بۇ كىتاب ئەقلىڭىزگە سىغمىغان تۇرمۇش ھادىسىلىرىنىڭ سىرىنى ئېچىپ بېرىدۇ

تۇرمۇشتىكى پىسخولوگىيە

كۈندە ئازراقتىن پىسخىكا ئۆگىنىڭ

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

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

تۇرمۇشتىكى پسىخولوگىيە

كۈندە ئازراقتىن پسىخىكا ئۆگىنىش

تەرجىمە قىلغۇچى : ساھىبجامال ئابلا

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

每天读点趣味心理学 : 维吾尔文 / 祁莫昕编著 ; 萨伊普加玛丽·阿卜拉译. -- 乌鲁木齐 : 新疆人民卫生出版社, 2015.9 (2016.9重印)
ISBN 978-7-5372-6309-2

Ⅰ. ①每… Ⅱ. ①祁… ②萨… Ⅲ. ①心理学－通俗读物－维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第216216号

书　　名：每天读点趣味心理学
策　　划：西尔尼江·艾沙
翻　　译：萨伊普加玛丽·阿卜拉
责任编辑：西尔尼江·艾沙
责任校对：早热古丽·司地克
制　　版　帕孜拉·木沙
封面设计：艾尼瓦·卡森木
出　　版：新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：新疆新华印刷二厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2015年9月第1版
印　　次：2016年9月第2次印刷
开　　本：787×1092毫米 1/16开本
印　　张：14
书　　号：ISBN 978－7－5372－6309－2
印　　数：3001—5000
定　　价：32.00元

发行科联系电话：(0991)2500384　邮编：830001

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب پسىخولوگىيە

پسىخولوگىيە دېگەن نېمە؟ 3
تەجرىبىخانىدىكى پسىخولوگىيە 6
يولدىكى پسىخولوگىيە 8
كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئاددىي پسىخولوگ 11

ئىككىنچى باب جەمئىيەت پسىخولوگىيەسى

نېمە ئۈچۈن بەزى ئادەملەر باشقىلارغا خۇشاللىق بىلەن ياردەم قىلىدۇ،
بەزىلەر ھەمىشە ئەتراپىدىكىلەرگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدۇ؟ 15
دەرەخكە دەردىنى ئېيتىش 21
نېمە ئۈچۈن ئاز سانلىق كۆپ سانلىققا بويسۇنىدۇ؟ 24
باشقىلارنىڭ بەختىگە ھەسەت قىلامسىز؟ 28
دۇنيادا ساتقىلى بولمايدىغان نەرسە يوق 30
مال سېتىش ماھارىتى 33
ئاپەتنى ئالدىن بىلەلەمسىز؟ 37
ئەسەبىي توپ مەستانىلىرى 40
يالغان سۆزلەش ۋە ياخشى مەنىدىكى يالغان سۆزلەش 44
ھەممە گەپنى دەپ يۈرۈش كىشىنى بىزار قىلىدۇ 47

ئۈچىنچى باب سالاھىيەت پسىخولوگىيەسى

فىروئىد بىلەن كارل گۇستاف ياڭ 53
ئارزۇنى كېچىكتۈرۈش 57
قىزىقارلىق توققۇز خىل خاراكتېر 60

قان تىپى بىزنىڭ خاراكتېرىمىزنى بەلگىلەمدۇ؟ 68
ئادەم نېمە ئۈچۈن خىجىللىق ھېس قىلىدۇ؟ 74
ھەسەت قىلىش 77
«ئۆڭكۈر تەجرىبىسى» توغرىسىدا 81
بىز كۈلگەنلىكىمىز ئۈچۈن بەختلىكمۇ ياكى بەختلىك بولغانلىقىمىز
ئۈچۈن كۈلىمىزمۇ؟ 84
ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈشتىن ھالقىش 87
سالاھىيەت 91
يوشۇرۇن ئاڭ ھەرگىز يالغان سۆزلىمەيدۇ 94
ئۆتمۈشنى ئەسلەش 98
ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارى 101
تولا گەپ قىلىش 103
ئاپامنىڭ قارغاشلىرى 106

تۆتىنچى باب مۇھەببەت پسىخولوگىيەسى

بىر كۆرۈپلا ياخشى كۆرۈپ قېلىشقا ئۈچ سېكۇنتلا كېتىدۇ 113
مۇھەببەت بىر خىل سەزگۈ 116
مۇھەببەتلىشىشنىڭ ئۈچ خىل نەزەرىيەسى 118
مۇھەببەتنىڭ يەتتە خىل تىپى 121
ئۇ ئۆزگەردىمۇ ياكى سىز ئۆزگەردىڭىزمۇ؟ 124
ئەر ۋە ئايال 127
سىزنىڭ خاراكتېرىڭىز قايسى جىنسقا مايىل؟ 129

بەشىنچى باب بىلىش پسىخولوگىيەسى

يوشۇرۇن ئاڭ ئالتىنچى سەزگۈ بولامدۇ؟ 135
خاتىرىنىڭ قىسقىچە تارىخى 138
نېمىشقا گەپ سول قۇلاقتىن كىرىپ ئوڭ قۇلاقتىن چىقىپ
كېتىدۇ؟ 142
بوۋاقلار ئاپىسىنىڭ ئاچچىقلانغىنىنى بىلەلەيدۇ 144

www.uyghurkitap.com

ئۇ نېمىگە ئاساسەن دېلونى پاش قىلدى 147
ئېدىپۇس ئىدىيەۋى ھالىتى 149

ئالتىنچى باب رەڭ پسىخولوگىيەسى

رەڭ ۋە پسىخىكا 155
ئاق ۋە قارا 158
رەڭ كەيپىياتنى بەلگىلەيدۇ 162
كېچىسى تىتىلداپ ئۇخلىيالماسلىقنىڭ ھەقىقىي سەۋەبى 163
سوغۇق رەڭنىڭ ھېكايىسى 166
ئىللىق رەڭنىڭ ھېكايىسى 169

يەتتىنچى باب سىرلىق گىپنوز ئىلمى

گىپنوز تارىخى 175
ئۇخلاۋاتامدۇ ياكى ئويغاقمۇ؟ 178
گىپنوز ھالەتتە تۇرغاندا، ئادەم دېمەسلىككە تېگىشلىك گەپنى
دەمدۇ ـ دېمەمدۇ؟ 182
گىپنوز سىزگە نېمە قىلىپ بېرەلەيدۇ؟ 185
گىپنوز ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىڭىزنى بىلىڭ 188
گىپنوزنىڭ ئەكس تەسىرى 192
ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلىش 195

سەككىزىنچى باب سىرلىق پسىخولوگىيە

ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى قىلالايمەن دەپ قارىسىڭىز چوقۇم قىلالايسىز ... 201
ئۇ راستلا ناپولېئونىنىڭ جىيەنىمۇ؟ 204
نارسىسىزم (ئۆز ـ ئۆزىنى ياخشى كۆرۈپ قېلىش) 207

توققۇزىنچى باب پسىخولوگىيە ۋە تۇرمۇش

سىز كېرەكسىز نەرسىلەرنى ساقلاشنى ياخشى كۆرەمسىز؟ 213
سىز ھەمىشە بىر نەرسىدىن قورقۇۋاتقاندەك ھېس قىلامسىز؟ 216

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

روھ ئىلمى — پسىخولوگىيە

www.uyghurkitap.com

بىرىنچى باب پسىخولوگىيە

پسىخولوگىيە دېگەن نېمە؟

قەدىمدىن تارتىپ كىشىلەرنىڭ پسىخولوگىيە ھەققىدىكى ئىزدىنىش ۋە تەتقىقاتلىرى، تەتقىقات نىشانى، تەتقىقات ئىدىيەسى ئىزچىل ھالدا ئېنىق بولمىغان ھەمدە سىستېمىلىق مېتود بولمىغان ھالدا ئېلىپ بېرىلغان، 19 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرلىرىغا يېتىپ كەلگەندىلا، ئاندىن پسىخولوگىيە دېگەن بۇ سۆزنى كىشىلەر رەسمىي ھالدا بىلگەن. پەلسەپە، مېدىتسىنا، روھ ئىلمى قاتارلىق پەنلەرنى ئاساس قىلغان ۋە خىيالپەرەسلىكنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بۇ ئىلىمگە نۇرغۇن پسىخولوگلار ئۆزىنىڭ ئۆمۈرلۈك زېھنىنى سەرپ قىلغان.

روھنىڭ ئۆزگىرىشى

پسىخولوگىيە دېگەن سۆزنىڭ ئىنگلىزچىسى ئىككى گىرېكچە سۆزدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بىرسى روھ، يەنە بىرسى ئەقىل دېگەن مەنىدە. روھ دېگەن سۆزنىڭ ئەڭ دەسلەپكى مەنىسى نەپەسلىنىش بولۇپ، كېيىن يەنە روھ دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدىغان بولغان. يەنە مۇنداق بىر خىل گەپ بار، يەنى بىر ئادەمنىڭ نەپەسلەنگەن ۋاقتى ئۇنىڭ روھىنىڭ بەدىنىدىن چىقىپ كەتمىگەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

قەدىمكى يۇنان رىۋايەتلىرىدە ئېيتىلىشىچە، روھ بىر گۈزەل قىز ئىكەن. مۇھەببەت ئىلاھى ئۇنى ياخشى كۆرۈپ قالىدىكەن ھەمدە ئۇنىڭ بىلەن توي قىلىدىكەن. ئەمما مۇھەببەت ئىلاھى ئەزەلدىن ئايالىغا ئۆزىنىڭ ھەقىقىي چىرايىنى كۆرسەتمەيدىكەن، ھەر كۈنى كەچتىلا ئايالىنىڭ يېنىغا كېلىدىكەن ھەمدە ئۆزىنىڭ يۈزىنى توسۇۋالىدىكەن. روھ ئاخىر بىر كۈنى كەچتە چىراغنى كۆتۈرۈپ مۇھەببەت ئىلاھىنىڭ يۈزىگە يېقىنلىشىدىكەن ھەمدە بىر كۆرۈپلا يولدىشىنى ياخشى كۆرۈپ قالىدىكەن. بۇ ۋاقىتتا چىراغنىڭ ئىسسىق مېيى ئېھتىياتسىزلىقتىن مۇھەببەت ئىلاھىنىڭ

قولىغا ئېقىپ چۈشۈپ ئۇنى ئويغىتىۋېتىدىكەن. ئۇ ئايالنىڭ ئۇنىڭ چىرايىنى كۆرۈۋالغانلىقىنى بىلىپ، ئايالدىن ئايرىلىپ كېتىدىكەن. مۇھەببەت دەرياسىغا كىرگەن روھ مۇھەببەت ئىلاھىنىڭ مۇھەببىتىگە قايتىدىن ئېرىشىش ئۈچۈن، نۇرغۇن جاپا - مۇشەققەت ۋە خېيىم - خەتەرلەرنى باشتىن كەچۈرۈپ، ئەڭ ئاخىرى مۇرادىغا يېتىدىكەن. روھ ئىلاھقا ئايلىنىدىكەن ھەمدە يولدىشى بىلەن بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرىدىكەن.

مانا بۇ بىر مەيدان ھادىسە روھنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت. ئەڭ دەسلەپكى پسىخولوگىيەدە، روھ ئىنسانلارنىڭ روھىغا سىمۋول قىلىنغان بولۇپ، بەزى ئازابلىق ۋە قىيىن كەچۈرمىشلەرنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، يېڭى ھەم تېخىمۇ يۇقىرى پەللىگە يېتەلەيدۇ. خۇددى تۆكلۈك قۇرتنىڭ كېپىنەككە ئايلانغىنىدەك.

روھ ۋە روھىي دۇنيا

پسىخولوگىيە ئىلمىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، پسىخولوگىيەدىكى روھنىڭ مەنىسى كېڭەيدى، روھ سۆزىنىڭ مەنىسىدىن باشقا، ئەقىل سۆزىنىڭ مەنىسىمۇ ھۆكۈم ياكى مۇنازىرە دېگەن مەنىلەرگە كېڭىيىشكە باشلىدى. شۇنداق قىلىپ، «پسىخولوگىيە» دېگەن بۇ سۆزنىڭ مەنىسى كېڭىيىپ «روھ توغرىسىدىكى ئەقلىي يەكۈن ياكى تەتقىقات» بولدى.

بۇ ۋاقىتتا، فىروئىد ئىسىملىك بىر كىشى روھىي ئانالىزنىڭ ئىشىكىنى ئاچتى. ئۇ كىشىلەرنىڭ قىلمىشلىرىنىڭ كەينىدە بىر خىل «ئاڭسىز» نەرسىلەر يوشۇرۇنغان، كۆپ ۋاقىتلاردا، بۇ خىل ئاڭسىزلىق ئەتراپتىكى ئادەملەرنىڭ ھۆكۈمى ۋە ھەرىكىتى بولىدۇ، دەپ قارىغان. ئۇ ئىجاد قىلغان روھىي ئانالىز ئىلمى، ئاساسلىقى كىشىلەرنىڭ پسىخىكىلىق قۇرۇلمىسىنى ئانالىز قىلىش ۋە بىر قىسىم كېسەللەرنى پسىخىكىلىق داۋالاشتا قوللىنىلغان. فىروئىدنىڭ روھى ھەمدە ئۇنىڭ مول روھىي دۇنياسى كىشىلەرنى جەلپ قىلغان.

كارول. جون فىروئىدنىڭ ئىزىدىن پسىخولوگىيە ئۆگەنگەن. كېيىن

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۇ ئۇستازىنىڭ «ئاڭسىز» ئۇقۇمى ئۈستىدە ئىجادىي ئىزدىنىپ، ئادەتتىكى ئومۇمىيۈزلۈك بولغان ئاڭسىزلىقتىن باشقا يەنە شەخس پەرقىگە ئىگە بولغان ئاڭسىزلىقمۇ مەۋجۇت بولىدۇ، دەپ قارىغان. كارل جون بۇنى «مۇرەككەپ ئىدىيەۋى ھالەت» دەپ ئاتىغان. كېيىنكى دەۋرلەرگە كەلگەندە، ئۇنىڭ تەتقىقاتى پسىخولوگىيە دائىرىسىدىن ھالقىپ، روھ ساھەسىگىچە يېتىپ بارغان. كېيىن فىروئىدنىڭ كۆزقاراشلىرى بىلەن زىت كېلىپ قالغانلىقى ئۈچۈن، ئەڭ ئاخىرىدا ئىككىيلەن سىرداش دوستلاردىن ناتونۇش كىشىلەرگە ئايلانغان.

پسىخىكا تەتقىقاتى قانداق كېلىپچىققان؟

لوگىكا قاتلىمىدىن ئېيتساق، پسىخىكا ئىپادىلىرى ھېسسىيات، بىلىش، ھالەت، خاتىرە (ئەسلىمە)، تەپەككۇر، تەسەۋۋۇر ۋە كەيپىيات قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. پسىخىكىلىق ئىپادىلەرنىڭ كېلىپچىقىشى ئەڭ ئاخىرىدا بۇنىڭ ماھىيىتى بولغان پسىخىكىنى پەيدا قىلغان، بىراق، شۇنچە كۆپ پسىخىكىلىق ھالەتلەرگە نىسبەتەن، ئەڭ باشتا كىمنىڭ دېگىنى ھېساب؟

ھېسسىيات! ھېسسىيات مەۋجۇت بولغاچقىلا، كىشىلەر نۇرلارنىڭ جىسىملارغا چۈشۈشى، دېرىزە سىرتىدا شامال چىقىۋاتقانلىقى، كۈن پېتىۋاتقانلىقى قاتارلىق ھالەتلەرنى بىلەلىگەن؛ ھېسسىيات مەۋجۇت بولغاچقىلا كىشىلەر ئانىسىنىڭ كۆلۈمسىرەشلىرىنى، ئاتىسىنىڭ قۇچاقلاشلىرىنى ۋە بەختلىك بالىلىق چاغلىرىنى ئەستە ساقلىيالايدۇ؛ ھېسسىيات مەۋجۇت بولغاچقىلا، كىشىلەر نېمە ئۈچۈن، قانداق قىلىمەن، دېگەنلەرنى ئويلىيالايدۇ، رەسىم سىزالايدۇ، ئازابلىنىپ يىغلىيالايدۇ ياكى شادلىنىپ كۈلەلەيدۇ. پسىخىكا ھېسسىياتنىڭ «تۇغۇلۇشى» بىلەن «تۇغۇلغان»، بارلىق پسىخىكىلىق ھالەتلەرنىڭ ھەممىسى پسىخىكا «ئېتىزى»غا تېرىلىپ، كۆكلەپ چىققان مايسا، ئېچىلغان گۈل، مەي باغلاپ پىشقان مېۋە.

«بۈگۈن مېنىڭ كەيپىياتىم بەك ياخشى!» بىز مۇشۇ يەردىن چىقىپ، قەلبىمىزنى شادلىققا چۆمدۈرىدىغان روھ سەپىرىدىن بەھرىمەن بولايلى.

تەجرىبىخانىدىكى پسىخولوگىيە

ئالىملار ھەمىشە ھادىسىلەرنىڭ ئەسلىي ماھىيىتى ۋە كېلىش مەنبەسىنى ئېنىق بىلىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇ خۇددى كىچىك بالىنىڭ ئاسمان نېمىشقا كۆك ياكى قۇرتنىڭ ئانىسى كىم؟ دېگەندەك سوئال سوراشلىرى بىلەن پەرقى يوق. بىراق ئالىملار شۇنىڭ ئۈچۈن ئالىم بولغانكى، ئۇلار ئوخشاش بىر ئىشقا مۇئامىلە قىلغاندا، بۇ ئىشنىڭ تېگى - تەكتىنى ئېنىقلاش ئارزۇسىدىن توختاپ قالمايدۇ. چۈنكى ئۇلار يېشىلمىگەن گۇمانىي سوئاللارغا چىداپ تۇرالمايدۇ ھەمدە بىر قىسىم تېخنىكىلارنى تەرەققىي قىلدۇرۇش ئارقىلىق مەسىلىنى ھەل قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، نۇرغۇن ئىشلار تەجرىبىخانىغا ئېلىپ كېلىنىدۇ ھەمدە كونترول قىلىنغان ئاساستا تەتقىق قىلىنىشقا باشلايدۇ.

تەجرىبىخانىدىكى ھېكايە

پسىخولوگلار بىر ئىشقا قىزىقىپ قالسىلا، چوقۇم ئۇنىڭ جاۋابىنى تاپىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار ئاق چاشقاننى تەجرىبىخانىغا ئېلىپ كىرگەن.

ئۇلار چاشقانلارنى ئالاھىدە ياسالغان قەپەس ئىچىگە سولىغان. بۇ قەپەسنىڭ ئاستىدا بىر مېتال تاختا بار، توك ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن، مېتال تاختىدا ئازراق توك ئېقىمى پەيدا بولىدۇ، چاشقاننىڭ ھاياتىغا تەسىر يەتكۈزمەيدۇ، ئەمما ئۇنىڭدا ئاغرىق سېزىمى پەيدا قىلىدۇ. قەپەسنىڭ چى-

قىش ئېغىزىغا بىر ئەينەك تاختا قويۇپ قويۇلغان.

تەجرىبە باشلانغان چاغدا، چىقىش ئېغىزى ئوچۇق قويۇلغان. تەجرىبە قىلغۇچى مېتالغا توك ئۆتكۈزگەن. قەپەستىكى چاشقان توك زەربىسىنى ھېس قىلغاندىن كېيىن، ناھايىتى تېز سۈرئەتتە قەپەستىن قېچىپ چىقىپ كەتكەن.

ئىككىنچى قېتىمدا، تەجرىبە قىلغۇچى قەپەسنىڭ چىقىش ئېغىزىنى ئەينەك بىلەن توسۇپ قويۇپ، يەنە توك ئۆتكۈزگەن. چاشقان ئەلۋەتتە چۆچۈپ قاچقان. ئەمما بۇ قېتىم، قېچىپ كېتەلمىگەن، بىچارە چاشقان ئەينەككە بىر ئۇسۇپ كەينىگە ئوچۇپ چۈشكەن. كېيىن يەنە توك ئۆتكۈزۈلگەن، چاشقان ئوخشاشلا چىقىش ئېغىزىغا قاراپ ئېتىلغان، ئەمما يەنە كەينىگە يىقىلغان.

يەنە توك ئۆتكۈزۈلگەن، چاشقان يەنە يىقىلىپ چۈشكەن........

مۇشۇنداق ھەر قېتىم توك ئۆتكۈزۈلگەندە ، چاشقان بىرىنچى قېتىم قېچىپ چىققان چىقىش ئېغىزىدىن قېچىپ چىقىشقا ئۇرۇنغان، ئەمما ھەر قېتىمدا زور ئۈمىدسىزلىك بىلەن نەتىجىلەنگەن.

ئەڭ ئاخىرىدا، چاشقان جىم بولدى. ئۇ ئۆلمىگەن، پەقەت قېچىپ چىقىدىغان ئىشىكنىڭ يوقلۇقىنى بىلدى، ئۇنىڭ ھېچقانداق ئۈمىدى قالمىدى. ئۇ ئىلاجسىز مېتال تاختا ئۈستىدە يېتىپ، توك زەربىسىگە بەرداشلىق بەردى.

بۇ ۋاقىتتا، تەجرىبە قىلغۇچى چىقىش ئېغىزىنى توسۇپ تۇرغان ئەينەكنى ئېلىۋېتىپ ئاندىن يەنە توك ئۆتكۈزدى. بىراق، چاشقان يەنە قاچمىدى، ئۇنىڭ بۇ قەپەستىن قېچىپ چىقىپ كېتەلەيدىغانلىقىغا ئىشەنچى قالمىغان ئىدى. ئۇ بارلىق تىرىشچانلىقلاردىن ۋاز كېچىپ، ئۈمىدسىزلەنگەن ھالدا ئۇ يەردە يېتىپ، ئاغرىققا چىداۋاتاتتى.

ھېكايىنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشى

بۇ ھېكايىدىكى ھالەتنى بىز پسىخىكىدا «ئادەتلەنگەن چارىسىزلىق» دەپ ئاتايمىز. بۇ ئادەملەر كۆڭلىدە مەلۇم ئارزۇغا يېتىشنى ئارزۇ قىلغان، ئەمما كۆپ قېتىم زەربىگە ئۇچرىغاندىن كېيىن، پەيدا بولغان ۋاز كېچىش، تىرىشماسلىق ۋە ئۈمىدسىزلىنىش پوزىتسىيەسىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىنسان تەپەككۇرىنىڭ مۇرەككەپلىكى نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا،

ئادەتلەنگەن چارىسىزلىق كىشىلەردە يەنە ئۆزىنى ئىنكار قىلىش، ئۆزىنى تۆۋەن كۆرىدىغان ۋە ئۆزىدىن گۇمانلىنىدىغان ھالەتلەردە ئىپادىلىنىشى مۇمكىن. كىشىلەر دائىم دەيدىغان «پېشانىسىدىن كۆرۈش» دېگەن سۆزمۇ شۇنىڭ ئىپادىلىرىدىن بىرى. گەرچە نۇرغۇن كىشىلەر ئىنكار قىلىپ ئادەم بىلەن چاشقاننىڭ تەقدىرى ئوخشىمايدۇ، ئادەم كۈرەش قىلىش ۋە قارشى تۇرۇشنى بەكرەك بىلىدۇ دېيىشكەن بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە، سىز ئىختىيارسىز «ئارزۇلىرىم رېئاللىق تەرىپىدىن بەربات بولدى»، ياكى «ئامالىم قالمىدى، ۋاز كەچتىم» دېگەن سۆزلەرنى دېگەن ۋاقىتىڭىز، دەل سىزنىڭ ئادەتلەنگەن چارىسىزلىق ئەھۋالىدا قالغان ۋاقتىڭىزدۇر.

يولدىكى پسىخولوگىيە

مەلۇم بىر كۈنى، سىز يولدا كېتىۋاتقاندا، سىزنى يانداپ ئۆتۈپ كەتكەن بىر ناتونۇش ئادەم سىزگە بىر خىل تونۇشتەك بىلىنىدۇ. بۇ ئادەملا ئەمەس، بەلكى يەنە مۇشۇ كۆرۈنۈش خۇددى بۇرۇن يۈز بەرگەندەكلا بىلىنىدۇ. ئۇ كۆك رەڭ چاپان كىيىۋالغان، چىراي - تۇرقى سىزگە ناھايىتى تونۇش بولۇپ، يېنىڭىزدىن ئۆتۈپ كەتتى.... شۇنىڭ بىلەن سىز كەينىڭىزگە ئۆرۈلۈپ قاراپ، باللىقىڭىزدىن تارتىپ ھازىرغىچە بولغان بارلىق ئەسلىمىلىرىڭىزنى ئويلاپ چىقتىڭىز، ئەمما بۇ كۆرۈنۈشنى نەدە كۆرگەنلىكىڭىزنى ئېسىڭىزگە ئالالمىدىڭىز. بىراق، بۇ بارلىق كۆرۈنۈشلەر خۇددى ئىلگىرى يۈز بەرگەندەكلا... ئەسلىمە سىزنى روھىڭىزغا باشلاپ كىرىدۇ، ھەتتا سىزنى كاللامدا مەسىلە بار ئوخشايدۇ، دېگەن گۇمانغا ئېلىپ كېلەلەيدۇ.

ئەسلىدە ئۇ «كۆرۈپ بولۇش تۇيغۇسى» ① دېيىلىدۇ.

مەلۇم بىر كۈنى، مەلۇم بىر شىركەتنىڭ قەرەللىك يىغىنى جىددىي ئېلىپ بېرىلىۋاتاتتى، كىشىلەرنىڭ ھەممىسى جىددىي ھالەتتە دوكلات بېرىۋاتاتتى ۋە خاتىرە قالدۇرۇۋاتاتتى. تۇيۇقسىز بىر ئايال خادىم خۇددى ئەتراپىدا ئادەم يوقتەكلا قاقاقلاپ كۈلۈپ كەتكەن. بۇ چاغدا يىغىن زالىدىكى بارلىق كىشىلەر ھەيرانلىق ھېس قىلغان، ئۇ ئايالنىڭ

① پسىخولوگىيەدە بۇ خىل تۇيغۇ « vu déjà ھالىتى» دەپ ئاتالغان. بۇ فىرانسۇزچە سۆز بولۇپ، بۇنى ئۇيغۇرچىغا «كۆرۈپ بولۇش تۇيغۇسى» دەپ تەرجىمە قىلدىم. تەرجىماندىن

www.uyghurkitap.com

كالللىسىدا مەسىلە كۆرۈلگەن ئوخشايدۇ دەپ ئويلىغان.

ئەسلىدە، يىغىنىنى جىددىي خاتىرىلەۋاتقاندا ئۇنىڭ كالللىسىدا تۇيۇقسىز غەلىتە سېزىم پەيدا بولغان، ئۇنىڭغا كۆز ئالدىدىكى بۇ ئىشلار خۇددى ئىلگىرى يۈز بەرگەندەكلا، ھەممە ئىشلار بەك تونۇشتەك بىلىنگەن، ھەتتا ئۇستەلگە قويۇلغان قەھۋە ئىستاكانىنىڭ ئورنىمۇ بەك ئوخشاش، خۇددى يېقىندىلا كۆرگەن كىنونى قايتا كۆرگەندەك خىزمەتداشلىرىنىڭ كېيىنكى قېتىمدا نېمە دەيدىغانلىقىنىمۇ پەرەز قىلىپ بولغان. شۇڭا ئۇ ئۆزىنى تۇتۇۋالالماي كۈلۈپ كەتكەن.

بۇ چۈشەندۈرگىلى بولمايدىغان تاسادىپىي ھادىسە ئەمەس، ئەمەلىيەتتە 2/3 قىسىم قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ ئاز بولغاندىمۇ بىر قېتىم مۇشۇنداق سەرگۈزەشتىسى بولغان بولىدۇ. بىر ئەسىر ئىلگىرى، فىروئىد نەزەرىيەسى پىسخولوگىيە تەتقىقاتىنىڭ ئاساسىي ئېقىمىنىڭ باشلامچىسى بولغان چاغدا، پىسخولوگلار «ئىلگىرى كۆرگەندەك بولۇش»نى يوشۇرۇن ئاڭدىكى زىددىيەتلىك توقۇنۇشنىڭ ئىپادىسى دەپ چۈشەندۈرگەن. ھازىرقى پىسخولوگلار بولسا «ئىلگىرى كۆرگەندەك بولۇش»نى چوڭقۇر قاتلاملاردىكى يوشۇرۇن ئاڭنىڭ توقۇنۇشى ئاساسىدا يۈز بەرگەن بولۇشى ناتايىن، بۇ خىل تۇيغۇ ھەممە ئادەمدە يۈز بېرىشى مۇمكىن. چۈنكى ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى كىشىلەرنىڭ مېڭىسىدىكى ئاڭ سىستېمىسى ۋە خاتىرە سىستېمىسىنىڭ ئۆزئارا تەسىرىدىن كېلىپچىققان نەتىجىدىن ئىبارەت، دەپ قارىغان.

بىلىش ۋە خاتىرە

كىشىلەردىكى بىلىشنىڭ بىر خىل ئاساسىي ئالاھىدىلىكى بار بولۇپ، ئۇ بولسىمۇ تۈرلەرگە ئايرىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ناتونۇش جايغا بارغاندا، كۆرگەن مەنزىرىلەرگە قارىتا كىشىلەرنىڭ بىلىشى ئۆزلۈكىدىن تۈرلەرگە ئايرىلىشقا باشلايدۇ، ناتونۇش چىرايلارغا بولغان بىلىش، قورۇلۇش ــ ئىمارەتلەرگە بولغان بىلىش ۋە ئورۇنغا بولغان بىلىشتىن ئىبارەت. بۇ ئۈچ خىل بىلىش چوڭ مېڭىنىڭ ئۈچ خىل قايتىش يولى ئارقىلىق ئايرىم ــ ئايرىم تاماملىنىدۇ.

خاتىرىنىڭمۇ بىلىشكە ئوخشاش تۈرلەرگە ئايرىش ئىقتىدارى بار، ھەتتا ئىقتىدارى تېخىمۇ يۇقىرى. مەسىلەن: كەيپىيات، كونكرېت ئىشلار، كىشىلىك ئۆتمۈش قاتارلىق بىر قىسىم خاتىرىلەرنى تۈرگە ئايرىيدۇ.

چوڭ تۈرلەرنىڭ ئىچىدە يەنە بىر قىسىم كىچىك تۈرلەرمۇ بار. بۇ تۈرلەر ئوخشاش بولمىغان خاتىرە سىستېمىسىدا ساقلىنىدۇ، بىز ئېھتىياجلىق بولغان چاغدا چىقىپ ئەمەلىي ئىشلارنى كۆرسىتىپ، خاتىرىنىڭ قالايمىقان بولۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بىز ئۆزىمىزدىكى بىلىش ۋە خاتىرىلەرنىڭ قانداق تۈرگە ئايرىلىدىغانلىقىنى بىلمىگەنلىكىمىز ئۈچۈن، ناتونۇش مۇھىتقا كەلگەندە ياكى ناتونۇش ئادەمگە ئۇچرىغان ۋاقتىمىزدا، بۇنىڭ ئىچىدىكى مەلۇم بىر نۇقتا بىزنىڭ مەلۇم بىر بۆلەكتىكى خاتىرىمىز بىلەن توقۇنۇشۇپ، مۇناسىپ بولغان چوڭ مېڭىنىڭ خاتىرە سىستېمىسىنى قوزغىتىدۇ. ئەگەر شۇ مۇھىتتىكى مەلۇم بىر ئالاھىدىلىك بىلەن ئىلگىرى يۈز بەرگەن مەلۇم بىر خىل ئالاھىدىلىك ئۆزئارا ماس كەلگەندە، «كۆرۈپ بولۇش تۇيغۇسى» پەيدا بولىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ھەربىر ئادەمنىڭ خاتىرە سىستېمىسى بىلەن بىلىش سىستېمىسى ماس قەدەمدە خىزمەت قىلىدۇ، بۇنداق «خاتا ماس كېلىش» ئەھۋاللىرى ئاساسەن يۈز بەرمەيدۇ. ئەمما ئادەمنىڭ ئىچكى ئاجراتمىلىرىدا قالايمىقانچىلىق يۈز بەرگەندە، كەيپىيات ئۆزگىرىشى چوڭ بولىدۇ، مۇقىم تۇرغان خاتىرە سىستېمىسىمۇ جانلىنىشقا باشلايدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئاسانلا «ئىلگىرى كۆرگەندەك» بولىدىغان تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ.

شۇڭا، ئادەم ياشلىق مەزگىلىدە، مەلۇم بىر يات جىنسنى كۆرگەندە، خۇددى ئىلگىرى ئۇنىڭ بىلەن بىللە كۈن چىقىشنى كۆرگەندەك تۇيغۇغا كېلىپ قالىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، تەسەۋۋۇر كۈچى، تۇرمۇش تەجرىبىسى مول كىشىلەرنىڭ بىر ئىشلارنى ئىلگىرى كۆرگەندەك تۇيغۇغا كېلىشى ئادەتتە تۇرمۇشى بىر ئۆمۈر ئۆزگەرمەي بىر خىل ئۆتكەن كىشىلەرنىڭكىدىن كۆپ بولىدۇ. چۈنكى ئۇلار تۇرمۇشتا ناھايىتى كۆپ ئۇچۇرلارنى قوبۇل قىلىدۇ، نۇرغۇن خاتىرىلەر ساقلانغان بولىدۇ.

بۇ نۇقتىدىن قارىغاندا، ئەگەر سىز مەلۇم بىر ۋاقىتتا ئىلگىرى كۆرۈپ بولغاندەك بىر خىل مەنزىرىگە يولۇققان ۋاقىتتا كۆپ ئويلىنىپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق، بۇ پەقەتلا سىزنىڭ بىلىش سىستېمىڭىز بىلەن خاتىرە سىستېمىڭىزنىڭ «ئادەتتە ماڭىدىغان يولىدا ماڭمىغانلىقى»نىڭ ئىپادىسى خالاس.

www.uyghurkitap.com

كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئاددىي پسىخولوگ

بىر مەيدان كىنو كىشىلەرنى تەسىرلەندۇرۇپ، كۆز يېشى قىلدۇرالايدۇ؛ بىر ناخشا كەيپىياتقا ھۇزۇر ئاتا قىلالايدۇ. بىر سائەتلىك دەرس كىشىنى جەلپ قىلىپ، ئوقۇغۇچىنى دەل ۋاقتىدا بىلىمگە ئىگە قىلالايدۇ. بىر پارچە رەسىم كىشىلەرنى يىراق خىيالىي مەنزىللەرگە باشلىيالايدۇ... مۇشۇلارنىڭ ھەممىسى پسىخولوگىيە بىلىملىرىنىڭ جۇغلانمىسىدىن ئىبارەت، بۇلارنى ئىجاد قىلغۇچىلارنىڭ ھەممىسى ئاددىي پسىخولوگلاردىن ئىبارەت.

قىزدىن ئايالغىچە

دېموكرىت قەدىمكى يۇنانلىق پەيلاسوپ بولۇپ، ماتېرىيالىزمنىڭ ئاساسچىسى دەپ تەرىپلەنگەن. ئۇ بىر ئىشلارنى ئىنتايىن ئەتراپلىق كۆزىتىدىغان ئادەم بولۇپ، ھەمىشە كىشىلەر دىققەت قىلمىغان نۇقتىلارنىمۇ كۆزىتىپ چىقالايتتى.

بىر كۈنى دېموكرىت يولدا كېتىۋېتىپ، ئىلگىرى كۆرگەن ئەمما تونۇشمايدىغان بىر قىز بىلەن ئۇچرىشىپ قالىدۇ، ئۇ ئىنتايىن قىزغىنلىق بىلەن قىزغا سالام قىلىپ: «ياخشىمۇسىز، قىزچاق!» دەيدۇ.

ئىككىنچى كۈنى دېموكرىت يولدا، يەنە شۇ قىز بىلەن ئۇچرىشىپ قالىدۇ. بۇ قېتىم ئۇنىڭ سالام قىلىشى ئۆزگىرىپ: «ياخشىمۇسىز، خانىم» دەيدۇ.

قىزنىڭ چىرايى شۇئان قىزىرىپ كېتىدۇ. بىر سۆز بىلەنلا ھەممىنى ئاشكارىلىۋەتكەن دېموكرىت دەرھال كەينىگە ئۆرۈلۈپ كېتىپ قالىدۇ.

ئەسلىدە دېموكرىت قىزچاقنىڭ چىرايى، كىيىنىشى، ماڭغاندىكى قەدەم ئېلىشى، كۆزىنىڭ ھەرىكىتى قاتارلىق جەھەتلەردىن قاراپ، ئۇنىڭ ئالدىنقى كېچىدە باشقىلارنىڭ ئايالىغا ئايلانغانلىقىغا ھۆكۈم قىلىپ، قەستەن ئۇنى «خانىم» دەپ ئاتىغان ئىدى.

دېموكرىتنىڭ ھۆكۈمى ھەربىر ئادەمنىڭ چىراي ئىپادىسى ۋە سۆز ـ ھەرىكىتىنىڭ ئىنتايىن مول بولىدىغانلىقىنى ھەمدە ھەممىسىنىڭ ئىچكى ھېسسىياتىنى ئىپادىلەپ بېرىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگەن. باشقىلار سىزگە قارىغاندا، بەزى ۋاقىتتا سىزنىڭ ئىچكى ھېسسىياتىڭىزنى پەرەز قىلالىشى مۇمكىن؛ سىز باشقىلارغا قارىغاندا، بەزى چاغلاردا ئۇنىڭ بارلىق ئوي ـ خىيالىنى ھېس قىلالىشىڭىز مۇمكىن.

چىراي ئىپادىسى دېگەن نېمە؟

قەدىمكى زاماندىكى قۇللار بەگلىرىنىڭ چىرايىغا قاراپلا بۈگۈن نېمە قىلماقچى ئىكەنلىكىنى، قانداق كىيىم كىيىدىغانلىقىنى، نېمە يېمەكچى ئىكەنلىكىنى بىلەلەيدۇ. خىزمەتچى خادىملار رەھبەرنىڭ چىرايىغا قاراپلا قايسى گەپلەرنى دېيىش كېرەكلىكى، قايسى گەپلەرنى دېمەسلىك كېرەكلىكى، دېيىشكە تېگىشلىك ئىشلارنى قانداق ۋاقىتتا دېسە مۇۋاپىق بولىدىغانلىقىنى بىلىدۇ. ھەتتا كىچىك بالىمۇ بىرەر ئىشنى خاتا قىلىپ قويغان ۋاقىتىدا، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ چىرايىغا قاراپ، ئۆزىنىڭ جازاغا ئۇچرايدىغان ـ ئۇچرىمايدىغانلىقىنى بىلەلەيدۇ.

كىشىلەرنىڭ چىرايىدىكى ئىپادىنى باشقىلار قانداق قىلىپ بىلەلەيدۇ؟

ھەرقانداق ئادەمنىڭ چىراي شەكلى باشقىلار بىلەن ئوخشمايدۇ، شۇنداقلا كەيپىياتىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. كونكرېت ئېيتقاندا، كەيپىيات ھاسىل بولغاندا، چوڭ مېڭىدىن چىققان ئۇچۇر يۈز مۇسكۇللىرىنى كونترول قىلىدىغان نېرۋىلارغا يەتكۈزۈلىدۇ، بۇ نېرۋىلار چىرايدىكى مۇسكۇللاردا ھەر خىل ئىپادىلەرنى، يەنى بىز ئادەتتە دائىم دەيدىغان «چىراي ئىپادىسى»نى شەكىللەندۈرىدۇ.

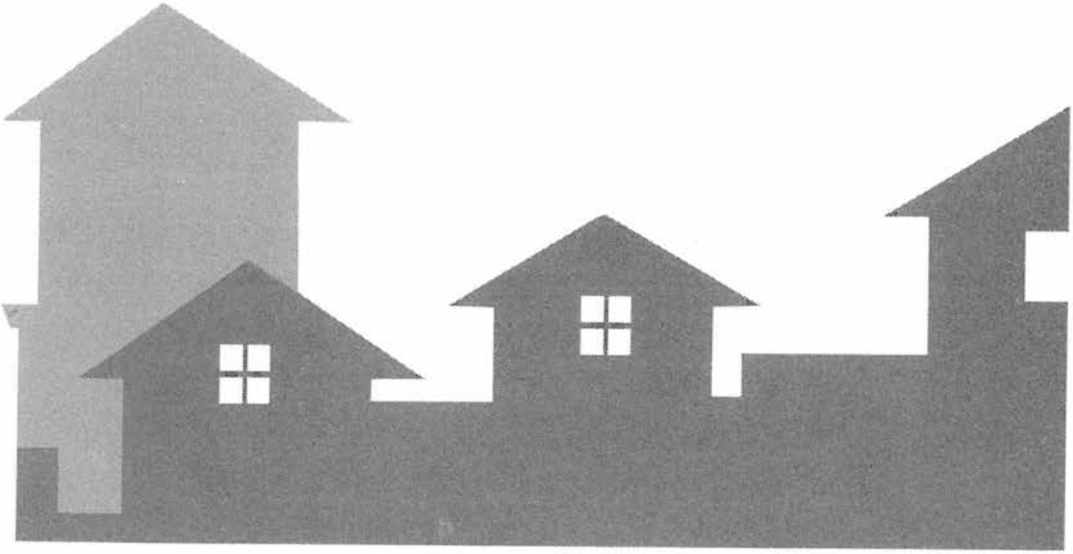
بىر ئادەمنىڭ «چىرايى ياخشى بولۇپ قاپتۇ» دېگەن چاغدا، بۇ ئادەتتە ئىككى خىل مەنىنى بىلدۈرىدۇ، بۇنىڭ بىرى، ئادەمنىڭ مەڭزىلىرى قىزىرىپ، قارىماققا سالامەت كۆرۈنگەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ؛ يەنە بىرى بولسا، بۇ ۋاقىتتا ئادەمنىڭ كەيپىياتى ياخشى، چىراي ئىپادىسى تىنچ ۋە خۇشال ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئادەمنىڭ چىراي ئىپادىسى ئىنتايىن كۆپ بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئوخشاش بولمىغان چىراي ئىپادىلىرى كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ، ھەربىر چىراي ئىپادىسى كىشىلەرنىڭ ئىچكى كەيپىياتىنىڭ ئىنكاسى. شۇنداقلا، كىشىلەرنىڭ چىراي ئىپادىسىنى تونۇشى ۋە ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارى تۇغما بولىدۇ، يەنى يېڭىلا تۇغۇلغان بوۋاق ئانىسىنىڭ كۈلۈمسىرىشىگە ئەگىشىپ كۈلۈمسىرەيدۇ، ئانىسىنىڭ يىغلىشىغا ئەگىشىپ يىغلايدۇ.

شۇڭا، كىشىلەر تۇغۇلغاندىن باشلاپ پسىخولوگىيەنىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ بولغان بولىدۇ. ئاستا ـ ئاستا پسىخولوگىيە تۇرمۇشنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرىگە سىڭىشىپ كېتىدۇ، ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ پسىخولوگىغا ئايلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سىز چۈشەنمەيدىغان تاشقى دۇنيا پسىخولوگىيەسى



ئىككىنچى باب جەمئىيەت پسىخولوگىيەسى

نېمە ئۈچۈن بەزى ئادەملەر باشقىلارغا خۇشاللىق بىلەن ياردەم قىلىدۇ، بەزىلەر ھەمىشە ئەتراپىدىكىلەرگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدۇ؟

سەھەر، بىر بوۋاي ھېلىلا سېتىۋالغان ئالمىنى كۆتۈرۈپ يولدا كېتىۋاتاتتى، تۇيۇقسىز، ئالمىنى قاچىلىغان خالتا يىرتىلىپ كېتىپ، ئالمىلار يەرگە دومىلاپ چۈشتى، ئۇ دەرھال زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ ئالمىلارنى تېرىشقا باشلىدى. ئالمىلار ناھايىتى كۆپ، ئۇ تېرىپ بولغۇچە خېلى ۋاقىت كېتەتتى. يولدا ئادەملەر ئۆتۈشۈپ تۇراتتى، بەزىلىرى كۆرمەسكە سېلىپ ئۆتۈپ كەتتى، بەزىلىرى ئۆرۈلۈپ قاراپ، ئىككىلەنگەن ھالدا قەدەملىرىنى ئاستىلاتتى، ئەمما ھېچكىم توختىمىدى. ئەڭ ئاخىرى بىر بالا قەدەملىرىنى توختىتىپ، بوۋايغا ياردەملىشىپ ئالمىلىرىنى تېرىشىپ بەردى.

قەستەن كۆرمەسكە سالىدىغان ئادەملەر

يولدىن ئۆتۈپ كېتىۋاتقان كىشىلەر ھەقىقەتەن كۆرمىگەنمۇ ياكى كۆرۈپ تۇرۇپ كۆرمەسكە سېلىۋالدىمۇ؟ بۇ ئىشقا ئارىلىشىشنى خالىمىغانلىقى سەۋەبىدىنمۇ، ياردەم قىلغۇسى يوقلۇقىدىنمۇ، ئۆزىنىڭ ۋاقتىنى ئىسراپ قىلماسلىق ئۈچۈنمۇ، ھەمىشە «مېنىڭ نېمە كارىم» دەپ ئويلىغىنى ئۈچۈنمۇ؟ شۇڭا ئۇلار ھەمىشە كۆرۈپ تۇرۇپ كۆرمەسكە سالىدۇ، شۇنداقمۇ؟

كۆرۈپ تۇرۇپ كۆرمەسكە سېلىۋالىدىغان، ئەتراپىدىكىلەرگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدىغان ئادەملەرنى توڭ مىجەز دەپ ئەيىبلەيمىز. سوغۇق پسىخىكىنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ كېلىپچىقىش سەۋەبى ئەڭ دەسلەپكى پسىخىكىلىق تەرەققىياتتىن بولغان. بالا مۇستەقىل بولالمايدىغان، ئاتا -

ئانىسىغا تايىنىدىغان چاغدا، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ مۇئامىلىسى بالىلاردا ناھايىتى ئاسانلا ھەر خىل خاراكتېرلارنى يېتىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئاتا ـ ئانا داۋاملىق بالىلارنى ئەيىبلەپ تىللىسا، بالىغا نىسبەتەن مۇئەييەنلەشتۈرۈش پوزىتسىيەسىدە بولمىسا ھەم تەسەللىي بەرمىسە، بۇنداق بالىلاردا ئاسانلا سوغۇق مۇئامىلە قىلىدىغان پسىخىكا شەكىللىنىدۇ. ئۇلار چوڭ بولغاندىن كېيىن، باشقىلارنىڭ ئىشى بىلەن ئۇنىڭ مۇناسىۋىتى يوقتەك مۇئامىلە قىلىدۇ، باشقىلار ياردەمگە موھتاج بولغاندا، ئۇلار ھەمىشە ياردەم قولىنى سۇنمايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، سوغۇق پسىخىكىنىڭ يەنە بىر كېلىش سەۋەبى شەخسىيەتچىلىك. ھەددىدىن زىيادە ئۆزىنى مەركەز قىلىش، ھەرقانداق ئىشقا يولۇققاندا «ماڭا قانداق پايدىسى بار»، «ماڭا زىيان يېتەمدۇ ـ يوق»، «مەن بىلەن نېمە مۇناسىۋىتى بار» دېگەنلەرنى ئويلاش شەخسىيەتچىلىكتىن ئىبارەت. تېخىمۇ كۆپ بولغان «مەن» تېخىمۇ ئاسانلا ئادەملەرنى «مەن»نى مەركەز قىلىشقا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. ئۆزىنىلا ئويلايدىغان ئادەملەرنىڭ مەنپەئەتىگە ھېچكىم زىيانكەشلىك قىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇنداق ئادەملەرمۇ باشقىلارنىڭ كۆيۈنۈشى ۋە غەمخورلۇقىغا ئېرىشەلمەيدۇ.

ئەمما، كۆرۈپ تۇرۇپ كۆرمەسكە سالىدىغان ياكى ئەتراپتىكىلەرگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدىغان ئادەملەر راستىلا شۇنداق سوغۇق ئادەملەرمۇ؟

سىز باشقىلارغا ياردەم قولىڭىزنى سۇنالامسىز؟

20 ـ ئەسىرنىڭ 60 ـ يىللىرى، ئامېرىكىدا ئادەمنى چۆچۈتىدىغان بىر ئېچىنىشلىق دېلو يۈز بەرگەن.

بىر كۈنى كېچىدە، قاۋاقخانىدا خىزمەت قىلىدىغان كىتتىي ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيگە قايتىش يولىدا، ئۇشتۇمتۇت بىر قارا نىيەت كىشىنىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچرايدۇ. بىر ئەر ئۇنىڭغا نەچچە قېتىم پىچاق تىقىۋېتىدۇ، كىتتىي ئۈنلۈك ئاۋازدا ۋارقىراپ ياردەم تەلەپ قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا، بۇ مەھەللىدىكى بىر ئادەم ئۆيىنىڭ دېرىزىسىدىن بېشىنى چىقىرىپ جىنايەتچىگە: «ئۇ قىزنى قويۇۋەت» دەپ ۋارقىرايدۇ.

قارا نىيەت كىشى سەل تەمتىرەپ، كەلگەن يولىغا قاراپ ئازراق

قاچقاندىن كېيىن، باشقا ئادەم يوقلۇقىنى بىلىپ، يەنە قايتىپ كېلىپ، كىتتىيغا يەنە پىچاق تىقىدۇ. كىتتىي داۋاملىق ياردەم تەلەپ قىلىپ ۋارقىرايدۇ، ئەمما ئاۋازى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ...

ئەڭ ئاخىرى، بىر ئادەم ساقچىغا مەلۇم قىلىدۇ. ئىككى مىنۇت ئىچىدىلا ساقچىلار نەق مەيدانغا كېلىدۇ. بىراق بۇ ۋاقىتتا بىچارە كىتتىي ئاللىقاچان ئۆلگەن ئىدى. ئادەمنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى شۇكى، بۇ ھۇجۇمنىڭ پۈتكۈل جەريانىغا توپتوغرا 35 مىنۇت ۋاقىت كەتكەن، ئەتراپتا جەمئىي 38 ئائىلىلىك بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى نەق مەيداندىكى ئېچىنىشلىق قاتىللىق دېلوسىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن، ئەڭ ئاخىرىدا پەقەت بىرلا كىشى، جىنايەتچى ئىككى قېتىم قەبىھ جىنايەت ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن ساقچىغا مەلۇم قىلغان.

ئەگەر بالدۇرراق ساقچىغا مەلۇم قىلىنغان بولسا، ئېھتىمال كىتتىينىڭ ھاياتى قۇتقۇزۇۋېلىنغان بولاتتى.

بۇ ۋەقە ئاشكارىلانغاندىن كېيىن، بۇ ئېچىنىشلىق دېلونى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەنلەر خەتەرلىك ئادەملەر دەپ قارىلىپ، ھەرقايسى ئاخبارات ۋاستىلىرى ئارقا ـ ئارقىدىن ئۇلارنىڭ ئادەمنىڭ غەزىپىنى كەلتۈرىدىغان قىلمىشىنى ئەيىبلىگەن، شۇنداقلا ئۇلار پسىخولوگلارنىڭ قىزىقىشىنى قوزغىغان.

بىرەيلەن ۋەقەنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن ئەر ـ ئايالنى زىيارەت قىلغان، ئۇلارنىڭ دېيىشىچە، ئۇ چاغدا ئۇلار ھەتتا ئورۇندۇقنى دېرىزە يېنىغا يۆتكەپ ئەكېلىپ ئولتۇرۇپ، ۋەقەنىڭ پۈتكۈل جەريانىنى كۆرگەن ئىكەن. ئۇلار چۈشەنچە بېرىپ: «بىز بىرەرسى ساقچىغا مەلۇم قىلىپ بولغان چېغى، دەپ ئويلاپتۇق» دېگەن.

ۋەقەنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن باشقا ئادەملەرنى زىيارەت قىلغاندا، ھەممە ئادەمنىڭ جاۋابى ئوخشاشلا: «بىرەرسى ساقچىغا مەلۇم قىلىپ بولدى، دەپ ئويلىدىم» دېگەن سۆز بولغان.

مەيلى ئۇلار كۆڭلىدە راستلا شۇنداق ئويلىسۇن ياكى ئويلىمىسۇن، ئۇلارنىڭ جاۋابى ھەرھالدا «بۇنداق ئىشلار بىلەن نېمە كارىم» دېگەن سۆز بولمىدى. ئۇلار پەقەت ئۆزلىرىدىن قىزغىنراق بىر ئادەم ئۇ قىزغا ياردەم قىلىدۇ، دەپلا ئويلىدى.

بۇ بىپەرۋالىق بولمىسا ئۇنداقتا نېمە؟

ئەگەر ئۇلار ھەقىقەتەن بىپەرۋالىق قىلمىغان بولسا، ئۇنداقتا نېمىشقا ھېچكىم ساقچىغا مەلۇم قىلمايدۇ؟

بۇنىڭ ئۈچۈن، پسىخولوگلار مۇھىتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەجرىبىسىنى نۇرغۇن قېتىم ئىشلىگەن ھەمدە ئەڭ ئاخىرى شۇنداق يەكۈن چىقارغان، يەنى بىر خىل «مەسئۇلىيەت تارقىلىش» ھادىسىسى مەۋجۇت بولغانلىقى سەۋەبىدىن ھېچكىم ساقچىغا مەلۇم قىلمىغان. بۇ خىل ھادىسە ئەتراپتىكى كۆرگۈچىلەر قانچە كۆپ بولسا شۇنچە روشەن ئىپادىلىنىدۇ، كىشىلەر ھەمىشە: «بىرەرسى بۇ قىزغا ياردەم بېرىدۇ، شۇڭا مەن ياردەم قىلمىساممۇ بولىدۇ» دەپ ئويلايدۇ.

قارىغاندا، ئاشۇ ئادەمنىڭ غەزىپىنى كەلتۈرىدىغان سوكۇت قىلغۇچىلار ھەقىقەتەن رەھىمسىز كىشىلەر ئەمەس، تەجرىبىدە باشقىلارغا ياردەم قىلالمىغان كىشىلەرنىڭمۇ كۆڭلى خاتىرجەم بولمىغان، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى ئىككىلەنگەن ھەم قىيالمىغان، ھەتتا جىددىيلەشكەن، ئازابلانغان. بىراق ئازابلىنىدىغانلىقىنى بىلىپ تۇرۇپ، يەنە نېمىشقا باشقىلارغا ئاكتىپلىق بىلەن ياردەم قىلمايدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبى ئەتراپتىكى ئادەملەردە. ئەتراپتىكى ئادەملەر قانچە كۆپ بولسا، ئادەمنىڭ كۆڭلىدىكى ياردەم قىلىش مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى شۇنچە تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ياردەم قىلالمىغانلىقتىن شەكىللەنگەن بىئارام بولۇش، خىجىل بولۇش ھېسسىياتىمۇ ئاجىزلايدۇ. شۇڭا، ئەتراپتىكى ئادەملەر قانچە كۆپ بولغانسېرى، كىشىلەر ئاسانلا ئەتراپىدىكىلەرگە بىپەرۋالىق بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ، ياردەم قولىنى سۇنمايدۇ ھەم بۇنىڭدىن خىجىللىق ھېس قىلمايدۇ.

مەسئۇلىيەت تارقىلىشتىن باشقا يەنە، ئەتراپتىكىلەرگە بىپەرۋا مۇئامىلە قىلىشنىڭ يەنە بىر چۈشەندۈرۈلۈشى «تەشۋىشنى مۆلچەرلەش» دېيىلىدۇ.

پسىخولوگلارنىڭ قارىشىچە، «نەق مەيداندا ئادەم كۆپ بولسا، بىزنىڭ باشقىلارغا ياردەم قىلماسلىقىمىزدىكى قىسمەن سەۋەب دەل بىزنىڭ ئوڭايسىزلىنىش ۋە كۈلكىگە قېلىشتىن قورقىدىغانلىقىمىزدىن بولغان».

www.uyghurkitap.com

ئەگەر بىز باشقىلارغا ياردەم بېرىشنى ئويلىغان بولساق، ئەمما باشقىلار بىزنىڭ ياردىمىمىزگە ئېھتىياجلىق بولمىسا، ئۇنداقتا بىز نېمە قىلارىمىزنى بىلەلمەي قالىمىز. شۇڭا، ياردەم قىلىشتىن ئىلگىرى بىز ھەمىشە تەشۋىشلىنىشكە باشلايمىز، بۇ خىل تەشۋىش بىزنى ئىزچىل ھالدا باشقىلارغا ياردەم قىلىش ـ قىلماسلىق ھەققىدە ئىككىلەندۈرىدۇ.

مەسىلەن: بىر كۈنى سىز ئاپتوبۇس ساقلاش زالىدا ماشىنا ساقلاۋاتقان ۋاقىتتا، تۇيۇقسىز چىقىش ئېغىزىدىن قويۇق ئىس چىقتى. سىز ئەنسىرەپ دەرھال ئەتراپىڭىزدىكى ئادەملەرگە قارايسىز ـ دە، ھەممە ئادەمنىڭ خۇددى ھېچ ئىش بولمىغاندەك ئۆز جايىدا ئولتۇرغانلىقىنى كۆرىسىز. شۇنىڭ بىلەن، سىزنىڭ ئەندىشىلىرىڭىزمۇ پەسكويغا چۈشىدۇ. سىز بەلكىم ئۆزىڭىزچە بەلكىم ئۇ يەردە كۆيىدىغان بۇيۇملارنى بىر تەرەپ قىلىۋاتقاندۇ، ياكى ھاۋا تەڭشىگۈچتىن چىققان تۇماندۇر دەپ ئويلايسىز، قىسقىسى، سىز بەك جىددىيلەشمىسىز، ئەمما دەرھال سەكرەپ ۋارقىراپ ـ جارقىرىمايسىز، ئۇنداق قىلسىڭىز يۈزىڭىز چۈشۈپ كېتىدۇ ـ دە. ئەمەلىيەتتە سىز بىلمەسلىكىڭىز مۇمكىن، ماشىنا كۈتۈش زالىدىكى ھەممە ئادەم سىزگە ئوخشاشلا ئەندىشىگە چۈشكەن، ئەمما كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى بۇ ھالەتنى يوشۇرۇشقا ئۇرۇنغان، چۈنكى ھېچكىم گەپ قىلمىغان، شۇنىڭ بىلەن كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ھېچ ئىش بولمىغاندەك قىياپەتكە كىرىۋالغان، بۇنىڭ سەۋەبى ئوڭايسىزلىنىپ قېلىشتىن ئەنسىرىگەن.

بۇ ئەمەلىيەت ئادەمنى بەك ئۈمىدسىزلەندۈرىدۇ، ئادەملەرنىڭ ئادالەت تۇيغۇسى ۋە ھېسداشلىقى يوقىلىپ كەتكەندەك تۇيغۇ بېرىدۇ. ئەمما بۇ بىرسى جىددىي ئەھۋالغا يولۇققاندا ئەتراپتىكىلەرنىڭ سوغوق مۇئامىلە قىلىشى، ياردەم قىلماسلىقىنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئەمەلىيەتتە مەنمۇ ئوخشاش ھېسسىياتتا بولىمەن

بىر تۈرلۈك ئەڭ يېڭى تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشىچە، كىشىلەر باشقىلارنىڭ ئازابلانغانلىقىنى كۆرگەندە، كۆڭلى يېرىم بولۇپلا قالماستىن بەلكى يەنە چوڭ مېڭىسىدە قارشى تەرەپ بىلەن ئوخشاش ئىنكاس پەيدا بولۇپ، ئۆزىمۇ ئوخشاش ئازابلىنىۋاتقاندەك ھېس قىلىدىكەن. بۇ كىشىلەر

ئېيتقان «ئوخشاش ھېسسىياتتا بولۇش» تۇر.

ئالىملار باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىنى ھېس قىلالايدىغان روھىي ھالەتنى «ئوخشاش ھېسسىياتتا بولۇش» دەپ ئاتىغان. ئوخشاش ھېسسىياتتا بولۇش پسىخولوگىيەدىكى «ئورتاق ھېس قىلىش ئىقتىدارى»دىن كەلگەن.

ئورتاق ھېس قىلىش دېگەن بۇ ئۇقۇمنى ئەڭ دەسلەپ ئوتتۇرىغا قويغان كىشى كىلىنىكا پسىخولوگى روگېرىس بولۇپ، ئەڭ دەسلەپتە دوختۇر بىلەن بىمار ئوتتۇرىسىدا پاراڭلىشىش ئۇچۇنلا قوللىنىلغان. كېيىن، ئورتاق ھېسسىياتتا بولۇش ئىقتىدارى تۇرمۇشنىڭ ھەرقايسى ساھەلىرىگە كېڭىيىپ، بارلىق ئادەملەرنىڭ ئۆزئارا مۇناسىۋىتىگە سىڭىپ كىرگەن. بۇ بىر خىل ئاكتىپ ھېس قىلىش ئىقتىدارى بولۇپ، تار مەنە ۋە كەڭ مەنىگە بۆلۈنىدۇ. ئادەملەرنىڭ كۆپىنچە مۇنازىرە قىلىشىدىغىنى تار مەنىدىكى ئورتاق ھېسسىياتتا بولۇش بولۇپ، ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتتە ئۆزىنى قارشى تەرەپنىڭ ئورنىغا قويۇپ چۈشىنىش ئىقتىدارىنى كۆرسىتىدۇ.

بىز باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىنى چۈشەنگەن ۋاقتىمىزدا، ياردەمگە ئېھتىياجلىق كىشىلەرگە ياردەم بېرىشكە ئۈندەيدىغان بىر خىل ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ بار بولىدۇ. ئەمما، ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ پەرقلىق بولۇپ، ھەربىر ئادەمنىڭ ئورتاق ھېسسىياتتا بولۇش ئىقتىدارىنىڭ پەرقلىق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما ئىچكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ ئىپادىلىنىپ چىقسا تېخىمۇ زور پەرق كېلىپچىقىدۇ.

بۇ خىل ھېسداشلىقى كۈچلۈك كىشىلەر بوۋاق ۋاقتىدا ئانىسىنىڭ ئۆزىنى باققان جاپاسىغا نىسبەتەن ئوخشاش ھېسسىياتتا بولالايدۇ. بۇ خىل ھېسسىياتنىڭ كۆپىنچىسى ئانىسىنىڭ ھەرىكىتى ئارقىلىق بالىغا يەتكۈزۈلىدۇ، قانچىلىك ھېرىپ كەتكەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئانىسى بالىسىنى سۆيۈپ قويسا ياكى بالىسىغا كۈلۈمسىرەپ قويسا، قوپاللىق بىلەن ئەيىبلىمىسە، بالىدا ناھايىتى ئاسانلا ھېسداشلىق پسىخىكىسى پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئائىلىسى بەختلىك بالىلار، ئاتا ـ ئانىسى پاراڭلىششىنى خالايدىغان، بىر ئىشلار بولسا بىرلىكتە مەسلىھەت قىلىدىغان بالىلار،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆيىدە ئەرمەك ھايۋان باققان بالىلارنىڭ ھېسداشلىق پسىخىكىسى بىر قەدەر كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇلار قارىماققا ئىنتايىن چىقىشقاق ھەم ئاق كۆڭۈل كۆرۈنىدۇ. ھېسداشلىقى كۈچلۈك ئادەملەر ھەمىشە «مەسئۇلىيەت تارقىلىش» ياكى «مۆلچەرلەپ تەشۋىشلىنىش»نى ئاسانلا يېڭىپ، باشقىلارغا ياردەم قولىنى سۇنالايدۇ.

بۇنىڭدىن قارىغاندا، باشقىلارغا ياردەم بېرىشنى خۇشاللىق دەپ بىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ھېسداشلىقى كۈچلۈك بولۇپ، ئومۇملاشقان پسىخىكىلىق توسالغۇنى يېڭەلەيدۇ. ئۆزىنىڭ ھېسداشلىقى بىلەن باشقىلارغا ياردەم بېرىدۇ. ئەمما ئەتراپىتىكىلەرگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدىغان كىشىلەرمۇ ھېسسىياتسىز ئەمەس، ئەمەلىيەت ئىسپاتلىدىكى، يوقىرىدا بايان قىلىنغان ئەتراپىتا كۆرگۈچىلەرنىڭ ئەھۋالىنى چۈشەنگەندىن كېيىن، كىشىلەر ئادەمنى ئوڭايسىزلاندۇرىدىغان پسىخىكىلىق توسالغۇنى يېڭىپ باشقىلارغا ياردەم قىلالايدۇ.

دەرەخكە دەردىنى ئېيتىش

بۇرۇن بىر ئادەم بولۇپ بەزى ئاۋارىچىلىكلەرگە يولۇقۇپتۇ، ئۇ بىر ئادەم تېپىپ كۆڭلىدىكى دەردلىرىنى دەۋېلىشىنى ئويلايدىكەن، ئەمما باشقىلارنىڭ بۇ گەپلىرىنى باشقا ئادەملەرگە دەپ قويۇشىدىن ئەنسىرەپ دېيەلمەيدىكەن. بۇ دەرد - ئەلەملەرنى كۆڭلىدە ساقلاۋېرىپ، نەپسى قىسىلغاندەك ھېس قىلىپتۇ. بىر كۈنى، تۇيۇقسىز ئۇنىڭ نەپسى قىسىلىپ، ئۆلۈپ كېتىدىغاندەك بولۇپ

قاپتۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ تەڭرىگە دۇئا قىلىپ، ئۆزىنىڭ ئۆلگۈسى يوقلۇقىنى ئېيتىپتۇ. تەڭرى تويۇقسىز ئۇنىڭغا: «يېقىن جايدىكى بىر تاغدا ئەگرى ئۆسكەن بىر قېرى دەرەخ بار، بۇ دەرەخنىڭ ئۈستىدە چوڭ كاۋىكى بار، سەن ئاشۇ دەرەخ كاۋىكىغا ئۆزۈڭنىڭ دەردلىرىنى تۆكسەڭ، ناھايىتى تېزلا سالامەتلىكىڭ ئەسلىگە كېلىدۇ»، دەپتۇ. بۇ ئادەم ھېلىقى دەرەخ كاۋىكىنى تېپىپ دەردلىرىنى ئېيتقاندىن كېيىن، بىردىنلا يېنىكلەپ قاپتۇ.

