللېكتىپقا سەل قارىماڭ. ئەگەر باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىغا ياكى ئىدىيەسىگە سىڭىپ كىرىپ، ھەممە ئادەمنىڭ ئامراقلىقىغا ئېرىشمەكچى بولسىڭىز، ئۇ چاغدا سىز ئۆزىڭىزدىن ياكى باشقىلاردىن رازى بولماي قېلىشىڭىز مۇمكىن. دائىم خاپىلىق ئىچىدە يۈرىدىغان ئادەمنىڭ باشقىلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىشىمۇ تەس بولىدۇ.

ئاز سۆزلەشنىڭ كارى چاغلىق، بىراق ئىشنى كۆپ قىلىڭ: ئەگەر سىز تارتىنچاق ئادەم بولسىڭىز، بۇنىڭ ھېچ بىر خاتاسى يوق، ئاز سۆزلەشنىڭ كارى چاغلىق، بىراق ئىشنى كۆپ قىلىڭ.

تېلېفوننىڭ جىرىڭلىشى بىلەن، تېلېفوننىڭ يېنىدا ئولتۇرغان گۈلنۇر بۇ تېلېفوننىڭ ئۇنىڭغا كېلىش ئېھتىمالى ناھايىتى ئاز بولسىمۇ، تەبىئىي ھالدا بېرىپ تېلېفوننى ئالدى. بىر نەچچە ئادەم بىر ئىشخانىدا تۇرغاندا، ھەر كۈنى ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارغا دۇچ كېلىدۇ. گەرچە كىچىك ئىشلار بولسىمۇ، ئاكتىپلىق بىلەن قىلىشىڭىز لازىم. ھۆرۈندىن ھەممە ئادەم بىزار. ئەگەر سىز ئەزەلدىن قايناق سۇ ئەكىرمەيدىغان ئادەم بولۇپ، بىراق ھەر كۈنى قايناق سۇ ئىچسىڭىز، گېزىت - ژۇرنال ئەكىرىشنى بىلمەي، ھەر كۈنى تالىشىپ كۆرسىڭىز، ۋاقىت ئۆزارغانسېرى كىشىلەر سىزدىن بىزار بولۇپ قالىدۇ. بىر نەچچە خىزمەتداشلار بىر ئورۇندا تۇرۇشىنىڭ ئۆزى كىچىك كوللېكتىپ ھېسابلىنىدۇ. كوللېكتىپنىڭ ئىشنى كوللېكتىپتىكىلەر بىللە قىلىشى لازىم، سىز زادىلا قىلمىسىڭىز ئازدۇر - كۆپتۇر كوللېكتىپ بىلەن

چىقمىشالماسلىق كېلىپچىقىدۇ.

باشقىلارغا ياردەم بېرىشنى خۇشاللىق دەپ بىلمىش باشقىلارنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشىشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى. ئىقتىدارىڭىزنىڭ يېتىشىچە، ئۆپچۆرىڭىزدىكى خىزمەتداشلىرىڭىزغا بەزى مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشىپ بەرگەندە، تۇيماستىنلا كۆپچىلىككە يېقىپ كېتىسىز.

بايقاشقا ماھىر بولۇڭ: ئادىلە ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزگەندىن كېيىن دۆلەت ئورگىنىغا تەقسىم قىلىنغان. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: خىزمەت ئورنىغا يېڭى كەلگەنلىكىم ئۈچۈن ھەم ئىشخانىدىكىلەرنىڭ ھەممىسى مەندىن چوڭ بولغاچقا، ھەممە ئىشتا مەن ناھايىتى دىققەت قىلىپ يۈرۈشكە مەجبۇر بولدۇم. ئۇلار مېنى كىچىك دەپ ھەممە ئىشتا يول قويۇپ كېتەتتى، ئەكسىچە ئۇلار ياشلاردىن ھەدەپ قۇسۇر ئىزدەيدۇ. ئۇلار بىلەن ناھايىتى ھۆرمەتلىشىپ ئۆتىمەن ھەمدە بەلگىلىك ئارىلىق ساقلايمەن، چۈنكى ياش پەرقىمىز بولغاچقا. ئۇلار بىلەن ئارىلىشىپ كېتەلمىدىم. ھازىر مەن كۆپ بولغاندا خىزمەتداشلىرىم بىلەن ئەھۋال سورىشىپ قويىمەن، خالاس. ئۇنىڭدىن باشقا، چوڭقۇر بېرىش ـ كېلىش يوق.

چوڭلار بىلەن بىللە بولغاندا ھەقىقەتەن بەزى ئالاھىدە مەسىلىلەر مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ئورتاق تۇرمۇش مەزمۇنى قۇرداشلارنىڭكىگە قارىغاندا ئاز بولىدۇ. بىراق، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا خىزمەت تەجرىبىسى ۋە تۇرمۇش بىلىمى مول بولىدۇ، ئۇلار يەنە ئىدارىنىڭ تارىخى ۋە كىشىلىك مۇناسىۋىتىنى كۆزىتىپ تەھلىل قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە. دائىم ئۇلار بىلەن پاراڭلاشقانىڭ، ھەتتا

ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن بىللە تاماق يەپ پائالىيەت ئېلىپ بارغانلىقنىڭ زىيىنى يوق. قارشى تەرەپنىڭ قىزىقارلىق تەرىپى ۋە ئارتۇقچىلىقىنى بايقاشقا ماھىر بولسىڭىز، بۇ خىزمەتنى ئوڭۇشلۇق تاماملاشنىڭ يولىنى ئىزدىشىڭىزگە پايدىلىق. ئەستايىدىللىق بىلەن ئېيتقاندا، بۇ ئەمەلىيەتتە باشقىلارنى ھۆرمەتلەشتىن ئىبارەت. سىز باشقىلارنى قانچىلىك ھۆرمەتلىسىڭىز، ئۇلارمۇ سىزگە شۇنچىلىك كەڭ قورساقلىق قىلىدۇ ۋە سىزنى قوبۇل قىلىدۇ.

چوڭلار بىلەن بىللە خىزمەت قىلغاندا يەنە شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ناتوغرا ئىشلارغا چېتىلىپ قېلىشتىن ساقلىنىڭ. بەزىدە ئۇلارنىڭ ئارىسىغا كىرىش ئۈچۈن ناتوغرا ئىشلاردىن ساقلىنىش تەس. ياشنىڭ چوڭىيىشى، ئىداردىكى ۋاقىتنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ، ئۇلار ئوتتۇرىسىدىكى ناتوغرا ئىشلار ۋە گۇرۇھۋازلىق ناھايىتى مۇرەككەپ بولىدۇ. سىز ئەڭ ياخشىسى ئەستايىدىللىق بىلەن ئاڭلاپ، ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىڭ، ئىشىنىپمۇ كەتمەڭ، ئىشەنمەيمۇ قالماڭ. بولۇپمۇ مەيدانىڭىز ۋە چۈشەنچىڭىزنى بىلدۈرۈپ قويماڭ، قارىغۇلارچە پىكىر بايان قىلىپ، قايسىبىرىنىڭ چىشىغا تېگىپ قويۇشتىن ھەزەر ئەيلەڭ.

غەمسىز يۈرۈڭ: بەزىلەر بەك سەزگۈر كېلىدۇ، خىزمەتداشلىرىدىن ھەر دائىم ئېھتىيات قىلىپلا تۇرىدۇ، باشقىلارنىڭ گەپ - سۆز قىلغىنىنى كۆرسىلا، مېنى دەۋاتامدىكى دەپ گۇمانلىنىدۇ؛ بەزىلەر باشقىلارنى يامان تەرەپتىن ئويلايدۇ؛ ھەر ۋاقىت باشقىلارنىڭ سۆز -

ھەرىكىتىنى ئۆزى بىلەن باغلايدۇ؛ بەزىلەرنىڭ تەسەۋۋۇر قىلىش ئىقتىدارى بەك كۈچلۈك بولۇپ، باشقىلارنىڭ ئىختىيارسىز قىلغان سۆزىنىمۇ تەسەۋۋۇر قىلىش ئارقىلىق باشقىچە مەزمۇندا چۈشىنىدۇ. ھەددىدىن زىيادە سەزگۈر بولۇش ئەمەلىيەتتە بىر خىل ئۆز - ئۆزىنى قىيناش، بىر خىل روھىي جەھەتتىن ئازاب تارتىش، بىر خىل ئۆز - ئۆزىگە شەپقەتسىزلىك قىلىشتىن ئىبارەت. خىزمەتداشلار ئارا بەزىدە پەرۋاسىز يۈرگەنمۇ ياخشى. نىرۋىسى ھەددىدىن زىيادە سەزگۈر ئادەملەرنىڭ مۇناسىۋىتى چوقۇم ياخشى بولمايدۇ. سىز بەك سەزگۈر بولۇپ كەتسىڭىز، باشقىلار ئۆزىنى سىز بىلەن كېلىشەلمىگەندەك ھېس قىلىدۇ.

ھەممە ئادەم باشقىلارنىڭ ئۆشىشاق گەپلىرىنىڭ ئوبيېكتى ۋە تاماقتىن كېيىنكى پاراڭ تېمىسىغا ئايلىنىپ قېلىشنى خالىمايدۇ. بىراق سىز ئەگەر غەمسىز، كەڭ قورساق بولسىڭىز، باشقىلارنىڭ يامان نىيەتتە قىلمىغان پاراڭلىرىنى ئېغىر ئالمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئەگەر سىز مۇشۇ سەۋەبتىن ھېچقانداق شەخسىي ئىشىڭىزنى ئاشكارىلىماي سىرلىق تويغۇ پەيدا قىلسىڭىز، باشقىلار سىزنى ھېچكىمنى ئۆزىگە تەڭ قىلمايدىكەن دەپ ئويلايدۇ.

بەزى شەخسىي ئىشلارنى ھەقىقەتەن باشقىلارغا دېگىڭىز كەلمەيدۇ ھەم دېيىشكىمۇ بولمايدۇ. بىراق بەزى شەخسىي ئىشلارنى دېيىشنىڭ يامىنى يوق. مەسىلەن: يىگىتىڭىزنىڭ خىزمەت ئورنى، خىزمەت تۈرى، ئوقۇش تارىخى، ئېشى ھەمدە خاراكتېرى ۋە مىجەزى قاتارلىقلار. ئەگەر توي قىلغان ھەمدە بالىڭىز بار بولسا، بالىڭىزنىڭ

پاراڭلىرىنى قىلىپ بەرسىڭىز بولىدۇ. قىلىشمايدىغان پاراڭلىرى قالماسلىقى دوستلۇقىنىڭ چوڭقۇرلۇقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. قىلىشىدىغان پاراڭلىرى تۈرۈپمۇ گەپ قىلماسلىق كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنىڭ سوغۇقلۇقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. سىز ئاكتىپلىق بىلەن بەزى شەخسىي ئىشلىرىڭىزنى ئېيتسىڭىز، باشقىلارمۇ سىزگە ئېيتىپ بېرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن خىزمەتداشلار ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشىلاشقا تەبىئىي ھالدا پۇرسەت يارىتىلىدۇ.

بەزى ئاماللاردىن پايدىلىنىشقا ماھىر بولۇڭ:

خىزمەتداشلىق مۇناسىۋەتنىڭ ئالدىنقى شەرتى بىرلىكتە خىزمەت قىلىش، بىراق خىزمەتداشلىق مۇناسىۋەت بەلگىلىك پاسسىپلىققا ئىگە. خىزمەتداشلارنىڭ ھەممىسى سىز بىلەن ئورتاق پاراڭ تېپىمسىغا ئىگە بولۇشى، سىز بىلەن چىقىشالىشى، سىزگە يېقىنچىلىق قىلىشى ناتايىن. شۇڭا ئادەم بولۇش پىرىنسىپىڭىزغا خىلاپ بولمىسىلا، مۇۋاپىق ھالدا بەزى ئاماللارنى قوللىنىپ كۆرسىڭىز بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇششاق - چۈششەك يېمەكلىكلەر. قانداق قىلغاندا باشقىلار بىلەن ئەركىن باردى - كەلدى قىلغىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭدا ئۇششاق - چۈششەك يېمەكلىكلەر شۈبھىسىزكى «چوڭ رول» ئوينايدۇ. شاكىلات، پېچىنە - پىرەنىك، يەل - يېمىش، چاي قاتارلىقلار كىشىلىك مۇناسىۋەتنى يېقىنلاشتۇرىدىغان ۋاسىتە بولالايدۇ، كۆپچىلىك خۇددى مۇشۇلاردىن ئورتاقلىق تاپقاندەك، پاراڭ تېمىسىنى تەبىئىي ھالدا شۇلاردىن باشلايدۇ.

خىزمەتداشلار ئازراق مېۋە - چېۋە، گازىر، كەمپۈت

قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىشخانىغا ئېلىپ كېلىپ، دەم ئېلىش ۋاقتىدا بىللە يېيىشكەندە سىز رەت قىلماڭ. باشقىلارنىڭ نەرسىسىنى يېيىشتىن خىجالەت بولۇپ كەتمەڭ. بەزىدە خىزمەتداشلاردىن بىرەرسى مۇكاپاتقا ئېرىشسە ياكى ئۇنۋانغا ئېرىشسە، كۆپچىلىك خۇشاللىقتا ئۇنىڭ مېھمان قىلىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇ ناھايىتى نورمال ئىش. بۇنىڭغا سىزمۇ ئاكتىپلىق بىلەن قاتنىشىشىڭىز كېرەك. ئەكسىچە بىر چەتتە ئۈن چىقارماي ئولتۇرۇۋالماڭ. باشقىلار سىزگە يېمەكلىك سۇنغاندا قەتئىي رەت قىلىپمۇ تۇرۇۋالماڭ. باشقىلارنىڭ قىزغىنلىقىنى دائىم رەت قىلسىڭىز، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى، باشقىلار سىزنى بەك ھاكاۋۇركەن دەپ، سىز بىلەن بىللە بولۇشنى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

رەتلىك كىيىنىش. «ئادەم كىيىم بىلەن» دېگەن بۇ گەپ ناھايىتى توغرا. چىرايلىق كىيىنىپ يۈرگەندە ئادەم ئۆزىمۇ ئىشەنچلىك ھېس قىلىدۇ. بىراق سىز يەنىلا باشقىلارنىڭ كىيىنىشىنى كۆپرەك كۆزىتىڭ، مەسىلەن: كۆپچىلىك كاستوم - يوپكا، كاستوم - بۇرۇلكا كىيگەن بولسا، ئەكسىچە پەقەت سىزلا تەنھەرىكەت كىيىمىنى كىيىپ يۈرسىڭىز، كىشىلەر سىزگە باشقىچە قاراپ قالىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئەگەر ئىقتىسادىڭىز يار بەرسە، ھەر پەسىلدە بىر - ئىككى قۇر كىيىم ۋە زىبۇ - زىننەت تولۇقلىسىڭىز بولىدۇ. خىزمەت ئارىلىقىدا خىزمەتداشلار بىلەن كىيىم - كېچەك سېتىۋېلىش تەسىراتىڭىزنى ئالماشتۇرسىڭىز كۆزىڭىز ئېچىلىپلا قالماي، خىزمەتداشلار بىلەن مۇناسىۋىتىڭىزنى يېقىنلاشتۇرۇشقا پايدىلىق بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە خىزمەتداشلار بىلەن ئىچقويۇن - تاشقويۇن بولۇپ كەتمەك تەس ئەمەس. پەقەت باشقىلارغا دوستانە، سەمىمىي مۇئامىلە قىلىڭىزلا، ھەممە ئادەم باشقىلارنىڭ قوبۇل قىلىشى ۋە چۈشىنىشىنى، باشقىلارنىڭ دوستلۇقى ۋە ياردىمىنى ئارزۇ قىلىدىغانلىقىنى بايقايسىز.

ھازىرقى زامان ئادەملىرى چوقۇم باشقىلار بىلەن باردى - كەلدى قىلىشنى بىلىش لازىم، خىزمەتتە نەتىجە قازىنىش ئىناق كىشىلىك مۇناسىۋەت مۇھىتىغا باغلىق.

باشقىلار تەرىپىدىن كەمسىتىلىشكە ئۇچرىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

كىشىلىك ھاياتتا ئادەمنى نەپرەتلەندۈرىدىغىنى ۋە ھەسرەتلەندۈرىدىغىنى — نامراتلىق، جاپا - مۇشەققەت ۋە پەرىشانلىق بولماستىن، بەلكى باشقىلار تەرىپىدىن كەمسىتىلىشتۇر. ئادەم كەمسىتىلگەندە ئىنتايىن بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ، ئۆزىنى ئىنتايىن تۆۋەن كۆرىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بىرەر ئىشنى خاتا قىلىپ قويۇشتىن، بىرەر سۆزنى ئارتۇق قىلىپ قويۇپ، باشقىلار ئالدىدا مەسخىرىگە قېلىشتىن قورقۇپ، ئاممىۋى سورۇنلاردىن ئۆزىنى قاچۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق قىلىش ئادەمدە تەنھالىق تۇيغۇسىنى شەكىللەندۈرۈپ، تەركىي دۇنيالىققا ئېلىپ بارىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بىر ئادەمنىڭ قەيسەر مىجەزىنى يېتىلدۈرۈشتىكى ئاچقۇچ ــ تاشقى دۇنيادىكى تۈرلۈك بېسىملارغا بەرداشلىق بېرىشتە. بۇ بېسىملار كۆپىنچە كەمسىتىش خاراكتېرىنى ئالغان بولىدۇ. كەمسىتىشنىڭ يېرىمى پەرىشتە، يېرىمى ئالۋاستى. ئۇ، ئادەمنىڭ ئېتىقادىنى ناھايىتى ئوڭايلا يوقىتىدۇ، شۇنداقلا يەنە ئادەم قەلبىنىڭ ئەڭ چوڭقۇر يېرىدىكى قۇدرەتلىك كۈچنى قازىنالايدۇ. ئۇ بىر سىناق تېشى ھەم گۈزەل ھەم رەھىمسىز.

ئەگەر سىز كەسىپتە ئۇتۇق قازىناي دېسىڭىز، باشقىلارنىڭ كەمسىتىشلىرىگە بەرداشلىق بېرەلىشىڭىز كېرەك. ئادەم ئۆمرىدە غۇرۇر بىلەن ياشايمەن دەيدىكەن، چوقۇم كەمسىتىلىشكە قارشى قەتئىي كۈرەش قىلىشى لازىم. كەمسىتىلىشنى قەتئىي ئىرادە بىلەن قۇدرەتلىك بازغان ھاسىل قىلىپ بىتچىت قىلىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا كەمسىتىلىش ئۆز كۈچىنى يوقىتىدۇ ـ دە، ھاياتنىڭ قىممىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئەگەر دوستىڭىز ۋىجدانىڭىزغا زىت ئىشلارنى قىلىشقا تەكلىپ قىلغاندا قانداق قىلىشىڭىز كېرەك؟

ئەگەردە دوستىڭىزغا ئۇنىڭ بىلەن مەلۇم ناخشا چولپىنىنىڭ ناخشىسىنى ئاڭلىغىلى ھەمراھ بولۇپ بېرىشىڭىز كېرەك بولسا، ئەمما سىز بۇ ناخشىچىدىن بەك زېرىكىپ كەتكەن بولسىڭىز، قانداق جاۋاب بېرەتتىڭىز؟

A. سەن ئۇنى ياقتۇرامسەن؟ مەنمۇ ئۇنى ياقتۇرىمەن، سەن بىلەن بىللە باراي.

B. راستىمنى ئېيتسام، مەن بۇ ناخشىچىنى بىر ئازمۇ ياقتۇرمايمەن.

C. مەن ئۇنى راستلا ياقتۇرمايمەن. ئەمما سەن بارماقچى بولساڭ، سېنىڭ يۈزۈڭنى قىلىپ بىللە باراي.

A جاۋابتىكىلەر: چىرايىغا قاراپ ئىش كۆرۈشكە ماھىر، ماداراچىلىق خاھىشى بار، كىشىلىك مۇناسىۋەتتە ئۆزى بارلىق روھىي بېسىمنى ئۈستىگە ئالىدۇ، ئىككى كىشىنىڭ مۇناسىۋىتىدە، ئۆزىنىڭ قارشى تەرەپنى ياخشى كۆرۈشى قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشىدىن ئېشىپ چۈشىدۇ. قارشى تەرەپنى يوقىتىپ قويۇشتىن ئەنسىرەپ، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە قارشى تەرەپكە ياخشىچاق بولىدۇ.

B. جاۋابتىكىلەر: كىشىلىك مۇناسىۋەتتە زىيان تارتقان تەقدىردىمۇ، ئۆز مىزانى ۋە پىكرىدە چىڭ تۇرىدىغان كىشىلەردۇر. كۆڭلى مۇۋاپىق بولسا ئارتۇقچىلىق، ئەمما بەك ئاشۇرۇۋەتكەندە، «تار مەھكىمچى، تەرسا» بولۇپ

تونۇلىدۇ. ئىككى كىشىنىڭ مۇناسىۋىتى بىرسىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئەمەس، بەلكى ئىككى كىشى ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا ئىشىنىش بىلەن ئورتاق بىلىش ئاساسىدا بېكىتىلىدۇ.

C جاۋابتىكىلەر: كۆڭلىدىكىنى دېيەلەيدىغان كىشىلەر بولۇپ، ئىككى تەرەپنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىدىن ساقلايدۇ. ئەھۋالغا قاراپ ئىش كۆرۈشنى بىلىش بولسا ئارتۇقچىلىق، لىڭتاسىمىلىق بولسا كەمچىلىك. ئىككى كىشىنىڭ مۇناسىۋىتى A نىڭكىگە يېقىنلىشىدۇ، ئەمما قارشى تەرەپكە ياخشىچاق پوزىتسىيەسىدە بولۇشتا بىرقەدەر ئاكتىپ بولىدۇ.

رايى قايتىشنى تۈگىتىشنى خالامسىز؟

تۇرمۇشتا بىرەر ئىشتىن رايىڭىز قايتقاندا، روھىي كىشەندىن قۇتۇلۇشقا دىققەت قىلىڭ. ئامال بار روھىي ھالىتىڭىزنى، سۆز - ھەرىكىتىڭىزنى تەڭشەشنى ئويلاپ بېقىڭ. تۆۋەندىكىلەر رايى قايتىشنى تۈگىتىشتىكى ئۈنۈملۈك ئۇسۇللار بولۇپ، بۇلارنى سىناپ باقارسىز.

ئويلىنىڭ: كىشىلىك ھاياتتا ئوڭۇشسىزلىققا ۋە مەغلۇبىيەتكە ئۇچراش داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ. مەلۇم نۇقتىدىن ئېيتقاندا، بۇ ئادەمنىڭ ئىرادىسىنى، غەيرىتىنى ۋە جاسارىتىنى چېنىقتۇرۇپ، ئادەمنىڭ ئۈنۈمۈبرسال ساپاسىنى سىنايدۇ. ئادەملەر تازا تاۋلانغاندىن كېيىن، ئاندىن پىشىپ يېتىلىدۇ. ئەڭ مۇھىم ساۋاقلارنى قوبۇل

قىلىپ، خاتالىقنى تەكرار ئۆتكۈزمەسلىك ياكى ئاز ئۆتكۈزۈش كېرەك.