ئازاب دېگەن نېمە؟

ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئازابىنى باشتىن كەچۈرۈپ باققانلىقىغا ئىشىنىمىز، ئەمما، ئازاب دېگەن نېمە دەپ سورالسا، بەلكىم ئاز ساندىكى ئادەملەرلا ئېنىق دەپ بېرەلىشى مۇمكىن، تىل ئىپادىلەش ئىقتىدارى يۇقىرى كىشىلەرمۇ ئازابنىڭ مەنىسىنى ياخشى يېشىپ بېرەلمەسلىكى مۇمكىن.

روھىي كېسەللىكلەر ئىلمىدە، ئازاب سۆزىگە، «دەسلەپتە ئانچە ئېغىر بىلىنمىگەنلىكتىن بەرداشلىق بېرىپ ئۆتەلەيدىغان، ئەمما ئىزچىل ۋاقىت ئۇزارغانسېرى زەربە ھېسسىياتى بىلەن يەڭگىلتەكلىك پسىخىكىسىنىڭ توقۇنۇشىدىن كېلىپچىققان ھېسسىيات» دەپ ئېنىقلىما بېرىلگەن. ئەقلىنىڭ ئازابقا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئىقتىدارى يوق دېيەرلىك.

قىسقا ۋاقىت ئىچىدە، ئازاب ھېچقانداق روھىي بېسىم شەكىللەندۈرەلمەيدۇ، ئادەم ئۆز بەدىنىدىكى نورغۇن ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئازابىنى يېنىكلىتەلەيدۇ، ھەتتا بەزى تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن ئازاب ئۆزلۈكىدىن ئۇنتۇلىدۇ. مەسىلەن: بىرنەچچە مىنۇت جىددىي ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن، ياكى بەدىنىدە مەلۇم جەھەتتە ئاغرىق بولسا، ياكى قولىدا ئىش كۆپ بولۇپ ئالدىراشلىقتىن خىيال قىلغۇدەك ۋاقتى بولمىسا، بۇنداق ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسىدە ئازابنى ۋاقىتلىق ئۇنتۇپ كېتەلەيدۇ.

ئازابنى ھېسابلايدىغان مۇنداق بىر فورمۇلا بار: $W=D/B$ بۇنىڭدىكى W ئازابنى ئىپادىلەيدۇ، D ئارزۇ - ئۈمىدنى ئىپادىلەيدۇ، B ئارزۇنىڭ رېئاللىققا ئايلىنىشىدىكى ئۇنۇملۇك ھەرىكەتنى ئىپادىلەيدۇ.

بۇنىڭدىن قارىغاندا، بىر ئادەمنىڭ ئارزۇسى قانچە كۆپ بولسا، ئارزۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىدىغان ئۇنۇملۇك ھەرىكەت ئۆزگەرمىسە، ئازابمۇ كۆپ بولىدۇ، شۇڭا چوقۇم ئارزۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىدىغان

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ھەرىكەت كۈچىنى كۈچەيتىش كېرەك. ئەگەر پەقەت ئەسلىدىكى قۇرۇق خىيال بىلەنلا ئولتۇرسا، ئۆزىنىڭ ئارزۇسىنى رېئاللىققا ئايلاندۇرالمايلا قالماستىن، ئەكسىچە يەنە تېخىمۇ كۆپ غەم - قايغۇ، ئازابلارنى ئۆزىگە يۈكلىۋالىدۇ.

چوڭ مېڭىنىڭ ئۇچۇر كونترول قىلىش نەزەرىيەسىدىن ئېيتقاندا، ئازاب بولسا چوڭ مېڭىنىڭ زېھنىي كۈچىنىڭ چۈشەنمەيدىغان ئۇچۇرلاردا زىيادە خوراپ كېتىشىنى توسىدىغان، تەبىئىي پەيدا بولىدىغان ئاغرىق ھېسسىياتى. بۇ خىل ئاغرىق ھېسسىياتىنى يېڭىش ئۈچۈن، چوڭ مېڭە ناھايىتى چوڭ ئورۇن چىقىرىپ، بۇ خىل ئاغرىقنىڭ كېلىش سەۋەبىنى تەپەككۇر قىلىپ، بۇنى ھەل قىلماقچى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوڭ مېڭە ئازابنىڭ مەنبەسىنى تېپىپ چىقىش ئۈچۈن ئالدىراش بولۇپ، باشقا ئىشلارنى ھەل قىلىشقا كېتىدىغان زېھنى ئازلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئازاب ئادەمگە ئاغرىق ھېسسىياتى پەيدا قىلغاندىن باشقا يەنە، كىشىلەرنىڭ ۋاقتىنى بىھۇدە ئىسراپ قىلىدۇ. شۇنداقلا ئازاب ئاسانلا قوشۇلالايدۇ، كونا ئازاب ئۇزۇن ۋاقىت ھەل قىلىنمىسا، يېڭى ئازاب پەيدا بولىدۇ.

دەرد كەلگەندە

دەرد كەلگەندە سىز قانداق بىر تەرەپ قىلىسىز؟

نۇرغۇن ئادەملەر ئالدى بىلەن ئۆزىدىكى دەرد - ئەلەمنى ئىچىگە يۇتۇشقا ئادەتلەنگەن. چۈنكى ئىچىگە يۇتۇش بىر خىل ئەڭ ئاساسىي يېنىكلەش مېخانىزمى. پەقەت ئىچىگە يۇتقاندىلا ئاندىن باشقا ھەرقانداق ئازابتىن يېنىكلەش مېخانىزملىرى يۈز بېرىدۇ.

دەرد - ئەلەمنى ئىچىگە يۇتۇش پسىخولوگىيەدە ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت بولۇۋاتقان ئىجتىمائىي كېسەللىك پسىخىكىسى بولۇپ، ئادەم ئازابقا دۇچار بولغاندىن كېيىن، ئادەمنى بىئارام قىلىدىغان ئوي - خىياللارنى چىقىرىۋەتمەي، ئىچىگە يۇتۇپ ساقلاپ، بۇ خىل ئازابنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئېتىراپ قىلىشنى خالىمايدىغان قىلمىشنى كۆرسىتىدۇ. ئازابنى ئىچىگە يۇتقاندا دەرد - ئەلەمنى ۋاقىتلىق ئۇنتۇپ كېتىشى مۇمكىن، بىراق ئۇزاق مۇددەت ئىچىگە يۇتۇش ئازابنىڭ يوشۇرۇن ئاڭغا ئايلىنىشىنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىدۇ، ئادەمنىڭ مىجەزىمۇ پاسسىپ ھەم غەلىتە بولۇپ ئۆزگىرىپ، خامۇشلۇق كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ چاغدا ئادەمدە ئىچى سىقىلىش، قايغۇرۇش، داۋاملىق غودۇڭشىش ھالەتلىرى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئادەم ھەمىشە ئازدۇر ـ كۆپتۇر ئازابلىنىدىغان، ئاچچىق يۇتۇۋالىدىغان ئىشلارغا يولۇقۇپ تۇرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئازراق يۇمۇر ئۆگىنىش ئىنتايىن مۇھىم، يۇمۇر كىتابلىرىنى ياكى يۇمۇرلۇق كىنولارنى كۆرۈپ كۈلگەندە، ناچار كەيپىيات بەلكىم تېزلا يوقىلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆزىنى ئازادە تۇتۇشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. كاللىسىدىن ئۆتمەيدىغان ئىشلارنى داۋاملىق ئويلاۋەرمەي، كۆڭلىنى بىر پەس ئازادە تۇتۇپ، زېھنىنى باشقا ئىشقا قارىتىپ، روھىي ھالىتىنى تەبىئىي ھالەتكە تەڭشەش كېرەك.

ئەڭ مۇھىم بولغىنى ئازابنى چىقىرىۋېتىشنى بىلىش كېرەك، ھەرقانداق ئازابقا يولۇققاندا ئىچىگە يۇتۇۋالماي، ئۆزى ئىشىنىدىغان تۇغقىنى ياكى دوستىغا دېيىش ياكى قاتتىق بىر يىغلىۋېلىش ئارقىلىق كۆڭلىدىكى يىغىلىپ قالغان ناچار كەيپىياتنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر ھەقىقەتەن دەردىنى ئېيتقۇدەك بىرەر ئادەم بولمىسا، ھېچكىم ئۇنى چۈشەنمىسە، ئالدىنقى قېتىم تىلغا ئېلىنغان ھېلىقى ئادەمگە ئوخشاش، بىر دەرەخ كامىرىغا ئۆزىنىڭ ئازابلىرىنى ئېيتقان ياخشى. گەپ قىلالمايدىغان دەرەخ سىزنىڭ دوستىڭىز بولۇپ، سىزنىڭ ئاشۇ سىرلىرىڭىزنى مەڭگۈ ساقلايدۇ.

نېمە ئۈچۈن ئاز سانلىق كۆپ سانلىققا بويسۇنىدۇ؟

تۇيۇقسىز بىر ئادەم يۈگۈردى. بەلكىم ئۇ مۇھەببىتى بىلەن ئۇچرىششقا كېلىشىپ قويغىنىنى، كېچىكىپ قالغانلىقىنى تۇيۇقسىز ئېسىگە ئالغان بولۇشى مۇمكىن. ئۇ قانداق ئويلىغان بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئىشقىلىپ ئۇ كوچىدا يۈگۈرەۋاتىدۇ. يەنە بىر ئادەممۇ يۈگۈردى، بەلكىم ئۇنىڭمۇ جىددىي ئىشى چىققاندۇ. ئۈچىنچى ئادەم، جىددىي ئىشى چىققان سېمىز ئادەممۇ يۈگۈردى.... ئون مىنۇت ۋاقىت ئىچىدە، بۇ كوچىدىكى بارلىق ئادەملەر يۈگۈرۈپ كەتتى.

www.uyghurkitap.com

ئۇلار نېمىگە يۈگۈرىدۇ ؟

كىشىلەر غەلىتىلىك ھېس قىلىپ سورىشىدۇ، ئۇلار زادى نېمە ئۈچۈن يۈگۈرىدۇ؟ كەلكۈن كەلدىمۇ، ياكى غەلىتە مەخلۇق كەلدىمۇ؟

بەلكىم، بىرىنچى بولۇپ يۈگۈرۈشنى باشلىغان ئادەم ئۆزىنىڭ نېمە ئۈچۈن يۈگۈرگەنلىكىنى بىلىشى مۇمكىن، ئىككىنچى بولۇپ يۈگۈرگەن ئادەممۇ ئۆزىنىڭ نېمىشقا يۈگۈرگەنلىكىنى بىلىدۇ، ھەتتا ئۈچىنچى بولۇپ يۈگۈرگەن ئادەممۇ ئۆزىنىڭ يۈگۈرۈش سەۋەبىنى بىلىدۇ. بىراق، بارا ـ بارا كۆپ ئادەم يۈگۈرۈشكە باشلىغاندا كېيىن يۈگۈرگەن كىشىلەر بەلكىم: «مەن نېمىشقا يۈگۈرۈۋاتقانلىقىمنى بىلمەيمەن، ھەممە ئادەمنىڭ يۈگۈرۈۋاتقانلىقىغا قاراپ مەنمۇ يۈگۈردۇم، بەلكىم كەينىمىزدە قورقۇنچلۇق ئىش يۈز بەرگەن بولۇشى مۇمكىن» دەپ جاۋاب بېرىدۇ.

بىراق، ئىلگىرى ھېچكىم بىرەر ئىش يۈز بەردى دەپ ۋارقىرىمىغان، نېمە ئىش بولغىنىنى بىلمىگەن ئەھۋال ئاستىدا، پەقەتلا بەزى ئادەمنىڭ يۈگۈرۈۋاتقانلىقىنى كۆرۈپلا، شۇنچە كۆپ ئادەمنىڭ ئۇلارغا ئەگىشىپ سەۋەبسىزلا يۈگۈرۈپ كېتىشى نېمە بولغىنى؟

ئاچلىقتىن ئۆلگەن تۇكلۇكقۇرت

فىرانسىيەلىك پسىخولوگ جون فابرى بىر داڭلىق تەجرىبە ئىشلىگەن. ئۇ بىرنەچچە سېمىز تۇكلۇكقۇرتنى گۈل تەشتىكىنىڭ يېنىغا قويۇپ، ئۇلارنى بىر ـ بىرىنىڭ كەينىدىن يۆمىلاق شەكىلدە ئۆمىلەيدىغان ھالەتكە كەلتۈرگەن. ئارقىدىنلا، ئۇ تەشتەكنىڭ ئەتراپىغا تۇكلۇكقۇرت ئەڭ ياخشى كۆرۈپ يەيدىغان يىڭنە يوپۇرماقنى چېچىپ قويغان.

تۇكلۇكقۇرت بىر ـ بىرىگە ئەگىشىپ، تەشتەكنىڭ گىرۋىكىنى چۆرگىلەپ ئايلانغان. بىر كۈن ئۆتۈپ كەتكەن، يەنە بىر كۈن ئۆتۈپ كەتكەن، تۇكلۇكقۇرتلار شۇ يۆمىلاق سەپ بويىچە ئۆمىلەۋەرگەن، ھېچقايسى يۆمىلاق سەپتىن چىقىپ كەتمىگەن، مۇشۇ ھالەتتە ئۇدا يەتتە كېچە ـ كۈندۈز ئۆمىلىگەن.

ئەڭ ئاخىرىدا، بۇ تۇكلۇكقۇرتلار ھەم ھېرىپ ھەم ئېچىپ، ھەممىسى ئۆلۈپ كەتكەن. ئەمما مەسىلە شۇكى، ئۇلار يېيىشنى ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىك يىقىنلا يەردە بار ئىدى. كېيىن، ئالىملار بۇ خىل

ئالدىدىكى يولغا ئەگىشىپ ماڭىدىغان ئادەتنى «ئەگەشكۈچى» ئادىتى دەپ ئاتاپ، ئەگىشىشتىن كېلىپچىققان مەغلۇبىيەت ھالىتىنى «تۆكلۈكقۇرت ئېففېكتى» دەپ ئاتىغان.

پارلىنىشچان سۈيۈقلۇق

تۆكلۈكقۇرتنىڭ ئەخمەقلىقى بەلكىم ئۇنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ تەرەققىي قىلمىغانلىقىدىن بولسا كېرەك، شۇنىڭ بىلەن ئالىملار يەنە بىر يېڭى تەجرىبە ئىشلىگەن. بۇ قېتىملىق تەجرىبە ئالىي مەكتەپتە بولغان.

بىر قېتىملىق خىمىيە دەرسىدە، ئوقۇتقۇچى بىر بوتۇلكا سۈيۈقلۇقنى ئېلىپ كىرىپ ئوقۇغۇچىلارغا، بۇنىڭ بىر خىمىيە ئالىمى يېڭى كەشىپ قىلغان مەلۇم خىل پارغا ئايلىنىشچان سۈيۈقلۇق ئىكەنلىكىنى ئېيتقان. بۇ خىل سۈيۈقلۇقنىڭ پارلىنىش ۋاقتىنى تەكشۈرۈش ئۈچۈن، ئوقۇغۇچىلاردىن پۇراش سېزىمىدىن پايدىلىنىشنى، ئەگەر غەلىتە پۇراق پۇرىسا دەرھال قول كۆتۈرۈشنى، ئاندىن مۇئەللىم مۇناسىۋەتلىك ۋاقىتنى خاتىرىلىۋالىدىغانلىقى تەلەپ قىلىنغان.

مۇئەللىم گېپىنى تۈگىتىپ سۈيۈقلۇق بوتۇلكىسىنىڭ ئاغزىنى ئاچقان.

30 سېكۇنت ئۆتكەن، بىر مىنۇت ئۆتكەن، بىر ئوقۇغۇچى قولىنى كۆتۈرگەن، ئارقىدىنلا ئۈچ مىنۇتقا يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە پۈتۈن سىنىپتىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ ھەممىسى قولىنى كۆتۈرگەن.

بۇ ۋاقىتتا، ئوقۇتقۇچى كۈلۈپ تۇرۇپ، ئەمەلىيەتتە بۇ سۈيۈقلۇقنىڭ ئادەتتىكى دىستىللەنگەن سۇ ئىكەنلىكىنى ئېيتقان.

ئەجەبا پۈتۈن سىنىپتىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ ھەممىسىنىڭ بۇرنىدىن مەسىلە چىققانمۇ؟

كۆپچىلىككە ئەگىشىشنىڭ سەۋەبى

ئوقۇۋاتقان ۋاقىتلىرىمىزدا سىنىپ ھەيئىتى سايلىغان چاغدا، ھەمىشە ئاز سانلىق كۆپ سانلىققا بويسۇنۇش پرىنسىپى بويىچە، ئەگەر كۆپ سانلىق ئوقۇغۇچىلار مەلۇم بىرسىنىڭ سىنىپ ھەيئىتى بولۇشىغا قوشۇلسا، سىز قوشۇلمىغان بولسىڭىزمۇ، قوشۇلمىغانلىقىڭىزنى ئېيتالىشىڭىز ناتايىن. ئېيتقان تەقدىردىمۇ، ئۇنۇمى تۆۋەن بولاتتى،

چۈنكى ئۇرغۇن ئوقۇغۇچىلار قوشۇلۇپ بولغان. بۇرۇندىن تارتىپ، پەقەت كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ پىكرى قانداق بولسا شۇ ئەقىللىگە مۇۋاپىق بولۇپ كەلگەن.

ئاز سانلىقنىڭ كۆپ سانلىققا بويسۇنۇشى زادى كۆپ سانلىقلارنىڭ پىكرىنىڭ بەك ئىلمىي ئاساسى بولغانلىقىدىنمۇ ياكى ئاز سانلىق كىشىلەرنىڭ قارىغۇلارچە ئەگەشكەنلىكىدىنمۇ؟

پسىخولوگىيەدە، ئاز سانلىقنىڭ كۆپ سانلىققا بويسۇنۇش ھالىتى يەنە «كۆپچىلىككە بويسۇنۇش پسىخىكىسى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئادەمنىڭ تاشقى دۇنيادىكى كىشىلەر توپىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، ئۆزىنىڭ ھۆكۈم قىلىش ۋە ئىش - ھەرىكەتلىرى جەھەتتە كۆپچىلىك بىلەن بىردەكلىككە ئىگە بولىدىغان پسىخىكىلىق ھالەتنى كۆرسىتىدۇ.

بىز ئەگىشىش پسىخىكىسىنىڭ ياخشى - يامانلىقى ھەققىدە مۇنازىرە قىلمايمىز، بۇ خىل ھەرىكەتنىڭ نەتىجىسىدە ئادەتتە ئۈچ خىل مۇمكىنچىلىك كۆرۈلىدۇ: ئاكتىپ بىردەكلىك، پاسسىپ بىردەكلىك ۋە مەقسەتسىز بىردەكلىكتىن ئىبارەت.

يەنى، ئاز سانلىق كۆپ سانلىققا بويسۇنغان چاغدا، بەلكىم ھەقىقەتەن كۆپ سانلىقنىڭ قارىشى توغرا ، قايىل قىلارلىق بولغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن؛ يەنە بەلكىم كۆڭلىدە قايىل بولمىسىمۇ، ئەمما تاشقى مۇھىتنىڭ بېسىمى بولغانلىقىدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن. يەنە بەلكىم ئەگەشكۈچىنىڭ ھېچقانداق مۇستەقىل قارىشى يوق، ئىختىيارى ئەگەشكەن بولۇشى مۇمكىن.

ئوبيېكتىپ ئېيتقاندا، كۆپچىلىككە ئەگىشىش پسىخىكىسىنىڭ ئىجابىي مەنىسى ھەم سەلبىي مەنىسى بار. ئىجابىي تەرىپى بولسا ئالدىدىكىلەرنىڭ بەزى ئەقىل - پاراسىتى ۋە تەجرىبىلىرىنى ئۆگىنىپ، ئۆزىنىڭ بىلىمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۆزىنىڭ بىكىنمە كۆزقاراشلىرىنى تۈگىتىپ، نەزەر دائىرىسىنى كېڭەيتىشتە. سەلبىي تەرىپى بولسا خاسلىقنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى ئېغىر دەرىجىدە چەكلەپ، ئادەمنىڭ ئىجادچانلىق ئىقتىدارىنى يوقىتىپ، چەكلىمىگە تولغان مۇھىت ئىچىدە ياشاپ، مۇستەقىل پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنىڭ كەمچىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

شۇڭا، ھەقىقەتەن ئاز سانلىق كۆپ سانلىققا بويسۇنۇشى كېرەكمۇ ـ يوق، دېگەن سوئالنى يەنىلا ئۆزىڭىزدىن سوراڭ. كۆپ سانلىق كىشىلەرنىڭ پىكرىنى چوڭقۇر تەھلىل قىلىش بىلەن بىرگە يەنە، ئۆزىڭىزنىڭ ئوي ـ پىكرى بولۇشى كېرەك، ئوبيېكتىپ مەسىلىلەرنى ئوبيېكتىپ تەھلىل قىلىپ، توغرا ھۆكۈم قىلىش ئارقىلىق قانداق قىلىشنى بەلگىلەش كېرەك.

باشقىلارنىڭ بەختىگە ھەسەت قىلامسىز ؟

مەلۇم بىر كۈنى، سىز ئالاقىلاشمىغىلى ئۇزۇن بولغان دوستىڭىزدىن كەلگەن تەكلىپنامىنى تاپشۇرۇۋالدىڭىز، ئالاقىلاشماسلىقنىڭ سەۋەبى بولسا ئۇ قىز ئىلگىرى سىزنىڭ مۇھەببەت رەقىبىڭىز ئىدى. تەكلىپ قىلىشنىڭ مەقسىتى ئارىلىقتىكى سوغۇقچىلىقنى يېشىش ئۈچۈن بولسۇن ياكى باشقا مەقسەتتە بولسۇن، بارمىسىڭىز بولمايتتى. ئىجتىمائىي بېسىم تۈپەيلىدىن سىز بېرىپ بەخت تىلەشنى قارار قىلدىڭىز، ئەمما كىيىم تاللاشتا قىينالدىڭىز. بەك ئاددىي كىيىنىۋالسىڭىز، ئۆزىڭىزنى كۆرستەلمىگەندەك ھېس قىلىسىز؛ ئەمما بەك رەڭلىك كىيىنىپ، كېلىنچەكتىن ئېشىپ كەتسىڭىز، يەنە قاملاشمىغاندەك بولىدۇ، زادى قانداق كىيىنىش كېرەك؟

بىرلىكتە بىر كىچىك تەجرىبە ئىشلەيلى

پسىخولوگلار يۇقىرىدىكى مەسىلىگە قارىتا مۇنداق تۆت خىل تاللاشنى بەرگەن.

بىرىنچى، پاسونى ئاددىي بولغان سۇزۇك، ئاق، ئۇزۇن كۆڭلەك.

ئىككىنچى، رەڭگى چىرايلىق ھەم مودا بولغان يوپكا ـ كوپتا.

ئۈچىنچى، رەڭگى ئوچۇق، پاسونى ئەنئەنىۋى بولغان بىر يۈرۈش كىيىم.

تۆتىنچى، رەڭگى ئادەتتىكىچە، پاسونى ئازادە بولغان ئىشتان.

ئوخشاش بولمىغان بۇ تاللاشلارغا ئاساسەن پسىخولوگلار ئوخشاش بولمىغان خاراكتېر ئانالىزى بەرگەن.

«پاسونى ئاددىي بولغان سۇزۇك، ئاق، ئۇزۇن كۆڭلەك»نى تاللىغانلار،

www.uyghurkitap.com

ئىلگىرى دوستى بولغان ھەم مۇھەببەت رەقىبىگە ئايلانغان قىزغا كۆرۈنۈشتە بەخت تىلەيدۇ. ئۇنىڭ توي قىلىدىغانلىقىنى ئاڭلىغاندا دەرھال ئۇنىڭ قانداق ئادەم بىلەن توي قىلىدىغانلىقىنى سۈرۈشتۈرىدۇ، مەيلى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇلارنى ماس كەلمىگەندەك ھېس قىلىدۇ. ماس كەلمەيدۇ دەپ قارىغانىكەن، «ئۇلارنىڭ بەختلىك بولۇشىنى كۆرسەم» دېگەن سۆزمۇ بولمايدۇ، ئەلۋەتتە.

قىسقىسى، كىيىنچەك بىلەن ئوخشاش رەڭلىك كىيىم كىيىشنى تاللىغان ئادەم، باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن بەختلىك بولۇشىنى خالىمايدىغان ھەم شۇنداق بولۇشىغا يول قويمايدىغان تىپقا كىرىدۇ، باشقىلار قانداق ئادەمنى تاللىسا بولىۋېرىدۇ، ئەمما ئۆزىدىن بەختلىك بولۇپ كەتسە، ئۇ خۇشال بولالمايدۇ.

«رەڭگى چىرايلىق ھەم مودا بولغان يوپكا ـ كوپتا»نى تاللىغانلار، بۇ توي مۇراسىمىغا يەنىلا بەخت تىلەيدۇ، گەرچە كۆڭلىدە باشقىلارنىڭ بەختىنى ئۆزىنىڭ بەختىگە ئايلاندۇرۇشقا تىرىشىشنى ئارزۇ قىلسىمۇ، ئەمما بەك قىيىن ئەھۋالدا قالىدۇ.

بۇ جاۋابنى تاللىغانلار ئادەتتە ئىنتايىن زىددىيەتلىك كېلىدۇ. ئۇلار ھەمىشە نېمە ئۈچۈنلىكىنى بىلمەستىنلا «بەختلىك ئادەم بىلەن بىللە بولغاندا، ئۆزۈممۇ تەبىئىيلا بەختلىك بولىمەن» دېگەن ھېسسىياتتا بولىدۇ. ئەمما شۇنىڭغا زىت بولغىنى، ئۇلار باشقىلارنىڭ بەختىنى بەك تەستە ھېس قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ ھەقىقىي بەختلىك ئىكەنلىكىنى ئىنتايىن تەسلىكتە قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭا، ئۆزىنىڭ كۆتۈشلىرى ھېچقانداق جاۋابقا ئېرىشەلمەيدۇ، ئۇلار ھەمىشە باشقىلارنىڭ بەختىنى ھېس قىلالمايدۇ.

«رەڭگى ئوچۇق، پاسونى ئەنئەنىۋى بولغان بىر يۈرۈش كىيىم» نى تاللىغانلار، چىن كۆڭلىدىن باشقىلار ئۈچۈن خۇشال بولىدۇ، گەرچە بۇ قىز ئۇنىڭ ئوغۇل دوستىنى تارتىۋالغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ۋاقىتلار ئاللىقاچان ئۆتۈپ كەتتى دەپ قارايدۇ. دوستلار ئارىسىدا ئەگەر كىمكى ئۆز ئارزۇسىدىكىدەك بەختكە ئېرىشەلىسە، بەلكىم ئۇلار تۇنجى بولۇپ دوستلىرىغا بەخت تىلەيدىغان كىشىلەردۇر. ئۇلارنىڭ خۇشاللىقى ۋە بەخت تىلىشى ھەقىقىي بولىدۇ، ئەمما ئەپسۇسلىنارلىقى، باشقىلار تىرىشىش

ئارقىلىق بەختكە ئېرىشكەن ۋاقتىدا، ئۇلار ئاسانلا ئەسلىدىكى ئورنىدا توختاپ قالىدۇ، سەۋەبى بۇنداق ئادەملەرنىڭ باشقىلار بىلەن ئۆزىنى سېلىشتۇرۇش ھېسسىياتى بەك ئاجىز بولىدۇ، مەنمۇ تىرىشىپ باقايچۇ دېگەن قاراشقا كېلىشى بەك تەس.

«رەڭگى ئادەتتىكىچە، پاسونى ئازادە بولغان ئىشتان» نى تاللىغانلار، ئۇلار كۆرۈنۈشتە بەخت تىلەيدۇ، ئەمما چىن كۆڭلىدىن ھەسەت قىلىدۇ. يوشۇرۇن ئاڭدا، ئۇلار ھەسەت قىلىشنى ئەڭ كۈچلۈك ئادەملەر ھېسابلىنىدۇ. گەرچە قارىماققا باشقىلارغا بەخت تىلەپ خۇشال بولۇۋاتقاندەك كۆرۈنسىمۇ، ئەمما ھەممە بەختسىزلىك مېنىڭ بېشىمغىلا كېلەمدۇ؟ بۇ دۇنيا نېمىدېگەن ئادالەتسىز، مەنمۇ شۇنداق بەختكە ئېرىشىشىم كېرەك، دەپ ئويلايدۇ.

دۇنيادا ساتقىلى بولمايدىغان نەرسە يوق

يەھۇدىيلارنىڭ مۇنداق بىر سېتىش قانۇنى بار: ئەگەر پۇرچاق ئۇرۇقىنى ساتالمىسىڭىز، ئۇنى قايتۇرۇپ ئەكېلىپ، سۇغۇرۇپ پەرۋىش قىلىپ ئۇنى بىخلاندۇرۇڭ، بىر قانچە كۈندىن كېيىن، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى ساتسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنى ساتالمىسىڭىز، كەسكىنلىك بىلەن ئۇنى يەنە چوڭ قىلىپ، پۇرچاق مايسىسىنى سېتىڭ. ئەگەر پۇرچاق مايسىسىنىمۇ ساتالمىسىڭىز، ئۇنى يەنە ئۆستۈرۈپ، تەشتەككە كۆچۈرۈپ، تەشتەك مەنزىرىسىنى سېتىڭ. ئەگەر تەشتەك مەنزىرىسىنىمۇ ساتالمىسىڭىز، ئۇنى تۇپراققا كۆچۈرۈپ، ئۆستۈرۈپ، نۇرغۇن يېڭى پۇرچاقلارغا ئېرىشىڭ... يىغىنچاقلىغاندا، ساتقىلى بولمايدىغان پۇرچاق يوق.

زۇڭتۇڭغا پالتا سېتىش

بىرۇكىڭس ئىنستىتۇتى دۇنيادىكى ئەڭ داڭلىق مال ساتقۇچىلارنى تەربىيەلەيدىغان ئورۇن بولۇپ، ھەر يىلى ئوقۇغۇچىلار ئوقۇش پۈتكۈزىدىغان چاغدا، ئوقۇغۇچىلارنىڭ مال سېتىش ئىقتىدارىنى سىنايدىغان ئەڭ ياخشى سىناقنى چىقىرىپ، ئوقۇغۇچىلارنى ئىشلەتكۈزىدۇ.

بىر يىلى، ئىنستىتۇت مۇنداق بىر سوئال چىقارغان: كىم ئامېرىكا

www.uyghurkitap.com

زۇغتۇغىغا پالتا ساتالايدۇ؟ ئوقۇغۇچىلار ئارقا ـ ئارقىدىن بېشىنى چايقاپ، قىلالمايدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ، «زۇغتۇغقا نېمە لازىم بولسا شۇ نەرسىنى تەل تۇرسا، ئەجەبا پالتىنى بولماي قالامدۇ؟» دېيىشكەن.

بۇ سىناقنى پەقەت بىرلا ئادەم ئىشلىگەن، ئۇ ئەينى چاغدىكى ئامېرىكا زۇغتۇغى كىچىك بۇشقا بىر پارچە خەت يازغان، خەتنىڭ مەزمۇنى مۇنداق: «ھۆرمەتلىك زۇغتۇغ، ياخشىمۇسىز! مەن ئىلگىرى سىزنىڭ تېكساس ئىشتاتىدىكى دېھقانچىلىق مەيدانىڭىزغا ناھايىتى كۆپ كۆچەت تىككەنلىكىڭىزنى، ئەمما بەزىلىرىنىڭ ئەي بولمىغانلىقىنى كۆرگەن ئىدىم. مەن بۇ ۋاقىتتا سىزنىڭ ئىنتايىن ئۆتكۈر بىر پالتا بىلەن بۇ ئەي بولمىغان كۆچەتلەرنى كېسىۋېتىشىڭىز كېرەكلىكىنى ئويلىغان، مەندە دەل مۇشۇنداق پالتىدىن بىرسى بار، بۇ بوۋامدىن قالغان پالتا، ئەي بولمىغان دەرەخلەرنى كېسىشكە ئىنتايىن باب كېلىدۇ. ئەگەر قىزىقسىڭىز، مەن بىلەن ئالاقىلىشىڭ.»

نەتىجىدە كىچىك بۇش ئۇنىڭغا 15 ئامېرىكا دوللىرى ئەۋەتىپ، بۇ پالتىنى سېتىۋالغان.

ئىشەك سېتىش

يەنە مۇنداق بىر ھېكايە بار: بىر ياشانغان دېھقان بىر تەخەي باققان. تەخەي چوڭ بولۇپ ئىشلەتكۈدەك بولغاندا، ئۇنى مىنىپ شەھەرگە بېرىپ 400 يۈەنگە سېتىۋەتمەكچى بولغان.

ئۇ شەھەردە بىر نەچچە كۈن تۇرغان، ھېچكىم ئۇنىڭدىن ئېشەكنى سوراپمۇ قويمىغان، دېھقان ئىنتايىن تىت ـ تىت بولغان. بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ باشقا يەردە ئوقۇيدىغان ئوغلى قايتىپ كەلگەن. دادىسىنىڭ ئەھۋالىنى بىلگەندىن كېيىن، ئوغۇل مەيدىسىگە مۇشتلاپ كاپالەت بېرىپ: «مەن بۇ ئېشەكنى باشقىلارغا چوقۇم ساتىمەن، كىشىلەر ئۇنى تالىشىپ تۇرۇپ سېتىۋالىدۇ!» دېگەن. دېھقان ئانچە ئىشەنمىگەن.

ئىككىنچى كۈنى، ئوغۇل ئېشەككە مىنىپ، ئالدىنقى كۈنى كەچتە تەييارلاپ قويغان 200 دانە سان يېزىلغان كارتىلارنى ئېلىپ شەھەرگە

كىرگەن. ئۇ: تەلەي كارتىسى ساتىمەن، بىرسى ئىككى يۈەن، كارتىلار سېتىلىپ بولغاندىن كېيىن، تەلەيلىك سانىنى ئېلان قىلىمەن، بۇ سانىنى سېتىۋالغان كىشى، دۇنيادىكى ئەڭ ئەرزان باھا، يەنى ئىككى يۈەن بىلەن بۇ ئېشەكنى مىنىپ كېتىدۇ، دەپ توۋلىغان.

ئەتراپتىكى كىشىلەر بىردەمدىلا قىزىقىپ، ئارقا ـ ئارقىدىن پۇل تۆلەپ كارتا سېتىۋېلىپ، ئاخىرىدا «ئېشەكنىڭ كىمگە قالىدىغانلىقى»نى كۆرۈپ بېقىشنى ئويلىغان. ئەلۋەتتە، ھامان بىر تەلەيلىك كىشىگە مۇكاپات چىقىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، دېھقاننىڭ ئېشىكىنى 400 يۈەنگە سېتىش ئارزۇسى ئەمەلگە ئاشقان.

مۇمكىن بولمايدىغان ئىش يوق

مۇنداق بىر ماقال بار: «كۆز قورققاق، قول باتۇر» دەيدىغان. بۇنىڭدىكى ھالقىلىق مەسىلە سىزنىڭ قانداق قىلىشىڭىزدا.

ھېلىقى پالتىنى زۇڭتۇڭغا ساتقان ئادەم ئەجەبا باشقىلاردىن ئەقىللىقمۇ؟ ئەجەبا ئۇنىڭ زۇڭتۇڭ بىلەن تونۇشقاندارچىلىقى بارمۇ؟ ئەمەلىيەتتە ئۇ پەقەت ئادەتتىكى بىر مال ساتقۇچى، ئۇنىڭ زۇڭتۇڭغا پالتا ساتالىغانلىقىنىڭ سەۋەبى بولسا، ئۇ باشقىلارغا ئازراق ئوخشىمايدۇ، يەنى ئۇ ئۆزىگە «مۇمكىن ئەمەس» دېمىگەن.

ئۇ بۇ سوئالنى كۆرگەندە مۇمكىن بولمايدۇ دېگەن تۇسالغۇنى ئېلىۋەتكەن، ئەكسىچە، ئۇ بۇشنىڭ تۇرمۇش ئەھۋالىنى ئەتراپلىق تەھلىل قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا زۇڭتۇڭنىڭ پالتىغا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنىڭ مۇمكىنچىلىكىنى تېپىپ چىققان. ئاندىن ئۇ يەنە ھېسسىيات جەھەتتىن بىر خەت يېزىپ، مېھرىبانلىقىنى بۆسۈش نۇقتىسى قىلغان.

ئۇنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى ئەلۋەتتە تاسادىپىيلىق ئەمەس، ئەڭ مۇھىم بولغىنى، مەسىلە ئوتتۇرىغا قويۇلغاندا، بىۋاسىتە قوبۇل قىلغان. ئاندىن ئاكتىپلىق بىلەن ھەل قىلىش چارىسىنى ئىزدىگەن. ئەگەر دائىم ئۆزىدىن: «بۇ مۇمكىن ئەمەس، قىلالماسلىقىم مۇمكىن» دەپ سورىغان بولسا، ئۆزىگە ئۆزى سىزغان چەكلىمە سىزىقىدىن چىقالمىغان بولاتتى.

ئېشەك سېتىشمۇ ئوخشاشلا تاسادىپىيلىق ئەمەس. مال ساتقۇچى قىيىن ئەھۋالغا يولۇققاندا، بېشىنى تاتىلاپ، ئۆز ـ ئۆزىگە قاقشاپ

www.uyghurkitap.com

ئولتۇرماستىن، يەنىلا باشقىچە پىكىر قىلىپ، ئاكتىپلىق بىلەن قايتىدىن باشلىسا بولىدۇ ئەمەسمۇ؟

يەنە مۇنداق بىر ماقال بار: «ئۆتمەس ماتا، داڭلاپ ساتار» دېگەندەك، تىجارەتچىلەر ماللىرىنى كۆككە كۆتۈرۈپ ماختاپ ساتىدۇ، ئەمەلىيەتتە مالنىڭ سۈپىتى ئۇلار ئېيتقاندەك بەك ياخشى بولماسلىقى مۇمكىن. ئەمما ئۇلار ماختاپ باشقىلارنى قىزىقتۇرۇپ ساتىدۇ. نەتىجىدە ئۇلارنىڭ سودىسى ياخشى بولىدۇ. بۇ يەردىكى ھالقىلىق مەسىلە شۇكى، ئۇلار «مېنىڭ بۇ مېلىم ئەڭ ياخشى، دەل سىزگە كېرەك بولغىنى شۇ» دېيەلىگەن.

ئۆزىنى ھەددىدىن زىيادە ماختاپ كېتىشنى تەشەببۇس قىلمايمىز. بەزىدە پو ئېتىش، تىل ياغلىمىچىلىق قىلىش ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىدۇ. ھالقىلىق مەسىلە قارشى تەرەپنىڭ ئېھتىياجىنى تولۇق چۈشىنىش ھەمدە ئۆزىنىڭ شۇنىڭغا مۇناسىپ ئالاھىدىلىكىنى چۈشەندۈرۈش، يەنى ئەڭ ياخشىسى سىزنىڭ سۆزلەيدىغىنىڭىز قارشى تەرەپ ئېھتىياجلىق بولغان ئالاھىدىلىكلەر بولۇشى كېرەك. دەل مۇشۇ پەيت، دەل مۇشۇ چاغدا قارشى تەرەپ ئېھتىياجلىق بولغان نەرسە سىزنىڭ قولىڭىزدا بولغان بولىدۇ.

مال سېتىش ماھارىتى

«سەيگېنتەن پۈتۈكلىرى»دە بىرگە مۇنداق تەربىيە قىلىغان: «كۆچلۈك تەنقىد، قاتتىق سۆزلەرنى باشقىلارنىڭ قوبۇل قىلىشى تەس؛ باشقىلارنى مېھرىبانلىق بىلەن تەربىيەلىگەندە، تەربىيە ئاسان قوبۇل بولىدۇ.» بۇنىڭ مەنىسى باشقىلارنىڭ خاتالىقىنى ئەيىبلىگەن چاغدا ھەددىدىن زىيادە قوپاللىق قىلماسلىق، باشقىلارنىڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئويلىشىش كېرەك؛ باشقىلارغا ياخشىلىق قىلىش توغرۇلۇق نەسىھەت قىلغاندا بەك چوڭ ئارزۇدا بولماي، قارشى تەرەپنىڭ قوبۇل قىلالايدىغان ـ قىلالمايدىغانلىقىغىمۇ كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك، دېگەنلىكتۇر.

مال سېتىش

كىشىلىك مۇناسىۋەت جەريانىدا، تەلەپ قويۇش ياكى تەنقىد بېرىش بولسۇن، ھەممىسىدە باشقىلار قوبۇل قىلالايدىغان دائىرىدىن باشلاش،

پسىخىكىسىنىڭ تۆۋەن نۇقتىسىدىن باشلاپ ئاستا ـ ئاستا يۇقىرى كۆتۈرۈش جەريانىدا كۆپرەك تەلەپ قويۇشقا بولىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا، مەقسەتكە يېتىش مۇمكىنچىلىكى چوڭراق بولىدۇ.

يېزىدىن كەلگەن بىر بالا ئىنتايىن داڭلىق بىر تورلۇق ماللار شىركىتىگە مال ساتقۇچى بولۇش ئۈچۈن خىزمەت ئىزدەپ بېرىپتۇ، دىرېكتور ئۇنىڭدىن:

— سېتىش جەھەتتە قانداق تەجرىبىلىرىڭ بار؟ — دەپ سوراپتۇ. بالا:

— مەن ئىلگىرى يېزىدا ئۆيمۇئۆي كىرىپ مال ساتىدىغان كىچىك تىجارەتچى ئىدىم، بۇنىڭ خىزمەت تەجرىبىسى بولىدىغان ـ بولمايدىغانلىقىنى بىلمەيمەن، — دەپ جاۋاب بەرگەن.

دىرېكتور كۈلۈپ تۇرۇپ: — ئۇنداقتا سەن ئەتە ئاۋۋال ئىشقا چىققىن، ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن مەن كېلىپ سەن بىلەن كۆرۈشەي، — دېگەن.

بۇ بىر كۈن بالىغا نىسبەتەن خۇشاللىقمۇ ياكى بىزارلىقمۇ بۇنى بىلمەيمىز، ئىشتىن چۈشكەن چاغدا، دىرېكتور كەلدى، ئۇنىڭدىن قانچە قېتىم سودا قىلغانلىقىنى سورىدى.

— بىر قېتىم، — دەپ جاۋاب بەردى بالا.

— نېمىشقا ئاران بىر قېتىملا سودا قىلدىڭ؟ بىزنىڭ بۇ يەردىكى ئەڭ ئادەتتىكى مال ساتقۇچىمۇ كۈندە 20 دىن ئارتۇق سودا قىلىدۇ. سەن بىر قېتىمدا قانچىلىك سودا قىلدىڭ؟

— 300 مىڭ دوللار — دەپ جاۋاب بېرىپتۇ بالا.

بۇ گەپنى ئاڭلاپ دىرېكتور چۆچۈپ كېتىپتۇ.

— بىر قېتىمدا قانداقسىگە بۇنچە جىق سودا قىلالىدىڭ؟

بالا دىرېكتورغا بىر خېرىدارنىڭ نەرسە سېتىۋالغىلى كەلگەنلىكىنى، ئۇ خېرىدارغا ئالدى بىلەن بىر كىچىك قارماق ساتقانلىقىنى، كېيىن يەنە بىر ئوتتۇرا هال قارماق ساتقانلىقىنى، كېيىن يەنە بىر چوڭ قارماق ساتقانلىقىنى، ئاندىن يەنە ئايرىم ـ ئايرىم هالدا كىچىك، ئوتتۇرا هال، چوڭ بېلىق قارمىقىغا ئىشلىتىدىغان قارماق يىپى ساتقانلىقىنى؛ ئاندىن خېرىدار بىلەن بېلىق تۇتىدىغان جاي هەققىدە پاراڭلىشىپ، خېرىدارنىڭ

www.uyghurkitap.com

دېڭىز بويىدا بېلىق تۇتۇشنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى بىلگەندىن كېيىن، بېلىق تۇتىدىغان كېمە سېتىۋېلىش تەكلىپىنى بەرگەنلىكىنى ھەمدە ئۇنى كېمە ساتىدىغان بۆلۈمگە باشلاپ بېرىپ، دېڭىزدا بېلىق تۇتىدىغان موتورلۇق يەلكەنلىك كېمە ساتقانلىقىنى؛ خېرىدار ئۆزىنىڭ ماشىنىسىنىڭ بۇ كېمىنى سۆرىيەلمەيدىغانلىقىنى ئېيتقاندا، ئۇنى ماشىنا سېتىش ئۇقتىسىغا ئېلىپ بېرىپ، ئۇنىڭغا كېمىنى ئېلىپ يۈرەلەيدىغان بىر يېڭى ماشىنا ساتقانلىقىنى ئېيتقان.

— ئۇ پەقەتلا بىر قارماق سېتىۋالىدىغان تۇرسا، سەن قانداقسىگە ئۇنىڭغا بۇنچە كۆپ نەرسىلەرنى ساتالىدىڭ؟

— ياق، — دېدى بالا جاۋاب بېرىپ، — ئۇ قارماق ئالغىلى كەلمەپتىكەن، ئۇ ئەسلىدە ئايالىغا لۆڭگە ئالغىلى كەلگەن ئىكەن، شۇنىڭ بىلەن مەن ئۇنىڭغا ھەپتە ئاخىرىدا مۇشۇنداقلا يۈيۈنامسىز؟ بېلىق تۇتقىلى بېرىپ كەلسىڭىز بولمامدۇ؟ دېگەن ئىدىم، — دەپتۇ.

تەبئىي بويسۇنۇش

بۇ مال سېتىش مىسالى ئالدىغا بېرىش ئېففېكتىنىڭ ھەقىقىي ئۇنۇمىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ، ئەگەر بالا لۆڭگە سېتىپ بولۇپلا خېرىدارغا ماشىنا سېتىۋېلىشنى تەۋسىيە قىلغان بولسا، ئۇ چاغدا خېرىدار ئۇدۇللا رەت قىلاتتى. بىراق ئۇ بۇنداق قىلمىدى، ئۇ پەقەت خېرىدارغا كىچىك قارماق سېتىۋېلىشتىن ئىبارەت شۇنچە ئاددىي تەلەپنى تەۋسىيە قىلدى، بۇ تەلەپ قاندۇرۇلغاندىن كېيىن، ئۇ يەنە سەل چوڭراق تەلەپنى تەۋسىيە قىلغان، چۈنكى ئالدىدا قويغان كىچىككىنە تەلەپنى قاندۇرغاندىن كېيىن، بۇ تەلەپمۇ ئانچە چوڭ بىلىنمەيدۇ، خېرىدارمۇ رەت قىلىشقا باھانە تاپالمايدۇ.

بىز بۇ ئەھۋالنى بىر پسىخىكىلىق ئېففېكت ئارقىلىق چۈشەندۈرىمىز. بۇنىڭ نامى «ئالدىغا بېرىش ماھارىتى».

بۇ ئېففېكتنى ئوتتۇرىغا قويغۇچى «تەبئىي بويسۇنۇش: ئالدىغا بېرىش ماھارىتى» ناملىق تەجرىبىنى ئىشلىگەن. ئۇ ياردەمچىلىرىنى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈپ، ئىككى ئاھالىلەر ئولتۇراق رايونىغا كىرگۈزگەن. بىرىنچى گۇرۇپپىنىڭ ۋەزىپىسى ئاھالىلەرنى زىيارەت قىلىپ، ئۇلارنىڭ

ئۆيىنىڭ ئالدىغا بىر دانە «ماشىنا ھەيدىگەندە ئېھتىيات قىلىڭ» دېگەن خەت يېزىلغان تاختاينى قويۇش كېرەكلىكىنى، ئەمما بۇ تاختىنى قويسا بولىنىڭ مەنزىرىسىگە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى، بۇنىڭغا قوشۇلىدىغان ـ قوشۇلمايدىغانلىقىنى سوراش؛ ئىككىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرنىڭ ۋەزىپىسى بولسا يەنە بىر رايونغا بېرىپ، ئالدى بىلەن ئاھالىلەرگە بىخەتەر يول يۈرۈشنى قوللاش مۇراجىئەتنامىسىگە ئىمزا قويدۇرۇپ، ئاندىن ھەممە ئاھالىلەر دېگۈدەك ئىمزا قويۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇلارغا بىرىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرگە ئوخشاش خەتلىك تاختا قويۇش تەكلىپىنى بېرىدۇ.

نەتىجىدە، بىرىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرنى ئاھالىلەرنىڭ قوللاش نىسبىتى 17% بولغان، ئەمما ئىككىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرنى ئاھالىلەرنىڭ قوللاش نىسبىتى 55% كە يەتكەن. پەرق كېلىپچىقىشىنىڭ سەۋەبى دەل ئالدىغا بېرىش ئېففېكتىدۇر.

نېمە ئۈچۈن رەت قىلىش تەس

نېمە ئۈچۈن كىشىلەر دەسلەپكى كىچىك تەلەپنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن كېيىنكى چوڭ تەلەپنى رەت قىلالمايدۇ؟

چۈنكى كىچىك تەلەپنىڭ قوبۇل قىلىنىشچانلىقى بولىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، كىشىلەر ئۆزىنىڭ تۇرمۇشىغا تەسىر كۆرسەتمەيدىغان تەلەپنى قوبۇل قىلىش مايىللىقىدا بولىدۇ، چۈنكى بۇنداق قىلغاندا كىشىلەر ئۆزىنىڭ ئەركىن، كىچىك ئىشلارنى زىغىرلاپ ئولتۇرمايدىغان ئادەم ئىكەنلىكىنى ئىپادىلىيەلەيدۇ.

بىراق كىشىلەر بۇنداق كىچىك تەلەپلەرنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، ئەمەلىيەتتە ئاللىبۇرۇن قارشى تەرەپنىڭ ھەرىكەت نىشانىغا چۈشۈپ بولغان بولىدۇ. قارشى تەرەپنىڭ ئۇنىڭغا ساتماقچى بولغىنى ئاز بولسۇن ياكى كۆپ بولسۇن ھەممىسى ئۇنىڭ زىممىسىگە چۈشىدۇ. ئۆزىنىڭ ئەسلىدە بار بولغان بىلىش قاتلىمىدا پاسسىپلىق كېلىپچىقىپ، ھوشيارلىق پسىخىكىسىنى يوقىتىدۇ.

بۇ ۋاقىتتا، چوڭ تەلەپلەر چىقىدۇ. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا چوڭ تەلەپلەرنى رەت قىلسا، ئادەمنىڭ بىلىشى شۇ ھامان تەڭپۇڭلۇقنى يوقىتىپ، ئۆزىنى

ئالدى ـ كەينىنىڭ پەرقى يوق ئادەمدەك ھېس قىلىپ، ئوبرازىمغا تەسىر يېتىدۇ دەپ قاراپ، بۇ چوڭ تەلەپنى قوبۇل قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق يېڭى پسىخىكىلىق تەڭپۇڭلۇققا ئېرىشىپ، ئۆزىنىڭ ئابرۇيىنى قوغدايدۇ.

شۇڭا، نۇرغۇن كىشىلەر ئۆزىنىڭ ئابرۇيىنى ساقلاش ئۈچۈن، ئۆزىنى تۇتامى يوق ئادەم بولغۇزمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھەيران قالارلىق ھالدا ئەسلىي ئۆزى ماقۇل بولسا بولمايدىغان بەزى تەلەپلەرگە ماقۇل بولىدۇ.

ئاپەتنى ئالدىن بىلەلەمسىز؟

1986 ـ يىلى1 ـ ئاينىڭ 28 ـ كۈنى، كاناۋېرال دېڭىز تۇمشۇقىدا ھاۋا ئوچۇق ئىدى. «جەڭ ئېلان قىلغۇچى» ناملىق ئالەم ئايروپىلانىنىڭ ئاسمانغا كۆتۈرۈلۈشىنى كۆرۈش ئۈچۈن كەلگەن تاماشىبىنلار سەھنىدە لىق ئولتۇراتتى. «جەڭ ئېلان قىلغۇچى» دەل ۋاقتىدا بوشلۇققا كۆتۈرۈلدى، يەتتە سېكۇنتتىن كېيىن ئايروپىلان ئۆرۈلۈپ ئايلاندى، 16 سېكۇنت بولغاندا، ئايروپىلانىنىڭ كەينى پۇتۇنلەي يەر يۈزى تەرەپكە ئۆرۈلۈپ بولغان ئىدى؛ 42 سېكۇنت بولغاندا، ھەممە ئىش نورمال بولۇپ، ئېگىزلىكى 8000 مېتىر ئىدى؛ 59 سېكۇنت بولغاندا ئېگىزلىكى 10000 مېتىر بولدى. ئاساسلىق موتور پۇتۇنلەي ئىشقا كىرىشىپ، يەر يۈزىدىكىلەر تاپشۇرۇۋالغان سانلىق مەلۇماتلار نورمال بولدى؛ 72 سېكۇنت بولغاندا، ئېگىزلىكى 16600 مېتىر بولدى، «جەڭ ئېلان قىلغۇچى» تۇيۇقسىز بىر توپ كۈچلۈك نۇردا چاقناپلا، ئاندىن بىر توپ زور ئوت شارىغا ئايلاندى.

پىرىخونىڭ سۆزى

«جەڭ ئېلان قىلغۇچى» پاجىئەگە ئايلاندى.

بۇ ئامېرىكا ئالەم قاتنىشى تارىخىدىكى ئەڭ چوڭ ۋەقە، ئاشۇ ئېچىنىشلىق بىر توپ ئوت تاكى ھازىرغىچە ئاشۇ بىر دەۋر كىشىلىرىنىڭ قەلبىدە قالغان، بارلىق ئادەملەر چۆچۈگەن ۋە ئازابلانغان.

بىراق، شۇنداق بىر ئادەم بار، خۇددى شۇ ئىشنىڭ يۈز بېرىدىغىنىنى ئالدىن بىلگەندەكلا. ئۇ ئادەم دەل بېۋى يوگېرس ئىسىملىك پىرىخون

ئىدى.

«جەڭ ئېلان قىلغۇچى» ناملىق ئالەم كېمىسى ھادىسىسى يۈز بېرىشتىن بەش يىل ئىلگىرى، يوگېرىس كونۇپېرت ئىچىگە سېلىنغان بىر پارچە رەسىم ئارقىلىق بۇ ۋەقەنى ئالدىن پەرەز قىلغانلىقىنى ئېيتقان. ئەينى چاغدا ئۇ مۇنداق تەسۋىرلىگەن: «مەن ئوڭ قولۇم بىلەن كونۇپېرتنى ئالغاندا، رەسىمنىڭ بىۋاسىتە ھالدا كاللامغا كىرگەنلىكىنى ھېس قىلدىم. ئەڭ دەسلەپكى رەسىم بولسا ھاۋا بوشلۇقى، مەن بۇنىڭ بىلەن ھازىر قىلىۋاتقان ئىشنىڭ مۇناسىۋىتى يوقلۇقىنى بىلەتتىم، ئاندىن راكېتا بىلەن ئالەم ئايروپىلانىنى كۆردۈم. ئەمما راكېتا ئالەم كېمىسىگە قارىغاندا بەكرەك ئېنىق كۆرۈندى، ئەتراپىدا بەزى چەمبەرلەر بار. مەن بۇلارنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىلمەيمەن، ئەمما قارىماققا ھەم ئېتىشكە ئىشلىتىلىدىغاندەك قىلاتتى، بۇ چەمبەرلەر ھەم ئېتىلمىگەن ئىدى. ئىچىدىكى يېقىلغۇلار چىقىشقا باشلىدى، ئاندىن ئۇ پارتلاپ كەتتى.»

ھېچقانچە ئادەم پېرىخوننىڭ سۆزلىرىنى ئىلمىي تەتقىق قىلىپ باقمىدى، ئامېرىكا ئالەم قاتنىشى ئىدارىسى تېخىمۇ مۇمكىن ئەمەس دەپ قارىدى. بىر قانچە يىلدىن كېيىن، «جەڭ ئېلان قىلغۇچى» ناملىق ئايروپىلان ئۇچۇش ئالدىدا، بەزى ئىنژېنېرلار ھەم ئېتىدىغان چەمبەرنىڭ مۇقىملىقىدىن ئىزچىل ئەنسىرەپ كەلگەن ئىدى، ئەمما بۇ ھادىسىدىن ھامان ساقلانغىلى بولمىدى.

«جەڭ ئېلان قىلغۇچى» نىڭ مەغلۇپ بولۇشى، كىشىلەرگە نەچچە يىل ئاۋۋالقى يوگېرىس ئىسىملىك پېرىخوننىڭ دېگەنلىرىنى ئەسلىتىپ قويدى. ئەجەبا ئۇ ئەينى چاغدا بۇ ئاپەتنى ئالدىنئالا كۆرگەنمۇ؟ ئۇنداقتا ئۇ قانداق قىلىپ ئالدىن كۆرگەن؟

يوگېرىسقا ئىشىنىدىغان بىر جەمئىيەتشۇناس ئىلگىرى مۇنداق بىر چۈشەندۈرۈش بەرگەن: كونۇپېرتنى ئېلىش ئارقىلىق كەلگۈسىنى ئالدىن كۆرۈشنى پېرىخونلار دائىم قوللىنىدۇ. بىز بۇنى كۆڭۈلنى ئىگىلەش دەپ ئاتايمىز. قول بىلەن كونۇپېرتنى قايتا ـ قايتا تۇتقاندا، كاللىمىزدا بىر رەسىم پەيدا بولۇپ، ئىچىگە زادى نېمە قاچىلانغانلىقىنى دەپ بېرىدۇ. پېرىخونلار بىلەن ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ پەرقى شۇكى، ئۇلار ئۆتكەن، ھازىر ۋە كەلگۈسىدە باغلىنىشلىق بولغان ئۇچۇرلارغا ئېرىشەلەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەمما نۇرغۇن ئالىملار ئۇنىڭ ئالدىن دىگەنلىكىگە ئىشەنمىگەن، ئۇلار ئىشەنچلىك دەلىل بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا، بۇ پەقەت بىر مەزگىللىك ساختا ئەسلىمە، رىۋايەتتىن قىلچە پەرقى يوق، دەپ قارىغان.

بىراق پېرىخونلارنى قوللايدىغانلار بۇنىڭغا ئىنتايىن ئىشەنگەن، بۇ سەزگۈ ئەزالىرىدىن تاشقىرى سېزىم مەۋجۇتلۇقىنىڭ كۈچلۈك ئىسپاتى بولۇپ، يەنى بىز دائىم دەيدىغان ئالاھىدە ئىقتىدار پسىخولوگىيەسىدۇر.

ئالاھىدە ئىقتىدار پسىخولوگىيەسى

ئەمەلىيەتتە، ئالاھىدە ئىقتىدار پسىخولوگىيەسى دىگىنىمىز، ئىلمىي ئۇسۇلدىن پايدىلىنىپ ئالاھىدە ئەھۋاللارنى تەتقىق قىلىشنى كۆرسىتىدۇ ياكى دەرىجىدىن تاشقىرى ئىقتىدار دېيىلىدۇ.

ھازىر تەتقىق قىلىنىۋاتقان دەرىجىدىن تاشقىرى ئىقتىدارلار ئاساسلىقى ESP ۋە PK دەپ ئايرىلىدۇ.

ESPنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى سەزگۈ ئەزالىرىدىن تاشقىرى سېزىم بولۇپ، تار مەنىدە ئادەتتىكى ئادەملەر بىلەلمىگەن ھادىسىلەرنى پەرق ئېتىش ھەمدە بۇ ھادىسىلەرگە ئارىلىشىش ئىقتىدارىنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما PK نىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولسا ئاڭلىق ھەرىكەت كۈچى بولۇپ، ئاساسلىقى جىسىم ھەرىكىتىنى تۇتۇش ئارقىلىق كونترول قىلىش ئەمەس، بەلكى ئارزۇ ئارقىلىق كونترول قىلىدىغان ئىقتىدارىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالاھىدە ئىقتىدار پسىخىكىسىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىنىڭ قانداق رېئال ئەھمىيىتى بار؟ ئۇ بىر ئىلىممۇ ياكى قەدىمدىن قالغان ئالدامچىلىق ماھارىتىمۇ؟ بارلىق ئادەملەردە كەلگۈسىنى ئالدىن بىلەلەيدىغان ئالاھىدە ئىقتىدار بولامدۇ ياكى بەزى ئادەملەر بۇ ئىقتىدارنى ئىشلىتىشنى بىلىپ، بەزى ئادەملەر بىلمەمدۇ؟ ياكى پەقەت ئاز ساندىكى ئادەملەرلا بۇ ئىقتىدارنى ئىشلىتەمدۇ؟

تاكى بۈگۈنگە قەدەر كۆپچىلىك بۇ مەسىلىلەرنى مۇنازىرە قىلىشماقتا.

ئالاھىدە ئىقتىدار پسىخولوگىيەسى مۇشۇنداق تالاش - تارتىش ئىچىدە جىنايەت پسىخولوگىيەسىدە قوللىنىلماقتا.

ئىقرار قىلغىلى ئۇنىمىغىلى ئۆزۈن بولغان بىر جىنايەتچى سوراق

قىلغۇچىلارنىڭ زېھنىنى بەك ئۇيۇرىتىپتۇ. بۇ ۋاقىتتا، بىر ساقچى دوستى ئۆزىگە ئۆگەتكەن بىر ئۇسۇلنى ئويلاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ سوراق ئۆيىگە كىرىپ، ئۆيدىكى بارلىق چىراغلارنى يورۇتۇپتۇ، ئاندىن جىنايەتچىنىڭ قولىدىكى كويزىنى ئېچىۋېتىپ، بىر يۆلەنچۈكى يوق ئورۇندۇقنى ئۇستەلنىڭ بۇلۇڭىغا قويۇپ، جىنايەتچىدىن ئارقىغا قارىماي ئۇستەلنىڭ بۇلۇڭىغا دۈمبىسىنى توغرىلاپ ئولتۇرۇشنى تەلەپ قىپتۇ. سوراقچى قايتىدىن سوراقنى باشلاپتۇ. ساقچى بىلەن جىنايەتچى ئادەتتىكىچە پاراڭلىشىپتۇ، بۇ ۋاقىتتا ساقچى نارازى بولغان ھالەتتە ئازراق ئالدىغا ئېڭىشىپتۇ، جىنايەتچى ئاڭسىز ھالدا كەينىگە يۆلىنىپتۇ، ئاندىن كەينىدە بىر ئۇچلۇق نەرسىنىڭ تېرەكلىك تۇرغىنىنى ھېس قىلىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنىياتچىدە تەشۋىشلىنىش ئىپادىلىرى كۆرۈلۈپ، ئۇزۇنغا قالمايلا يۇتۇنلەي ئىقرار قىپتۇ.

بۇ سېھىرگەرلىك ئەمەس ياكى خۇمار قىلىدىغان دورا ئىشلىتىلمىگەن، بۇ ساقچىنىڭ قوللانغىنى بولسا ئالاھىدە ئىقتىدار پىسخولوگىيەسىدىكى دېلو بېجىرىش ماھارىتى.

ئەسەبىي توپ مەستانىلىرى

توپ مەيدانىدا، رېپىر خاتا ھۆكۈم قىلغان نۇقتا توپ توپ مەستانىلىرىنىڭ كۈچلۈك نارازىلىقىنى قوزغىدى، سۇپىدا قالايمىقان تىللىغان ئاۋازلار ئاڭلاندى. تۇيۇقسىز، بىر توپ مەستانىسى مەيدانغا ئېتىلىپ بېرىپ، ئۇدۇل رېپىرغا قاراپ يۈگۈردى، ئۇ مۇنازىرىلەشمەكچىدەك قىلاتتى، توپ مەيدانىدىكى ئامانلىق قوغدىغۇچى كېلىپ بولغۇچە، ئىككىنچى، ئۈچىنچى توپ مەستانىلىرى يۈگۈرۈپ كەلدى، ئارقىدىن سۇپىنىڭ تۆت تەرىپىدىن بىراقلا ناھايىتى كۆپ توپ مەستانىلىرى ئېتىلىپ كەلدى، ئۇلار ئەسەبىيلەشكەن ھالدا رېپىرنى ئورىۋېلىشتى، مەيدان قالايمىقانلىشىپ كەتتى...

خاسلىقنى يوقىتىش

دەسلەپتە، پەقەت بىر توپ مەستانىسى كونترول قىلىنماي يوقاتقان، ئەمما بارغانسېرى كۆپ ئادەمنىڭ ئېتىلىپ كېلىشى بىلەن، ئاتالمىش

www.uyghurkitap.com

قائىدە ـ تۈزۈملەر ئۇلارغا نىسبەتەن رولىنى يوقاتقان ئىدى. ئەگەر دەسلەپكى ھېلىقى ئادەمنى ئىنتايىن ئاچچىقى يامان ئادەم دېسەك، ئۇنداقتا كەينىدىن چىققان ئاشۇ ئادەملەرنىڭ ھەممىسى شۇنداق ئاچچىقى يامان ئادەملەرمۇ؟

بەلكىم ئاشۇ ئادەملەر ئارىسىدا ئىچ مىجەز ، تۈزۈمگە رىئايە قىلىدىغان ئادەملەرمۇ بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ناھايىتى كۆپ ئادەملەر «كوللېكتىپ ئەقلىنى يوقاتقان» چاغدا ئەگىشىپ ئەقلىنى يوقىتىدۇ. پسخولوگىيەدە بۇنداق ئەھۋالنى «خاسلىقنى يوقىتىش» دەپ ئاتايدۇ.

بۇ ئاتالغۇنى ئەڭ دەسلەپتە فىرانسىيەلىك بىر جەمئىيەتشۇناس ئوتتۇرىغا قويغان، بۇنىڭ مەنىسى شەخس كوللېكتىپ ئىچىدە تۇرغاندا ياكى كوللېكتىپ بىرلىكتە مەلۇم خىل ھەرىكەت قىلغاندا، شەخس كوللېكتىپنى ئېتىراپ قىلغانلىقتىن ياكى ئۆزىنى كوللېكتىپ دەپ قارىغانلىقتىن، كوللېكتىپقا ماسلىشىپ، ئۆز خاسلىقىنى يوقىتىشنى كۆرسىتىدۇ. كوللېكتىپنىڭ ھىمايىسىدە شەخس خاسلىقىنىڭ گەۋدىلىنىشى بىلەن چەكلەش كۈچىنى يوقىتىدۇ، بەزىدە ھەتتا ئۆز قەلبىدىكى پرىنسىپقا خىلاپ ئىشلارنى قىلىپ، بىنورمال قىلمىش مايىللىقىنى ئىپادىلەپ قويىدۇ.

توك سوققان ناتونۇش ئادەم

1969 ـ يىلى بىر پسخولوگ بۇ مەسىلىنىڭ سىرىنى ئېچىش ئۈچۈن، يەنى نېمە ئۈچۈن بىر ئادەتتىكى ئىنتايىن نورمال ئادەم، بىر توپ ئەسەبىي كىشىلەرنىڭ ئارىسىدا ئەسەبىيلىشىپ كېتىدۇ؟ دېگەن مەسىلىنىڭ سىرىنى بىلمەكچى بولغان.

بۇ پسخولوگ ناھايىتى قىزىقارلىق بىر تەجرىبىنى لايىھەلىگەن.

ئۇ نۇرغۇن قىز ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنى تەجرىبىگە قاتنىشىشقا تەكلىپ قىلغان ھەمدە ئۇلارنى ئىككى گۇرۇپپىغا ئايرىغان. ئىككى تەجرىبە ئۆيىدە ئوخشاش مۇھىت ئورۇنلاشتۇرۇپ، ئۇلاردىن ئەينەكنىڭ ئارقىسىدىكى قىزغا توك سوققۇزۇشنى، بۇ توك سوققۇزۇشنىڭ ئەخلاق ۋە خاسلىق بىلەن مۇناسىۋەتسىز ئىكەنلىكىنى، پەقەتلا

تەجرىبىنىڭ ئېھتىياجى ئىكەنلىكىنى ئېيتقان. قىز ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى توك سوقۇزۇش بىلەن بىرگە يەنە ئەينەكتىن ئىچىدە ئولتۇرغان قىزنىڭ توك سوقاندىن كېيىنكى ئىنكاسىنى كۆرگەن.

ئەمەلىيەتتە، ئەينەكنىڭ كەينىدىكى قىز پسىخولوگنىڭ ياردەمچىسى بولۇپ، ئۇ توكنى تۇتقان بولۇۋېلىپ يالغاندىن ۋارقىراپ قىينالغان هالەتتە بولۇۋالغان.

بىرىنچى گۇرۇپپىدىكى قىزلار ئۇچىسىغا ئاق خالات، بېشىغا ئاق دوپپا كىيىپ، پەقەت كۆزى بىلەن بۇرنىلا ئوچۇق قالغان بولۇپ، ئۆزئارا بىر - بىرىنىڭ كىملىكىنىمۇ تونۇغىلى بولمايتتى. تەجرىبىگە رىياسەتچىلىك قىلغان ئادەم ئۇلار توك سوقۇزغان چاغدىمۇ يوقلىما قىلمىغان، پۈتكۈل تەجرىبە مۇهىتى قاراڭغۇلۇق ئىچىدە بولغان.

ئىككىنچى گۇرۇپپىدىكى قىزلار بولسا ئادەتتىكىچە كىيىنگەن، كۆكرىكىگە ئۆزىنىڭ ئىسمى ۋە نومۇرى يېزىلغان كارتا ئېسىلغان، يورۇق بولغان ئۆيدە توك سوقۇزغان، تەجرىبىگە رىياسەتچىلىك قىلغان ئادەم ئەدەپ بىلەن ئۇلارنىڭ هەربىرىنىڭ ئىسمىنى چاقىرغان.

نەتىجىدە، بىرىنچى گۇرۇپپىدىكى قىزلارنىڭ كۇنۇپكىنى بېسىش قېتىم سانى ئىككىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرنىڭ ئىككى هەسسىسىگە يېقىنلاشقان هەمدە داۋاملىشىش ۋاقتى ئۇزۇن بولغان.

ئىككى ناتونۇش ئادەمنى توك سوقۇزۇش

يەكۈننى تېخىمۇ توغرا چىقىرىش ئۈچۈن، پسىخولوگلار يەنە بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن هالدا تەجرىبە ئېلىپ بارغان. بۇ قېتىملىق تەجرىبىدىن ئىلگىرى، پسىخولوگ بىلەن توكقا سوقۇلماقچى بولغان ئىككى قىزنىڭ سۆهبىتى ئۈنگە ئېلىنغان. ئۈنگە ئېلىنىش جەريانىدا، بىر قىز ئىنتايىن ئوچۇق، ئوماق خاراكتېرىنى ئىپادىلىگەن. يەنە بىر قىز بولسا نەپسانىيەتچى ۋە ئادەمنى بىزار قىلىدىغان خاراكتېرنى ئىپادىلىگەن.

باشقا شارائىتلار ئالدىنقى تەجرىبىنىڭ شەرتى بويىچە ئېلىپ بېرىلغان.

نەتىجە ئىنتايىن قىزىقارلىق بولغان، هېچكىم هېچكىمنى

uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تونۇمايدىغان ھېلىقى گۇرۇپپىدا سىناق قىلىنغۇچى، ھېلىقى ئۇماق قىزغا توك سوققۇزسۇن، ياكى ھېلىقى ئادەمنى بىزار قىلىدىغان قىزغا توك سوققۇزسۇن، ئۇلارنىڭ توك سوققۇزۇشىدا ھېچقانداق پەرق بولمىغان، ھەممىسى بىرىپ كۇنۇپكىنى باسقان ھەم توك سوققۇزغان ۋاقتى ئۇزۇنراق بولغان. ئەمما كۆكرىكىگە ئىسىم ـ فامىلىسى يېزىلغان كارتا ئېسىلغان سىناق قىلىنغۇچىلار بولسا، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى توك سوققۇزۇشنى تاللاپ ئېلىپ بارغان بولۇپ، ھېلىقى ئۇماق قىزغا ئازراق توك سوققۇزغان، ھېلىقى ئادەمنى بىزار قىلىدىغان قىزغا كۆپرەك توك سوققۇزغان.

ئەڭ ئاخىرىدا پسىخولوگلار تەجرىبە دوكلاتىغا مۇنداق يازغان: «بۇ ئۇماق، مۇلايىم قىزلار ئۇستىگە خالات كىيىۋېلىپ، كىملىكىنى تونۇغىلى بولماس بولغان چاغدا، ھەر قېتىم پۇرسەت كەلسىلا، كۇنۇپكىنى باسقان، مەيلى توكقا سوقۇلغۇچى ئادەمنىڭ ئامراقلىقىنى كەلتۈرىدىغان قىز بولسۇن ياكى ئادەمنى بىزار قىلىدىغان قىز بولسۇن، ئۇلاردا ھېچقانداق جىددىيلىشىش ياكى ئازابلىنىش ھېسسىياتى كۆرۈلمىگەن.

خاسلىقنى يوقىتىشنى نېمە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؟

خاسلىقنى يوقىتىشنىڭ كېلىپچىقىشىنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشى بار، ئۇنىڭ بىرىنچى سەۋەبى نامسىزلىق. يەنى شەخس ئۆزىنىڭ ھازىر قىلىۋاتقان ئىشىدا نام ـ شەرىپى ئېنىق بىلىنمەيدىغانلىقىنى، گەرچە بەك ئاشۇرۇۋەتكەن بولسىمۇ، باشقىلار ئۇنى تونۇپ قېلىپ مەسئۇلىيىتىنى ئۇنىڭغا ئارتمايدىغانلىقى ئۈچۈن، ئىككىلەنمەستىنلا قىلىدۇ ھەمدە ئەخلاق، ئىجتىمائىي قائىدە دېگەنلەر بىلەن كارى بولمايدۇ.

ئىككىنچى سەۋەب مەسئۇلىيەتنىڭ ئېنىق بولماسلىقى. شەخس كوللېكتىپ ئىچىدە تۇرغاندا، «بۇ ئىشنى مەنلا قىلغان ئەمەس، قاتناشقۇچىلارنىڭ ھەممىسىنىڭ مەسئۇلىيىتى بار، ئاخىرىدا مەسئۇلىيەتنى سۈرۈشتۈرۈش توغرا كەلسىمۇ بەرىبىر مېنىڭ ئۇستۇمگە كەلمەيدۇ» دەپ ئويلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئازابلىنىش ھېسسىياتى پۈتۈنلەي يوقىلىپ، ھەرىكىتى تېخىمۇ ئەركىن بولىدۇ.

يالغان سۆزلەش ۋە ياخشى مەنىدىكى يالغان سۆزلەش

كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى «بۆرە كەلدى» دېگەن ھېكايىنى ئاڭلىغان، بۇنىڭدا بىر بالا يالغان سۆزلىگەنلىكى سەۋەبلىك، ئاخىرىدا بۆرىگە يەم بولغانلىقىدەك تىراگېدىيە سۆزلىنىدۇ. ھېكايە بىزگە يالغان سۆزلىمەسلىكنى، سەمىمىي بولۇشنى بولمىسا ئاشۇ بىچارە بالىدەك بۆرىگە يەم بولىدىغانلىقىمىزنى ئەسكەرتىدۇ. سەمىمىيلىك ھەقىقەتەن ئادەم بولۇشنىڭ ئاساسى، يالغان سۆزلەپ ئادەتلەنگەنلەر ھەمىشە كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىن چۈشۈپ قالىدۇ، ئەمما سەمىمىيلىك بىلەن يالغانچىلىق ئوتتۇرىسىدىكى ياخشى مەنىدىكى يالغانچىلىق ئادەتتە بىز ئېيتىۋاتقان يالغانچىلىققا ئوخشىمايدۇ.

ئەڭ گۈزەل قىز

بۇرۇن بىر تۇغما ئەما قىز بولغانىكەن، ئۇ ئىنتايىن كۆرۈمسىز ئىكەن. بىراق بۇ سەۋەبلىك ئۇ ئۆزىنى تۆۋەن كۆرمەيدىكەن، بەلكى كىچىكىدىن تارتىپ، ئىنتايىن خۇشال چوڭ بوپتۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئاپىسى ئۇنىڭغا ئۇنىڭ كەنتتىكى ئەڭ چىرايلىق قىز ئىكەنلىكىنى ئېيتقان ئىكەن.

كۈنلەر ئۆتۈپ، قىز توي قىلىش يېشىغا يېتىپتۇ، كەنتتىكى ھېچبىر يىگىت ئۇنى ياخشى كۆرمەپتۇ. ئاپىسى بىرئاز جىددىيلىشىپتۇ، قوشنا كەنتتىن لايىق ئىزدەپ بېقىشنى باشقىلارغا ھاۋالە قىپتۇ. ئۇ كىشى قوشنا كەنتتىن بىر يىگىتنى تېپىپتۇ، ئۇ يىگىتنىڭ بىر بىلىكى يوق ھەم ئائىلىسى ئىنتايىن نامرات ئىكەن. شۇ سەۋەبلىك ئۆيلىنەلمىگەن ئىكەن. قىزنىڭ ئاپىسى يىگىتكە گەپ ئەۋەتىپ، ئەگەر يىگىت خالىسا، بارلىق تويلۇق چىقىمىنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ لازىم ئەمەسلىكى، پەقەت بىرلا شەرت بارلىقى، يەنى ئۇ شەرت يىگىت قىزنى سەت دېسە بولمايدىغانلىقى، بەلكى ئۇنى چىرايلىق دەپ ماختاپ تۇرۇشى كېرەكلىكىنى ئېيتىپتۇ. يىگىت قوشۇلۇپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاپىسى قىزىغا: «قىزىم، مەن ساڭا كەنتتىكى ئەڭ قامەتلىك يىگىتنى سېنىڭ يولدىشىڭ بولۇشقا تاللىدىم»

www.uyghurkitap.com

دەپتۇ. يىگىت قىز بىلەن توي قىلىپ، ئاشۇ يالغان گەپنى داۋاملاشتۇرۇپتۇ. قىز بۇرۇنقىدىنمۇ بەكرەك خۇشال بولۇپتۇ.

كۆپ يىللاردىن كېيىن، قىزنىڭ ئاپىسى ئالەمدىن ئۆتۈپتۇ. قىز بىلەن يىگىتنىڭ بىر ئوغلى بوپتۇ. ئوغلى ئاق ـ قارىنى پەرق ئەتكۈدەك بولغاندا، دادىسى ئۇنىڭغا، ئۆزىنىڭ ئانىسىنى سەت دېمەسلىكىنى، ئۇنى ئەڭ چىرايلىق ئايال دەپ ماختاپ تۇرۇشنى ئېيتىپتۇ. ئوغلى شۇنداق قىلىپتۇ. ئەڭ ئاخىرىدا ئەما قىزچاق ئۈچ ئەۋلاد كىشىنىڭ يالغان سۆزلىرى ئارىسىدا ئۆزىنىڭ هاياتىنى ئاخىرلاشتۇرۇپ، رازىمەنلىك بىلەن كۆز يۇمۇپتۇ.

يالغان سۆز ئادەمنى خاتىرجەم قىلمايدۇ، يالغان سۆزلەشمۇ ئىنتايىن قىيىن بىر ئىش. ئەمما، بۇ خىل يالغان سۆز ئالدانغۇچىنى بىر ئۆمۈر بەختكە ئېرىشتۈرىدۇ.

ئايروپىلان چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن

بىر كىچىك ئايروپىلان قۇملۇقتا چۈشۈپ كېتىپتۇ، گەرچە ئايروپىلاندىكى كىشىلەر يارىلانمىغان بولسىمۇ، ئەمما ئايروپىلان ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇپتۇ.

ئادەمسىز قۇملۇقتا سۇ قىس بولۇپلا قالماي يەنە تېمپېراتۇرىمۇ ئىنتايىن يۇقىرى ئىكەن، بىرقانچە ئادەم ئېلىۋالغان يېمەكلىك ۋە سۇ ئىنتايىن ئاز بولۇپ، كىشىلەرنىڭ كەيپىياتى بىراقلا تۆۋەنلەپ، ھەممىسى قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىپتۇ.

بۇ ۋاقىتتا، بىر ئادەم ئورنىدىن تۇرۇپ ئۆزىنىڭ ئايروپىلان لايىھەلىگۈچىسى ئىكەنلىكىنى، ئەگەر كۆپچىلىك زېھنىنى ئۇرغۇتۇپ، كۈچىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۇنىڭ كۆرسەتمىسىگە بويسۇنسا، ئايروپىلاننىڭ رېمونت قىلىنىشىدا ئۈمىد بارلىقىنى ئېيتىپتۇ.

بۇ گەپ ئۈمىدسىزلەنگەن كىشىلەرگە ئۈمىد بېغىشلاپتۇ. كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى تەرتىپلىك ھالدا يېمەكلىكنى تەقسىم قىلىپ، ئۈمىدۋارلىق بىلەن ئايروپىلاننى رېمونت قىلىپتۇ.

بىرنەچچە كۈن ئۆتۈپ كېتىپتۇ، گەرچە يېمەكلىك كەمچىل

بولسىمۇ، ھېچكىمنىڭ كەيپىياتى ناچار بولماپتۇ. ئايروپىلان تېخىچە رېمونت قىلىنىپ بولۇنمىغان بولسىمۇ، بۇ ئادەملەرنىڭ تەلىيىگە يارىشا قۇملۇقتىن ئۆتۈپ كېتىۋاتقان كارۋانغا ئۇچراپ قىلىپ، قۇتۇلۇپ قاپتۇ.

بىرقانچە كۈندىن كېيىن، ئۇلار ئۆزىنى مەن ئايروپىلان لايىھەلىگۈچىسى دەۋالغان ھېلىقى كىشىنىڭ ئەسلىدە بىر تال موتورنىمۇ رېمونت قىلىپ باقمىغان ئادەتتىكى بىر باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇتقۇچىسى ئىكەنلىكىنى بىلىپتۇ.

ئۇ كۆپچىلىكنى ئالدىدى! ھەقىقىي ئەھۋال بىرنەچچە ئادەمنىڭ غەزىپىنى قوزغاپتۇ، ئۇلار ئارقا ـ ئارقىدىن بۇ يالغان سۆزلىگەن ئالدامچىنى ئەيىبلەپتۇ. ئەمما ئەيىبلەنگۈچى تەمكىن ھالدا: «ئەگەر مەن ئەينى چاغدا شۇنداق دېمىگەن بولسام، سىلەر يەنە ئۈمىد بىلەن تۇرالامتىڭلار؟ ئەگەر ئۈمىد بولمىغان بولسا، كۆپچىلىك ھازىرغىچە ياشىيالامتى؟» دەپتۇ.

باشقىلارغا ئۈمىد بېغىشلاش

ئۆزىنى ئايروپىلان لايىھەلىگۈچىسى دەۋېلىشنى قانداقلا ئويلىساق بىر يالغانچىلىقتىن ئىبارەت، ئەمما نەتىجىدە ئۈمىدسىزلىك گىردابىغا بېرىپ قالغان بۇ ئادەملەر ئىشەنچ بىلەن ھاياتىنى ساقلاپ قالدى. بۇنداق ئارقا كۆرۈنۈش ئاستىدا، يالغان سۆز ياخشى نىيەتكە ئايلاندى، ئەگەر بۇ يالغان سۆز باشقا بىر سورۇندا ئېيتىلغان بولسا چوقۇم كۈلكىگە قالغان بولاتتى، ياكى يالغان سۆزلىگۈچى كىشىلەرنىڭ كەمسىتىشىگە ئۇچرىغان بولاتتى.

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئاتالمىش يالغانچىلىق بىلەن ياخشى نىيەتتىكى يالغانچىلىقنى ئايرىشتا، سۆز ئېيتىلىۋاتقان شارائىتقا قاراش كېرەك. ياخشى نىيەتتىكى يالغان سۆزنىڭ ھەممىشە بىر ئالاھىدە ئارقا كۆرۈنۈشى بولىدۇ ھەمدە كىشىلەرگە ئۈمىد ۋە ئىشەنچ بېغىشلاش بۇ يالغان سۆزنىڭ مەۋجۇت بولۇشىنىڭ مەنىسى بولۇپ قالىدۇ.

ئامېرىكىنىڭ داڭلىق يازغۇچىسى ئو. ھېنرى «ئەڭ ئاخىرقى يوپۇرماق» ناملىق بىر ھېكايىسىدە مۇنداق يازغان: سەكراتقا چۈشۈپ قالغان بىر بوۋاي دەرەختىكى يوپۇرماقلارنىڭ چۈشۈپ كېتىۋاتقانلىقىنى

www.uyghurkitap.com

كۆرۈپ ئۇن - تىنسىز ئازابلىنىپ، قاتتىق ئۈمىدسىزلەنگەن. بىر مېھرىبان رەسسام بۇ ئەھۋالغا چىدىيالماي، بىر دانە يوپۇرماق سىزىپ، ھېلىقى دەرەخكە ئېسىپ قويۇپتۇ، يوپۇرماق يېڭى چىققاندەك كۆزنى قاماشتۇرۇپ تۇرۇپتۇ. شۇنىڭ بىلەن بوۋاينىڭ كۆزلىرىدە ئۈمىد نۇرلىرى چاقناپتۇ.

ھەممە گەپنى دەپ يۈرۈش كىشىنى بىزار قىلىدۇ

ھەممە گەپنى دەپ يۈرىدىغان بۇ خىل تۇرمۇش شەكلى ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ھېسسىيات جەھەتتىكى ئىشلار بولسۇن ياكى ئادەتتىكى ئىشلار بولسۇن، كىرىم سەۋىيەسىدىن تارتىپ قوشنىلار مۇناسىۋىتىگىچە، گىرىم بۇيۇملىرى باھاسىدىن تارتىپ كۆكتات بازىرىنىڭ مەلۇم بۇلۇڭىدىكى مەلۇم بىر كىچىك دۇكانغىچە، ئۆزىنىڭ يولدىشىدىن تارتىپ باشقىلارنىڭ يولدىشىنىڭ ئىشلىرىغىچە، قىسقىسى، تىل بىلەن ئىپادىلىگىلى بولىدىغانلىكى نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ئۇلارنىڭ دەيدىغان سۆزىنىڭ مەزمۇنى بولالايدۇ.

ئۆزىنى كۆز - كۆز قىلىدىغان ئادەم

باشقىلارغا كۆڭۈلدىكىنى ئېيتىش نورمال كىشىلىك ئادەت. قىيىنچىلىقتا ياكى ئاۋارىچىلىككە يولۇققاندا، قانداق قىلىشنى بىلمىگەندە، باشقىلارغا ئېيتىش ئارقىلىق تۈگۈنلەرنى يەشكىلى بولىدۇ. كۆڭۈلدىكىنى ئېيتىش دەرۋەقە ياخشى، ئەمما بىلىپ - بىلمەي ھەممىنى دەۋېرىدىغان ئادەمگە ئايلىنىپ، كۆڭۈلدىكى ھەممە گەپنى دەپ قاقشاش ياخشى ئەمەس. ئۇزۇندىن - ئۇزۇنغا سۆزلەۋەرگەندە ئاڭلىغۇچى بىزار بولىدۇ.

ھەر قېتىم ساۋاقداشلار يىغىلىشى بولغاندا سىنىپ باشلىقى قىز ساۋاقدىشى مىڭ مىڭغا بۇ يىغىلىشنى دېيىش - دېمەسلىك ھەققىدە ئىككىلىنىدۇ. گەرچە بۇ قىزنىڭ مىجەزى ياخشى بولسىمۇ، ئەمما ھەر قېتىملىق يىغىلىشتا، ئۇ سورۇننى ئۆزىنىڭ كۆڭلىدىكىنى دەۋالىدىغان

مەيدانغا ئايلاندۇرۇۋالىدۇ. ئۆزىنىڭ قانداق قىلىپ ئاددىي خىزمەتچىدىن ئۆسۈپ باشقۇرغۇچى بولغانلىقى، ئۆزىنىڭ بىر - بىرىدىن قالتىس قانداق ئوغۇل دوستى بارلىقى، ئۆزىنىڭ ئەرمەك هايۋىنى، ئۆزىنىڭ ئىسسىل گىرىم بۇيۇملىرى، يەنە ئۆزىنىڭ يېڭىدىن سېتىۋالغان باۋما ماشىنىسى.... بۇ ئىشلارنى ھەممەيلەن بىلىدۇ، كۆپچىلىك ئۇنىڭ توختىماي يەنە شۇ گەپلەرنى دېيىشىدىن بىزار.

مىڭ مىڭ قانداقلا ئادەم بىلەن ئۇچراشسا، ئۈچ مىنۇتتىن كېيىنلا ناھايىتى چىقىشىپ كېتىدۇ. ئەمما، پاراڭلىشىپ بىر ھازادىن كېيىن ئۇ ئۆزىنىڭ ھەممە ئىشلىرىنى دېيىشكە باشلايدۇ، ھەتتا ئوغۇل دوستىنىڭ مەخپىيىتىدىن تارتىپ ھەممىنى دەيدۇ. ساۋاقداشلىرى بارا - بارا ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ بەختىنى كۆز - كۆز قىلىۋاتقانلىقى ياكى ئۆزىنىڭ كۆزقاراشلىرىنى دەۋاتقانلىقىدىن گۇمانلىنىپ قالىدۇ.

دائىم قاقشايدىغان ئادەم

مېيزىنىڭ ئالدىدا تۇرغان ئەنىنامۇ تۇرمۇشتىن ھەددىدىن زىيادە قاقشايدىغان ئايال.

بىرىنچى قېتىم كۆرۈشكەندە، خىزمەت توغرۇلۇق پاراڭلىشىپ بولغاندىن كېيىن، ئەننا قىزغىن ھالدا مېيزى بىلەن ئۆزىنىڭ تۇرمۇشى توغرۇلۇق پاراڭلىششقا باشلاپ، ئۆزىنىڭ ئوغۇل دوستى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنىڭ ئاخىرىغا بېرىپ قالغانلىقىنى، يەنە ئۆزىنىڭ بۇرۇنقى كۆڭۈلسىز ئاخىرلاشقان مۇھەببەت سەرگۈزەشتىلىرىنى ئېيتقان. مېيزى بۇ چاغدا ھەيران قالغان، ئەمدىلا تونۇشقان ئەنىنانىڭ ئۆزىنىڭ ھېكايىلىرىنى ئېيتىپ بېرىشىدىن ئۇ ئۆزۈم ئىشەنچلىك ئادەم ئوخشايمەن دەپ ئويلاپ قالغان. شۇنىڭ بىلەن مېيزى ئەنىنانىڭ سۆزلىرىنى قىزغىنلىق بىلەن ئاڭلاپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئۇنىڭ ھېسسىياتىنى تەڭشەيدىغان ئۇسۇللارنى ئويلاشقان.

كېيىن بىرنەچچە قېتىم ئۇچراشقاندىن كېيىن، مېيزى ئەنىنانىڭ ئۆزى ئويلىغاندەك ئەمەسلىكىنى بىلدى. ھەر قېتىم كۆرۈشكەندە، ئەننا قاقشىغان ھالدا ئۆزىنىڭ ئىشلىرىنى دەيدۇ، يەنە كېلىپ ئاشۇ ھېسسىيات

www.uyghurkitap.com

ئىشلىرىنى تەكرار دەيدۇ، بەزى گەپلىرىنى مېيىزى يادىلاپمۇ بولغان. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەننا بىلەن ئۇچراشقان كىشىلەر ئازدۇر ـ كومپيۇتېر ئۇنىڭ بۇ مىجەزىنى ئېيتىشقان، ئەننا ھەممە ئادەملەرگە مۇشۇنداق، يېقىن تونۇش بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ھەممىسىگە ئوخشاشلا ئاشۇ گەپلىرىنى دەۋەرگەن.

بارا ـ بارا مېيىزى بىزار بولۇشقا باشلىغان. بەزىدە ئەننانىڭ توختىماي قاقشاشلىرىدىن، توختىماي كۆڭۈلسىز ئىشلىرىنى دېيىشىدىن، ئۇ ئۆزىنى بىر ئەخلەت چېلەكىدەك ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالغان...

باشقىلارغا كۆڭلىدىكىنى دېگەندە چەكتىن ئاشۇرۇۋېتمەسلىك كېرەك.

تۇرمۇشتا، مىڭ - مىڭ ئەننادىن ئەننالار ئوخشاش كىشىلەرنى بىزار قىلىدىغان ئادەملەر ئاز ئەمەس. ئۇلار ئۆزلىرىنى زورلاپ كىشىلەرگە ھەممە گېپىنى دېگەنسېرى يەنە دېگۈسى كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاڭلىغۇچىمۇ زورمۇزور ئاڭلايدۇ، باشقىلار قانچە ئەستايىدىل ئاڭلىغانسېرى ئۇلار شۇنچە بېرىلىپ سۆزلەيدۇ.

ئەمەلىيەتتە ھەربىر ئادەمنىڭ كۆڭلىدە ئۆزىگە نىسبەتەن بىر خىل باھا بولىدۇ. بۇ باھانىڭ قانچىلىك ئېنىق بولۇشى باشقىلارنىڭ ئۇنى ئېتىراپ قىلىشىغا باغلىق بولىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، بىر ئادەم كۆڭلىدە مەلۇم بىر خىل ئادەم بولۇشنى ئويلىغان ۋاقىتتا، ئۇ بۇنى باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا موھتاج بولىدۇ. شۇڭا، ئۇ چوقۇم ئۆزىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئادەمگە ئايلىنىش جەريانىنى ئاڭلايدىغان ئادەمنى ئىزدەيدۇ.

ئەمما ھەممە گېپىنى دەپ يۈرىدىغان ئاشۇ ئادەملەر، ئۆزىگە نىسبەتەن باشقىلاردىنمۇ بەكرەك خىلمۇخىل باھا بېرىدۇ، شۇڭا ئۇلار پەقەت ئاڭلىغۇچى تېپىپ ئاغزى بېسىقماي سۆزلەپ، باشقىلارغا ئۆزىنىڭ مەلۇم جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكىنى بىلدۈرمەكچى بولىدۇ، باشقىلارنىڭ بېشىنى لىڭشىتىپ، ئۇنىڭ مۇنداق ياكى ئۇنداق ئادەم ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىشىغا موھتاج بولىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا، ئىككى كىشىنىڭ بىر مەيدان سۆھبىتى بىر ئادەمنىڭ ئۆزى بىلەن ئۆزى سۆزلەيدىغان، ئۆزى ھېكايە

توقۇپ ئۆزىنى ئالدايدىغان مەيدانغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

بۇ ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك سۆزلەش بولۇپ، دەسلەپتە ئاڭسىز هالدا سۆزلەيدۇ، بىراق بىرىنچى قېتىم سۆزلەپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ كۆڭلىدىكى غەشلىكنىڭ يوقاپ بىر خىل ئازادە بولۇپ قالغانلىقىنى هېس قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاڭلىق هالدا ئۆزىنى زورلاپ سۆزلەشكە باشلايدۇ، بىر مەزگىل ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، ئادەت خاراكتېرلىك سۆزلەش بولۇپ قېلىپ، بىر ئىش بولسىلا باشقىلارغا دېمىسە تۇرالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. هەممە گەپنى سۆزلەشنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشى ئەمەلىيەتتە پسىخىكا مەسىلىسى بولۇپ، بىلىپ ـ بىلمەي ئادەتكە ئايلىنىپ قالسا باشقىلارنى بىزار قىلىدۇ.

شۇڭا، هەممە گەپنى دېيىشمۇ ئەمەلىيەتتە ئەھۋالغا قاراپ بولىدىغان ئىش. هەممە ئادەمگە هەممە گەپنى دەۋەرمەستىن، ئۆز ـ ئۆزىنى تەكشۈرۈپ، ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىش ئاقىلانىلىكتۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سىز چۈشەنمەيدىغان ھەقىقىي ئۆزىڭىز

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۈچىنچى باب سالاھىيەت پسخولوگىيەسى

فىروئىد بىلەن كارل گۇستاف ياڭ

بەزىلەر ئېينىشتېيىن، ماركس ۋە فىروئىدنى «دۇنيا تارىخىغا تەسىر كۆرسەتكەن ئۈچ يەھۇدىي» دەپ ئاتايدۇ. ئېينىشتېيىن بىلەن ماركس ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىنسانىيەتنىڭ يېقىنقى زامان تەبىئىي پەن ۋە ئىجتىمائىي پەن ساھەسىنىڭ بايراقدارلىرى ھېسابلىنىدۇ. ئەمما فىروئىد بىلەن ئۇنىڭ روھىي ئانالىزلىرى پسىخىكا ئىلمىنىڭ ئەڭ يۇقىرى نۇقتىسىدا تۇرغان. مەيلى كىشىلەر ئېتىراپ قىلسۇن - قىلمىسۇن، فىروئىد پسىخولوگىيە تەرەققىياتىغا زور تۆھپە قوشقان، بۇ ھەقىقەتەن مۇنازىرە تەلەپ قىلمايدىغان ھەقىقەت.

فىروئىد كىم؟

1856 - يىلى5 - ئاينىڭ 6 - كۈنى، سىگموند فىروئىد ئاۋستىرىيەنىڭ كىچىك شەھىرى فىرىبوركتا تۇغۇلغان. ھازىر بۇ شەھەر پىيۇلباۋ دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، چېخ جۇمھۇرىيىتىگە تەۋە. ئۇ تۆت ياش ۋاقتىدا، فىروئىدنىڭ دادىسى جېيكوب پۈتۈن ئائىلە بويىچە ۋېناغا كۆچۈپ بارغان.

فىروئىدنىڭ ئانىسى دادىسىنىڭ ئىككىنچى ئايالى ئىدى. فىروئىد كىچىكىدىن تارتىپ ئانىسىنىڭ يېنىدا چوڭ بولغان، دادىسى بىلەن مۇناسىۋىتى ياخشى بولمىغانلىقتىن ھەتتا بەزىدە يامانلىشىپمۇ قالغان. كېيىن تەرجىمىھالشۇناسلارنىڭ قارىشىچە، فىروئىدنىڭ تەلىماتىدىكى ئىدىپوس ھالىتى دەل ئۇنىڭ ئاتا - ئانىسىغا بولغان ھېسسىياتىدىن كەلگەن.

فىروئىد ئىنتايىن ئەقىللىق بولۇپ، ئۆزىنىڭ كەلگۈسىدە بىر ئۇلۇغ ئالىم بولىدىغانلىقىغا قەتئىي ئىشەنگەن. 9 ياش ۋاقتىدا، فىروئىد ۋېنادىكى ئەڭ داڭلىق ئوتتۇرا مەكتەپ — سىپور ئوتتۇرا مەكتىپىگە

ئوقۇشقا كىرگەن. فىروئىد بۇ مەكتەپتە 8 يىل تۇرغان ھەمدە ئالتە يىلدىكى نەتىجىسى ئۇدا بىرىنچى بولغان. 1873 ـ يىلى، 17 ياشلىق فىروئىد ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتكۈزگەن ھەمدە شۇ يىلى كۈزدە ۋېنا ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ مېدىتسىنا ئىنستىتۇتىغا ئوقۇشقا كىرگەن. 19 ـ ئەسىردە، ۋېنا ئۇنىۋېرسىتېتى ئەينى چاغدىكى پۈتكۈل ياۋروپادىكى، شۇنداقلا دۇنيادىكى داڭلىق ئۇنىۋېرسىتېتلارنىڭ بىرى ئىدى. 1881 ـ يىلى 3 ـ ئايدا، 25 ياشلىق فىروئىد مېدىتسىنا ئىمتىھانىدىن ئۆتۈپ، دوكتورلۇق ئۇنۋانىغا ئېرىشكەن.

تەخمىنەن ئىككى يىلدىن كېيىن، ئۇ ئۆزىنىڭ ھاياتىدىكى ھەمراھى — ماشا بونىس بىلەن ئۇچرىشىدۇ. ئۇلارنىڭ مۇھەببەت يولى ئانچە راۋان بولمايدۇ، چۈنكى ماشانىڭ ئاپىسى فىروئىدنى نامرات دەپ قوشۇلمايدۇ. 1883 ـ يىلى، بونىس خانىم جاھىللىق بىلەن ماشانى ئېلىپ ھامبۇرگقا كۆچۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر جۈپ ئاشىق ـ مەشۇق ئىككى يەردە سېغىنىش ئىچىدە ئۈچ يىلنى ئۆتكۈزۈشكە مەجبۇر بولۇپ، 2000 پارچىدىن ئارتۇق خەت يېزىشىدۇ.

1885 ـ يىلى، فىروئىد ھاياتىنىڭ باھار پەسلىنى كۈتۈۋالىدۇ. ئۇ ۋېنا ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ شەخسىي نۇتۇق سۆزلەش ئۇنۋانىغا ئېرىشىدۇ ھەمدە بونىس خانىم ئاخىر قىزىنىڭ نىكاھ ئىشىغا قارشى تۇرمايدىغان بولىدۇ. يەنە بىر خۇشاللىنارلىق ئىش شۇكى، فىروئىد بىر قىممەتلىك ئوقۇش مۇكاپاتىغا ئېرىشىپ، فىرانسىيەگە بېرىپ داڭلىق روھىي كېسەل مۇتەخەسسىسى شېيىك پىروفېسسور بىلەن بىللە روھىي كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك سەۋەبى ۋە داۋالاشنى تەتقىق قىلىدىغان بولغان.

پارىژ سەپىرى ئۇنىڭ ھاياتىغا زور بۇرۇلۇش ئېلىپ كېلىدۇ. شېيىك پىروفېسسورنىڭ ھەر خىل روھىي كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇشتىكى ئانالىزلىرىنى ئاڭلاش جەريانىدا، ئۇنىڭغا ئەڭ چوڭقۇر تەسىر قىلغىنى ئەرلەردىكى ئەسەبىيلىك كېسىلى بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكتە بىماردا ئورگانىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى كۆرۈلمەيدۇ، يەنى نېرۋا سىستېمىسىدا كېسەللىك يوق، ئەمما نېرۋا سىستېمىسى كونترول قىلىۋاتقان پۇت ـ قوللار پالەچ بولۇپ قالىدۇ. بۇ غەلىتە كېسەللىكنى نېمە كەلتۈرۈپ چىقارغان؟ بىمارنىڭ خىيالى! بىراق ئۇ ۋېنادىكى چاغدا، مېينېت

پىروفېسسور بۇ خىل كېسەللىك نېرۋا ئورگانىك زەخىمگە ئۇچراش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، دېگەن. بۇ يەردىمۇ ئوخشاشلا، فىروئىد گىپنوز قىلىپ داۋالاش ئېلىپ باردۇ. شۇنىڭدىن كېيىن فىروئىد ئۆزىنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى تەتقىقات نىشانىنى بېكىتتۇالدۇ ھەمدە بۇنىڭ ئۇچۇن ئۆمۈر بويى تىرىشىدۇ. كېيىن فىروئىد ۋېنادا بولسۇن ياكى لوندوندا بولسۇن، ئۆزىنىڭ ئىشخانىسىدا «روھىي كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسى شېيىكنىڭ ئوقۇغۇچىلار ئالدىدا كېسەلگە دىياگنوز قويۇشى» سىزىلغان ماي بوياق رەسىمىنى ئېسىپ قويىدۇ.

فىروئىد ئىلگىرى گىپنوز قىلىپ داۋالاش ئارقىلىق بىر قىسىم ئەسەبىيلىك كېسەللىكلىرىنى داۋالىغان، بۇ مۇۋەپپەقىيەتلەر ئۇ ئوتتۇرىغا قويغان «پسىخىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇچۇن چوقۇم ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ يوشۇرۇن ئاڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش كېرەك» دېگەن نۇقتىئىنەزىرىنى ئىسپاتلىغان.

فىروئىدنىڭ كىشىلىك قىممەت قارىشى مۇستەقىل، ئەمما جاھىللىق ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. چۈنكى ئۇنىڭ كىشىلىك قىممەت قارىشىدا نۇرغۇن دېتېرمىنىزملىق قاراشلار بار، مەسىلەن: ئۇ يوشۇرۇن ئاڭنىڭ قوزغىتىشى ۋە تەبىئىي ئىقتىدارنىڭ كۈچى ئادەمنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتىنى كونترول قىلىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۇ ئادەمنى ئېنېرگىيە سىستېمىسى، ئېنېرگىيەنىڭ ساقلىنىش قانۇنىغا بويسۇنىدۇ دەپ قارايدۇ.

ئىنسانىي سالاھىيەت تەرەققىيات نەزەرىيەسىدە، ئۇ جىنسىي ئىقتىدار تەرەققىياتى دېگەن نۇقتىئىنەزەرنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ «جىنس» ئۇقۇمىنى مۇنداق تەكىتلەيدۇ: يەنى ئادەمنىڭ ئىنسانىي سالاھىيەت تەرەققىيات نەزەرىيەسىنى «پسىخىكىلىق جىنسىي ھەۋەس تەرەققىيات نەزەرىيەسى» دەپ ئاتىغان. ئۇ بەدەننىڭ ھۇزۇرلىنىشىنى بەش باسقۇچقا بۆلگەن، بۆلار كالپۇك مەزگىلى، مەقئەت مەزگىلى، جىنسىي مەزگىل، يوشۇرۇن مەزگىل ۋە ئىككى جىنس مەزگىلىدىن ئىبارەت. ھەر بىر مەزگىلدە جىنس بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئالاھىدە زىددىيەت بار بولۇپ، سالاھىيەتنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تەرەققىياتى بىلەن شەخسنىڭ دەسلەپكى تەرەققىياتى ۋە جىنسىي توقۇنۇشنى ھەل قىلىش ئۇسۇلى مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، دەپ قارىغان.

بۇ بەش باسقۇچتا ھەربىر باسقۇچنىڭ ئۆزىنىڭ تەرەققىيات ۋەزىپىسى بولىدۇ، ھەممىسىدە تەرەققىيات كرىزىسى مەۋجۇت. پەقەت مۇشۇ كرىزىسنى يېڭىش ئۆتكىلى بولغاندىلا ئاندىن ئوڭۇشلۇق ھالدا كېيىنكى ئۆتكەلگە كىرەلەيدۇ. مۇھىمى شۇكى، شەخسنىڭ ھەربىر باسقۇچتا ئىگە بولغان ئالاھىدە شەخسىي تەجرىبىسى ئۇنىڭ ئالاھىدە سالاھىيىتىنى شەكىللەندۈرىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ جەمئىيەتكە ماسلىشىشتىكى ھەر خىل ئىپادىلىرىنى بەلگىلەيدۇ.

فىروئىد شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆز نەزەرىيەسىدە چىڭ تۇرغان، ئەمما ئۇنىڭغا ئەگىشىپ ئۆگەنگەن بەزى ئوقۇغۇچىلار بارا - بارا ئۇنىڭ كۆزقاراشلىرىنى قوللىمىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن يىراقلىغان، بۇنىڭ ئىچىدە كارل گۇستاف ياڭمۇ بار ئىدى.

كارل گۇستاف ياڭ كىم؟

ياڭ ئەسلىي فىروئىدنىڭ ئەڭ ئەتىۋارلىق شاگىرتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، 1907 - يىلى ئىككىسى تۇنجى قېتىم كۆرۈشۈپلا دوست بولۇپ كەتكەن. فىروئىد ئىلگىرى ياڭنى «مېنىڭ قەدىرلىك ئوغلۇم» دەپ ئاتىغان. ھەتتا ئۆزىنىڭ بىلگەنلىرىنىڭ ھەممىسىنى ئۇنىڭغا ئۆگىتىپ، ئۇنى ئۆزىنىڭ ئىز باسارى قىلماقچى بولغان. ئەمما ياڭ ئۇنداق قىلمىغان. تەتقىقاتنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، ئۇ ئۆزى بىلەن مۇئەللىمىنىڭ ئىلمىي قاراشلىرىدا ئوخشىماسلىق بارلىقىنى بايقىغان، بولۇپمۇ، ئۇ فىروئىدنىڭ جىنس ھەققىدىكى نەزەرىيەلىرىگە نۇرغۇن گۇمانىي قاراشتا بولغان. كېيىن ئىككىيلەن ئۇزۇل - كېسىل ئالاقىسىنى ئۈزۈپ، ياڭ «ياڭ ئېقىمى»نى قۇرغان.

كىشىلەر ياڭنى سىرلىق ئادەم دەپ تەسۋىرلىگەن، ھەتتا ئۇنى ئەسلىي نېرۋا كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان دېگەن. ئۇنىڭ بىلىمى مول بولۇپلا قالماي، يەنە ناھايىتى كۆپ سىرلىق ئىلمىي ئۇسلۇبلىرى بار بولۇپ، قارىماققا دىن بىلەن پسىخىكا ئارىلىقىدا ماڭغاندەك قىلاتتى.

ياڭنىڭ سالاھىيەت قارىشى فىروئىدنىڭكىدىن ئىجابىي بولۇپ، كېيىنكىلەرنىڭ تەقدىرچىلىكنى ئىنكار قىلىدىغان پوزىتسىيەسىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ياڭ ئىنسانىيەتنىڭ ئىستىقبالىغا نىسبەتەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۈمىدۋار بولغان، ئۇ ئىنسانلارنىڭ ئۆزىنى كونترول قىلالايدىغانلىقى، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىيالايدىغانلىقىغا ئىشەنگەن.

ئۇنىڭدىن باشقا، ياڭ فىروئىدنىڭ پان سېكسۇئالىزم نەزەرىيەسىگە قاتتىق قارشى تۇرغان، بۇ نەزەرىيە جىنسىي ئىقتىدارنىڭ ئىنسان پسىخىكىسى ۋە ھەرىكىتىگە بولغان تەسىرىنى مۇبالىغىلەشتۈرۈۋەتكەن دەپ قارىغان. ئۇنىڭ ئىنسانىي سالاھىيەت تەرەققىيات نەزەرىيەسىدە، شەخسنىڭ پسىخىكىسى بىر خىل ئېچىلمىغان ئارىلاش ھالەتتىن باشلىنىدۇ، ئادەمنىڭ چوڭ بولۇشىغا ئەگىشىپ، پۈتۈن سالاھىيەت موللىشىپ بارىدۇ، ئاخىرى بارا ـ بارا خاسلىققا ئىگە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئادەم بىلەن ئادەمنىڭ خاراكتېرى پەرقلىق بولۇپ يېتىلىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

ئۇ ئادەمنىڭ ئۆمرى باغلىنىشلىق بولىدۇ، بۇرۇلۇش مەزگىلى باللىق، ياشلىق ۋە ئوتتۇرا ياشلىق مەزگىللىرىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئۈچ بۇرۇلۇش نۇقتىسى ئىنسانىيەت ھاياتىنى ئوخشاش بولمىغان باسقۇچلارغا بۆلىدۇ، دەپ قارىغان.

1914 ـ يىلى، ئىلىم جەھەتتىكى بۆلۈنۈش ياڭ بىلەن فىروئىد ئوتتۇرىسىدىكى دوستلۇقنى پۈتۈنلەي ئاخىرلاشتۇرىدۇ. ئۇستاز شاگىرت ئايرىلغان شۇ ۋاقىتتىن باشلاپ تاكى ئۆلگىچە قايتا كۆرۈشۈپ باقمايدۇ. قانداقلا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ياڭ بىر ئۆمۈر فىروئىدقا بولغان ھۆرمىتىنى ساقلاپ كەلگەن.

بۇ ئىككى ئالىمنىڭ تالاش ـ تارتىشى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئىنكار قىلىشقا بولمايدىغىنى شۇكى، ئۇلار پسىخولوگىيەنىڭ تەرەققىياتىغا زور تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئارزۇنى كىچىكتۈرۈش

ئەسلىدە ھەر ئايدا ئازراقتىن پۇل يىغىپ، يىل ئاخىرىدا مەبلەغكە ئىشلەتمەكچى بولدىڭىز. بىراق نەتىجىدە بۇ ئايدا ئېشىنغان پۇلىڭىزغا بىر قۇر داڭلىق ماركىلىق كىيىم سېتىۋالدىڭىز، كېيىنكى ئايدا ئاشقان پۇلىڭىزغا بىر جۈپ ئېتىبار باھالىق ئاياغ سېتىۋالدىڭىز، كېيىنكى

ئايدا ئېلېكترونلۇق مەھسۇلاتلارنى ئالاھىدە سېتىش پائالىيىتى ئۆتكۈزۈلدى، شۇنىڭ بىلەن ئۆزىڭىزگە كېرەكلىك بولغان فوتو ئاپپاراتىنىمۇ سېتىۋالدىڭىز... ئارزۇيىڭىز بەك كۆپ، يىل ئاخىرىدا ئامانەت كارتىڭىزغا قارىسىڭىز ھېچقانچە پۇل ئاشمىغان. شۇنىڭ بىلەن مەبلەغ يىغىش ئارزۇيىڭىز كېلەر يىلىغا قالدى. ئەمما، كېلەر يىلى يەنە قانداق ئارزۇلار رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشىڭىزنى ساقلاپ تۇرىدۇ؟

پاختا قەنتنىڭ ھېكايىسى

يەسلىدە، ئوقۇتقۇچى بالىلارنىڭ ھەربىرىگە بىر تالدىن پاختا قەنت بەردى. ئوقۇتقۇچى: «ھازىر ھەربىرىڭلارنىڭ بىر تالدىن پاختا قەنتىڭلار بار بولدى، ئەگەر سىلەر ئۇنى بىراقلا يەۋەتساڭلار ئۇ تۈگەپ كېتىدۇ. ئەگەر سىلەر 20 مىنۇت چىداپ ئۇنى يېمىسەڭلار، 20 مىنۇتتىن كېيىن، سىلەر يەنە بىر تال پاختا قەنتكە ئېرىشىسىلەر» دەپتۇ.

ئوقۇتقۇچىنىڭ سۆزى ئاخىرلاشماستىنلا، بىرقانچە بالا قولىدىكى پاختا قەنتنى ئاغزىغا سېلىپ بولۇشقان ئىدى. ئۇلار بەك كىچىك، پاختا قەنتكە بەك ئامراق، چىداپ يېمەي تۇرالىشى ھەقىقەتەن تەس.

يەنە بىرقانچە بالا قەتئىيلىك بىلەن چىداپ ئولتۇردى. ئەمما كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇلارنىڭ بەرداشلىق بەرمىكى ئىنتايىن جاپالىق، زېھنىنى باشقا ياققا بۇراشنى كۆپ ئويلىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ كۆزى يەنىلا قولىدىكى پاختا قەنتتە ئىدى. ئاخىر، بەزىلىرى چىدىيالمىدى، 20 مىنۇت ۋاقىت توشايلا دېگەندە، يەنە بىر بالا پاختا قەنتنى ئاغزىغا سالدى. ئۇنىڭ بۇ قىلمىشى چىداپ تۇرغان نۇرغۇن بالىلارغا تەسىر قىلدى، ئۇلار ئاخىرى پاختا قەنتكە چىداپ تۇرالماي يەۋەتتى. ئەلۋەتتە، يېڭى پاختا قەنتكىمۇ ئېرىشەلمىدى.

ئاز ساندىكى بالىلار يەنىلا چىداپ تۇراتتى، ئۇلار پاختا قەنتنى بىر يەرگە قويۇپ قويۇپ، باشقا ئىشلارنى قىلىشقا باشلىدى. 20 مىنۇت ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئوقۇتقۇچى ئاخىرغىچە چىدىغان بىرنەچچە ئوقۇغۇچىغا يەنە بىر تالدىن پاختا قەنت بەردى. بۇ ۋاقىتتا، پاختا قەنتنى باشتا يەپ بولغان بالىلار ھەۋەس بىلەن ئۇلارنىڭ بىرلا ۋاقىتتا ئىككى پاختا قەنت يېيىشىگە قاراپ ئولتۇردى.

www.uyghurkitap.com

كۆپ يىللاردىن كېيىن، كىشىلەر پاختا قەنتنىڭ ئېزىقتۇرۇشىغا چىداپ ئولتۇرغان ھېلىقى بىرنەچچە بالىنىڭ ئىشلىرىنىڭ ئىنتايىن ئۇتۇقلۇق بولغانلىقىنى، ئۆزىنىڭ شىركىتىنى قۇرۇپ، ئادەتتىكى ئادەملەردىن ئاشۇرۇپ مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلىقىنى بايقىغان. چۈنكى ئۇلار باشقىلارغا قارىغاندا جاپاغا بەكرەك چىدايدۇ، قىيىنچىلىققا يولۇققاندا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ، ئۆزىنى ئىلھاملاندۇرالايدۇ.

ئەمما ئېزىقتۇرۇشقا چىداپ تۇرالماي پاختا قەنتنى بالدۇر يەۋالغان بالىلار ناھايىتى ئوڭۇشسىزلىقتا ئۆتكەن. چۈنكى ئۇلار ھەمىشە ئىككىلىنىپ بىر قارارغا كېلەلمەيدۇ، كۆپ ئىككىلىنىدۇ ھەم ئۆزىگە ئىشەنمەيدۇ. ئۇلار ئەمەلگە ئاشمىغان ئارزۇسىنى قوبۇل قىلالمايدۇ، شۇڭا ئاسانلا ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى نىشانىنى تاشلاپ، قىسقا مۇددەتلىك ئارزۇسىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ئىزدىنىدۇ. سېلىشتۇرساق، ئۇلارنىڭ نىكاھ، خىزمەت ۋە سالامەتلىك ئەھۋالىنىڭ ھەممىسى ئادەمنى رازى قىلالمايدۇ.

ئەگەر ئارزۇسنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشقا سەۋر قىلسا

پسىخولوگىيەدە «كېچىكىپ قانائەت قىلىش» دەيدىغان بىر سۆز بار، ئەمەلىيەتتە بۇ بىز دائىم دەيدىغان سەۋرچانلىقتۇر. تېخىمۇ چوڭ نىشانغا يېتىش، تېخىمۇ كۆپرەك بەھرىمەن بولۇش ئۈچۈن ئۆزىنىڭ ئارزۇسىنى ۋاقىتلىق يىغىپ، ئېرىشمەك ئاسان بولغان نەرسىلەرنىڭ ئېزىقتۇرۇشىدىن ۋاز كېچىش كېرەك. ئۇ بىر خىل ئالدىدىكى قىيىنچىلىقنى يېڭىپ، يىراقتىكى ئارزۇغا ئېرىشىش ئۈچۈن كۈرەش قىلىدىغان ئىقتىداردىن ئىبارەت.

تەتقىقاتلاردا ئىسپاتلىنىشىچە، دەرھال قانائەت تېپىش بىزنىڭ كەيپىياتىمىز بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، ئەمما كېچىكىپ قانائەت تېپىش ئابستراكت يەكۈن چىقىرىش ئىقتىدارى تەرىپىدىن كونترول قىلىنىدۇ. يەنى، دەل ۋاقتىدا قانائەت تېپىش ئەمەلىي خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ، ئەمما، كېچىكىپ قانائەت قىلىش يېتەرلىك ئىرادە ۋە ئۆزىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارىغا ئېھتىياجلىق. بۇنىڭدىن قارىغاندا، كېچىكىپ قانائەت قىلىشمۇ پسىخىكىدا پىشىپ يېتىلگەنلىكنىڭ ئىپادىسى.

تۇرمۇشتا بەزى ئادەملەر ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى ئالدىغا قويۇۋېلىپ قىلىدۇ، بىراق ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلار بىلەن زېھنى ئىسراپ بولۇۋاتقاندا، ئەسلىدىكى ئۇ ياخشى كۆرمەيدىغان ئىشلىرىنىڭ دۆۋىلىنىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىشىدۇ.

ئەگەر سىز پاختا قەنتنى تېز يەۋالىدىغان تىپتىكى ئادەم بولسىڭىز، ئەنسىرىمەڭ، كېچىكىپ قانائەت قىلىشنى يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ.

مەسىلەن: ئىش قىلغاندا ئامال بار ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى ئالدىدا قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك، قىلىشنى خالىمايدىغان ئىشلارنى ئالدىدا قىلىپ، قىلىشنى خالايدىغان ئىشلارنى بىر يانغا ئېلىپ قويۇش. ئۆزى قىلىشنى خالىمايدىغان ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلغاندا، ئۆزىگە ئۈمىدۋارلىق بىلەن بېشارەت بېرىش، يەنە ئۆزىنىڭ زېرىكىش كەيپىياتىنى چېچىپ، بىر ئىستاكان قەھۋە ياكى ئازراق مۇزىكا ئاڭلاش ئارقىلىق كەيپىياتنى تەڭشەش كېرەك.

بۇ ئۇسۇلنى ناھايىتى كۆپ تەرەپلەردىن قوللىنىشقا بولىدۇ، مەسىلەن: پۇل يىغىپ چوڭراق نەرسە سېتىۋېلىشنى پىلان قىلغان بولساق، ئادەتتە سىرتقا چىققاندا ئىمكان بار ئامانەت كارتىسىنى ئېلىۋالماي، ئازراقلا پارچە پۇل ئېلىۋېلىش كېرەك، مائاش تارقىتىلغاندىن كېيىنلا بىر قىسمىنى قەرەللىك ئامانەت قويۇۋېتىپ، ئۆزىگە خەجلەش پۇرسىتى بەرمەسلىك كېرەك.

كېچىكىپ قانائەت قىلىشنى گۈزەل كىشىلىك ئادەت ياكى ئەمەس دېمەيمىز. پەقەت بىزنىڭ بىر خىل قىسقا مۇددەتلىك ئارزۇلىرىمىز بىلەن ئۇزاق مەزگىللىك ئۇنۇمگە ئېرىشىش ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ، تۇرمۇشىمىزنى قالايمىقان قىلىۋەتمەي، ئۆزىمىزنىڭ كونترول قىلالايدىغانلىقىمىزنى بىلدۈرىدۇ، خالاس.

قىزىقارلىق توققۇز خىل خاراكتېر

كونىلاردا: «بىر پېلەكتە مىڭ خەمەك» دەيدىغان گەپ بار. بۇنىڭ مەنىسى بىر ئائىلىدە تۇغۇلۇپ چوڭ بولغان بالىلارنىڭ خاراكتېرىدە پەرق بولىدۇ، بەزىلىرى ئۇرۇش - جېدەلنى ياخشى كۆرىدۇ، يەنە بەزىلىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولسا تېنچ، خاتىرجەملىكىنى ياخشى كۆرىدۇ؛ بەزىلىرىنىڭ مىجەزى قوپال، ئۇرۇشقاق بولسا، يەنە بەزىلىرىنىڭ مىجەزى مۇلايىم، ئاق كۆڭۈل بولىدۇ؛ بەزىلىرى ئىش قىلغاندا چوڭ ئىشلارغا قاراپ كىچىك ئىشلارغا سەل قارايدۇ، ئەمما بەزىلىرى ئىش قىلغاندا ئىنتايىن ئىنچىكە ھەمدە تۈزۈمگە بويسۇنىدۇ... نېمە ئۈچۈن بۇنداق چوڭ پەرقلەر بولىدۇ؟

توققۇز خىل خاراكتېر دېگەن نېمە؟

ئادەتتىكى مەنىدىن ئېيتقاندا، بىز بۇ مەسىلىگە ھەربىر ئادەمنىڭ خاراكتېرى ئوخشاش بولمايدۇ، دەپ جاۋاب بېرىمىز ياكى ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس سالاھىيىتى بولىدۇ، دەپ جاۋاب بېرىمىز. بىراق دۇنيادا ئادەم شۇنچە كۆپ، ھەربىر ئادەمنىڭ خاراكتېرىنى تەتقىق قىلىش ئەلۋەتتە مۇمكىن بولمايدىغان ئىش. شۇنىڭ بىلەن پسىخولوگلار چوڭقۇر تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئېسىل بىر قورالنى تېپىپ چىقىپ، ئوخشاش بولمىغان خاراكتېرلارنى ئانالىز قىلىشتا ئىشلەتكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، كىشىلەرنىڭ كۆزىتىش ئىقتىدارىنى چېنىقتۇرۇپ، ئۇنۇملۇك ئىلگىرىلىشىگە تۈرتكە بولغان.

بۇ سىرلىق قورالنىڭ ئىسمى توققۇز خىل خاراكتېر.

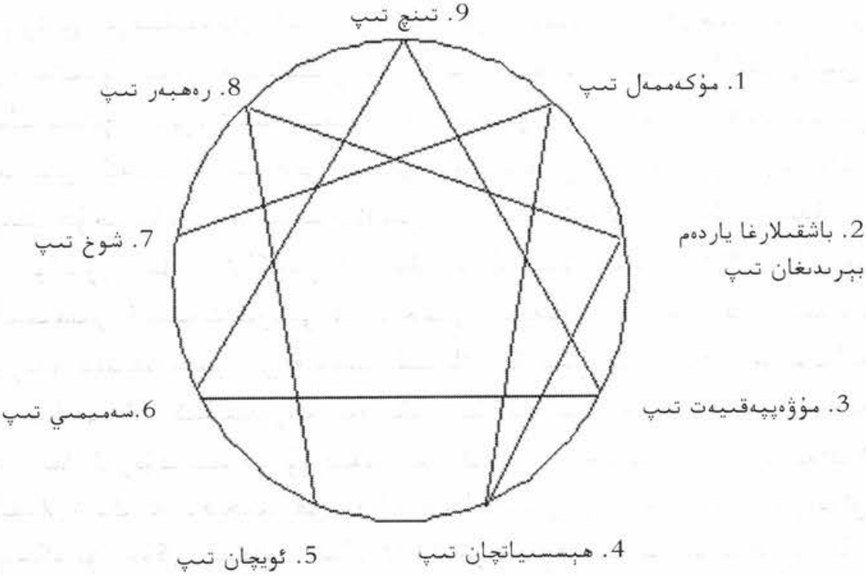
توققۇز خىل خاراكتېر يەنە خاراكتېر شەكلى ئىلمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ بوۋاق مەزگىلىدىكى ئادەم بەدىنىدىكى توققۇز خىل خاراكتېرنى كۆرسىتىدۇ، بۇلار جانلىقلىق دەرىجىسى، تۈزۈمچانلىق، ئاكتىپلىق، ماسلىشىشچانلىق، ئىنكاسىنىڭ كۈچلۈكلۈك دەرىجىسى، قىزىقىش دائىرىسى، كەيپىيات ساپاسى، پىكرى چېچىلىش دەرىجىسى، زېھنىنى يىغىش كۈچىنىڭ داۋاملىشىشچانلىقى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

توققۇز خىل خاراكتېر كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى قىممەت قارىشى ۋە شەخسىي دىققەت مەركىزىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ ھەمدە سىرتقى قىلمىشىنىڭ ئۆزگىرىشىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمايدۇ. ئۇ كىشىلەرگە ھەقىقىي ئۆزىنى بىلدۈرىدۇ، كىشىلەرگە ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكىنى تونۇشتۇرىدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، توققۇز خىل خاراكتېر سىزگە كۆڭلىڭىزنىڭ چوڭقۇر

قاتلىمىدىكى ھەقىقىي نەرسىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ.

توققۇز خىل خاراكتېرنىڭ ئىنگلىزچىسى «Enneagram»، بۇ سۆز گرېك تىلىدىكى «ennea» (توققۇز) بىلەن «gram» (ھالەت) دېگەن سۆزدىن كەلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ كېلىپچىققان ۋاقتىغا نىسبەتەن ئېنىق ئىسپات يوق، ئەمما ئۇنىڭ كېلىپچىققان تارىخىي ۋاقتىنى ئاز دېگەندىمۇ مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى2500 - يىللارغىچە سۈرۈشتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

يەنە بىر خىل قاراشتا توققۇز خىل خاراكتېر ئوتتۇرا ئاسىيا رايونىدا بارلىققا كەلگەن، نەچچە مىڭ يىل ئىلگىرىكى بىلىمدارلارنىڭ ئىزدىنىشى بىلەن كىشىلىك سالاھىيەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىلىم پەيدا بولغان، كېيىن سوفىلار تەرىپىدىن ۋارىسلىق قىلىنغان. بىر قەدىمكى ئىلىم بولۇش سۈپىتى بىلەن، پەقەت دەرسخانىدىكى ئوقۇتقۇچىلارلا ئوقۇغۇچىلارنىڭ زېھنىنى ئېچىش ئۈچۈن قوللىنىپ، نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان يوشۇرۇن تارىلىپ كەلگەن. ئەمما ئۇنىڭ ھەم سىرلىق بولۇشى ھەم كەڭ تارقىلىشىدىكى سەۋەب ئۆلىمالاردىن پىسخىكىلىق قىيىنچىلىقلىرىغا مەسلىھەت سوراپ كەلگەنلەرنىڭ ھەممىسى قايىل قىلارلىق جاۋابقا ئېرىشكەن.



www.uyghurkitap.com

توققۇز خىل خاراكتېر بەلگىسىنىڭ كېلىش تارىخىنى قەدىمكى يۇناندىكى پىتوگىراس دەۋرىدىن يەنى تەخمىنەن مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 580 - يىللىرىغىچە سۈرۈشتۈرۈشكە بولىدۇ، بىراق توققۇز خىل خاراكتېر نەزەرىيەسى هازىرقى زامان ئالىملىرىنىڭ تەتقىقات نەتىجىسى هېسابلىنىدۇ. 20 - ئەسىرنىڭ باشلىرى گىئورگى گۇرجىف ئالدى بىلەن توققۇز خىل خاراكتېر تەلىماتى بىلەن ئادەمنىڭ توققۇز خىل ئالاهىدىلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگەن. 20 - ئەسىرنىڭ 50 - يىللىرىغا كەلگەندە، ئوسكار ئىچازو ئىنسانىنىڭ توققۇز خىل ئارزۇسىنى توققۇز خىل خاراكتېر تەلىماتىغا كىرگۈزگەن ھەمدە بۇ تەلىمات ئىنسان پسىخىكىسى ئوقۇتۇش دەرسلىكىگە كىرگۈزۈلگەن.

1944 - يىلى ئامېرىكا ئىستانفورد ئۇنىۋېرسىتېتى تۇنجى نۆۋەتلىك توققۇز خىل خاراكتېر يىغىنى ئاچقان. بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە، توققۇز خىل خاراكتېر تەلىماتى دۇنياغا داڭلىق ئۇنىۋېرسىتېتلارنىڭ ئەڭ قىزىق نۇقتا دەرسلىكلىرىنىڭ بىرىگە ئايلاندى ھەمدە پۈتۈن دۇنياغا تارالدى.

بىرىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

توققۇز خىل خاراكتېرنىڭ ئىچىدىكى بىرىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر تىپىك مۇكەممەللىكنى قوغلىشىدىغانلاردۇر. ئۇلارنىڭ هاياتى ھەمىشە ئۆزۈكسىز ئالغا ماڭىدۇ، ئۇلار پەقەت بارلىق كىشىلەرنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشكەندىلا ئاندىن هايات مۇكەممەللىككە ئېرىشكەن بولىدۇ دەپ قارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار ئۈزۈكسىز تىرىشىش ئارقىلىق باشقىلارنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشمەكچى بولىدۇ. بۇ جەرياندا، ئۇلار خاتا ئىش قىلىپ قويغانلىقى سەۋەبىدىن تەنقىدلىنىپ ئازابلانغىنىنى ئېسىدە تۇتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆزىگە ئېغىر قاتتىق تەلەپ قويۇپ، يەنە خاتالىق سادىر قىلىشتىن ساقلىنىدۇ.

ئىككىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

بۇلار بىر تۈركۈم بېغىشلىغۇچىلاردۇر. ئۇلار كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇ جەرياندا، ئۇلار ئۆزىنىڭ قارشى ئېلىنىشقا ئېرىشىش دەرىجىسىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە موهتاج بولىدۇ. ئۇلار

ئېتىراپ قىلىنىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ، ئەگەر ئېتىراپ قىلىنىشقا ئېرىشەلمىسە، ئۆزىنىڭ قىزىقىشى ۋە خاسلىقىنى قۇربان قىلىپ باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىغا ماسلىشىدۇ. ئۇلار ھەتتا ئۆزىنىڭ ئادەتلىرىنى مەجبۇرىي ئۆزگەرتىدۇ، باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىش ئۈچۈن ئۆز ئېھتىياجىدىن ۋاز كېچىدۇ.

ئۇلار ئۆزىنى قانداق ئىپادىلىسە باشقىلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشەلەيدىغانلىقىنى ئېنىق بىلىدۇ، ئۇلار ۋاقتىنچە باشقىلارغا بويسۇنسىمۇ، ئەمما كۆڭلىدىكى ھەقىقىي ئويىدىن ۋاز كەچمەيدۇ. ئۇلار تۇرمۇشتىكى ئارتىس، سىز كۆرگەن ئۇ ھەقىقىي ئۇ بولۇشى ناتايىن. بەزىدە، ئۇلار پۈتۈن دۇنيانى ئەخمەق قىلىپ ئويناۋاتقاندەك ھېس قىلىشىدۇ.

ئۈچىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

بۇلار كىچىكىدىن تارتىپ نەتىجىسى ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدىغان، ئەمەلىي ئىش قىلىدىغانلار، ئۇلارنىڭ ئۆيى ھەمىشە تەقدىرنامىلەر بىلەن توشۇپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇلار ھەرقانداق ئۆزىگە تارتىشقا ياكى باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىغا سىڭىپ كىرىشكە ئېھتىياجلىق ئەمەس. ئۇلار پەقەت ئۆزىنىڭ نەتىجىسى ئارقىلىق سۆزلەشكە، ئۆز ئىقتىدارىغا تايىنىپ ھەممىنى يېڭىشكە ئادەتلەنگەن. ئۇلار كىچىكىدىلا ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى ئۇنتۇپ كەتكەن، ئۆزگىچە ئىپادىلەر ئارقىلىق ئېرىشمەكچى بولغان مۇھەببىتىگە ئېرىشىپ كۆنگەن.

ئۇلارنىڭ قەلبىدە پەقەت مۇۋەپپەقىيەتلا ھەممىگە ۋەكىللىك قىلالايدۇ. مۇۋەپپەقىيەت ئۈچۈن، ئۇلار ئۆزىنىڭ روھىي ھالىتىنى ئۇزۇكسىز تەڭشەپ، ئۆزىنىڭ خاراكتېرىنى چېنىقتۇرۇپ تۇرىدۇ. كېيىن ئۇلار مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتى بىلەن ئۆزىنىڭ ھەقىقىي ھېسسىياتىنى يوشۇرۇپ، ئۆزىنى ئالدايدۇ.

تۆتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

تۆتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېردىكى كىشىلەر تىراگېدىيەلىك رومانتىكلاردۇر. ئۇلارنىڭ كۆزلىرىدە ھەمىشە غەمكىنلىك ئەكس ئېتىدۇ،

www.uyghurkitap.com

كۆز پەسلىدىكى تۆكۈلۈۋاتقان يوپۇرماقلار ئۇچۇن ياش تۆكىدۇ، يوقالغان گۈزەللىك ئۇچۇن ئازابلىنىدۇ.

ئۇلارنىڭ ھاياتى دراماتىك ھېسسىياتقا تولغان بولۇپ، مەيلى قانداق نەتىجە بولسۇن ھامان ئۇلارنى ئىچ ـ ئىچىدىن خۇشال قىلالمايدۇ. ئۇلار ھەمىشە بىر خىل يىراقتىكى، يوقالغان ياكى كەلگۈسىدىكى مۇھەببەتنى ئارزۇ قىلىدۇ، پەقەت مۇشۇ مۇھەببەتلا بەخت ئېلىپ كېلىدۇ، دەپ ئويلايدۇ.

ئۇلارنىڭ ھاياتىدا ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدىغان سۆز «ئەگەر»، «ئەگەر» دېگەن سۆز ئۇلارنىڭ دىققەت ـ نەزىرىنى ئېتىپ قويۇپ، پەقەت ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىغىلا كۆڭۈل بۆلىدىغان قىلىپ قويغان.

بەشىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

بەشىنچى نومۇرلۇق خاراكتېردىكى كىشىلەر ئەقىل ـ پاراسەت تىپىدىكى كۆزەتكۈچىلەر، ئۇلارنىڭ ئەقىلگە تايىنىدىغان ۋاقتى كۆپ، ھېسسىياتقا تايىنىدىغان ۋاقتى ئازراق بولىدۇ. ئۇلار ئۆيدە تۇرۇشنى، خۇددى دۇنيادىن ئالاقىسىنى ئۈزگەندەك تېلېفونمۇ ئالماي ئۆتۈشنى ياخشى كۆرىدۇ. باشقىلار ئاكتىپلىق بىلەن ئۇلارنىڭ يېنىغا كەلگەندە ئۇلار پەرۋا قىلمايدۇ. ئۇلارنىڭ قەلبى خۇددى مۇستەھكەم قورغانغا ئوخشايدۇ، ئاسانلىقچە تاجاۋۇز قىلىپ كىرگىلى بولمايدۇ. ئۇلار خۇددى كىچىك ۋاقتىدا مەخپىيەتلىكىنى ئوغرىغا بەرگەن بالىدەك، كۆڭلىدە ئىنتايىن ئېھتىيات قىلىدۇ، باشقىلارغا باھانە بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۆزىنىڭ ئېھتىياجىنى ئامال بار ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرىدۇ.

ئۇلار ھەمىشە ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتتىن خالىي ياشايدۇ، چۈنكى باشقىلاردا ئۈمىد پەيدا قىلىپ قويۇپ بېسىم كېلىپچىقىشنى خالىمايدۇ، ئۇلار «باشقىلارغا قوشۇلمىغان» ھالەتنى ياخشى كۆرىدۇ، ئەگەر خالىسا ئۇلار پەقەت كۇتۇپخانىغا ياكى دېڭىز بويىغا بارىدۇ، ھېچكىم بىلەن بىللە ياشاشنى خالىمايدۇ.

ئالتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

ئالتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېردىكىلەر سەممىمىي بولغان

گۇمانىزمچىلار، بۇ بىر خىل زىددىيەتلىك روھىي ھالەت. بىر جەھەتتىن، ئۇلار بىر ياخشى رەھبەرنى تېپىپ، ئۆزىنىڭ بارلىق سەممىيىتىنى بېغىشلاشنى ئۈمىد قىلىدۇ، ئەمما شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇلار يەنە ھەرقانداق نوپۇزلۇق رەھبەرلىك مېخانىزمىدىن گۇمانلىنىدۇ. بۇ خىل گۇمان ئۇلارنى قارىماققا بويسۇنغاندەك ئىپادىلەيدۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ كۆڭلى شۈبھە بىلەن تولغان بولىدۇ.

ئۇلار ئىش قىلغاندا باشتىن - ئاخىر داۋاملاشتۇرالىشى ئىنتايىن تەس، مەيلى قانچىلىك ياخشى باشلانسۇن، داۋاملىشىش جەريانىدا، ئۇلار ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئارمانلىرى ۋە تىرىشچانلىقلىرىغا نىسبەتەن گۇماندا بولۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ۋاز كېچىدۇ. ئۇلار ھەمىشە «..شۇنداق بولىدۇ، ئەمما...» دەيدۇ. ئۇزۇكسىز ھالدا ئۆزىنى ئىنكار قىلىش ئۇلارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت يولىدىكى قەدىمىنى قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

يەتتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

ئۇلار بىر توپ شوخ، ئوچۇق - يورۇق راھەتپەرەسلەردۇر. توققۇز خىل خاراكتېر رەسىمىدە بەشىنچى نومۇر، ئالتىنچى نومۇر، يەتتىنچى نومۇر ئۇنىڭ سول يېرىمىنى ئىگىلىگەن بولۇپ، بۇ ئايرىم ئايرىم بالىلىق دەۋرىدىكى تەشۋىشنىڭ ئوخشىمىغان ئىپادىلىنىشىگە ۋەكىللىك قىلىدۇ. بەشىنچى نومۇرلۇق ۋە ئالتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېرگە ئوخشىمايدىغىنى شۇكى، يەتتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېردىكىلەر ئۇ تەشۋىشلەرگە پىسەنت قىلمايدۇ، ئۇلار قارشى تەرەپنى تىرىشىپ جەلپ قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ، خۇشاللىق بىلەن جىددىيلىكنى يوقىتىشنى ئۈمىد قىلىدۇ.

ئۇلار مەڭگۈ ئەندىشە قىلمايدۇ، باشقىلارغا ئوچۇق ۋە شوخ تەسىر بېرىدۇ. ئۇلار دۇنيادىكى ئەڭ ئۈمىدۋار دۇنيا قارىشىغا ئىگە، كەلگۈسىگە نىسبەتەن تولۇق ئىشەنچكە تولغان، ئەڭ رازى بولغۇدەك تۇرمۇشقا ئېرىشىشنى ئۈمىد قىلىدۇ.

سەككىزىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

سەككىزىنچى نومۇرلۇق خاراكتېردىكىلەر رەھبەرلىك ئىقتىدارىغا ئىگە قوغدىغۇچىلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ بالىلىق دەۋرى ئۇرۇش - جېدەل

www.uyghurkitap.com

بىلەن تولغان، غەلىبە قىلغۇچى پادىشاھ بولىدىغان، مەغلۇپ بولغۇچى تۈگىشىدىغان ھالەت ئۇلارغا ئۆزىنى قوغداشنى ئۆگەتكەن ھەمدە چوقۇم غەلىبە قىلغۇچى بولۇش ئىرادىسىگە كەلتۈرگەن.

ئۇلار توقۇنۇشتا چېكىنمەيدۇ، ئەكسىچە ئۇلار ئۆزىنى ھەقىقىي قەھرىمان دەپ تەسەۋۋۇر قىلىدۇ، ئەتراپىدىكى ئادەملەر يارىلانسا، ئۇلارنى قوغدايدۇ.

ئۇلارنىڭ پۈتكۈل ھاياتىدا دىققەت ـ نەزىرىنى تاشقى دۇنياغا قارىتىپ، جازالىنىشقا تېگىشلىك ئادەملەرنى ئىزدەيدۇ، بىراق، «ھەرقانداق ئادەم خاتالىق ئۆتكۈزىدۇ، ھەممىسى خاتالىقىغا جاۋابكار بولۇشى كېرەك» لىكىدەك ئەمەلىيەت ئۇلارنى ۋەيران قىلىدۇ.

توققۇزىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

ئۇلار تىنچ تىپتىكى مۇرەسسەملەشتۈرگۈچى. ئۇلار كىچىكىدىن تارتىپ ھېچنېمىگە پىسەنت قىلمايدۇ، ئۆزىنى ئۇنتۇشنى، خۇشال يۈرۈشنى ئۆگەنگەن. ئۇلار ھەمىشە ئوتتۇرىدا تۇرۇپ كۆپ تەرەپتىكى پىكىرلەرنى ئاڭلايدۇ، بىراق ئۆز پىكرىنىڭ نېمىلىكىگە كۆڭۈل بۆلمەيدۇ، باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىنى ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئېھتىياجىدىن يۇقىرى ئورۇندا قويىدۇ. ئۇزاق مەزگىل مۇشۇنداق بولغانلىقتىن، ئۇلار ئۆزىنى مەست قىلىشنى ئۆگەنگەن، ئۆزىنىڭ كىملىكىنى ئۇنتۇغان.

ئۇلارنىڭ ۋاقتى قانچە كۆپ بولغانسېرى، ئۇلارنىڭ قىلغان ئىشلىرى ئەكسىچە شۇنچە ئاز بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ دىققەت ـ نەزىرى ئاسانلا مۇھىم بولمىغان ئىشلارغا ئېغىپ كەتكەن بولىدۇ.

ئۇلارنىڭ ھاياتىدا، «ياق» دېيىش ئىنتايىن تەس بىر ئىش، باشقىلارنى رەت قىلىش ئۆزىنىڭ رەت قىلىنىشقا ئۇچرىشىدىنمۇ تەس بىلىنىدۇ، شۇڭا ئۇلار باش لىڭشىتىپ ماقۇل بولۇشنى تاللايدۇ.

مەۋجۇتلۇقنىڭ مەنىسى

توققۇز خىل خاراكتېر نەزەرىيەسى بىزنىڭ خاراكتېر تىپىمىزنى بىلىشىمىزگە ياردەم قىلىدۇ، ئەگەر بىز خاراكتېر پەرقىنى بىلسەك، ناھايىتى ئاسانلا كىشىلەرنى تۈرلەرگە ئايرىپ ھەم بۇ تۈرلەرنىڭ

ئالاھىدىلىكىنى كېڭەيتىپ تېخىمۇ ئېنىق چۈشىنەلەيمىز.

توققۇز خىل خاراكتېر سىستېمىسىنىڭ سىرلىق يېرى شۇكى، ئۇ ئۆزىمىزنى تونۇپ، قەلبىمىزنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى ھەقىقىي ئۆزىمىزنى قېزىپ چىقىرىشقا، تۇرمۇشىمىزغا تەسىر كۆرسىتىۋاتقان خاراكتېر شەكلىمىزنىڭ يىلتىزىنى ئېنىقلاپ، ئەڭ ئاخىرىدا ھەقىقىي ئۆزىمىزگە ئايلىنىشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ.

قان تىپى بىزنىڭ خاراكتېرىمىزنى بەلگىلەمدۇ؟

قەدىمكى يۇنانلىق تىۋىپ ھىپپوكرات خىلىت تەلىماتىنى ئوتتۇرىغا قويغاندىن باشلاپ، 2000 يىلدىن ئارتۇق ۋاقىتتىن كېيىن قان تىپىنىڭ رەسمىي بايقىلىشىغىچە، يەنە ياپونىيەدە تارالغان قان تىپىنىڭ خاراكتېرنى بەلگىلەيدىغانلىقى توغرىسىدىكى كۆزقاراشلارغىچە، قان تىپى بىلەن خاراكتېرنىڭ مۇناسىۋىتى ئىزچىل ھالدا كىشىلەرگە ئاۋارىچىلىك تۇغدۇرۇپ، نۇرغۇن ئالىملارنىڭ ئۈزۈكسىز تەتقىق قىلىشىغا ئىلھام بەردى.

ئالىملار كۈچلۈك ئىسپاتلار بىلەن قان تىپى بىلەن خاراكتېرنىڭ مۇناسىۋىتى بار - يوقلۇقىنى تېپىپ چىقماقچى بولدى، بۇ جەرياندا ھەر خىل پەن ۋە ھەر خىل ئېقىملار ئوتتۇرىسىدا نەزەرىيەۋى تالاش - تارتىشلار ۋە نۇرغۇن قىزىقارلىق تەجرىبىلەر بارلىققا كەلدى. ئۇنداقتا، قاننىڭ ئانتىگېن شەكلى ئىپادىلىنىشىدىن پەيدا بولغان ئىرسىيەت ھالىتى راستلا ئىنساننىڭ خاراكتېرىنى بەلگىلەمدۇ؟

www.uyghurkitap.com

خىلىت تەلىماتى

«خاراكتېر تەقدىرنى بەلگىلەيدۇ» دەيدىغان بىر گەپ بار، بۇنىڭدىن خاراكتېرنىڭ ئىنسان ھاياتىغا بولغان تەسىرنىڭ ئىنتايىن زور ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالايمىز. دەل شۇ سەۋەبتىن، كىشىلەر ناھايىتى بۇرۇنلا خاراكتېرنى بەلگىلەيدىغان خىلمۇخىل ئامىللارغا دىققەت قىلىشقا باشلىغان ھەمدە ئۇنى بەدەنگە قاراتقان.

2500دىن كۆپ يىل ئىلگىرى، قەدىمكى يۇناندا بىر قورقماس ھەم ئىزدىنىش روھىغا ئىگە بىر تېۋىپ بولۇپ، ئىسمى ھىپپوكرات. ئۇ ئوتتۇرىغا قويغان «خىلىت تەلىماتى» تەن بىلەن خاراكتېر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ھەققىدىكى ئەڭ بۇرۇنقى نەزەرىيە ئىدى.

خىلىت تەلىماتىدا ئادەم بەدىنىدە تۆت خىل خىلىت بولۇپ، ئۇلار ئايرىم ـ ئايرىم قان ، بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدا قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بۇ تۆت خىل خىلىتنىڭ ئوخشىمىغان ئادەملەرنىڭ بەدىنىدىكى نىسبىتى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ئادەمنىڭ خاراكتېرىدىكى پەرق كېلىپچىقىدۇ، دەپ قارايدۇ.

قان خىلىتلىق كىشىلەر مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئاسان ماسلىشالايدۇ، مۇناسىۋەتكە ماھىر ھەمدە زېھنىي كۈچى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ، ئۇنۇمى يۇقىرى، ئەمما قىزىقىشىمۇ تېز ئۆزگىرىدۇ، بىر ئۇمۇر ئۆزگەرمەيدىغان تۇرمۇشقا ئاسان بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ.

بەلغەم خىلىتلىق كىشىلەرنىڭ ئىنكاسى بىرقەدەر ئاستا، ئەمما ئىنتايىن جىمغۇر، ئاسان ھاياجانلانمايدىغان ھەم ئاچچىقلانمايدىغان، ھەم ھېسسىياتىنى ئاسانلىقچە ئاشكارىلىمايدىغان بولىدۇ. تەمكىن، ئەمما جانلىق ئەمەس.

سەپرا خىلىتلىق كىشىلەر ئاسان ھاياجانلىنىدۇ ، ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ ھەمدە قىزغىنلىققا تولغان بولىدۇ، ھەتتا ئۆزىنى كونترول قىلالمايدىغان بولىدۇ. ئىش قىلغاندا بەك كۈچەيدۇ، ئەمما ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى بەك ئاز ئويلىشىدۇ. تىرىشچانلىق كۆرسەتكەن ئەمما نىشانغا يېتەلمىگەن چاغدا، بىر مەزگىل چۈشكۈنلىشىپ كېتىدۇ.

سەۋدا خىلىتلىق كىشىلەرنىڭ ئىنتايىن كۈچلۈك كەيپىيات ئالاھىدىلىكى بولىدۇ، كىچىك ئىشلارمۇ كەيپىياتىغا ئىنتايىن كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەمدە بۇ تەسىر ئۇزۇنغىچە داۋاملىشىدۇ. ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى يالغۇز بولۇپ، قىيىنچىلىقتا ئۈچرىغاندىمۇ كەسكىن ھەل قىلالمايدۇ.

كېيىنكى ئىلمىي تەتقىقاتلار ھىپپوكراتنىڭ خاراكتېرنىڭ كېلىپچىقىش كۆز قارىشىنىڭ خاتالىقىنى ئىسپاتلىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ئوتتۇرىغا قويغان خاراكتېر تۈرلىرىنىڭ نامى ۋە تۈرگە ئايرىلىشىنى كېيىنكىلەر قوللىنىپ كەلدى.

قان تىپىنىڭ بايقىلىشى ۋە پەيدا بولۇش سەۋەبى

2000 يىلدىن كۆپرەك ۋاقىت ئۆتۈپ كەتتى، سانسىزلىغان ئالىملار ئۆمۈرلۈك زېھنىنى خىلىت، قان سۇيۇقلۇقى، مىزاج، مىجەز تەتقىقاتىغا سەرپ قىلدى. 1901 ـ يىلىغا كەلگەندە، ئاۋستىرىيە ۋېنا ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى كارل لەندستېينېر ئەڭ دەسلەپ ABO قان تىپى سىستېمىسىنى بايقاپ، ئادەم بەدىنىدە ئايلىنىدىغان قان سۇيۇقلۇقىنى ئەڭ ئىلمىي ئاساستا تۈرلەرگە ئايرىغان.

كېيىنكى تەتقىقاتلار ئىنسانلاردا ئاساسلىق كۆرۈلىدىغان قان تىپلىرىنى A تىپ، B تىپ، O تىپ ۋەAB تىپتىن ئىبارەت تۆت خىل تۈرگە بۆلگەن. بۇ تۆت خىل قان تىپىنىڭ كېلىپچىقىش سەۋەبىگە قارىتا ئالىملار ئىنتايىن قىزىقارلىق يەكۈن چىقارغان.

O تىپلىق قاننىڭ تارىخى ئەڭ ئۇزۇن بولۇپ، تەخمىنەن مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى60000 ـ يىلدىن مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى40000 ـ يىللىرى ئارىلىقىغا توغرا كېلىدۇ. ئەينى چاغدا O قان تىپلىق ئادەملەر ئوت ـ چۆپ، قۇرت ـ قوڭغۇزلارنى ھەتتا ياۋايى ھايۋانلار يەپ ئېشىپ قالغان نەرسىلەرنى يېگەن. 40 مىڭ يىل ئىلگىرىكى كىرو ماگنون ئادەملىرى دەۋرىگە كەلگەندە ئاندىن ئوۋچىلىق قىلىپ ھايات كەچۈرگەن. ناھايىتى تېزلا ئۇلار بارلىق ھايات ياۋايى ھايۋانلارنى ئوۋلاپ تۈگەتكەن، ئاندىن ئافرىقا قىتئەسىدىن ياۋروپا ۋە ئاسىيا قىتئەسىگە كۆچكەن.

A تىپلىق قاننىڭ كېلىپچىقىش ۋاقتى سەل كېيىن بولغان،

uyghurkitap.com

تەخمىنەن مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى25000 ـ يىلىدىن مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى15000 ـ يىلغىچە بولغان ئارىلىققا توغرا كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا دېھقانچىلىق بارلىققا كەلگەن، ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز زىرائەت تېرىشنى ئۆگەنگەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار تېرىقچىلىق مەدەنىيىتىنى كەڭ كۆلەمدە كېڭەيتكەن، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھايۋانلارنى كۆندۈرگەن. بۇ ۋاقىتتا، A قان تىپلىق كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قۇرۇلمىسىدا ناھايىتى چوڭ ئۆزگىرىش بولغان، ياشىغان رايونىنىڭ كۆپ قىسمى ھازىرقى غەربىي ياۋروپا ۋە ياپونىيەگە توغرا كېلىدۇ.

B تىپلىق قاننىڭ كېلىپچىققان ۋاقتى تەخمىنەن مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 15000 ـ يىلىدىن يېڭى ئەسىرگىچە بولغان ئارىلىققا توغرا كېلىدۇ. يەر پوستىنىڭ يۆتكىلىشى سەۋەبىدىن ئەينى چاغدىكى شىمالىي ئافرىقىدىكى بىر قىسىم كىشىلەر كۆچۈشكە مەجبۇر بولۇپ، ئىسسىق بەلباغدىن سوغۇق بولغان ھىمالايا تاغ تىزمىسىغا كەلگەن. كىلىماتنىڭ زور دەرىجىدە ئۆزگىرىشى B قان تىپىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرگەن ھەمدە ئۇلارنى باشقىلارغا ئوخشىمايدىغان قان تىپى خاراكتېر ئالاھىدىلىكىگە ئىگە قىلغان. موڭغۇل ئۇرۇقىنىڭ بەدىنىدە B قان تىپلىق خاراكتېر ئەڭ روشەن گەۋدىلەنگەن.

AB قان تىپى كېلىپچىققان دەۋرلەر ئەڭ كېيىن بولۇپ، تەخمىنەن 1000 يىل ئىلگىرى پەيدا بولغان بولۇپ، ئىنتايىن زامانىۋى قان تىپى ھېسابلىنىدۇ. AB تىپلىق قان ياۋروپا ئۇسلۇبىدىكى A تىپلىق قان بىلەن موڭغۇل چارۋىچى ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولغان B قان تىپىدىكى كىشىلەرنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپچىققان. بۇنداق كىشىلەر چىدامچان بولىدۇ، ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى بىرقەدەر كۈچلۈك بولىدۇ، ئەمما يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى چوڭ.

قان تەلىماتى

20 ـ ئەسىرنىڭ 70 ـ يىللىرىغا كەلگەندە، ياپونىيەلىك نومى ماساخىكو ئىسىملىك ئالىم ئۆزىنىڭ «قان تەلىماتى»نى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇنىڭ قارىشىچە، O قان تىپلىق ئادەمنىڭ مۇھەببەت ـ نەپرىتى

ئېنىق بولىدۇ؛ ئىش قىلغاندا ۋايىغا يەتكۈزۈپ قىلىدۇ، تاماق تالىلمايدۇ، ھەتتا قانداق يېڭى نەرسىلەر بولسا يېيىشكە جۈرئەت قىلالايدۇ؛ ئۇلار ئاسان ئۇخلايدۇ، مەيلى يولدا بولسۇن ياكى كېمىدە بولسۇن، ھېچقانداق نەرسە ئۇلارنىڭ ئۇخلىشىغا تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمى تاغقا چىقىش ۋە ساياھەت قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ.

A قان تىپلىق ئادەملەرنىڭ يىرىمىدىن كۆپرەكى مۇكەممەللىكنى قوغلىشىدىغانلار، ئۇلار تۇغما سەزگۈر كېلىدۇ، ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ خىيالىدىن ئارتۇقچە گۇمانلىنىدۇ، ئۆزى تۇرغان كوللېكتىپ ياكى تەشكىلاتقا بەكرەك بېقىنىدۇ. ئۇلار ئۆزىنى كونترول قىلىشقا ماھىر، كەيپىياتقا ئەگىشىپ ھېسسىياتىنى ئىپادىلىمەيدۇ، شۇڭا قارىماققا پرىنسىپچان ۋە ئويچان كۆرۈنىدۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى چۈشەنمەك ئىنتايىن تەس. ئەڭ تىپىك بولغىنى A قان تىپلىق كىشىلەر تۇيۇق يولغا كىرىپ چىقالمىغاندا، نېرۋىدا زىيادە سەزگۈرلۈك كېلىپچىقىدۇ.

ئۇ يەنە گەرچە A تىپ بىلەن B تىپلىق قاننىڭ كېلىپچىققان ۋاقتى ئۆزئارا باغلىنىشلىق بولىسىمۇ، ئەمما بۇ ئىككى خىل قان تىپىنىڭ خاراكتېر ئالاھىدىلىكى پۈتۈنلەي ئەكسىچە بولىدۇ. نۇرغۇن A قان تىپلىق كىشىنىڭ بەدىنىدە كۆرۈلگەن خاراكتېر ماھىيىتىنىڭ ئەكسىچە بولغىنى دەل B قان تىپلىق ئادەمنىڭ خاراكتېر ئالاھىدىلىكى بولىدۇ. A قان تىپلىق ئادەمنىڭ باشقىلارنىڭ كەيپىياتىغا كۆڭۈل بۆلۈشىگە سېلىشتۇرساق، B قان تىپلىق ئادەمۇ ئېنىقلا بۇ جەھەتكە پىسەنت قىلمايدۇ، ئۇلارنىڭ مۇستەقىللىق خاراكتېرى بىرقەدەر كۈچلۈك، ئۆزىگە ئىشىنىدۇ، دەپ ئوتتۇرىغا قويغان.

AB قان تىپى ئىنتايىن روشەن ھالدىكى قوش خاراكتېر ئالاھىدىلىكىگە ئىگە، ئۇلار بىر تەرەپتىن ئىنتايىن سوغۇق كۆرۈنىدۇ، ئىشلارنى ئانالىز قىلىشى ئىنتايىن ئورۇنلۇق بولىدۇ، ئەمما ئۇلار ناھايىتى تېزلا كەيپىياتىنى كونترول قىلالمايدۇ، كەيپىياتى تۇراقسىز بولىدۇ. ئۇلار تۇرمۇشتا كىچىك نۇقتىلارغا ناھايىتى ئېتىبار بېرىدۇ، جەمئىيەت پائالىيەتلىرىگە ئاڭلىق قاتنىشىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىغا لايىق خىزمەتكە ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قان تىپى راستلا خاراكتېرنى بەلگىلەمدۇ؟

پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، خاراكتېر ئادەمنىڭ مۇقىملاشقان خاسلىقىنىڭ پسىخىك ئالاھىدىلىكىنى كۆرسىتىدۇ، ئۇ ئادەمنىڭ ئەمەلىيەتكە تۇتقان پوزىتسىيەسى ۋە قىلمىشى شەكلىدە ئىپادىلىنىدۇ، ئوخشاش بولمىغان پوزىتسىيە ۋە قىلمىش شەكلىنىڭ بىرلىشىشى، ئادەمنى باشقا ئادەملەرنىڭ خاس خاسلىقىدىن پەرقلىنىدىغان خاراكتېرنى شەكىللەندۈرىدۇ.

خاراكتېرنىڭ شەكىللىنىشىگە كۆپ تەرەپلىمىك ئامىللار تەسىر كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇلار ئىرسىيەت ئامىلى، ئائىلە ئامىلى ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئامىللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمما قان تىپى ئامىلىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىش ـ ئالماسلىقى تېخىچە ئېنىق ئەمەس.

گەرچە قان تىپى خاراكتېرنى بەلگىلەيدىغانلىقى توغرىسىدىكى تەلىماتنىڭ ياپونىيەدىكى تەسىرى بەك چوڭ بولسىمۇ، ئەمما بەزى ياپونىيەلىك پسىخولوگلار قان تىپى ۋە خاراكتېرنىڭ مۇناسىۋىتىنى تەتقىق قىلغاندىن كېيىن، ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا مۇناسىۋەت يوقلۇقىنى، ئەگەر بار دېيىلسە، سىناق قىلىنغۇچىنىڭ ئۆزىنىڭ پسىخىكىلىق بېشارىتىدىن پەيدا بولغان ئىنتايىن ئاجىز بىر مۇناسىۋەتتى بارلىقىنى بايقىغان. يەنى، سىناق قىلىنغۇچى قان تىپى خاراكتېر تەلىماتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، ئۆزىدە شۇنداق خاراكتېرنى شەكىللەندۈرمەكچى بولغان. مەسىلەن: O قان تىپلىق بىر ئادەم، O قان تىپلىق ئادەمنىڭ ئالاھىدىلىكىنى بىلگەنلىكى ئۈچۈن، شۇ جەھەتتىن تەرەققىي قىلىش ئۈچۈن ئۆزىگە تەلەپ قويغان ھەمدە بارا ـ بارا ئۆزىنىڭ خاراكتېرىنى O قان تىپلىق كىشىلەرنىڭ ئورتاق خاراكتېرىغا ماس قىلىپ كۆندۈرگەن.

ھەقىقىي مۇناسىۋەت ئۆزىگە پسىخىكىلىق بېشارەت بېرىش سەۋەبىدىنمۇ؟ بۇ ناھايىتى نۇرغۇن پسىخولوگلارنى ئەپسۇسلاندۇرغان. شۇنىڭ بىلەن ئالىملار تەجرىبىنى غەربكە يۆتكىگەن.

1964 ـ يىلى، ئامېرىكىدىكى بىر داڭلىق ئىلمىي ژۇرنالدا، بىر نەچچە پسىخولوگ بىر ئىلمىي ماقالە ئېلان قىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ مەزمۇنى ئۇلارنىڭ 500 دىن كۆپرەك ئىتالىيەلىك ئادەملەرگە ئېلىپ بارغان 16

تۈرلۈك خاراكتېر سىنىقى بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدىكى پەقەت بىر تۈرىلا ABO قان تىپلىرى بىلەن كۆرۈنەرلىك مۇناسىۋەتلىك چىققان ھەمدە B تىپ A تىپ بىلەن O تىپقا قارىغاندا بەكرەك مۇلايىم چىققان، بۇ تەجرىبە نەتىجىسى قان تىپى تەلىماتى ئوتتۇرىغا قويغان نەزەرىيە بىلەن دەل ئەكسىچە چىققان.

كېيىن، يەنە نۇرغۇنلىغان پسىخولوگلار ئوخشىمىغان دۆلەتلەردىكى كىشىلەرگە قارىتا نۇرغۇن خاراكتېر كۆرسەتكۈچ سىناق تەجرىبىلىرىنى ئېلىپ بارغان، ئەڭ ئاخىرقى يەكۈن شۇكى، ABO قان تىپلىرىنىڭ خاراكتېر بىلەن مۇناسىۋىتى يوق. شۇنداق قىلىپ بۇرۇنقى قان تىپى خاراكتېر تەلىماتى ئۆزۈل - كېسىل ئاغدۇرۇلدى.

ئادەم نېمە ئۈچۈن خىجىللىق ھېس قىلىدۇ؟

تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئۆسۈملۈكلەر ئىچىدە ئۇياتچان ئوت دەپ بىر ئۆسۈملۈك بار بولۇپ، قولىڭىزنى ئۇنىڭغا تەگكۈزسىڭىزلا، ئۇ دەرھال يوپۇرماقلىرىنى يىغىۋالىدىكەن، بىر ھازادىن كېيىن ئاستا - ئاستا ئەسلىگە قايتىدىكەن. بۇ غەلىتە ئۆسۈملۈك ئادەملەرنىڭ دىققىتىنى تارتقان، قىزىقىشىنى قوزغىغان، تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇياتچان ئوتنىڭ غولىدا «يوپۇرماق تەگلىكى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر تومپايغان يېرى بار بولۇپ، يوپۇرماق تەگلىكىدە لىق سۇ بولىدىكەن، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىغا بىر نەرسە تەگكەندە، يوپۇرماق تەگلىكىدىكى سۇ ئىككى تەرەپكە ئېقىپ كېتىپ، يىغىلىپ قالىدىكەن.

سوپۇن مازغىپى ئويۇنى

تەجرىبە ئۆيىدە، بىر توپ بەش ئالتە ياشلىق بالىلار سوپۇن مازغىپى ئويۇنى ئويناۋاتاتتى. بالىلار ئىنتايىن ئەستايىدىل ئويناۋاتقان بولۇپ، بەزىلىرى خۇشاللىقتىن ۋارقىراپ كەتكەن، بەزىلىرى ھەر خىل رەڭلىك مازغاپلارنى قوغلاپ يۈگۈرەيتتى. تۇيۇقسىز ئىسكىلىتنىڭ نىقابىنى تاقىغان بىر ئادەم ئۇلارنىڭ ئالدىدا پەيدا بولدى، بالىلارنىڭ ئىنكاسى ھەر خىل بولدى، بەزىلىرى تېخىمۇ خۇشال بولۇپ، مازغاپنى قورقۇنچلۇق ئىسكىلىتنىڭ بېشىغا پۈۋلەشكە ئۇرۇندى، بەزى بالىلار ئاستاغىنە ئىشىك

كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېيىنگە مۆكۈپ، ئالدىدىكى ھەممە نەرسىلەرنى كۆزىتىشكە باشلىدى، بەزى بالىلار قورقىنىدىن يىغلاپ كېتىشتى...

بۇ پسىخولوگلار ئالدىن پىلانلىغان تەجرىبە بولۇپ، بارلىق بالىلارنىڭ ئىپادىسى خاتىرىلەندى. پسىخولوگلار بۇ ئىنكاسلار ئارقىلىق نېمە ئۈچۈن بەزى ئادەملەر يېڭى شەيئىلەرنى قوغلىشىدۇ، بەزى ئادەملەر قائىدە ئىچىدە ياشاشقا ئادەتلەنگەن، دېگەن مەسىلىگە جاۋاب بەرمەكچى بولغان.

نۇرغۇن ئادەملەر بۇنىڭغا ئادەمنىڭ خىجىل بولۇشىنىڭ مەخپىيىتى يوشۇرۇنغان، دەپ قارايدۇ. خىجىل بولىدىغان ئادەملەر ئاسانلىقچە كۆزىنى ئېلىپ قاچىدۇ، روھىي ھالىتى تەبىئىي ئەمەس، باشقىلاردىن يىراق تۇرىدىغان جاينى تاللايدۇ، يېڭى شەيئىلەرنى ياخشى كۆرمەيدۇ.

تەجرىبە نەتىجىسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، يېڭى مۇھىتقا پاسسىپ كەيپىيات بىلەن كىرگەن بالىلار، ئۆزىنىڭ كۆزقاراشلىرىنى كۆڭلىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ساقلاشنى خالايدۇ، ئۇلار بۇنىڭدىن كېيىنكى تۇرمۇشىدا جىددىيلىشىش ۋە پاسسىپ كەيپىياتقا مايىل بولىدۇ.

پسىخولوگلار خىجىل بولۇشنى ئىنسانلارنىڭ دائىملىق كەيپىياتىنىڭ بىر قىسمى دەپ قارايدۇ، ئەمما ئەمەلىيەتتە خىجىل بولغانلىقتىن جەمئىيەتتىن ئۆزىنى قاچۇرىدىغان ئادەم خىجىل بولۇشنىڭ ھەقىقىي دائىرىسىگە نىسبەتەن بۇنداق قارىمايدۇ.

تۇغما سەزگۈرلۈك

بىرقاتار تەتقىقاتلار ئارقىلىق پسىخولوگلار خىجىل بولۇشنىڭ بىر خىل ئىنتايىن مۇرەككەپ ھالەت ئىكەنلىكىنى بايقىغان. بىز ناتونۇش ئادەملەرگە يولۇققان چاغدا، ئالدى بىلەن ئۆزىمىزدە يۈز بەرگەن ئىشلاردىن خىجىل بولىمىز، بۇ خىل خىجىل بولۇش كەيپىياتى جىددىيلىشىشنى تۈگىتىشى مۇمكىن ھەم ناتونۇش ئادەمگە بولغان ئىشەنمەسلىك كەيپىياتىنىمۇ تۈگىتىدۇ.

خىجىل بولۇش مىجەزنىڭ ئىچ مايىل بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، ئەمما ئىچ مىجەز كىشىلەرنىڭ ھەممىسى خىجىلچان بولۇشى ناتايىن.

ئادەم بەدىنىدە 5 ـ سىروتونىن دېيىلىدىغان بىر خىل خىمىيەلىك ماددا بار، بۇ بىر خىل نېرۋا گېن ئامىلى بولۇپ، كىشىلەرنىڭ

تەشۋىشلىنىشى ۋە ئۈمىدسىزلىنىشى قاتارلىق روھىي ھالەتلىرىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئوخشاش بولمىغان خاراكتېردىكى باللارغا DNA ئانالىزى ئېلىپ بېرىلىش جەريانىدا، خىجىلچان باللارنىڭ چوڭ مېڭىسىدە، 5 ـ سىروتونىن بىلەن مۇناسىۋەتلىك گېنىنىڭ بەكرەك كەم ئىكەنلىكىنى بايقىغان.

گەرچە مۇكەممەل بولمىغان گېن خىجىلچانلىقنى بەلگىلەيدۇ دېيىلسىمۇ، بىراق نۇرغۇن كىشىلەر يەنىلا ئۇ ھېچبولمىغاندا ئاز ـ تولا تەسىر كۆرسىتىدۇ، دەپ قارىشىدۇ. گېنى كەم بولغان ئاشۇ ئادەملەر تېخىمۇ خىجىلچان بولىدۇ، يەنە بېسىمغا نىسبەتەن بەك سەزگۈر بولىدۇ.

بۇنىڭ بىر قىسمى تۇغما بولىدۇ.

ئائىلە مۇھىتى

بەزى باللار تۇغۇلۇشىدىنلا سەزگۈر ۋە خىجىلچان بولىدۇ، ئەجەبا ئۇلار تەربىيەلىنىش ۋە ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىمۇ سەزگۈرلۈكى يوقالمامدۇ؟

پسىخولوگ كېيگېن بۇ مەسىلىگە قارىتا يىگىرمە يىلدىن كۆپرەك ئىز قوغلاپ تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان.

20 يىل ئىلگىرى، ئۇ بىر توپ ئىككى ياشلىق باللارنى تاپقان، بۇ باللارنىڭ ھەممىسى خىجىلچان ئىدى.

ئۇلار چوڭ بولۇپ 20 ياشتىن ئاشقاندا، كېيگېن ئۇلارنى يەنە تاپقان. بۇ چاغدا پەرق كېلىپچىققان، ئەينى چاغدىكى خىجىلچان باللارنىڭ 1/3 ى خىجىلچانلىق خاراكتېرىنى يەڭگەن، ئەمما قالغان 2/3 سى يەنىلا ئىنتايىن خىجىلچان بولغان.

شۇنىڭ بىلەن ئۇ ھەربىر بالىنىڭ ئائىلە تەربىيەسى ۋە بۇ ئون نەچچە يىلدىن بېرى باللاردا يۈز بەرگەن ئىشلارنى سۈرۈشتۈرگەن. ئەڭ ئاخىرىدا، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ تەربىيە شەكلى، جەمئىيەت مۇھىتى ۋە پۇرسەتتى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى باللارنىڭ خاراكتېرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى بايقىغان.

كېيگېنىنىڭ دېيىشىچە، «ئەگەر سىز تۇغما خىجىلچان بولسىڭىز، بىل كېلىنتوندەك ئادەم بولالىشىڭىز ئىنتايىن تەس، ئەمما سىز ئۈنىڭدەك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بولۇشقا تىرىشىسىڭىز، ئۆز خاراكتېرىڭىز بىلەن ئۇنىڭ خاراكتېرى يۇغۇرۇلغان ئوتتۇرا هال خاراكتېرگە تەرەققىي قىلالايسىز.»

خىجىلچان كىشىلەرگە ئۇنىۋېرسال باها

خىجىلچان كىشىلەر باشقىلارنىڭ چىراي ئىپادىسىگە هۆكۈم قىلىشتا بىرقەدەر ئاجىز كېلىدۇ، ئۇلار باشتىن - ئاخىر غەزەپلەنگەن ۋە هېسسىيات ئىپادىلەنگەن باش رەسىملىرىنى ناهايىتى تەستە چۈشىنىدۇ. ئۇلارنى باشقىلارنى كۆزىتىشكە ئانچە ماهىر ئەمەس دېيىشكە بولىدۇ. چىرايدىكى هېسسىيات ئىپادىسىنىڭ رولى ئۇلارغا نىسبەتەن چوڭ ئەمەس، چۈنكى ئۇلارنىڭ ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت ئىقتىدارى كۈچلۈك ئەمەس.

بىراق خىجىلچانلىقنىڭمۇ بىر خىل قوغداش رولى بار. خىجىلچان بالىلارنىڭ شوخ بالىلارغا قارىغاندا دوستلىرى بىر قەدەر ئاز بولىدۇ، ئۇلار ئادەم كۆپ يەرگە بېرىشنى ئانچە ياقتۇرمايدۇ، شۇڭلاشقا ئۇلارنىڭ جىنايەت، زومىگەرلىك، زەهەر چېكىش قاتارلىق ئەهۋاللارغا چېتىلىپ قېلىش نىسبىتى بىرقەدەر تۆۋەن بولىدۇ.

ھەسەت قىلىش

ھەسەت ئوتىدا كۆيۈش ئادەمنى كېسەل قىلىدۇ، ئۇنداقتا ھەسەت دېگەن نېمە؟

ھەسەت دېگىنىمىز، بىر ئادەمنىڭ ئۆزى بىلەن ئوخشاش ساھەدىكىلەرنى ئۆزىگە سېلىشتۇرۇپ، ئۆزىدىن كۈچلۈك، ئۆزىدىن ئىلغار بولغان كىشىلەرگە نىسبەتەن ئەنسىز بولۇشى، تەشۋىشلىنىشى، كۆڭلى غەش بولۇشى، ئۆچ بولۇشى قاتارلىق مۇرەككەپ كەيپىياتنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كەيپىيات ئىككى خىل ئاقىۋەت ئېلىپ كېلىدۇ، بەزىلىرى باشقىلارغا زىيانكەشلىك قىلىشى مۇمكىن، يەنە بەزىلىرى بولسا ئۆزىنى قارشى تەرەپتىن ھالقىپ كېتىشكە مەجبۇرلاپ، باشقىلاردىن چوڭراق غەلىبىگە ئېرىشىش ئۈچۈن كۆڭلى خاتىرجەم بولالماسلىقى مۇمكىن.

ھەربىر ئادەم تۇغۇلۇشىدىنلا يوشۇرۇن ئېڭىدا بىر خىل ئۆزىنى قالتىس چاغلايدىغان ئاڭ بولۇپ، « مەن بەك مۇھىم، بەك كۈچلۈك،

ھېچكىم مەندىن ئېشىپ چۈشەلمەيدۇ» دەپ قارايدۇ. بۇ بىر خىل «مايمۇن پادىشاھ پسىخىكىسى»دۇر. كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى مايمۇنلار ئارىسىدا مايمۇن پادىشاھنىڭ ئورنىنىڭ ھەممىدىن يۇقىرى ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ.

تىپىك مايمۇن پادىشاھ پسىخىكىسى ئۆزىنى مەركەز قىلىشتا ئىپادىلىنىدۇ، باشقىلارغا توغرا باھا بېرەلمەيدۇ، ھېچكىمنى ئۆزىدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ دەپ قارايدۇ، ئەلۋەتتە باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن كۈچلۈك بولۇشىغىمۇ چىداپ تۇرالمايدۇ.

مايمۇن پادىشاھ پسىخىكىسى كىشىلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە دائىملىق ھەمراھ بولىدۇ. كىشىلەر بىلەن بولغان ئالاقىدە، ئەگەر باشقىلارمۇ بىزنى ناھايىتى مۇھىم دەپ قارىسا، بىز ناھايىتى خۇشال بولىمىز، ھەتتا ماختىنىمىز. ئەمما باشقىلارنىڭ نەزىرىدە مايمۇن پادىشاھ باشقىسى بولسا، بىزمۇ ئۆزىمىزنىڭ باشقىلارغا يېتەلمەيدىغانلىقىمىزنى ھېس قىلغاندا، بىزدە ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش، ئازابلىنىش، تەشۋىشلىنىش كەيپىياتلىرى كۆرۈلىدۇ.

بۇ يەردە ئىنتايىن قىزىقارلىق بىر ھالەت بار، جىنس نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، ئەرلەر بىلەن ئاياللارنىڭ مايمۇن پادىشاھ پسىخىكىسى سەۋەبىدىن كېلىپچىققان تاشقى ئىپادىسى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەرلەر بايلىقى قانچە كۆپ بولسا، ھوقۇقى قانچە چوڭ بولسا، ئۇنۋانى قانچە يۇقىرى بولسا، ئۆزىنى شۇنچە كۈچلۈك دەپ قارايدۇ. ئاياللار بولسا ئۆزىنىڭ تاشقى قىياپىتىگە بەك كۆڭۈل بۆلىدۇ، ئۇلار كىيىم ـ كېچەك، زىبۇ ـ زىننەتلىرى، گىرىم بۇيۇملىرى ئۈچۈن قورقماي پۇل خەجلەيدۇ، ئۇلار باشقىلارنىڭ ماختىشىغا ئېرىشكەندە، باشقىلارنىڭ ھەۋەس قىلىش ئوبيېكتىغا ئايلانغاندا ئۆزىنى ئەڭ جەلپكار، ئەڭ چىرايلىق ئايال دەپ ھېسابلايدۇ، بۇ ئۇلارغا ئەڭ چوڭ قانائەت تۇيغۇسى بېغىشلايدۇ.

تىپىك «مايمۇن پادىشاھ» ئاسانلا تىپىك ھەسەتخورلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇلار باشقىلارنىڭ قابىلىيىتى، ماھارىتى، ئورنى قاتارلىقلارغا قاراپ بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ، باشقىلار نېمىگە ئېرىشسۇن، ئۇلار كۆڭلى پەرىشان ھالدا بەخت تىلەيدۇ، ھەتتا باشقىلارنىڭ گۈزەل چىرايى، كېلىشكەن قامىتى، لاتاپەتلىكلىكى قاتارلىقلارغا ناھايىتى ئۆچمەنلىك قىلىدۇ.

كۆلكىگە قېلىش ئېففېكتى

ھەسەت قىلىشتەك بۇ مۇرەككەپ پسىخىكىلىق ھالەتنى ئېنىق چۈشىنىش ئۈچۈن پسىخولوگلار بىر چوڭ تەجرىبە ئىشلىگەن.

1980 ـ يىلى ئارونسون ئىسىملىك بىر پسىخولوگ تەجرىبە ئارقىلىق، «كۆلكىگە قېلىش ئېففېكتى»نىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئىسپاتلىغان.

ئۇ باھالاش ئوبيېكتى قىلىنغان ئادەملەرنى تۆت خىل تىپتا لايىھىلىگەن، ئۇلار ئايرىم ـ ئايرىم: ئىلغار ئەمما خاتالىق ئۆتكۈزىدىغان تىپ، ئىلغار ئەمما خاتالىق ئۆتكۈزمەيدىغان تىپ، ئىلغار ئەمەس، ئەمما خاتالىق ئۆتكۈزىدىغان تىپ، ئىلغار ئەمەس ئەمما خاتالىق ئۆتكۈزمەيدىغان تىپ بولغان.

ئارونسون ئايرىم ـ ئايرىم تۆت نەپەر ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىسىنى تېپىپ بۇ رولنى ئويناتقۇزغان، ئاندىن ئۇلار بىلەن ئوخشاش ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنى ئۆزىنىڭ قارىشى بويىچە ئۇلارغا نومۇر قويغۇزۇپ، ئۇلارنىڭ ياخشى كۆرۈش دەرىجىسىنى ئىپادىلىگەن.

نەتىجىدە، ئىلغار ئەمما خاتالىق ئۆتكۈزىدىغان تىپتىكىلەر ئەڭ يۇقىرى قوللاش نىسبىتىگە ئېرىشىپ، قارشى ئېلىشقا ئېرىشكەن ئادەمگە ئايلانغان.

ئىلغار ئەمما خاتالىق ئۆتكۈزىدىغان تىپتىكىلەرنىڭ خاتالىقى ئەمەلىيەتتە ناھايىتى ئاز بولۇپ، پەقەت پاراڭلىشىۋاتقان چاغدا بىر ئىستاكان قەھۋەنى ئۆرۈۋەتكەن. ئەمما باشقا تىپتىكىلەرگە سېلىشتۇرغاندا، زور قوللاش نىسبىتىگە ئېرىشەلىشىدە، بىر ئىستاكان قەھۋەنىڭ رولىغا سەل قاراشقا بولمايدۇ.

ئىلغار ھەم خاتالىق ئۆتكۈزمەيدىغان تىپتىكىلەر ئەڭ تۆۋەن قوللاش نىسبىتىگە ئېرىشكەن. كىشىلەرنىڭ قارىشىچە ئۇلار باشقىلارغا يېقىنلاشقاندا، باشقىلارنىڭ يىراقلاشقۇسى كېلىدىكەن. ئۇلارنىڭ يېقىنلىشىش خىيالى يوق ئەمەس، ئەكسىچە بىرىنچى قېتىم كۆرۈپلا ئۇلارنى ياخشى كۆرمەيدىكەن، ئۇلار بىلەن يېقىنلىشىشنى ياقتۇرمايدىكەن.

ئىلغار ھەم خاتالىق ئۆتكۈزمەيدىغان كىشىلەر راستلا كىشىنى بىزار قىلامدۇ؟ ياكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسىدىكى ھەسەتخورلۇق پسىخىكىسى ئادەمنى غەيرىي قىلىپ قويامدۇ؟

ھەسەت ئىككى تەرەپلىمىلىككە ئىگە

ھەسەتخورلۇق پسىخىكىسىنىڭ ئادەتتە ئۈچ قاتلىمى بولىدۇ، ئەڭ دەسلەپكى دەرىجىسى ئاجىز ھەسەت. بۇ خىل ھەسەت ئادەمنىڭ كۆڭلىنىڭ ئىچكى قاتلىمىدا يوشۇرۇنغان بولىدۇ، ئاسانلىقچە ھېس قىلغىلى بولمايدۇ.

ئاجىز ھەسەت تەرەققىي قىلىپ، دەرىجىسى بىرقەدەر چوڭ ھەسەتكە ئايلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ، شەخس ئۆزىنىڭ ھەسەتخورلۇقىنى بىلىپ، بەزى كونكرېت ھەرىكەتلىرىدە ئىپادىلەيدۇ. بۇ ھەرىكەتلەر ئۆزىنى يۇقىرى كۆرسىتىپ باشقىلارنى تۆۋەن كۆرىدىغان قىلمىشتا ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ قاتلامدىكى ھەسەت يەنە تەرەققىي قىلىپ، ئىنتايىن كۈچلۈك بولغان ھەسەتنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ چاغدا ئادەمنىڭ پسىخىكىسى نورمال ھالەتتىن ئۆتۈپ كەتكەن بولىدۇ، ئاسانلا چېكىدىن ئاشقان ئىشلارنى قىلىپ قويىدۇ، باشقىلارغا زىيانكەشلىك قىلىدۇ ياكى ئۆزىگە زىيانكەشلىك قىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ھەسەتخورلۇقنى ئۇنچە قورقۇنچلۇق ئورۇنغا قويۇۋېلىش ھاجەت ئەمەس. چۈنكى زىيان كەلتۈرۈشتىن باشقا ھەسەت يەنە ئادەمنى ئالغا ئىنتىلدۈرۈشى مۇمكىن. ئادەمنىڭ كۆڭلىدە توغرا بولغان باھالاش ئۆلچىمى بولسا، ياخشى بولمىغان ھەسەتنى يەڭگىلى بولىدۇ.

ئادەم پۈتۈن دۇنيانىڭ «مايمۇن پادىشاھ»ى بولالمايدۇ، ھەمىشە باشقىلار مەلۇم جەھەتتىن بىزدىن كۈچلۈك بولىدۇ، بىزدىن ياخشى بولىدۇ. باشقىلارنىڭ بىزدىن ئېشىپ كەتكىنىنى كۆرگىنىمىزدە، ئەقىللىق ئادەملەر ئۆز كەمچىلىكىنى تولۇقلاپ، ئۆزىدە بار بولغان ئىقتىدارنى قېزىپ چىقىدۇ ھەمدە يېڭى ساھەگە يۈرۈش قىلىدۇ.

بۇنداق بولغاندا، كىشىلەر مۇئەييەن دەرىجىدە كۆڭلىدىكى ھەسەتنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ، قارشى تەرەپكە بولغان ھەسەت دائىرىسىنى كىچىكلىتەلەيدۇ.

ھەسەت قوزغالغاندا، ئۆزىنىڭ خاراكتېرىنى تىزگىنلىيەلىگەن ئادەملەر ھەمىشە ھەسەت ئارقىلىق ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقىنى قوزغىتىدۇ، ھەرگىزمۇ باشقىلارنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىگە توسالغۇ بولمايدۇ. ھەقىقىي تىرىشچان ئادەمنىڭ باشقىلارغا ھەسەت قىلغۇدەك ۋاقتى يوق.

www.uyghurkitap.com

«ئۆڭكۈر تەجرىبىسى» توغرىسىدا

ئەگەر سىز بىر گۈزەل تاغ ئۆڭكۈرىدە يالغۇز تۇرسىڭىز، ئۇ يەردە بارلىق ئەسلىھەلەر تولۇق بولسا، سىز خالىغانچە كىنو كۆرەلەيسىز، تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنالايسىز، ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆستۈرەلەيسىز، ناخشا ئېيتالايسىز ياكى ئۆزىڭىز بىلەن ئۆزىڭىز مۇڭدىشالايسىز... كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشتىن باشقا، سىز نېمە قىلىشنى خالىسىڭىز شۇنى قىلالايسىز. بۇ يەردە ئەنئەنىنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايسىز، ھەتتا ماشىنىلارنىڭ سىگنال بەرگەن شاۋقۇنلىرىنىمۇ ئاڭلىمايسىز، بۇ يەردە پەقەت سىزلا بار، سىز خالامسىز؟

ئۆڭكۈردە يالغۇز تۇرۇش

1996 ـ يىلى، ئىتالىيەلىك داڭلىق «ئۆڭكۈر» مۇتەخەسسىسى مىنتار ئۆزىگە خاس بولغان «ئىلغار يەر ئاستى تەجرىبىخانىسى» تۇرمۇشىنى لايىھەلىگەن. ئۇ ئىتالىيەنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىكى بىر تاغلىق رايوندىكى بىر يەر ئاستى ئۆڭكۈرىدە بىر چوڭ كىگىز ئۆي ياسىغان. ئۇنىڭ ئىچىگە نۇرغۇن ئىلمىي ئۆلچەش ئەسلىھەلىرى قويغان، يەنە مەخسۇس ياتاق ئۆي، خىزمەت ئۆيى، تازىلىق ئۆيى قاتارلىقلارمۇ بار بولۇپ، يەنە بىر ئۆسۈملۈك باغچىسىمۇ بار. ئۇنىڭ ۋەزىپىسى بىر يىل ئۆزى يالغۇز مۇشۇ كىگىز ئۆيدە ياشاش.

بىر يىل ئىچىدە، مىنتار 100 قىسىم كىنو كۆرگەن، 380 قاپ تاماكا چەككەن، بەدەن ئېغىرلىقى 21 كىلوگىرام يېنىكلىگەن. ئۇ كۈن نۇرىنى قايتا كۆرىدىغان كۈنى، چىرايلىرى ئاقىرىپ كەتكەن، بەدىنى ئورۇق، ئېگىز بولۇپ قالغان، ئىممۇنىتېت كۈچىمۇ ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈپ قالغان. ئەگەر بىرلا ۋاقىتتا ئىككى ئادەم ئۇنىڭغا گەپ قىلسا، ئۇنىڭ كاللىسى قالايمىقانلىشىپ كەتكەن. ئۇ كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشتا ئادەتتىكى ئالاقىدىمۇ ئىنتايىن قىينالغان. ئۇنىڭ كەيپىياتى دائىم ناچار تۇرغان، بىر ئېغىزمۇ گەپ قىلمىغان.

بۇ خىل ھالەت ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت تەڭشەش ئېلىپ بارغاندىن

كېيىن ياخشىلانغان، بىراق تەجرىبە قىلىنىشتىن ئىلگىرىكى ئىقتىدارىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈن ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت كەتكەن.

مىنتار مۇنداق دېگەن: «ئەسلىدە، ئادەم ئادەم بىلەن بىللە بولغاندىلا، ئادەم بەھرىمەن بولۇشقا تېگىشلىك بارلىق خۇشاللىقلاردىن بەھرىمەن بولالايدىكەن.»

بىز ھەممىمىز يالغۇزلۇقتىن قورقىمىز

ئادەم يالغۇز مۇھىتتا ياشىيالامدۇ ـ يوق دېگەن مەسىلىنى ئايدىڭلاشتۇرۇش ئۈچۈن پسىخولوگلار چوڭ تەجرىبە ئىشلىگەن. ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، يالغۇز ياشاش ئادەمنى ھاياتتىن ئايرىماسلىقى مۇمكىن، ئەمما ئۇلار يالغۇزلۇق ھېسسىياتىغا بەرداشلىق بېرەلىشى ئىنتايىن قىيىن. يالغۇز ياشىغۇچى كوللېكتىپ ياشايدىغان مۇھىتقا كەلگەندە، ئاساسىي جەھەتتىن كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىش ئىقتىدارىنى پۈتۈنلەي ئەسلىگە كەلتۈرەلىشى ناتايىن.

ئادەمنىڭ بەرداشلىق بېرىشى تەس بولغان يالغۇزلۇق زادى قانداق كەيپىيات؟ پسىخولوگىيەدە، يالغۇزلۇق شەخسنىڭ ئىجتىمائىي ئالاقە سانىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى ۋە سۈپىتىنىڭ ياخشى ـ يامانلىقىغا قارىتا بولغان بىر خىل شەخسىي ھېسسىياتنى كۆرسىتىدۇ.

كىشىلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ يالغۇزلۇقتىن قورقۇشىدىكى سەۋەبى يالغۇزلۇق ھەقىقەتەن زىيانلىق. تەتقىقاتلاردا كۆرسىتىلىشىچە، ئادەم ئەگەر ئۇزاق مۇددەت يالغۇزلۇق ھېسسىياتىدا ياشىسا كەيپىياتى ئۆزگىرىپ، چۈشكۈن، زېھنى چېچىلىدىغان، كەم سۆز بولۇپ قالىدۇ، ئېغىر بولغاندا نورمال تۇرمۇشىغا تەسىر يېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يالغۇز ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى بۆرەك بەز ئاجراتمىلىرى نىسبەتەن نورمال ئادەملەرنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ، بېسىمغا ئۇچرىغاندا، ئۇلارنىڭ «بېسىم ھورمونى» ئادەتتىكى ئادەملەردىكىدىن كۆپ بولۇپ، «خۇشاللىق ھورمونى»نى بېسىۋېلىپ، ھارغىنلىق ۋە قىيىنچىلىق تۇيغۇسىنى ئېلىپ كېلىدۇ.

توك سوقۇشنى ساقلاش

جەمئىيەتشۇناس شاخ بىر تەجرىبە ئىشلىگەن. ئۇ تەجرىبە

www.uyghurkitap.com

قىلىنغۇچىلارنى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلگەن، بىرىنچى گۇرۇپپىغا بىر قېتىملىق كۈچلۈك توك سوققۇزۇش ئېلىپ بېرىلىدىغانلىقى بىلدۈرۈلگەن، ئىككىنچى گۇرۇپپىغا بولسا بىر قېتىملىق يېنىك توك سوققۇزۇش ئېلىپ بېرىلىدىغانلىقى بىلدۈرۈلگەن. ئەلۋەتتە، ئىككى خىل توك سوققۇزۇش بەدەنگە ھېچقانداق زىيان يەتكۈزمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، شاخ تەجرىبە قىلىنغۇچىلارغا، بىرنەچچە مىنۇت ساقلىغاندىن كېيىن توك سوققۇزۇشنى باشلايدىغانلىقىنى، ئۇلارنىڭ ناتونۇش ئادەملەر بىلەن بىللە توك سوققۇزۇشنى ياكى يالغۇز توك سوققۇزۇشنى ساقلاشنى تاللىسا بولىدىغانلىقىنى ئېيتقان. نەتىجىدە، بىرىنچى گۇرۇپپىدىكى سىناق قىلىنغۇچىلار ئىچىدە 60% تىن يۇقىرى ئادەم باشقىلار بىلەن بىللە ئولتۇرۇپ ساقلاشنى تاللىغان. ئەمما يېنىك توك سوققۇزۇلىدىغان ئىككىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرنىڭ ئىچىدىكى پەقەت 30% ئادەملا باشقىلار بىلەن بىللە ساقلاشنى تاللىغان.

شاخ مۇنداق دېگەن: «كۈچلۈك توك سوققۇزۇشقا ئۇچرايدىغان ئادەملەر بەك قورققان، باشقىلار بىلەن بىللە ساقلىسا، مۇئەييەن دەرىجىدە ئۇلارنىڭ قورقۇنچ كەيپىياتى پەسلەيدىغاندەك تۇيغۇدا بولغان. شۇڭا ئۇلار ناتونۇش ئادەم بىلەن بىللە ساقلاشنى بەكرەك خالايدۇ.»

ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ خۇلاسىلەپ مۇنداق دېگەن: «كىشىلەرنىڭ ئالاقە ئېھتىياجى ئۆزىنىڭ قورقۇنچ ھېسسىياتىنى يوقىتىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان، ئەمما يالغۇزلۇق بولسا ئادەمگە ھەسسىلەپ قورقۇنچ ھېسسىياتى ئېلىپ كېلىدۇ.»

يالغۇزلۇقتىن قۇتۇلۇش

يالغۇزلۇقتىن قۇتۇلۇشنىڭ ئادەتتە ئىككى خىل ئۇسۇلى بار، بىرى ئۆزى ئاكتىپ ھالدا باشقىلار بىلەن يېقىنلىشىپ، ئالاقە قىلىپ خۇشاللىق تېپىش؛ ئىككىنچى خىلى بولسا ئۆزىنىڭ ئىش - ھەرىكەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ، باشقىلارنى ئۆزى بىلەن ئالاقە قىلىشقا جەلپ قىلىش.

ئاكتىپ بولۇشنى ئويلىغانلار، باشقىلارغا كۆڭۈل بۆلۈشنى، نەزىرىنى باشقىلارغا ئاغدۇرۇپ، باشقىلارنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ۋە قىيىنچىلىقىنى چۈشىنىشنى ئۆگىنىشى كېرەك، چىن قەلبىدىن

باشقىلارغا تەسەللى ۋە ياردەم بېرىشى كېرەك، بۇ دوستلۇقتا ئېرىشىدىغان يەنى تەنھالىقتىن قۇتۇلىدىغان ئەڭ ئۇنۇملۇك ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ.