سىلىشتۇرۇڭ: ئۆزىڭىزنى يۇرتدىشىڭىز، ساۋاقدىشىڭىز، دوستلىرىڭىز بىلەن سىلىشتۇرۇپ بېقىڭ، ئۇلارنىڭ بەزىلىرىگە يېتەلمىسىڭىزمۇ، لېكىن بەزىلىرىدىن ئېشىپ چۈشىدىغانلىقىڭىزنى بايقايسىز. ئۆز ۋاقتىدا روھىي ھالىتىڭىزنى تەڭشەڭ، مەغلۇبىيەت تۈپەيلىدىن ئەنسىزچىلىكنى، ئوڭۇشسىزلىق تۈپەيلىدىن جاسارىتىڭىزنى يوقىتىپ قويماڭ. ئۆزىڭىزنىڭ ئۈستۈنلۈكىڭىزنى ۋە ئالاھىدىلىكىڭىزنى تېپىپ چىقىپ، ئۇلارنى تولۇق جارى قىلدۇرغان - قىلدۇرمىغانلىقىڭىزنى ئويلاپ بېقىڭ؛ باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىڭىزنىڭ كەمچىلىكلىرىڭىزنى تۈگىتىڭ. كىشىلىك ھاياتنىڭ بۇرۇلۇش نۇقتىسى كۆپ ھاللاردا مەغلۇبىيەتتىن باشلىنىدۇ. مەغلۇبىيەت ھەمىشە ئادەمنى بىردىنلا ھوشىغا كەلتۈرۈپ سالماق، ئەقىللىق قىلىدۇ، روھىنى ئۇرغۇتۇپ، ھاياتقا قايتىدىن ئۈمىد باغلايدىغان قىلىدۇ.

قويۇپ قويۇڭ: ئەگەر جىددىي ئىش بولمىسا، ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان ۋاقتىڭىزدا، ئۇ ئىشلارنى ۋاقتىنچە قويۇپ تۇرۇپ، بىر نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ياكى تېخىمۇ ئېنىق تونۇشقا، مۇۋاپىق ئامالغا ئىگە بولغاندا ئاندىن قىلىڭ. ئەڭ مۇھىمى، كۆز ئالدىڭىزدىكى ياخشى پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ، ئۇنى قولدىن چىقىرىپ قويماڭ. زۆرۈر بولغاندا، ئەسلىدىكى ئويلىغانلىرىڭىزنى ئەمەلدىن قالدۇرۇپ، باشقا ئىشلارنى قايتىدىن ئورۇنلاشتۇرۇڭ. تۇرمۇشتا ئېرىشىشمۇ، قولدىن بېرىشمۇ

بولۇپ تۇرىدۇ، ھەممە جەھەتتىن تۆھپە يارىتىش قىيىن. ئىھتىيات بىلەن تاللىسىڭىز، ئىرىشكەنلىرىڭىزدىن كۆڭلىڭىز ئارام تېپىپ، قولدىن بېرىپ قويغانلىرىڭىزغا رازى بولۇپ، جىددىيلىشىش، تاقەتسىزلىنىش، مەيۇسلىنىش ۋە ئۈمىدسىزلىنىش كەيپىياتىدا بولمايسىز.

يول قويۇشنى ئۆگىنىڭ: بۇنداق ئەھۋال دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ: تار يوللاردا ياكى كۆۋرۈك باشلىرىدا بىر قانچە ئاپتوموبىل بىر يەرگە توپلىنىۋېلىپ، بىر - بىرىگە قەتئىي يول بەرمەي، يولنى توسۇپ تۇرۇۋالىدۇ. ئەگەر بۇنداق چاغدا شوپۇرلاردىن بىر قانچىسى ئالدى بىلەن يول بوشىتىپ، ئارقىسىغا نەچچە مېتىر چېكىنىپ بەرسىلا يول راۋانلىشىدۇ. كىشىلىك ھاياتمۇ دەل مۇشۇنداق. كەڭ قورساقراق بولۇش، يىراقنى نەزەر سېلىش، ئۆزىنى كۆزلەش، كىچىككىنە ئىشلاردا ئارتۇق - كەملىكنى تالاشماي، بىر-بىرىگە كۆپرەك يول قويۇش كېرەك.

كۆپرەك كۈلۈڭ: بىر كۈلكە مىڭ غەمنى تۈگىتىدۇ. كۈلكە روھىي ساغلاملىقنى كۈچەيتكۈچى تۇرمۇشتىكى بىر خىل سەنئەت بولۇپ، ئۇ روھىي ھارغىنلىقنى تۈگىتىشكە، تۇرمۇش كەيپىياتىنى جانلاندۇرۇشقا پايدىلىق. تۇرمۇشتا كۈلكە بولسا خۇددى ھاياتلىقتا نەپەس ئالغانغا ئوخشايدۇ. پەرىشان بولۇپ بىرەر ئىشتىن رايىڭىز قايتقان چاغدا، ئۆز كەچۈرمىشلىرىڭىزدىكى قىزىقارلىق ئىشلارنى ئويلاڭ ياكى ياخشى كۆرۈپ قولىڭىزدىن چۈشۈرمەيدىغان كىتابنى ئېلىپ قىزىقارلىق يۇمۇرلارنى ئوقۇڭ ياكى بىر مەيدان كومېدىيەلىك كىنو كۆرۈپ، چىڭىپ كەتكەن يۈرەك

تارىڭىزنى بوشاشتۇرسىڭىز، بۇ ئالغا ئىلگىرىلەش قەدىمىڭىزنى رەتكە سېلىشقا پايدىلىق.

ئۆگىنىۋېلىڭ: يېقىن دوستلىرىڭىزدىن 3 ~ 5 نى تەكلىپ قىلىپ بىر يەرگە جەم بولۇپ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدىغان پاراڭلارنى قىلىشىپ، ئۆتمۈش توغرىسىدا پاراڭلىشىڭ ياكى ھەمراھ بولۇشۇپ بازار ئايلىنىڭ ياكى چاچ پاسونى، كىيىم - كېچەك پاسونى، تېرە ئاسراش قاتارلىق تېمىلار ئۈستىدە ياكى ئېغىزغا تېتىغۇدەك بىر نەچچە تەخسە قورۇما قورۇش توغرىسىدا بىر - بىرىڭلاردىن مەسلىھەت سوراپ، تۇرمۇشىڭىزنى كۆپ خىللاشتۇرۇڭ.

ناخشا ئېيتىڭ: يېقىملىق ناخشا - مۇزىكا سىزگە گۈزەل ئۆتمۈشىڭىزنى ئەسلىتىپ، پارلاق كەلگۈسىدىكى ئارزۇيىڭىزنى ئۇرغۇتىدۇ. مۇزىكا مىجەزىڭىزنى تەربىيەلەپ يېتىشتۈرىدۇ، مۇزىكا ئادەمگە كۈچ - قۇۋۋەت ئاتا قىلىدۇ. ناخشا ئاڭلاش ياكى ناخشا ئېيتىش گۈزەللىكتىن ھوزۇرلىنىشلا بولۇپ قالماستىن، ئۇ ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى ياخشىلايدۇ. ھەر قېتىم كۆڭلىڭىز يېرىم بولغاندا، ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان ناخشىنى ئاڭلىسىڭىز ياكى ئېيتسىڭىز قايتىدىن جانلىنىپ قالىسىز.

مېڭىپ بېرىڭ: سەھرالارغا، تاغلارغا بېرىپ، كۆڭلىڭىزنى ئېچىپ كېلىڭ. قۇياش نۇرى، جىرا سۇلىرى، دەرەخ سايىسى، قۇشلارنىڭ سايراشلىرى، گۈل ھىدلىرى قايغۇ - ھەسرىتىڭىزنى تۈگىتىپ، چېگىش خىياللىرىڭىزنى يېشىپ، يوقاتقان ئەقلىڭىزنى ۋە ئىشەنچىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

يۇمۇرىستىك بولۇڭ: يۇمۇر قايغۇ - ھەسرەتنى

يوقىتالايدۇ، قايغۇنى خۇشاللىققا، سوغۇقچىلىقنى ئىناقلىققا ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئائىلىدە يۇمۇر بولسا ئائىلە خۇشاللىققا تولۇپ بەختلىك بولىدۇ. ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇش يۇمۇرلۇق بولسا، بىر - بىرى بىلەن تېخىمۇ ياخشى ئۆتىدۇ. يۇمۇر تۇرمۇشنى بېيىتقۇچى تەم تەڭشىگۈچى بولۇپ، ساغلاملىقىمىزدا كەم بولسا بولمايدۇ.

هۇزۇرلىنىشنىڭ: گۈل - گىياھلار گۈزەللىكنىڭ سىمۋولى. گۈلدىن ھۇزۇرلىنىش يۈرەكنى پىسخىكىلىق ئۇۋۇلاشتىكى ياخشى ئۇسۇل. گۈل - گىياھلار ئارىسىدا تۇرۇپ گۈللەردىن ھۇزۇرلانغاندا، ئادەمنىڭ كۆڭلى ئېچىلىپ، كۆڭۈلسىزلىكلەر ئۇنتۇلۇپ، كۆڭۈل شادلىنىدۇ. گۈلدىن ھۇزۇرلانماقچى بولسىڭىز، بالكون ياكى ئۆيئىچىدە بىر نەچچە تەشتەك گۈل ئۆستۈرۈپ ئۆزىڭىزگە ھەمراھ قىلىۋېلىڭ.

بەختسىز بولۇپ قالغانلارغا قانداق تەسەللى بېرىش كېرەك؟

كىشىلىك تۇرمۇشتا دائىم تەلىيى كاج كېلىپ، زەربىگە ئۇچرىغان كىشىلەرگە يولۇقۇپ تۇرىمىز. ئۇلار بىزگە ئەڭ ئېھتىياجلىق بولغان چاغلاردا بىز كۆپىنچە ئۇلارغا ياخشى تەسىر قالدۇرماي، كۆڭلىمىزنىمۇ ياخشى ئىپادىلەپ بېرەلمەي قالىمىز. گەرچە بۇ چاغدا ئۇلارغا تەسەللى بەرمەكچى بولساقمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ كۆڭلىگە ياقمايدىغان گەپلەرنى دەپ سالىمىز ياكى نېمە دېيىشىمىزنى بىلمەي

قالىمىز.. ئەمەلىيەتتە بۇ چاغدا بىزنىڭ مەقسەتلىك زىيان يەتكۈزۈش ياكى كارىمىز بولماسلىق خىيالىمىز بولمىسىمۇ، پەقەت بۇ خىل ئالاھىدە ئەھۋالغا ماس كېلىدىغان سۆزنى تاپالماي قالىمىز. تۆۋەندىكى تەكلىپلەر سىزنىڭ بۇ خىل ئوڭايسىزلىقلارنى تۈگىتىشىڭىزگە ياردىمى بوپقالغۇسى....

1. سىز بەختسىز كىشىلەر بىلەن سىرداشقاندا ئۆزىڭىزنىڭ قوللىغۇچى ۋە ياردەم بەرگۈچى ئىكەنلىكىڭىزنى، دىمەكچى بولغانلىرىڭىزنى ئۆزىڭىزگىلا ئەمەس، بەلكى قارشى تەرەپنىڭ ھېسسىياتىغا مەركەزلەشتۈرۈشنى ئۇنتۇپ قالماڭ. قارشى تەرەپنىڭ بەختسىزلىكىنى مىسال قىلىپ تۇرۇپ ئۆزىڭىزنىڭ كەچۈرمىشلىرىڭىزنى سۆزلىمەستىن، ئۇنىڭغا: «مەنمۇ بۇ خىل ئەھۋالغا يولۇققان، مەن سىزنىڭ ھازىرقى كۆڭلىڭىزنى چۈشىنىمەن» دەڭ. لېكىن «مەن تۇغقىنىم تۈگەپ كەتكەن ۋاقىتتا بىر ھەپتە ھېچنېمە يېمىگەنتىم» دىگەنگە ئوخشاش گەپلەرنى قىلماڭ، چۈنكى ھەربىر ئادەمنىڭ قايغۇنى ئىپادىلەش ئۇسۇلى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۆزىڭىزنىڭ ھېسسىيات ئىپادىلەش ئۇسۇلىڭىزنى باشقىلارغا زورلاپ تاڭماڭ.

2. تۇغقىنىدىن ئايرىلىپ قالغانلار بىر مەزگىل قايغۇرىدۇ ھەمدە ئۆزلىرىنىڭ ھېسسىياتىنى ۋە سېغىنىشىنى باشقىلارغا سۆزلىگۈسى كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇلارنى رەت قىلماي، سۆزىنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئاڭلاپ، ئۇلارنى چۈشىنىڭ.

3. كىشىلەر دائىم ساقايماس كېسەلگە گىرىپتار

بولغانلار بىلەن سىرداشقاندا، ئۆز ھېسسىياتىنى ئىپادىلەشتە خاتالىق سادىر قىلىپ قويىدۇ. كىشىلەر «ئەندىشە قىلماڭ، ھەممە ئىشلار ياخشى بولۇپ كېتىدۇ» دېگەن بۇ سۆزنى قىلغاندا بىمار كېسەلنىڭ ساقايمايدىغانلىقىنى بىلىشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە، دوختۇرخانىغا كېسەل يوقلىغىلى بارغاندا، ئەمەلىيەرەك بولۇشىمىز، سۆزىمىزدە ئۆمىدۋارلىق تۇيغۇسى بولۇشى كېرەك. سىز بىمارغا «مىجەزىڭىز قانداقراق؟ سىزگە قانداق ياردىمىم كېرەك» دېگەن گەپلەرنى قىلسىڭىز، بۇ سىزگە ئېھتىياجلىق بولغان ۋاقىتتا، سىزنىڭ ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئىكەنلىكىڭىزنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ. شۇنداقلا تېنىڭىزنىڭ بىمار تېنىگە تېگىپ كېتىشىدىن قورقماي، بىمارلارنىڭ قولىنى ئاستا سىيلاپ قويۇڭ ياكى تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئۇنى قۇچاقلاپ قويۇڭ، بۇلارنىڭ ھەممىسى سۆزىڭىزدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ.

4. تۇغقانلىرىدىن ئايرىلىپ قالغانلار ھامان سەزگۈر كېلىدۇ. كۆڭۈلدۈلۈك تۇرمۇشتا قولىڭىزنى سۇنۇپ ئۇلارغا ياردەملىشىپ، تۈگىمەس ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىشىپ بەرسىڭىز، ئۇلار زور تەسەللى تاپقاندەك بولىدۇ. ئۇلارغا ياردەم قىلىپ ئىشلارنى قىلىشىپ بەرسىڭىز ياكى بالىسىنى ئەكېلىپ ـ ئاپىرىپ قويسىڭىز، ئۇ سىزنىڭ سەمىمىي كۆڭلىڭىزنى چۈشىنىپ يېتىدۇ.

خۇشاللىق مانا مۇشۇنىڭدا

ناۋادا سىز مەغلۇپ بولغانلىقىڭىزدىن روھسىزلىنىپ قالغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا، سۆزۈمگە قۇلاق سېلىڭ: «نىشانغا يېتىش ئەمەلىيەتتە ئۇنچە مۇھىم ئەمەس.»

بىر كۈنى، ئىككى گۆدەك ئاكا - ئۇكا ئۆينىڭ ئارقىسىدىن بىر چوڭقۇر ئورەك كولاشقا تۇتۇنۇپتۇ، ئۇلار تازا قىزىپ ئىشلەۋاتقاندا، ئىككى چوڭ بالا كېلىپ بىر چەتتە تاماشا كۆرۈپ تۇرۇپتۇ. «نېمە قىلىۋاتىسىلەر؟» دەپ سوراپتۇ ئۇلاردىن بىرى: «بىز بىر ئورەك كولاپ يەر شارىنى تېشىمىز!» دەپتۇ گۆدەك بالىلار سەبىيلىك بىلەن. چوڭ بالىلار بۇ گەپنى ئاڭلاپ كۈلۈپ كېتىپتۇ ھەمدە ئۇلارغا يەر شارىنى تېشىشنىڭ مۇمكىن ئەمەسلىكىنى ئېيتىپتۇ. بىر ئازدىن كېيىن، گۆدەك ئاكا - ئۇكىلاردىن بىرى ئۈمۈچۈك، سازاڭ ھەم ھەرخىل قۇرتلار بىلەن تولغان بىر كونسېرۋا قۇتىسىنى ئېلىپ بېرىپ، ئاغزىنى ئېچىپ، ئۆزلىرىنى مازاق قىلغان ھېلىقى بالىلارغا كۆرسىتىپ، ئىشەنچ بىلەن: «يەر شارىنىمۇ تېشەلمەيدىكەنمىز، لېكىن بىزنىڭ ئورەك قازغاندا تاپقان نەرسىلىرىمىزگە قاراڭلار!» دەپتۇ.

كۆرۈنۈپ تۇرۇپتىكى، ئۇلارنىڭ كۆزلىگەن نىشانى غەيرەت - شىجائىتىدىن ئېشىپ كەتكەن. ئەمما بۇ ئۇلارنىڭ يەرنى كولاشقا تۇتۇنۇشىغا تۈرتكە بولغان. نىشان كۆزلەشنىڭ ئەھمىيىتى دەل مانا مۇشۇ يەردە. ئۇ بىزنىڭ بەلگىلەنگەن مەنزىلگە قاراپ ئالغا ئىلگىرىلىشىمىزگە

تۇرتكە بولىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، بىزنىڭ ھەقىقىي ھەربىكەتلىنىشىمىزگە تۇرتكە بولىدۇ.

ھالبۇكى، ھەممىلا نىشان ئەمەلگە ئېشىۋەرمەيدۇ، ھەممىلا خىزمەت ئاقىۋەتتە ئۇتۇقلۇق بولىۋەرمەيدۇ، ھەممىلا مۇناسىۋەت ئۇزاققىچە داۋاملىشىۋەرمەيدۇ، ھەممىلا ئۈمىد رېئاللىققا ئايلىنىۋەرمەيدۇ، ھەممىلا تىرىشچانلىق مۇۋەپپەقىيەتلىك نەتىجىلىنىۋەرمەيدۇ، ھەممىلا ئارزۇ - ئارمان ئىشقا ئېشىۋەرمەيدۇ. كۆزلىگەن نىشانىمىزغا يېتەلمىگەن چاغلاردا سىز ئۆزىڭىزگە: «بوپتۇ، ھېچقىسى يوق، ئەمما مەن بىر ئىزدىنىش جەريانىدا نۇرغۇن نەرسىلەرنى بايقىدىم، تىرىشچانلىقىم ئارقىلىق تۇرمۇشۇمنى بېيىتتىم!» دەپ تەسەللى بەرسىڭىزمۇ بولىۋېرىدۇ.

ياشاش ئەمەلىيەتتە يەر كولىغانغا ئوخشايدۇ. شۇنىڭغا قەتئىي ئىشىنىشىمىز كېرەككى، ئاقىۋەتتە ھەممىدىن مۇھىمى ئۇنىڭدىن ئېرىشكەن خۇشاللىقتۇر.

خۇشال يۈرۈشنىڭ ئالتە خىل ئۇسۇلى

1. روھىي جەھەتتە غالىب تۇرۇش ئۇسۇلى. بۇ، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى سالامەتلىككە پايدىلىق بولغان پسىخولوگىيەلىك قوغدىنىش مېخانىزمى. ئىشلىرىڭىز، مۇھەببىتىڭىز، نىكاھ ئىشلىرىڭىز كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان؛ ئىقتىسادىي جەھەتتە مۇۋاپىق مۇئامىلىگە ئېرىشەلمەي خاپا بولغان؛ جىسمانىي جەھەتتە بىكاردىن بىكار ھۇجۇمغا ئۇچرىغان ياكى سىزگە بېرىلگەن باھانىڭ ئادىل بولماسلىقى تۈپەيلىدىن رەنجىگەن؛ فىزىيولوگىيەلىك نۇقسىنىڭىز تۈپەيلىدىن كۇلكىگە قېلىپ غەمگە پاتقان چاغلىرىڭىزدا، روھىي جەھەتتىكى تەڭپۇڭسىزلىقىڭىزنى تەڭشەپ، خاتىرجەم، بىمالال، خۇشال ـ خۇرام كەيپىيات يارىتىڭ.

2. ئاندا ـ ساندا بىلمەسلىككە سېلىپ ئۆتكۈزۈۋېتىش ئۇسۇلى. بۇ، روھىي ھالىتىڭىزنى ئاسراش پەردىسى. بەزىبىر پىرىنسىپسىز مەسىلىلەردە بىلمىگەن بولۇۋېلىش روھىي يۈكىڭىزنى يېنىكلىتىدۇ، سىزنى ئورۇنسىز دەرد ـ ئازابتىن ساقلايدۇ. بۇنداق بىر قەۋەت مۇداپىئە پەردىسىدىلا بولىدىكەن، تەمتىرىمەيسىز، غەم قىلمايسىز. تۈرلۈك جىددىي ئىشلارنى تەمكىن ھالدا بىر تەرەپ قىلالايسىز.

3. شۈكۈر قىلىش ئۇسۇلى. بۇ، پىسخىك جەھەتتە ئۆزىنى قوغدايدىغان بىر خىل مۇۋاپىق ئىنكاس بولۇپ، ئادەمدە ھەرخىل مۇھىتقا ماسلىشالايدىغان ئىقتىدار يېتىلدۈرىدۇ. ئادەمنى ھامان شۈكۈر ـ قانائەت قىلىشقا ئۈندەپ، غەم ـ قايغۇ ۋە روھىي كېسەلدىن خالىي قىلىدۇ. دېمەك، بەزىدە تۇرمۇشقا قەستەن «بىغەم» مۇئامىلە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

قىلىسىڭىز، تىنچ روھىي كەيپىيات يارىتالايسىز.

4. يۇمۇرلۇق ياشاش ئۇسۇلى. يۇمۇرىستىك مىجەز روھىي ھالەتنى تەڭشەيدىغان تەڭشىگۈچ، ئوڭۇشسىزلىقتا ئۇچرىغىنىڭىزدا ياكى ئوڭايسىز ئەھۋالدا قالغىنىڭىزدا، يۇمۇر ئارقىلىق قىيىن ئەھۋالدىن قۇتۇلۇپ، روھىي تەڭپۇڭلۇقىڭىزنى ساقلاپ قالالايسىز. يۇمۇر كىشىلىك مۇناسىۋەتنى سىلىقلاشتۇرغۇچى بولۇپ، سىزنى ئېغىر ئازابتىن قۇتۇلدۇرۇپ، خۇشال ـ خۇرام قىلىدۇ.

5. دەرد تۆكۈۋېلىش ئۇسۇلى. پىسخولوگلار دەردىنى تۆكۈۋېلىش كىشىلەرنىڭ نورمال پىسخولوگىيەلىك ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياجى، دەپ قارايدۇ. ئازابلانغان چاغلىرىڭىزدا دوستلىرىڭىزغا دەردىڭىزنى ئېيتىپ بېرىڭ ياكى ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان بىرەر ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىڭ، كەڭ دالىدا ۋارقىراپ ـ جارقىرىسىڭىزمۇ ساپ ھاۋادىن نەپەس ئالغاندىن سىرت، ئىچىڭىزنى بوشىتىۋالالايسىز.