ئۆزىنى ئۆزگەرتىش، كۈلۈمسىرەشتىن باشلىنىدۇ، ھەر كۈنى ئۆيدىن چىققاندا كۈلۈمسىرەش، باشقىلار بىلەن ئۇچراشقاندا كۈلۈمسىرەپ تۇرۇش كېرەك. كۈلۈش باشقىلارغا سىزنىڭ خۇشال بولغانلىقىڭىزنى بىلدۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى يەنە باشقىلارغا ئاسانلىقچە يېقىنلىشالايدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرىدۇ ھەمدە كۆڭلىڭىزگە خۇشاللىق ھېسسىياتى ئېلىپ كېلىدۇ. ئارىلىق ھېسسىياتى يوقىلىشى بىلەنلا يالغۇزلۇق ھېسسىياتىمۇ يوقىلىدۇ.

بىز كۆلگەنلىكىمىز ئۈچۈن بەختلىكمۇ ياكى بەختلىك بولغانلىقىمىز ئۈچۈن كۈلىمىزمۇ؟

بىز ئاۋۋال يىغلاپ، ئاندىن ئازابلانغىنىمىزنى ھېس قىلىمىزمۇ؟ ئاۋۋال ئۇرۇپ، ئاندىن ئاچچىقىمىز كېلەمدۇ؟ لاغىلداپ تىترىگەنلىكىمىز ئۈچۈن قورقىقان بولامدۇق؟ ياكى ئازابلانغانلىقىمىز ئۈچۈن يىغلاپ، ئاچچىقىمىز كەلگەنلىكى ئۈچۈن ئۇرۇشۇپ، قورققىنىمىز ئۈچۈن تىترەپ كېتىمىزمۇ؟

كۈلۈش چىراي ئىپادىسىدۇر

چىراي ئىپادىسى دېگىنىمىز، يۈز قىسمىدىكى مۇسكۇللارنىڭ ئۆزگىرىشى ئارقىلىق ئىپادىلەنگەن ھەر خىل كەيپىيات ھالەتلىرىنى كۆرسىتىدۇ. كىشىلەر: «كۆز كۆڭۈلنىڭ ئەينىكى» دېيىشىدۇ. بۇ سۆز كۆزنىڭ ئادەمنىڭ قەلبىدىكى ئويلىغانلىرىنىڭ ھەممىنى ئىپادىلەپ بېرەلەيدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئوخشاش بولمىغان قاراشلار ئوخشاش بولمىغان كەيپىيات ۋە ھېسسىياتنى ئىپادىلەيدۇ. مەسىلەن: سىز خۇشال بولغاندا، قاپىقىڭىز ئېچىلىپ كۆزىڭىز كۈلىدۇ، ئاچچىقلانغان ۋاقتىڭىزدا قاپىقىڭىز تۈرۈلۈپ، كۆزىڭىزدە ئاچچىقلانغانلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. قورققان چاغدا كۆزلىرىڭىز چەكچىيىپ كېتىدۇ دېگەندەك.

ئەمما كۆزلا ھەممىنى ئىپادىلىمەيدۇ. پسىخولوگلارنىڭ تەتقىق قىلىپ ئىسپاتلىشىچە، يۈزدىكى ئوخشاش بولمىغان ئەزالارنىڭ ئوخشاش بولمىغان

ئىپادىلەش رولى بار، مەسىلەن: كۆز ئازابلىنىش ھېسسىياتىنى ئىپادىلەشتە بىرقەدەر گەۋدىلىك، ئېغىز بولسا خۇشاللىق ۋە غەزەپنى ئىپادىلەشتە بىرقەدەر گەۋدىلىك بولىدۇ، پېشانە بولسا ھەيرانلىقنى ئىپادىلەشتە روشەن ئالاھىدىلىككە ئىگە.

شۇنىڭ بىلەن، پسىخولوگلار يەنە بىر تەجرىبە ئىشلىگەن. سىناق قىلىنغۇچىنىڭ يۈزىدىكى ھەر خىل ئىپادىلەرنى رەسىمگە تارتىپ، تەجرىبىگە قاتناشقۇچىلارغا رەسىمدىكى ئادەمنىڭ شۇ چاغدىكى ھېسسىياتىنىڭ قانداقلىقىغا ھۆكۈم قىلدۇرغان.

نەتىجىدە كۆرسىتىلىشىچە، ئۇلار خۇشاللىق بىلەن ئازابنى ئەڭ ئاسان بايقاپ چىققان. ئەمما قورقۇنچ، پەرىشانلىق قاتارلىق ھېسسىياتلارغا ھۆكۈم قىلماق سەل تەس بولغان، ئەڭ تەس بولغىنى، ھەتتا ھۆكۈم قىلالمىغىنى بولسا، گۇمانسىراش ۋە ئېچىنىش بولغان.

بەخت ھېسسىيات ۋە كەيپىياتتۇر

چوڭ مېڭە تېرە قاتلىمىنىڭ ماسلاشتۇرۇشى ئاستىدا تېرە قاتلىمى بىلەن تېرە قاتلىمى ئاستىدىكى نېرۋا بىرلىشىپ، كەيپىيات ۋە ھېسسىياتنى پەيدا قىلىدۇ.

تەتقىقاتلاردا كۆرسىتىلىشىچە، چوڭ مېڭىنىڭ ئاستىنقى ئارقا مېڭە رايونى بىلەن كەيپىيات ئىنكاسىنىڭ مۇناسىۋىتى ناھايىتى زىچ ئىكەن، بۇ يەر ئاچچىقلىنىش ئىنكاسى كۆپ يۈز بېرىدىغان رايون بولۇپ، تەشۋىشلىنىش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. ئادەمنىڭ ئاستىنقى مېڭىسى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى نېرۋىلار غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغاندا، ئادەم خۇشال بولغان ياكى غەزەپلەنگەن ھېسسىياتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

چوڭ مېڭىنىڭ گىرۋەك سىستېمىسى بارلىق كەيپىياتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم رايون ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە پىچىقى ئارقىلىق ھايۋانلارنىڭ ئىككى تەرەپتىكى چېكە ياپراقچىسىنىڭ ئالدى ئۇچىدىكى كۆل رەڭ توگۈن (بادام مېغىزى يادروسى)نى ئېلىۋەتسە، ھايۋانلارنىڭ ۋەھشىيلىك كەيپىياتىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

كەيپىياتنى نېمە ئويغىتىدۇ

«كەيپىيات باشقۇرۇش» مۇتەخەسسىسى ھارىس كەيپىيات ABC

نەزەرىيەسىنى ئوتتۇرىغا قويغان. A بولسا كەيپىياتنى جەلپ قىلىشنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، كەيپىياتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئوبيېكتىپ مەۋجۇت بولغان ئەمەلىيەتنى كۆرسىتىدۇ. B بولسا كەيپىياتنىڭ «ھامىلىسى» نى كۆرسىتىدۇ، يەنى كەيپىياتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھېسسىي بىلىش ۋە كۆزقاراشلار. C بولسا كەيپىياتنىڭ ئۆزىنى كۆرسىتىدۇ. يەنى كەيپىيات يۈز بەرگەندىن كېيىن بىۋاستە ئىپادىلەنگەن نەتىجىسىنى كۆرسىتىدۇ.

ئادەتتە كەيپىياتنىڭ سەۋەبچىسى بىۋاستە ھالدا كەيپىياتنى كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ دەپ قارىلىدۇ، خۇددى ئادەملەر ياخشى ئىشقا يولۇققاندا خۇشال بولۇپ، ھاياجانلىنىپ، يامان ئىشقا يولۇققاندا ئازابلىنىپ ئاچچىقلانغانغا ئوخشاش. بىراق بەزى پسىخولوگلار بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىر خىل ئىپادە خالاس، ھەقىقىي كەيپىيات كەيپىيات سەۋەبچىسى كەيپىيات «ھامىلىسى»غا ئايلانغاندىن كېيىن ئاندىن پەيدا بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

شۇڭلاشقا بىز بىر تەجرىبە ئىشلەيلى، ئىككى گۇرۇپ ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنى تەجرىبە قىلايلى.

ئالدى بىلەن ئۇلارغا كەيپىيات پەيدا قىلىدىغان ئادرېنالىن ئۇرايلى، ئەمما ئۇلارغا تەجرىبىگە ئېھتىياجلىق بولغان ۋىتامىن ئۇردۇق دەپ قويايلى. ئاندىن بىرىنچى گۇرۇپپىدىكى تەجرىبە قىلىنغۇچىلارنى ئادەمنى خۇشال قىلىدىغان كەيپىياتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىتقا ئەكىرەيلى. ئىككىنچى گۇرۇپپىدىكىلەرنى بولسا، ئادەمنى غەزەپلەندۈرىدىغان مۇھىتقا ئەكىرەيلى.

نەتىجىدە، خۇشال مۇھىتقا كىرگەن تەجرىبە قىلىنغۇچىلار ئىنتايىن خۇشاللىق ھېس قىلغان، بىراق غەزەپلىنىدىغان مۇھىتقا كىرگەن تەجرىبە قىلىنغۇچىلار ئىنتايىن غەزەپلەنگەن. ئۇلارنىڭ كەيپىياتى ئادرېنالىن ئۇرۇلغانلىق سەۋەبى بىلەن مۇناسىپ ھالدىكى ئىنكاسىنى قايتۇرمىغان.

بۇ تەجرىبە كەيپىياتنىڭ كېلىپچىقىش مەنبەسىنىڭ كىشىلەرنىڭ بىلىش تەجرىبىسى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

كەيپىيات تەلىماتى

قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە، كەيپىيات ھەققىدىكى تەلىماتلار ناھايىتى نۇرغۇن.

توماس لەنجىنىڭ كەيپىيات تەلىماتىدا مۇنداق دەپ قارىلىدۇ: ئادەتتە كەڭ مەنىدىكى قان تومۇر نېرۋا سىستېمىسى ئىقتىدارىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرالايدىغان ھەرقانداق رولنىڭ بىر خىل كەيپىيات ئىپادىسى بار. يەنى ئۇلار كەيپىياتنى بىر خىل ئىچكى ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپچىققان بەدەن تۇيغۇسىنىڭ يىغىندىسى دەپ قارىغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ تەلىماتىمۇ «كەيپىياتنىڭ پېرىفېرالىزمى» دەپ ئاتالغان.

پاۋلوۋنىڭ ھېسسىيات تەلىماتىدا مۇنداق دەپ قارىلىدۇ: چوڭ مېڭە قاتلىمىدىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ تەرىپىدىن بەلگىلىنىدىغان ساقلاش ۋە بۇزۇش، تېرە قاتلىمىنىڭ جانلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېرە قاتلىمى ئاستىدىكى نېرۋىلاردا ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش ئىچكى ئەزالار ۋە بەز ھەرىكەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، يەنى مۇسكۇللاردا مۇناسىپ ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ. ئاندىن بۇ ئۆزگىرىش نېرۋىنى قوزغىتىپ، چوڭ مېڭە تېرە قاتلىمىغا قايتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىز ھېسسىياتنى بىلەلەيمىز.

ھازىرقى زامانغا كەلگەندە، كەيپىيات تەلىماتى كەيپىياتنىڭ يۈز بېرىشى ئادەمنىڭ بېشىدىن ئۆتكۈزگەن تەجرىبىسى ۋە ھازىرقى تەجرىبىسى، مۇھىت، مەسىلىلەرنى باھالاش ۋە ئارزۇ قىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى تەكىتلەيدۇ.

بۇنىڭدىن قارىغاندا، چىراي ئىپادىسى كەيپىيات ھاسىل بولغاندىن كېيىنكى تاشقى ئىپادىدىن ئىبارەت. يەنى بىز بەختىنى ھېس قىلساق، ئاندىن كۈلۈمسىرەيمىز.

ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈشتىن ھالقىش

1870 - يىلى ئادلېر ئاۋسترىيە پايتەختى ۋېنادىكى بىر ھاللىق ئائىلىدە تۇغۇلدى، ئۇ بۇ ئۆيدىكى بالىلارنىڭ ئۈچىنچىسى ئىدى.

ئەسلىدە بۇنداق ئائىلە مۇھىتىدا ئادلېرنىڭ بالىلىقى غەمسىز ئۆتسە بولاتتى، ئەمما ئاجىز بەدەن ھەم ئارقا ـ ئارقىدىن تەگكەن كېسەل ئۇنىڭ بالىلىقتىكى خۇشاللىقلىرىنى تارتىۋالدى. ئادلېر كىچىك ۋاقىتلىرىدىلا ئومۇرتقا كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولۇپ، بۇ سەۋەبتىن ئۇ بىر ئۆمۈر ھەرىكەت قىلالمايتتى، بەش ياشقا كىرگەندە يەنە ئۆپكە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈپ كەتكىلى تاس قالغان.

ئۆزىنى كەمسىتىش ۋە تولۇقلاش

ئۆلۈمگە يېقىنلا تۇرغان بۇ ئاجىز بالىنىڭ چوڭ بولغاندىن كېيىن بىر داڭلىق پسىخولوگقا ئايلىنىشىنى ھېچكىم ئويلاپ باقمىغان. ئۇنىڭ «ئۆزىنى كەمسىتىشتىن ھالقىش سەپىرى» كېيىنكى كىشىلەرنىڭ ھاياتىغا چوڭقۇر تەسىر كۆرسەتكەن.

ئادلېر روھىي ئانالىز ئېقىمىنىڭ ئىجادچىسى فىروئىدنى ئۇستاز تۇتقان، ئۇ دەسلەپكى نەزەرىيەسىدە ، ئەزالارنىڭ كەملىكى بىلەن پسىخىكىدىكى ئۆزىنى كەمسىتىشنى تولۇقلاش كىشىلىك سالاھىيەتنىڭ ئەسلىي ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى دەپ قارىغان.

ئۇ مۇنداق قارايدۇ: ئۆزىنى كەمسىتىشنىڭ مەۋجۇت بولۇشى، بىر جەھەتتىن ئادەمنىڭ ئىرادىسىنى يوق قىلىپ، ئادەمنى تۈگەشتۈرىدۇ. بىراق يەنە بىر جەھەتتىن ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتى ئادەمنى ئالغا ئىلگىرىلىتىدۇ، ئادەمنى كۈچلەندۈرۈپ، ئادەمنىڭ ئاجىزلىقىنى تولۇقلايدۇ.

ئۇ تەكىتلىگەن ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتى ھەرگىزمۇ غەيرىي ھالەتنىڭ سىمۋولى ئەمەس، بەلكى شەخسنىڭ يۇقىرى ئورۇنغا ئىنتىلىدىغان بىر خىل نورمال تەرەققىيات باسقۇچىدىن ئىبارەت.

نورمال ئادەملەر، بەزىدە كۆڭلىدە مەلۇم خىل ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتىدا بولغاندا، ئالدى بىلەن ئاشۇ يېتەرسىزلىكلەرنى تولۇقلاپ ئۆزىنى كەمسىتىش كەلتۈرۈپ چىقارغان پسىخىك يارىلىنىشتىن چىقىپ كەتمەكچى بولىدۇ. يەنى، ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتى پەيدا بولغاندا، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە تولۇقلاش ئېھتىياجىمۇ پەيدا بولىدۇ، توختىماي تولۇقلاش جەريانىدا، يەنە يېڭى ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتى بايقىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېخىمۇ تىرىشىدۇ. بۇنداق دەۋرىيلىك شەخس تەرەققىياتىنىڭ ئاساسىي ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىگە ئايلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

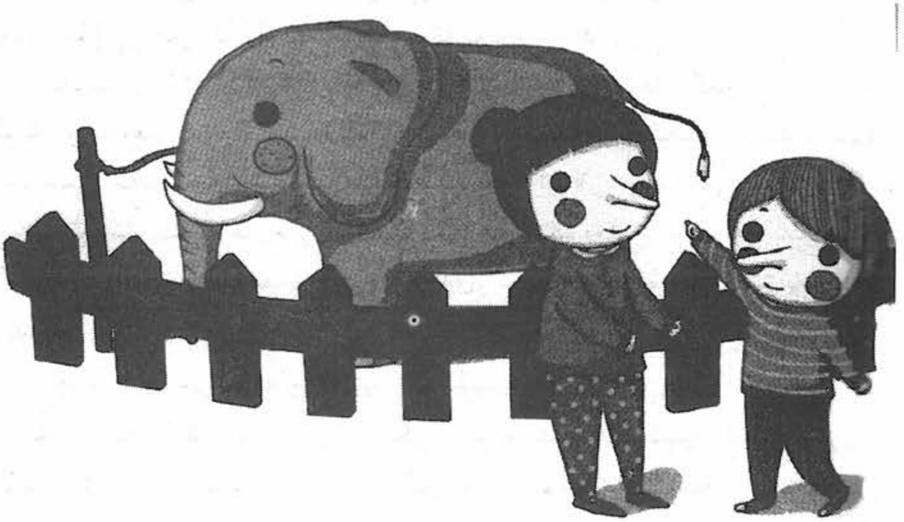
مەيلى ئىرادىنى بوشاشتۇرۇش بولسۇن ياكى غەيرەتكە كېلىش بولسۇن، ئۆزىنى كەمسىتىش بىر خىل سەل قارىغىلى بولمايدىغان پسىخىكىلىق ھالەت ھېسابلىنىدۇ.

پىلنىڭ ھېكايىسى

بۇ يەردە ئىككى ھېكايە بار.

بىرىنچى ھېكايە پىل ھەققىدە. ھايۋاناتلار باغچىسىدىكى پىللارنىڭ ھەممىسى ئىنچىكە تۆمۈر زەنجىرلەر بىلەن باغلانغان پاكار ياغاچ رېشاتكىلارنىڭ ئىچىدە بولۇپ، بىر بالا ئاپىسىدىن، پىل شۇنچە كۈچلۈك تۇرۇپ، نېمىشقا ئىنچىكە تۆمۈر زەنجىرلەرنى ئۈزۈپ قېچىپ كەتمەيدۇ؟ دەپ سورىغان.

ئاپىسى بالىغا چۈشەندۈرۈپ، بۇ پىل بۇ يەرگە كەلگەندە ناھايىتى كىچىك ئىدى، ئۇ چاغدا بۇ ئىنچىكە تۆمۈر زەنجىر بىلەن پاكار ياغاچ رېشاتكىنىڭ ئىچىدە تۇرغان. ئۇ ئەينى چاغدا پۈتۈن جەھلى بىلەن قېچىشقا ئۇرۇنغان، ئەمما كۈچى ئاجىز بولغانلىقتىن ھەرقانچە قىلسىمۇ قېچىپ چىقالمىغان. شۇنىڭ بىلەن ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى يوقاتقان. كېيىن، پىل چوڭ بولدى، ئەمما ئىلگىرىكى ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش ھېسسىياتى ئۇنىڭ كۆڭلىدە ساقلىنىپ قېلىپ، ئۆزىنىڭ كۈچىنىڭمۇ



زورايغانلىقىنى تونۇپ يېتەلمىدى. ئۇ بۇ تۆمۈر زەنجىرنى مەڭگۈ ئۈزەلمەيمەن، دەپ قارايدۇ. ئىرادە بوشاشقاندا، پاكار ياغاچ رېشاتكا بىلەن ئىنچىكە تۆمۈر زەنجىرلەرمۇ پىلنىڭ تەڭداشسىز كۈچىنى بوغۇپ قويالايدۇ، دەپتۇ.

ئىككىنچى ھېكايە ئىككى ئاكا ـ ئۇكا ھەققىدە. ئون نەچچە يىل ئىلگىرى نامرات يېزىدىكى ئاكا ـ ئۇكا ئاچلىققا چىدىماي، سىرتقا چىقىپ جاھاندارچىلىق قىلىشنى قارار قىلىپتۇ. ئاكىسى بىر قەدەر تەلەيلىك بولۇپ، ئايلىنىپ يۈرۈپ، باي كالىفورنىيەگە كېلىپ قاپتۇ. ئەمما ئىنىسى فىلىپپىنغا بېرىپتۇ، ئۇلار ئوخشاش بولمىغان جايدا، ئۆز ئالدىغا ياشاپتۇ.

نەچچە ئون يىلدىن كېيىن، ئاكا ـ ئىنى ئىككىيلەن ئاخىر كۆرۈشۈپتۇ. ئاكىسىنىڭ نەتىجىسى كۆپ بولۇپ، كالىفورنىيەدىكى مۇھاجىرلارنىڭ ئالدىدا مېڭىپ، ئىككى تاماقخانا، بىرنەچچە كىيىم يۇيۇش دۇكىنى ۋە مىلىچماللار دۇكىنى ئاچقان بولۇپ، تىجارەتتە مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئىكەن. ئۆيىدە يەنە نەۋرىلىرى بولۇپ، نەۋرىلىرىنىڭمۇ ياخشى خىزمىتى بار ئىكەن.

ئىنىسى بولسا دۇنيادا ئىناۋەتى بار بانكىرغا ئايلىنىپتۇ. بانكا كەسپىدىن باشقا ئۇنىڭ يەنە ئورمانلىقى ۋە كاۋچۇكزارلىقى بار ئىكەن.

ئاكا ـ ئىنى ئىككىلىسىنى مۇۋەپپەقىيەت قازاندى دېيىشكە بولىدۇ، ئەمما مۇۋەپپەقىيەت ئارىسىدا نېمىشقا بۇنچە چوڭ پەرق بار؟

ئاكىسى مۇنداق دەپتۇ: «بىز چەت يېزىدىن ئاق تەنلىكلەر دۇنياسىغا كەلگەن چېغىمىزدا، ھېچقانداق پۇرسىتىمىز يوق ئىدى، پەقەت ئۇلار قىلىشنى خالىمىغان ئىشنى قىلىشىمىز، ئۇلار تېپىشنى خالىمىغان پۇلنى تېپىشىمىز، ھەربىر قەدەمنى كەمتەرلىك بىلەن بېسىپ بەك چوڭ ئارزۇلارنى قىلماسلىقىمىز كېرەك ئىدى. نوپۇزغا ئېرىشىش ئىنتايىن تەس ئىدى.»

ئەمما ئىنىسى مۇنداق دەپتۇ: «دەسلەپتە مەن تۆۋەن مائاشلىق خىزمەت قىلدىم، ئەمما كېيىن ئۇ يەردىكى كىشىلەرنىڭ ئىنتايىن ھۇرۇن ئىكەنلىكىنى بايقىدىم، شۇنىڭ بىلەن مەن ئۇلار ۋاز كەچكەن كەسىپنى

www.uyghurkitap.com

باشقا ئېلىپ چىقىپ، ئاستا ـ ئاستا تىجارەتنى چوڭايتتىم.

بەلكىم دەسلەپتە ئىنىسى ئۆزىنى كەمسىتمەسلىكى كېرەكتۇ، بىراق ئۆزىنى كەمسىتىشىنىڭ ئۇنىڭغا بەرگىنى بىر خىل ئۆزىدىن ھالقىيدىغان زور كۈچ بولدى.

ئۆزىنى كەمسىتىشتىن ھالقىش

ئىچىنىشلىق بالىلىق ھاياتى ئادلېرغا چوڭقۇر ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتى ئېلىپ كەلگەن، تۈزلەنمەيدىغان بەل ۋە قاتتىق يۆتىلىشتىن قىينالغاندا، ئۇنىڭ ئادالەتسىزلىكتىن ئاغرىنىغان ۋاقىتلىرىمۇ بولغان. ئەمما ناھايىتى تېزلا ئۇ تولۇقلاش مۇمكىنچىلىكىنى تاپقان، ئۇ بولسىمۇ، ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقى ئارقىلىق بىر مۇنەۋۋەر دوختۇر بولۇش. ئاخىر ئادلېرنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى كىشىلەرنى ھەيران قالدۇرغان، ئۇ گۇمانىزملىق پسىخولوگىيەنىڭ باشلامچىسى، ئىندىۋىدۇئالىزم پسىخىكىسىنىڭ ئىجادچىسى بولغان. ئۇ ئۆزىنىڭ قەلبى ئارقىلىق نۇرغۇنلىغان كىشىلەرگە كۈچ ئاتا قىلغان، ئۇنىڭ تەلىماتلىرى كېيىنكى غەرب پسىخولوگىيە تەرەققىياتىغا غايەت زور تەسىر كۆرسەتكەن.

سالاھىيەت

ۋېستىكە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئۇنىڭ بەدىنى بىر «ئازاب مېھمانخانىسى» بولۇپ، ئۇنىڭ 24 نەپەر «ئايرىم سالاھىيەتلىك» ياكى «ئۇ، مەن»لىرى بىر ـ بىرلەپ بۇ مېھمانخانىغا كىرىپ تۇرىدۇ. بەزىلىرى پەقەت نەچچە كۈنلا تۇرىدۇ، ئاندىن ئاستاغىنە غايىب بولىدۇ؛ بەزىلىرى ئۇزۇنغىچە تۇرۇپ كەتمەيدۇ. ئۇلار ۋېستىنىڭ روھىنى ئايلىنىپ، ئۇنىڭ بەدىنىنى باشقۇرىدۇ. نەتىجىدە ۋېست 24 ئادەمگە ئايلىنىدۇ، ئۇ بوم، قاتتىق ئەرلەر ئاۋازىدا سىز بىلەن پاراڭلىشىۋاتقاندا، تۇيۇقسىز بىر بالىلارچە ئاۋازدا «مەن كىچىك تەرەت قىلىمەن» دېيىشى مۇمكىن، ئايالى بىلەن سۆيۈشۈۋاتقاندا، ئۇ يەنە تۇيۇقسىز تۆت ياشلىق كىچىك قىزغا ئايلىنىشى مۇمكىن، سىز بۇنىڭدىن غەلىتىلىك ھېس قىلىدىغىزمۇ؟ كۈپكۈندۈزدە جىن كۆرگەندەك ھېس قىلىدىغىزمۇ؟

ئايرىلىش خاراكتېرلىك سالاھىيەت تونۇش توسالغۇسى

بۇ ئالۋاستى ئەمەس، بەلكى بىر ئادەمنىڭ ھەقىقىي كەچۈرمىشى. بۇ ۋېيسىت ئىسىملىك ئامېرىكىلىق ئەر ئايرىلىش خاراكتېرلىك سالاھىيەت تونۇش توسالغۇسى ناملىق بىر خىل غەلىتە كېسەلگە گىرىپتار بولغان. بۇ كېسەل ئۇنى 24 ئادەمگە بۆلۈۋەتكەن، بەزىدە ئۇ مۇلايىم ئىشەنچلىك ئوغۇل دوستقا ئايلىنىدۇ، بەزىدە تۆت ياشلىق كەپسىز بالىغا ئايلىنىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش ھەرقانداق ئادەمنى ئەندىشىگە سالىدۇ، بىراق ئۇ ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ.

ئايرىلىش خاراكتېرلىك سالاھىيەت تونۇش توسالغۇسى بولسا پسىخىك كېسەللىكلەرنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئىلگىرى كۆپ خىل سالاھىيەت توسالغۇسى دەپ ئاتالغان. بىمارنىڭ ھەر بىر خىل سالاھىيىتى تولۇق ھەم مۇقىم بولۇپ، مۇستەقىل بولغان ئەستە تۇتۇش ھالىتى ۋە پىكىر شەكلىگە ئىگە بولغان بولىدۇ. ئايرىلىپ چىققان سالاھىيەتلەر خىلمۇخىل بولۇپ، ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا چىقىپ بىمارنىڭ ھەرىكىتىنى كونترول قىلىدۇ. مەلۇم خىل سالاھىيەت پەيدا بولغان چاغدا، باشقا سالاھىيەتلەرنىڭ خاتىرىسى ۋە ئېڭى بولمايدۇ.

ئايرىلىپ چىققان سالاھىيەت باشقا سالاھىيەتنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بىلىشىمۇ، بىلمەسلىكىمۇ مۇمكىن. بەزى بىمارلاردا ئون يىلدىن كۆپرەك خاتىرىسىنى يوقىتىش ئەھۋالى كۆرۈلگەن، چۈنكى ئۇنىڭ كۆپ خىل سالاھىيىتى ئۆزئارا بىلىشمەيدۇ.

ئەمما مۇنداقچە ئېيتقاندا، ھامان بىر خىل سالاھىيەت ھەممە ئىشنى بىلىدۇ، بۇ خىل سالاھىيەتتە تۇرغان چاغدا، بىمار نۇرغۇن ئۇچۇرلارنى بېرەلەيدۇ.

ئاساسىي سالاھىيەت ۋە ئەگەشمە سالاھىيەت

ئادەتتىكىچە قىلىپ ئېيتقاندا، بارلىق ئىشلارنى بىلىدىغان ھەم بىمارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئالاھىدىلىكىگە ماس كېلىدىغان سالاھىيەت ئاساسىي سالاھىيەت بولىدۇ. ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا كۆرۈلگەن سالاھىيەت ئەگەشمە سالاھىيەت دەپ ئاتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاساسىي سالاھىيەت بىلەن ئەگەشمە سالاھىيەت ھېسسىيات، پوزىتسىيە ۋە بىلىش جەھەتتە تامامەن ئوخشىمايدۇ. پسىخولوگلار تەتقىق قىلىپ بايقىشىچە، ئەگەر شەخسنىڭ بالىلىق ۋاقتىدىكى ئائىلە مۇناسىۋىتى ئىناق ۋە مۇھەببەتلىك بولمىسا، ئۇنداقتا شەخسنىڭ ئېھتىياجى سەل قاراشقا ئۇچراپ، ئۇلاردا ئاچچىقلىنىش ۋە رازى بولماسلىق ھېسسىياتى كۆرۈلىدۇ، بىراق جازالىنىشتىن قورقۇپ كۆڭلىدىكىنى ئىپادىلىيەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆزىنىڭ ھەقىقىي ھېسسىياتىنى بېسىپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولۇپ، ئادەم يوق چاغدا ئۆزىنىڭ كۆڭلىدىكىدەك ئادەم بولۇشنى خىيال قىلىدۇ.

ئەگەر ئۇلار ئۇزاق مۇددەت بېسىم ۋە خىيال ئىچىدە چوڭ بولسا، ئۆزئارا ئايرىلىش كېلىپچىقىش مۇمكىنچىلىكى ئىنتايىن چوڭ بولىدۇ. ئەڭ دەسلەپ شەكىللىنىدىغىنى «مەن» ۋە «ئۇ» بولۇپ، «مەن» ياخشى ئادەم، «ئۇ» يامان ئادەم بولىدۇ.

بەزىدە، «مەن» بىلەن «ئۇ» دوستانە ھالدا پاراڭلىشىدۇ، بىراق «ئۇ» «مەن» قىلالمايدىغان ئىشلارنى قىلغاندا، «مەن» دەرھال «ئۇ»دىن يۈز ئۆرۈپ، شەخسنىڭ چېكىدىن ئاشقان قىلمىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەربە بىلەن رازى بولماسلىقنىڭ يىغىلىشىغا ئەگىشىپ، بۇ يېشىلمىگەن كەيپىياتلار بارا ـ بارا ئايرىلىپ چىققان سالاھىيەت قىسمىدا جۇغلىنىپ، ئەگەشمە سالاھىيەت بىلەن ئاساسىي سالاھىيەتنىڭ ئايرىلىقىنى بارا ـ بارا يىراقلاشتۇرۇۋېتىدۇ، ئوتتۇرىدىكى پاسىلنى تېخىمۇ قېلىنلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئىككى تەرەپ ياكى كۆپ تەرەپ ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا تونۇشماسلىقنى، ھەر تەرەپنىڭ مۇستەقىل بولۇشىنى، ئاساسىي سالاھىيەتنىڭ باشقا ئەگەشمە سالاھىيەتلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى تونۇپ يېتەلمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەمما بۇ ۋاقىتتا، رازى بولماسلىق ۋە زەربە يەنە داۋاملىشۋاتقان بولۇشى مۇمكىن، ئوتتۇرىدىكى پاسىلنىڭ يەنە بىر تەرىپىدىكى ئەگەشمە سالاھىيەت جانلىنىشقا باشلاپ، ئاساسىي سالاھىيەتنىڭ ئورنىنى ئېلىشنى ئويلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇلار سەكرەپ چىقىپ، دەۋرىيلىك ھالدا ئاساسىي سالاھىيەتنىڭ ئورنىغا ئۆتىدۇ. شەخس ئۆزگىرىپ، ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدۇ، ھەتتا خاتىرىسىنى ۋاقىتلىق يوقىتىدۇ.

ماڭا پەقەت ئۆزۈم لازىم

كېيىن ۋېسست ئۆزىنىڭ بالىلىقىغا قايتىپ، ئاخىرىدا ئۆزىنىڭ ناھايىتى كۆپ ئادەمگە ئايلىنىپ قالغانلىقىنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ مومىسى، ئاپىسى ۋە بىر ناتونۇش ئەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان.

ئۇ كىچىك ۋاقتىدا، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇنى مەلۇم خىل جىنسىي قىلمىش قىلىشقا مەجبۇرلىغان. ئەينى چاغدىكى ۋېسست بۇنىڭغا قارشى تۇرالمىغان، ئۆزىنى قوغداش ئۈچۈن، ئۇ پۈتۈن كۈچى بىلەن ئۆزىنى بۇ قورقۇنچلۇق سەرگۈزەشتىلەر ئىچىدىن تارتىپ چىقىشقا ئۇرۇنغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇ تاجاۋۇزلۇققا ئۇچرىغان ئۆزىدىن ئايرىلىپ، ئۆزىدىن بۇ ئازابلىق ھېسسىياتلارنى ۋاقىتلىق ئۇنتۇلدۇرغان.

كۆپ يىللاردىن كېيىن، ۋېسستىنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا يوشۇرۇنغان ئەسلىمىلەر تۇيۇقسىز ۋېسستىنىڭ بەدىنىگە قايتىپ، ئوخشاش بولمىغان سالاھىيەتكە ئايلىنىپ ۋېسستنى يەنە پارچىلىۋەتكەن.

كۆپ خىل سالاھىيەتنىڭ قىيىنچىلىقىدىن قۇتۇلۇپ چىقىش ئۈچۈن، ۋېسست ئۆزىنى ئاكتىپ داۋالىماقچى بولغان، ئۇ ئۆزىنىڭ ئاساسىي سالاھىيىتى بىلەن ئەگەشمە سالاھىيىتىنى دوستلاشتۇرۇپ، ئۇلارنىڭ ئۆزئارا ئالاقە قىلىشىغا ئىلھام بېرىپ، ئارىلىقتىكى پاسىلنى ئۆرۈۋەتمەكچى بولغان. ئۇ ئاكتىپ ھالدا گىپنوزغا ماسلاشقان، دەردىنى تۆكۈش ئارقىلىق ئەسلىي ئۆزى قوبۇل قىلالمىغان ئازاب ۋە نارازىلىقلارنى قوبۇل قىلغان...

ئاخىر ئۇ ھەقىقىي ئۆزىگە قايتىپ كەلگەن.

يوشۇرۇن ئاڭ ھەرگىز يالغان سۆزلىمەيدۇ

بىر ئانا راك كېسەللىكىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا بېرىپ قاپتۇ، قىزى ئىنتايىن ئازابلىنىپتۇ، ھەر قېتىم ئاپىسىنى ئېلىپ دوختۇرخانىغا بارغاندا، قىزىنىڭ كۆڭلى ناھايىتى بىئارام بولۇپ، ھەقىقىي كېسەللىك ئەھۋالىنى دېيەلمەيدىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ھەر قېتىم ئاپىسىغا تەسەللىي بېرىپ: «خاتىرجەم بول، دوختۇر سېنى تېزلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ دەيدۇ، سەن ساقايغاندىن كېيىن بىز دوختۇرخانىدىن چىقىپ

www.uyghurkitap.com

كېتىمىز» دەيدىكەن. ئاخىر، ئاپىسى ئۆلۈپ كېتىپتۇ. ئۇ ئۆلۈپ كېتىش ئالدىدا، قىزىنىڭ قولىنى تۇتۇپ تۇرۇپ: «كۆڭلۈڭنى يېرىم قىلما، مەن ئاللىبۇرۇن مۇشۇنداق بىر كۈننىڭ كېلىدىغىنىنى بىلەتتىم» دەپتۇ.

يوشۇرۇن ئاڭ دېگەن نېمە؟

پەرىشان بولغان قىز ئۆزىدىكى يوشۇرۇن ئاڭنىڭ ئاللىبۇرۇن بۇ ئۇچۇرلارنى ئاپىسىغا بىلدۇرۇپ بولغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ھەر قېتىم، ئۇ ياخشى نىيەتتىكى يالغان سۆزلىرى بىلەن ئاپىسىنى ئالداپ، ئۇنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلەلەيدىغانلىقىنى ئېيتقان ۋاقىتتا، ئۇنىڭ قەلبىدىكى ھەقىقىي ئاۋاز: «مەن سېنىڭ ساقىيالمايدىغىنىڭنى بىلىمەن، مەن ساڭا قىيالمايمەن، ئەمما بۇنى دېيەلمەيمەن، مەن بۇنى ئېتىراپ قىلىشنى خالىمايمەن» دەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن، ئۇ ئاپىسىنىڭ كۆڭلىنى ياساپ گەپ قىلغان بولسىمۇ، ئەمما ئەڭ ئاخىرىدا ئاپىسى ئۇچۇن قىلىپ بېرەلەيدىغان ئىشلارنى قىلغان.

ئانا گەرچە ئېنىق جاۋابقا ئېرىشەلمىسىمۇ، قىزىنىڭ يوشۇرۇن ئېڭى ئورۇنلاشتۇرغان ئىشلاردىن ئۆز كېسىلىنىڭ ھەقىقىي ئەھۋالىنى بىلىۋالغان، ئاندىن ئەڭ ئاخىرقى شۇ سۆزنى قىلغان.

بىز بۇ يەردە يوشۇرۇن ئاڭنىڭ نېمىلىكىنى بىلىۋالايلى.

ئەڭ دەسلەپ يوشۇرۇن ئاڭ تەلىماتىنى ئوتتۇرىغا قويغان كىشى ئاۋستىرىيەلىك پسىخولوگ فىروئىد. ئۇ يوشۇرۇن ئاڭ ئىنسان پسىخىكىسىنىڭ ئاساسى بولۇپ، ئاڭ كونتروللۇقىدىكى بەزى پسىخىكىلىق مەزمۇن ۋە پسىخىكىلىق جەريانلارنى ئورۇنلاشتۇرىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇ ئاڭ بىلەن يوشۇرۇن ئاڭنىڭ مۇناسىۋىتىنى مۇز تاغقا ئوخشىتىپ چۈشەندۈرۈپ مۇنداق دېگەن: «كىشىلەر بىلگەن ئاڭ، سۇ يۈزىدە كۆرۈنۈپ تۇرغان مۇز تاغنىڭ بىر قىسمى. ئەمما مەڭگۈ سۇ ئاستىدا ساقلىنىپ تۇرىدىغان زور بىر قىسمى بولسا، گەرچە كۆزگە كۆرۈنمىسىمۇ، ئەمما مۇز تاغنىڭ ئاساسىدىن ئىبارەت. ئادەمدىكى يوشۇرۇن ئاڭ دەل شۇنىڭغا ئوخشايدۇ، قەلبتە بولىدۇ، روھنى كونترول قىلىدۇ.»

ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، يوشۇرۇن ئاڭ ئەسلىي ئادەمدە بار بولغان ئەمما ئىشلىتىلمىگەن ئىقتىدار، ئۇ ئادەمنىڭ ئىپتىدائىي ھاياجىنى، ھەر

خىل قابىلىيەت ۋە قابىلىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئارزۇلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى يالغان سۆزلىمەسلىك.

يوشۇرۇن ئاڭ مەڭگۇ ئادەمنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى ھەقىقىي ئاۋازدىن ئىبارەت.

يوشۇرۇن ئاڭ قانداق شەكىللەنگەن؟

پسىخولوگىيەدە، يوشۇرۇن ئاڭنىڭ شەكىللىنىشىدە تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە باسقۇچلار بار:

بىرىنچى، ئاڭنىڭ تەكرار غىدىقلىشىدىن شەكىللەنگەن يوشۇرۇن ئاڭ.

بىر ئانا بالىغا رەسىم قۇراشتۇرۇپ ئويناشنى ئۆگىتىپتۇ، ئەمما بالا ھەرقانچە تىرىشىپمۇ لايىھەلەنگەن رەسىمنى ياخشى قۇراشتۇرالماپتۇ. تېرىكىپ كەتكەن ئانا بالىسىغا ۋارقىراپتۇ: «سەن نېمانچە دۆت، شۇنچە ئاددىي رەسىمنىمۇ قۇراشتۇرالمىدىڭ!»

كېيىنكى قېتىم، ئانىسى بالىدىن بۇ رەسىمنى قايتا قۇراشتۇرۇشنى تەلەپ قىلىپتۇ. ئالدىنقى قېتىمدىكى تەنقىد بولغاچقا، بالا باش ـ ئاخىرىنى ماسلاشتۇرالماي، يەنە قۇراشتۇرالماپتۇ، ئانىسى يەنە تىللاپتۇ.

نەتىجىدە، بۇ بالا قانداقلا ئىشقا يولۇقمىسۇن، ھەممىشە ئۆزىگە: «مەن بەك دۆت، چوقۇم ياخشى قىلالمايمەن» دەيدىكەن. ئۇ ئاخىر ھېچقانداق ئىجادچانلىقى يوق، ئۆزىنى كەمسىتىدىغان بىر بالىغا ئايلىنىپتۇ.

ئىككىنچى، ئاڭسىز پەيتتىكى كۈچلۈك غىدىقلىنىشتىن شەكىللەنگەن يوشۇرۇن ئاڭ.

بىر ئادەم غەلىتە كېسەلگە گىرىپتار بولۇپتۇ، ئۇ سۇغا چۈشۈپ ئۈزۈشكىلا پېيى تارتىشىپ قالىدىكەن، نۇرغۇن دوختۇرخانىلارغا بېرىپ كۆرۈنۈپتۇ، ئەمما دوختۇرلارنىڭ ھەممىسى كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىپ چىقالماپتۇ. كېيىن، بىر ئادەم ئۇنىڭغا پسىخىك دوختۇرغا كۆرۈنۈپ بېقىش تەكلىپىنى بېرىپتۇ. پسىخىك دوختۇرنىڭ گىپنوز قىلىپ داۋالىشى ئارقىلىق، ئۇنىڭ پېيى تارتىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ كىچىك ۋاقتىدا سۇغا چۈشۈپ كەتكەنلىكىدىن ئىكەنلىكى ئېنىقلىنىپتۇ. ئەمما بۇ ئىشنى بۇ ئادەم ئۇنتۇپ قالغان ئىكەن. پسىخىك دوختۇرلار

www.uyghurkitap.com

نۇرغۇنلىغان ئېنىق بولمىغان «غەلىتە كېسەل» ئەمەلىيەتتە ئاڭسىزلىقتىن شەكىللەنگەن يوشۇرۇن ئاڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان.

يوشۇرۇن ئاڭدىن پايدىلىنىش

تەتقىقاتلاردا بايقىلىشىچە، يوشۇرۇن ئاڭنىڭ كۈچى ئاڭنىڭ كۈچىدىن 30 مىڭ ھەسسە ئارتۇق. شۇڭا، يوشۇرۇن ئاڭ بىر كەڭ ئاسمانغا ئوخشايدۇ. يوشۇرۇن ئاڭ بىزنىڭ قەلبىمىزدە ئويلىغىنىمىز بويىچە رېئال ئىشلارنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئۇ ئەسلىي ھادىسىنىڭ راست ـ يالغانلىقىغا ھۆكۈم قىلالمايدۇ، ئەمما ئۇ قەلبىنىڭ راست ـ يالغانلىقىنى ئەكس ئەتتۈرەلەيدۇ. بىر ئېنىق بولغان كۆرۈنۈش يوشۇرۇن ئاڭغا كىرگەندە، ئۇ ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بۇ كۆرۈنۈشنى ھادىسىگە ئايلاندۇرىدۇ. يەنى يوشۇرۇن ئاڭدىكى خىلمۇخىل ئوي ۋە نۇقتىئىنەزەرلەر ھازىرقى «مەن»نى ھاسىل قىلىدۇ، دېيىشكە بولىدۇ.

مۇنداقچە ئېيتقاندا، يوشۇرۇن ئاڭ ياخشى ئويلارنى ئىجرا قىلىپلا قالماي يەنە، يامان ئويلارنىمۇ ئىجرا قىلىدۇ. يەنى يوشۇرۇن ئاڭ ئەسلىدىنلا ياخشى ـ يامانني پەرق قىلمايدۇ، شۇڭا يوشۇرۇن ئاڭنى پاسسىپ ھالدا ئىشلەتكەندە، ئۆزىگە خاتىرجەمسىزلىك ۋە مەغلۇبىيەت ئېلىپ كېلىدۇ.

بىراق كىشىلەر ھەمىشە ئوبيېكتىپ ھادىسىلەردىن زارلىنىشقا ئادەتلەنگەن، سىرتقى نەرسىلەر ئۆزىنىڭ مەغلۇبىيىتى ياكى تىنچسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان دەپ قاقشايدۇ، ئەمما ھەقىقىي مەسىلىنىڭ ئۆزىنىڭ قەلبىدە ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ. مەيلى مەقسەتلىك ياكى مەقسەتسىز بولسۇن، سىزنىڭ ئېڭىڭىزدا بولۇۋاتقان ئادەتلەنگەن تەپەككۇرنىڭ ھەممىسى يوشۇرۇن ئاڭدا چوڭقۇر ئىز قالدۇرغان بولىدۇ. ئەگەر سىز بەزى ئاكتىپ نەرسىلەرنى كۆپرەك ئويلاشنى خالىسىڭىز، ئۆزىڭىزگە ساغلام ھەم پايدىلىق بولغان بېشارەتلەرگە ئېرىشەلەيسىز، سىزنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىڭىزنىڭ بۇنداق ئۇچۇرلارنى تاپشۇرۇۋالالايدىغانلىقىغا چوقۇم ئىشىنىڭ. جاۋاب قايتۇرۇش شەكلىدە، ئۇ بارلىق نەرسىلەرنى تىرىشىپ رېئاللىققا ئايلاندۇرىدۇ.

ئۆتمۈشنى ئەسلەش

«ئەسلىيمەن ئەينى يىللاردىكى ھەيۋەتلىك جەڭ قىلىپ، يولۋاستەك ياشىغان چاغلىرىمنى» بۇ شى چىجىنىڭ ئۆزىنىڭ ھايات مۇۋەپپەقىيەتلىرىنى ۋاراقلاپ يازغان شېئىرى بولۇپ، كۆڭلەرنىڭ كۆتكىنىدەك بولمىغانلىقىغا بولغان ئەپسۇسلىنىشى ئىپادىلەنگەن، ئۆنىڭدىن باشقا قاتتىق ئىلاجسىزلىقمۇ ئىپادىلەنگەن. ئەينى يىللىرى ھەر يەرگە داڭ چىقارغان قوماندان بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە كۆن ساناپ قېرىلىقنى كۈتمەكتە. ئەينى يىللاردىكى چاغلار نېمىدېگەن گۈزەل - ھە!

ئۇنتۇلمايدىغان ئەر

جەمئىيەت كىشىلەرنىڭ ئۆتمۈشنى ئەسلەيدىغان مۇرەككەپ ئىدىيەۋى ھالەت پاتقىقىغا پېتىپ قالدى. ئاتا - ئانىلار پېنسىيەگە چىققاندىن كېيىن، ئەسلىمىلەر قوينىغا غەرق بولۇپ، ياكى جاپالىق ياكى شەرەپلىك ئۆتمۈشلىرىنى ۋاراقلاپ بىر قۇر سۆزلەپ چىقىشىدۇ. ئاندىن ھېچنېمىدىن غەم قىلماي ئۆتكەن كىشىلەرمۇ ئەينى يىللاردىكى گۈزەل ئەسلىمىلەرنى، ئىشلىمەي، ئائىلىسىنى بېقىشمۇ بولمىغان، نېمە ئويناشنى خالىسا شۇنى ئويناپ ئۆتكەن كۈنلىرىنىڭ ئۆتۈپ كەتكەنلىكىنى، ئەمما كۆڭلىدە چەكسىز ئەسلىمىلەر قالغانلىقىنى دېيىشىدۇ.

تەكشۈرۈشتە كۆرسىتىلىشىچە، 2400 دىن ئارتۇق تورداشلارنىڭ ئىچىدە، 44% ئادەم ئۆزىنىڭ بەزىدە ئۆتمۈشنى ئەسلەيدىغانلىقىنى، ئەمما 37% تىن ئارتۇق ئادەم ئۆتمۈشنى داۋاملىق ئەسلەيدىغانلىقىنى ئېيتقان.

ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئۆتمۈشى بولىدۇ، گۈزەل ئۆتمۈشنى ئەسلەشنىڭ بولمايدىغان نەرى بار؟ ئۆتمۈشنى ئەسلەش بىزنىڭ تەپەككۇر يولىمىزنى مۇكەممەللەشتۈرىدۇ، ئۆزىمىزنىڭ ئىلگىرى قانداق ئىكەنلىكىمىزنى، كېيىن قانداق ئۆزگەرگەنلىكىمىزنى بىلەلەيمىز. بۇ خىل ئەسلەش بىزنىڭ ھازىرقى ھالىتىمىزنى ناھايىتى ياخشى تەڭشەيدۇ ھەمدە كەلگۈسىمىزنى پەرەز قىلالايمىز.

ئەمما، بەك كۆپ ئەسلەش خەتەرلىك. ئۆتمۈشنى كۆپ ئەسلەش،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۆتمۈشتىكى خىياللاردىن چىقالماسلىق ئاستا ـ ئاستا ئادەمنىڭ رېئاللىق تۇيغۇسىنى نابۇت قىلىدۇ.

مېيزى 25 يېشىدا بىر ئەرنى ياخشى كۆرگەن. ئىنتايىن قىزغىن مۇھەببەتلەشكەن. كۆزنى يۇمۇپ ـ ئاچقۇچە يەتتە يىل ئۆتۈپ كەتكەن. ئاندىن ھېچبىر سەۋەبسىزلا ئايرىلىپ كەتكەن. بىر كۈننىڭ ئىچىدىلا ئەر ئۆزىنىڭ بارلىق نەرسىلىرىنى ئېلىپ كۆچۈپ كېتىپ، مېيزىنىڭ ھاياتىدىن بىر كۈندىلا غايىب بولغان.

ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت ئۆتكەن بولسىمۇ مېيزى ئۇ ئەرنى ئۇنتالمىغان. خىزمەتتىمۇ زېھنىنى يىغالمىغان. ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيگە كەلگەندىن كېيىن بارلىق ئەسلىمىلەر ئۇنىڭ خىيالىغا كىرىۋېلىپ، نېمىلا ئىش قىلسۇن، ئىككىسى بىللە قىلغان ئىشلار خىيالىدىن كەتمىگەن.

ناھايىتى نۇرغۇن ئەسلىمىلەر مېيزىنى رېئاللىققا يۈزلەندۈرەلمىگەن. ئۇ ھەر كۈنى خىيال قىلغان، ئىشكىنىڭ تۇيۇقسىز ئېچىلىپ، ئەرنىڭ قايتىپ كېلىشىنى، بۇرۇنقىدەك بىللە تۇرمۇش كەچۈرۈشنى ئويلىغان.

ئاخىر بىر قېتىم مېيزى كوچىدا بۇ ئەر بىلەن ئۇچرىشىپ قالىدۇ. ئۇ سەل سەمرىپ قالغان بولۇپ چىرايىدا بەخت جىلۋىلىنەتتى. ئەر ئۇنىڭغا: «مەن ماڭاي، ئايالىم بەك كۈتىلەمچى...» دېگەن.

مېيزى تۇيۇقسىز بىر نەرسىنى قويۇۋەتكەندەك بولغان، ھەتتا ئۇنىڭ كەينىدىن قارىغۇسىمۇ كەلمىگەن. ئۇنتۇلمىغان ئەسلىمىلەرنىڭ ئەسلىي بەك گۈزەل بولغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ ئۆتمۈشكە بەكلا يېپىشىۋالغانلىقىدىن، ئازابتىن قول ئۈزۈشنى خالىمىغانلىقىدىن بولغانلىقىنى ھېس قىلغان.

قەلبىگە توغرا قاراشنى رەت قىلىش

بىر روھىي كېسەل مۇتەخەسسىسى مۇنداق دېگەن: « دائىم ئۆتكەن ئىشنى تالاش ـ تارتىش قىلىدىغان ئادەم ئەمەلىيەتتە ئۆز قەلبىگە توغرا قاراشنى رەت قىلغان ئادەم.» ئۇلار ئۆتمۈش بىلەن ھازىرنى سېلىشتۇرۇشنى رەت قىلىدۇ، ئىلگىرى قانداق مۇۋەپپەقىيەت قازانغان،

قانداق بەختلىك بولغان، ئۆزىنىڭ بۇگۈنكى كۈنگە قانداق يەتكەنلىكىگە ئىشىنىشنى رەت قىلىدۇ. چۈنكى ھازىر ياخشى ئەمەس، شۇڭا ئۆتكەن ئىشلارنىڭ قايىنىمىدا تۇرۇشنى خالايدۇ.

يەنە بەزى ئادەملەر ئۆتكەن ئىشلارنى ئۇنتۇپ كېتىشنى رەت قىلىدۇ. ئاشۇ ئۆتكەن ئىشلار ئۇلارنى تارتىپ، ئالدىغا ماڭغۇزمايدۇ. ئەگەر ئىنتايىن يېقىن ئادىمى ئۇلاردىن ئايرىلسا، مەيلى قانداق سەۋەبتىن ئايرىلغان بولمىسۇن، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئەمەلىيەتكە توغرا قاراشنى خالىمايدۇ، خۇددى مېيىزىغا ئوخشاش، ئۆتمۈشكە ئېسىلىۋېلىپ، تۈگىمەس ئەسلىمە ئىچىدە ئۆتىدۇ. بۇ ئادەمنىڭ كەتمىگەنلىكىنى، ئۆز دۇنياسىدا ياشاۋاتقانلىقىنى ئىسپاتلاشقا ئۇرۇنىدۇ.

يېڭى بەتنى ئاچماي تۇرۇپ، كونا ئەسلىمە ھېسسىياتلار ئىسكەنجىسىدە تۇرۇش ئەمەلىيەتتە «قىلالماسلىق بىلەن ئۆتمۈشتىن كەسكىن ئايرىلىش»نى ئۆز ئىچىگە ئالغان پسىخىكا مېخانىزمى. چۈنكى ئالدىغا ئىلگىرىلەش بەك تەس، پەقەت كەينىدىكى ئۆتمۈشكە بىر قاراپ قويسىلا، ئاندىن خۇشال بولغاندەك ھېس قىلىدۇ.

ئۆتمۈش ھەقىقەتەن شۇنداق گۈزەلمۇ؟

مۇنداقچە ئېيتقاندا، كىشىلەرنىڭ ئۆتمۈشنى ئەسلىشنى توسماسلىق كېرەك. ئەسلىگۈدەك ئەسلىمە بولسا، سىزنىڭ بىر ھېسسىياتقا باي ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەمما ئۆتمۈشنى ئەسلەش ئۆتمۈشنىڭ بەك گۈزەل بولغانلىقى ئۈچۈن ئەمەس. شۇڭا، ئۆتمۈشنى قانچىلىك ئەسلەشتىن قەتئىينەزەر چوقۇم ئۆتمۈشتىن چىقىپ رېئاللىققا توغرا قاراپ، ئالدىڭىزدىكى يولنى چوقۇم مېڭىشىڭىز كېرەك.

ھەمىشە ئۆتمۈشتە ياشىماي ھازىردا ياشىشىڭىز كېرەك. ھازىر ساپ ھاۋادىن نەپەسلىنىشىمىز، ھەرىكەت قىلىپ يامغۇردەك تەرگە چۆكۈشىمىز، يەنە مۇزىكا ئاڭلىشىمىز، ئۇسسۇل ئوينىشىمىز كېرەك. قىسقىسى، بۇ ھازىرقى تۇرمۇش، شۇنداقلا كۆپ ئاۋارىچىلىكى يوق تۇرمۇش، بىز ھازىردىن بەھرىلىنىشنى بىلىشىمىز كېرەك.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارى

سەدەپ قۇلۇلىسىنىڭ ئىككى سەدەپ قېپى بار، سەدەپ قېپى ئېچىلغان چاغدا ئەگەر قۇم دانچىلىرى ياكى پارازىت قۇرت قاتارلىق باشقا جانلىقلار قۇلۇلە قېپىغا كىرىپ، تاشقى يۇزى بىلەن سەدەپ قېپى ئارىلىقىغا قىسىلىۋالسا، سەدەپ قۇلۇلىسى ئۇنى بەدەن سىرتىغا چىقىرالمايدۇ. بۇ قۇم دانچىلىرى ياكى جانلىقلار تاشقى يۈزىگە تېگىشىپ تۇرغانلىقتىن، سەدەپ قۇلۇلىسى قىچىشىش ھەم ئاغرىش ھېس قىلىدۇ. ئاندىن تاشقى يۈزى مەرۋايىت ماددىسى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، مەرۋايىت خالتىسىنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا، قۇم ياكى جانلىقلار گۈزەل مەرۋايىتقا ئايلىنىدۇ.

قايتىش نەزەرىيەسى

قۇلۇلىنىڭ قۇم دانچىلىرىنى مەرۋايىتقا ئايلاندۇرۇش جەريانى بىر مەيدان ئاغرىقنىڭ ئۆزگىرىش جەريانىدۇر. پسىخولوگىيەدىكى «قايتىش» ئۇقۇمى، كىشىلەرنىڭ پسىخىكا جەھەتتىن ئازارغا ئۇچرىغاندىن كېيىن ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارىنى كۆرسىتىدۇ. ئەڭ دەسلەپ بۇ ئۇقۇمنى ئامېرىكىلىقلار ئوتتۇرىغا قويغان.

20 ـ ئەسىرنىڭ 50 ـ يىللىرى، بىر پسىخولوگ ئامېرىكا كوچىلىرىدىكى سەرگەردان بالىلارغا دىققەت قىلغان، ئۇ بۇ بالىلارنىڭ ئوخشاشمىغان تەقدىرىدىن مەلۇم خىل ئىقتىدار ۋە ئوخشىماسلىقلارنى تېپىپ چىقىشنى ئويلىغان. ئۇ ئۇزاق مۇددەت ئىز قوغلاپ، بۇ بالىلارنى تەكشۈرۈپ، بۇ تەتقىقاتنى 30 يىل داۋاملاشتۇرغان.

ئەڭ ئاخىرىدا، بۇ پسىخولوگ تەكشۈرگەن 200 دىن ئارتۇق ئادەم ئىچىدە، 60 تىن ئارتۇق ئادەمنىڭ ھاياتى مۇۋەپپەقىيەتكە تولغان. ئۇلار قانداق قىلالىغان؟ ئەجەبا ئۇلارنىڭ ھېچقانداق ئۈمىدتىن سۆز ئاچقىلى بولمايدىغان كوچىلاردىكى سەرگەردان تۇرمۇشى ئۇلارنىڭ تەقدىرىنى ئالالىقاچان نابۇت قىلغان ئەمەسمىدى؟ ئۆچمەيدىغان ئاشۇ نەرسە زادى نېمە؟

جاۋابى شۇكى، قىيىن شارائىتتا ئاخىرىدا نەتىجە قازانغان بالىلار بىر خىل ئادەتتىن تاشقىرى كۈچنى نامايان قىلغان، بۇ كۈچ ئارقىلىق ئۇلار ئۆزىنى داۋالىغان، ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرگەن، شۇڭلاشقا بۇ «قايتىش» دەپ ئاتالغان.

گېرمانىيەلىك داڭلىق پەيلاسوپ نىيېتشې ئىلگىرى مۇنداق دېگەن: «مېنى ئۆلتۈرەلمىگەن ئادەم، مېنى تېخىمۇ قەيسەرلەشتۈرۈۋېتىدۇ.» شۇڭا ئۇ ئۇزۇكسىز كۈچەيگەن، ھېچقانداق ئادەم ئۇنى ئۆلتۈرۈۋېتەلمىگۈدەك كۈچەيگەن، ئەڭ ئاخىرى ئۆزىگە تايانغان. ئەمما ئۇ سۆز «قايتىش» نەزەرىيەسىنىڭ يادرولۇق ئۇقۇمىنى تولۇق ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. يەنى تۇرمۇش بىزدىن ۋاز كەچسە، بارلىق بەخت ـ تەلەي بىزنى ئەپسۇسلاندۇرىدۇ، ھېچنېمە قالمىغاندەك ھېس قىلىمىز، پۈتۈنلەي ئۈمىدسىزلىنىمىز. بىزنىڭ بەدىنىمىز يەنىلا بىر خىل ئىنتايىن قىممەتلىك بولغان ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە، ئۇ بىزنى تەرەققىيات يولىغا قايتىدىن باشلاپ كىرەلەيدۇ.

نەتىجە ئادەمگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ

ئەمما، نۇرغۇن پسىخولوگلار مۇنداق قارايدۇ، بارلىق ئادەملەردە «قايتىش» ئىقتىدارى بولمايدۇ. ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا بەزىلەر ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، تۇرمۇشقا قايتىدىن يۈزلىنەلەيدۇ؛ بەزىلەر بىر قېتىملىق زەربىدىن كېيىن قايتىدىن ئورنىدىن تۇرالمايدۇ.

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۆز ئەسلىگە قايتىش ئەمەلىيەتتە بىر خىل ھەرىكەت ئىقتىدارى بولۇپ، بەزى ئادەملەر قىلالايدۇ، بەزى ئادەملەر قىلالمايدۇ. شۇنداقلا ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرگەن ئادەملەرنىڭ ھەممىسىنىڭ «قايتىش»ى مۇكەممەل بولۇشى ناتايىن. كۆپ ھاللاردا ئەسلىگە قايتىشتا بەدەل تۆلەشكە توغرا كېلىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق بىر ئايال ئازابلانغانلىقتىن بەك كۆپ يىغلىغان ۋە نۇرغۇن قېتىم ئۆلۈۋېلىش خىيالىغا كەلگەن، ئاخىر چىدىغۇسىز دەردنى قوبۇل قىلىپ، ئاستا ـ ئاستا ئالدىغا ماڭغان. بىراق دوستلىرى ھەممە ئىشنىڭ ئۇنچە ئاددىي ئەمەسلىكىنى بايقىغان. ئۇنىڭ يەنە ياش

www.uyghurkitap.com

تۆكمىگەنلىكىنىڭ سەۋەبى ئۇ ھاراق ئىچىشنى باشلىغان. ئىسپىرت ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئازابلىرىنى پەسەيتكەن. ئۇ باشقىلارنىڭ ئالدىدا ناھايىتى قەيسەر قىياپەتكە كىرىۋالدى، بىراق ئادەم يوق يەردە ھاراق ئىچىپ مەست بولۇۋالدى. بۇ خىل ئەسلىگە قايتىش جەريانى ساغلاملىق ۋە خۇشاللىق بەدىلىگە كەلگەن.

ئەمما جېئىنىنىڭ ھاياتى قايتىدىن باشلانغان ھايات. جېئىنىنىڭ بالىلىق دەۋرى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ «ئۇرۇشى» ئارىسىدا ئۆتكەن. ئاتا ـ ئانىسى ئون يىلدىن كۆپرەك ئۇرۇشۇپ ئاخىر ئاجرىشىپ كەتكەن. كېيىن، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ قاتتىق ئۇرۇشقان مەنزىرىسى ئۇنىڭ قەلبىدە ساقلىنىپ قالغان. ئاجراشقاندىن كېيىن، دادىسىنىڭ نېرۋىسىدا مەسىلە كۆرۈلۈپ دوختۇرخانىغا كىرىپ قالغان، جېئىنىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە كۆڭۈل بۆلمىگەن. ئاپىسى باشقا بىر ئەر بىلەن يىراق يەرگە كەتكەن.

جېئىن ئەزەلدىن بىخەتەرلىك تۇيغۇسىغا ئېرىشىپ باقمىغان، قورقۇنچاق بولۇپ قالغان. ئەمما ئۇ ئالىي مەكتەپكە چىققاندىن كېيىن ھەممىدە ئۆزگىرىش بولغان. ئالىي مەكتەپتە تۆت يىل ئوقۇپ پەلسەپەدە باكلاۋۇرلۇق ئۇنۋانىغا ئېرىشكەنلىكى ئۇنىڭ ئۆز ئەسلىگە قايتىش جەريانىدۇر. ئۇ پەلسەپە نۇقتىسىدىن ئۆزى ۋە ئاتا ـ ئانىسىنىڭ تۇرمۇشىنى چۈشەنگەن، كۆڭلىدىكى ئۆچمەنلىكنى بارا ـ بارا يوقاتقان ھەمدە سەمىمىيلىك بىلەن دادىسى بىلەن ئالاقىلاشقان.

تولا گەپ قىلىش

سوفىيە ناھايىتى كۆپ گەپ قىلىدىغان ئايال، نەگە بارسۇن قانداق ۋاقىتتا بولسۇن توختىماي گەپ قىلىدۇ. بالىسىنى تۇغقاندىكى خەتەرلىك ئىشلارنى سۆزلەشنى باشلايدۇ، ئۇ گەرچە بىر تەرەپتىن قورسىقى ئاغرىپ تۇرسىمۇ، يەنە بىر تەرەپتىن توختىماي ئۆزىنىڭ بۇ بالا ئۇچۇن قانچىلىك بەدەل تۆلىگىنىدىن قاقشايدۇ. ئاخىر ئالدىراش ئىشلەۋاتقان بىر سېستىرا چىدىيالماي: «دەرھال پىلاستىر ئەكېلىپ ماۋۇ ئايالنىڭ ئاغزىنى يەملەپ قويۇڭلار» دەپ ۋارقىرىغان.