6. مۇزىكا ئارقىلىق غەمدىن قۇتۇلۇش. تىت ـ تىت بولغان، غەمگە پاتقان، جىددىيلىشىپ كەيپىڭىز ئۇچقان چاغلاردا مۇزىكا ئاڭلاش ئارقىلىق كەيپىياتىڭىزنى تۈزىلىسىڭىز بولىدۇ. مەسىلەن: «دۇناي دەرياسى»، «ۋېنادىكى ئورمانلىق» قاتارلىق مۇزىكىلارنى تىڭشىسىڭىز بولىدۇ.

قانداق كىشىلەر ئەڭ خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ؟

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئامېرىكىنىڭ كولۇمبىيە ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پىسخولوگى فولدىمان «قانداق كىشىلەر ئەڭ خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ؟» دېگەن مەسىلە ئۇستىدە تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ، ياش قۇرامى، جىنسى، دىنىي ئېتىقادى، مەدەنىيەت سەۋىيەسى ۋە ئىقتىسادىي ئەھۋالى بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدىغان 100 مىڭ ئامېرىكىلىق كىشىلەردىن ئەۋرىشكە ئېلىپ تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق، كىشىلەردىن تۆۋەندىكىدەك نەتىجىگە ئېرىشكەن:

1. نىكاھ ۋە ئائىلە مۇناسىۋىتى بىر قەدەر مۇقىم بولغان كىشىلەر كۆپ ھاللاردا نىكاھتىن ئاجراشقانلارغا قارىغاندا خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ.

2. كۆپ ساندىكى بويتاق «ئاقسۆڭەكلەر» (پەقەت توي قىلمىغانلار) ئادەتتە توي قىلغانلارغا قارىغاندا خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ.

3. كۆپ ساندىكى خىزمەتتىكى ئاياللار ئائىلە ئاياللارىغا قارىغاندا، خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ.

4. ياشانغانلار ياش ـ ئۆسمۈرلەرگە قارىغاندا خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ.

5. ھال ئەھۋالى ئوتتۇراھال كىشىلەر بايلار ۋە نامراتلارغا قارىغاندا خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ.

6. ئەرلەر ئاياللارغا قارىغاندا خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ.

7. بالىسى يوق كىشىلەر كۆپ پەرزەنتلىكلەر (ئۈچتىن ئارتۇق)گە قارىغاندا خۇشال ـ خۇرام ياشايدۇ.

8. 72 خىل كەسپتىكىلەر ئىچىدە سەنئەتكارلار، پىسخولوگلار، پوپلار ۋە ئوقۇتقۇچىلار خۇشال - خۇرام ياشايدۇ. ئەكسىچە، كاتىپلار، ئىشچىلار ۋە ئادۋوكاتلارنىڭ روھىي كەيپىياتى ئانچە ياخشى بولمايدۇ.

9. تەكشۈرۈلگۈچىلەرنىڭ 18% ى مۇزىكا ئاڭلىغاندا ئەڭ خۇشال بولىدىغانلىقىنى، 91% ى مۇھەببەتلىشىۋاتقاندا خۇشال بولىدىغانلىقىنى، پەقەت 2% كىشىلا هاراق ئىچكەندە ياكى ياخشى نەرسىلەرنى يېگەندە خۇشاللىق هېس قىلىدىغانلىقىنى ئىپادىلىگەن.

ئادەم قانداق ۋاقىتتا ئەڭ خۇشال بولالايدۇ؟

ئادەم قانداق ۋاقىتتا ئەڭ خۇشال بولالايدۇ؟ گېرمانىيە ۋە ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ تەكشۈرۈپ بايقىشىچە، ئادەمنىڭ هاياتىدىكى خۇشاللىق كۆرسەتكۈچى U خېتى شەكلىدە بولىدىكەن. ئوتتۇرىچە خۇشاللىق كۆرسەتكۈچى ياشلىق مەزگىلىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدىن باشلاپ 5.5 تىن تەدرىجىي تۆۋەنلەپ بارىدىكەن. 40 ياشتا بەش ئەتراپىدا بولىدىكەن ھەمدە بۇ خىل ھالەت ئالتە يىل ئۆزگەرمەيدىكەن، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە ئۆرلەپ، 74 ياش ئەتراپىدا 5.9 بولۇشتەك يۇقىرى پەللىگە يېتىدىكەن.

بۇ، هازىر قانچىلىك جاپالىق تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتقىنىڭىزدىن قەتئىينەزەر، تۇرمۇشقا سەۋرچانلىق بىلەن مۇئامىلە قىلغىنىڭىزدا، ئۆمرىڭىزنىڭ ئاخىرىدا ياخشى كۈنگە

www.uyghurkitap.com

ئېرىشىدىغانلىقىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ چۈشەندۈرۈشىچە، ئادەم 74 ياشقا كىرگەندە، قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلىرى تۈگەپ، دۇنيانى ئاساسىي جەھەتتىن چۈشىنىپ يەتكەچكە، بۇرۇنقىدەك يۈكسەك ئارزۇلاردا بولمايدىكەن. ئەلۋەتتە، يېمەك ـ ئىچمەكتىن غەم بولمىسا، قەدىرلەشنى بىلسە، يەنە قانداق ئازاب ـ ئوقۇبەت بولسۇن؟

بالىلار ھېچنېمىنى چۈشەنمىگەچكە، ھەر ۋاقىت خۇشال ئوينايدۇ. ياشانغانلار نۇرغۇن نەرسىلەرنى بىلگەچكە، تۇرمۇشنى خۇشال ـ خۇرام ئۆتكۈزەلەيدۇ. قورقۇنچلۇق بالىلىقتىن كېيىنكى، قېرىلىقتىن ئىلگىرىكى تەجرىبىسىز مەزگىل، بۇ مەزگىل كۆڭۈلنى ناھايىتى بىئارام قىلىدۇ. بۇ مەزگىلدە ئارزۇ ـ ئارمانلارنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنى ئويلىساقمۇ، ئارمانغا تۇشلۇق دەرمان بولمايدۇ. 40 ياشتىن باشلاپ تۇرمۇش ئىزىغا چۈشىدۇ. 40 ياشتا ئاق ـ قارىنى پەرقلەندۈرۈپ، قەددىمىزنى رۇسلايمىز. 46 ياشقا بارغاندا تۇرمۇشنى چۈشىنىپ يېتىپ، شۇنىڭ بىلەن تېخىمۇ خۇشال ـ خۇرام تۇرمۇشقا قەدەم قويىمىز.

دائىم خۇشال يۈرۈشنى ئارزۇ قىلسىڭىز

ھەممە كىشى خۇشال ياشاشنى ئارزۇ قىلىدۇ. لېكىن نۇرغۇن كىشىلەر ھەمىشە خۇشال بولۇپ كېتەلمەيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ. بىراق خۇشاللىقى ئاز كىشىلەر تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنى تەدبىقلاپ كۆرسە ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيدۇ. قېنى سىناپ كۆرۈڭ:

1. بەزىلەر مۇھەببەت خۇشاللىقنىڭ مەنبەسى، دېيىشىدۇ. دائىم باشقىلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى، قوللىشى ۋە ياردىمىگە ئېرىشىپ تۇرغان كىشىلەرنىڭ خۇشاللىقى كۆپ بولىدۇ. لېكىن مۇھەببەت قوش يۆنىلىشلىك بولىدۇ، پەقەت باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلگەندىلا، ئاندىن باشقىلارنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئۆزىگىلا كۆڭۈل بۆلۈپ، باشقىلارغا ناھايىتى ئاز كۆڭۈل بۆلىدىغان كىشىلەر ئەلۋەتتە باشقىلارنىڭ مۇھەببىتىگە ئازراق نائىل بولىدۇ. ئۇنداقلارنىڭ خۇشاللىقىمۇ كۆپ بولمايدۇ. شۇڭا كۆپرەك خۇشاللىققا ئېرىشەي دېسىڭىز، باشقىلارنى كۆپرەك ئويلاڭ، باشقىلارغا خۇشاللىق بىلەن ياردەم بېرىڭ.

2. تۇرمۇشتىكى بىئاراملىق ۋە كۆڭۈل غەشلىكىنىڭ كۆپىنچىسى تۇرمۇشتىكى ئۇششاق ئىشلاردىن كېلىدۇ. دائىم ئۆزىنىڭ پايدا - زىيىنى بىلەن ھېسابلىشىپ، ئازراق زىيان تارتسىلا ئازابلىنىپ يۈرىدىغان كىشىلەر خۇشال يۈرەلمەيدۇ. ئەكسىچە، ئۆزىنىڭ مەنپەئەتىنى ئازراق ئويلىيالىغاندىلا، خۇشاللىق ئۇنىڭغا دائىم ھەمراھ بولىدۇ.

3. تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيسىڭىز، قىزىقىشىڭىز كەڭ

دائىرىلىك بولسا ھەمدە بىر ـ ئىككى خىل ئىشتىن سىرتقى ھەۋەسكىمىز بولسا، ھەر كۈنى دىگۈدەك ئۆزىمىزنى خۇشاللىق بىلەن قىلىدىغان بىر ـ ئىككى خىل ئىشنى قىلىپ تۇرالىساق خۇشاللىقىمىز كۆپ بولىدۇ.

4. بىر نەچچە سىرداش دوست تۇتۇڭ، دوست خۇشاللىقنىڭ ئەلچىسى. دائىم دوستلىرىمىز بىلەن بىرگە ئىچ سىرىمىزنى تۆكۈشۈپ، ئورتاق قىزىقىدىغان ئىشلارنى بىرلىكتە قىلىپ تۇرساق، خۇشاللىقىمىزمۇ كۆپ بولىدۇ.

5. ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىمىز يېقىن ۋە ماسلاشقان، ئائىلىۋى مۇناسىۋىتىمىز ئىناقلىققا تولغان بولسا، ئائىلىدە بىئاراملىق ۋە كۆڭۈل غەشلىكى ناھايىتى ئاز بولىدۇ.

6. خىزمەتداشلىرىمىز، قولۇم ـ قوشنىلىرىمىز ۋە يۇقىرى ـ تۆۋەندىكىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە سەل قارىماڭ. بۇ خىل مۇناسىۋەتلەرنى ياخشى بىر تەرەپ قىلالمايدىغان كىشىلەرنىڭ كۆڭۈلسىزلىكلىرى كۆپ بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، خۇشاللىقلىرى كۆپ بولىدۇ.

7. كىشىلەردە غايە بولۇشى، مەسئۇلىيەتچانلىق ۋە ئىزدىنىش تۇيغۇسى بولۇشى كېرەك. ھالبۇكى، ئەمەلىيەتتىن ئايرىلىپ قېلىشتىن، كۈتىدىغانلىرى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى بولۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. سىزنىڭ ئارتىسلىق تالانتىڭىز يوق تۇرۇپ، ئارتىس بولىمەن دەپ تۇرۇۋالسىڭىز بولمايدۇ. مۇكاپاتلىق چەكنىڭ مۇكاپاتىغا ئېرىشىش نىسبىتى ئونمىڭدىن بىر بولسا، سىز بىر نەچچىلا چەك سېتىۋېلىپ، شۇ ئارقىلىق مۇكاپاتقا

ئېرىشىشنى ئويلىسىڭىز، ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭ ئەمەلگە ئېشىش ئىمكانىيىتى ناھايىتى ئاز بولىدۇ. ئەمەلگە ئاشمىسىلا ئۈمىدسىزلىنىپ، ھەتتا ئۆزىڭىزنى يوقىتىپ قويسىڭىز، قانداقمۇ خۇشال بولالايسىز؟

8. نۇرغۇن خۇشاللىقلار كەسىپ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۇ، كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ مەنبەسى ۋە خىزمەتنى ياخشى ئىشلەشنىڭ ئاساسى. ھالبۇكى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن ھەقىقىي قابىلىيەت ۋە ئەمەلىي ئىشلەش روھى بولۇشى كېرەك. شۇڭا قابىلىيەتنى ياخشى يېتىلدۈرۈپ، خىزمەتنى ياخشى ئىشلىگەندىلا، ئۆگىنىشتە ۋە خىزمەتتە ناچار كىشىلەرگە قارىغاندا، تېخىمۇ كۆپ خۇشاللىققا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

9. بىر كىشى ئەگەر ساقلىقىنى يوقىتىپ بەدىنىنى كېسەل چىرمىۋالسا، ھەممىشە كېسەللى ئۈچۈن قايغۇرۇپ يۈرۈپ، خۇشاللىقى ئازىيىپ كېتىدۇ. شۇڭا چوقۇم تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش ۋە ئۆز - ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرۇش ئارقىلىق خۇشاللىققا ئېرىشىش لازىم. تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش كىشىلەرنىڭ روھىنى ئۇرغۇتۇپ، كەيپىياتىنى شادلاندۇرىدۇ.

10. تەربىيەلىنىشى ياخشى، ئالىيجاناب ئەخلاققا ئىگە، كۆڭلى - كۆكسى كەڭ، مىجەزى ئوچۇق ھەم باشقىلارغا ئىللىق مۇئامىلە قىلىدىغان كىشىلەر ھەممىلا يەردە باشقىلارنىڭ ھۆرمەتلىشى ۋە قارشى ئېلىشىغا مۇيەسسەر بولۇپ تۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ خۇشاللىقىمۇ ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا كۆپ بولىدۇ.

كىشىلىك ھاياتنى خۇشال ئۆتكۈزۈشنىڭ
10 ئېپى

1. ئۆزىدە ئەيىب ـ نۇقسانلارنىڭ بارلىقىنى، ھەممىگە قادىر ـ كامالەتكە يەتكەن ئادەم ئەمەسلىكىنى ئېتىراپ قىلىش.

2. ئوڭۇشسىزلىقلارنىڭ پايدىلىق تەسىرى بارلىقىنى ئېنىق تونۇپ، مەغلۇبىيەت ئىچىدىن غالىبىيەت يولىنى تېپىپ چىقىشقا ماھىر بولۇش.

3. چىن ۋە ئادىل ياشاپ، دوستلارنىڭ ياردىمىگە ئېرىشىش، يالغۇزلۇقتىن ساقلىنىش.

4. تۈگىتەلەيدىغان، سوزۇلالايدىغان ماسلىشىشچانلىققا ئىگە بولۇش.

5. باشقىلارغا ياردەم بېرىش داۋامىدا ئىناقلىقنى قولغا كەلتۈرۈش، مۇناسىۋەتنى قويۇقلاشتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، نۇقسانسىز بولۇشنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالماسلىق.

6. شەخسىي ئاداۋەت بىلەن ھېسابلاشماي، كەڭ قورساقلىق قىلىش جەريانىدا خاتىرجەملىكنى قولغا كەلتۈرۈش.

7. ئۆز ئەقىدىسىدە باشتىن ئاخىر چىڭ تۇرۇش.

8. ئىشتىن سىرتقى ھەۋەسكە ئادەتلىنىدىغان مىجەزنى يېتىلدۈرۈش.

9. ئۆز كېسىلىنى زىيادە كۆپ ئويلاپ كەتمەسلىك ۋە ھېسسىياتقا زىيادە بېرىلىپ كەتمەسلىك.

10. قىزىق گەپ قىلىشنى، ئەڭ ياخشىسى يۇمۇرلۇق گەپ قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك.

ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلاي دېسىڭىز.....

سىز تۇرمۇشىڭىزنى شېئىردەك لىرىكىلىق، ساپ مۇھەببەتتەك شىرىن ئۆتكۈزۈشنى ئارزۇ قىلىدىغانسىز؟ تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل ئۇسۇللار شۇ ئارزۇيىڭىزغا يېتىشكە ياردەم بېرىدۇ:

ئۆزىڭىزگە كۆيۈنۈشنى ئۆگىنىۋېلىڭ: سىز ئۆزىڭىزدىكى بىلىش، ئىرادە ۋە كەيپىياتقا ئوخشاش پسىخىك ھادىسىلەرنىڭ غوجايىنىسىز.

بۇرۇن ھەممىشە باشقىلارنى ھۆرمەتلەش ۋە ئۇلارغا ئېتىبار بېرىش تەكىتلىنىپ، ئۆزىگە كۆيۈنۈشكە سەل قارالغاچقا، بىر قىسىم ياشلار ئۆزىنىڭ تاشقى قىياپىتى بىلەن ئىچكى سۈپىتىگە كۆيۈنۈشكە ئەھمىيەت بەرمەي، جەمئىيەتتە يارامسىز كىشىلەرگە ئايلىنىپ قالغانىدى. بۇ يەردە ئېيتىۋاتقان «تاشقى قىياپەت» — ئۆز جىسمىمىزنىڭ ھەرقايسى تەركىبىي قىسمى، يەنى كىيىنىش، باشقىلارغا قالدۇرغان تەسىرى، تەق - تۇرقى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. «ئىچكى سۈپەت» بولسا ئىقتىدار، بىلىم، ھەۋەس، قىزىقىش، مىجەز - خۇلق قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تۇرمۇشتا سىز باشقىلارغا كۆيۈنۈشكىلا ئېتىبار بېرىپ، ئۆزىڭىزنى بىلىشكە تىرىشىپلا قالماي، بەلكى ئۆزىڭىزدىكى ئۈستۈنلۈك تۈيغۇسى بىلەن پەخىرلىنىڭ، ئۆزىڭىزنى ئىپادىلەڭ. ئۆز ھەرىكىتىڭىز، ئىدىيەڭىزنى ئەھمىيەتلىك دەپ قارىغىنىڭىزدا، مېڭىۋاتقان يولىڭىزنىڭ توغرىلىقىغا ئىشەنسىڭىزلا،

يولىڭىزنى يۇرەكلىك بىلەن داۋاملاشتۇرۇڭ. باشقىلارنىڭ سىزگە قانداق باھا بېرىشى ھەققىدە ئارتۇقچە ئويلىنىپ كەتمەڭ. ھەممىشە ئارتۇقچە ھېسسىياتچان ياكى دىلخەستە بولۇپ كەتمەي، بەلكى مەن ئۆزۈم ئۈچۈن پەخىرلىنىمەن دەيدىغان ئىدىيەنى تۇرغۇزۇڭ. ئۆزىڭىزگە تايىنىڭ، ئۆز ئارزۇيىڭىزدىكىدەك بىر كىشى بولۇپ يېتىلگەنلىكىڭىزگە ياكى يېقىن كەلگۈسىدە ئۆز ئارزۇيىڭىزدىكىدەك بىر كىشى بولۇپ چىقالايدىغانلىقىڭىزغا ئىشىنىڭ، ئەمەلىيەتتىمۇ بىر مەھەل تىرىشچانلىق كۆرسەتسىڭىز ئارزۇيىڭىزدىكىدەك بىر كىشى بولۇپ چىقالايسىز.

ئۆزىڭىزنى كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ: خۇشاللىقتا قايغۇ ـ ھەسرەت ھەمراھ بولۇپ كېلىدۇ؛ ياخشى كۆرۈش ئىچىگە يامان كۆرۈش يوشۇرۇنغان بولىدۇ. شۇڭا سىز ئۆزىڭىزنى خۇشال قىلاي دېسىڭىز، ئۆزىڭىزنى كونترول قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. ئۆز ھېسسىياتىڭىزغا بېرىلىپ، ئۆزىڭىز قوبۇل قىلىشنى خالىمىغان ھېسسىياتلارنى ئىمكانقەدەر چۆرۈپ تاشلاڭ ياكى چەكلەڭ. ئۆزىڭىز ھەۋەس قىلغان ئىشلارغا دادىل كۈچ سەرپ قىلىڭ. ئورۇنلۇق ئارزۇلىرىڭىزنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە قاناتلاندۇرۇڭ. تىرىشچانلىقىڭىز ئارقىلىق مۇرادىڭىزغا يەتسىڭىز قىلغانلىقىڭىزنىڭ توغرىلىقىنى چۈشىنىپ، ئۆزىڭىزگە قايىل بولىسىز. ئەگەر تۇرمۇشىڭىزنى شاد ـ خۇرام ئۆتكۈزەي دېسىڭىز، سەۋرچانلىق بىلەن خۇشاللىقنىڭ «سىر»ىنى ئىزلەپ تېپىشىڭىز، ئۇنى تۇرمۇشىڭىزدا قايتا نامايان قىلىشىڭىز ۋە يېڭىلاپ

www.uyghurkitap.com

تۇرۇشىڭىز كېرەك.

باشقىلارغا كۆپرەك كۆيۈنۈڭ: كۈندۈلۈك تۇرمۇشتا كىشىلەرگە پايدىلىق ئىشلارنى كۆپرەك قىلىڭ، ئەمما جاۋاب قايتۇرۇش يۈزىسىدىن ياكى باشقا مەقسەتلەر تۈپەيلىدىن قىلغان ئىشلارنى زورمۇزور قىلماي، ئۆز ئىختىيارىڭىز بويىچە سەمىمىلىك بىلەن قىلىڭ. شۇنداق قىلغىنىڭىزدىلا، ئاندىن ئۆز كۆڭلىڭىزدە بىر خىل ئاراملىق، خۇشاللىق ۋە قانائەتلىنەرلىك پەيدا بولىدۇ.
تۇرمۇشىڭىزنى تەرتىپلىك ئورۇنلاشتۇرۇڭ. بولۇپمۇ بوش ۋاقتىڭىزنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىڭ. تۇرمۇشنى تەرتىپلىك ئۆتكۈزۈڭ، ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىشنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. مۇنداق تۇرمۇش سىزنى كۈچ قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان بىر كىشى قىلىپ يېتىلدۈرىدۇ.

دوستانە مۇھىت يارىتىڭ: دوستانە مۇھىتنىڭ ئائىلە، ئىدارە، مەكتەپ قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۆزىڭىز مەمنۇن بولغۇدەك مىجەز ۋە خاراكتېر يېتىلدۈرۈشىڭىزگە، تۇرمۇشنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىشىڭىزگە ۋە ئۇنىڭدىن لەززەت ئېلىشىڭىزغا بەلگىلىك ياردىمى بار. پائال ئالغا ئىلگىرىلەش چوڭقۇر ئىشتىياقىڭىزنى قوزغاپ، ئۇ سىزنى خاپىلىق، پەرىشانلىق مۇھىتىدىن تېزلا قۇتۇلدۇرۇۋالالايدۇ. بىئاراملىق ۋە ئىچ پۇشۇقىڭىزنى چىقىرىپ، كۆڭلىڭىزگە ئاراملىق بەخش ئېتىدۇ. شۇڭا سىز تەشەببۇسكارلىق بىلەن جەمئىيەتكە ئارىلىشىپ، ئۆزىڭىز ياقتۇرغان دوست-بۇرادەرلىرىڭىز، خىزمەتداشلىرىڭىز، جۈملىدىن جورىڭىز ۋە بالا-چاقىلىرىڭىزنىڭ كۆڭلىنى ئۆزىڭىزگە مايىل

www.uyghurkitap.com

قىلىشنى ياكى بولمىسا، ئۇلارنىڭ ئۆزىڭىز بىلەن راھەت ۋە جاپادا بىرگە بولۇشىنى، تۇرمۇشىنىڭ ئەڭ ئېغىر كۈنلىرىدىمۇ دەردىڭىزگە دەرمان بولۇشىنى ئارزۇ قىلسىڭىز، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىز زور كۈچ سەرپ قىلىشىڭىز كېرەك. شۇنى ئەستە تۇتۇڭكى، تۇرمۇشتىكى ئارتۇقچە نازۇكلۇق ۋە سىپايىلىك سىزنى يېگانە تۇرمۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. لېكىن سىز بۇنىڭلىق بىلەن ئىنساني غۇرۇرىڭىزنى ئاياغ ئاستى قىلىپ، كىشىلەرنىڭ كەينىدىن پايپېتەك بولۇپ يۈرمەڭ. ئۇلارغا قىزغىن مۇئامىلە قىلىپ، بىر مەھەل ئارىلىشىپ كۆرۈش جەريانىدا ئۇلار بىلەن بولغان دوستلۇقىڭىزنىڭ ئىستىقبالى يوقلۇقىنى بايقاپ قالسىڭىز، قارشى تەرەپنىڭ ئىپادىسىگە قاراپ مۇناسىۋەتنى يىراقلاشتۇرسىڭىز ياكى ئۈزۈۋەتسىڭىزمۇ بولىدۇ.

چارچىغاندا بىرەر بوشلۇقنى تېپىڭ

ئەرمەك ھايۋان بېقىپ باققان كىشىلەرگە ئەرمەك ئىت قانچىلىك يىراقتا كەتمىسۇن، يەنىلا ئۆز ئۇۋىسىغا قايتىپ دەم ئالىدىغانلىقى، بولۇپمۇ يارىلانغاندا ئۇۋىسىدىن چىقماي يېتىپ كۈتۈنىدىغانلىقى ئايان. ئەمىسە ئادەملەرگىمۇ بۇ خىل ئۇسۇل باب كېلەمدۇ؟ مۇتەخەسسىسلەر بۇ سوئالغا «ئەلۋەتتە» دەپ جاۋاب بېرىدۇ. ئۇنداق بولسا ئادەم پەقەت ئۆزىگىلا تەۋە بۇنداق بوشلۇقنى قانداق تاپىدۇ؟

بەدەن بوشلۇقى: ئادەم چارچاپ روھىي چۈشكەن چاغدا،

بىرەر مۇستەقىل بوشلۇقنى تېپىپ، باشقىلاردىن «ئايرىلىپ» تۇرۇپ باقسا، باشقىلاردىن ئۆزىنى ئاۋارە قىلماسلىقنى تەلەپ قىلسا بولىدۇ. مەسىلەن: كۇتۇپخانا، مۇنچا دېگەندەك. چەت ئەللىك بىر پوپ ئىلگىرى مۇنداق دېگەن: «كەيپىياتىم بۇزۇلغان چاغلاردا ئىشىكىمگە ‹قوروللۇق قىلىنىۋاتىدۇ› دېگەن ۋىۋىسكىنى ئېسىپ مېھمان قوبۇل قىلمايمەن، ئەمەلىيەتتە بۇ چاغدا روھىمنى ‹بېزەۋاتقان› بولىمەن.»

كىشىلەر ئارا بوشلۇق: تۇرمۇشتا ئادەم نەگىلا بارسا تونۇشلارغا ئۇچراپ قالىدىغان ئىش بولۇپ تۇرىدۇ، شۇڭا بىز چىرايىمىزدىن كۈلكە ياغدۇرۇپ، ھەرقانداق بىرىلگەن سالامنى ئىلىك ئېلىشقا تەييار تۇرىدىغان ئادەتنى يېتىلدۇرگەن. ئەمەلىيەتتە كەيپىيات ناچار چاغلاردا دائىم ماڭىدىغان يولىمىزدىن داجىپ، تونۇشلار كۆپ ئۇچرىمايدىغان يولنى تاللاپ ماڭساق، ئەلۋەتتە، ئۆزىمىزنى ئازادە تۇيغۇغا ئىگە قىلىشقا شارائىت ھازىرلىيالايمىز.

روھىي بوشلۇق: قايسى بىر يازغۇچى مۇنداق دېگەنىدى: «مەيلى قانچىلىك ئالدىراش بولماي، ھەر كۈنى چوقۇم ۋاقىت چىقىرىپ، بىر ھازا سۈكۈتتە تۇرۇشنى تەرك قىلمايمەن، چۈنكى خىزمەت قىزغىنلىقى تىنچ روھىي كەيپىياتتىن كېلىدۇ. تىنچلىنىپ تەپەككۇر قىلغاندا، ئادەم ئىچكى دۇنياسىدىن كەلگەن سادانى تىڭشىيالايدۇ.»

ئىچ پۇشۇقىنىڭ سەۋەبلىرى

پسىخولوگلار، ئادەم تۇرمۇشتا دائىم بەك ئىچ پۇشۇقى ھېس قىلسا، بۇنىڭدىكى مەسىلىنىڭ زور كۆپ قىسمى ئادەمنىڭ ئۆزىگە باغلىق دەپ قارايدۇ. تۆۋەندىكى 10 خىل قىلىق تۇرمۇشتىكى ئىچ پۇشۇقىنىڭ مەنبەسى ئىكەن.

1. تۇرمۇشتىكى ئىشلارغا دائىم ئاغرىنىش پوزىتسىيەسىدە بولۇش؛

2. ئىچى ئىنتايىن تار بولۇش، دائىم باشقىلارنىڭ ئىش - ھەرىكىتى ۋە پوزىتسىيەسى مۇددىئاسىدىن گۇمانلىنىش؛

3. يېڭى شەيئىلەرگە قىزىقماسلىق ھەم سىناپمۇ كۆرمەسلىك؛

4. ئۆزىنىڭ مۇستەقىل پىكرى ۋە پرىنسىپى بولماسلىق؛

5. ئۆزىنىڭ پايدا - زىيىنى بىلەن بەك ھېسابلىشىپ كېتىش، ئۆزىنى مەركەز قىلىۋېلىپ، پۈتۈن دۇنيانىڭ ئۆزىنى چۆرىدىگەن ھالدا ئايلىنىشىنى ئارزۇ قىلىش؛

6. تۇرمۇشتا پەقەت چەتتىن قاراپ تۇرغۇچىلار بولۇپ، تۇرمۇشتىكى ئىشلارغا قاتنىشىشنى خالىماسلىق؛

7. بىپەرۋالىق قىلىپ، ھەر قانداق ئىشقا ئەستايىدىللىق بىلەن قارىماسلىق؛

8. دائىم باشقىلارنىڭ ئارقىسىدىن غەيۋەت قىلىش؛

9. باشقىلارنىڭ غەمخورلۇقىغا ئېرىشىش ئۈچۈن خۇشامەت قىلىش.

10. توختىماي ۋاتىلداش، ئەزمىلىك قىلىش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەسىلەن: سالامەتلىكى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، دوختۇرخانىدا يېتىش جەريانى، ئوپېراتسىيە قىلىنىش جەريانى ۋە كېيىنكى ئەھۋاللارنى باشقىلارغا قايتا ـ قايتا سۆزلەپ بېرىش.

ياشلار كەيپىياتىنى تەڭشەشكە دىققەت قىلىشى لازىم

كەيپىيات — پسىخىك پائالىيەتنىڭ يادروسى بولۇپ، بەدەن ساغلاملىقىغا بولغان تەسىرى چوڭ. شۇڭا كەيپىياتنى ئاڭلىق ھالدا تەڭشەش ۋە كونترول قىلىشنى ئۆگىنىش پسىخىك ساغلاملىقنىڭ مۇھىم بىر قىسمى. كۈندىلىك تۇرمۇشتا ۋە ئۆگىنىشتە كەيپىياتىمىز تۇراقلىق بولۇشى لازىم. يەنى ئىمتىھاندا ياخشى نەتىجىگە ئېرىشكەندە خۇشال بولۇش، قىممەتلىك نەرسىنى يىتتۈرۈپ قويغاندا ئىچى ئاچچىق بولۇش، ئارزۇيىغا يېتەلمىگەندە ئۈمىدسىزلىنىش، ناتونۇش مۇھىتقا كىرگەندە خاتىرجەمسىزلىنىش قاتارلىقلار نورمال كەيپىياتقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. خۇشاللىق، ئازابلىنىش، غەزەپلىنىش، قورقۇنچ قاتارلىق كەيپىيات ھالەتلىرى بەدەندە بىر قاتار فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پەن ـ تەتقىقاتقا ئاساسلانغاندا، ساغلام كەيپىيات، مەسىلەن: شاد ـ خۇراملىق، مۇۋاپىق جىددىيلىك ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق بولۇپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى

www.uyghurkitap.com

سۇرىدىكەن، ئادەمنى روھلۇق قىلىدىكەن، چوڭ مېڭىنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدىكەن؛ ئازابلىنىش، غەزەپلىنىش، ئويلىنىش قاتارلىق پاسسىپ كەيپىيات كەلتۈرۈپ چىقارغان فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق ئىكەن. ئورگانىزملار ئۇزۇن مەزگىل بۇ خىل ناچار ھالەتتە تۇرسا ھەرخىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشنى، يەنى يۇقىرى قان بېسىمنى، ئاشقازان يارىسى ھەمدە پىسخىكىلىق توسالغۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. شۇڭا ياشلار كەيپىياتنىڭ پىسخىك ساغلاملىقنى قوغداشتا مۇھىم رول ئوينايدىغانلىقىنى بىلىش بىلەن بىللە، ئۆز كەيپىياتىنى دائىم تەكشۈرۈپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىشى لازىم.

كەيپىياتنى تەكشۈرۈش ۋە كونترول قىلىش ئۈچۈن:

بىرىنچىدىن، خۇشال كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈشى، قىيىنچىلىققا ۋە ئوڭۇشسىزلىقلارغا ئۇچرىغاندا كەيپىياتنى خۇشال تۇتۇشى، مەسىلىنىڭ ھامان ھەل بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىشى، شۇ ئارقىلىق رىئاللىققا باتۇرلارچە يۈزلىنىشى، كەلگۈسىگە ئۈمىد بىلەن قارىشى لازىم.

ئىككىنچىدىن، يىغىلىپ قالغان كۆڭۈل ئاغرىقلىرىنى يېقىن دوستلىرى بىلەن سىردىشىش ئارقىلىق يەڭگىللىتىشى لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا كۆڭۈلدىكى غەشلىكنى تۈگەتكىلى بولىدۇ، كەيپىياتمۇ تۇراقلىشىدۇ. بۇ خىل دەردنى تۆكۈش ئۇسۇلى — پىسخىك ساغلاملىققا پايدىلىق.

ئۈچىنچىدىن، مۇۋاپىق جىددىي ھالەت ۋە قىزغىن كەيپىياتنى ساقلاش. جىددىيلىشىش بىر خىل كەيپىيات

ئامىلى بولۇپ، ئۇ ئۆگىنىش ۋە خىزمەت ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئىمتىھان ۋاقتىدا پەيدا بولىدىغان جىددىيلىشىش كەيپىياتى چوڭ مېڭە ئىقتىدارىنى ئەڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرىدۇ. ئادەتتىمۇ مەلۇم ئىشلارنى قىلغاندا، مۇۋاپىق جىددىيلىشىشنى ساقلاش لازىم. كەيپىياتنى مۇۋاپىق تەڭشەش تۇرمۇشنى رېتىملىق قىلىدۇ.

تۆتىنچىدىن، ئۆزىنى كونترول قىلىشقا ماھىر بولۇش لازىم. ھەرقانداق قىيىنچىلىققا ئۇچرىغاندا باش ئەگمەي، ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇش تەدبىرىنى تېپىپ چىقىپ، ئەقىل-ئىدراكى ئارقىلىق ئۇلار ئۈستىدىن غالىب كېلىشى لازىم. مۇشۇنداق قىلىش پسىخىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشقا، ساغلام كەيپىيات يېتىلدۈرۈشكە پايدىلىق.

www.uyghurkitap.com

3. پسىخىكىلىق كېسەللىكلەردىن خالىي بولۇش

پسىخىكىلىق كېسەللىك ۋە پسىخىكا دوختۇرى

ئەگەر بىرسى سىز پسىخىكىلىق كېسەللىككە گىرىپتار بولغانمۇ، دەپ سورىسا بەلكىم ھەيران قېلىشىڭىز مۇمكىن. چۈنكى سىز روھىي ساغلاملىقىنىڭ ئۆلچىمىنى ئانچە چۈشەنمەيسىز. ئەمەلىيەتتە، ھەربىر ئادەم تۆۋەندىكىدەك پسىخىكىلىق باسقۇچلارنى بېسىپ ئۆتىدۇ: بالاغەتكە يەتكەن مەزگىلدىكى جەمئىيەتكە نىسبەتەن شەكىللەنگەن غەم - قايغۇ ۋە يوقىتىشلار، جىنسىي جەھەتتە يېتىلگەندىن كېيىن چەكلىنىشتىن كېلىپ چىققان روھىي توسالغۇ ياكى غەيرىي نورماللىق، ياش قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن خىزمەت مۇھىتىدىكى رىقابەت كەسكىن بولۇش ياكى ئالدىراش بولۇش ۋە جىددىيلىشىش، ئۈمىدسىزلىنىش قاتارلىقلاردۇر. ھېچكىم ئۆزىنى مەلۇم باسقۇچتا، بولۇپمۇ جەمئىيەت ئۆزگىرىۋاتقان، رىقابەت كەسكىن بولۇۋاتقان، كۆز قاراش ئۆزگىرىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە پسىخىكىلىق كېسەللىككە گىرىپتار بولمىدىم دەپ مۇئەييەنلەشتۈرەلمەيدۇ.

پسىخىكىلىق كېسەللىك قانداق ئېنىقلىنىدۇ؟

پسىخىكىلىق كېسەللىك دېگىنىمىز، كېسەللىك سەۋەبى ياكى كېسەللىك قوزغىلىش جەريانى بىلەن روشەن پسىخىكىلىق ئامىللار مۇناسىۋەتلىك بولغان كېسەللىكنى

كۆرسىتىدۇ. ئۇ، مەلۇم غەيرىي نورمال ھەرىكەتلەر ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. پىسخىكىلىق كېسەللىك روھىي ساغلاملىققا قارىتا ئېيتىلغان بولۇپ، پىسخىكىلىق كېسەللىكنى ئېنىقلاشتا روھىي ساغلاملىق ئۆلچەم قىلىنىدۇ. ئۇنداقتا، روھىي ساغلاملىق قانداق بېكىتىلىدۇ؟ بۇنىڭ تۆۋەندىكىدەك بەش ئۆلچىمى ۋە بىر خىل ئالامىتى بار.

روھىي ساغلاملىقنىڭ بەش ئۆلچىمى:

1. غەيرىي نورمال روھىي ھالەت بولمايدۇ. بېشى قېيىش، دىققىتىنى يىغالماسلىق، خىزمەت ۋە ئۆگىنىش ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىش غەيرىي نورماللىقنىڭ يېنىك ئىپادىلىرىدۇر، نىسبەتەن ئېغىرراق ئىپادىسى بولسا گەپ - سۆزلىرى قالايمىقان بولۇش، ھاياجانلىنىش، ئۆزىگە ۋە باشقىلارغا زىيان يەتكۈزۈش.

2. نورمال يېتىلگەن زىھنىي كۈچكە ئىگە بولۇش. بۇ يەككە تەننىڭ زىھنىي كۈچىنىڭ تەرەققىي قىلىش سەۋىيەسى بىلەن ئەمەلىي يېشى مۇۋاپىق بولغانلارنى كۆرسىتىدۇ.

3. ساغلام خاراكتېر بولۇش دېگىنىمىز، ھەربىر ئادەمدىكى ئۆزىگە خاس پىسخىكىلىق ئالاھىدىلىك ياكى ئالاھىدە ھەرىكەت شەكلىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ تۇغما خۇسۇسىيەت ئاساسىدا، مۇھىتنىڭ ئۇزۇن مەزگىل تەسىر قىلىشى بىلەن تەدرىجىي شەكىللەنگەن بولۇپ، نىسپىي مۇقىملىققا ئىگە. ساغلام خاراكتېر مۇقىم كەيپىيات، قايىتماس ئىرادە، ۋەزىيەتكە ماسلىشىش ئىقتىدارى،

www.uyghurkitap.com

كۆچلۈك مەسئۇلىيەتچانلىق قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇ يەككە تەننىڭ مۇھىتقا ماسلىشىشىنىڭ مۇھىم كاپالىتىدۇر.

4. ئۇرغۇپ تۇرغان كۈچ ـ قۇۋۋەتكە ئىگە بولۇش. ئۇ، ئۆگىنىش ۋە خىزمەتتە ئاكتىپ، تەشەببۇسكارلىق، ئىجادچان ھەمدە ئۈنۈمى يۇقىرى بولۇش جەھەتلەردە ئىپادىلىنىدۇ.

5. مول ھېسسىياتلىق تۇرمۇشقا ئىگە بولۇش. ئۇ روھىي كەيپىياتى ياخشى ۋە ئۆز ـ ئۆزىگە باھا بېرىشى مۇۋاپىق بولۇش، تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيۈش، بۇرۇنقى ئەسلىمىلىرى گۈزەل بولۇپ، كېلەچەككە بولغان ئۈمىدى تولۇپ ـ تاشقان بولۇش قاتارلىق جەھەتلەردە ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، پىسخىكىلىق ساغلاملىقنىڭ يەنە بىر مۇھىم ئالامىتى جەمئىيەتكە ماسلىشىدىغان ياخشى ئىقتىدارغا ئىگە بولۇش، يەنى: 1. ئۆزىنىڭ ئىجتىمائىي رولىنى مۇۋاپىق ھالدا زىممىسىگە ئالالايدىغان بولۇش. مەسىلەن: بىر ئايال ئائىلىدە غوجايىن، مەكتەپتە ئوقۇتقۇچى، ماگىزىنىدا خېرىدار... ئوخشاش بولمىغان ئىجتىمائىي رولنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭ ئىدىيەسى، سۆز ـ ھەرىكىتى شۇ كىشىنىڭ سالاھىيىتى ياكى ئىجتىمائىي رولى بىلەن ئۆزئارا ماسلاشقان بولىدۇ ھەمدە مۇناسىپ مەسئۇلىيەت ياكى ۋەزىپىنى زىممىسىگە ئالىدۇ.

2. ماسلاشقان كىشىلىك مۇناسىۋەت ئورنىتىش. بۇ كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتنى ساقلاشنىڭ مۇھىم ئالدىنقى شەرتى. ئۇرۇق ـ تۇغقان، دوست ـ بۇرادەرلەر

ئوتتۇرىسىدىكى دۈشمەنلىشىش، رەنجىش، ھەسەتخورلۇق ھەممىشە ئىدىيە ۋە ھېسسىيات ئالماشتۇرۇش كەمچىل بولۇشتىن بولۇپ، ئۇ تەرەققىي قىلسا كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى توقۇنۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، پىسخولوگىيەلىك ئاپەتنى پەيدا قىلىدۇ.

3. جانلىق يېڭى شارائىتقا لايىقلىشىش ئىقتىدارى بولۇش. ئوڭۇشسىزلىققا نىسبەتەن مەلۇم بەرداشلىق بېرەلەيدىغان ئىقتىدارغا ئىگە بولۇش بۇ شۇ كىشىنىڭ ئۆزگىرىۋاتقان مۇھىتقا ماسلىشىپ، تويۇقسىز يۈز بەرگەن ھادىسىنى ياخشىلىققا ئايلاندۇرۇشنىڭ مۇھىم شەرتىدۇر.

4. ماسلىشالمايدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق، يەنى شەخسكە ۋە كوللېكتىپقا پايدىسىز ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقنى كۆرسىتىدۇ.

پىسخىكىلىق كېسەللىك ئۇقۇم جەھەتتە كەڭ مەنىلىك ۋە تار مەنىلىك دەپ ئايرىلىدۇ. كەڭ مەنىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇ ھەر خىل روھىي كېسەللىك، نېرۋا كېسەللىكى ۋە روھىي ھالىتى غەيرىي نورمال بولۇشنى كۆرسىتىدۇ. تار مەنىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، پىسخىكىلىق كېسەللىك دېگەن خاس ھالدا ھەرخىل نېرۋا كېسەللىكى ۋە روھىي ھالىتى غەيرىي نورمال بولۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرنى روھىي جەھەتتىن توسقۇنلۇققا ئۇچراش دەپ ئاتىسا تېخىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ.

روھىي جەھەتتىن توسقۇنلۇققا ئۇچراشنىڭ ھەرىكەت ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ:

1. مىجەزى غەيرىي بولۇش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش،

دورىغا خۇمار بولۇش، قىمار ئويناش، ھەۋىسى غەيرىي نورمال بولۇش، ياش - ئۆسمۈرلەر قانۇن - ئىنتىزامغا خىلاپلىق قىلىش قاتارلىقلار.

2. بەدەننىڭ ئۆز - ئۆزىنى تەڭشىشى نورمالسىز بولۇش، بۇ، جىددىي ئەھۋالدا جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە ئۆزگىرىش بولغاندا پەيدا بولىدىغان نورمالسىزلىقنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئۇرۇق - تۇغقانلىرى ئالەمدىن ئۆتۈش، ئىجتىمائىي بېسىم، تەبىئىي ئاپەت، ھەيز كېسىلىش دەۋرىدىكى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى ئۆزگىرىشتىن پەيدا بولغان پسىخولوگىيەلىك غەيرىي نورماللىق قاتارلىقلار.