گەپ قىلماسلىقتا چىدىيالمايدىغان ھېسسىيات

بۇ ھېكايە كۆلكىلىك ھەم سەل مۇبالىغىلەشتۈرۈلگەن بولسىمۇ، ئەمما ئەمەلىي تۇرمۇشىمىزدا سوفىيەگە ئوخشاش ئادەملەر ئاز ئەمەس. ئۇلار مەڭگۈ ئۆزىنىڭ ئېغىزىنى قانداق باشقۇرۇشنى بىلمەيدۇ، خۇددى توختىماي سۆزلەپ ياشايدىغاندەك، ئېغىزىنى يۇمۇش ھەققىدە ئويلىنىپ باقمايدۇ.

سۆزلەشنىڭ كەينىدە ناھايىتى كۆپ چوڭقۇر مەنىلەر ساقلانغان. سوفىيەمۇ بۇنى ئېتىراپ قىلىدۇ، ئۇنى گەپ قىلغۇزماسلىق ئۇنى ئۆلتۈرگەن بىلەن ئوخشاش. پەقەت ئۈچ مىنۇتلا گەپ قىلمىسا، ئۇ بەك بىئارام بولىدۇ. سۈكۈت قىلىش ئۇ ئەڭ بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان ھالەت، شۇڭا بەزىدە ئۇ ھەتتا سورۇن تاللىمايلا سۆزلەيدۇ، پەقەت مۇشۇنداق بولغاندىلا ئۇ تىنچلىنالايدۇ.

بىر فىرانسىيەلىك داڭلىق روھىي كېسەل ئانالىزچىسىنىڭ قارىشىچە، ئەگەر گەپ قىلىۋاتقان ئادەم ئۆز گېپىنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغۇچى بولسا، ئەمما بۇنى ئۆزلىكىدىن قىلمىغان بولسا، ئەگەر ئۇ توختىماي قاقشىسا، توختىماي سۆزلەش ئۇنىڭ تاشقى دۇنيا بىلەن بولغان بىردىنبىر ئالاقە شەكلى بولۇشى مۇمكىن، ئۇنداقتا بۇ خىل ئېغىز ئىتتىكلىكى مەلۇم خىل پسىخىك كېسەللىكنىڭ سىگنالى بولۇشى مۇمكىن.»

يىغىپ ئېيتقاندا، توختىماي سۆزلەيدىغان ئادەم تىنچلىقتا بولغان نارازىلىقىنى، «ھېچنېمە يوق» ھېسسىياتىنىڭ تەشۋىشىنى ئىپادىلەيدۇ، پەقەت توختىماي سۆزلەش ئارقىلىق بۇ خىل «قۇرۇق» ھېسسىياتىنى تولدۇرىمەن دەپ قارايدۇ.

سۆزلەش ئەمەلىيەتتە ئېھتىيات قىلغانلىق

كۆپ سۆزلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مەنبەنى كۆزەتسىڭىز، سىز ئۇلارنىڭ باشقىلارنى ئاسانلا تەھدىت دەپ قارىۋالىدىغانلىقىنى بايقايسىز، چۈنكى ئېھتىياتچانلىق پسىخىكىسى بولغانلىقتىن، ئۇلار سۆزلەشنىڭ

ئاكتىپ ھوقۇقىنى قولغا كەلتۈرۈش ئارقىلىق ۋەزىيەتنى كونترول قىلماقچى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار توختىماي سۆزلەيدۇ، باشقىلارنىڭ سۆزلىشىگە پۇرسەت بەرمەيدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، سۆھبەت بىر ئادەمنىڭ سەھنىسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ، قارشى تەرەپنىڭ ئاڭلاشتىن باشقا تاللىشى بولمايدۇ.

بۇ خىل ئەھۋال خامۇشلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلاردا دائىم كۆرۈلىدۇ. بۇلار تىلنى قورال قىلىدۇ، يەنى گەپ قىلىشنى ئۆزى بىلەن باشقىلارنىڭ مۇناسىۋىتىنى يېتەكلەيدىغان بىردىنبىر قورال قىلىدۇ، ئۇلار توختىماي سۆزلەشنى گويا بىر خىل سىرلىق ئۇنۇمگە ئىگە بولغاندەك، قارشى تەرەپ ئۇنىڭغا ئەسىر بولغاندەك ھېس قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە قارشى تەرەپ ئاللىبۇرۇن ئۇنىڭدىن بىزار بولغان بولىدۇ. توختىماستىن سۆزلەش تەپەككۇر قىلىشنى خالىمىغانلىقتىن، ئۆز قەلبىنىڭ ھەقىقىي ئاۋازىنى ئاڭلاشنى خالىمىغانلىقتىن بولىدۇ.

ئۇلار بەلكىم ناھايىتى ئەنسىرەيدىغان، قوپال، ھاياجان بولۇشى مۇمكىن ياكى ئارزۇلىرى بولۇشى مۇمكىن، بىراق قانداق قىلىشنى قانداق قىلىپ رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشنى بىلمەيدۇ. گەپلىرىنىڭ سىرتىدىكى دۇنيا ئۇلار يېتەلمەيدىغان دۇنيادۇر.

گەپكە ئامراق ئېغىزنى قانداق باشقۇرىمىز؟

ئېغىزىڭىزنى باشقۇرۇش ئانچە تەس ئەمەس. سىز ئۆزىڭىزدە ۋاقىت ئورۇن تاللىماي سۆزلەيدىغان ئادەت بار دەپ قارىسىڭىز، ئۆزىڭىزنى بىر تەكشۈرۈپ بېقىشىڭىز كېرەك. سىز ئادەتتە قانداق مەيداندا ئۆزىڭىزنى تۇتالماي گەپ قىلىسىز؟ ئۆزىڭىز بىلەن مۇناسىۋەتلىك يېقىنلىرىڭىزدىن، دائىم سىزنىڭ گېپىڭىزنى ئاڭلايدىغان دوستلىرىڭىزدىن سوراڭ، ئاندىن ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئەھۋال ئاستىدا كۆپ سۆزلەيدىغانلىقىڭىزنى خاتىرىلەڭ. بۇ ئۆزىنىڭ سۆز ـ ھەرىكىتىنى ئۈنۈملۈك كونترول قىلىشنىڭ بىرىنچى قەدىمى.

ئەگەر سىزنىڭ بەك گەپ قىلغۇڭىز كېلىپ كەتسە، ئەمما بۇ سورۇندا

گەپ قىلىسىڭىز مۇۋاپىق بولىدىغان ـ بولمايدىغانلىقىنى بىلەلمىسىڭىز، زېھنىڭىزنى دىققىتىڭىزنى چاچىدىغان ئىشلارغا بۇراڭ. مەسىلەن: قەغەزگە چىجاش، تېلېفوندا ئويۇن ئويناش دېگەندەك... بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت ئۆزىنى تىنچلاندۇرۇش ھەمدە دېمەكچى بولغان ھېسسىياتىنى يوشۇرۇش. ئاستا ـ ئاستا بەزى كىچىك ئادەتلەر ئاستا ـ ئاستا تەكرار سۆزلەيدىغان گەپلىرىڭىزنىڭ ئورنىنى ئالىدۇ.

ئەلۋەتتە، ئەڭ مۇھىم بولغىنى ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى تونۇپ يېتىش. گەپ قىلغۇسى كېلىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى گەپ قىلمىسا قورقۇنچ ھېس قىلامدۇ؟ ياكى ئەتراپتىكى ئادەملەرنىڭ ئۆزىگە دىققەت قىلماسلىقىدىن قورقامدۇ؟ ياكى گەپ قىلىش ئارقىلىق باشقىلارنىڭ دىققىتىنى تارتماقچىمۇ؟

قەلب ھەقىقىي ئېھتىياجلىق بولغان نەرسىنى قانچە ئېنىق بىلەلىسە، بارلىق ئىشلارغا شۇنچە مەردانىلىق بىلەن يۈزلەنگىلى بولىدۇ ھەمدە توختىماي سۆزلەش ئارقىلىق كۆڭلىدىكى تىنچسىزلىقنى يوشۇرۇشنىڭ ئورنى قالمايدۇ.

ئاپامنىڭ قارغاشلىرى

«سەن ھەقىقەتەن دۆت»، «قارىغىنە ئۆزۈڭگە، سەن شۇنچىلىك ئىشنى قىلالامتىڭ؟»، «مەن سېنى دەپ قانچىلىك جاپا تارتتىم، سەن بۇنداق قىلساڭ ماڭا قانداق يۈز كېلەلەيسەن؟».... ئانىنىڭ بۇ سۆزلىرى قىلچىمۇ يامان نىيەتتە دېيىلمىگەن، ھەتتا بۇ سۆزلەرگە سىزگە بولغان چوڭقۇر مۇھەببىتى ئىپادىلەنگەن، ئەمما بۇنداق ئىپادىلەش ئۇسۇلى سىزنىڭ ھاياتىڭىزدىكى بىر چوڭ قارغىش بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، بەلكىم بىز ئانىمىزنىڭ نەزىرىدە مۇنەۋۋەر بولالمىغانلىقىمىز ئۈچۈن، ياۋاشلىق بىلەن كۈرەش قىلمايمىز ياكى رىقابەتكە دۇچ كەلگەن چاغدا، ئىككىلەنمەيلا ۋاز كېچىمىز.

www.uyghurkitap.com

بۇرۇننى قانداق ئېرتىش كېرەك؟

ئىتالىيەلىك داڭلىق بالىلار مائارىپچىسى مونتېسسورى ئىلگىرى مۇنداق بىر ئىشنى مىسالغا ئالغان:

بىر كۈنى، ئۇ يەسلىدىكى بالىلارغا ئىنتايىن قىزىقارلىق بىر دەرسنى، يەنى ماڭقىسىنى قانداق ئېرتىشنى ئۆگەتمەكچى بولغان.

مۇنبەردە ئۇ بالىلارغا قول ياغلىقىنىڭ ھەر خىل ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى كۆرسەتكەن ھەمدە قول ياغلىقنى قانداق ئىشلىتىپ ماڭقىسىنى سۈرتۈشنى ئىنتايىن تەبىئىي ھەم ياخشى قىلىپ كۆرسەتكەن. ئۇنىڭ ھەرىكىتى يېنىك بولۇپ، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە چىراي ئىپادىسىنىڭ تەبىئىيلىكىنى ساقلىغان، ئەمما كۆڭلىدە بەكلا كۈلگىسى كەلگەن.

غەلىتە يېرى شۇكى، بالىلارنىڭ ھېچقايسى ئۇنىڭ ھەرىكىتىدىن كۈلمىگەن، ئۇلار ئەستايىدىللىق بىلەن ئاڭلىغان ھەم مۇئەللىمنى دورىغان ھەمدە بۇ دەرس ئاياغلاشقاندا قىزغىنلىق بىلەن چاۋاك چېلىشقان.

مونتېسسورى بۇ كىچىك قوللارنىڭ شۇنچە ياڭراق چاۋاك چالالىغىنىغا ھەيران قالغان، بۇنىڭدىن بالىلارنىڭ بۇ دەرسنى ئىنتايىن ياخشى كۆرگەنلىكىنى بىلىۋالغىلى بولاتتى. ئەمما بۇ چوڭ ئادەملەرنىڭ نەزىرىدە بىر ئاددىي ساۋات خالاس.

كېيىن، ئۇ مەسىلىنىڭ ئانىلاردا ئىكەنلىكىنى بايقىغان. كۆپىنچە بالىلارنىڭ ئانىلىرى ماڭقىسىنى سۈرتۈش تەبىئىي ئىقتىدار، بالىغا ئۆگەتمىسىمۇ بولىدىغان ئىش دەپ قارايدۇ. شۇڭا، ئانا بالىسىغا پەقەت قول ياغلىقلا ئېلىپ بېرىدۇ، ئەمما بالىسى خاتا ئىشلىتىپ قويغاندا، ۋارقىراپ تىللايدۇ.

ئانىنىڭ مەسئۇلىيەتسىزلىكى ۋە چۈشەنمەسلىكى بالىنىڭ ھېسسىياتىنى چوڭقۇر زەخىملەندۈرىدۇ، شۇڭا بىر ئادەم مۇشۇنداق ئەستايىدىللىق بىلەن ئۇلارغا بۇ ئىشنى ئۆگەتكەندە ئۇلار بۇرۇنقى خىجىللىق ھېسسىياتىنىڭ ئورنىنى تولۇقلىغان.

ئاپىڭىز «قارغاۋاتىدۇ»

ئەقىللىق ئانىلار پەرزەنتىنىڭ نۇقتىسىدا تۇرۇپ مەسىلىلەرنى تەھلىل قىلىدۇ ھەمدە ئۇلارغا مۇناسىپ ئىلھام بېرىدۇ ۋە يول كۆرسىتىدۇ.

«سەن ھەقىقەتەن قالتىس»، «سەن ھەقىقەتەن ياخشى بالا» دېگەندەك ئىلھاملاندۇرۇش سۆزلىرى بالىنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى ئاشۇرىدۇ.

بىراق بەزى ئانىلار بۇنداق سۆزلەرنى قىلسا بالىلار ئۆز ھالىتىدىن قانائەتلىنىپ قېلىپ تىرىشماسلىقىدىن ئەنسىرەيدۇ، شۇڭا ئۇلار بالىلارنىڭ ئىلگىرىلىشىگە سوغۇق سۇ سېپىش ئارقىلىق ئۇلارغا ئالىقاچان غەلىبىگە ئېرىشكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرمايدۇ.

بۇ خىل ھېسسىيات بىر چوڭ لوپا ئەينەكنى ئېلىۋېلىپ توختىماي بالىدىكى كەمچىلىكلەرنى ئىزدىگەنگە ئوخشايدۇ ھەمدە ئانىسىنىڭ گېپى بالىنىڭ ۋۇجۇدىنى ئەپسۇندەك ئىگىلەيدۇ، ھەتتا بالىنىڭ ئۆمرىنى نەتىجە قازىنالمايدىغان ھاياتقا ئايلاندۇرۇۋېتىدۇ.

جېمىنىڭ ئاپىسى ئۇنىڭغا دائىم مۇنداق دەيدۇ: «سەن بىر ئاددىي ئادەم، ئاددىي تۇرمۇش كەچۈرىسەن، ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان چوڭ خىياللارنى قىلما.»

بۇ سۆز جېمىنىڭ پۈتكۈل ھاياتىغا تەسىر قىلغان. باشلانغۇچ مەكتەپتىكى ۋاقتىدا، جېم ئۇسۇل ئويناشنى ياخشى كۆرەتتى. ياخشى دوستلىرىنىڭ ئۇسۇل سىنىپىغا قاتناشقىنىنى كۆرۈپ، ئۇنىڭمۇ قاتناشقۇسى كەلدى. ئەمما ئانىسى جېمىنىڭ تالانتى يوق دەپ قاراپ، ئۇنىڭ ئۇسسۇل ئۆگىنىش ئارزۇسىنى بەربات قىلدى.

ئوتتۇرا مەكتەپكە چىققاندا، ئوقۇتقۇچىسى جېمىنىڭ سۆزلەش ماھارىتىنىڭ ياخشىلىقىنى بىلىپ، ئۇنى شەھەردىكى كىچىك رىياسەتچىلەرنى تاللاش مۇسابىقىسىگە قاتنىشىشقا ئىلھاملاندۇردى. ئەمما ئۇنىڭ ئاپىسى جېمىنىڭ سالاھىيىتى ئادەتتىكىچە، قاتنىشىشقا ماس كەلمەيدۇ ھەم مۇكاپاتمۇ ئالالمايدۇ، دەپ قارىدى. شۇنىڭ بىلەن جېم ئۆز ئارزۇسىدىن يەنە ۋاز كەچتى.

www.uyghurkitap.com

چوڭ بولغاندىن كېيىن، جېم ناھايىتى مۇنەۋۋەر بىر خىزمەتدىشىنى ياخشى كۆرۈپ قالدى، قارشى تەرەپمۇ ئۇنىڭغا كۆڭلىنى بىلدۈرگەن ئىدى. بىراق ئاپىسى: «سەن دېگەن ئاددىي ئادەم، ئۇنىڭ شارائىتى شۇنداق ياخشى تۇرسا، سېنى قانداقسىگە ياخشى كۆرىدۇ؟ چوقۇمكى خاتا ھېسسىيات، بۇ مۇمكىن بولمايدۇ، ئۇنىڭ بىلەن ئارىلاشما» دېدى.

شۇنىڭ بىلەن جېم يەنە ئۆزىگە تەۋە بولغان بۇ گۈزەل مۇھەببەتتىن ۋاز كەچتى.

ئانىسىنىڭ سۆزلىرى جېمنى مۇشۇنداق چەكلەپ تۇراتتى. كىچىك ۋاقتىدا ئانىسى ئۇنداق دېگەندە جېم قارشى تۇرۇشنى ئويلاپ، ئۆزىنى مۇنەۋۋەر ئادەمگە ئايلىنالايمەن دەپ قارىغان. بىراق ئاپىسى جىق سۆزلىگەندىن كېيىن ئۇمۇ ئۆزىنىڭ ئاددىيلا بىر ئادەم ئىكەنلىكىگە ئىشەنگەن. ئۆزىنى ئۇسسۇلچى بولۇشقا، پىروگراممىلارغا رىياسەتچىلىك قىلىشقا ماس كەلمەيمەن دەپ قارىغان، ھەتتا قاملاشقان شارائىتى ياخشى يىگىتكە ياتلىق بولۇشقىمۇ ماس كەلمەيمەن، دەپ قارىغان. ئاستا ـ ئاستا جېم ھەممە ئارزۇلىرىدىن ۋاز كېچىپ ئىنتايىن ئاددىي بىر ئادەمگە ئايلانغان.

ئانىنىڭ قارغىشىنى تۈگىتىش

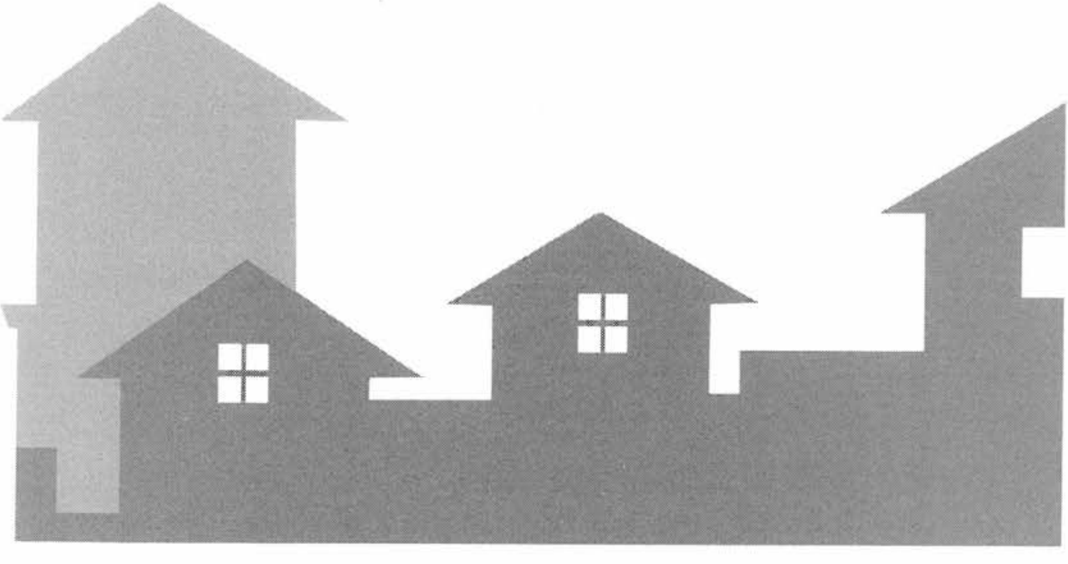
ئەمەلىيەتتە ھەربىر ئادەمنىڭ قەلب كۈچى ناھايىتى زور، ئەمما بۇ خىل كۈچ ناھايىتى چوڭقۇر يوشۇرۇنغان بولىدۇ، قەتئىي كۈرەش قىلغاندىلا ئاندىن بۇنى يېشىپ چىققىلى بولىدۇ. ئانىنىڭ قارغاشلىرىنى تۈگىتىش ئۈچۈن قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى يوشۇرۇن كۈچنى قېزىپ چىقىرىش كېرەك.

سىز چوقۇم ئاپىڭىزنىڭ قارىشىنى ئۆزىڭىزنىڭ قارىشىدىن ئايرىۋېتىشىڭىز كېرەك. گەرچە سىزنى ياخشى كۆرگەن، سىزگە ياخشى بولسۇن دېگەن بولسىمۇ، ئەمما ئۇسۇلى توغرا بولمىغان قاراشلارنى ئايرىۋېلىشىڭىز كېرەك. سىزنىڭ ئۆزىڭىزنىڭ ئويلىغىنى بار، ھەممە ئىشتا ھەر يەردە ئانىڭىزنىڭ كۆزقارىشى بويىچىلا ئىش كۆرۈشىڭىزنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

ئۆزىڭىزنىڭ كىملىكىنى، ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئارتۇقچىلىق، قانداق كەمچىلىكىڭىز بارلىقىنى، قانداق ياشىشىڭىز كېرەكلىكىنى، قانداق ئۇسۇلدا ئارزۇلىرىڭىزنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشىڭىز كېرەكلىكىنى ئېنىق بىلىشىڭىز كېرەك. ئۆزىڭىزنىڭ قىممىتىنى قانائەتلىنەرلىك يارىتىپ، ئانىڭىزنىڭ ئىلھامى بولمىسىمۇ ئالغا ماڭالايدىغان بولغان ۋاقتىڭىزدا، ئانىڭىزنىڭ قاقشاشلىرىمۇ تەبىئىيلا تۈگىشى مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com

ھېسسىيات پسىخىكىسى



www.uyghurkitap.com

تۆتىنچى باب مۇھەببەت پسىخولوگىيەسى

بىر كۆرۈپلا ياخشى كۆرۈپ قېلىشقا ئۈچ سېكۇنتلا كېتىدۇ

بىر كۈنى بىر يىگىت دوستىغا مۇنداق دەپتۇ:

— تۈنۈگۈن مەن بىر قىزنى كۆردۈم، ئۇنىڭغا بىر كۆرۈپلا ئاشىق بولۇپ قالدىم.

— ھە، ئەمىسە سەن ئۇنىڭغا گەپ قىلدىڭمۇ؟ — دەپ سوراپتۇ دوستى.

— ياق، مەن ئۇنىڭغا يەنە بىر قېتىم قارىۋالدىم، — دەپتۇ يىگىت بېشىنى چايقاپ تۇرۇپ.

مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بىر كۆرۈپ ياخشى كۆرۈپ قالىدىغان ھادىسىلەر ئەزەلدىن يۈز بېرىپ كەلگەن.

بەدەن ئۆچۈرى

تەبىئەت قانۇنىيىتى بويىچە ئېيتقاندا، ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ ئۆزئارا چەتكە قېقىشى، يات جىنسلىقلارنىڭ ئۆزئارا جەلپ قىلىشى سەۋەبىدىن يات جىنسلىقلار ئوتتۇرىسىدا بىر كۆرۈپلا ياخشى كۆرۈپ قېلىش مۇمكىنچىلىكى بولىدۇ. دائىم قىز ـ ئاياللار ئۆزئارا كۆرۈشكەندە، بىرىنچى بولۇپ كۆرىدىغىنى قارشى تەرەپنىڭ تاشقى قىياپىتى، تاشقى قىياپىتىنى كۆرگەندىن كېيىن ئۇنىڭ يۈرۈش ـ تۇرۇشى، ئىلمىي ئەخلاقى قاتارلىق جەھەتلەرگە دىققەت قىلىدۇ.

بىز تۇنجى قېتىم قارشى تەرەپنى كۆرگەن ۋاقتىمىزدا، بىزنىڭ كۆرۈش سېزىمىمىز، پۇراش سېزىمىمىز، ھەتتا تېگىش سېزىمىمىز ئالاقىدار نېرۋا سىستېمىسىغا ئۇچۇر يەتكۈزىدۇ. ئالاقىدار نېرۋا سىستېمىسىدىكى ھۆزۈرلىنىش رايونى يەتكۈزۈلگەن ئۇچۇرلارنى پىششىقلايدۇ، ئاندىن پىششىقلانغان ئۇچۇرلارنى تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭىگە يەتكۈزىدۇ. ئالاقىدار نېرۋىنىڭ بۇ خىزمىتى ئاساسلىقى ھورمۇنلارنى

بىرىكتۈرۈشتىن ئىبارەت.

تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭە جانلانغاندا، بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق ماددىسىنى قويۇپ بېرىدۇ، ئۇ بىر خىل پېپتىد بولۇپ، مېڭە ئاستى بېزىنىڭ بىر خىل ھورمۇن ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇ ھورمۇنىنىڭ رولى بولسا بۆرەك ئۈستى بېزىنى جىنسىي ھورمۇنىنىڭ ئاساسىي تەركىبى بولغان بۆرەك ئۈستى بېزى كورتىزونىنى قويۇپ بېرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. كورتىزون گىلۇكوزىنىڭ مېتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەمدە يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىش، يۈزى قىزىرىش، نەپەسى تېزلىشىش قاتارلىق ھالەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا، ئادەم بىرلا كۆرۈپ ياخشى كۆرۈپ قېلىش ھېسسىياتىدا بولىدۇ، كۆزىگە پەقەت ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى تىترەتكەن ئادەملا كۆرۈنىدۇ، باشقا ئىشلارنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇپ كېتىدۇ.

ئۈچ سېكۇنتتا كۆڭلى چۈشۈش

بىر كۆرۈپ ياخشى كۆرۈش شۇنچە گۈزەل بولسا، ئۇنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قانچىلىك ۋاقىت كېتىدۇ؟

جاۋابى: ئۈچ سېكۇنت! پەقەت ئۈچ سېكۇنت ۋاقىت ئىچىدىلا قارشى تەرەپنىڭ سىزنىڭ كۆڭلىڭىزگە «ئوت ياقىدىغان» تىپ بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ. ئەگەر ئاخىردىكى 30 سېكۇنت ئىچىدە، قارشى تەرەپ سىزگە چوڭقۇر تەسىر قالدۇرالمىسا، ئۇنداقتا بۇنى ئاساسىي جەھەتتىن ئۆزئارا «رىزقى قوشۇلمىغان» دەپ قارىساق بولىدۇ.

پسىخولوگلارنىڭ تەجرىبىسى بۇ نۇقتىنى ئىسپاتلىغان. ئۇلار 100 نەپەر توي قىلمىغان قىز - ئوغۇللارنى تېپىپ، خالىغانچە ماسلاشتۇرۇش ئارقىلىق ھەربىرسىنى ئوخشاش بولمىغان ئون نەپەر يات جىنس بىلەن بىر قېتىملىق «تېز ئۇچرىشىش»قا ئورۇنلاشتۇرغان. شۇنداقلا ئۆزئارا كۆرۈشىدىغان ياشلار قارشى تەرەپنىڭ جەلپكارلىق قىممىتىنى باھالاپ، ئۆزىنىڭ قارشى تەرەپ بىلەن داۋاملىق ئىزدىشىپ ئۆتىدىغان - ئۆتمەيدىغانلىقىغا قارار چىقارغۇزغان.

نەتىجىدە بايقىلىشىچە، بىر كۆرۈپلا كۆڭلى چۈشۈپ قالىدىغان

www.uyghurkitap.com

ئادەملەر بىر قاراپلا قارار چىقىرىپ بولغان، قارشى تەرەپكە بىر قاراپلا، ئۆلچەملىك باھا بەرگىنى ئەمەلىيەتتە «ئىزدىگىنىم دەل شۇ» دېگەنگە ئۆزگەرگەن. يەنە نۇرغۇن ياشلار 30 سېكۇنت ئىچىدە قارشى تەرەپ بىلەن ئىزدىشىدىغان ـ ئىزدەشمەيدىغانلىقىغا قارار چىقىرىپ بولغان. پۈتكۈل تەجرىبە جەريانىدا، قىزلارنىڭ ھۆكۈم چىقارغان ۋاقتى ئەڭ قىسقا بولغان.

تەجرىبە نەتىجىسى يەنە بىر ھالەتنى كۆرسەتتى، يەنى قىزلار قارشى تەرەپنىڭ تاشقى قىياپىتىگە بەكرەك ئەھمىيەت بېرىدۇ. بۇ بىزنىڭ ئەرلەر تاشقى قىياپەتكە بەكرەك ئەھمىيەت بېرىدۇ دېگەن قارىشىمىزنىڭ دەل ئەكسىچە چىققان. پسىخولوگلار ئەسكەرتىپ مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر ئەرلەر قارشى تەرەپكە ياخشى تەسىر قالدۇرۇپ كۆڭلىنى ئۇتىمەن دەيدىكەن، پەقەت بىر نەچچە سېكۇنت ئىچىدە بېرىدىغان بىرىنچى تەسىر ئىنتايىن مۇھىم.

بىر كۆرۈپ ياخشى كۆرۈپ قالغاندىن كېيىن

ئەمما كىشىلىك تۇرمۇش پەقەت قىسقىغىنە ئۈچ سېكۇنتتىن تەركىب تاپمايدۇ، بەلكى سانسىزلىغان ئۈچ سېكۇنتلارنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان. بىر كۆرۈپ ياخشى كۆرۈپ قالغاندىن كېيىن، يەنە قانداق يوشۇرۇن خەۋپلەر ساقلانغان بولىدۇ؟ ئەجەبا بېشىدا دېيىلگەن يۇمۇردىكىدەك، كۆزنى يۇمۇپ ـ ئاچقۇچە پەيدا بولغان ھېسسىيات مەڭگۈ مۇھەببەتنىڭ ئورنىنى ئالالامدۇ؟

يېڭى مۇھەببەت كونا مۇھەببەتكە ئايلانغاندا، بۇرۇنقى مۇھەببەت ئاساسەن يوقىلىدۇ. بەزى ئادەملەر مۇشۇ چاغدا يەنە يېڭى ئۈچ سېكۇنتنى ئىزدەيدۇ. كېيىن سانسىزلىغان ھېسسىيات توقۇنۇشلىرى ئىچىدە، قايتىش يولى تاپالمايدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا تۇيۇقسىز ئۈچ سېكۇنتنىڭ ئەڭ تېز ئۆتۈپ كېتىدىغان ۋاقىت ھەم ھېسسىيات ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ.

فىرومنىڭ دېيىشىچە، مۇھەببەت بىر خىل سەنئەت. قىز ـ يىگىتلەر ئوتتۇرىسىدىكى تۇيۇقسىز پەيدا بولغان ئاجايىپ جەلپ قىلىش كۈچىنىڭ ھەممىسى ۋاقىتلىق بولىدۇ. بىر كۆرۈپ ياخشى كۆرۈپ قالغاندىن كېيىنكى ھەقىقىي مۇھەببەت كۆڭۈل بۆلۈش، مەسئۇلىيەت، ھۆرمەت ۋە چۈشىنىشتىن ئىبارەت. مۇھەببەت بىر خىل ئاكتىپ ھېسسىياتتۇر.

مۇھەببەت بىر خىل سەزگۇ

يول چىرىغى يوق قاراڭغۇ يولدا، بىر ئادەم مېنىڭ يېنىمدىن ئاستاغىنە ئۆتۈپ كەتتى، مەن ئۇنىڭ چىرايىنى كۆرەلمىدىم، ھەتتا ئۇنىڭ ئەر ياكى ئاياللىقىنى بىلەلمىدىم. بىراق، ئادەتتە ئاياللاردىلا بولىدىغان ئىللىقلىق ۋە پۇراقنى ھېس قىلدىم، ئۇ مېنى مەستخۇش قىلدى، شۇنىڭ بىلەن مېنىڭ خىيالىمدا دەرھال بىر گۈزەل قىزنىڭ سىماسى پەيدا بولدى ھەمدە تەسۋىرلىگىلى بولمايدىغان بىر خىل ئويلار پەيدا بولدى...

يات جىنسلىقلارنى بىلىش

ئاۋستىرىيەلىك بىر ياش دېھقان بولۇپ، ئۇنىڭ شۇ يۇرتتا بەك داڭقى بار ئىكەن، بۇنىڭ سەۋەبى، نۇرغۇن قىزلار ئۇنى بىر كۆرۈپلا ئاشىق بولۇپ قالىدىكەن. كېيىن كىشىلەر ئۇنىڭ ھەر قېتىم تانسا يىغىلىشىغا قاتناشقاندا، قولتۇقىغا بىر قول ياغلىق قىستۇرۇۋالىدىغانلىقىنى بايقاپتۇ. تانسا ئويناپ تەرلەپ كەتكەن چاغدا، ئۇ دەرھال قولتۇقىدىكى قول ياغلىقنى ئېلىپ ھەمراھىنىڭ تەرنى سۈرتۈپ قويىدىكەن، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ بىلەن تانسا ئوينىغان قىزنىڭ ئوندىن توققۇزى ئۇنى ياخشى كۆرۈپ قالىدىكەن. ئەجەبا مۇشۇ تەر سۈرتۈشتەك ئاددىي ھەرىكەتكە تايىنىپلا شۇنچە كۆپ يات جىنسلىقلارنى جەلپ قىلىۋالامدۇ؟

ئەلۋەتتە ئۇنداق ئەمەس، كىشىلەر ئۇنىڭ قولتۇقىدىكى تەر پۇرىقىنىڭ رولىغا دىققەت قىلىشى كېرەك. بۇ خىل ئىپتىدائىي، ھېچقانداق پەردازلانمىغان پۇراق

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قىزلارنى جەلپ قىلغان.

پسىخولوگلارنىڭ بايقىشىچە، پەقەت ئاياللارلا ياكى ئەرلەرلا خىزمەت قىلىدىغان مۇھىتتا، گەرچە مۇھىت ناھايىتى ئازادە، خىزمەتچىلەرنىڭ ساپاسى يۇقىرى بولسىمۇ، ئەمما ئۇلار ئاسانلا چارچاش ھېس قىلىدىكەن، خىزمەت ئۈنۈمىمۇ يۇقىرى بولمايدىكەن. پسىخولوگلار بىر قىسىم ياش يات جىنسلىقلارنى بىر يەردە، ئازادە خىزمەت مۇھىتىدا خىزمەت قىلغۇزغان. نەتىجىدە مەيلى ئەرلەرنىڭ بولسۇن ياكى ئاياللارنىڭ بولسۇن خىزمەت ئۈنۈمى زور دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن ھەمدە كىشىلەرنىڭ خىزمەت قىزغىنلىقى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، كېچىكىپ كېلىپ بالدۇر قايتىش ھادىسىلىرى تۈگىگەن.

ئىستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، بىر خىزمەت ئورگىنىدىكى يات جىنسلىقلارنىڭ نىسبىتى 20% تىن يۇقىرى بولسا ھەمدە ياش پەرقىمۇ كۆپ پەرقلەنمىسە، بۇنداق خىزمەتچىلەرنىڭ خىزمەت ئۈنۈمى ئەڭ يۇقىرى بولىدىكەن.

ئۇلار يەنە قىزىقارلىق بىر ھالەتنى بايقىغان، ئۇزاق مۇددەت يات جىنسلىقلاردىن ئايرىلىپ تۇرغان كىشىلەر توپىدا، پەقەت ئۆزىنىڭ يېنىدا ئاجىز بولغان يات جىنسنىڭ پۇرىقى بولسا، ئۇلار تىنچلىنىپ قالىدىكەن. ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، يات جىنسنىڭ پۇرىقى كېلىشتىن بۇرۇنلا پەرق قىلىپ بولالايدىكەن ھەمدە خۇشال بولىدىكەن.

ئەرلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئايال پۇرىقىنىڭ «داۋالاش» رولى بار ئىكەن. مەسىلەن: ئالەم كېمىسى ئورۇنلىرىدا ئىشلەيدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ئەرلەر بولۇپ، ئۇلار بوشلۇقتا ئىشلەۋاتقان چاغدا، بەدەن تەكشۈرتكەندە نورمالسىزلىق بايقالمىغان، ئەمما ئۇلار دائىم «ئالەم كېسەلى»گە گىرىپتار بولغاندەك ھېس قىلغان، بەدىنى ماسلاشمىغاندەك بولغان، بەزىدە بېشى ئاغرىغان. كېيىن، ئۇلارنىڭ خىزمەت ئەترىتىگە بىر ئايال قوشۇلغان، شۇنىڭ بىلەن بۇ غەلىتە كېسەللىك ئالامەتلىرى سىرلىق ھالدا غايىب بولغان.

مۇھەببەت ھورمۇنى

نېمە ئۈچۈن يات جىنسلىقلارنىڭ پۇرىقىنىڭ بۇنداق سىرلىق جەلپ قىلىش كۈچى بار؟

ئەسلىدە، بۇنىڭ ھەممىسى ھورمۇننىڭ تەسىرىدىن بولغان. يات جىنسلىقلارنىڭ ھېسسىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئەڭ مۇھىم ھورمۇن جىنسىي ھورمۇندۇر.

ئەر - ئايال بەدىنىدە ئورتاق ئاجرىلىپ چىقىدىغىنى ئەرلىك ھورمۇن بىلەن ئاياللىق ھورمۇن بولۇپ، جىنسىي ھورمۇن ئەر - ئاياللارنىڭ بىرلەمچى، ئىككىلەمچى جىنسىي يېتىلىشىنى تاماملايدۇ. ئەرلەرنىڭ بەدىنىدە ئەرلىك ھورمۇن ئاساسىي ئورۇندا ، ئاياللاردا ئاياللىق ھورمۇن ئاساسىي ئورۇندا تۇرغاندا ئەر - ئايالدا پەرق بولىدۇ. ئۇلاردا ئۆزىدە بار بولغان يەككە پۇراق ئىپادىلىنىشكە باشلايدۇ، بۇ پۇراقلار ئادەمنىڭ نەپەس رايونىنى غىدىقلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ ئوكسىگېن سۈمۈرۈپ، كاربون (Ⅳ) ئوكسىد قويۇپ بېرىش جەريانىنى تېزلىتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا، چوڭ مېڭە يېتەرلىك ئوكسىگېنغا ئېرىشەلەيدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق جانلىنىدۇ.

يات جىنس پۇرىقى يەنە ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، روھىي سىستېما ۋە قان تومۇر سىستېمىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.

20 - ئەسىرنىڭ 80 - يىللىرى، بىر بىيولوگىيە تەتقىقات گۇرۇپپىسى ئىنساننىڭ قولتۇق ئاجراتما ھورمۇننى بايقىغان. قولتۇق ئاجراتمىلىرىدىن تەرنى ئايرىپ ئېلىۋەتكەندە، ئېشىپ قالغىنى تەركىبىدە ھورمۇن بار ماددا بولغان.

كىشىلەر ھورمۇننىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىغاندا، بۇرۇن ھورمۇندىن چىققان سىگنالنى زەررەت سىگنالىغا ئايلاندۇرۇپ بېرىدۇ. بۇ سىگنال مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا يېتىپ بارىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەن يات جىنسقا دىققەت قىلىدۇ.

مۇھەببەتلىشىشنىڭ ئۈچ خىل نەزەرىيەسى

ۋەيران بولغان ئادەم روھى ئۆلگەن، كېسەل بولغان، ئازابلانغان ۋە نامراتلاشقان ئەمەس، بەلكى يالغۇز قالغان ۋە بۇ دۇنيادا مۇھەببەتنىڭ ئەندىشىسىگە ئېرىشىپ باقمىغان. پەقەت باشقىلارغا مۇھەببەت

بېغىشلىغاندىلا ئاندىن مۇھەببەتكە ئېرىشكىلى بولىدۇ، شۇنداق بولغاندىلا بىز ئادەم بولۇشنىڭ مۇكەممەللىكىنى ھېس قىلالايمىز. مۇھەببەت بولمىسا بىز مۇكەممەل ئادەم بولالمايمىز، بىزنىڭ باشقىلار بىلەن بىرلىشىشنى خالايدىغان ئارزۇيىمىز بار. ئادەمدىن ئىبارەت بۇ مەخلۇققا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مۇھەببەتنىڭ مۇھىملىقى باشقا بارلىق ئىشلاردىن ئېشىپ كەتكەن.

يېقىن مۇھەببەت

مۇھەببەت ئىنسانلار ئارىسىدىكى ئەڭ تەسىرلىك ھېكايىلەرنى بارلىققا كەلتۈرگەن، شۇنداقلا ئىنسانىنىڭ تۇرمۇش مەدەنىيەت تارىخىنى ياراتقان. غەربتە «مۇھەببەت بۇ دۇنيانىڭ قوزغاتقۇچ كۈچى» دېگەن سۆز بار. پسىخولوگىيەدە مۇھەببەت توغرۇلۇق نۇرغۇن نەزەرىيەلەر بار، بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ داڭلىق بولغىنى ئامېرىكىلىق پسىخولوگ ستېرنبېرگ مۇھەببەت يېقىنلىق، ھېسسىيات ۋە ۋەدىدىن تەركىب تاپقان دەپ قارايدۇ.

يېقىنلىق مۇھەببەت مۇناسىۋىتىدە، ئىككى تەرەپنى يېقىنلاشتۇرالايدىغان، بىر نىيەتتىن ئايرىلمايدىغان ھېسسىياتنى كۆرسىتىدۇ. بۇ بىر خىل سەمىمىي ھېسسىيات بولۇپ، تۆۋەندىكى ئامىللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

ئۇ قارشى تەرەپنى بەختكە ئېرىشتۈرۈشنى ئويلايدۇ، بۇ ئارزۇ سەۋەبلىك كىشىلەر مۇھەببەت ئۈچۈن نۇرغۇن ئىشلارنى قىلىدۇ. ئۇ مۇھەببەتلەشكەن ئىككى تەرەپ بىللە بولغاندا بەخت ھېس قىلىدۇ، قارشى تەرەپ بىلەن بىللە بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇ مۇھەببەتلەشكەن ئىككى تەرەپكە ئۆزئارا ھۆرمەت ۋە چۈشىنىش ئاتا قىلىدۇ. ئۇ مۇھەببەتلەشكەن ئىككى تەرەپنى جاپا ـ مۇشەققەتتە بىللە بولۇشقا، تايانچسىز قالغاندا ئۆزئارا يۆلەك بولۇشقا ئۈندەيدۇ. ئۇ مۇھەببەتلەشكەن ئىككى تەرەپكە ئۆزىگە تەۋە بولغان نەرسىلەردىن بەھرىمەن بولۇشنى ئۆگىتىدۇ. ياخشى كۆرۈشكەن ئىككى تەرەپ يېقىن ۋە توسالغۇسىز ھالدا پىكىرلىشەلەيدۇ، ئۇلار ئۆزئارا قەدىرلەشنى بىلىدۇ.

ھېسسىياتلىق مۇھەببەت

ھېسسىيات ئادەمنىڭ قارشى تەرەپ بىلەن بىرىكىشنى كۈچلۈك ئارزۇ

قىلىدىغان بىر خىل ھالەت. مۇنداقچە ئېيتقاندا، جىنسىي ئېھتىياج ھېسسىياتىنىڭ كېلىپچىقىشىنىڭ مەنبەسى. ھېسسىيات ئارزۇ بىلەن ئېھتىياجنىڭ بىر خىل ئىپادىلىنىش شەكلى.

ھېسسىياتنىڭ تەرەققىي قىلىشىنىڭمۇ ئالاھىدە باسقۇچلىرى بار. ئالدى بىلەن ئىرادىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بەدەن ئۆزگىرىشى بۇيرۇققا بويسۇنماي يوشۇرۇن ئاڭغا بويسۇنۇپ، بارا ـ بارا كونتروللۇقىنى يوقىتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئادەمنىڭ ھەرىكىتى قەلب ھېس قىلغان ھېسسىياتقا بويسۇنىدۇ.

كېيىن ئادەم ئەقلىنىڭ كونتروللۇقىنى يوقىتىپ، تۇيۇقسىز مەلۇم ھەرىكەت ياكى ھېسسىيات كېلىپچىقىدۇ. بۇ ئىشلاردىن كېيىن ئويلاپ بىئاراملىق ھېس قىلىشى ھەم پۇشايمان قىلىشى مۇمكىن.

ھېسسىيات پارتىلىغاندىن كېيىن، شەخس جىمجىتلىشىدۇ، ھەتتا چارچاش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ۋاقىتىنچە ھەرقانداق ئىشقا قىزىقمايدۇ.

ۋەدە

ۋەدە بۇ يەردە ئىككى خىل مەنىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرى قىسقا مۇددەتلىك، بىر ئادەمنىڭ يەنە بىر ئادەمنى ياخشى كۆرۈشى ھەمدە مۇھەببەت قارارى چىقىرىشىنى كۆرسىتىدۇ.

يەنە بىرى ئۇزاق مۇددەتلىك، مۇھەببەت مۇناسىۋىتىنى ساقلاپ قالىدىغان كاپالەت ۋە سەممىيلىك، مەسئۇلىيەت ۋە مەجبۇرىيەتتىن ئىبارەت.

بىراق بۇ ئىككى تەرەپ بىرلا ۋاقىتتا ھازىرلانمايدۇ. بەزىدە مەلۇم بىر ئادەمنى ياخشى كۆرۈش پەقەت بىر مەزگىللىكلا ئىش، بۇنىڭ بۇ مەزگىللىك مۇھەببەتكە قانچىلىك مەسئۇلىيەتچانلىق بىلەن بەدەل تۆلەش بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق.

مۇھەببەت سەنئىتى

ستىرنبېرگنىڭ قارىشىچە، يېقىنلىق ھېسسىيات تىپىغا تەۋە، ھېسسىيات مەقسەت تىپىغا تەۋە، ۋەدە بولسا ئەقىل تىپىغا تەۋە بولىدۇ. بىر مەزگىللىك قىزغىن مۇھەببەتنىڭ كېلىش مەنبەسى ھېسسىيات،

www.uyghurkitap.com

ھېسسىيات ئۆتۈپ كەتكەندە، ئىللىقلىق قالىدۇ، ئاشۇ ئىللىقلىق دەل يېقىنلىقتۇر، ئىللىقلىقمۇ سوغۇققانلىقتا ئايلانغاندا بولسا قالىدىغىنى ۋەدىدۇر.

ستېرنبېرگنىڭ مۇھەببەت نەزەرىيەسى بىر ئۈڭ تىرىگونومېترىك بولۇپ، ھەربىر خىل تۇر بىر بۆلۈكتىن ئىبارەت. كۆڭۈلدىكىدەك مۇھەببەت ئۈچ بۇرجەكلىك بولۇپ، تەكشۈك بولغان ئۈچ بۆلۈكنىڭ بىرىكىشىدىن تەركىب تاپقان.

بىراق مۇرادىغا يېتىش بەك تەس، ئادەتتىكى ئەھۋالدا، مۇھەببەت ھەمىشە بىپەرۋالىقتىن كېلىپچىقىدۇ ھەمدە ئادەمنى قانائەتلەندۇرەلمەيدۇ. مۇقىم مۇھەببەت قۇرۇش ئۈچۈن ئىككى تەرەپ بىر ئۆمۈر غەيرەت قىلىپ ئۆزلىرى بەرگەن ۋەدىنى ساقلاپ قېلىشى كېرەك.

شۇڭا، نۇرغۇن پسىخولوگلار مۇھەببەتنى بىر سەنئەت دەپ قارايدۇ. مۇھەببەت پەرۋىشكە موھتاج. بۇ ئۈچ ئامىلنى ھازىرلىغان بولسىمۇ،مۇھەببەتنى يەنىلا رېئاللىقتا ئايلىنىدۇ دېيىشكە بولمايدۇ.

مۇھەببەتنىڭ ئۈچ بۆلۈكى مۇقىم بولمايدۇ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ، بىر خىل ھەرىكەتچان تەكشۈكلۈكنى شەكىللەندۈرىدۇ. يەنى مۇھەببەتلەشكەنلەر دەسلەپكى چاغدا، مۇھەببەتكە ئاستا ـ ئاستا كۆنۈشكە باشلايدۇ، ھېسسىيات چېكىنىپ مۇھەببەت تۇغقانچىلىق ھېسسىياتىغا ئۆزگەرگەن ۋە ئۆزئارا كۆنۈۋاتقاندا، مۇھەببەتكە بولغان ھېسسىياتمۇ ئۆزگىرىدۇ، قارشى تەرەپكە بولغان ئۈمىد ئارزۇ تەكشىلىدۇ، قارشى تەرەپكە بولغان غەمخورلۇق ئۆزگەرمەيدۇ.

مۇھەببەت يولىدا قايغۇ ـ شادلىق ھەمراھ بولىدۇ.

مۇھەببەتنىڭ يەتتە خىل تىپى

ستېرنبېرگنىڭ ئۈچ بۆلۈكلۈك مۇھەببەت مودېلىغا ئاساسەن، ئوخشاش بولمىغان بىرىكتۈرۈش ئارقىلىق، مۇھەببەتنى يەتتە خىل تىپقا بۆلۈشكە بولىدۇ. بۇ يەتتە خىل تىپ ئۆلارنىڭ قانچە خىل مۇھەببەتتىن تەركىب تاپقانلىقى ھەمدە قانداق پەرقى بارلىقىغا ئاساسەن بۆلۈنگەن.

رومانتىك مۇھەببەت

رومانتىك مۇھەببەت ھېسسىيات بىلەن يېقىنلىقتىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۆزئارا مۇناسىۋەتتى ئىنتايىن يېقىن، ھېسسىيات قىزغىن چاغدا ئادەم بەدىنى ھېس قىلغان ھېسسىيات رومانتىك مۇھەببەت بولىدۇ. رومانتىك مۇھەببەت ھەم قىزغىن ياخشى كۆرىدىغان ھەم مەپتۇن بولىدىغان ھېسسىيات، كىشىلەر ھەمىشە رومانتىك مۇھەببەتنى ۋەدە دەپ ھېسابلاپ ئادەتلەنگەن، ئەمما ستېرنبېرگنىڭ قارىشىچە، ۋەدە رومانتىك مۇھەببەتنىڭ خاس ئالاھىدىلىكى ئەمەس.

دوستانە مۇھەببەت

يېقىنلىق بىلەن ۋەدە بىرلەشكەندە دوستانە مۇھەببەت بولىدۇ. ئىككى تەرەپنىڭ مۇناسىۋەتتى تەرەققىي قىلىپ مۇئەييەن دەرىجىگە يەتكەندە، ھېسسىيات بولمايدۇ، ئۇلارنىڭ مۇناسىۋەتتى قويۇق بولۇپ، ھەرقانداق يەردە ئۆزلىرىنىڭ ھېسسىياتى ۋە پىكىرلىرىدىن ئورتاق بەھرىمەن بولالايدۇ ۋە پىكىر ئالماشتۇرالايدۇ، ئۇلار خۇددى بىر جۈپ ئۇزۇن مەزگىل يېقىن ئۆتكەن كونا دوستلارغا ئوخشايدۇ، دوستلۇقى مۇستەھكەم بولىدۇ. بۇ خىل مۇھەببەت كۆپىنچە ئۇزاق مۇددەت مۇقىم نىكاھ مۇناسىۋەتتىدە كۆرۈلىدۇ، ئەر - ئايال ئىككىسى مۇھەببەتلىك ئەر - ئايالدىن بەكرەك دوستلارغا ئوخشايدۇ، چىن كۆڭلىدىن سىرداش تىپقا كىرىدۇ.

خىيالىي مۇھەببەت

بۇنداق مۇھەببەتتە ھېسسىيات بولمايدۇ، ۋەدىمۇ بولمايدۇ، بۇ بىر خىل ئەخمىقانە ھېسسىياتتىن ئىبارەت. بۇنداق مۇھەببەت ھەمىشە تۈك تەپكەندەك تېز سۈرئەتتە ئۆتۈپ كېتىدۇ، كاللىسىدا تۇيۇقسىز «بەخت» پەيدا بولىدۇ، ئادەم ئۆزىنىڭ ۋەزىيەتكە ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىنى بىر مەھەل يوقىتىدۇ، چاقماق تېزلىكىدە توي قىلىش كۆپىنچە مۇشۇنداق پەيتتە كۆرۈلىدۇ. تويدىن كېيىن، تۇرمۇش ھەقىقىي يۈزىنى ئاچىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئىككى تەرەپ ئەسلىدىنلا ھېسسىيات ئاساسى يوقلۇقىنى بايقايدۇ، ھەتتا قارشى تەرەپنى ياخشى كۆرمەيدىغانلىقىنى بايقايدۇ، شۇنىڭ بىلەن نىكاھ بىر مەيدان خەتەرلىك قىمارغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مۇكەممەل مۇھەببەت

ستېرنبېرگنىڭ قارىشىچە، يېقىنلىق، ھېسسىيات ۋە ۋەدە ئورتاق مەۋجۇت بولغاندا ئاندىن بۇنى مۇكەممەل مۇھەببەت دېيىمىز. بۇ نۇرغۇن كىشىلەر ئارزۇ قىلىپ كەلگەن مۇھەببەتتۇر، بىراق يۇقىرىدا ئېيتقاندەك ھالەتكە يەتمەك ئىنتايىن تەس، ئۈچ خىل ئامىل قىسقا مۇددەتتە تەڭپۇڭلىشىدۇ، ئەگەر ئۇنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش توغرا كەلسە، ئىنتايىن يۇقىرى «ماھارەت» تەلەپ قىلىدۇ. بۇ بەلكىم «دۇنيادا مۇكەممەل ئىش يوق» دېگەن قاراشنى ئىسپاتلىشى مۇمكىن.

پۇچەك مۇھەببەت

پۇچەك مۇھەببەت ساپ مەسئۇلىيەتچانلىق تۇيغۇسىغا تەۋە بولۇپ، ھېسسىيات يوق، يېقىنلىقمۇ يوق. پەقەت ۋەدىلا بار. بۇنداق ھالەت بەزى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشقان نىكاھ تۇرمۇشىدا كۆرۈلۈشى مۇمكىن. ئەر - ئايال ئىككى تەرەپ ئاللىبۇرۇن ئۆز ئارا جەلپكارلىقنى يوقاتقان، ھەتتا ھېسسىياتمۇ يوق، مۇھەببەت دېگەن سۆز ئېغىزدىلا بار، ئەمەلىيەتتە يوق بولىدۇ. پەقەت بەزى چۈشەندۈرگىلى بولمايدىغان نەرسىلەر بىرلەشكەن ۋە بۇ خىل قارىماققا ۋەدىدەك كۆرۈنىدىغان نەرسىلەرلا ئىككى تەرەپنىڭ مۇناسىۋىتىنى ئەڭ ئاخىرغىچە ساقلاپ قالغان.

ئىشق - مۇھەببەت

ئىشق - مۇھەببەت ساپ ھېسسىياتقا تەۋە. بىراق، ھېسسىيات ئۇزاق مەزگىللىك بولمايدۇ. ھېسسىيات كەلگەندە بەدەندىكى ھورمۇنلار ئاجرىلىپ چىقىپ، ئادەمدە يۈرىكى سوقۇش، نەپەس تېزلىشىش، يۈزى قىزىرىش قاتارلىق ھالەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئەمما بۇ ھالەتلەرنىڭ ھەممىسى ئۇزۇن داۋاملاشمايدۇ، ھېسسىيات كەلگەندە ھۆكۈم قىلىش كۈچى ۋە مەسئۇلىيەت ھېسسىياتى قاتارلىق مۇھەببەت تەركىبلىرى ھازىرلانمىغان بولىدۇ.

ياخشى كۆرۈش

ياخشى كۆرۈش ھېسسىياتىدا پەقەت يېقىنلىقلا بولىدۇ. بۇ خىل ھېسسىياتتا ھەقىقىي يېقىنلىق ۋە ئىللىق دوستلۇقنى ئاسان چۈشەنگىلى

بولىدۇ، بىراق ھېسسىياتقا كىرمەك تەس، قارشى تەرەپ بىلەن بىر ئۆمۈر ئۆتۈشنى قارار قىلماق ناھايىتى تەس.

«مەن سىزنى سۆيىمەن» دېگەن جۈملىنى دېمەك بەك ئاسان، ئەمما بۇ سۆزنى دېگۈچى بولسۇن ياكى ئاڭلىغۇچى بولسۇن، ھەممىسى ئوخشاش بولمىغان مەنىنى ئىپادىلەيدۇ ھەم شۇ سەۋەبتىن ئوخشاش بولمىغان ھېسسىياتقا ئىگە بولىدۇ.

ئۇ ئۆزگەردىمۇ ياكى سىز ئۆزگەردىڭىزمۇ؟

«ئۇ ئۆزگەردى، ھازىر بۇرۇنقى ئۇ ئەمەس، ھازىر ئۇنىڭ مەن بىلەن كارى يوق، ئىلگىرى ئۇ ھەمىشە ماڭا بەك كۆڭۈل بۆلەتتى، بىراق ھازىر ئۆزگىرىپ كەتتى...» ئايرىلىدىغان چاغدا بىز ئازدۇر ـ كۆپتۇر مۇشۇنداق گەپلەر بىلەن ئۆزىمىزنى ئاقلايمىز، ئۇ ئۆزگەردى، مەن ئۆزگەرمىدىم، ئۇ مۇناسىۋىتىمىزنىڭ ئۈزۈلۈشىگە سەۋەبچى بولدى، دەيمىز. بىراق ئەمەلىيەت راستلا شۇنداقمۇ؟

تۇنجى مۇھەببەتلەشكەن چاغلار ئەڭ گۈزەل

نۇرغۇن كىشىلەر مۇھەببەتلەشكەن چاغدا بىر ـ بىرىدىن بىر مىنۇتمۇ ئايرىلغۇسى كەلمەيدۇ. توي قىلىدىغان چاغدىمۇ يەنىلا شۇنداق قىزغىن ھالەتتە بولىدۇ. يېڭى توي قىلغاندا يەنە رومانتىك گۈزەل ئۆتىدۇ، ئۇلار بىر ئۆمۈر مۇشۇنداق گۈزەل ئۆتىمىز دەپ ئويلايدۇ.

بىراق، كېيىنكى تەرەققىيات كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئۇلار مۇھەببەت ھېسسىياتىنى تاپالمايدۇ، ئايال ئەرنىڭ ئۆزگىرىپ كەتكىنىدىن، ئۆزىگە كۆڭۈل بۆلمىگىنىدىن، بۇرۇن مۇھەببەتلەشكەن چاغدىكىدەك ئىللىق مۇئامىلە قىلمىغىنىدىن قاقشاشقا باشلايدۇ. ئەر بولسا بارا ـ بارا جىم بولۇۋېلىشقا باشلايدۇ، ئۇ ئالدىدىكى بۇ ئايال بىلەن بۇرۇن مۇھەببەتلەشكەن قىزنىڭ قىلچە ئوخشاشلىقى يوقلۇقىنى ھېس قىلىدۇ، ئۇلارنىڭ مۇھەببىتى ئاخىرلاشقان، يەنى ئۇلار توي خېتى ئالغان كۈندىن باشلاپ ئاخىرلاشقان.

شۇنىڭ بىلەن، ئۇلار ئايرىلدى، پۈتۈن بەدىنىنى ئېغىر بېسىۋالغان بىر يۈكنى تاشلىۋەتكەندەك يېنىكلەپ قالدى، يەنە داۋاملىق ئۆزگەرمەيدىغان مۇھەببەت يولىنى ئىزدەپ ماڭدى...

www.uyghurkitap.com

قىسمەنلىك ۋە پۈتۈنلۈك

ئەمما، شۇ قىسقا مۇناسىۋەتتە زادى كىم ئۆزگەردى؟ بەلكىم كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ئۆزگەردى، ۋە بەلكىم ھېچكىم ئۆزگەرمىدى، مەسىلە شۇكى، مۇھەببەت ئەر ياكى ئايالغا نىسبەتەن مەڭگۈ ئوخشىمايدۇ.

مۇھەببەت ئاياللارنىڭ بارلىقى ھېسابلىنىدۇ، بىراق مۇھەببەت ئەرلەرنىڭ بىر قىسمىدىنلا ئىبارەت. ئەرلەرنىڭ قارىشىچە، پۈتۈنلەي مۇھەببەتكە چۆكۈش بولسا مەنىسىز بىر ئىش، ئاياللار مۇھەببەت ئارقىلىق ئېرىنىڭ يولىنى توسۇۋالىدىغان كېرەك. مۇھەببەت بىر دەۋرنىڭ مۇھىم ۋەزىپىسى خالاس، ئۇ دەۋر ئۆتۈپ كەتكەندە، زېھنىمىزنى يەنە بىر دەۋردىكى ۋەزىپىگە قويۇشىمىز كېرەك.

ئەمما ئاياللار ئوخشىمايدۇ، مۇھەببەت باشلىنىشىدىن تارتىپ ئاخىرلىشىشىغىچە ئۇلارنىڭ بارلىقى ھېسابلىنىدۇ. ئاياللار تۇغما بىخەتەرلىك تۇيغۇسى يوق «ھايۋان»، ئۇلار ناھايىتى كۆپ قوغدىنىشقا ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئەرلەرنىڭ مۇھەببەتلەشكەن چاغدا تۆلىگەن بەدەللىرىنى توي قىلغاندىن كېيىنمۇ تۆلىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. شۇڭا ئەرلەر مۇھەببەت يولىدىن ئايرىلىپ باشقا يولغا چىقىپ بولغاندا، ئاياللار يەنىلا يۆلەكسىز ھالدا ئايرىلغان ئاشۇ مۇھەببەت يولىدا يالغۇز كۈتۈپ تۇرىدۇ.

كىم ياكى نېمە

ئىككى كىشىنىڭ مۇناسىۋىتىدە، ئەر كىشىنىڭ باشتىن ــ ئاخىر كۆڭۈل بۆلىدىغىنى «سەن كىم؟» ، ئەمما ئاياللارنىڭ كۆڭۈل بۆلىدىغىنى «سىز نېمە قىلىدىڭىز؟» دىن ئىبارەت. شۇڭا ئاياللار ئەرلەر بۇرۇن ئۆزى ئۈچۈن قىلغان ئەمما ئەمدى قىلىپ بېرەلمەيدىغان ئىشلىرى ئۈستىدە قاقشاشقا باشلايدۇ. ئاياللار توي قىلىپ ئون يىلدىن كېيىن ئەرلىرىنىڭ يەنىلا ئون يىل ئىلگىرىكىدەك ئۇنىڭغا قىزغىن مۇئامىلە قىلىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ.

ئەر سىزنى ياخشى كۆرگەن ۋاقىتتا، سىز يەنىلا بىر دەستە خۇش پۇراق گۈل ئىدىڭىز، يەنى ئۇنىڭ سۆيگىنى سىز، بەلكى ئۇ گۈللەرنىڭ

ھېسسىياتى ئەمەس. كېيىن سىز ئۇنىڭ ئالدىدىكى گۈل ئەمەس، سىلەر توي قىلغاندىن كېيىن، مۇھەببەتلەشكەن چاغدىكىدەك ئىنچىكە گىرىم قىلىپ، چىرايلىق ياسىنىپ يۇرمەيسىز. ئۇنىڭ كۆرىدىغىنى قالايمىقان چاچلىرىڭىز، ئادەتتىكى كىيىملىرىڭىز، ئۆزىڭىزنى تۈزەشتۈرمىگەن ھالىتىڭىز بولىدۇ.

كىم ئۆزگەردى؟

شۇڭا سىز «ئۇ ئۆزگەردى» دېيىشتىن بۇرۇن، چىن كۆڭلىڭىزدىن زادى كىمنىڭ ئۆزگەرگەنلىكى ھەققىدە ئويلىنىپ بېقىشىڭىز كېرەك. سىز بۇ مۇناسىۋەتلەردىن قاقشاۋاتقان چېغىڭىزدا، سىز بىللە ئۆتكەن چاغلاردا ئۆزىڭىزنىڭ نېمە قىلغانلىقىنى ئويلاپ كۆرۈڭ.

ئاغرىنىش بىر خىل قورقۇنچلۇق ھېسسىيات، ئۇ نەزىرىنى پەقەت باشقىلارغىلا سېلىپ، ئۆزىنىڭ زادى نېمە قىلغىنىغا سەل قارايدىغان ھېسسىيات.

سىز ئۇنى ئۆزگىرىپ كەتتى دەپ ئاغرىنغان ۋاقتىڭىزدا، سىز ھەر قېتىم كۆڭلىڭىزدە نارازى بولغان چاغلىرىڭىزدا ئۇنىڭغا كۆڭلىڭىزدىكىنى چىرايلىقچە ئېيتتىڭىزمۇ ياكى ئىچىمدىكىنى تاپ دەپ قاپىقىڭىزنى ئاچمىدىڭىزمۇ؟ ئۇنىڭدىن رەنجىگەن ۋاقتىڭىزدا قانچىلىك ۋاقىت ئاچچىقلاندىڭىز؟ ئۇنىڭغا قانچىلىك ۋاقىت ئىللىق مۇئامىلە قىلالىدىڭىز؟ ھەر قېتىم ئاچچىقلاپ سۆزلىگەن ۋاقتىڭىزدا ئۆزىڭىزگە قاراپ بېقىڭ، سىز مۇھەببەتلەشكەن ۋاقتىڭىزدىن ئۆزگەردىڭىزمۇ ـ يوق؟

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەر ۋە ئايال

بەزىلەرنىڭ دېيىشىچە، بىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئەرنىڭ كەينىدە چوقۇمكى قوللايدىغان بىر ئايالى بولىدۇ، بىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئايالنىڭ كەينىدە چوقۇم بىر توپ قوللايدىغان ئەرلەر بولىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ دېيىشىچە، ئەرلەر دۇنيانى قايىل قىلىش ئارقىلىق ئاياللارنى قايىل قىلىدۇ، بىراق ئاياللار ئەرلەرنى قايىل قىلىش ئارقىلىق دۇنيانى قايىل قىلىدۇ. ئەر بىلەن ئايالنىڭ زادى قانچىلىك پەرقى بار؟

ئەرلەرنىڭ پسىخىكىسىنى ئاياللار چۈشەنسۇن

ئاياللار ئەرلەرنى ھەم ياخشى كۆرىدۇ ھەم ئاغرىنىدۇ، ئۇلار ھەمىشە ئەرلەرنىڭ قىلمىشى ۋە تەپەككۇر ئۇسۇلىنى چۈشەنمەيدۇ. ئۇنداقتا ئەرلەرنىڭ قانداق ئورتاق خاراكتېرى بار، بىرلىكتە كۆرۈپ باقايلى.