پسىخىكىلىق كېسەللىكنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر

پسىخىكىلىق كېسەللىكنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر كۆپ تەرەپلىمىلىك بولۇپ، ئاساسەن ئىككى تەرەپتىن كېلىدۇ. بىرىنچى، كۈچلۈك ئىجتىمائىي بېسىمدىن كېلىپچىقىدۇ. جۇملىدىن ئىقتىساد ۋە جەمئىيەتنىڭ تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىشى، كىشىلىك تۇرمۇش رىتىمىنىڭ تېزلىشىشى، يۇقىرى سۈرئەت، يۇقىرى ئۈنۈم بىلەن بۇ ئەمەلىيەتنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىشقا مەجبۇرلايدۇ- دە، شۇنىڭ بىلەن روھىي جەھەتتىن جىددىيلىشىش كېلىپچىقىدۇ؛ پەن - تېخنىكىنىڭ يۈكسەك دەرىجىدە تەرەققىي قىلىشى، ھەر كۈنى يېڭى بىلىملەرنىڭ مەيدانغا كېلىشى، ئۇچۇرلارنىڭ تېز ئېشىشى كىشىلەردىن بىلىمنى يېڭىلاپ، ئۆزىنىڭ جەمئىيەت تەرىپىدىن شاللىنىۋېتىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئۈزۈكسىز تۈردە يېڭى مائارىپنى قوبۇل قىلىپ، توختىماي

يېگى بىلىملەرنى ئۆگىنىشكە مەجبۇرلايدۇ؛ رىقابەت كەسكىنلىشىپ، كىشىلەرنىڭ تېخىمۇ ياخشى نەتىجىگە ئېرىشىش ئۈچۈن تىرىشىپ، كەسىپتە ئۇتۇق قازىنىش ھەتتا باشقىلاردىن ئېشىپ كېتىپ ئۆزىنىڭ ئورنىنى ساقلاپ قېلىشنى ئارزۇ قىلىشى رىقابەت بېسىمىنى شەكىللەندۇرىدۇ؛ شەھەرلىشىش، سانائەتلىشىش ۋە نوپۇسنىڭ زىچلىشىشى، شاۋقۇنلۇق مۇھىت، ئۇلتۇراقلىشىش ۋە قاتناش قىستاڭچىلىق بولۇش، جىددىيچىلىك ۋە كۆچلۈك غىدىقلاشلار بىلەن تولغان بولىدۇ؛ مۇناسىۋەتنىڭ مۇرەككەپلىشىشى بىلەن كىشىلەر ئۆزىنى زىيادە قامال قىلىپ، بېرىش ـ كېلىشتە قاتمال ھالەتتە بولۇپ تۇرىدۇ. ئىككىنچى، ناچار يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى، ناچار جىنسىي پائالىيەت، خۇمار بولۇش، كۆپ ھاراق ئىچىش، دورىنى قالايمىقان ئىشلىتىش، قىمار ئويناش قاتارلىقلار. ئەمما ياخشى ئەخلاقىي ـ پەزىلەت، مەسىلەن: تەنتەربىيە ھەرىكىتىنى ياخشى كۆرۈش، سەنئەتكە كەڭ دائىرىدە ھەۋەس قىلىش، خۇشال كەيپىياتنى ساقلاش، تۇرمۇشى تەرتىپلىك بولۇش، تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش مانا بۇلار ياخشى روھىي ھالەتنى شەكىللەندۇرۇشتە زۆرۈردۇر.

جەمئىيەت لاياقەتلىك پسىخىكا دوختۇرلىرىغا موھتاج

پسىخىكىلىق گىگىېنا كۆنسېرى كىشىلەرنىڭ زور ئەھمىيەت بېرىشىگە ئۇچرىغانلىقتىن، نۆۋەتتە پسىخىكىلىق مەسلىھەت سوراش ۋە پسىخىكىلىق داۋالاش ئورۇنلىرى كۆپلەپ بارلىققا كەلمەكتە ھەم بۇ خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنىدىغان خادىملارمۇ كۆپەيمەكتە. لېكىن

پىسخىكىلىق مەسلىھەت سوراش ۋە پىسخىكىلىق داۋالاش كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان بەزى خادىملار بۇ خىزمەتنى قىزغىنلىق بىلەن ئىشلىسىمۇ، ئەمما ئۇلاردا ئاساسىي كەسپىي مەشىق كەمچىل بولماقتا. پەقەت كىشىلىك ھاياتتىكى مول تەجرىبىلەرگە تايىنىپلا بۇ خىزمەتنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىش مۇمكىن ئەمەس. گىگبىنا بىر ئۇنىۋېرسال پەن بولۇپ، پىسخىكا دوختۇرى بولۇش ئۈچۈن ئۇزاق ۋاقىت گىگبىنا بىلىمىنى مەخسۇس ئۆگىنىشكە ھەم كلىنىكىلىق ئەمەلىي تەجرىبە توپلاشقا توغرا كېلىدۇ. 1992 - يىلى جۇڭگو پىسخىكا ئىلمىي جەمئىيىتى بىلەن جۇڭگو پىسخىكىلىق گىگبىنا ئىلمىي جەمئىيىتى بىرلىكتە « پىسخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش ۋە پىسخىكىلىق داۋالاش بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار نىزامى (سىناق نۇسخا)»نى ئېلان قىلىپ، پىسخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش ۋە پىسخىكىلىق داۋالاشقا قاتناشقۇچىلاردا تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرلۈك سالاھىيەت بولۇشى كېرەكلىكىنى تەلەپ قىلدى. بىرىنچى، ئالىي مەكتەپ پىسخىكا فاكۇلتېتى ياكى مېدىتسىنا ئىنستىتۇتىنى پۈتكۈزگەن ياكى پىسخىكىلىق ۋە مېدىتسىنا ئىلمى بويىچە ئوتتۇرا دەرىجىلىكتىن يۇقىرى ئۇنۋانغا ئىگە بولغان ھەمدە ئۆلكە دەرىجىلىكتىن يۇقىرى گىگبىنا ياكى پىسخىكىلىق گىگبىنا ئىلمى جەمئىيىتى ئېتىراپ قىلغان پىسخىكىلىق مەسلىھەت سوراش كەسپىدە تەربىيەلىنىش؛ ئىككىنچى، پىسخىكىلىق

داۋالاش، ئادەتتىكى گىگىنا، نېۋرولوگىيە، روھىي كېسەللىكلەر ئىلمىي، ئادەم مىجەزى گىگىنىسى، سۆھبەتلىشىش ۋە پسىخىكا دىياگنوز قويۇش، پسىخىكىلىق سىناپ كۆرۈش قاتارلىق جەھەتلەردىكى بىلىملەرگە ئىگە بولۇش؛ ئۇچىنچى، يۇقىرىدىكى ئىككى تۈرگە ئۇيغۇن بولغان تەجرىبىلىك كەسپىي خادىملارنىڭ يېتەكچىلىكىدە پسىخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش ۋە پسىخىكىلىق داۋالاشقا قاتناشقان كىلىنىكىلىق ئەمەلىيىتى ئاز دېگەندە يېرىم يىلدىن ئاشقان بولۇش.

پسىخىكا دوختۇرلىرىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، نۆۋەتتە ھەل قىلىشقا تېگىشلىك مەسىلە كىلىنىكىلىق پسىخىكا خىزمىتىنىڭ كەسپىلىشىش تەجرىبە خىزمىتىنى ئەمەلىيلەشتۈرۈش، كىلىنىكىلىق پسىخىكىنىڭ لاياقەتلىك ئۆلچىمى، تەربىيەلەش پىلانىنى تەتقىق قىلىپ بېكىتىپ، دۆلەتلىك ئىمتىھان ئېلىشنى ئۇيۇشتۇرۇپ، لاياقەتلىك كىنىشكا ۋە گۇۋاھنامە تارقىتىپ بېرىپ، كەسپىي خادىملارنىڭ كەسپىي سەۋىيەسىگە ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىش ۋە ئاممىنىڭ جانىجان مەنپەئەتىنى قوغداش. مەلۇم مەدەنىيەت سەۋىيەسىگە ئىگە پسىخىكىلىق مەسلىھەت بېرىش ۋە پسىخىكىلىق داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئىرادە باغلىغانلارغا ئۆگىنىش ۋە ئىمتىھان بېرىش ئارقىلىق لاياقەتلىك بىر پسىخىكا دوختۇرى بولۇشقا پۇرسەت يارىتىپ بېرىشتىن ئىبارەت.

روھىي كېسەللىكلەرنىڭ نۆۋەتتىكى يۈزلىنىشتىن پەيدا بولغان تۆت چوڭ ئەندىشە

بىرىنچى خىل ئەندىشە: كېسەل بولۇش نىسبىتى ئۆرلىمەكتە

سەھىيە مىنىستىرلىقى يېقىندا چىقارغان «روھىي ساغلاملىق خىزمىتىنى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا كۈچەيتىش توغرىسىدىكى يېتەكچى پىكىر» دە ئۆسمۈرلەر تۇنجى قېتىم روھىي كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى نۇقتىلىق ئادەملەر توپىغا كىرگۈزۈلدى. ئىستاتىستىكىلىق مەلۇماتىغا قارىغاندا، دۆلىتىمىزدە 17 ياشقىچە بولغان ياش - ئۆسمۈرلەردىن ئاز دېگەندە 30 مىليونى تۈرلۈك كەيپىيات توسالغۇسى ۋە ھەرىكەت توسالغۇسىنىڭ پاراكەندىچىلىكىگە ئۇچرايدىكەن.

ئىككىنچى خىل ئەندىشە: كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ يېشى كىچىكلىمەكتە

ئالتە ياشلىق بالىلاردىمۇ جىم تۇرالماسلىق ۋە ئاڭلاش، كۆرۈش جەھەتتىكى توسالغۇلار بولىۋاتىدۇ. سەككىز ياشلىق بالىلارمۇ ئېلىنىشىپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىش تۈپەيلىدىن دوختۇرخانىلاردا يېتىپ داۋالىنىۋاتىدۇ. شىنياڭ شەھەرلىك روھىي ساغلاملىق مەركىزى تەكشۈرگەن سان - سىپىرلىق مەلۇماتلارغا قارىغاندا، 1991 - يىلىدىن 2002 - يىلىغىچە 20 ياشقىچە بولغان ئاغرىقلارنىڭ يىلدا دوختۇرخانىلاردا يېتىپ داۋالىنىش نىسبىتى ئالتە پىرسەنتتىن كۆپىيىپ، 16 پىرسەنتكە ئۆرلىگەن ھەمدە كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ يېشى كىچىكلەشكە قاراپ يۈزلەنگەن.

ئۈچىنچى خىل ئەندىشە: داۋالىنىشنىڭ نامۇۋاپىقلىقى

بۇنىڭدىن 15 يىل بۇيان نەتىجىسى ياخشى بولۇپ كېلىۋاتقان چىن ۋېيمىڭ ئىككى نومۇر كەملەپ قالغاچقا، ئالىي مەكتەپكە ئۆتەلمەي ئېلىشىپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، ھە دېسىلا نارازى بولۇپ، ئادەمنى زەخىملەندۈرگەن. ئۇنىڭ ئائىلىسى ئەسلىدىلا باياشات بولمىغاچقا، روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىغا ئاپىرىپ داۋالىتىشقا قۇربى يەتمىگەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇ مەخسۇس بىر «ئۆيگە» قامالغان. 15 يىلدىن بۇيان ئائىلىسىدىكىلەر ئۇنىڭغا يېقىنلىشالمىغان، بىر كۈندىكى ئۈچ ۋاق تامىقىغا كاپالەتلىك قىلغان بولسىمۇ، ئۇنىڭ چېچىنى پەقەت بىر قېتىملا ئالدۇرۇپ قويغان.

تۆتىنچى خىل ئەندىشە: ئاقىۋىتى ئىنتايىنى ئېغىر بولماقتا

دۇنيا روھىي ساغلاملىق كۈنى يېتىپ كەلگەن پەيتتە، دۆلىتىمىزنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ـ تىزگىنلەش مەركىزى كىشىلەرگە مۇنداق ئاگاھلاندۇرۇش بەردى. روھىي ساغلاملىق مەسىلىسى تۈپەيلىدىن مەملىكەت بويىچە ھەر يىلدا تەخمىنەن 250 مىڭ ئادەم ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالماقتا.

ياش ـ ئۆسمۈرلەرنىڭ روھىي ھالىتىدە غەيرىيلىك كۆرۈلسە، ئۇلارنىڭ پىشىپ يېتىلىش مەزگىلىدىكى روھىي ساغلاملىقىغا تەسىر يېتىدۇ؛ قىسمەن ياش ـ ئۆسمۈرلەرنىڭ روھىي توسالغۇسى بىلەن قۇرامىغا يەتكەن مەزگىلىدىكى روھىي كېسەللىكلەر بىر ـ بىرىگە مۇناسىۋەتلىك.

يۇمۇرلۇق ئادەم ئەڭ ساغلام بولىدۇ

يۇمۇر بىرخىل ئاكتىپ پسىخىكىلىق ئالدىنى ئېلىش شەكلىدىن ئىبارەت، يۇمۇردىن پايدىلىنىپ ئادەمنىڭ روھىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. «ئەڭ يۇمۇرلۇق ئادەم ئەڭ ساغلام بولىدۇ»، چۈنكى يۇمۇر ئادەمنى خۇشال قىلىدۇ. ئادەمنىڭ مەركىزىي نېرۋىسىنى تەڭشەپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى كۈچەيتىدۇ. ئۇ غەم - ئەندىشىنى تۈگىتىشكە، چارچاش ۋە دىلخەستىلىكنى يوقىتىشقا پايدىلىق.

كەيپىياتنىڭ سالامەتلىككە كۆرسىتىدىغان تەسىرى

1. كەيپىيات بەدەن كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولىدۇ. كەيپىيات ھاياجانلانغاندا، سىمپاتىك نېرۋا بەك غىدىقلانغانلىقتىن، يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، قاندىكى نۇرئادرېنالىن روشەن يۇقىرىلاش قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار ئۇزۇنغىچە داۋاملىشىدىغان بولسا، ھەمىشە بەدەندە كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

2. كەيپىيات تۇرمۇش سۈپىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. پاسسىپ كەيپىيات ئادەمنىڭ تۇرمۇشىنى قاراڭغۇلۇق ئىچىگە چۈشۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ تۇرمۇش سۈپىتى ۋە تەن سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ.

3. كەيپىيات يەنە راك كېسىلىنى پەيدا قىلىشى

مۇمكىن.

ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى ۋە كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى ئۇزۇن مۇددەت دەرد - ئەلەم تارتىش، تەشۋىشلىنىش قاتارلىق ناچار كەيپىياتنىڭ تەسىرىدە زىيانغا ئۇچرايدۇ ياكى ئاجىزلايدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال ئۇزۇن مۇددەت داۋاملىشىدىغان بولسا، ھۈجەيرىلەردە كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىپ، راك كېسىلىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

جىددىيلىشىش كەيپىياتى ئاسانلا ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ

كەيپىياتتىكى جىددىيلىشىش ئۆزگىرىشى چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتى ئارقىلىق، تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭە ئىقتىدارىنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ۋېگېتاتىپ نېرۋا سىستېمىسى ئارقىلىق ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

ئادەمنىڭ روھىي كەيپىياتىدا تۇيۇقسىز قورقۇش ياكى جىددىيلىشىش يۈز بەرگەندە، سىمپاتىك نېرۋا قوزغىلىپ بېرىدىغان ئىمپۇلس كۆپىيىپ، ئاشقازان چىقىش ئېغىزىدىكى پۈرمە مۇسكۇلى قىسقىرىپ، پۇتكۇل ھەزىم قىلىش رولى رېفلېكسلىق تارتىشىش ھالىتىگە كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىچكى ئەزالاردىكى قان تومۇرلار تارىيىپ، قان بىلەن تەمىنلىنىش يېتەرلىك بولمايدۇ - دە، قورساق ئاغرىش كېلىپچىقىدۇ.

ئادەم ئۇزۇن ۋاقىت تىت - تىت بولۇپ جىددىيلەشسە، پاراسىمپاتىك نېرۋىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى ئېشىپ، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ھەرىكىتى ۋە ئاجرىتىپ چىقىرىشىنىڭ كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ - دە، قورساق غورۇلداش، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق ھادىسىلەر يۈز بېرىدۇ.

تۆمۈر ماددىسى كەمچىل بولغاندا كەيپىيات ناچار بولىدۇ

بەدەندە تۆمۈر ماددىسى كەمچىل بولسىمۇ، كەيپىيات ناچارلىشىپ، چىپچىلغاق بولۇپ قالىدۇ. بولۇپمۇ ئاياللاردا تۆمۈر ماددىسى كەمچىل بولىدۇ. چۈنكى ھەيز مەزگىلىدە ئاياللارنىڭ تۆمۈر ماددىسى ئازىيىپ كېتىدۇ. تۆمۈر ماددىسىنىڭ ئازىيىشى تېرىنىڭ يۇمرانلىقىنى يوقىتىپ، دىققىتىنى يىغالماسلىق، ئاسان چىپچىلىش، ماغدۇرسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا قارا كۆنجۈت قاتارلىق تۆمۈر ماددىسى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

سەككىز خىل كەيپىياتنىڭ ساغلاملىققا كۆرسىتىدىغان تەسىرى

مۇھەببەت دېڭىزىغا شۇڭغۇغانلارنىڭ ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئۆسىدۇ: مۇھەببەت دېڭىزغا شۇڭغۇغان كىشىلەرنىڭ نېرۋا ئۆسۈش فاكتورىنىڭ سەۋىيەسى بىر يىل ئىچىدە ئۆرلەش ھالىتىدە تۇرىدۇ. بۇنداق ھورمۇنغا ئوخشىشىپ كېتىدىغان ماددا يېڭى مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ۋە ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنىڭ كۈچىيىشىگە پايدىلىق. بىراق، مۇھەببەتلىشىپ بىر يىلدىن كېيىن نېرۋا ئۆسۈش فاكتورىنىڭ سەۋىيەسى تۆۋەنلەشكە باشلايدۇ.

ئېچىلىپ - يېيىلىپ 100 قېتىم كۈلۈش 15 مىنۇت ۋېلىسىپىت مىنگەنگە باراۋەر: كۈلۈش كىشىنى ئارتۇقچە بېسىملاردىن خالاس قىلىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى دىۋارىنى مۇھاپىزەت قىلىش رولىنى ئوينايدۇ، شۇنىڭ بىلەن كىشىلەرنىڭ يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى تۆۋەنلەيدۇ. كىشىلەر قاقاقلاپ كۈلگەندە، بەدىنىدىكى 400 دىن ئارتۇق مۇسكۇل ھەرىكەتكە كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن يەنە بەدەندىكى ئىسسىقلىق مىقدارى ئۈنۈملۈك سەرپ قىلىنىدۇ. بەزى تەتقىقاتچىلارنىڭ پەرەز قىلىشىچە، قاقاقلاپ 100 قېتىم كۈلۈش 10 مىنۇت قولۋاق ھەيدىگەن ياكى 15 مىنۇت ۋېلىسىپىت مىنگەن چاغدىكى ئوكسىگېننىڭ ھەرىكەت مىقدارىغا باراۋەر بولىدىكەن.

مىننەتدارلىق ھېسسىياتىدا بولۇشنىڭ ئۈنۈمى سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن داۋالىنىشنىڭ ئۈنۈمى بىلەن ئوخشاش: كۆيۈنۈش، مىننەتدار بولۇش ۋە شۈكۈر قىلىشتىن ئىبارەت ھېسسىياتلار ھىپوفىز ئارقا بۆلىكى ھورمۇنىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئۇ نېرۋا سىستېمىسىدىكى جىددىيلىكنى پەسەيتىپ، بۇرۇقتۇرما كەيپىياتىنى يېنىكلىتىدۇ. بەدەندىكى توقۇلمىلارنىڭ ئوكسىگېن مىقدارى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە كۆپىيىدۇ. بۇنىڭ ئۈنۈمى سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن داۋالانغانلىقىغا ئوخشاش بولىدۇ.

هاياجانلىنىپ يىغلاش بېسىمنى يەڭگىللىتىدۇ: هاياجانلىنىپ يىغلىغاندا بۇرۇقتۇرما كەيپىياتقا ئەگىشىپ ھورمۇن ۋە نېرۋا ۋاسىتىچى ھورمۇنى تېخىمۇ كۆپ ئاجرىلىپ چىقىدۇ ـ دە، بۇ ھورمۇنلار كىشىنىڭ قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىشى، تومۇرنىڭ سوقۇشىنى ئاستىلىتىۋېتىشى ۋە باشقا ماس قەدەملىك مېگە ئېلېكترون دولقۇنى شەكىللىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، شۇڭلاشقا، هاياجانلىنىپ يىغلىغاندا، بەدەن ئىچىدە تۇرۇپ قالغان خىمىيەلىك تەركىبلەرنى چىقىرىپ تاشلاش مەقسەت قىلىنىشى كېرەك.

دائىم بۇرۇقتۇرما بولسا خولېستېرىن ئۆرلەپ كېتىدۇ: ئەگەر دائىم بۇرۇقتۇرمىلىق ئىچىدە ياشىسا، قاندىكى گىلۇكوزا بىلەن ياغ كىسلاتاسى ئۆرلەپ كېتىدۇ ـ دە، دىيابېت كېسىلى ۋە يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى تەبىئىي ھالدا زورىيىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بېسىم ئادەم بەدىنىدىكى خولېستېرىننىڭ سەۋىيەسىنى

ئۆستۈرۈۋېتىدىغان بولغاچقا، ئاسانلا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى يۈز بېرىدۇ.

روھىي چۈشكۈنلۈك ئاغرىقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ: كىشى چۈشكۈن، ئۈمىدسىز ۋە سوغۇق كەيپىيات ھالىتىدە تۇرغاندا، تېنىدىكى مۇرەككەپ ئامىن بىلەن دوپامىن سەل - پەل تۆۋەنلەيدۇ، مۇرەككەپ ئامىن ئادەمنىڭ ئاغرىقنى سېزىش ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ. مانا بۇ روھىي چۈشكۈنلۈك خاھىشى بولغان 45% بىمارنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلارغا چىدىيالماسلىقىنىڭ سەۋەبى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ھەسەتخورلۇق ئۈچ خىل ناچار كەيپىياتنىڭ ئارىلاشمىسى: ھەسەتخورلۇق قورقۇش، ئەندىشە قىلىش ۋە غەزەپلىنىش قاتارلىق ھېسسىياتلارنىڭ ئارىلاشمىسى بولۇپ، بۇ ئۈچ خىل ھېسسىيات كىشىنىڭ مىجەزىنى بەك ئىتتىكلەشتۈرۈۋېتىدۇ، ھەسەتخورلۇق ئوتى راسا ئۇلغايغاندا، كىشىنىڭ قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ، يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلىشىدۇ، ئادرېنالىننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپىيىدۇ، ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلايدۇ، كىشى تەشۋىشلىنىدىغان، ھەتتا ئۇيقۇسى كەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

50 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ئاچچىقلانغاندا يۈرەكنىڭ زەخىملىنىشى بەش ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ: ئەگەر ئاياللار ئارازلىشىپ قالغاندا ئاچچىقىنى ئىچىگە يۇتۇۋەتسە، ئۇلارنىڭ يۈرەك كېسەللى، سەكتە ياكى راك كېسەللى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى ئىككى ھەسسە يۇقىرىلايدۇ. ئادەم قاتتىق غەزەپلەنگەندە، ئادرېنالىن ئۇشتۇمتۇت زور ھەجىمدە ئاجرىلىپ چىقىدۇ، قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ، يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلىشىدۇ، 50 ياشتىن

ئاشقان كىشىلەرگە قارىتا ئېيتقاندا، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئۇشتۇمتۇت قوزغىلىشى ياكى سەكتە بولۇپ قېلىش ئېھتىماللىقى بەش ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ.

مىجەزى ناچارلار كۆپ كېسەل بولىدۇ

قىزىققانلىق، سەۋرسىزلىك، ئۆچمەنلىك، مەيۈسلۈك، كۆرەلمەسلىك، ئاسان ھاياجانلىنىش، ئاسان ئاچچىقلىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تەن سالامەتلىككە زىيانلىق مىجەز ئالاھىدىلىكى بولۇپ، ئۇلار چوڭ مېڭە، ئىچكى ئەزالار ۋە بەدەننىڭ باشقا ئورۇنلىرىغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

ئادەم مەيۈسلەنگەندە چوڭ مېڭىسى زىيادە تورمۇزلىنىپ، ئىممۇنىتېت سىستېمىسى قالايمىقانلىشىدۇ.

ئاچچىقلانغاندا ئاشقازاننىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىدۇ.

غەزەپلىنىش ۋە ئازابلىنىش يۇقىرى قان بېسىم ۋە يۈرەك كېسىلىگە سەۋەب بولىدۇ.

مىجەزى ئۆزگىرىشچان ئادەملەرنىڭ ئېغىر كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى مىجەزى مۇلايىم ئادەملەرنىڭكىدىن كۆپرەك چوڭ بولىدۇ. بالدۇر قېرىپ كېتىش، بالدۇر ئۆلۈپ كېتىش ئېھتىماللىقىمۇ كۆپ چوڭ بولىدۇ.

ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان
10 خىل ئامىل

1. دورا. سۆيدۈك راۋانلاشتۇرۇش دورىسى، دېۋەڭلىككە قارشى تۇرۇش دورىسى، زۇكام دورىسى ۋە يۆتەل توختىتىش دورىلىرى ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە دورىنى توختاتساقلا چارچاشمۇ ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ.

2. سېمىزلىك. بەدىنىدىكى ئارتۇقچە مايلار ئادەمدە ھارغىنلىق پەيدا قىلىدۇ.

3. ھەرىكەت كەمچىل بولۇش. كىشىلەر ھەرىكەتلىنىش ئادەمنى ھاردۇرۇۋېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەگەر ئادەمدە ھەرىكەت كەمچىل بولسا، مۇسكۇللار ئاجىزلىشىپ، ئورگانىزملار ئۆز ھەرىكىتىدە ناھايىتى زور كۈچ چىقىرىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

4. ئۇيقۇ. بەزى كىشىلەر دەم ئېلىش كۈنلىرىدە قانغۇچە ئۇخلاشنى ياخشى كۆرىدۇ ھەمدە بۇ ئارقىلىق بارلىق ئەزالىرىنى ئارام ئالدۇرماقچى بولىدۇ. ئەمما كەچ يېتىپ، ۋاقتىدا تۇرماسلىق نورمال ئۇخلاش ھالىتىنى بۇزۇپ، روھىي ھالەتكە بىۋاسىتە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

5. پىسخىك مەسىلە. قايغۇ ـ ھەسرەت ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەڭ ئادەتتىكى بىر سەۋەب. روھىي كەيپىيات ياخشى بولسا ھەمدە ھەددىدىن زىيادە زىددىيەلەشسە ئادەمنىڭ ئۇيقۇسى بۇزۇلۇپ، ھارغىنلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېسە، ئادەم بەدىنى چارچاپ كېتىدۇ. شۇڭا يېڭى ھۆل مېۋىلەرنى، بېلىق، توخۇ، كۆممىقوناق ۋە

پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغان ياخشى.

7. قالقانبەز ئاجراتمىلىرى يېتەرلىك بولماسلىق. قالقانبەز يېغى بىلەن كوننىڭ ئالمىشىشىنى كونترول قىلىدۇ. ئەگەر قالقانبەز ئاجراتمىلىرى يېتەرلىك بولمىسا، يېغى بىلەن كوننىڭ ئالمىشىشى تەسىرگە ئۇچراپ، ئادەم ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ.

8. سۇسىزلىنىش. ئادەم سۇسىزلىنىپ كەتكەندە قان ھەجمى تۆۋەنلەپ، بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ. شۇڭا كۈنگە سەككىزدىن ئون ئىستاكانغىچە سۇ ئىچىپ بېرىش كېرەك.

9. كۆزنى بەك كۆپ ئىشلىتىۋېتىش. مەلۇم نەرسىگە پۈتۈن دىققىتى بىلەن ئۇزاق قاراپ تۇرۇش سۆڭەكنىڭ بوشىشىنى، پۇت - قوللارنىڭ قېتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ئەڭ ياخشىسى كۆزنى يۇمۇپ ئازراق ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

10. خىزمەت مۇھىتىنىڭ قاراڭغۇ بولۇشى. ئەگەر ئەتراپتىكى مۇھىت تۇتۇق بولسا، ئادەمدە ھارغىنلىق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا خىزمەت ۋە ئۆگىنىش مۇھىتىدا سېرىق، قىزىل، قىزغۇچ رەڭلەرنى تەڭشەپ ھارغىنلىقنى تۈگىتىش كېرەك.

قېيىداشنىڭ توققۇز خىل زىيىنى

1) نەپەس سىستېمىسىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. نەپەس قىستاش، ئىچى سىقىلىش، ئۆپكە كۆپۈش، تەتۈر يەلدىن يۆتىلىش ۋە زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

2) جىگەرگە زىيان يەتكۈزىدۇ ۋە ئاسانلا جىگەر مىزاجى

بۇزۇلۇش، جىگەرگە يەل تۇرۇۋېلىش، جىگەر بىلەن ئۆت ماسلىشالماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 3) ھەزىم قىلىش سىستېمىسىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. مەيدىگە يەل تولۇپ، قورساق ئاچمايدىغان ۋە ئۇسسىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئاشقازانغا يەل تۇرۇۋېلىپ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ لۆمۈلدىشىنى توختىتىپ قويىدۇ. 4) يۈرەككە زىيان يەتكۈزىدۇ. ئۇزاق تۇرۇپ قالغان يەلنى بەدەن سىرتىغا ھەيدىگىلى بولمىسا يۈرەككە ئۆتۈپ، يۈرەك سىلىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. 5) نېرۋا سىستېمىسىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. يەل نېرۋا سىستېمىسىنى قالايمىقان قىلىپ، ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 6) بۆرەككە زىيان يەتكۈزىدۇ. تەتۈر يەل بۆرەككە ئۆتۈۋالسا، بۆرەكنى زەئىپلەشتۈرۈۋېتىدۇ. 7) سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. سۈيدۈك قىستاش ۋە تولا سىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 8) ئىچكى ئاجرىتىش سىستېمىسىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. قالقانبەزنىڭ كۆچىيىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 9) تېرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. يەلنىڭ تەرەپ ـ تەرەپتە دوقۇرۇپ يۈرۈشى ئىششىق ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

دەردىنى ئىچىگە يۇتۇشنىڭ ناچار ئاقىۋىتى

دەردىنى ئىچىگە يۇتۇش بىر خىل پاسسىپ، ھەتتا بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرىگە ئىگە روھىي ھالەتتۇر. خاپىلىق كەيپىيات ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەركىتىنى ۋە ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئىشتىھاسىزلىق، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت خاپىلىق تارتىش، پەرىشان بولۇش يەنە قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى، تاجىسمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ.

كەيپىيات ياخشى بولمىسا، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ، تەپەككۇر ئىقتىدارىمۇ چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ.

ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنىڭ يېتەرسىزلىكى

ئۆزىگە ئىشەنمەسلىك قىيىنچىلىقنىڭ ئېغىرلىقىدىن ئەمەس، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپچىقىدۇ. شۇڭا ھەرقانداق شارائىتتا ئۆزىنى ئىدارە قىلىشنى بىلگەن ئادەم مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. چۈنكى ھەرقانداق ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ياكى مەغلۇپ بولۇش شۇ ئىشقا تۇتقان پوزىتسىيە بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا كۈتۈلمىگەن پېشكەللىك ۋە سىناقلارغا دۇچ كېلىپ تۇرىمىز. بەزىدە ئەرزىمەس ئىشلارغا

بىھۇدە چېچىلىپ، ئۇنى چوڭايتىپ، ئۆزىمىزگە ئىش تېپىۋالىمىز. مۇۋەپپەقىيەت پۇرسەتلىرىنى قولدىن بېرىپ قويىمىز، ئازراق زىيان تارتساق ياكى خاپىلىققا يولۇقساق، بۇ ئىش گويا تەقدىرىمىزنى بەلگىلىۋېتىدىغاندەك تۇگىشىپ كېتىمىز. بۇ ئەھۋاللار ئۆزىمىزگە بولغان ئىشەنچىنىڭ جىسمىمىزدىن يىراقلاشقانلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ.

باشقىلار خاتالىق ئۆتكۈزگەندە ئەيىبلىمەي، يېتەرسىزلىكىدىن ئارتۇقچىلىقىنى تېپىپ چىقىپ، كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئامال بار ئۇنتۇپ كېتىشىمىز لازىم. ئىرادىلىك كىشىلەر ئوڭۇشسىزلىقلارنى يېڭىپ، ئۆزىنى تىرىشچان، باتۇر ۋە ئىجابىي روھقا باي كىشىگە ئايلاندۇرالايدۇ.

شۇڭا ھەرقانداق ئادەم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن دەيدىكەن، ئالدى بىلەن ئۆزىگە ئىشىنىشى كېرەك، شۇندىلا ھاياتقا كۈلۈپ باقالايدۇ.

گۇمانخورلۇقنىڭ زىيىنى كۆپ

گۇمانخورلۇق ساغلام بولمىغان بىر خىل روھىي ھالەتتىن ئىبارەت. ئەسلىدە تەن ساق ياكى سەل بىتاپ بولۇپ قالغان ئەھۋالدا گۇمان قىلىۋەرسە، ئوت ئۈستىگە ياغ چاچقاندەك نەتىجە كېلىپچىقىدۇ. گۇمانخور ئادەملەر كۆپىنچە جاھىل، ئېھتىياتچان مىجەز ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولۇپ، بەزى غىدىقلاشلارغا ئىنتايىن سەزگۈر بولۇپ كېتىدۇ-دە، ئاخىرى بېرىپ قىيىن ئەھۋالدىن ئۆزىنى

www.uyghurkitap.com

قۇتۇلدۇرالماي قالىدۇ. بۇ خىل مىجەز ئەمەلىيەتتە بەزى كېسەللىكلەرنىڭ «ئىشىك قاقىدىغان خىش»ىدىن ئىبارەت.

يىغلاشقا تېگىشلىك چاغدا قايغۇ ـ ھەسرەتنى ئىچىگە يۇتماسلىق لازىم

كۆز يېشىنىڭ شەكىللىنىش جەريانىغا يالغۇزلا ياش بېزى قاتنىشىپ قالماستىن، يەنە جىنسىي بەزلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان باشقا نەچچە ئون خىل بەزلەرمۇ قاتنىشىدۇ. ئوخشاش بولمىغان سەۋەبلەردىن شەكىللەنگەن كۆز ياشلىرىنىڭ تەركىبى ئوخشاش بولمايدۇ.

كۆز يېشىنىڭ رولىرىنىڭ بىرى، ئادەم ئورگانىزمى جىددىي ھالەتتە تۇرغاندا ھاسىل بولغان زىيانلىق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىشتىن ئىبارەت. شۇڭا يىغلىماي چىداپ تۇرۇۋېلىپ، ئاچچىق كۆز يېشىنى ئىچىگە يۇتۇش سالامەتلىككە پايدىسىزدۇر.

يىغلاش ئادەمنىڭ تۇغما ئىقتىدارى ھەرگىز ئىزا تارتىدىغان ئىش ئەمەس. شۇڭا كۆڭلىڭىزدە ھەسرەت چەككەن چېغىڭىزدا، ئەڭ ياخشىسى كۆز يېشىڭىزنى ئىچىڭىزگە يۇتماي، يىغلاپ سىرتقا چىقىرىۋەتكىنىڭىز ياخشى.

بىھۇدە ئاچچىقلىنىشنىڭ زىيىنى

1. نەپەس يولى سىستېمىسى زەخىملىنىدۇ. بىھۇدە ئاچچىقلانغاندا، ئادەمنىڭ نەپىسى تېزلىشىپ، بىئارام بولۇپ، يۆتىلىپ كېتىدۇ ۋە دېمى سىقىلىدۇ.

2. جىگەر زەخىملىنىدۇ. بىھۇدە ئاچچىقلانغاندا جىگەر نورمالسىزلىنىدۇ.

3. ھەزىم قىلىش سىستېمىسى زەخىملىنىدۇ. بىھۇدە ئاچچىقلانغاندا ئادەمنىڭ بىر نەرسە يېگۈسى، ئىچكۈسى كەلمەيدۇ. ئاشقازانغا يەل تۇرۇۋېلىپ ھەرىكەتتىن توختاپ قالىدۇ.

4. يۈرەك زەخىملىنىدۇ. بىھۇدە ئاچچىقلانغاندا يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ كېتىدۇ.

5. نېرۋا سىستېمىسى زەخىملىنىدۇ. بىھۇدە ئاچچىقلانغاندا ئۇيقۇ قاچىدۇ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ ۋە بېشى ئاغرىيدۇ.

6. بۆرەك زەخىملىنىدۇ. بىھۇدە ئاچچىقلانغاندا بۆرەك زەئىپلىشىپ، بەل، پۇت سىرقىراپ ئاغرىيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ.

7. سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى زەخىملىنىدۇ. بىھۇدە ئاچچىقلانغاندا، سۈيدۈك قىستايدۇ، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىدۇ. ھەتتا سۈيدۈك قان ئارىلاش كېلىدۇ.

«پسىخىكىلىق زۇكام» نىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ۋە ئالدىنى ئېلىش

www.uyghurkitap.com

زۇكام — ئىنسانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك. كىشىلەر جىسمانىي جەھەتتىن زۇكام بولۇپلا قالماستىن، يەنە پسىخىكا جەھەتتىمۇ دائىم زۇكام بولىدۇ. پسىخىكىلىق زۇكامغا ھەربىر ئادەم كۈندۈلۈك تۇرمۇشتا دائىم گىرىپتار بولىدۇ. پسىخىكىلىق زۇكامنىڭ يۈز بېرىشى ئادەتتە بىر قەدەر جىددىي، كېسەللىك سەۋەبىمۇ كۆپ خىل بولىدۇ. بىر نورمال ئادەم دائىم ئوخشاش بولمىغان ئىككى خىل دۇنيادا، يەنى بىرى ئوبيېكتىپ دۇنيادا، يەنە بىرى سۇبيېكتىپ دۇنيادا ياشايدۇ. كىشىلەر چوقۇم ئىچكى - تاشقى مۇھىتنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ۋە ماسلىششچانلىقىنى ساقلىشى لازىم. پسىخىكىلىق زۇكام دائىم تاشقى مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ. كىشىلەرنىڭ كۈندۈلۈك تۇرمۇشى دائىم ئوڭۇشلۇق بولۇۋەرمەيدۇ. مۇھىت ئۆزگىرىشىنىڭ تەسىرىدە خىزمەت، ئۆگىنىش، سىياسىي، ئىقتىساد، مائارىپ، ئائىلە، نىكاھ قاتارلىق جەھەتلەردە بىر خىل جىددىيلىشىش ئىنكاسى شەكىللىنىپ، بۇ پسىخىكىلىق زۇكامنى پەيدا قىلىدۇ.

پسىخىكىلىق زۇكامنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى كىشىلەرنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشتىكى ئارزۇسى ۋە روھىي ئېھتىياجى قىيىنچىلىق ۋە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا پەيدا بولغان ھەرخىل زىددىيەت ۋە ئىدىيەۋى كۈرەشنىڭ جىددىي كەيپىياتقا بولغان ئىنكاسى ھالىتىدە ئىپادىلىنىدۇ. پسىخىكا جەھەتتىكى تەڭپۇڭلۇق

ۋاقىتلىق بۇزۇلغاندا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە باش ئاغرىش، جىددىيلىشىش، بىئارام بولۇش، غەزەپلىنىش، ئازابلىنىش، قورقۇش ئالامەتلىرى، فىزىيولوگىيە جەھەتتىن باش قېيىش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۈرەك سىقىلىش قاتارلىق بىر قاتار كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى بىر تەرەپتىن ئورگانىزمنىڭ مۇھىتقا ماسلىشىدىغان بىر خىل زۆرۈر ئىنكاسى سۈپىتىدە ئورگانىزمنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى قوزغىتىپ، ئورگانىزمنى ئۆزگەرگەن مۇھىتقا قايتىدىن ماسلىشىش ئۈچۈن كۈرەش قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە قىلىدۇ، ئورگانىزمنىڭ روھىي جەھەتتىكى ئىمۇنىتېتلىق كۈچى ۋە قىيىنچىلىق، ئوڭۇشسىزلىققا بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كىشىلەرنىڭ ئىرادىسىنى چىڭىتىدۇ.
بۇ، بەلگىلىك دەرىجىدىكى پىسخىكىلىق زۇكامنىڭ يۈز بېرىپ تۇرۇشىنىڭ پايدىسى، ھەتتا زۆرۈرىيىتى بار دېگەنلىكتۇر. پىسخىكىلىق زۇكامنىڭ يەنە كىشىلەرگە پايدىسىز تەرەپلىرىمۇ بار. مەسىلەن: كىشىلەرنىڭ پىسخىكىلىق تەڭپۇڭلۇقى ياكى فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارى يوقىلىدۇ. بۇ، ئادەمدە روھىي ھالەت ۋە ھەرىكەت جەھەتتە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر.
پىسخىكىلىق زۇكام كېلىنىكىدا يېنىك دەرىجىدىكى ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى پىسخىكىلىق زۇكام دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. يېنىك دەرىجىدىكى پىسخىكىلىق زۇكام كىشىلەرنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىز بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئوخشاشلا تاشقى مۇھىت ئۆزگىرىشى تەسىرىدە كىشىلەرنىڭ پىسخىكىلىق

زۇكامغا بولغان ئىنكاسى ئوخشاش بولمايدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ يېنىك، بەزى كىشىلەرنىڭ ئېغىر بولىدۇ. بۇ ئاساسلىقى ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىپادىلىنىش ئالامەتلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. يېنىك دەرىجىدىكى پسخىكىلىق زۇكام كىشىلەرنىڭ پسخىك ئارزۇسى، مۇددىئاسى، ئوڭۇشسىزلىقتا ئۇچراش، پسخىكىلىق جەھەتتىن بىر مەزگىل تەڭپۇڭلۇقنى يوقىتىش، قىيىنچىلىق ۋە ئوڭۇشسىزلىقتا ئۇچرىغاندا كۆڭۈلسىزلىك ھېس قىلىش جەھەتلەردە ئىپادىلىنىدۇ. كىشىلەر ھەممىشە ئالىي نېرۋىنىڭ ئۆزىنى ئۆزى تىزگىنلەش سىستېمىسى ئارقىلىق رېئال تۇرمۇشتا دۇچ كەلگەن زىددىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىقتا قارىتا ئەقلىي مۇلاھىزە يۈرگۈزۈپ، ھەل قىلىش چارىسى ۋە كېسەللىك سەۋەبىنى تېزلا تېپىپ چىقالايدۇ. ئادەتتە ئۆز پسخىكىسىنى تەڭشەش، باشقىلار بىلەن سىردىشىش، كىتاب ئوقۇش، كىنو، تېلېۋىزور كۆرۈش، رادىيو ۋە مۇزىكا ئاڭلاش، مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش چارىلىرى ئارقىلىق كېسەلنى ساقايتالايدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى پسخىكىلىق زۇكامنىڭ ئالامەتلىرى بىر قەدەر ئېغىر بولىدۇ. ئىجتىمائىي مۇھىت، تاشقى مۇھىت ئورگانىزمغا كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقتىن كېسەللىك ئەھۋالىمۇ مۇرەككەپ بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاسان ساقايتقىلى بولمايدۇ. بۇ كىشىلەرنىڭ روھىي تۇرمۇشتىكى مۇھىم تۇسالغۇ ئامىلى بولۇپ، كىشىلەرنىڭ پسخىكىلىق ساغلاملىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ئىچكى زىددىيەت توقۇنۇش ۋە ئېغىر ئۇخۇشسىزلىقتا ئۇچرىغان ئەھۋالدا ئەگەر مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىنمىسا، كەيپىيات جەھەتتە كۈچلۈك داۋالغۇش بولۇپ، كىشىلەرنىڭ روھىي تۇرمۇشىغا يامان تەسىرلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. پىسخىكا جەھەتتىكى ھەرخىل نورمالسىزلىق، مەسىلەن: ئەندىشە قىلىش، قايغۇرۇش، ئۆزىنى كەمسىتىش، ئۇيقۇسىزلىق كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتىنى بارغانسېرى ۋەيران قىلىدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى پىسخىكىلىق زۇكامغا گىرىپتار بولغانلار پىسخىكا دوختۇرلىرىدىن ۋاقتىدا مەسلىھەت سورىشى ۋە داۋالىنىشى لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندىلا سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ. ئومۇمەن، ھەر قانداق كىشى پىسخىكىلىق زۇكامغا گىرىپتار بولىدۇ. تۇرمۇشتىكى پىسخىكىلىق زۇكام كىشىلەرنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ۋە تاشقى مۇھىتقا ماسلىشىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. كۆپ ساندىكى پىسخىكىلىق زۇكامنى ئۆزلۈكىدىن ساقايتقىلى بولىدۇ، يەنى ئالىي نېرۋىنىڭ ئۆز - ئۆزىنى تىزگىنلىشى ئارقىلىق ساقايتقىلى بولىدۇ. ئاز ساندىكى ئېغىر دەرىجىدىكى پىسخىكىلىق زۇكامنى پىسخىكا دوختۇرلىرىغا داۋالىتىش لازىم. ئېغىر دەرىجىدىكى پىسخىكىلىق زۇكامغا ھەرگىز سەل قاراشقا بولمايدۇ، بولمىسا ئادەمنىڭ ھاياتىغا ئېغىر تەھدىت سالىدۇ.

«بېسىم كېسەللىكى»نىڭ ئالامەتلىرى

1. كۆپ ۋاقىتلاردا ھۆركىرەپ يىغلىغۇسى كېلىش؛
2. قىيىن مەسىلىلەرگە دۇچ كەلگەندە، خۇددى روھىي كېسەللەردەك بولۇپ قېلىش؛
3. زېھنىنى مەركەزلەشتۈرەلمىگەندەك ھېس قىلىش، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بەزى قارارلارنى چىقارغاندا گاڭگىراپ قېلىش؛
4. ھەممىشە باشقىلارنىڭ بىر ئېغىز گېپى ياكى تايىنى يوق ئىشلارنى دەپ ئازابلىنىش؛
5. گاھىدا يېنىدىكى ئادەم ئۆزىگە ھومىيىۋاتقاندەك، سۆز ـ ھەرىكەتلىرىنى پايلاۋاتقاندەك تۇيۇلۇش؛
6. تاماكا چېكىش ياكى ھاراق ئىچىش بىلەن جىددىي كەيپىياتىنى پەسەيتىشكە كۆنۈپ قېلىش؛
7. كەچلىرى ئۇيقۇسى كەلمەسلىك؛
8. جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن قاتتىق چارچاپ كەتكەندەك ھېس قىلىش؛
9. ھەرقانداق ئىشنى يامىنىغا تارتىش. باشقىلارغا بولغان ئىشەنچىسى يېتەرسىز بولۇش.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قانداق كىشىلەر خامۇشلۇق كېسىلىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ؟

1) باشقىلارنىڭ تۆھپىسىنى ئۆزىنىڭ قىلىۋېلىپ، ئۆز مەغلۇبىيىتىنىڭ سەۋەبىنى باشقىلاردىن كۆرىدىغانلار.

2) پاراڭلىشىشقا ماھىر ئەمەس، قىزىقچىلىق قىلىشنى بىلمەيدىغان، يۇمۇرىستىك تۇيغۇسى كەملەر.

3) ئەرمەك ھايۋانلارنى قەتئىي ياقتۇرمايدىغانلار.

4) خىزمەتداشلىرى بىلەن ئەپ ئۆتمەيدىغانلار.

5) خىزمەتداشلىرى ياكى دوستلىرىنىڭ ئەمىلى ئۆسسە چىدىمايدىغانلار.

6) مۇزىكا، كىنولارغا قىلچە قىزىقمايدىغانلار.

7) تۇرمۇش رىتمى قاتمال، كۈندە بىرلا يولدىن ماڭىدىغانلار.

ياشانغاندا خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۆپىنچىسى يېتىۋېلىپ تېلېۋىزور كۆرىدىغان، دوست - بۇرادەرلىرى ئاز، ئادەم كۆپ سورۇنلارغا بېرىشنى خالىمايدىغان، گۈل - گىياھ ئۆستۈرۈشكە قىزىقمايدىغانلار. ئىنسانلارنىڭ سول مېڭىسى خىزمەت، كىتاب ئوقۇش ئۇچۇرلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشقا مەسئۇل، ئوڭ مېڭىسى سەنئەت، تەنھەرىكەت ئۇچۇرلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشقا مەسئۇل. ئوتتۇرا ياش مەزگىلىدە ئوڭ مېڭىنى چېنىقتۇرۇشقا سەل قارالسا، ياشانغاندا تۇرمۇش شەكلىنى ئۆزگەرتىش تەسكە توختايدۇ. ئوڭ، سول مېڭىلەرنىڭ ھەرىكىتى يېتەرلىك بولمىسا، ئاسانلا خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ.

خامۇشلۇق كېسەلگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى يۇقىرى كىشىلەر

ياشانغانلار: خامۇشلۇق كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئاشىدۇ. ئادەتتە، 75 ياشتىن ئاشقانلاردا خامۇشلۇق كېسىلى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئەرلەردە قان تومۇر خاراكتېرلىك خامۇشلۇق كېسىلى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

تەنها يۈرىدىغانلار: جۆرىسىدىن ئايرىلىپ قالغان، تەنها ياشايدىغان، كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىشنى خالىمايدىغان، دائىم غەمكىن يۈرىدىغان كىشىلەرنىڭ خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ.

ھەيز توختاش مەزگىلىدىكى ئاياللار: ئاياللارنىڭ ياشانغاندا خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى ئەرلەرنىڭكىدىن يۇقىرى. بۇ بەلكىم ئاياللاردىكى ھەيز توختىغاندىن كېيىن ئانىلىق ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

مېڭە كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار: پاركىنسون كېسىلى، مېڭە ياللۇغى، مېڭە ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ياشانغاندا خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كاربون چالا ئوكسىد بىلەن زەھەرلەنسىمۇ، خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى يۇقىرىراق بولىدۇ.

ئالىيۇمنى كۆپ قوبۇل قىلىدىغانلار: ئالىيۇمىن قوبۇل

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

قىلىش مىقدارى كۆپ بولسا، نېرۋا ھۆجەيرىلىرىنى زەھەرلەپ، خامۇشلۇق كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

جەمەتىدە خامۇشلۇق كېسەللىك تارىخى بارلار: ياشانغانلاردىكى خامۇشلۇق كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشى جەمەتىنىڭ كېسەل تارىخى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئىستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، جەمەتىدە خامۇشلۇق كېسەللىك تارىخى بارلارنىڭ خامۇشلۇق كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئادەتتىكى كىشىلەرگە قارىغاندا 4 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەر: ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەر ئاسانلا ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملىنىدۇ. تەتقىقاتچىلارنىڭ قارىشىچە، بىر قىسىم ۋىرۇسلار بىلەن يۇقۇملىنىش مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىدا چېكىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، ياشانغانلاردا خامۇشلۇق كېسىلىنى پەيدا قىلىدىكەن.

قالايمىقان دورا ئىشلىتىدىغانلار: ئۇزۇن مۇددەت تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش دورىسى قاتارلىقلارنى ئىچكەن ياشانغانلاردا خامۇشلۇق كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سەگەك «كۆلۈمسىرەش»نىڭ كەينىدىكى خامۇشلۇق كېسىلى

خامۇشلۇق كېسىلى بىر خىل كۆپ ئۇچرايدىغان پىسخىك توسالغۇ بولۇپ، «1 ـ نومۇرلۇق پىسخىك قاتىل» دېگەن نامى بار. خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئىپادىسى ئومۇمەن كەيپىياتى چۈشكۈن، دىمى ئىچىگە چۈشۈپ كېتىش، ئىنكاسى ئاستا بولۇش، ھېچ نەرسىگە قىزىقماسلىق، ئۈمىدسىز، تەپەككۇرى ئاستا بولۇش، پائالىيەتلىرى ئازىيىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار بولۇپ، ناھايىتى ئاز ساندىكى كىشىلەر خامۇشلۇق كېسىلى ئاغرىقلىرى بىلەن كۈلۈمسىرەشنى بىرلەشتۈرىدۇ. ئەمما كىلىنىكىدا ھەقىقەتەن ئاز بىر قىسىم ئاغرىقلارنىڭ خامۇشلۇق روھىي ھالەت تاشقى كۆرۈنۈشىنى كۈلۈمسىرەشتىن ئىبارەت بىر قەۋەت چۈمپەردە قاپلىۋالغان بولىدۇ.

بىر قىسىم ئاغرىقلار ئازاب، بېسىم، ئەندىشە، ئاغرىش ۋە دەرد ـ ئەلەم ھېس قىلىدۇ، ئەمما تاشقى كۆرۈنۈشىدە ھېچ ئىش يوقتەك چىرايىدىن «كۈلۈمسىرەش» كەتمەيدۇ. بۇ خىل «كۈلۈمسىرەش» ھەرگىزمۇ قەلبىنىڭ چوڭقۇر يېرىدىن چىققان ھەقىقىي تەبەسسۇم ئەمەس بەلكى... بولماستىن، بەلكى ئىجتىمائىي ئالاقىلەرگە تاقابىل تۇرۇش، ئەپلەپ ـ سەپلەپ خىزمەت قىلىش، بىر ئامال قىلىپ ئائىلىسىدىكىلەردىن نېرىراق تۇرۇش، يۈز ـ ئابرۇيىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈنلا زورمۇزور خۇشال بولغان قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ. بۇ خىل كۈلۈمسىرەش تىپىدىكى خامۇشلۇق كېسىلى يوشۇرۇن ئۇقۇش تارىخىدىكىلەر، بەلگىلىك

سالاھىيىتى، مەرتىۋىسى بارلار، كەسىپتە ئۇتۇق قازانغان كىشىلەر ئارىسىدا تولىراق كۆرۈلىدۇ.

جەمئىيەتتىكى بىر تەرەپلىمە قاراش تۈپەيلىدىن، جەمئىيەتتە روھىي كېسەللەرنى كەمسىتىش ئەھۋالى ھېلىھەم مەۋجۇت. بەزى ئاغرىقلار ئىجتىمائىي مۇھىتىغا قايتماقچى بولغاندا، روھىي كېسەل بولۇپ قالغانلىقى سەۋەبلىك، جەمئىيەتتە باش كۆتۈرەلمەسلىكىدىن، يۈز - ئابرۇيىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلىپلا يۈرىدۇ. خامۇشلۇق كېسىلى ئېغىرراق بولغان ئاغرىقلارنىڭ كەيپىياتىدا تۇيۇقسىز «ياخشىلىنىش»، روھىي ھالىتىدە توساتتىن «دىلى يورۇپ كېتىش» ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ بەلكىم بىر خەتەرلىك ئالامەت بولۇپ، ئەتراپىدىكىلەر ناھايىتى ھوشيار ھالەتتە تۇرۇپ، يامان ئاقىۋەت كېلىپچىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

يۇقىرىقىدەك «كۆلۈمسىرەش» تىپىدىكى خامۇشلۇق كېسىلى ئاغرىقلىرى ئاشۇ «كۆلۈمسىرەش» ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ناھايىتى چوڭقۇر يالغۇزلۇق، زېرىكىش ۋە ئېغىر خامۇشلۇق ئەھۋالى پاتقىقىغا پېتىپ قالىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۇرۇق - تۇغقان، دوست - بۇرادەرلىرى بالدۇر بايقاپ، بالدۇر داۋالىتىشنى قولغا كەلتۈرۈشى، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىشى لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئالاقىدار پەننىي ئومۇملاشتۇرۇش بىلىملىرىنى ئىگىلەپ، تاشقى كۆرۈنۈشتىكى «كۆلۈمسىرەش»تىن قايمۇقۇپ قالماي، قايتۇرۇۋالغىلى بولمايدىغان زىياننىڭ كېلىپچىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

خاموشلۇق كېسىلى بىمارلىرىنى پەرۋىش قىلىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ھەر قېتىملىق غىزالىنىش ۋاقتى بىر سائەت ئەتراپىدا بولسا، بىمارنىڭ تاماق يېيىشتە ئالدىراقسانلىق قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. غىزادىن كېيىن يېرىم سائەت تۈز ئولتۇرغۇزۇش كېرەك.

3. بەك قاتتىق يېمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك، يېمەكلىكنى ئېزىپ بېرىش ياكى يۇمشاق پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

4. خاموشلۇق كېسىلىنىڭ ئېغىرلىشىشىغا ئەگىشىپ، تاماق يېگەندە نەپەس قىيىنلىشىش، ھەتتا نەپەس ئالالماسلىق ئەھۋالىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى ئاشىدۇ. شۇڭا بىمارنىڭ ئائىلىسىدىكىلەر جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك.

5. ئەگەر بىمار بەك ئورۇقلاپ كەتسە، ۋاقتىدا مەخسۇس دوختۇرغا كۆرسىتىپ، دوختۇرنىڭ پىكرى بويىچە ئىش كۆرۈش كېرەك.

شەھەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەل — جىددىيلىشىش تىپلىق باش ئاغرىقى

جىددىيلىشىش تىپلىق باش ئاغرىقى ھازىرقى دەۋردىكى شەھەرلەردە نىسبەتەن كۆپ كۆرۈلىدىغان «شەھەر كېسىلى» بولۇپ قالدى.

بۇ خىل كېسەلنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى يۇقىرى. بېشى ئاغرىغان بىمارلارنىڭ تەخمىنەن يېرىمىدىن كۆپرەكى جىددىيلىشىش تىپلىق باش ئاغرىش كېسىلى ھېسابلىنىدۇ. خىزمەت بېسىمى، چارچاش، بويۇن مۇسكۇلىنىڭ بىر خىل ھالەتتىلا تۇرۇشى بۇ خىل كېسەلنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللاردۇر.

جىددىيلىشىش تىپلىق باش ئاغرىقىنىڭ پەيدا بولۇشى ئاستا خاراكتېرلىك بولۇپ، ئىككى چېكە ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىسا، خىزمەت ۋە ئۆگىنىشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئاچقۇچى جىددىي كەيپىياتنى تۈگىتىش، ئۆگىنىش بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ كېسەلنى دورا ئارقىلىق داۋالىسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: ئامىترىپتىلىن قاتارلىقلار. لېكىن بۇ خىل كېسەلگە دورىنى ئۇزاق ۋاقىت ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

نېرۋا ئىقتىدارى ئاجىزلىغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟

1. روھىنى ئۈستۈن تۇتۇش كېرەك. دائىم چېچىلىش، ئاچچىقلىنىش، قايغۇرۇش، باشقىلار بىلەن ئارىلاشماسلىق، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى تېخىمۇ چارچىتىپ، نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا كۈندۈرلۈك تۇرمۇشتا خۇشال كەيپىياتنى ساقلاش، ۋاقىت چىقىرىپ دوست - بۇرادەرلەر بىلەن پاراڭلىشىپ تۇرۇش، رېئال تۇرمۇشقا ئاكتىپ يۈزلىنىش كېرەك.

2. يېتەرلىك ئۇخلىشى كېرەك. ۋاقتىدا يېتەرلىك ئۇخلاش چارچىغان چوڭ مېڭىنى ئەڭ ياخشى ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىنمىسا، ۋاقىتنىڭ ئۆزىرىشى بىلەن نېرۋا ئاجىزلىق كېلىپچىقىدۇ. شۇڭا ۋاقتىدا ئۇخلاش ھەمدە يېتەرلىك ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

3. خىزمەت بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق بىرلەشتۈرۈشى كېرەك. يېتەرلىك دەم ئالماي ئۇزاققىچە ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانسا، چوڭ مېڭە ئۇزۇن ۋاقىت ھاياجانلىنىش ھالىتىدە تۇرۇپ، چوڭ مېڭە چارچاپ، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشسا، نېرۋا ئاجىزلىشىش، قان بېسىم ئۆرلەش، باش ئاغرىش، كۆرۈش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىقلار كېلىپچىقىدۇ. شۇڭا 1 ~ 2 سائەت ئەقلىي ئەمگەك قىلغاندىن كېيىن قىسقا ۋاقىت ئارام ئېلىش كېرەك.

4. زىيانلىق خىمىيەلىك ماددىلار بىلەن ئاز ئۇچرىشىشى كېرەك. ئارسىن، قوغۇشۇن، كاربون چالا ئوكسىدى، ھىدروسولفىد قاتارلىقلار كۆپ بولغان مۇھىتتا ئۇزۇق ۋاقىت تۇرسا، نېرۋا ھۈجەيرىلىرى زىيانغا ئۇچراپ، ماغدۇرسىزلىنىش، چارچاش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىقلار كېلىپچىقىدۇ.

5. بەدەن چېنىقتۇرۇش كېرەك. دائىم بەدەن چېنىقتۇرسا، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەرقايسى ئەزا، توقۇلمىلارنىڭ فۇنكسىيەسىنى كۈچەيتىپ، بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

6. تاماكا چەكمەسلىكى، ھاراق ئىچمەسلىكى كېرەك. تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىن چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىنىڭ ئىقتىدارىنى تورمۇزلاپ، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ھاراقنى كۆپ ئىچسە، مەركىزىي نېرۋىنى تورمۇزلاپ، چوڭ مېڭىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۋېتىدۇ. ئەگەر بۇ خىل تورمۇزلىنىش تەكرار يۈز بەرسە، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى زەئىپلەشتۈرۈۋېتىدۇ. شۇڭا نېرۋا ئىقتىدارى ئاجىزلىغانلار قەتئىي تاماكا چەكمەسلىكى، ھاراق ئىچمەسلىكى كېرەك.

www.uyghurkitap.com

نېرۋا ئاجىزلىق قانداق كېسەللىك؟

نېرۋا ئاجىزلىق كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، مەملىكىتىمىزدە بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار 13%كە يېتىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار كۆپ سانىنى ئىگىلەيدۇ. نېرۋا ئاجىزلىق ئادەمنى ئازابلاپلا قالماستىن، يەنە ئادەمدە ھەر خىل خاتا چۈشەنچىلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

كېسەللىك نامىغا بولغان خاتا چۈشەنچە

نېرۋا ئاجىزلىق دېگەن بۇ كېسەلنىڭ نامى ئانچە مۇۋاپىق بولمىغان بولۇپ، ئادەمدە ئاسانلا بۇ نېرۋا كېسەللىكلەر بۆلۈمىنىڭ كېسىلى نېرۋىسىدىن چاتاق چىققان ئوخشايدۇ دېگەن چۈشەنچە پەيدا قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، نېرۋا ئاجىزلىق ئۆزۈن مەزگىل كەيپىياتى جىددىيلىشىش ۋە روھىي بېسىمدىن روھىي پائالىيەت ئىقتىدارى ئاجىزلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ، بۇ روھىي كېسەللىكلەر بۆلۈمىدە دائىم كۆرۈلىدىغان بىر خىل يېنىك خاراكتېرلىك فۇنكسىيەلىك روھىي كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقنىڭ ئالامەتلىرى ھەر خىل بولۇپ، ئاساسلىقى ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، باش قېيىش، باش ئاغرىش، روھىي ھارغىنلىق، ماغدۇرسىزلىنىش، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان ھاياجانلىنىش، ئاسان بىئارام بولۇش، دىققەت - ئېتىبارىنى يىغالماسلىق، ھەزىم قىلىشى ناچار بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

دىياگنوزنى خاتا قويۇش

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىلىرى خىلمۇخىل بولغاچقا، ھېچقانداق تىپىك كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. شۇڭا نېرۋا ئاجىزلىقىغا دائىم خاتا دىياگنوز قويۇلىدۇ. مەسىلەن: تەشۋىشلىنىش، خامۇشلۇق قاتارلىقلاردا نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىك ئالامىتى بولغاچقا، ئاسانلا نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلى دەپ دىياگنوز قويۇلىدۇ. شۇڭا بىماردا نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ ھەرخىل ئالامەتلىرى بولسىمۇ، بىراق پەقەت تەشۋىشلىنىش، خامۇشلۇق ئەھۋاللىرى كۆرۈلسىلا كېيىنكى دىياگنوزنى قويسا بولىدۇ.

بەزى ئەزا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە يەنە نۇرغۇن نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر دوختۇرلارنىڭ تەجرىبىسى كەمچىل بولسا، بىمار ئۆزى ئېيتىپ بەرگەن كېسەلگە ئاساسەن، نېرۋا ئاجىزلىق دەپ خاتا دىياگنوز قويۇپ داۋالىسا كېسەللىك ئەھۋالى يامانلىشىپ كېتىدۇ.

باش ئاغرىش بىلەن ئۇيقۇسىزلىق نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغانمۇ؟

بەزى كىشىلەر ئۆزىدە باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى بىردىنلا تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئۆزىنى نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئوخشايمەن دەپ گۇمان قىلىپ، غەم - قايغۇ ئىچىدە يۈرۈپ، ئۆگىنىشكە ۋە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئەمەلىيەتتە، نېرۋا ئاجىزلىق قىسقا ۋاقىتلىق ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىقىدىن بولمايدۇ، بەلكى ئۇزۇن مەزگىللىك

جىددىيلىشىش ۋە روھىي بېسىم. مەسىلەن: زىيادە تەپەككۇر يۈرگۈزۈش، مېڭە نېرۋىلىرى ھەددىدىن ئارتۇق جىددىيلىشىش ھەم ئالىي نېرۋا سىستېمىسى تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىش قاتارلىقلار نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا يۇقىرىقىدەك ئەھۋال كۆرۈلگەن ھامان دوختۇرغا كۆرۈنۈش لازىم.

نېرۋا ئاجىزلىق روھىي كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرامدۇ؟

نېرۋا ئاجىزلىقىغا گىرىپتار بولغانلاردا ئۇزۇن مەزگىل ئۇيقۇسىزلىق، مېڭە ئىقتىدارى ناچار بولۇش، روھىي ھالىتى بارغانسېرى ناچارلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا ئۇلار ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ. بەزى بىمارلار كەلگۈسىدە روھىي كېسەللىك ياكى «دېۋەڭلىك كېسىلى»گە گىرىپتار بولۇپ قېلىشتىن ئەنسىرەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇنداق ئەنسىرەشنىڭ ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسى يوق.

نېرۋا ئاجىزلىق يېنىك دەرىجىدىكى روھىي كېسەللىككە تەۋە دەپ قارالسىمۇ، بىراق ئېغىر نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىمۇ باشقا روھىي كېسەللىكلەرگە ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ، مېڭە توقۇلمىسى ھۈجەيرىسىنىڭ پاتالوگىيەلىك ئۆزگىرىشىدىن دېۋەڭلىك كېسىلىگە تېخىمۇ ئۆزگەرمەيدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىق ساقايماس كېسەللىكمۇ؟

بەزى كىشىلەرگە نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكى دەپ دىياگنوز قويۇلغاندىن كېيىن ئۈمىدسىزلىنىپ، بۇ كېسەلنى ساقايتماق قىيىن دەپ قاراپ، ئۆزىنى تېخىمۇ چۈشكۈنلەشتۈرۈۋېتىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىق تامامەن

ساقايتىشقا بولىدىغان بىر خىل ئادەتتىكى كېسەللىك. نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى بىر نەچچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. نېرۋا ئاجىزلىقىغا توغرا مۇئامىلە قىلىش. يۈزەكى قاراشتا نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلى ئادەمنى ئازابلايدۇ، ئەمەلىيەتتە كېسەللىك ئەھۋالىنى ھەقىقىي چۈشەنسە بۇ بىر سىگنال بولۇپ، سىزگە چوڭ مېڭىڭىز بەك چارچاپ كېتىپتۇ، مېڭىڭىزنى ئارام ئالدۇرۇڭ دېگەن بېشارەتتىن ئىبارەت. شۇڭا مۇشۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا، يۈكىڭىزنى يېنىكلىتىپ، ئۆزىڭىزنى ئازادە تۇتۇپ، بىر مەزگىل ئارام ئالسىڭىز پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىسىز.

2. «ئۇزاققا سوزۇلغان ئۇرۇش» ئىدىيەسىنى تىكلەش. نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. لېكىن چوقۇم ئىشەنچ ۋە سەۋر - تاقەت بولۇش، ھەرگىزمۇ ئالدىراقسانلىق قىلماسلىق كېرەك.

3. «ھەر تەرەپلىمە داۋالاش». نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى پىسخىكىلىق تەڭشەش، دورا بىلەن داۋالاش، تەنھەرىكەت مەشىقى ئېلىپ بېرىش، تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش قاتارلىق كۆپ تەرەپلەردىن داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ.

تەنھەرىكەت مەشىقلىرىدىن ئاستا مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش ھەم تەيجى گۇمپىسىنى ئاساس قىلسا بولىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار كىتاب ئوقۇۋاتقاندا، ھەتتا كۆڭۈل ئېچىش پائالىيىتىگە

قاتنىشۋاتقاندىمۇ كۆڭلى ئارام تاپمايدۇ، ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. مانا مۇشۇنداق كىشىلەر تەيجى گۇمپىسى ئوينىسا، چوڭ مىڭە پوستلاق قەۋىتىدىكى ھەرىكەتكە مۇناسىۋەتلىك بولغان قىسمى غىدىقلىنىپ، باشقا قىسمى يەنى تەپەككۇر قىلىشقا مەسئۇل قىسمى تەدرىجىي تورمۇزلىنىش ھالىتىگە كىرىپ، نەتىجىدە چوڭ مىڭە ئارام ئالىدۇ. ئەگەر ھەركۈنى بىر - ئىككى قېتىم تەيجى گۇمپىسىنى مەشىق قىلىپ بەرسە، چارچىغان بىر قىسىم مىڭە ھۈجەيرىلىرى ئارام ئېلىپ، چوڭ مىڭىنىڭ ھاياجانلىنىش رولىنى تەڭشەشكە پايدىسى بار. بۇنى نىرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار سىناپ كۆرسە بولىدۇ.

ئەسەبىيلىشىش كېسىلىنى ئۆزى داۋالاشمۇ ئىنتايىن زۆرۈر

ئەسەبىيلىشىش كېسىلى تىلغا ئېلىنىسىلا كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچى بەك مۈكەممەللىكنى قوغلىشىپ، بەك كۆزى كىچىكلىك قىلىپ، نۇرغۇن ئىشلارنى كاللىسىدىن ئۆتكۈزەلمەي، ئاستا - ئاستا ئەسەبىيلىشىشكە قاراپ يۈزلىنىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئاغرىقلارنىڭ تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئۆز - ئۆزىنى داۋالاشمۇ ئىنتايىن زۆرۈردۇر.

نۆۋەتتىكى ئەسەبىيلىشىش كېسىلىنى داۋالاشتا

داۋاملىق تۈردە دورا بىلەن داۋالاشنى ئاساس قىلىپ ئىسسىقلىق داۋالاش قوشۇمچە قىلىنىدۇ. بىر قىسىم ئاغرىقلارغا نىسبەتەن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئەسەبىيلىشىش كېسىلىگە قارشى تۈرىدىغان دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ، يەنە بىر قىسىم ئاغرىقلارغا نىسبەتەن ئىسسىقلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ؛ لېكىن كۆپ قىسىم ئاغرىقلارغا نىسبەتەن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئىككى خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى بىرلەشتۈرگەندە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بولۇپمۇ ئەسەبىيلىشىش كېسىلى ئېغىرلىشىپ كەتكەنلەرگە نىسبەتەن دورا بىلەن كېسەلنىڭ ئالامىتىنى تېز سۈرئەتتە يېنىكلىتىپ، ئىسسىقلىق داۋالاش ئارقىلىق ئاغرىقلارغا كېسەللىك ئالامىتىنى قانداق يېنىكلىتىش كېرەكلىكىنى ئۆگىتىدۇ. ئەسەبىيلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردا كۆپىنچە هالدا پاسسىپ، ئۈمىدسىزلىنىش ئىگى، هەتتا ئۆلۈۋېلىش ئويى كۆرۈلىدۇ، ئاغرىقنىڭ ئائىلىسىدىكىلەر بۇنداق ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش بىلەن بىللە، ئۇلارنى ئىسسىقا جەھەتتىن داۋالاشتا يېتەكچىلىك قىلىش كېرەك.

ئامېرىكىلىق دۆلەت ئىگىدارلىقىدىكى روهىي ساغلاملىق تەتقىقات ئاكادېمىيەسى ئەسەبىيلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئەمەلىي ئەهۋالىغا ئاساسەن، تۆۋەندىكىدەك يەتتە تۈرلۈك داۋالاش تەدبىرىنى ئوتتۇرىغا قويغان:

www.uyghurkitap.com

1. ئۆزىگە ئورۇنلاش تەس بولغان نىشانىنى تۇرغۇزۇۋالماسلىق، ئۆزىنىڭ ھازىرقى ئەھۋالىنى توغرا تونۇپ، ئۆزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا توغرا مۇئامىلە قىلىش، بىر مۇنچە ۋەزىپىلەرنى ئۆز زىممىسىگە يۈكلىۋالماسلىق كېرەك.

2. چوڭ، مۇرەككەپ خىزمەتنى بىر قانچە كىچىك نۇقتىلارغا ئايرىپ، ئۆزىنىڭ كۈچى يېتىدىغان ئىشلارنى قىلىپ، ئۆزىنى قابىلىيەتلىك كۆرسىتىمەن دەپ چامى، كۈچى يەتمەيدىغان ئىشلارنى قىلىشقا ۋەدە بېرىپ، خىزمەتنى تاماملاپ بولالماي، كۆڭلى سۇۋۇپ كېتىپ كەيپىياتى تېخىمۇ چۈشۈپ كېتىشتىن ھەزەر ئەيلەش كېرەك.

3. كىشىلەر بىلەن كۆپرەك ئۇچرىشىشقا تىرىشىپ، ئۆزى يالغۇز قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

4. پائالىيەتلەرگە كۆپرەك قاتنىشىش، يېنىكرەك تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىلەن چېنىقىشنى سىناپ بېقىش، كىنو، تېلېۋىزور كۆرۈپ، مۇزىكا ئاڭلاپ بېرىش كېرەك. ئوخشىمىغان شەكىل ۋە مەزمۇندىكى ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش، لېكىن بەك كۆپ قاتنىشىۋەتمەسلىك كېرەك.

5. ئاسانلىقچە چېچىلماسلىق، ئالدىرىماسلىق كېرەك، چۈنكى كېسەلنى داۋالىتىشقا ۋاقىت كېتىدۇ.

6. ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىنى پىششىق بىلىدىغانلار بىلەن مەسلىھەتلىشىشتىن ئىلگىرى بەك مۇھىم

قارارلارنى چىقارماسلىق كېرەك. مەسىلەن: خىزمەت ئالماشتۇرۇش، توي قىلىش قاتارلىقلار.

7. ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى يېزىپ چىقىپ تەھلىل قىلىپ بېقىش، ئاندىن مەسىلىنى ھەقىقىي تونۇپ يېتىپ، ئۆزىنىڭ قايسى جەھەتتە پاسسىپ ئىكەنلىكىنى بىلگەندىن كېيىن، ئامال بار شۇ كەمچىلىكتىن قۇتۇلۇشقا تىرىشىپ كۆرۈش كېرەك.

ئەسەبىيلىشىش كېسىلى بولغان بىمارلار قانداق كۈتۈنۈشى كېرەك؟

ئەسەبىيلىشىش كېسىلى ئاغرىقلىرى كالا، قوي گۆشى، توخۇ، مۈچ، كاۋاۋچىن، ئاق ھاراق، بېلىق، راك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ. بولمىسا كېسەللىك ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

يېشىل رەڭلىك كۆكتات ۋە كۆك پوستلۇق تۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك: تۇرۇپنىڭ تەمى ئاچچىق، تەبىئىيتى سوغۇق بولۇپ، جىگەرنى ياخشىلاش، ئىسسىقنى قايتۇرۇش رولى بار.

ئەسەبىيلىشىش كېسىلى ئاغرىقلىرى كۆك پوستلۇق تۇرۇپنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەسەبىيلىشىش، مىجەزى قوپال بولۇشنى تۈگىتىدۇ.

ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرۇپلا 20 مىنۇت ھەرىكەت قىلىپ بېرىشى كېرەك: ھەرىكەت قىلىپ بەرگەندە ئوكسىگېننى تارقىتىپ، تەر چىقىشنى بەلگىلىك

ياخشىلايدۇ، يەنى بۇنىڭدا ئاستا يۈگۈرۈش، ساغلاملىق گىمناستىكىسى ئويناش كېرەك. ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا، بارماق بىلەن قورساقنى 100 قېتىم تاراش، يەنى 10 بارماق بىلەن قورساقنى تۆۋەن تەرەپتىن يۇقىرىغا، ھەر قېتىمدا 100 قېتىم تاراش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا، جىگەرنى كۈچەيتىش، غەزەپنى قايتۇرۇش رولى بولىدۇ.

قەرەللىك دوختۇرخانىلاردىن مەسلىھەت سوراش كېرەك: ئەسەبىيلىك كېسىلى ئېنىق بېكىتىلگەنلا، دوختۇرلاردىن ۋاقتىدا مەسلىھەت سوراپ تۇرۇشى ئىنتايىن مۇھىم. ئۇلار ئەتىياز پەسلىدە دورىنى ئازايتماسلىقى ياكى توختىتىپ قويماسلىقى كېرەك.

كۆپ ئۇخلاش ئارقىلىق روھىي كېسەلنى داۋالىغىلى بولامدۇ؟

روھىي كېسەل بىمارلىرىنىڭ كېسىلى قوزغىلىپ ھاياجانلىنىش، ۋارقىراش، ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش، ئۇيقۇسى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە، بىر قىسىم بىمارلارنىڭ ئۇرۇق - تۇغقانلىرى بىمار ئۇخلىسا كېسەلنى داۋالاشقا پايدىلىق دەپ قاراپ، بىمارغا تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى ئىچكۈزىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل قاراشنىڭ توغرا بولۇشى ناتايىن.

روھىي كېسەل دورىلىرى چوڭ مېڭىدىكى نېرۋا ۋاسىتىچى ماددىسىنى تەڭشەش ئارقىلىق بىمارنىڭ كەيپىياتىنى تۇراقلاشتۇرۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىنى

www.uyghurkitap.com

ياخشىلايدۇ. بەزى روھىي كېسەل دورىلىرىنىڭ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تىنچلاندۇرۇش رولى بولغاچقا، بىمار بۇ دورىلارنى ئىچسە كۆپىنچە ھاللاردا ئۇخلايدۇ. ئەمەلىيەتتە، مۇۋاپىق تىنچلاندۇرۇش بەك ھاياجانلىنىپ كەتكەن روھىي كېسەل بىمارلىرىنىڭ كەيپىياتىنى تىزگىنلەشتە مۇھىم رول ئوينىسىمۇ، لېكىن تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى كۆپ ئىچىشكە بولمايدۇ. تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى كۆپ ئىچسە بىماردا ئەكس تەسىر پەيدا قىلىپ، بىمارنىڭ نورمال تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن.

يېڭى بىر ئەۋلاد روھىي كېسەل دورىلىرىنىڭ تىنچلاندۇرۇش تەسىرى تۆۋەنلىتىلگەن بولۇپ، بىمارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈنۈمى يۇقىرى. شۇڭا روھىي كېسەل بىمارلىرىغا تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى كۆپ ئىچكۈزمەستىن، ئەڭ ياخشىسى روھىي كېسەل دورىلىرىنى ئىچكۈزۈش كېرەك.

پىسخىكىلىق چارچاشنى ئۆزى داۋالاش ئۇسۇلى

پىسخىكىلىق چارچاش ئادەتتە ئىرادىسى بوشىشىپ كېتىش ھەمدە تەشۋىشلىنىپ بىئارام بولۇش قاتارلىق پىسخىك ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. كىشىلەر خىلمۇخىل ھېسسىياتلىرىنى ۋە چۈشەنچىلىرىنى بىلدۈرۈش ۋە ئىپادىلەش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالماي دىلى غەش بولغاندا، ئادەمنىڭ تېنىدە نورمالسىزلىق بولىدۇ. مانا بۇ چارچاشنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىنىش

www.uyghurkitap.com

شەكلى بولۇپ، ئۇنىڭغا ئۇيقۇسىزلىق قوشۇلۇپ كېلىدۇ. كۆپ چۈش كۆرۈش ياكى ئۇخلىغاندا ئۇياق ـ بۇياققا ئۆرۈلۈپ ئۇخلىيالماسلىق ۋە قانغۇدەك ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. مۇشۇنداق چاغلاردا ئۆزى داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈشكە ھەمدە تەنھەرىكەت بىلەن چېنىقىشنى كۈچەيتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئادەتتە، تۆۋەندىكىدەك داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانسا ،ئۇنىڭ ئۈنۈمى خېلى زور بولىدۇ:

(1) يېمەك ـ ئىچمەك مۇۋاپىق بولۇش، ئەتىگەندە تاماق يېمەسلىك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش لازىم. ئەتىگەندە تاماق يېمىگەندە، بەدەندىكى قان شېكىرى ئازىيىپ، مېڭىگە ئېھتىياجلىق بولغان ئېنېرگىيە يېتىشمەي، ئادەم چۈشكىچە خامۇش بولۇپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا كىشىلەر يېمەكلىك تەركىبىدە كىراخمال، ئاقسىل ۋە ماي بولغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشى، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىكى لازىم.

(2) تەنھەرىكەت ئارقىلىق بەدەننى چېنىقتۇرۇش لازىم. مەسىلەن: ئاستا يۈگۈرۈش، ۋېلىسىپىت مىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چارچاشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

(3) نورمال ئۇخلاش. ئۇخلاش ۋاقتىدا ئامال قىلىپ ئۆزى ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان ئۇخلاش ۋاقتىنى بەلگىلەش، ئۇنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

(4) ئارىلاپ دەم ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش.

خىزمەتنىڭ قىزىقارلىق ياكى ئالدىراش بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ۋاقىت چىقىرىپ دەم ئېلىشنى ئەستە چىڭ تۇتۇش لازىم. بەدەننى چېنىقتۇرۇش ۋە ساغلاملاشتۇرۇش مەشغۇلاتىنى پات - پات ئېلىپ بېرىش لازىم.

پىسخىكىلىق ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەر

پىسخىكىلىق ئىممۇنىتېت كۈچى — كىشىلەر كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا كېسەلنى يېڭىش ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇش، ياخشى روھىي كەيپىياتنى ساقلاپ، ئورگانىزملارنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئۈنۈملۈك تەڭشەش ئارقىلىق، ئورگانىزملارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، يوشۇرۇن كۈچىنى جارى قىلدۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەر پىسخىك ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ:

ئىممۇنىتېت شارچە ئاقسىل مىقدارىنى كۆپەيتىدىغان يېمەكلىكلەر: سامساق قاتارلىق يېمەكلىكلەر ئىممۇنىتېت شارچە ئاقسىل مىقدارىنى كۆپەيتىدۇ. ئىممۇنىتېت شارچە ئاقسىلى بەدەندە كۆپ خىل ئانتىتېلا شەكىللىنىشىدىكى مۇھىم خام ئەشيا بولۇپ، ئەگەر ئۇ كەمچىل بولسا، ئادەمنىڭ پىسخىكىلىق بەرداشلىق بېرىش كۈچى ۋە كېسەللىككە تاقابىلچانلىقى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

لىمفا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر: ئالقات، موگۇ، ئاق قېرىنقۇلاق (مور)، ئۈجمە قاتارلىقلار. نېرۋا يەتكۈزگۈچى ماددىسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى راۋان بولمىسا، زەھەرلىك ماددىلار بەدەنگە كىرسە، لىمفا ھۈجەيرىلىرى دەرھال كۆپ مىقداردا لىمفا فاكتورى قويۇپ بېرىپ، نېرۋا يەتكۈزگۈچى ماددىسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، مىكروب قاتارلىق بەدەنگە زىيانلىق ماددىلارنى يوقىتىدۇ.

ئىنتېرفېروننىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان يېمەكلىكلەر: مەسىلەن: پۇراقلىق موگۇ، ئۈسۈڭ، قاتارلىقلار. ئىنتېرفېرون بەدەندىكى ھەرخىل كېسەل پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيەلەرنى يوقىتىپ، پىسخىك ھالەتنى تەڭشەش رولىغا ئىگە.

ھەسرەت چەككەندە يىغلىسا، زەھەرنى چىقىرىپ تاشلىغىلى بولىدۇ

ئامېرىكا ئالىملىرى نەچچە يۈز ئەر - ئايالنى ئايرىم - ئايرىم تەتقىق قىلغاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ ئازابلىنىپ يىغلىغاندىن كېيىن، ئۆز تۇيغۇسىنى يىغلاشتىن بۇرۇنقىدىن جىق ياخشىلىنىپ قالىدىغانلىقىنى، سالامەتلىك ئەھۋالىنىڭمۇ ياخشىلىنىپ قالىدىغانلىقىنى بايقىغان.

يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، كىشىلەرنىڭ كەيپىياتى بۇزۇلغاندا، ئادەم بەدىنىگە

www.uyghurkitap.com

زىيانلىق بەزى بىيولوگىيەلىك ئاكتىپلىققا ئىگە تەركىبلەرنىڭ ھاسىل بولىدىغانلىقى بايقالدى. يىغلىغاندىن كېيىن، كەيپىياتنىڭ كۈچلۈكلۈكى ئادەتتە 40% تۆۋەنلەيدۇ. ئەمما يىغلاشنى خالىماي كۆز يېشىدىن پايدىلىنىپ، كەيپىيات بېسىمىنى تۈگەتمەسلىكنىڭ ئاقىۋىتى سالامەتلىككە تەسىر يېتىش، بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلىشىشىغا تۈرتكە بولۇشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: بوغماق ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر كەيپىياتنىڭ بوغۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ئۆلچەش ئارقىلىق ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ كۆز يېشى تۇزلۇق، دىيابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۆز يېشى تاتلىق بولىدىغانلىقى بايقالدى. ھەسرەت چەككەندە ئاققان كۆز يېشىنىڭ تەركىبىدە تېخىمۇ كۆپ ھورمۇن قاتارلىقلار بولىدۇ، كىشىلەر قايغۇلۇق ئىشقا دۇچ كەلگەندە، ئەگەر ئۇنىنى چىقىرىپ تازا بىر يىغلىۋالىدىغان بولسا، ياش تۆككەندىن كېيىنكى كەيپىيات ھەمىشە جىق ياخشىلىنىپ قالىدۇ. بۇ ھەسرەت چەككەندىن كېيىن ھاسىل بولغان زەھەرنىڭ كۆز يېشى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىلگەنلىكىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

ئەمما، كۆپ ساندىكى ئەرلەر قايغۇلۇق ئىشلارغا دۇچ كەلگەندىمۇ ھەسرىتىنى زورىغا بېسىپ، كۆز يېشىنى ئىچىگە يۇتىدۇ. ئۇلار بۇنداق قىلىشنىڭ جىسمانىي، روھىي ساغلاملىققا ئىنتايىن زىيانلىق ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەرلەرنىڭ ئۆمرىنىڭ ئاياللارنىڭكىدىن قىسقا بولۇشى ئۇلارنىڭ روھىي

كەيپىياتىنى بوغۇپ، كۆز يېشىنى ئاز ئاققۇزىدىغانلىقى بىلەن بەلگىلىك مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

كەيپىيات ياخشى بولماسلىقنى داۋالاشنىڭ يەتتە خىل ئۇسۇلى

1. بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

بارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارىسىدا ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ئوكسىگېنلىق مۇھىتتا بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: يۈگۈرۈش، ۋېلسىپىت مىنىش، سەيلە قىلىش، سۇ ئۈزۈش ۋە باشقا يۈرەك سوقۇشنى تېزلىتىدىغان، قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىدىغان، بەدەننىڭ ئوكسىگېنغا ئېھتىياجلىق بولۇش ئەھۋالىنى ياخشىلايدىغان ھەرىكەتلەرنى تەكرار، قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ بېرىش لازىم.

2. رەڭ ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

قىزىل رەڭلىك جىسىملارغا قارىماسلىق، قارا رەڭلىك ياكى قېنىق كۆك رەڭلىك ئادەمنى ئاسانلا چۈشكۈنلەشتۈرىدىغان رەڭدىكى كىيىم - كېچەكلەرنى كىيمەسلىك لازىم. ئادەمگە تەسەللى بېرىش ۋە تىنچلاندۇرۇش ئۈنۈمىگە ئىگە سۇس كۆك رەڭلىك كىيىملەرنى كىيىش لازىم.

3. مۇزىكا ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ شۇ چاغدىكى كەيپىياتىغا ماس كېلىدىغان مۇزىكىنى تېپىش لازىم. مەسىلەن: كەيپىياتىڭىز قايغۇ - ھەسرەتلىك چاغدا، ئۆزىڭىز

www.uyghurkitap.com

قايغۇلۇق دەپ قارىغان مۇزىكىنى تاللاپ ئاڭلىسىڭىز بولىدۇ. بۇنداق قىلسىڭىز گەرچە سىزگە ئېغىر بىلىنىسىمۇ، لېكىن كەيپىياتنى بۇراشنىڭ بىرىنچى قەدىمىنى باسقان بولىسىز.

مۇشۇنداق مۇزىكىدىن بىر نەچچىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، تەدرىجىي هالدا كۆڭۈلدىكىدەك كەيپىياتقا كەلتۈرىدىغان مۇزىكىنى تېپىپ چىقالايسىز.

4. يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ئادەمنى هوزۇرلاندۇرىدىغان بىر خىل يېمەكلىك. ئۇنىڭ ئۇستىگە كەيپىياتنى تۇراقلاشتۇرۇش ئۇنۇمىگە ئىگە. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇ چوڭ مېڭىنى غىدىقلاپ، ئادەمنى ئەركىن ـ ئازادە هېس قىلدۇرىدىغان، تىنچلاندۇرىدىغان روهىي ۋاسىتىچى ماددا، قان زەردابىنى هاسىل قىلدۇرىدۇ.

5. نۇر چۈشۈرۈش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

بەزىلەرنىڭ قىش پەسلىدە ئاسانلا روهى چۈشكۈنلىشىدۇ. بۇ، قىش پەسلىدە كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈشىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر بۇنداق كىشىلەر هەر كۈنى 2 ~ 3 سائەت ئاپتاپقا قاقلىنىپ بەرسە، ئۇلارنىڭ ئەهۋالى روشەن هالدا ياخشىلىنىدۇ.

6. ئۇيقۇ ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

ئۇخلاش ئارقىلىق چارچاشنى يەڭگىللەتكىلى، كەيپىياتنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە يەنە نۇرغۇن نەپكە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئۇخلىغاندا كۆرگەن چۈشلەر ئەستە قالسۇن ـ قالمىسۇن، كەيپىياتقا نىسبەتەن مۇهىم تەڭشەش رولىنى ئوينايدۇ.

ئاساسلىق پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. «شىنجاڭ ئاياللىرى» ژۇرنىلى
2. «هاياتلىق» ژۇرنىلى
3. «بىلىم كۈچ» ژۇرنىلى
4. «پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلى
5. «شىنجاڭ ياشلىرى» ژۇرنىلى
6. «تەرمىلەر» ژۇرنىلى
7. «جۇڭگو مىللەتلەر» ژۇرنىلى
8. «شىنجاڭ تەنتەربىيەسى» ژۇرنىلى
9. «ئۈرۈمچى كەچلىك» گېزىتى
10. «شىنجاڭ رادىيو ـ تېلېۋىزىيە» گېزىتى
11. «شىنجاڭ قانۇنچىلىق» گېزىتى
12. «قەشقەر» گېزىتى
13. «ئىشچىلار ۋاقتى» گېزىتى
14. « شىنجاڭ ئىقتىساد» گېزىتى
15. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشرگە تەييارلىغان «تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى» ناملىق مەجمۇئەنىڭ مۇناسىۋەتلىك سانلىرى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پېسخىك دوختۇر يېنىڭىزدا

تۈزگۈچى: ئاينۇر ئۆمەر

پىلانلىغۇچى: گۈلمىرە كېرىم

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئايگۈل مەخمۇت تۇرگۇن، ئابلىز مۇھەممەتئىمىن

مەسئۇل كوررېكتورى: پەرىدە غوپۇر

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: مۇتەللىپ مەمەت

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: ئۈرۈمچى گۇاڭدا مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2013 ـ يىل 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

بېسىلىشى: 2014 ـ يىل 6 ـ ئاي 1 ـ باسمىسى

فورماتى: 1230 × 880 م م 32 /1 كەسلەم

باسما تاۋىقى: 7.125

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-5606-3

تىرازى: 1 — 3000

باھاسى: 19.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001