ئەرلەر كۆرۈش سەزگۈسىگە تايىنىدىغان «مەخلۇق»، ئۇلارنىڭ بىر ئايالغا بولغان قىزىقىشى ئايالدا بىرەر ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى ئويلاشتا ئىپادىلىنىدۇ. ھەمىشە ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن ياكى بەرمىگەندىن كېيىن، ئاندىن جەلپ قىلىش، ياخشى كۆرۈش ۋە مۇھەببەتنىڭ پەرقى ھەققىدە ئويلىنىشقا ۋاقتى چىقىدۇ.

ئەرلەر قىزلارنى قوغلىشىشقا ئامراق، ئەمما قىزلارنىڭ چاپلىشىۋېلىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. ئۇلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئازراقلا غەمخورلۇق قىلىپ قويۇش مەنىلىك تۇيۇلىدۇ، بەكرەك غەمخورلۇق قىلسىڭىز بىزار بولىدۇ.

ئەرلەر ھەمىشە مۇھەببەت بىلەن توي قىلىشنى ئىككى ئىش دەپ قارايدۇ، ئۇلارنىڭ توي قىلىشنى كېچىكتۈرۈشىدىكى سەۋەب ئۇلار ئۆزى بىلەن ئارىلاشقان قىزلارنى پەقەت مۇھەببەتلىشىشكىلا ماس كېلىدۇ، توي قىلىشقا ماس كەلمەيدۇ دەپ قارايدۇ، ئەگەر توي قىلماقچى بولسا، ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ خوتۇن بولۇشقا ماس كېلىدىغان بىر قىزنى تاپىدۇ.

ئەرلەر ئەقىللىق ئاياللاردىن ھوزۇرلىنىدۇ، ئەمما ئەقىللىق ئاياللارنى ئاسان ياخشى كۆرۈپ قالمايدۇ. ئەرلەردىكى ئەرلەر ئۈستۈنلۈك خاھىشى ناھايىتى نۇرغۇن ئەرلەرنى دۇنيا ئۇلارنىڭكىدەك، ئاياللارنىڭ ئەمەستەك

تويغۇغا كەلتۈرۈپ قويىدۇ. شۇڭا ئاياللار بەك ئەقىللىق ھەم قابىلىيەتلىك بولۇپ كەتسە، ئەرلەر ئادەتتە ھۆرمەت يۈزىسىدىن ئارىلىق ساقلايدۇ.

ئەرلەر مۇھەببەت دەرياسىغا غەرق بولغاندا، ئاياللارنىڭ ئۆتمۈشىنى ئاز سۈرۈشتۈرىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئۆزىگە ئىشىنىدۇ، مەيلى ئۇنىڭ ئۆتمۈشى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، قانداق ئوغۇل دوستى بولغان بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇ ھازىر مېنى تاللىدى، بۇ مېنىڭ ئۇلاردىن ئۈستۈن ئىكەنلىكىمنى ئىسپاتلايدۇ دەپ قارايدۇ.

ئەرلەر ئورتاق ھالدا قوبۇل قىلالمايدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلغان تېپتىكى قىزلار بولسا خۇشلۇقى ياكى خاپىلىقىنىڭ تېگىنى بىلگىنى بولمايدىغان، سورۇنغا قارىماي ئۇرۇشىدىغان، باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئەرلەرنىڭ يۈزىنى قىلمايدىغان ئاياللاردۇر.

ئاياللارنىڭ پسىخىكىسىنى ئەرلەر چۈشەنسۇن

ئاياللارنى چۈشەنمەك قىيىن، ئاياللار تۇغما ئۆزگىرىشچان «مەخلۇق»، دائىم ئۆزگىرىپ تۇرۇش ئەمەلىيەتتە ئۇلارنىڭ نورمال خاراكتېرى.

ئاياللارنىڭ دېگەنلىرى ئەمەلىيەتتە كۆڭلىدىكى سۆزلىرى ئەمەس، بۇ دېگەنلىك ئاياللارنى ساختىپەز دەپ ئەيىبلىگەنلىك ئەمەس، پەقەت ئاياللار نەچچە مىڭلىغان دىققەتنى تارتىدىغان سۆزلەرنى دېيىش ئارقىلىق تېمىغا كىرىشنى ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا بىر ئايالنىڭ سىز بىلەن ئايرىلىپ كېتىمەن دېگىنىنىڭ ھەقىقىي مەنىسى ھەرگىز بۇنداق ئەمەس، بەلكى «ئەخمەق، سەن نېمىشقا مېنى قۇچاقلاپ قويمايسەن، مېنى قۇچاقلاپ قويساڭلا مەن ياخشى بولۇپ قالاتتىم» دېگەنلىكىدۇر.

ئاياللار ئايرىلىش ۋە ئاجرىشىش دېگەن گەپنى دېيىشكە ئامراق، ئەمما ئۇلار ئۇ گەپنى مەيلى مىڭ قېتىم دېگەن بولسۇن، ئەمما بىر قېتىممۇ شۇنداق قارارغا كەلمىگەن بولىدۇ. ئۇلار پەقەتلا مۇشۇنداق دېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ، لېكىن ئۇنداق قىلمايدۇ، پەقەت مۇشۇنداق ئۇسۇل ئارقىلىق ئاچچىقىنى چىقىرىۋالىدۇ، خالاس.

ئاياللار ئادەتتە ئۇدۇللا بىر مەسىلىنى سورىمايدۇ، ئۇلار گەپنى ئەگىتىپ سوئال سورايدۇ. بەزىدە ئۇ سىزدىن مۇھىم بولمىغان بىرقاتار سوئاللارنى سوراپ بېشىڭىزنى ئايلاندۇرۇۋېتىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ سىزنىڭ جاۋابلىرىڭىزدىن ئۆزى ئېرىشمەكچى بولغان جاۋابنى تېپىپ بولغان بولىدۇ.

كىتاب تورى ئۇيغۇر
www.uyghurkitap.com

ئاياللار قالايمىقان خىيال قىلىشقا ئەڭ ئامراق. ئۇ سىزنىڭ بىر ئېغىز گېپىڭىزدىنلا بىر ھېكايىگە ھۆكۈم قىلىۋېتىشى مۇمكىن، يەنە بەلكىم سىزنىڭ پۈتۈن بىر كېچە ئۇنىڭغا گەپ قىلمىغانلىقىڭىزدىن سىزنىڭ ئۇنى ياخشى كۆرمەس بولۇپ قالغىنىڭىزدىن ئىبارەت «ئەمەلىيەت»نى يەكۈنلەپ چىقىشىمۇ مۇمكىن. قىسقىسى سىز نېمە ئىش قىلىڭ ياكى قانداق قىلىڭ، ئاياللار ھامان ئۇ ئىشنى بەك چوڭقۇر ئويلىۋالىدۇ.

پەرق نەدە

ئەگەر بۇنداق پەرق قانداق كېلىپچىققان دەپ سورىسىڭىز، يەنىلا چوڭ مېڭىنىڭ ئوڭ ـ سول يېرىمىنىڭ بۆلۈنۈش ئەھۋالىدىن چۈشەنچىگە ئىگە بولايلى. ئالىملارنىڭ تەتقىقاتىدا كۆرسىتىلىشىچە، ئاياللارنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ سول يېرىمى ئەرلەرنىڭكىگە قارىغاندا تېز تەرەققىي قىلغان، ئەرلەرنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ ئوڭ يېرىمى ئاياللارنىڭكىدىن بالدۇر تەرەققىي قىلغان. چوڭ مېڭىنىڭ سول يېرىمى سۆزلەش ئىقتىدارىنى كونترول قىلىدۇ، شۇڭا ئاياللارنىڭ يېزىقچىلىق ۋە سۆزلەش ئىقتىدارى ئەرلەرنىڭكىدىن ياخشى، ئۇرۇشقاندىمۇ ئاياللارنىڭ ئېغىزى ئىتتىك بولىدۇ.

ئوڭ مېڭە ئاساسلىقى كۆرۈش سەزگۈ ئىقتىدارىنى باشقۇرىدۇ، شۇڭا ئەرلەر مودېل قۇراشتۇرۇش، خەرىتە كۆرۈش، يول تونۇش قاتارلىق جەھەتلەردە ئاياللاردىن كۈچلۈكرەك كېلىدۇ. بىراق ئاياللارنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ بۆلۈنۈشى ئانچە ئېنىق ئەمەس، ئۇلار دائىم ئىككى تەرەپتىكى مېڭىدىن پايدىلىنىپ مەسىلىلەرنى ھەل قىلىدۇ، شۇڭا ئۇلار سىزگە گەپ قىلغاچ يەنە سىزنىڭ ئىپادىڭىزنى كۆزىتەلەيدۇ، كۆڭلىدە يەنە سىزنىڭ دىلىڭىز بىلەن تىلىڭىزنىڭ بىردەك ياكى ئەمەسلىكىگە ھۆكۈم قىلىدىغان بوشلۇق بار، بۇ ئاياللارنىڭ تۇغما تالانتى ھېسابلىنىدۇ.

سىزنىڭ خاراكتېرىڭىز قايسى جىنسقا مايىل؟

جەمئىيەتتە جىنس ئۆزگەرتىش ئوپېراتسىيەسى قىلغۇزغانلار، ھەمجىنسلارنىڭ پەيدا بولۇشى سىزنى قانداق ئويلارغا سالىدۇ؟

كىشىلەرنىڭ جىنس پەرقى قانداق كېلىپچىققان؟ بەزى ئادەملەر نېمە ئۈچۈن نورمال جىنس خاسلىقىنى ساقلاپ قېلىشنى خالىمايدۇ؟

ئاياللاشقان ئەر

ئەر ۋە ئايال دۇنيادىكى ئەڭ مۇكەممەل قۇرۇلمىدىن ئىبارەت، ئەمما بارا - بارا ھەمجىنسلارنىڭ ئاشكارا كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، بارا - بارا جىنس ئۆزگەرتىش ئوپېراتسىيەسىنىڭ ئەپت - بەشرىسىمۇ ئېچىلدى. بىز تەخىرسىزلىك بىلەن شۇنى بىلگۈمىز كېلىدۇ، سىز قارىماققا قاملاشقان بىر ئەر، ئەمما خاراكتېرىڭىزدە ئەرلەرگە خاس روھ، جاسارەت بارمۇ؟

بىر 17 ياشلىق ئوغۇل بالا بار، ئۇنىڭ ئىسمى جېم، بوي ئېگىزلىكى 185 سانتىمېتىر كېلىدۇ، بەدەن شەكلى ئوتتۇرا ھال، قارىماققا ناھايىتى قاملاشقان بىر ئوغۇل بالا. ئەمما، ئۇنىڭدا «تىنچ ھالەت» بار. ئۇ ماڭسا ناھايىتى نۇرغۇن ساۋاقداشلىرى ئۇنى كولۇپ مازاق قىلىشىدۇ، چۈنكى ئۇ يول ماڭغاندا ھەمىشە بەك يېنىك، «لەرزان» ماڭىدۇ. گەرچە ئاۋازى ئاللىبۇرۇن ئۆزگىرىپ بولغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇ گەپ قىلسا يەنىلا ئاۋازى ئىنچىكە چىقىدۇ. ساۋاقداشلىرىنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭ بىلەن يېقىن ئۆتۈشنى خالىمايدۇ، پۈتۈن سىنىپتا پەقەت بىرلا قىز ئۇنىڭ بىلەن ياخشى ئۆتىدۇ. جېم دائىم ئۆزىنىڭ ئاشۇ بىردىنبىر دوستىغا، تولۇق ئوتتۇرىنى پۈتكۈزگەندىن كېيىن جىنس ئۆزگەرتىش ئوپېراتسىيەسى قىلدۇرىدىغانلىقىنى ئېيتقان، چۈنكى ئۇ ئۆزىنى ئەسلىي قىز بالا بولۇشقا تېگىشلىك دەپ ئويلىغان.

ئەسلىدە، جېمنىڭ ئائىلىسى «مەنپىيلىك ئېشىپ مۇسبەتلىك كېمەيگەن» تىپ بولۇپ، ئۇ كىچىكىدىن مومىسى ۋە ئانىسى بىلەن بىللە چوڭ بولغان، ئەزەلدىن ئۆز دادىسىنى كۆرۈپ باقمىغان. مومىسىنىڭ يەتتە قىزى بار، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى توي قىلمىغان، توي قىلغانلىرىنىڭ ھەممىسى قىز تۇغقان، پۈتكۈل ئائىلىدە پەقەت جېملا بىر ئوغۇل، شۇنىڭ بىلەن ئۇ مىجەز ياكى خاراكتېر جەھەتتىن بولسۇن ناھايىتى ئايالالاشقان ھالەتتە چوڭ بولغان.

ئاياللىقا مايىل خاراكتېر

ئەگەر سىز خەرىتە ياكى يول بەلگىلىرىگە قارىغاندا قىينالسىڭىز،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئادەتتە باشقىلارنىڭ ياردىمىدە ئاندىن بىلەلىسىگىز.

ئەگەر سىز مۇرەككەپ بىر قورۇما قىلىشقا تەييارلىق قىلىۋاتقان بولسىڭىز، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا تېلېۋىزوردىن بوگۇنكى خەۋەرنى ئاڭلاۋاتقان بولسىڭىز، بۇ ۋاقىتتا تېلېفون جىرىڭلىسا، سىز دەرھال بېرىپ تېلېفون ئالسىڭىز ھەمدە بايا قىلىۋاتقان ئىشىڭىزنىڭ ھېچقايسىنى توختاتمىسىڭىز؛

ئەگەر سىز بىر كىنونى كۆرۈپ قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، كاللىڭىزدا كىنودىكى كۆرۈنۈشلەرنى قايتا ئويلاشنى ياخشى كۆرسىڭىز؛

ئەگەر سىز بىر كۆزقاراش ياكى ئۇقۇمنى چۈشەندۇرمەكچى بولسىڭىز، سۆزلىگەچ ئىشارەت قىلسىڭىز، ئاخىرىدا قەلەم بىلەن يازسىڭىز؛

ئەگەر بىر دوستىڭىزنىڭ كومپيۇتېرىدا مەسىلە كۆرۈلسە، سىز ئۇنىڭ يېنىدا ئولتۇرۇپ پەقەت سەممىيلىك بىلەن تەسەللى بېرەلىسىڭىز، بىراق ياردەم قىلالمىسىڭىز؛

ئەگەر سىز ئانچە پىشىق بىلمەيدىغان جايدا بولسىڭىز، كىشىلەر سىزنىڭ شىمال تەرەپ قايسى دەپ سورىسا، سىز دائىم بىردەم ئويلىنىپ تۇرۇپ كېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا بىلمەيدىغانلىقىڭىزنى ئېيتسىڭىز؛

ئەگەر سىز ياخشى كۆرىدىغان ناخشىچىنىڭ بىر ناخشىسىنى ئاڭلىغىنىڭىزدا، ئاڭلىغاندىن كېيىن ئاسانلا خاتالاشماي ئەگىشىپ ئېيتالىسىڭىز؛

سىزنىڭ ئىشلارغا نىسبەتەن كۈچلۈك ئالدىن بىلىش سېزىمىڭىز بولسا ھەمدە ئۇنى سىزنىڭ بىۋاسىتە سېزىمىڭىز ئىكەنلىكىنى جەزملەشتۈرەلىسىڭىز؛

ئەگەر سىز ساقچى ماشىنىسىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىسىڭىز، ئاۋازنىڭ نەدىن چىقىۋاتقانلىقىنى تېز سۈرئەتتە ھۆكۈم چىقىرالىسىڭىز؛

ئەگەر يۇقىرىقىلارنىڭ كۆپىنچىسى سىزنىڭ ئادىتىڭىزگە ماس كەلسە، ئۇنداقتا سىز تاشقى كۆرۈنۈشتە ئەر بولۇڭ ياكى ئايال بولۇڭ، يىغىپ ئېيتقاندا سىزنىڭ ئىچكى خاراكتېرىڭىزنىڭ ئاياللىقتا مايىللىق دەرىجىسى ناھايىتى يۇقىرى، سىزنىڭ ئادەتتە مۇزىكا سەنئەت جەھەتتە تەبىئىي تالانتىڭىز بار. بىراق ئەگەر سىز ئەر بولۇپ قالسىڭىز، ھەمجىنس بولۇپ قېلىش مۇمكىنچىلىكى ناھايىتى چوڭ.

ئەرلىككە مايىل خاراكتېر

ئەكسىچە، ئەگەر سىز خەرىتە ياكى يول بەلگىلىرىگە قاراپ بىلىشتە ھېچقانداق قىينالمىسىڭىز، بىر تەرەپتىن مۇرەككەپ قورۇما تەييارلاپ، يەنە بىر تەرەپتىن تېلېۋىزور كۆرۈۋاتقان ۋاقتىڭىزدا تېلېفون كېلىپ قالسا، تېلېفون پاراڭلىشىشقا ۋاقىت چىقىرالماي، قارشى تەرەپنىڭ بىردەم ساقلاپ تۇرۇشىنى ئېيتسىڭىز؛

ئەگەر بىر كىنونى كۆرۈپ بولغاندىن كېيىن كىنودىكى تېپىك گەپلەرنى دائىم نەقىل كەلتۈرەلىسىڭىز ھەمدە پىكرىڭىزنى چۈشەندۈرمەكچى بولغاندا بىرلا قېتىمدا ناھايىتى ئېنىق دېيەلىسىڭىز؛

ئەگەر دوستىڭىزنىڭ كومپيۇتېرىدا مەسىلە كۆرۈلسە، سىز ئۇنىڭغا ئاكتىپلىق بىلەن ياردەم قىلىپ ئوڭشاپ بېرەلىسىڭىز ھەم بەزىلەر سىزدىن قايسى تەرەپنىڭ شىمال تەرەپ ئىكەنلىكىنى سورىغاندا، باشقىلارغا توغرا يۆنىلىشنى كۆرسىتىپ بېرەلىسىڭىز؛

ئەگەر سىز ياخشى كۆرىدىغان ناخشىچىنىڭ ناخشىسىنى ئاڭلىغاندا، ئاڭلاپ بولغاندىن كېيىن ناخشىنىڭ رىتىمىنى ناھايىتى تەستە ئېسىڭىزگە ئالالىسىڭىز ھەمدە سىزنىڭ بەزى ئاقۇۋەتلەرگە بولغان سېزىمىڭىز قاتتىق ئويلىنىش ۋە ئانالىز قىلىشتىن كەلگەن بولسا؛

ئەگەر سىز ساقچى ماشىنىسىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىغاندا، ئاۋازنىڭ نەدىن چىققانلىقىنى بىلەلمىسىڭىز؛

ئۇنداقتا، سىزدە ئەرلەرگە خاس مېڭە بار، سىزدە ئەرلىك ھورمۇنىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپرەك بولىدۇ، سىزنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇرىڭىز كۈچلۈك، سۆزلەش ماھارىتىڭىز يۇقىرى، سىزدە مۇئەييەن تەلەپچانلىق ۋە تەشكىللەش ئىقتىدارى بار. ئەگەر سىز ئايال بولۇپ قالسىڭىز، ئۇنداقتا ھەمجىنس بولۇش ئېھتىماللىقىڭىز بار.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

دەرىجىدىن تاشقىرى ئەزا ــ مېگە

www.uyghurkitap.com

بەشىنچى باب بىلىش پسىخولوگىيەسى

يوشۇرۇن ئالتىنچى سەزگۈ شۇمۇ؟

قەدىمكى يۇنانلىق پەيلاسوپ ئارىستوتېل ئادەمدە بەش خىل سەزگۈ بار، ئۇلار ئايرىم - ئايرىم كۆرۈش سەزگۈسى، ئاڭلاش سەزگۈسى، پۇراش سەزگۈسى، تەم سەزگۈسى ۋە تېگىنىش سەزگۈسىدىن ئىبارەت دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. بۇ نۇقتىئىنەزەر كىشىلەرنىڭ بىردەك ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشكەن، ئەمما بۇنىڭدىن باشقا، كىشىلەر ئەڭ ئاخىرىدا، ئىنسانلارنىڭ ئېڭىدا يەنە بەش خىل سەزگۈدىن ھالقىغان ئالتىنچى سەزگۈ بار دەپ قارىغان.

ھايۋانىنىڭ ئالتىنچى سەزگۈسى

ئالىملارنىڭ ئالتىنچى سەزگۈگە بولغان دىققەت - نەزىرى ھايۋانلاردىن باشلانغان. داڭلىق ھايۋاناتشۇناس دەنىس بادىن ئۆز ئەسەرلىرىدە كۆپ قېتىم ھايۋانلارنىڭ سەزگۈسىنى تەسۋىرلىگەن.

ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە، گېتلىر لوندونغا ھۇجۇم قىلىش ئالدىدا، نۇرغۇن ئاھالىلەرنىڭ ئۆيىدىكى مۈشۈكلەردە غەلىتە ئەھۋال كۆرۈلۈپ، ئۆيدە توختىماستىن مېڭىپ، توختىماي مىياڭلىغان. بەزى مۈشۈكلەر ھەتتا ئىگىسىنىڭ كىيىملىرىنى تارتىپ، ئىشتانلىرىنى چىشلەپ سىرتقا تارتىپ، ئىگىسىگە دەرھال قېچىپ كېتىشنى دېمەكچى بولغان.

كېيىن يەنە بەزى ئادەملەر، زور ئاپەت يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىدا، ناھايىتى نۇرغۇن ھايۋانلاردا ئوخشاش بولمىغان بىنورمال ئىنكاس پەيدا بولغانلىقىنى بايقىغان.

دېڭىزدىكى پاراخوتلار دېڭىز خەتىرىگە يولۇققان ئالدىدا، پاراخوتتىكى چاشقانلار توپ - توپ بولۇپ، ھەر تەرەپكە پىتىراپ تىنچسىزلىنىدۇ.

يەنە يەر تەۋرەشنىڭ ئالدىدا، چار پاقىلار توپ - توپ بولۇپ پاتقاقلىقتىن يولغا ئۆمىلەپ چىقىدۇ.

بۇ غەلىتە ھادىسىلەرگە قاراپ بەزى ئالىملار ھايۋانلاردا مۆئەييەن دەرىجىدە ئالتىنچى سەزگۇ بارلىقىغا ئىشەنگەن. شۇنىڭ بىلەن ئالىملار ئۇنىڭ سىرىنى يەشمەكچى بولغان.

ئەنگلىيەدىكى بىر خىمىيە ئالىمى كۆپ يىللىق تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق پىسخىكىلىق تەسىر بىلەن ئالدىن سېزىش قاتارلىق ھالەتلەرنى ھايۋاناتشۇناسلىق نۇقتىسىدىن چۈشەندۈرۈشكە بولىدىغانلىقىنى يەكۈنلىگەن. بۇ ئەمەلىيەتتە ھايۋانلارنىڭ نورمال قىلمىشى بولۇپ، تەدرىجىي تەرەققىيات جەريانىدا، بۇ ئىقتىدارلار ئۇلارنى «كۆنگۈچى»گە ئايلاندۇرغان ھەمدە ھاياتىنى ساقلاپ كەلگەن. ئەمما ئىنسانلارنىڭ ئالتىنچى سەزگۇسىمۇ ئوخشاشلا بىزنىڭ ئاتا - بوۋىلىرىمىزدىن مىراس بولۇپ كەلگەن.

ئىنساننىڭ ئالتىنچى سەزگۇسى

بۇ مەسىلىنى تەھلىل قىلىشتىن ئىلگىرى، بىز ئالدى بىلەن نېمىنىڭ ئۇچۇر ئاملى ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىشىمىز كېرەك. بۇ بىر خىل بىيولوگىيەلىك چۈشەندۈرۈش بولۇپ، ئوخشاش تۈردىكى باشقا يەككە تەنلەر پەيدا قىلغان ئالاھىدە ھەرىكەت ياكى فىزىيولوگىيەلىك ئىنكاستىكى ئۇچۇرلاشقان ماددىنى كۆرسىتىدۇ. يەككە ھۇجەيرىلىك ھايۋانلاردىن تارتىپ تاكى سۈت ئەمگۈچى ھايۋانلارغىچە ئۇچۇر ئاملى ناھايىتى نۇرغۇن ھايۋانلاردا مەۋجۇت بولىدۇ.

ھايۋاندىن ئاجرالغان ئۇچۇر ئاملى بەدەن سىستېمىسىغا تارقالغاندىن كېيىن، ھاۋا، سۇ قاتارلىق ۋاستىلەر ئارقىلىق باشقا يەككە تەنلەرگە تونۇشتۇرۇلىدۇ. ئۇچۇر ئاملى ئارقىلىق، بىر ھايۋان باشقا ھايۋانلارغا ئۆزىنىڭ ھەرىكىتى ۋە ھالىتىنى دەپ بېرەلەيدۇ. ھايۋانلارنىڭ تۇيغۇ ئۇچۇر ئاملىدىن پايدىلىنىدىغان ئەزاسى «بۇرۇن پاسىلى» دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇرۇن پاسىلى بۇرۇننىڭ ئىچىنىڭ ئاستى قىسمىغا جايلاشقان كۆمۈرچەك قۇرۇلمىسىدىن ئىبارەت. ئالىملارنىڭ بايقىشىچە، ھايۋانلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا، ئىنسانلاردىمۇ ئوخشاشلا ئۇچۇر ئاملى مەۋجۇت

www.uyghurkitap.com

ئىكەن، ئەمما پەقەت ئۇچۇرلارنىلا ھېس قىلالايدىغان ئەزا — بۇرۇن پاسىلى ئاللىبۇرۇن زور دەرىجىدە چېكىنگەن ئىكەن.

بىر ئامېرىكىلىق ئالىم ئىنسانلارنىڭ چوڭ مېڭىسىدە بەلكىم «قارىغۇ» ئىقتىدار بولۇپ، تۇيغۇ ئەزالىرى بولمىغان تەقدىردىمۇ، سىرتقى ئۇچۇرلارنى قوبۇل قىلالايدۇ، دېگەن. بۇ بەلكىم بىز دائىم دەۋاتقان ئالتىنچى سەزگۈ بولۇشى مۇمكىن.

ئۇلارنىڭ قارىشىچە، چوڭ مېڭىدىكى ئالدىنقى ئىزما پوستىلىقى دەپ ئاتىلىدىغان رايوندا ئىنسانلار خەتەرنى بىلىشتىن ئاۋۋال ئىنكاس پەيدا بولىدىكەن ھەمدە ئالدىن بېشارەت بېرىپ، ئىنسانلارنىڭ خەتەردىن قۇتۇلۇشىغا ياردەم بېرىدىكەن.

تەتقىقاتچىلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، بىز خاتالىق ئۆتكۈزىدىغان نۇقتىغا كەلگەندە، ھەتتا قارار چىقىرىشتا تەڭقىسلىقتا قالغان ۋاقىتىمىزدا، ئالدىنقى ئىزما پوستلۇقى بىر قەدەم ئالدىدا تۇرۇپ بۇ خىل «گاڭگىراش مۇھىتى»نى ھېس قىلىپ بولىدىكەن. ئۇ ئالاھىدە شەكىل ئارقىلىق بىزنىڭ دىققىتىمىزنى ئويغىتىپ، بىزنى خاتالىق ئۆتكۈزۈشتىن ساقلاپ قالىدىكەن. شۇڭا ئالدىنقى ئىزما پوستلىقى چوڭ مېڭىنىڭ تاشقى دۇنيانى تونۇشى ۋە ئىنكاس بىلدۈرۈشىدە «ئالدىن ئاگاھلاندۇرغۇچى»لىق رولىنى ئوينايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن تەتقىقاتچىلار بىر تەجرىبىنى لايىھەلىگەن.

ئۇلار بىر توپ تېنى ساغلام، ئىنكاسى سەزگۈر بولغان ياشلارنى يىغقان. ئۇلاردىن كومپيۇتېر ئېكرانىدىن كۆرۈنگەن ئوخشاش بولمىغان سىگناللارغا ئىنكاس قايتۇرۇش تەلەپ قىلىنغان. بۇ سىگناللار بەزى يۆنىلىشى ئوخشاش بولمىغان ئىستىرېلكىلار بولۇپ، ئىستىرېلكا بەلگىسىنى كۆرگەندە كۇنۇپكا تاختىسىدىن مۇناسىپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشى كېرەك.

تەجرىبە ئېلىپ بېرىلىۋاتقاندا، سىناق قىلىنغۇچىنىڭ مېڭىسىنىڭ ھەرىكەت ھالىتى نازارەت قىلىنغان ھالەتتە ئىدى.

بۇ ۋاقىتتا، باش سىناق قىلغۇچى بىر قاتار قائىدىلىك سىگناللاردىن باشقا، قائىدىسىزلىك بىلەن بەزى چوڭ كۆك رەڭلىك ئىستىرېلكىلارنى ئاۋارىچىلىك تېرىش ئۈچۈن قىستۇرۇپ چىقىرىپ، سىناق

قىلىنغۇچىلارنىڭ زېھنىنى چېچىۋەتكەن.

مېڭە بۆلىكىنى تەسۋىرلەش ئارقىلىق تەجرىبە ئاخىرىغا كەلگەندە، بىر كۆك رەڭ پەيدا بولغاندىلا ئادەم مېڭىسىدىكى ئالدىنقى ئىزما پوستلىقى ھەرىكەت قىلغان.

بۇنىڭدىن بۇ رايوننىڭ ھەققەتەن ئۇچۇرلارنى ئالدىنئالا بىلەلەيدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

ئالتىنچى سەزگۇ يوشۇرۇن ئاڭغا تەۋە ئەمەس

چوڭ مېڭە ئادەمگە ئاگاھلاندۇرۇش بېرەلەيدۇ، بۇ زادى يوشۇرۇن ئاڭنىڭ ئىشىمۇ ياكى ئالتىنچى سەزگۇنىڭ ئىشىمۇ؟ بىز دەۋاتقان ئالتىنچى سەزگۇ يوشۇرۇن ئاڭنىڭ ئۆزىمۇ؟

كارل گۇستاف ياڭنىڭ قارىشىچە، يوشۇرۇن ئاڭنىڭ ئۆزىمۇ ئاڭسىزلىق، ئۇ بىر زور بولغان ئەسلىمە خاتىرە ئامبىرى، ئەگەر پەقەت بۇ نۇقتىدىنلا ئېلىپ ئېيتساقمۇ، ئالتىنچى سەزگۇنىڭ ئۆزى قەلب دۇنياسىنىڭ مەزمۇنىدىن ئىبارەت.

يەنى، يوشۇرۇن ئاڭ بىلەن ئالتىنچى سەزگۇ بەزى قىسىملاردا بىرلىككە كېلىدۇ، بىراق ئۇلارنى تەڭ ئورۇنغا قويۇشقا بولمايدۇ. بەزى ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئاڭ ئارىستوتېل ئوتتۇرىغا قويغان بەش خىل تۇيغۇدىن ھەرىكەتلىنىدىكەن، ئەلۋەتتە، ھەرىكەتتىن ئىلگىرى، ئۇلار رەتلەش ۋە ئانالىز ئېلىپ بارىدۇ. ئەمما يوشۇرۇن ئاڭ تېخىمۇ كۆپ ئاڭ قاتلاملىرىدا قالغان نەرسىلەرنى ھېچقانداق لوگىكىلىق يەكۇنگە تايانمايلا قوبۇل قىلىدۇ. بۇ نەرسىلەر ھەر يىلى مېڭىمىزدە يوشۇرۇنۇپ تۇرىدۇ، بىز ئۇنى بىلمەيمىز. ئۇلار پەيدا بولغان ھەم بىلىنگەن چاغدا ئاندىن «ئالتىنچى سەزگۇ»گە ئايلىنىدۇ. يەنى، ئالتىنچى سەزگۇ يوشۇرۇن ئاڭنىڭ بىر قىسمىدىن ئىبارەت.

خاتىرىنىڭ قىسقىچە تارىخى

غەمسىز ئۆگەنگەن، ھەممىگە قىزىقىپ كەپسىزلىك قىلغان باللىق چاغلىرىمىز مەڭگۇ ئېسىمىزدىن چىقمايدۇ. ئەمما سىز ئالىي مەكتەپتىكى

ئۇيغۇركىتاپ www.uyghurkitap.com

تىل ـ ئەدەبىيات دەرسىنى ئەسلىيەلەمسىز؟ ئالىي مەكتەپتىكى دەرسلىكلەردە ئۆگەنگەن شېئىرلار ئېسىڭىزدىمۇ؟ جاۋابى شۇكى، ناھايىتى نۇرغۇن ئادەملەر ئۇنى ئۇنتۇپ قالغان. بىز باشلانغۇچتا ئۆگەنگەن شېئىرلارنى، باشلانغۇچتىكى باشقا ئەسلىمىلىرىمىزنى ئۇنتۇپ قالمىغان بىلەن ئالىي مەكتەپ ئەدەبىيات دەرسلىكىدىكى شېئىرلارنى ئۇنتۇپ قالىمىز.

مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 6 ـ ئەسىردە، قەدىمكى يۇنانلىق پاماندېنىڭ قارىشىچە، خاتىرە سوغۇق ۋە ئىسسىقلىق ياكى يورۇق ۋە قاراڭغۇلۇقتىن ئىبارەت ئىككى خىل ماددىدىن تۈزۈلگەن ئارىلاشما جىسىم بولۇپ، پەقەت مۇشۇ ئارىلاشما جىسىم دەخلىگە ئۇچرىمىسىلا ئادەمنىڭ خاتىرىسى ئىنتايىن مۇكەممەل بولىدىكەن؛ ئەگەر ئارىلاشما جىسىمدا مەسىلە كۆرۈلسە، ئادەم ئەسلىدە ئېسىدە ساقلىغان نەرسىنى ئۇنتۇپ قالىدىكەن.

كېيىنكى بىر ئەسىردىن كۆپرەك ۋاقىتتا، نۇرغۇن كىشىلەر خاتىرە تەڭپۇڭلۇق تەلىماتىغا ئىشىنىپ، پەقەت تەڭپۇڭ بولغان ماددىلاردىن تەركىب تاپقان ماددىلاردىلا ئۆزگىرىش بولمايدۇ، دەپ قارىغان.

يۇنانلىق دايئوزاننىڭ قارىشىچە، خاتىرە ئادەم بەدىنىدىكى ھاۋا ساقلاپ كەلگەن تەكشى تارقالغان نەرسىلەردىن تەركىب تاپقان. ئەلۋەتتە ئۇ يەنە پاماندې بىلەن ئوخشاشلا، تەڭپۇڭلۇق بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىسا، ئادەمنىڭ خاتىرىسى يوقىلىدۇ، دەپ قارىغان.

بۇ يەردە خاتىرە مەسىلىسى تىلغا ئېلىنىدى، ئەمما مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 4 ـ ئەسىردە ياشىغان يۇنانلىق پەيلاسوپ پىلاتون تىلغا ئېلىنمىدى، ئۇ بىر ناھايىتى مۇھىم نەزەرىيەنى يەنى ۋاسكوۋكا (كوپىيە ئېلىش، نۇسخا كۆچۈرۈش ئۇچۇن مومدىن ئىشلەنگەن قەغەز) پەرىزىنى ئوتتۇرىغا قويغان. پىلاتون ئادەمنىڭ شەيئىلەردىن تەسىرگە ئىگە بولۇش جەريانى قاتتىق جىسىملارنى ۋاسكوۋكاغا بېسىپ ئىز چىقارغانغا ئوخشايدۇ، دەپ قارىغان.

مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 4 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرىغا كەلگەندە، قەدىمكى يۇنانلىق ئارىستوتېل تېخىمۇ ئىلمىي بولغان قاراشنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ يۈرەكنىڭ بەزى ئىقتىدارلىرى قان سۇيۇقلۇقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ھەممە خاتىرىمۇ قان ئايلىنىش جەريانىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قان ئايلىنىشىدا مەسىلە كۆرۈلگەنلىك سەۋەبىدىن ئادەم خاتىرىسىنى يوقىتىدۇ، دەپ قارىغان.

ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشىدىن كېيىن، خاتىرە ھەققىدىكى تەتقىقات دۇنيادىكى ھەرقايسى دۆلەتلەرنىڭ دىققىتىنى قوزغىغان، كىشىلەر تېخىمۇ ئىلمىي ئۇسۇلدا خاتىرىنى تەتقىق قىلىشقا باشلىغان.

خاتىرىنىڭ تۈرلىرى

بۈگۈنكى ئالىملارنىڭ خاتىرىگە بەرگەن ئېنىقلىمىسى «خاتىرە شەخسىي كەچۈرمىشىنىڭ مېڭىدە يىغىلغان ۋە ساقلانغان پسىخىكىلىق جەريانى بولۇپ، ئۇچۇرلار پىشىقلاپ ئىشلەنگەندىن كېيىنكى ئاتالغۇلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، مېڭىنىڭ تاشقى دۇنيادىن كىرگەن ئۇچۇرلارغا نومۇر بېرىش، ساقلاش ۋە ئېرىشىش جەريانىدۇر.» بىز ئوخشاش بولمىغان نۇقتىلاردىن خاتىرىنى تۈرلەرگە ئايرىيمىز، ئۇچۇر ساقلانغان ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقىغا ئاساسەن، خاتىرىنى ھېسسىي خاتىرە، قىسقا مەزگىللىك خاتىرە ۋە ئۇزاق مەزگىللىك خاتىرە دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈشكە بولىدۇ.

ھېسسىي خاتىرە، قىسقا مەزگىللىك خاتىرە ۋە ئۇزاق مەزگىللىك خاتىرىنىڭ يۈز بەرگەن ۋاقتىنىڭ قانداق تەرتىپى بار. ھېسسىي خاتىرە يەنە دەقىقە خاتىرىلەش دەپمۇ ئاتىلىدۇ، يەنى سىرتقى مۇھىت مېڭىگە تەسىر قىلغاندا ناھايىتى تېز سۈرئەتتە خاتىرىلىنىپ، بىر دەقىقىلىق خاتىرە ساقلىنىپ قالىدۇ. ھېسسىي خاتىرىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى 0.25 سېكۇنتتىن 2 سېكۇنتقىچە بولىدۇ.

قىسقا مەزگىللىك خاتىرە خاتىرىنىڭ ئىككىنچى باسقۇچى بولۇپ، ساقلانغان ۋاقتى 5 سېكۇنتتىن 2 مىنۇتقىچە بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا بىزنىڭ گېزىت ـ ژۇرنال كۆرۈشىمىز، تېلېفون نومۇرلىرىنى ئاختۇرۇشىمىزدىن قالغان قىسقا مۇددەتلىك خاتىرە قىسقا مەزگىللىك خاتىرە بولىدۇ.

ۋاقىت چەكلىمىسىدىن ھالقىپ كەتكەندىن كېيىن قىسقا مەزگىللىك خاتىرىدە ساقلىنىپ قالغان ئۇچۇرلار خاتىرىدىن ئۆچۈپ كېتىدۇ. ئەگەر قىسقا مەزگىللىك خاتىرىدە ساقلىنىپ قالغان ئۇچۇرلار توشۇپ قالغاندا،

كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

مۇئەييەن چوڭقۇرلۇقتىكى پىششىقلاپ ئىشلىنىشتىن كېيىن، مەسىلەن: تەكرار قىلىشتىن كېيىن ئۇ ئۇچۇرلار مېڭىدە ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىنىپ قالىدۇ، بۇ ئۇزۇن مەزگىللىك خاتىرە باسقۇچىغا ئۆتكەن بولىدۇ. ئۇزۇن مەزگىللىك خاتىرە مەڭگۈلۈك ئۇچۇر بولۇپ ساقلىنىدۇ، ئادەتتە ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت ھەتتا مەڭگۈ ساقلىنىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، چوڭ مېڭىنىڭ قىسقا مەزگىللىك خاتىرىنى پىششىقلاپ ئىشلەپ ۋە تەكرارلىشىنىڭ خاتىرىنى ئۇزۇن ساقلاش ھالىتىگە ئۆزگەرتىشكە ياردىمى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە بەزىدە تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن زور تەسىرلەرنىمۇ مەڭگۈ ساقلاپ قالىدۇ.

ئۇزاق مەزگىللىك خاتىرىنى ئاجرىتىپ ئېلىشنىڭ ئىككى خىل شەكلى بار، قايتا تونۇش ۋە ئەسلەش.

قايتا تونۇش كىشىلەرنىڭ ئىلگىرى بىلگەن، ئويلىغان نەرسىلەرنىڭ ئۆلارنىڭ ئالدىدا يەنە قايتا پەيدا بولغان چاغدا، ناھايىتى تېزلىكتە خاتىرە ئامبىرىدىن مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلارنىڭ چىقىپ، بۇ نەرسىنى قايتا ئويلاپ چىقىشنى كۆرسىتىدۇ.

بىراق ئەسلىمە بولسا كىشىلەرنىڭ بېشىدىن كەچۈرگەن ئىشلارنىڭ قايتىدىن كاللىسىدا ئويلاپ چىقىشنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇنتۇش ئىقتىدارىنى يوقاتقان ئادەم

كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئۇزاق مەزگىللىك خاتىرىنىڭ سىغىمى چەكسىز بولىدۇ دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس.

بىر پسىخىكا دوختۇرى ئىشخانىسىدا بۇرۇن مۇنداق بىر ئايال بىمارنى ئۇچراتقان، ئۇ ئۆزىنى «ئۇنتۇش ئىقتىدارىنى يوقىتىش كېسىلى»گە گىرىپتار بولدۇم دېگەن. ئۇ ھېچقانداق نەرسىنى ئۇنتۇيالمايدىكەن، كىچىكىدىن تارتىپ چوڭ بولغۇچە پەقەت ئۇ بىلگەن ئىش بولسىلا، ئەڭ كىچىك تەپسىلاتلىرىغىچە ھەممىنى ئېنىق ئەسلىيەلەيدىكەن. كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭ ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى بەك ياخشى بولۇشى خۇشال بولۇشقا تېگىشلىك ئىش دەپ قارايدىكەن.

ئەمما بۇ ئايال ئازاب ھېس قىلىدىكەن، ئۇ باشقىلارنىڭ مېڭىسىگە يېڭى ئۇچۇرلار كىرگەندە، كونا خاتىرىلەر تەبىئىيلا ئۇنتۇلۇپ كېتىدۇ،

مۇشۇنداق بولسا نورمال بولىدۇ، دەپ قارايدىكەن. بىراق ئۇ بۇنداق ئازادە تۇيغۇنى ھېس قىلالمايدىكەن، ئۇ ھەر كۈنى يۈز بەرگەن ئىشلارنى ئېسىدە تۇتۇۋالىدىكەن ھەم پەقەت ئۇنتۇپ قالالمايدىكەن. چوڭ مېڭىنىڭ ئىقتىدارى 90% ئېچىلمىغان تەقدىردىمۇ، نەزەرىيە جەھەتتىن ئۇنىڭ خاتىرىسىنى قويىدىغان يېتەرلىك بوشلۇق بولۇشى كېرەك، ئەمما ئۇ يەنىلا ناھايىتى ھارغىنلىق ھېس قىلىدىكەن.

«مەن ئۆزۈمنى كىرىش ئېغىزىلا بار، چىقىش ئېغىزى يوق زور ماشىنىغا ئوخشىتىمەن، ئەمما قانداق چوڭ بولۇشۇمدىن قەتئىينەزەر، سىغىم چەكلىك، ئەگەر كىرىپلا چىقمىسا، ناھايىتى تېزلا ئاخىرقى چەككە كېلىپ قالىدۇ، مەن ھازىر مۇشۇ چەككە يېتىپ باراي دېدىم...»

مەيلى بۇ ئايالنىڭ خاتىرىگە بولغان ھېسسىياتى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، پسىخولوگلار يەنىلا چوڭ مېڭە خاتىرىلىيەلەيدىغان نەرسىلەرنىڭ بىزنىڭ ئويلىغىنىمىزدىنمۇ كۆپ ئىكەنلىكىگە ئىشىنىدۇ.

نېمىشقا گەپ سول قۇلاقتىن كىرىپ ئوڭ قۇلاقتىن چىقىپ كېتىدۇ؟

«بىرى غەربتە، بىرى شەرقتە، ئوتتۇرىدا تاغ بار ئۆزئارا كۆرەلمەس» بۇ تېپىشماقنى تاپالىدىڭىزمۇ؟

قۇلاقنىڭ مەنىسى

توغرا، بۇ تېپىشماقنىڭ جاۋابى قۇلاق.

قۇلاق كۆزنىڭ كەينىگە جايلاشقان بولۇپ، تىترەشتىن چىققان ئاۋازنى نېرۋا ئۇچۇرىغا ئايلاندۇرغاندىن كېيىن چوڭ مېڭىگە يەتكۈزىدۇ. قۇلاق ئاڭلاش سەزگۇ ئەزاسى بولۇپ، ئۇ بولغاچقىلا بىز باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلالايمىز، مۇئەللىمنىڭ دەرسلىرىنى چۈشىنەلەيمىز، گۈزەل مۇزىكىلاردىن زوقلىنالايمىز، بۇ دۇنيادىكى بارلىق ئاۋازلاردىن ھۇزۇرلىنالايمىز.

تەنقىد ئاڭلىغان ۋاقتىمىزدا ھەمىشە تەنقىد قىلغۇچىنىڭ: «ساڭا گەپ قىلسام سول قۇلىقىڭدىن كىرىپ ئوڭ قۇلىقىڭدىن چىقىپ كېتىدۇ» دەپ

uyghurkitap.com

ئەيىبلىگىنىنى ئاڭلايمىز. بەزى تەتقىقات نەتىجىلىرى بۇ قاراشنىڭ مۇئەييەن ئاساسى بارلىقىنى كۆرسەتكەن. سول قۇلاقتىن كىرىپ، ئاسانلا ئوڭ قۇلاقتىن چىقىپ كېتىدۇ، سەۋەبى ئوڭ قۇلاقنىڭ مەلۇم خىل ئالاھىدىلىكى بار. پسىخولوگلار بۇنى «ئوڭ قۇلاقنىڭ ئالاھىدىلىكى» دەپ ئاتىغان، بۇ چوڭ مېڭىنىڭ ئىككى قۇلاق ئاڭلىغان ئاۋازنى بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبىدىن، ئوڭ قۇلاق تاپشۇرۇۋالغان ئۇچۇرنى ئالدىن بىر تەرەپ قىلىدىغانلىقىنى، شۇڭا ئوڭ قۇلاقتىن كىرگەن ئۇچۇرنىڭ تېز قوبۇل بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كىچىلىك كۆلۈبتىكى تەجرىبە

ئوڭ قۇلاقنىڭ سول قۇلاققا قارىغاندا ئۇچۇرنى ئاسان قوبۇل قىلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن، تەتقىقاتچىلار بىر تۈرلۈك تەجرىبە ئېلىپ بارغان.

ئۇلار ئۈچ كېچىلىك كولۇبنى تەجرىبە ئورنى قىلىپ تاللىغان. بىرىنچى كېچىلىك كۆلۈبتا، تەتقىقاتچىلار كۆزىتىش ئارقىلىق شۇ كەچتىكى 200 دىن ئارتۇق خېرىدارنىڭ تەخمىنەن70% ىنىڭ شاۋقۇن ـ سۈرەنلىك مۇھىتتا ئوڭ قۇلىقىدىن پايدىلىنىپ باشقىلارنىڭ گېپىنى ئاڭلاۋاتقانلىقىنى بايقىغان.

ئىككىنچى كەچلىك كۆلۈبقا بارغاندا، تەتقىقاتچىلار 160 ئادەمنى تاللاپ سىناق قىلغان. ئالدى بىلەن پەس ئاۋازدا بىر نەچچە جۈملە گەپ قىلىپ قارشى تەرەپنىڭ دىققىتىنى تارتقان، قارشى تەرەپنىڭ ئىنكاسىغا قاراپ ئاندىن ئۇلارغا تاماكا بەرگەن. نەتىجىدە 58% ئادەم ئوڭ قۇلىقى بىلەن تەتقىقاتچىلارنىڭ گېپىنى ئاڭلىغان، بۇنىڭ ئىچىدە ئاياللار كۆپ سالماقنى ئىگىلىگەن.

ئۈچىنچى كېچىلىك كۆلۈبقا بارغاندا، تەتقىقاتچىلار ئوخشاشلا تاماكا بەرگەن بولۇپ خېرىدارلارغا گەپ قىلغان. بۇ قېتىم ئۇلار ئاڭلىق ھالدا كىشىلەرنىڭ ئوڭ قۇلىقى ياكى سول قۇلىقىغا يېقىن تۇرۇپ گەپ قىلغان، نەتىجىدە، ئوڭ قۇلىقىدا ئاڭلىغانلارنىڭ ئېرىشكەن تاماكىسى سول قۇلىقىدا گەپ ئاڭلىغانلارنىڭكىدىن كۆپ بولغان.

ئوڭ قولاقنىڭ ئالاھىدىلىكى

بۇ تەجرىبە كىشىلەرنىڭ ئوڭ قۇلىقىنىڭ سول قۇلىقىغا قارىغاندا ياخشى ئاڭلايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، چۈنكى چوڭ مېڭىنىڭ ئىككى قۇلاق ئاڭلىغان ئاۋازنى بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلى ئوخشىمايدۇ، بىراق بۇ قانداق مېخانىزم ئاستىدا قۇرۇلغان؟

ھەممىمىز بىلىمىز، چوڭ مېڭىنىڭ ئوڭ ـ سول يېرىمىنىڭ خىزمىتى ئوخشاش بولمايدۇ، مېڭىنىڭ سول يېرىمى بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپىنىڭ نېرۋىسى ۋە ئەزالىرىنى كونترول قىلىدۇ، بىراق ئوڭ يېرىمى بولسا بەدەننىڭ سول تەرىپىدىكى نېرۋا ۋە ئەزالارنى كونترول قىلىدۇ. سول مېڭە تىل رايونى بولۇپ، ئاساسلىقى تىل، لوگىكىلىق ئانالىز، تەپەككۇر، تونۇش قاتارلىق ھەرىكەتلەرگە مەسئۇل بولىدۇ، ئوڭ مېڭىدە تىل رايونى يوق بولۇپ، ئۇ پەقەت رەسىم سىزىش، مۇزىكا قاتارلىق جەھەتلەردىكى ئوبرازلىق تەپەككۇرنى قوبۇل قىلىدۇ.

بىلىشىمىزچە، ئوڭ قۇلاقنى سول مېڭە باشقۇرىدۇ، ئوڭ قۇلاق قوبۇل قىلغان ئۇچۇرلار بىۋاسىتە سول مېڭىنىڭ ئانالىز قىلىپ بىر تەرەپ قىلىشىدىن ئۆتۈپ ئاندىن ھۆكۈم چىقىرىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇچۇرلار سول قۇلاقتىن چوڭ مېڭىگە كىرگەندە، سول مېڭىگە بىۋاسىتە بارالمايدۇ، بەلكى ئوڭ مېڭىنىڭ «ۋاسىتىسى» بىلەن يېتىپ بارىدۇ، شۇڭا بىر تەرەپ قىلىش سۈرئىتى جەھەتتە ئوڭ قۇلاقتا ئاڭلىغان نەرسىلەرگە يەتمەيدۇ. شۇڭا باشقىلار گېپىمنى بەكرەك ئاڭلىسۇن دېسىڭىز ئۇنىڭ ئوڭ قۇلىقىغا گەپ قىلىڭ.

بوۋاقلار ئاپىسىنىڭ ئاچچىقلانغىنىنى بىلەلەيدۇ

كىشىلەر گەپ قىلالمايدىغان، ئېمىدىغان بوۋاقلارنى قورسىقى تويسا ئۇخلايدۇ، قورسىقى ئاچسا يىغلايدۇ، باشقا ھېچنېمە بىلمەيدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بوۋاقلارنىڭ بىر قابىلىيىتى بار، يەنى ئۇلار باشقىلارنىڭ چىراي ئىپادىسىنى چۈشىنەلەيدۇ، بولۇپمۇ ئاپىسىنىڭ چىراي ئىپادىسىنى چۈشىنەلەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

بوۋاقنىڭ نەزىرىدە قاراش

ئەنگلىيەلىك بىر پسىخولوگ ئىلگىرى بىر تەجرىبە ئىشلىگەن بولۇپ، تەتقىقاتچى بىر قىسىم تۆت ئايلىق بولغان بوۋاقلارغا قارىتا سىناق ئېلىپ بارغان. سىناق ئىككىگە بۆلۈنگەن بولۇپ، بىر خىلى ئادەم بىلەن بوۋاقنى ئۆزئارا قارىتىش، يەنە بىرى، بوۋاقنىڭ نەزىرىنى يۆتكەش. بۇ ئىككى خىل ئەھۋالدا، ئادەملەرنىڭ ھەممىسى بوۋاققا كۈلۈپ قارىغان.

بوۋاقنىڭ مېڭە قىسمىنى تەسۋىر كۆچۈرۈش ۋە رەسىمگە تارتىش ئارقىلىق تەتقىقاتچى بوۋاقنىڭ باشقىلارنىڭ ئۇنىڭغا قاراۋاتقانلىقىغا دىققەت قىلغان. ئادەم بىلەن قاراشقان جەرياندىمۇ، بوۋاقلارنىڭ چوڭ مېڭە پوستلاق قىسمى چىقارغان ئىنكاس بىلەن چوڭلارنىڭ ئىنكاسى ئوخشاش بولمىغان. تەتقىقاتچىلار بۇ كىشىلىك مۇناسىۋەت ئىقتىدارىنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ئىپادىسى دەپ كۆرسەتكەن.

قارىغاندا بوۋاقلار تىلى چىقىشتىن بۇرۇن كۆز ئارقىلىق ئادەملەر بىلەن ئالاقە قىلىش ئىقتىدارىنى ھازىرلاپ بولىدىكەن.

ئالىملار يەنە بىر قىسىم 10 ئايلىقتىن 12 ئايلىققىچە بولغان بوۋاقلارنى سىناق قىلغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئاپىسىغا قارىغاندا، ئاپىسىنىڭ چىراي ئىپادىسىغا توغرا ھۆكۈم قىلالىغانلىقىنى بايقىغان.

ئاپىسى بالىسىغا كۈلۈمسىرەپ ئېمىشنى ئېيتقاندا، كۆزىتىش ئەسۋابىدا بوۋاقنىڭ كەيپىياتىنىڭمۇ كۆتۈرۈلگەنلىكى، خۇش بولغانلىقى، ھەتتا ئېغىزىدا كۈلگەنلىكى كۆرسىتىلگەن.

بىراق ئانىلار سوغۇق چىراي بىلەن بالىغا قارىغىنىدا، كۆپ قىسىم بوۋاقلار كۈلمىگەن. بەزىلىرى تىپىرلاپ ئاپىسىنىڭ چىرايىنى ئۆزگەرتىپ ئۆزىنى قۇچىقىغا ئېلىشنى ئويلىغان، بەزىلىرى يىغلىغان.

بالىلارغا چىراي ئىپادىسىنى كۆرسىتىش

چىراي ئىپادىسى كەيپىياتنى بىلىشتىكى بىۋاسىتە يولنىڭ بىرى بولۇپ، بالىلارنىڭ شەخسىي تەرەققىياتى ۋە ئىجتىمائىيلىشىشىنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ.

تەتقىقاتچىلار ئۈچ ياشلىق، تۆت ياشلىق، بەش ياشلىق بالىلارنى

تەجرىبە ئوبىيېكتى قىلىپ تاللاپ، بالىلارنىڭ چىراي ئىپادىسىنى تونۇش ئىقتىدارىنى سىنىغان.
تەجرىبە قىلىنغۇچىلارنى يېشىغا ئاساسەن ئۈچ گۇرۇپپىغا ئايرىغان، ھەر بىر گۇرۇپپىدا 40 نەپەر ئەتراپىدا بالا بولغان. تەجرىبە يەسلىدىكى بالىلارغا ئىنتايىن تونۇش بولغان يورۇق دەرسخانىدا ئېلىپ بېرىلغان. تەتقىقاتچىلار ئالدى بىلەن ئۆزىنى تونۇشتۇرغان، ئاندىن بالىلار بىلەن بەزى ئويۇنلارنى ئوينىغان.

كېيىن تەتقىقاتچىلار بالىلارغا خۇشال بولۇش، ئاچچىقلىنىش، ئازابلىنىش ۋە قورقۇشتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىيات رەسىمىنى كۆرسەتكەن.

كېيىن تەتقىقاتچىلار خالىغان چىراي ئىپادىسىنى تاللاپ بالىلاردىن بۇ چىراي ئىپادىلىرىنىڭ قانداق مەنىسى بارلىقىنى بىلىدىغان - بىلمەيدىغانلىقىنى سورىغان.

ئالدى بىلەن ئاكتىپ چىراي ئىپادىسىنى تونۇش

نەتىجىدە، ئۈچ ياشلىقلار گۇرۇپپىسىدىكى بالىلارنىڭ خۇشال بولۇش چىراي ئىپادىسىگە نام بېرىش ئىقتىدارى باشقا ئۈچ خىل چىراي ئىپادىسىغا نام قويۇش ئىقتىدارىدىن كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولغان. ئازابلىنىش، قورقۇش ۋە ئاچچىقلىنىش قاتارلىق ئۈچ خىل چىراي ئىپادىلىرىنى كۆرۈنەرلىك پەرق ئېتەلمىگەن.

تۆت ياشلىق بالىلار گۇرۇپپىسىدىكى بالىلارنىڭ خۇشاللىق ئىپادىسىگە نام بېرىش ئىقتىدارى قورقۇش كەيپىياتىغا نام بېرىش ئىقتىداردىن يۇقىرى بولغان. ئەمما ئاچچىقلىنىش ۋە قورقۇش

www.uyghurkitap.com

ئىپادىلىرىنى كۆرۈنەرلىك پەرق ئېتەلمىگەن.

بەش ياشلىقلار گۇرۇپپىسىدىكى بالىلارنىڭ خۇشاللىق ئىپادىسىگە نام بېرىش ئىقتىدارى ئاچچىقلىنىش ۋە قورقۇشقا نام بېرىش ئىقتىدارىدىن يۇقىرى بولغان. ئەمما ئازابلىنىش بىلەن خۇشال بولۇش، ئازابلىنىش ۋە ئاچچىقلىنىش، ئازابلىنىش ۋە قورقۇشقا نام بېرىش ئىقتىدارىدا كۆرۈنەرلىك پەرق بولمىغان.

تەجرىبىدە كۆرسىتىلىشىچە، ئۈچ ياشتىن بەش ياشقىچە بولغان بالىلارنىڭ چىراي ئىپادىسىگە نام بېرىش ئىقتىدارى يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ يۇقىرى كۆتۈرۈلىدىكەن. بېرىلگەن تۆت خىل چىراي ئىپادىسى جەھەتتە، بالىلارنىڭ خۇشال بولۇش چىراي ئىپادىسىگە قارىتا بولغان تونۇشى ۋە نام بېرىش ئىقتىدارى باشقا ئۈچ خىل چىراي ئىپادىسىنى تونۇش ۋە نام بېرىشكە نىسبەتەن كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولغان. ئۈچ ياشلىق بالىلار گەرچە ئاچچىقلىنىش چىراي ئىپادىسىگە نام بېرەلمىگەن بولسىمۇ، بىراق بىرنەچچە خىل جاۋاب بېرىلىپ ئۇلارنى تاللاشقا قويسا، ئۇلار ئىككىلەنمەيلا بۇ خىل چىراي ئىپادىسىنىڭ نامىنىڭ ئاچچىقلىنىش ئىكەنلىكىنى ئېيتالىغان.

ئىجتىمائىي ئالاقىدە، چىراي ئىپادىسى ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشتىكى مۇھىم ۋاستە ھېسابلىنىدۇ. چىراي ئىپادىسىنى تونۇغاندا باشقىلارنىڭ ھېسسىياتى ۋە روھىي ھالىتىگە ھۆكۈم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. بالىلارنىڭ ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت جەريانىدا، چىراي ئىپادىسىنى تونۇشنىڭ ئالاھىدە ئىجتىمائىي رولى بار بولۇپ، بالىلار ئاكتىپ چىراي ئىپادىلىرىدىن ئىجابىي تەسىرگە ئىگە بولالايدۇ.

ئۇ نېمىگە ئاساسەن دېلونى پاش قىلدى

ناخشا تېكستلىرىدە «كۆز ئالدىمدا پەقەت سەنلا» دېگەندەك سۆزلەر ئۇچرايدۇ. بۇ سۆزلەر مۇھەببەتلەشكەنلەرنىڭ كۆزىدە پەقەت قارشى تەرەپنىڭ سىماسىلا كۆرۈنىدۇ، دۇنيادا ئۇنىڭ كۆزىدە بىرلا ئادەم بولىدۇ، دېگەننى ئىپادىلەيدۇ. بىراق، ئىلىم - پەن نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، مەن سىزگە دىققەت قىلىۋاتقاندا، مېنىڭ كۆزۈمدە ھەقىقەتەن پەقەت سىزلا بولىسىز.

ئۇنى كىم ئۆلتۈردى

ياپونىيەدە بىر قاتىللىق ۋەقەسى يۈز بەرگەن. بىر توي قىلمىغان قىز ئۆزىنىڭ ياتىقىدا ئېچىنىشلىق ھالدا ئۆلتۈرۈلگەن. ساقچىلار قايتا ـ قايتا ئانالىز قىلىش ئارقىلىق، بۇ قىزنىڭ ئوغۇل دوستىدىن گۇمانلانغان. قىزنىڭ قوشنىسىنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، قىزنىڭ بىر ئوغۇل دوستى بار ئىكەن، ئەمما كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ئۇ يىگىتنىڭ چىرايىنى كۆرۈپ باقمىغان ئىكەن. ئۇ ھەر قېتىم كەلگەندە، ناھايىتى ھىم كىيىنىۋالدىكەن ھەمدە شەپكىسىنى تۆۋەن قىلىپ كىيىۋالىدىكەن.

قوشنىلار پەقەت ئۇنىڭ ئارقىسىنىلا كۆرىدىكەن. ئۇنى ئارقىسىدىن كۆرگەن قوشنىلارنىڭ ھەممىسى كۆرگىنىنىڭ ئوخشاش بىر ئادەم ئىكەنلىكىنى جەزملەشتۈرگەن.

ئۇنداقتا بۇ ئادەم كىم؟ پەقەت ئۇنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشىگىلا تايىنىپ ئۇنى قانداق تاپقىلى بولىدۇ؟

ساقچىلار قىزنىڭ ياتىقىدىن بۇ ئەرگە مۇناسىۋەتلىك ھېچقانداق ئۇچۇرغا ئېرىشەلمىگەن ھەمدە ھېچقانداق بارماق ئىزىغىمۇ ئېرىشەلمىگەن. ناھايىتى ئېنىقكى، ئۇ ھەممىنى بىر تەرەپ قىلىۋەتكەن. بىراق ئويلىمىغان يەردىن، ئۇلار كارىۋات ئاستىدىن بۇ قىزنىڭ شەخسىي سۈرەتلىرىنى تاپقان. بۇ رەسىملەرنىڭ ھەممىسى ئۆيدە تارتىلغان بولۇپ، بۇ دېلوغا مەسئۇل بولغان ئايال ساقچى بۇ سۈرەتلەرنى ھېلىقى سىرلىق ئەرنىڭ تارتقانلىقىغا ھۆكۈم قىلغان.

رەسىمدىكى قىزنىڭ بىر جۈپ كۆزى ئىنتايىن چىرايلىق ئىدى، ئايال ساقچى رەسىمدىكى قىزنىڭ كۆزىگە ئۇزاققىچە تىكىلىپ قارىدى، تۇيۇقسىز ئۇ بىر نەرسىنى ئويلىغاندەك قىلدى....

بىرنەچچە كۈندىن كېيىن، ئۇ سىرلىق ئەر تورغا چۈشتى. سوراق قىلىش ئارقىلىق ساقچىلارنىڭ ئۇنىڭ ھەقىقەتەن قىزنى ئۆلتۈرگەن قاتىل ئىكەنلىكىنى بىلدى.

دېلو پاش قىلىنغاندا، نۇرغۇن كىشىلەر ئايال ساقچىنىڭ نېمىگە تايىنىپ دېلونى پاش قىلغانلىقىنى بىلەلمىدى.

كۆزدىكى قاتىل

ئەسلىدە قىزنىڭ رەسىمگە قارىغان ۋاقتىدا، ئۇ تۇيۇقسىز قىزنىڭ كۆز قارىچۇقىدا ئىنچىكە سايە بارلىقىنى بايقىغان. يورۇقلۇق ئىلمى پرىنسىپىغا ئاساسەن، ئۇ قىزنىڭ كۆزىدىكى سايىنىڭ چوقۇم ئەينى چاغدا قىز قاراپ تۇرغان مەنزىرە ئىكەنلىكىنى، يەنى ئۇنى رەسىمگە تارتقان ئەر ئىكەنلىكىنى بىلگەن.

رەسىمنى چوڭايتىش ئارقىلىق ساقچىلار قىزنىڭ كۆزىدىكى قاتىلنى پاش قىلىپ چىققان. گەرچە ئۆلگەن قىز گەپ قىلالمىسىمۇ، ئەمما باشقا ۋاستىلەر ئارقىلىق ئۆزىنى ئۆلتۈرگەن قاتىلنى قانۇن تورىغا چۈشۈرگەن.

تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەر خىل جىسىملارغا نۇر چۈشكەندە، يورۇق - قاراڭغۇلۇقى ئوخشاش بولمىغان نۇر قايتىدۇ، بۇ نۇرلار مۈڭگۈز پەردە ئارقىلىق كۆزگە كىرىدۇ، يەنە يورۇقلۇق ئارىلىق توقۇلمىسىنىڭ سۇندۇرۇشى ئارقىلىق كۆرۈش تور پەردىسىدە شەكىللىنىدۇ. كۆرۈش تور پەردىسى يەنە بۇ تەسىرلەرنى نېرۋىلارنى قوزغىتىش ئارقىلىق چوڭ مېڭىگە يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىز جىسىملارنى كۆرەلەيمىز.

بۇ بىزنىڭ رەسىمگە چۈشكىنىمىزگە ئوخشايدۇ، جىسىملارنىڭ كۆرۈش تور پەردىسىدە شەكىللەنگەن تەسىرىمۇ تەتۈر تەسىر بولىدۇ. بىراق ئادەم مېڭىسىدە شەكىللەنگەن پۈتكۈل جەريان ئاپپاراتنىڭكىدىن كۆپ سوزۇك. چۈنكى كۆرۈش تور پەردىسى ئۇزۇلدۇرمەي نۇر ئۆتكۈزۈپ تۇرىدۇ، بۇ خىل جەريان تاكى ھاياتلىق ئاخىرلاشقىچە داۋاملىشىدۇ. ئادەم ھەر سېكۇنتتا كۆرىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى كۆرۈش تور پەردىسىدە شەكىللىنىدۇ، بۇنىڭدىن كۆزنىڭ «نىگاتىپ ئامبىرى»نىڭ كۆلىمىنىڭ قانچىلىك چوڭلۇقىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

ئېدىپۇس ئىدىيەۋى ھالىتى

بەزىلەر ئوغۇل بالا ئاپىسىنىڭ ھاياتىدىكى كىچىك مۇھەببىتى، قىز بولسا دادىسىنىڭ ھاياتىدىكى كىچىك مۇھەببىتى دېيىشىدۇ.

ئەمەلىيەتتىمۇ بىر ئائىلىدە ھەمىشە ئانا بىلەن ئوغۇلنىڭ مۇناسىۋىتى بىرقەدەر ياخشى، ئەكسىچە قىز بىلەن دادىسىنىڭ ھېسسىياتى بىرقەدەر يېقىنراق بولىدۇ.

ئېدىپۇس ئىدىيەۋى ھالىتى

قەدىمكى يۇنان رىۋايەتلىرىدە بىر ئېچىنىشلىق ھېكايە بار. تېبە دۆلىتىنىڭ پادىشاھى لائىئۇس ياش ۋاقتىدا ئەپسۇنغا يولۇققان، ئەپسۇندا ئۇنىڭ ئوغلىنى كەلگۈسىدە ئۆز دادىسىنى ئۆلتۈرۈپ، ئۆز ئانىسىنى خوتۇنلۇققا ئالىدۇ، دېيىلگەن.

كېيىن لائىئۇس جېكاتا بىلەن توي قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئوغلى ئېدىپۇس تۇغۇلغان چاغدا، ئەپسۇندىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، لائىئۇس ئوغلىنى باغلاپ، قاقاسلىققا تاشلىۋېتىشنى بۇيرۇيدۇ. ئېنىقكى، ئۇ بوۋاقنى ياشىيالمايدىغان مۇھىتقا تاشلاپ قويۇپ ئۆلتۈرمەكچى ئىدى.

بۇ ۋەزىپىنى ئىجرا قىلىشقا بۇيرۇلغان چارۋىچى چىدىماي، بۇ بالىنى قوشنا دۆلەت كورىنتوستىكى پەرزەنتى يوق پادىشاھ فىلىپپىس بىلەن خانىش مېرووۋبونىڭ بېقىۋېلىشىغا بەرگەن. ئېدىپۇس كورىنتوس دۆلىتىدە چوڭ بولۇپ، ئۆزىنىڭ كېلىپچىقىشىنى بىلمەيدۇ. ئۆزىنىڭ ئاتىسىنى ئۆلتۈرۈپ ئانىسىنى ئالىدىغان تەقدىرى توغرىسىدىكى ئەپسۇننى ئاڭلىغاندا دۆلىتىدىن قېچىپ چىقىپ، ئۆزى ئۆز ئاتا ـ ئانام دەپ قارىغان بېقىۋالغان ئاتا ـ ئانىسى بىلەن قايتا كۆرۈشمەسلىكنى قارار قىلىدۇ.

يولدا، ئۇ بىر توپ ناتونۇش ئادەملەر بىلەن توقۇنۇشۇپ قالىدۇ، ئۇ بەردە ئۆز دادىسى لائىئۇسنى ئۆلتۈرۈۋېتىدۇ. كېيىن، ئۇ يەنە شىر تەنلىك ئادەم يۈزلۈك ھايۋاننىڭ سوئالىغا جاۋاب بېرىش ئۈچۈن تېبەنىڭ شاھلىقىغا ۋارىسلىق قىلىپ، ئۆز ئانىسى جېكاتانى خوتۇنلۇققا ئالىدۇ ھەمدە ئىككى قىز، ئىككى ئوغۇل پەرزەنتلىك بولىدۇ.

كېيىن، ئېدىپۇس بىرلىككە كەلتۈرگەن دۆلەتتە قالايمىقانچىلىق يۈز بېرىدۇ، ئۇ تەڭرىدىن بۇ قىيىنچىلىقتىن قۇتۇلۇشنى تىلەيدۇ. بۇ چاغدا ئۇنىڭغا ئۆز ئاتىسىنى ئۆلتۈرۈپ ئانىسى بىلەن توي قىلغانلىقىنىڭ ھەقىقىي ئەھۋالى بېشارەت بولۇپ كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئانىسى يەنى ئايالى جېكاتا نومۇستىن ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدۇ، ئېدىپۇس ئۆزىنىڭ بىر جۈپ كۆزىنى ئويۇۋېتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئانىسىغا بولغان مۇھەببەت

بۇ قەدىمكى يۇنان رىۋايىتى بىزگە بىر خىل مۇرەككەپ ئىدىيەۋى هالەتنى ئېچىپ بېرىدۇ، فىروئىد بۇنى «ئانىسىنى ياخشى كۆرۈپ قېلىش هالىتى» دەپ ئاتىغان.

فىروئىدنىڭ قارىشىچە، ئادەم بالىلىقتىكى جىنسىي تەرەققىيات مەزگىلىدە، مۇھەببەتلىشىدىغان جىنس ئوبيېكتىنى تاللايدىكەن. تاشقى مۇھىت بىلەن كۆپ ئۇچراشمىغان بالىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ ئاتا ـ ئانىسىنى تاللايدىكەن. يات جىنسلىقلارنىڭ ئۆزئارا تارتىشىش پرىنسىپىغا ئاساسەن، ئوغۇل بالا ئادەتتە ئانىسىنى ئوبيېكت قىلىپ تاللايدىكەن. بۇ بىر خىل «جىنسىي ئىقتىدار» هېسابلىنىدۇ.

بۇۋاقلار چوڭ بولغۇچە چوقۇم ئانىسىنى ئېمىش جەريانىنى باشتىن كەچۈرىدۇ. ئوغۇل بالىنىڭ ئانىسى بىلەن مۇشۇنداق زىچ يېقىنلىقى، ئۇنىڭ ئانىسىغا بولغان مۇھەببەت دەرىجىسىنى بەلگىلەيدۇ.

ئۇ ئانىسىنى ئۆزىگە تەۋە دەپ ئويلاپ، دادىسىنى رىقابەت ئوبيېكتى دەپ قارايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇ يەنە ئانىسىنىڭ كۆڭلىدىكى دادىسىنىڭ ئورنىنى ئېلىشنى ئويلايدۇ.

ئەمما، ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا، بۇ خىل مۇرەككەپ ئىدىيەۋى هالەت يوشۇرۇن ئاڭدا ساقلىنىپ، بەزى چاغلاردا ئاڭ قاتلىمىدا ئىپادىلىنىدۇ، كۆپ ساندىكى كىشىلەر بۇنى قانداق كونترول قىلىشنى بىلىدۇ. مەسىلەن: بەزى ئوغۇللار دادىسىنىڭ قاراشلىرىغا قارشى تۇرۇپ، ئاپىسىنىڭلا گېپىنى ئاڭلايدۇ، ئۇلار ئاپىسى بىلەن بىللە تۇرۇشنى تېخىمۇ بەكرەك خالايدۇ. چوڭ بولغاندىن كېيىن، ئاپىسىنى بەكلا ياخشى كۆرىدىغان بەزى ئوغۇللار ئوبيېكت تاللىغاندا، ئاپىسىغا ئوخشاش قىزلارنى تاللايدۇ.

دادىسىغا بولغان مۇھەببەت

گەرچە ئېمىش مەزگىلىدە قىز ئانىسىغا تايانسىمۇ، ئەمما دادىسىنىڭ كۆيۈنۈشى جەريانىدا بۇ دۇنيادا ئانا مۇھەببىتىگە ئوخشىمايدىغان يەنە بىر خىل نەرسىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى هېس قىلىدۇ. ئۇ ئازراق چوڭ بولغاندا،

ئانىسىغا بولغان مۇھەببەتتى بارا ـ بارا دادىسىغا بولغان مۇھەببەتكە ئۆزگەرتىدۇ. ئۆز قىزى بىلەن يولدىشى ئوتتۇرىسىدىكى بارا ـ بارا يېقىنلىشىۋاتقان ھېسسىياتقا قاراپ، ئانىسىدا ھېسسىيات جەھەتتە ئازراق ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇ ئاتا بىلەن قىز ئوتتۇرىسىدىكى قويۇق مۇناسىۋەتنى ئاجىزلىتىشقا ئۇرۇنىدۇ. قىز دادىسى بىلەن يېقىنلىشىشتى شۇنچە خالىغانسېرى ئارىدا ئانىسى بىر ئارىلىق شەكىللەندۇرۇپ قويغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ دادىسىغا يېقىنلىشىپ ئانىسى بىلەن قارشىلىشىپ ئاستا ـ ئاستا چوڭ بولىدۇ.

گەرچە قىزنىڭ دادىغا بولغان مۇھەببىتى ئوغۇلنىڭ ئانىسىغا بولغان مۇھەببىتىگە قارىغاندا كېچىكىپ كېلىدىغان ھەم ئاستا شەكىللىنىدىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇ چوقۇم كېلىدۇ.

قىزلار بالىلىق ۋاقىتلىرىدا دادىسىنىڭ ھېكايىسىنى خىيال قىلىدۇ، كەلگۈسىدە دادىسىغا ياتلىق بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇلار ئانىسىغا ھەسەت قىلىپ، ئۆزىنىڭ تېزرەك چوڭ بولۇپ، ئانىسىنىڭ ئورنىنى ئېلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ.

بۇ چاغدا قىزنىڭ كۆڭلىدە دادىسىدىن ئىبارەت بىرلا يات جىنسلىق مۇھەببەت بولىدۇ.

يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، قىز ئاستا ـ ئاستا ئەسلىي ئانىسى ئۆزى بىلەن دادىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قىستۇرۇلۇۋالمىغان، بەلكى ئۆزى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قىستۇرۇلۇۋالغانلىقىنى تونۇپ يېتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئەر ـ ئايال ئىكەنلىكىنى، مۇھەببەتلىشىپ توي قىلىپ، ئاندىن ئۆزىنى بىرلىكتە بېقىپ چوڭ قىلغانلىقىنى بىلىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن قىز نەزىرىنى سىرتقى مۇھىتقا قارىتىدۇ. ئەگەر شۇ چاغدىمۇ ئۇنىڭ دادىسىغا بولغان مۇھەببىتى يەنىلا مەۋجۇت بولسا، ئۇ دادىسى بىلەن ئوخشاش بولغان يىگىتنى ئۆزىنىڭ لايىقى قىلىپ تاللايدۇ.

www.uyghurkitap.com

رەڭگارەڭ دۇنيا

uyghurkitap.com

ئالتىنچى باب رەڭ پسىخولوگىيەسى

رەڭ ۋە پسىخىكا

فىرانسىيە دۆلەت بايرىقى قىزىل، ئاق ۋە كۆكتىن ئىبارەت ئۈچ خىل رەڭلىك يوللۇق سىزىقچىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئەينى چاغدىكى لايىھەلىگۈچى بۇ ئۈچ خىل رەڭنىڭ ئارىلىقىنى ئوخشاش كەڭلىكتە سىزغان. ئەمما بايراق بوشلۇقتا كۆتۈرۈلگەندە قانداقلا قارىسۇن ئۈچ خىل رەڭنىڭ كەڭلىكى ئوخشاش چىقمىغان. شۇنىڭ بىلەن، لايىھەلىگۈچى رەڭ ئىلمى مۇتەخەسسىسلىرىنى چاقىرىپ مەخسۇس بۇ مەسىلىنى تەتقىق قىلغان. ئەڭ ئاخىرىدا، ئۇلار قىزىل رەڭنى 35، ئاق رەڭنى 33، كۆك رەڭنى 37 قىلىپ تەڭشىگەن. ئۈچ خىل رەڭنىڭ ئارىلىقى ئاخىر تەڭشەلگەن.

رەڭ دېگەن نېمە؟

رەڭ ــ كۆز، مېڭە ۋە بىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش سەرگۈزەشتىلىرىمىز ئارقىلىق كېلىپچىققان بىر خىل يورۇقلۇقنى كۆرۈش سېزىم ئېففېكتىنى كۆرسىتىدۇ. بەزىدە كىشىلەر جىسىم ۋە ماددىلاردا كۆرۈلىدىغان ئوخشاش بولمىغان رەڭدىكى فىزىكىلىق ئالاھىدىلىكلەرنى بىۋاستە هالدا رەڭ دەپ ئاتايدۇ.

ئىنسانىيەت تارىخىدا رەڭ سىرلىق جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە بولۇپ كەلگەن. كىشىلەرنىڭ رەڭنى تونۇش ۋە ئىشلىتىش جەريانى بىر هېسسىياتتىن ئەقلىيلىككە ئۆتۈش جەريانىدۇر.

يورۇقلۇق بولمىسا رەڭ بولمايدۇ، بۇ بىر ئاددىي ساۋات. 17 ـ ئەسىرنىڭ كېيىنكى يېرىمىدا، ئەنگلىيەدە نيوتۇن داڭلىق رەڭ تارقىتىش (دىسپېرسىيە) تەجرىبىسىدە قىزىل رەڭ، قىزغۇچ سېرىق ئاپېلسىن رەڭ، سېرىق رەڭ، يېشىل رەڭ، سۇس كۆك رەڭ، كۆك رەڭ، سۆسۈن رەڭ قاتارلىق يەتتە خىل رەڭلىك يورۇقلۇقنى بايقىغان. شۇنداقلا ئۇ رەڭ

رەڭلىك يورۇقلۇق ئاساس قىلغان ئوبيېكتىپ مەۋجۇتلۇق، دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. ئادەمنىڭ رەڭنى كۆرەلىشىدىكى ئالدىنقى سەۋەب يورۇقلۇقنىڭ مەۋجۇت بولغىنىدا، يەنە بىر سەۋەب جىسىملارنىڭ نۇر قايتۇرالىغىنىدا، يەنە بىر سەۋەب بولسا، ئادەمنىڭ كۆزدىن ئىبارەت كۆرۈش ئەزاسى بولغانلىقىدا.

ئادەم نېمىشقا رەڭنى كۆرەلەيدۇ

كىشىلەرنىڭ سىرتقى دۇنيادىن قوبۇل قىلغان ئۇچۇرنىڭ كۆپ قىسمى كۆرۈش ئەزاسى ئارقىلىق چوڭ مېڭىگە كىرىدۇ. سىرتقى دۇنيادىن كەلگەن بارلىق كۆرگىلى بولىدىغان ئوبرازلار، مەسىلەن: جىسىم شەكلى، ئورنى ۋە باشقا جىسىملار بىلەن بولغان پەرقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى رەڭ ۋە يورۇقلۇق ـ قاراڭغۇ مۇناسىۋىتى ئارقىلىق كۆرۈلىدۇ.

ئادەم جىسمىنى كۆزەتكەندىكى تۇنجى تۇيغۇسى رەڭگە بولغان تۇيغۇدۇر. چۈنكى ئىنسانلار كۆزىدىكى كۆرۈش تور پەردىسىدە كونۇسسىمان ھۈجەيرە بار بولۇپ، ئۇ يورۇقلۇقنى ھېس قىلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە رەڭگە ھۆكۈم قىلالايدۇ.

كونۇسسىمان ھۈجەيرە قىزىل رەڭنى ھېس قىلىش ئامىلى، كۆك رەڭنى ھېس قىلىش ئامىلى ۋە يېشىل رەڭنى ھېس قىلىش ئامىلىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل تۈرگە بۆلۈنىدىغان بولۇپ، بۇ رەڭ ئىلمىدىكى قىزىل، سېرىق، كۆك ئۈچ خىل ئاساسىي رەڭ بىلەن يېقىنلىشىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى قىزىل رەڭنى ھېس قىلىش ئامىلى قىزىل نۇرغا نىسبەتەن ئەڭ سەزگۈر بولىدۇ، يېشىل رەڭنى ھېس قىلىش ئامىلى يېشىل نۇرغا نىسبەتەن ئەڭ سەزگۈر بولىدۇ، كۆك رەڭنى ھېس قىلىش ئامىلى كۆك رەڭگە نىسبەتەن ئەڭ سەزگۈر بولىدۇ.

پۈتكۈل دۇنيادىكى رەڭ مۇتەخەسسىسلىرى ۋە پسىخولوگلارنىڭ قارىشىچە، رەڭ پەقەت رەڭلا بولۇپ قالماستىن، ئۇنىڭ ئىنسانلارنىڭ پسىخىك ھالىتىگە بولغان سىرلىق رولى زور، ھەتتا بىزنىڭ كەيپىياتىمىزغا ۋە تۇرمۇش نىشانىمىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، رەڭ بىلەن پسىخىكا زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بالىلار ياخشى كۆرىدىغان رەڭ

پسىخىكا تەجرىبىلىرىدىن كۆرسىتىلىشىچە، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار ئىككى ئايلىق بولغاندىن كېيىن، رەڭ تۇيغۇسى پەيدا بولۇشقا باشلايدىكەن. بىر ياشقا كىرەي دېگەندە، ئۇلارنىڭ يەنە بارلىق رەڭلەرگە قارىتا تۇيغۇسى پەيدا بولىدىكەن.

رەڭلەرنى تولۇق پەرقلەندۈرەلەيدىغان مەزگىل 10 ياشتىن 20 ياشقىچە بولغان مەزگىل بولۇپ، 20 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن تەدرىجىي ئاجىزلاشقا باشلايدۇ، 50 ياشتىن كېيىن رەڭ پەرقلەندۈرۈش ئىقتىدارى كۆرۈنەرلىك چېكىنىدۇ. شۇڭا، ئوخشاش بولمىغان پسىخىكىلىق تەسىرمۇ ياشنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ.

پسىخولوگلار بىر تەجرىبە ئىشلىگەن، ئۇلار يەسلىدىكى بالىلارغا تولۇق پۈتمىگەن رەسىمدىن بىر پارچىدىن بېرىپ، بالىلاردىن يۇمىلاق بوش ئورۇنغا ئۆزى ياخشى كۆرگەن رەڭ بېرىشنى تەلەپ قىلغان.

90%تىن كۆپرەك بالىلار ئوچۇق رەڭلەرنى تولدۇرغان، پەقەت ناھايىتى ئاز ساندىكى بىر قىسىم بالىلار قارا رەڭ بىلەن كۆك رەڭنى تولدۇرغان. بۇ بىرنەچچە قارا رەڭ بىلەن كۆك رەڭنى ياخشى كۆرىدىغان بالىلارنىڭ سالامەتلىكىمۇ ياخشى ئەمەس بولۇپ، باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلغاندا سەل نېرۋىسى ئاجىز بولغان. ئەمما سېرىق رەڭنى ياخشى كۆرگەن بالىلارنىڭ سالامەتلىكى ناھايىتى ياخشى بولغان.

بالىلار ئادەتتە ئوچۇق رەڭلەرنى ياخشى كۆرىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ نەزىرىدە دۇنيا ناھايىتى رەڭدار. مەسىلەن: ئۇلارنى سۆسۈن رەڭ ئويۇنچۇق بىلەن قىزىل رەڭلىك ئويۇنچۇقتىن بىرنى تاللاشقا قويسا، كۆپ ساندىكى بالىلارنىڭ ھەممىسى قىزىل رەڭلىك ئويۇنچۇقنى تاللايدۇ، قىزىل، ئوچۇق رەڭلەر بالىلارنى خۇشاللىق ھېس قىلدۇرىدۇ. پسىخولوگلارنىڭ بايقىشىچە، سۆسۈن رەڭ ياكى ئارىلىقتىكى رەڭلەرنى ياخشى كۆرىدىغان بالىلار ھەمىشە ھېسسىيات جەھەتتە بىر قەدەر ئاجىز، بىلمىگەن نەرسىنى ئىزدىنىش ئىقتىدارى كەمچىل بولىدىكەن.

دەرس خۇشياقماسلىقنىڭ سەۋەبى

ھازىرقى مەكتەپ ئوقۇتۇشى كۆپ خىل ۋە ۋاستىلاشقان بولۇپ،

پىروپېكتورلۇق دەرسخانىدا، ئادەتتە قېلىن پەردىلەر تارتىلغان بولىدۇ. مەكتەپلەردىكى كۆپ ۋاستىلاشقان دەرسخانىلارغا قارا رەڭلىك پەردە ئېسىلغان بولۇپ، نۇر تۇسۇش ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى، بىراق نۇرغۇن ئوقۇتقۇچىلار بۇنداق دەرسخانىدا دەرس ئۆتكەن چاغدا، ئوقۇغۇچىلارنىڭ دىققىتىنى يىغالمىغانلىقى، زېھنى چېچىلىپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئىنكاس قىلغان. ئوقۇغۇچىلارنى تەكشۈرۈشتىن بايقىلىشىچە، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ بۇ قارا دەرسخانىدا كۆڭلى تىنجىماي، خاتىرجەم بولالمايدىكەن.

ئاخىرىدا، مەكتەپ قارا پەردىلەرنى سۆسۈن رەڭلىك پەردىلەرگە ئالماشتۇرۇۋەتكەن. ئوقۇغۇچىلار نورمال ھالەتكە كەلگەن ھەمدە دەرس ۋاقتىدا زېھنىنى يىغالىغان، دەرس ئۈنۈمى ياخشى بولغان.

رەڭ ھەقىقەتەن ئادەمنىڭ تۇيغۇسىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، قارىغاندا ئۇنىڭ ئادەمنىڭ پسىخىك ساغلاملىقىغا بولغان تەسىرىگىمۇ سەل قارىماسلىق كېرەك. شۇڭا رەڭنى قانداق ئىشلىتىش بىر سەنئەتكە ئايلانغان.

ئاق ۋە قارا

بىزدە «ئاق - قارىنى پەرق ئېتىش» دەيدىغان ئىبارە بار، بۇنىڭ مەنىسى بىر ئىشنىڭ ياخشى - يامانلىقىنى، توغرا - خاتالىقىنى پەرق ئېتىش دېگەنلىك بولىدۇ. نېمە ئۈچۈن ئاق ۋە قارادىن ئىبارەت ئىككى خىل رەڭ ئارقىلىق بۇنى ئىپادىلەيدۇ؟ چۈنكى قارا رەڭ بىلەن ئاق رەڭنى ناھايىتى ئېنىق سېلىشتۇرغىلى بولىدۇ؟

ئاق رەڭ

ئاق رەڭ نۇر ئىسپېكتىرىدىكى بارلىق رەڭدىكى نۇرلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ، ئومۇمىي رەڭ نۇرى دەپ ئاتىلىدۇ، ئادەتتە ئاق رەڭ رەڭسىز دەپمۇ قارىلىدۇ. نۇر ئىسپېكتىرىدىكى قىزىل، كۆك ۋە يېشىل رەڭلەر مۇئەييەن نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇلغاندا ئاق رەڭلىك نۇرغا ئېرىشكىلى بولىدۇ، بىراق ئاق رەڭ تەڭشەپ چىقارغىلى بولمايدىغان تەبىئىي رەڭدۇر.

uyghurkitap.com www.uyghurkitap.com

كىشىلەر ئاق رەڭنى پاكلىقنى ۋە مۇقەددەسلىككە ۋەكىللىك قىلىدۇ، ئادەمگە خاتىرجەملىك بەخش ئېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئاق رەڭ قارىنىڭ رەڭگى، كىشىلەر دائىم قار ياغقان چاغدا تەبىئەت دۇنياسىنىڭ سىرلىقلىقىدىن زوقلىنىدۇ. ئاق رەڭ ئاسماندىن چۈشكەن مۇقەددەس يورۇقلۇققا ئوخشايدۇ.

ئاق رەڭنى ياخشى كۆرىدىغان ئادەمنىڭ سىرتقى دۇنياغا ناھايىتى كۈچلۈك قىزىقىشى بولىدۇ، ئۇلار ئەتراپىدىكى ئادەملەرنى گۇمانىي قاراشتا كۆزىتىدۇ ھەمدە گۇمانلىرىنى چاندۇرماسلىققىمۇ ماھىر كېلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ كۆزىتىشى ھېچقانداق كۆڭۈلسىزلىك ئېلىپ كەلمەيدۇ، چۈنكى ئۇلار ئەتراپىدىكى ئادەملەر بىلەن زىچ ئۇيۇشۇپ كەتكەندەك كۆرۈنىدۇ.

ئاق رەڭ قارىماققا خىجىلچان رەڭگە ئوخشايدۇ، ئەمما ھەقىقىي ئاق رەڭ خىجىلچان ئەمەس. ئاق رەڭگە ئامراق ئادەملەر ئادەتتە تاشقى مىجەز، شوخ بولىدۇ، مەيلى قانداق ئىش بولۇشىدىن قەتئىينەزەر بىر خىل ساپ بولغان قائىدىلىك تۇيغۇ بېرىدۇ. باشقىلارنىڭ نەزىرىدە ئۇلار دەل مۇشۇنداق.

قارا رەڭ

قارا رەڭنىڭ ئاساسلىق ئېنىقلىمىسى ھەرقانداق كۆرگىلى بولىدىغان يورۇقلۇق بولمىغان كۆرۈش سەزگۈ دائىرىسى بولۇپ، ئاق رەڭ بىلەن ئەكسىچە بولىدۇ.

ئۈچ ئەسلىي رەڭنىڭ رەڭ ماتېرىيالىنى بىرلەشتۈرۈپ تەڭشەپ، قايتقان رەڭلىك نۇرنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرگەندە، كۆرگەن تۇيغۇمۇ قارا رەڭ بولىدۇ. شۇڭا، قارا رەڭ نۇرنىڭ كەمچىللىكىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن، يەنى بارلىق رەڭلەرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

رەڭ مەنىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، قارا رەڭ ئىنكار قىلىش ۋە قەتئىيلىككە ۋەكىللىك قىلىدۇ. قارا رەڭگە ئامراق كىشىلەر بارلىق ئىشلارنى ئىنچىكىلىك بىلەن بىر تەرەپ قىلىشنى خالايدۇ، ئۇلارنىڭ ئىستاتىستىكا قىلىش ئىقتىدارى بىرقەدەر يۇقىرى بولۇپ، بوغالتىرلىق تۈرىدىكى خىزمەتلەرگە بەك ماس كېلىدۇ.

قارا رەڭ خاراكتېرىدىكى ئادەملەر باشقىلارنىڭ ئاجىزلىقىغا جەڭ ئېلان قىلىشقا ماھىر، ئەلۋەتتە ئۇلار يەنە مەسىلە ھەل قىلىشقىمۇ ئۇستا، بۇ تەرەپمۇ ئۇلارنىڭ خاراكتېرىدىكى ئالاھىدە تەرەپ ھېسابلىنىدۇ.

قارا رەڭ ھەمىشە كىشىلەرگە بوسۇپ ئۆتكىلى بولمايدىغان تۇيغۇ بېرىدۇ، قېلىن ھەم ئېغىر - بېسىق. قارا رەڭ يەنە بىر خىل نوپۇزلۇق خاراكتېرنىمۇ ئىپادىلەيدۇ.

قارا رەڭ خاراكتېردىكى ئادەملەر ئەمەلىيەتتە ناھايىتى كەيپىياتى ئۆزگىرىشچان بولىدۇ، ئەمما سىرتىدا ئانچە كۆرۈنەرلىك ئىپادىلىمەيدۇ، قارا رەڭ قاراشتىنلا ئادەمگە ئىرادىلىك، قەيسەر، تەلەپچان قاتارلىق پسىخىكىلىق بېشارەتلەرنى بېرىدۇ. ئەمما قەتئىيلىك بەزىدە جاھىللىققىمۇ ۋەكىللىك قىلىدۇ، زىيادە قاتماللىق ياخشى بولغان تۇرمۇشقا ماسلىشىش ئىشەنچىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

قارا ئاققا يولۇققاندا

قارا رەڭ ئاق رەڭگە يولۇققاندا، نۇرغۇن ھېكايە بارلىققا كەلگەن. بىر پادىشاھ قىزنىقارلىق لوگىكىلىق ئويۇن ئويناشقا ئامراق ئىكەن. بىر قېتىم، ئۇ تۈرمىدىن ئۈچ مەھبۇسنى ئېلىپ چىقىپ، ئۈچ دانە قارا شلەپە بىلەن ئىككى ئاق شلەپە تەييارلاپ، ئۈچ مەھبۇسنى تىك قاتار شەكىلدە تۇرغۇزۇپ، ھەربىر ئادەمگە بىردىن شلەپە كىيگۈزگەن، ئاندىن قالغان ئىككى شلەپىنى يوشۇرۇپ قويغان. مەھبۇسلار ئۆزىنىڭ بېشىدىكى شلەپىنىڭ رەڭگىنى بىلمەيدۇ، پەقەت ئالدىدىكى ئىككى ئادەمنىڭ شلەپىنىڭ رەڭگىنى كۆرەلەيدۇ. ئالدىدا تۇرغان ئىككى ئادەم كەينىدە تۇرغان ئادەمنىڭ بېشىدىكى شلەپىنىڭ رەڭگىنى سورىسا بولىدۇ، ئەمما جاۋاب بەرگەن ئادەم چوقۇم ھەئە ياكى ياق دەپ جاۋاب بېرىشى كېرەك. پادشاھ كىم ئۆزىنىڭ بېشىدىكى شلەپىنىڭ رەڭگىنى توغرا دەپ بېرەلىسە، شۇنى گۇناھسىز دەپ قويۇپ بېرىشكە ۋەدە قىلغان. نەتىجىدە سەپنىڭ ئالدىدا تۇرغان مەھبۇس ئەڭ ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ بېشىدىكى شلەپىنىڭ رەڭگىنى توغرا دەپ بېرەلىگەن.

ئۇ قانداق بىلگەن؟ ئەسلىدە ئۇنىڭ كەينىدىكى ئىككى ئادەم ئوخشاشلا ياق دەپ جاۋاب بەرگەن.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بىز بۇ ئۈچ ئادەمنى ئالدىدىن كەينىگە قارىتا A، B، C دەپ تۇرايلى:
A ئۆزىنىڭ بېشىدىكىنى ئاق شىلەپە دەپ پەرەز قىلسۇن، ئارقىدىنلا ئۇ يەنە ئوخشاش بولمىغان ئىككى پەرەزنى چىقارسۇن.
بىرىنچى، A ئادەم B نىڭ بېشىدىكى ئاق شىلەپە دەپ پەرەز قىلسۇن، ئۇنداقتا C ئادەم ئۆزىنىڭ قارا شىلەپە كىيگىنىنى بىلەلەيدۇ. بىراق C ئادەم «ياق» دەپ جاۋاب بەرسە، ئۇنداقتا A ۋەB نىڭ ئاز دېگەندە بىرى چوقۇم قارا شىلەپە كىيگەن بولىدۇ.
ئىككىنچى، B ئادەم A ئادەمنىڭ بېشىدىكى شىلەپىنى كۆرگەندىن كېيىن، «ئەگەر ئۆزىنىڭ بېشىدىكىمۇ ئاق رەڭلىك بولسا، C ئادەم قويۇپ بېرىلىدۇ» دەپ قارايدۇ، ئەمما C ئادەم ياق دەپ جاۋاب بەرسە، ئۆزىنىڭ بېشىدىكى شىلەپىنىڭمۇ ئاق رەڭلىك ئەمەسلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. بىراق B ئادەممۇ ئوخشاشلا ياق دەپ جاۋاب بەرسە ، ئۇنداقتا ئۇنىڭ بېشىدىكىنىڭ ئاق رەڭلىك شىلەپە ئەمەس، بەلكى قارا رەڭلىك شىلەپە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.
مۇشۇنداق بولغاچقا A ئادەم توغرا جاۋاب بېرىپ ئەركىنلىككە ئېرىشكەن.

ئومۇمىي رەڭ قارىغۇسى

لوگىكا ئىلمىدە، ئاق رەڭ بىلەن قارا رەڭ ئۆز ئارا قارىمۇقارشى ئۇقۇم دېيىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئىشلارغا بولغان ھۆكۈمى «قارا بولمىسا چوقۇم ئاق، ئاق بولمىسا چوقۇم قارا» دەپ ئايرىيدۇ. بىراق ئەمەلىيەتتە دۇنيا ناھايىتى رەڭدار، نۇرغۇن رەڭلەر قارا بىلەن ئاق رەڭنىڭ چېگراسىنى بۇزۇپ، ئادەمنىڭ كۆزلىرىنى ئالىچەكمەن قىلىۋېتىدۇ، ھەتتا ھەق ـ ناھەققە ھۆكۈم قىلىشنىمۇ تەسلەشتۈرۈۋېتىدۇ.
ئومۇمىي رەڭ قارىغۇسى بىر خىل رەڭ توسالغۇسى بولۇپ، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلار ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئومۇمىي رەڭ قارىغۇسى بولغانلارنىڭ كۆزىگە، تۇتۇق قارا رەڭ بىلەن يورۇق ئاق رەڭدىن باشقا رەڭ كۆرۈنمەيدۇ. ئۇلار باشقىلارغا مەڭگۈ ساپ مۇئامىلە قىلىدۇ، ئۇلارنىڭ قەلبى دۇنياغا ئوخشاشلا ساپ.
كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ساداقەتمەن ئىتنى ياخشى كۆرىدۇ. ئىلگىرى

كىشىلەر ئىتنىڭ ساداقەتمەنلىكى پەقەت ئۇنىڭ توغما ياخشى بولغانلىقى ياكى ئىگىسىنىڭ ياخشى تەربىيەلىگىنىدىن بولماستىن، بەلكى يەنە ناھايىتى مۇھىم سەۋەبى بار، يەنى ئىتمۇ ئومۇمىي رەڭ قارىغۇسى. ئىتنىڭ كۆزىدە پەقەت ئاق ۋە قارا رەڭلا كۆرۈنىدۇ، شۇڭا ئۇلارنىڭ قەلبى ساپ ۋە سەممىي.

رەڭ كەيپىياتنى بەلگىلەيدۇ

رەڭنىڭمۇ كەيپىياتى بار، مەيلى رەڭلىك ياكى رەڭسىز بولسۇن، ھەممىسىنىڭ ئۆزىگە خاس ئىپادىلىرى بار، ھەربىر خىل رەڭنىڭ ساپلىقى ياكى يورۇقلۇقىدا ئۆزگىرىش بولسا ياكى ئۇنى ئوخشاش بولمىغان رەڭلەر بىلەن ماسلاشتۇرۇپ بىرلەشتۈرگەندە، رەڭنىڭ ئىپادىلىرىدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ.

كۆل رەڭ

كىشىلىك خاراكتېر ئىلمىدە، كۆل رەڭ تەمكىنلىك، كەڭ قورساقلىقتا ۋەكىللىك قىلىدۇ. كۆل رەڭنى ياخشى كۆرىدىغان ئادەمنىڭ كۆپىنچىسى ياخشى تەربىيە كۆرگەن، ئىش قىلغاندا قەتئىي ۋە غەيرەتلىك كېلىدۇ. بىر ئىشلارنى كۈلۈپلا ئۆتكۈزۈۋېتىدىغان خاراكتېرغا ئىگە. ئۇلار ھەر ۋاقىت باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىنى ئويلىشىدۇ، «قول قولنى يۇسا، قول قوپۇپ يۈزنى يۇيۇپتۇ» دېگەن سۆز ئۇلارنىڭ پىرىنسىپى.

كۆل رەڭ خاراكتېردىكى ئادەملەرنىڭ ئارىسىدا زىيادە ھاياجانلىنىدىغانلار ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ، ئۇلار ئادەتتە ناھايىتى ئېغىر ـ بېسىق، تۇرمۇشتىمۇ سالماق كېلىدۇ. كۆل رەڭ خاراكتېردىكى ئادەملەر كۆل رەڭ ئارقىلىق كىشىلىك ھاياتتىكى زەربىلەرگە قارىتا ئۆزىگە تەسەللى بېرىدۇ ھەم زەربىنى قوبۇل قىلىدۇ.

ئادەم ئەسلىي ھالىتىگە قايتقاندىن كېيىن، كۆل رەڭ ئۆزىنىڭ ئەسلىي گۈزەللىكىنى ئاشكارىلايدۇ، شۇڭا ياشلاردا كۆل رەڭنى ياخشى كۆرىدىغانلار ناھايىتى ئاز بولىدۇ.

كۆل رەڭ ئۇنى ياخشى كۆرمەيدىغان ئادەملەرگە نىسبەتەن بىر خىل

بىسىم بولىدۇ، كۆل رەڭنى ياخشى كۆرمىگەنلىك مەنىسىزلىكنى ياخشى كۆرمىگەنلىك بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئەگەر ئۇلارنى كۆل رەڭگە يۈزلىنىشكە مەجبۇرلىساق، ئۇلار لاي ـ پاتقاق ئارىسىغا سولىنىپ قالغاندەك بىسىم تۇيغۇسىدا بولىدۇ.

نېمىشقا خۇشال بولالمايسىز ؟

كۆل رەڭدىن باشقا يەنە ناھايىتى نۇرغۇن رەڭلەر ئادەمنىڭ ھېسسىياتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ ھەمدە كەيپىياتنىڭ ياخشى ـ يامانلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قىزىل رەڭنى ئېلىپ ئېيتساق، قىزىل رەڭ بىر خىل قوزغاتقۇچ خاراكتېرى بىر قەدەر كۈچلۈك بولغان رەڭ بولۇپ، ئوخشاش بولمىغان مۇھىتتا ئادەمگە ئوخشاش بولمىغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ. قىزىل رەڭ ئاسانلا ئادەمنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغانلىقى ئۈچۈن، نۇرغۇنلىغان ئاگاھلاندۇرۇش بەلگىلىرى قىزىل رەڭلىك خەت ياكى بەلگە ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. قاتناش بەلگە چىرىغىدا قىزىل چىراغ توختاشنى، يېشىل چىراغ مېڭىشنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنىڭ ھەممىسىنىڭ پسىخولوگىيەلىك ئاساسى بار.

كېچىسى تىتىلداپ ئۇخلىيالماسلىقنىڭ ھەقىقىي سەۋەبى

خىزمەتدىشىم يېقىندا يېڭى ئۆيگە كۆچكەن، ئەمەلىيەتتە بۇ ئىنتايىن بىر خۇشاللىنارلىق ئىش، ئەمما ئۇ ھەمىشە كېچىسى ياخشى ئۇخلىيالمىغانلىقىدىن قاقشايدۇ. كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ئۇنى يېڭى ئۆيگە كۆچۈپ كىرگەن خۇشاللىقىدا ھاياجانلىنىپ ئۇخلىيالمىدى دەپ قارىدى. بىراق يېڭى ئۆيگە كۆچۈپ كىرگىلى شۇنچە ئۇزۇن بولسىمۇ، بىراق ئۇ يەنىلا خۇشال بولۇپ باقمىدى، ھەر كۈنى ياخشى ئۇخلىيالمىدى.

ئۇ نېمىشقا ئۇخلىيالمايدۇ

ئۇ زادى نېمە ئۈچۈن ئۇخلىيالمىدى؟ ئەسلىدە خىزمەتدىشىم قىزىل رەڭنى بەك ياخشى كۆرگەنلىكتىن، ئۇ پۈتۈن ياتاق ئۆيىنى قىزىل رەڭ بىلەن زىننەتلىگەن، قىزىل رەڭلىك ئۆي كىرىشكىلا ئادەمنى بەك

ھارغىنلىقنى تېز ھېس قىلىدۇ. قىسقا مەزگىللىك ھاياجانلىنىشقا ياخشى، ئەمما ئۇ ئۇخلايدىغان جاي. پۈتۈن بىر كۈن ئىشلەپ ھېرىپ - چارچاپ، راھەتلىنىپ ئۇخلىۋېلىشنى ئويلىغاندا، ئۆيگە كىرسىلا قىزىل رەڭلىك تام، قىزىل رەڭلىك گىلەم، ھەتتا قىزىل رەڭلىك گىرىم ئۈستىلى تۇرغان، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭ نېرۋىسىنى چارچىتىدۇ، خۇددى ئۇ نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى: «ئۇخلىما، دەرھال تۇرۇپ ئۇسسۇل ئوينا، كېچىنى خۇشال ئۆتكۈزەيلى» دەۋاتقاندەك. ئۇ ئەلۋەتتە ئۇسسۇل ئويناليمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن كارىۋاتتا ئۇيان - بۇيان ئۆرۈلۈپ يېتىپ ئۇخلىيالمايدۇ.

ياتاق ئۆينىڭ رەڭگى

ياتاق ئۆي ئەمەلىيەتتە ئەڭ شەخسىي بوشلۇق، ئادەم بۇ يەردە يالغۇز تۇرىدۇ ياكى ئەڭ يېقىن ئادىمى بىلەن تۇرىدۇ. ئادەم بۇ يەردە ئازادىلىككە، خاتىرجەملىككە ئېرىشىپ تىنىچ ئارام ئالالىسا بولىدۇ. شۇڭا ياتاق ئۆينىڭ رەڭگىگە تىنىچ رەڭلەردىن تاللاش لازىم. قىزىل رەڭ بەك شوخ ھەم زىيادە قىزغىن رەڭ بولۇپ، ئادەمنىڭ دىققىتىنى تارتىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئادەمنىڭ نېرۋىسىنىمۇ ئۆزىگە تارتىدۇ.

ھال رەڭ بىلەن كۆك رەڭ ياتاق ئۆيگە خېلى ماس كېلىدۇ. ھال رەڭ مۇلايىم بولۇپ، ئادەمگە ياخشى تەسىر بېرىدۇ، كۆك رەڭ بولسا ئادەمگە خاتىرجەملىك ۋە راھەتبەخش ئېتىدۇ.

كۆك رەڭنى تاللىغاندا دىققەت قىلىش كېرەك، يەنى ياتاق ئۆي تەسكەي تەرەپتە بولسا، بەك كۆپ كۆك رەڭ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ ئەسلىدىنلا سوغۇق رەڭ، ئەگەر ئۆي سوغۇقراق بولسا، تامغا يەنە سوغۇق رەڭ ئىشلەتسىڭىز، بۇ ئۆيدە تولۇپ ياتقاندا توڭلاپ قالمامسىز؟ ...

ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل ئاق رەڭلەرمۇ بولىدۇ، ئەمما ساپ ئاق رەڭ بولمايدۇ.

كۈتۈپخانىنىڭ رەڭگى

ئەمەلىيەتتە ئۆينى رەڭ بىلەن بېزەشتە گۈزەللىكنىلا ئۆلچەم قىلىۋالماستىن، بەلكى يەنە ئادەمنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق، پسىخىكا ۋە

uyghurkitap.com www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ھېسسىياتقا ئاكتىپ تەسىر كۆرسىتىدىغان رەڭلەرنى تاللاش كېرەك. رەڭ تاللاش ئالدىدا ئۆزىڭىزنىڭ قانداق مۇھىتنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىڭىزنى بىلىشىڭىز كېرەك. قىزغىنلىقنى ياخشى كۆرەمسىز ياكى جىمجىتلىقنىمۇ؟ ئىللىقلىقنى ياخشى كۆرەمسىز ياكى سوغۇقلۇقنىمۇ؟

ئەمەلىيەتتە بىز ھەربىر ئۆينىڭ ئىشلىتىلىش ئالاھىدىلىكىنى بىلىشىمىز كېرەك. ياتاق ئۆي ياتاقتەك، كۇتۇپخانا كۇتۇپخانىدەك بولۇشى كېرەك.

سېرىق رەڭ تەپەككۇرنى قوزغىتىدىغان رەڭ، چۈنكى ئۇ قۇياشنىڭ رەڭگى بىلەن يېقىن، سېرىق رەڭ ئادەمنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئۇرغۇتىدۇ. ئادەمنىڭ زېھنىنى خىزمەتكە قارىتىدۇ.

سۆسۈن رەڭ ئىجاد قىلىش كۈچىنى قوزغىتىدۇ، ئەگەر سىزنىڭ خىزمىتىڭىز توختىماي يېڭىلىق يارىتىشنى تەلەپ قىلىدىغان خىزمەت بولسا، ئۇنداقتا كۇتۇپخانىڭىزنىڭ ئىچىگە ئازراق سۆسۈن رەڭ قوشۇڭ. ئۇ سىزنىڭ زېھنىڭىزنى ئېچىپلا قالماي، بەلكى يەنە ئاۋارىچىلىكلەردىن ساقلايدۇ.

مۇنچىنىڭ رەڭگى

مۇنچا بىر تار بولغان بوشلۇق، ئەمما ئۇ يەردە نۇرغۇن ئىشلار يۈز بېرىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ مۇنچىسىنىڭ كۆلىمى ناھايىتى كىچىك، ھەتتا دېرىزىسىمۇ يوق. بۇ چاغدا ئۇنىڭغا بولغان رەڭنىڭ تەلىپىمۇ ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. مۇنچىغا رەڭ ئىشلىتىشتە، بوشلۇقنى كەڭ كۆرسىتىدىغان، يورۇق ۋە كەڭ رەڭنى تاللاش كېرەك. كۆك رەڭ بىلەن يېشىل رەڭ خېلى ياخشى تاللاش ھېسابلىنىدۇ، بۇ رەڭلەر ئادەمنىڭ كۆڭلىنى ئازادە قىلىدۇ. ئەمما تامنىڭ ھەممە يېرىگە بۇنداق رەڭ ئىشلەتمەسلىك كېرەك، چۈنكى بۇ رەڭلەر سوغۇق رەڭ بولۇپ، قىشتا مۇنچىغا چۈشكەندە ئادەمنى بەك راھەتسىزلەندۈرىدۇ.

تەبىئىي ئوچۇق بولغان ئىللىق رەڭلەرنى ئىشلەتكەن ياخشى. مەسىلەن: سۇس سېرىق رەڭ، ئاپېلسىن رەڭ قاتارلىقلار، ياكى لۆڭگە قاتارلىق مۇنچا ئەسلىھەلىرىنىڭ رەڭگىنى ئىللىق رەڭدە تاللاپ، مۇنچىنىڭ سوغۇق رەڭگى بىلەن ماسلاشتۇرۇۋېتىشمۇ بولىدۇ.

سوغۇق رەڭنىڭ ھېكايىسى

بۇرۇن بىر ئادەم بىر كىچىك مېھمانخانا ئېچىپتۇ، ئەمما سودىسى كۆڭۈلدىكىدەك بولماپتۇ. ئۇ تىت - تىت بولۇپ، ئەقىللىق نەسىردىن ئەپەندىمنى ئامال تېپىپ بېرىشكە چاقىرىپتۇ. نەسىردىن ئەپەندىم مېھمانخانىنى بىر ئايلىنىپ چىققاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا: «ھازىر ياز پەسلى، مېھمانخانىنىڭ رەڭگىنى يېشىل رەڭدە سىرلاپ كۆرۈپ بېقىڭ» دەپتۇ. غوجايىن ئەپەندىمنىڭ دېگىنىدەك قىلىپتۇ، دەرۋەقە سودىسى ياخشىلىنىپ كېتىپتۇ.

ئادەمنى سوغۇق ھېس قىلدۇرىدىغان رەڭ

رەڭنىڭ كىشىلەرگە ئوخشاش بولمىغان تۇيغۇ بېرىشىگە ئاساسەن، كىشىلەر رەڭنى سوغۇق رەڭ ۋە ئىللىق رەڭ دەپ ئىككىگە ئايرىغان.

بۇ يەردە دېيىلىۋاتقان سوغۇق ئىللىقلىق رەڭنىڭ ئۆزىدىن چىقىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارىغا قارىتىلغان ئەمەس، بەلكى كىشىلەر رەڭنى كۆرگەن چاغدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل پسىخىكىلىق ئۈنۈمنى كۆرسىتىدۇ.

ئەپەندىم نېمە ئۈچۈن مېھمانخانا غوجايىنىغا يازدا مېھمانخانا تېمىنى يېشىل رەڭدە سىرلاشنى ئېيتتى؟

ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇش تەجرىبىلىرىمىزنى ئويلىساق بۇ مەسىلىنى چۈشەنمەكىمىز ئاسانلىشىدۇ. قاتتىق ئىسسىق بولىۋاتقان ياز كۈنلىرىدە، بىز سىرتقا چىققاندا، يول بويىدا يېشىل دەرەخلەرنىڭ بولۇشىنى بەك ئارزۇ قىلىمىزمۇ قىلمايمىزمۇ؟ ياكى بىز يول بويىدا يېشىل دەرەخلەرنى كۆرگەندە بىر خىل سەگىگەندەك راھەت ھېس قىلىمىز شۇنداققۇ؟

يەنە، بەزى كىشىلەر نېمىشقا دېڭىز سۈيىنىڭ كۆكلۈكىنى مۇز كۆك رەڭ دەپ ئاتايدۇ؟ ياز كۈنلىرى كۆك رەڭلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دېڭىز سۈيىنى كۆرگەندىكى ھېسسىياتىڭىزنى ئويلاپ بېقىڭ، مۇزدەك سوغۇق بىلىنىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى سىز ئىسسىقتا قىزىپ كېتىۋاتقاندا موھتاج بولغان نەرسىلەر ئەمەسمۇ؟

توغرا، كۆك رەڭ بولسۇن ياكى يېشىل رەڭ بولسۇن، يەنە يېشىل كۆك رەڭ بولسۇن ھەممىسى سوغۇق رەڭ دائىرىسىگە كىرىدۇ. بۇ رەڭلەرنىڭ ھەممىسى ئادەمگە سۇ بىلەن مۇزنى ئەسلىتىپ سالقىن ياكى سوغۇق تۇيغۇ بېرىدۇ. بۇ رەڭلەرنىڭ يورۇقلۇق دەرىجىسى قانچە يۇقىرى بولغانسېرى، شۇنچە ئىللىق رەڭگە ئايلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، كىشىلەرنىڭ سوغۇق رەڭ ۋە ئىللىق رەڭلەرگە بولغان تۇيغۇسى ئادەمگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. سوغۇق قارلىق زېمىن شىمالدا چوڭ بولغان كىشىلەر سوغۇق رەڭنى كۆرسە قار ـ مۇزنى ئەسكە ئالىدۇ، چۈنكى ئۇلار سوغۇق رەڭنى كۆرسە تېخىمۇ سوغۇق ھېس قىلىدۇ.

يېشىل رەڭ

يېشىل رەڭ پۈتكۈل تەبىئەتنىڭ رەڭگىگە تەۋە، ئۇ تەبىئەت بىلەن بىرلىشىپ كەتكەن رەڭ بولغاچقا، يېشىل رەڭ ھاياتلىق رەڭگىگە ۋەكىللىك قىلىدۇ.

نۇر ئىسپېكتىرى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، يېشىل رەڭ نۇر ئىسپېكتىرىنىڭ مەركىزىگە جايلاشقان بولۇپ، قىزىل رەڭ بىلەن كۆك رەڭدىن ئىبارەت بۇ ئىككى خىل رەڭنىڭ تەڭپۇڭلۇقىدىن كەلگەن. ئۇ نۇر ئىسپېكتىرىدىكى ئەڭ بىخەتەر رەڭگە ئايلانغان.

ئادەم بەدىنىدە، يېشىل رەڭنىڭ ۋەكىللىك قىلىدىغان ئورنى يۈرەك، يۈرەك پۈتۈن بەدەندىكى قاننى باشقۇرىدۇ. بەزىدە كىشىلەر يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى كۆڭلىدە چىگىش بولغانلىقتىن دەپ قارايدۇ، بۇ چىگىش كۆڭۈلدە بېسىلىپ قالغان غەم ۋە تىل بىلەن ئىپادىلەش تەس بولغان ئازاپ قاتارلىقلار بولۇشى مۇمكىن. پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، يېشىل رەڭ بەزى پسىخىكا جەھەتتىكى مەسىلىلەرنى داۋالىيالايدۇ، مەسىلەن: كەيپىيات ناچار بولۇش، ئازابلىنىش، قورقۇش ھېسسىياتى، ئۆچمەنلىك قاتارلىقلار…

يېشىل رەڭ ئادەمنى ئازادىلىككە ئېرىشتۈرىدۇ، ئادەم جىددىي خىزمەت ھالىتىگە كىرگەندە ياكى دىققىتىنى يىغىشقا توغرا كەلگەندە يېشىل رەڭنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

كۆك رەڭ

كۆك رەڭ ئۈچ ئەسلىي رەڭنىڭ بىرى، ئۇنىڭ دولقۇن ئۇزۇنلۇقى ئەڭ قىسقا ھەمدە تورى كۆپ. كۆك رەڭ دولقۇن ئۇزۇنلۇقىنىڭ بىر ئۈچىدا بولغاچقا، دائىم ئەنئەنىدىن يىراقلىشىپ، ئادەمنىڭ روھىي دۇنياسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

كۆك رەڭ ئەڭ سوغۇق رەڭ، ئۇ ئىنتايىن ساپ، ئاسمان، دېڭىز، سۇ ۋە ئالەم قاتارلىق كەڭرى نەرسىلەرنى ئادەمنىڭ ئېسىگە سالىدۇ. ئادەم كۆك رەڭگە قارىغاندا تۇرمۇشنىڭ مەنىسىنى ھېس قىلىدۇ. كۆك رەڭ پسىخىك ھالەتنى تەڭشىيەلەيدۇ، زىيادە سەزگۈر كىشىلەرمۇ دائىم كۆك رەڭ ئارقىلىق ئۆزىنى تىنچلاندۇرالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆك رەڭ يەنە گاسلىق، كۆز گۆھىرىگە ئاق چۈشۈش كېسىلى، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

بىراق كۆك رەڭ پەسىلگە قاراپ كەيپىيات قالايمىقانلىشىدىغان ئادەملەرنىڭ كېسىلىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

كۆك رەڭ خاراكتېردىكى ئادەملەر ئىشلارغا نىسبەتەن ناھايىتى جاھىللىق بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ ھەمدە ناھايىتى قىزغىن. دەل شۇنداق بولغاچقا باشقىلارنىڭ نەسىھەتىنى ئاڭلىمايدۇ. ئۇلار بەك جاھىل بولغانلىقتىن باشقىلار بىلەن ئاسانلا ئارازلىشىپ قالىدۇ، ئاسانلىقچە باشقىلار بىلەن چىقىشالمايدۇ.

يېشىل كۆك رەڭ

يېشىل كۆك رەڭ نۇر ئىسپېكتىرىدا كۆك رەڭ بىلەن يېشىل رەڭ ئوتتۇرىسىدىكى رەڭ بولۇپ، تىنچ رەڭگە تەۋە. يېشىل كۆك رەڭگە قارىغاندا ئادەمنىڭ دىققىتى كۆڭۈلنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا كىرىپ تاشقى دۇنياغا سەل قارايدۇ.

يېشىل كۆك رەڭ ئادەمگە تىنچلىق تۇيغۇسى بېرىدۇ، ئۇ كىشىلەرنىڭ يىراقلىشىپ كەتكەن ھەقىقىي ئۆزىنى تېپىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

يېشىل كۆك رەڭ يەنە قورقۇنچاقلىقنى داۋالايدۇ، كىشىلەرنىڭ ئالدىدا گەپ قىلىشقا جۈرئەت قىلالمايدىغان، باشقىلارغا ئىشەنچىسى كەم

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كىشىلەر يېشىل كۆك رەڭنى تاللىسا بولىدۇ.

يېشىل كۆك رەڭ خاراكتېردىكى كىشىلەر ئىشنىڭ ئەسلىي ماھىيىتى مۇۋاپىق بولسۇن ـ بولمىسۇن، ئۇ «قايىل قىلىش»قا ماھىر. بەزىدە ئۇلار ئويلاناستىنلا بەزى ئويلىمىغان ئىشلارنى قىلىپ قويىدۇ، شۇڭا يېشىل كۆك رەڭنىڭ باشقىلارنىڭ قىلمىشىنى كونترول قىلىش رولى بار. بەزىدە يېشىل كۆك رەڭ خاراكتېردىكى كىشىلەر ئىختىيارسىز باشقىلارنىڭ مۇنازىرە مەركىزى بولۇپ قالىدۇ.

ئىللىق رەڭنىڭ ھېكايىسى

يەنە شۇ ئالدىدىكى مېھمانخانا غوجايىنىنىڭ ھېكايىسى. پۈتۈن ياز پەسلى مېھمانخانىنىڭ سودىسى ناھايىتى ياخشى بوپتۇ. كۈز كىرگەندىن كېيىن، سودا بارا ـ بارا كاساتلىشىشقا باشلاپتۇ. مېھمانخانا غوجايىنى يەنە تىت ـ تىت بولۇشقا باشلاپتۇ، ئۇ ئەپەندىمدىن يەنە ئامال سوراپتۇ. بۇ قېتىم، ئەپەندىم شاپ بۇرۇتىنى سىيلاپ قويۇپ: «مېھمانخانىنىڭ تېمىنى ئاچ قىزىل رەڭدە سىرلاڭ» دەپتۇ. مېھمانخانا غوجايىنى گەرچە ناھايىتى ئاۋارىچىلىك ھېس قىلغان بولسىمۇ يەنىلا ئەپەندىمنىڭ دېگىنىدەك قىلىپتۇ. ئاخىرىدا، ئۇنىڭ مېھمانخانىسىنىڭ سودىسى قايتىدىن ياخشىلىنىپتۇ.

ئادەمگە ئىللىق تۇيغۇ بېرىدىغان رەڭلەر

ئىككى قېتىملىق رەڭ ئۆزگەرتىش مېھمانخانىنىڭ تىجارىتىنى ياخشىلىدى. مېھمانخانا غوجايىنى بۇنىڭ نېمە سەۋەبتىن ئىكەنلىكىنى بىلەلمىدى، ئۇنداقتا ئوقۇرمەن سىزچۇ؟ توغرا، بۇنىڭ ھەممىسى رەڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ئىللىق ياز كۈنلىرى، يېشىل رەڭلىك تام ئادەمگە سالقىنلىق بېغىشلايدۇ. ئەمما كۈز كەلگەندە ئۇ يەنە ئادەمگە سوغۇق تۇيغۇ بېرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئىللىق رەڭ بولۇشى كېرەك.

ئىللىق ئاچ قىزىل رەڭ ئادەمدىكى سوغۇق تۇيغۇنى يوقىتىدۇ، قىشتا بۇنداق ئۆيدە تۇرغاندا، نېمىشقا ئىللىق ھېس قىلمىغىدەك؟

رەڭ ئىلمىدە قىزىل رەڭ، ئاپېلسىن رەڭ ۋە سېرىق رەڭلەرنى ئىللىق رەڭ دەپ ئاتايدۇ، ئەلۋەتتە ئاچ قىزىل رەڭمۇ بۇنىڭ ئىچىدە. ئۇلار قۇياش ۋە ئوتقا سىمۋول قىلىنغان.

قىزىل رەڭ

قىزىل رەڭ بىر خىل ئادەمنى ناھايىتى ھاياجانلاندۇرىدىغان رەڭ، ئۇ بەزى فىزىيولوگىيەلىك ئىنكاسلارنى قوزغىتالايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىرگە، قىزىل رەڭنىڭ زەربە كۈچىمۇ ناھايىتى كۈچلۈك. ئەگەر سىز بىر قىزىقان ئادەم بولسىڭىز، ياكى سىزنىڭ كەيپىياتىڭىز بىر مەھەل غەزەپلەنگەن ھالەتتە بولسا، ئەڭ ياخشىسى قىزىل رەڭنى ئىشلەتمەڭ، چۈنكى ئۇنداق قىزىقان كەيپىيات قىزىغانسېرى ئوت ئۈستىگە ياغ چاچقاندەك بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى قان قىزىل رەڭدە. شۇڭا قىزىل رەڭ ھاياتىي كۈچكە ۋەكىللىك قىلىدۇ. ئەگەر قىزىل رەڭ يوقىسا، بىزنىڭ ھاياتىمىزدا ھاياتىي كۈچ، قىزغىنلىق، ھېسسىيات ۋە كۈچ كەم بولۇپ قالىدۇ.

قىزىل رەڭنىڭ ئەڭ ئاساسىي ئالاھىدىلىكى ھېسسىيات. قىزىل رەڭ خاراكتېردىكى كىشىلەر ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئاكتىپ ئادەملەر، ئۇلار كەلگۈسىگە ئۈمىدۋارلىق بىلەن قارايدۇ، قىيىنچىلىقتىن قورقمايدۇ، قىيىنچىلىققا جەڭ ئېلان قىلىدىغان ئىشەنچ ۋە غەيرەت بار، ھەمىشە ئالدىغا قارايدۇ، قىيىنچىلىقتىن ئۆتۈپ كەتسىلا يەنە بىر ياخشىلىقنىڭ بارلىقىغا ئىشىنىدۇ.

ئەلۋەتتە قىزىل رەڭنىڭ پاسسىپ تەرەپلىرىمۇ بار. غايىنى قوغلىشىش جەريانىدا، قىزىل رەڭ خاراكتېردىكى كىشىلەر ناھايىتى شەخسىيەتچى بولۇپ كېتىدۇ، ئۇلار كۆڭلىدىكى نىشانىغا يېتىش ئۈچۈن باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىغا بەك ئاز دىققەت قىلىدۇ.

پسخولوگلار سوغوقلۇق، تەشۋىش، ئىشەنچ كەم بولۇش، جىمغۇرلۇق قاتارلىق پسخىكىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كىشىلەر تۇرمۇشتا قىزىل رەڭنى مۇۋاپىق ئىشلەتكەندە قان ئازلىق، قان ئايلىنىش راۋان بولماسلىق، تۆۋەن قان بېسىم، زۇكام قاتارلىق فىزىيولوگىيەلىك كېسەللىكلەرنى ياخشىلاشقا ياردىمى بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

سېرىق رەڭ

سېرىق رەڭ پىشقان لىمون بىلەن ئاپتاپپەرەسنىڭ رەڭگى بولۇپ، نۇر ئىسپېكتىرىدا ئۇ يېشىل رەڭ بىلەن ئاپېلسىن رەڭنىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان. سېرىق رەڭ بارلىق رەڭلەرنىڭ ئىچىدە ھەممىدىن بەك نۇر تارقىتىدىغان رەڭ، شۇڭا ئۇنىڭ يورۇقلۇقىمۇ بەك كۈچلۈك.

ئەمما زىيادە يورۇق بولۇپ كەتسە يېنىكلىك، سۇسلۇقنىڭ سىمۋولى دەپ قارىلىدۇ. سېرىق رەڭنىڭ مۇقىملىقى كەمچىل بولۇپ ئاسان ئۆزگىرىدۇ، باشقا رەڭلەر پەيدا بولغاندا، ئۇ ئاسانلا ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى رەڭگىنى يوقىتىدۇ.

ئەگەر سىزنىڭ ئاشقازىنىڭىز ياخشى بولمىسا، ئاسان ھاياجانلانسىڭىز، ئازادە بولالمىسىڭىز سېرىق رەڭنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىڭ.

سېرىق رەڭ يەنە جىددىيلىشىش، دىققىتىنى يىغالماسلىق، ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش قاتارلىق ياخشى بولمىغان پسىخىك ھالەتلەرنى داۋالىيالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە روھىي بېسىمنى تەڭشىيەلەيدۇ.

ئاپېلسىن رەڭ

ئاپېلسىن رەڭ قىزىل رەڭ بىلەن سېرىق رەڭ ئوتتۇرىسىدىكى رەڭ، شۇڭا ئۇ قىزىل رەڭنىڭ قىزغىنلىقى بىلەن سېرىق رەڭنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىنى ئۆزىدە مۇجەسسەملەشتۈرگەن.

ئاپېلسىن رەڭمۇ ئوخشاشلا زەربە كۈچى كۈچلۈك رەڭ، بىز ئۇنى دائىم ساغلاملىق رەڭگى بىلەن باغلايمىز. چۈنكى ئاپېلسىن شەربىتىمۇ ئاپېلسىن رەڭگىدە، شۇنداقلا ئاپېلسىن شەربىتى تەكىبىدە مول بولغان ۋىتامىن C بار، ئاپېلسىن رەڭنى ئويلىغاندا خىيالىمىزغا ۋىتامىن C كېلىدۇ. ۋىتامىن C كىشىلەرگە ھاياتىي كۈچ بېرىدۇ، ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى كۈچەيتىدۇ.

پسىخىكا جەھەتتە ئاپېلسىن رەڭ كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشتا خۇشاللىققا ئېرىشىشىگە، پاسسىپ كەيپىياتتىن قۇتۇلۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

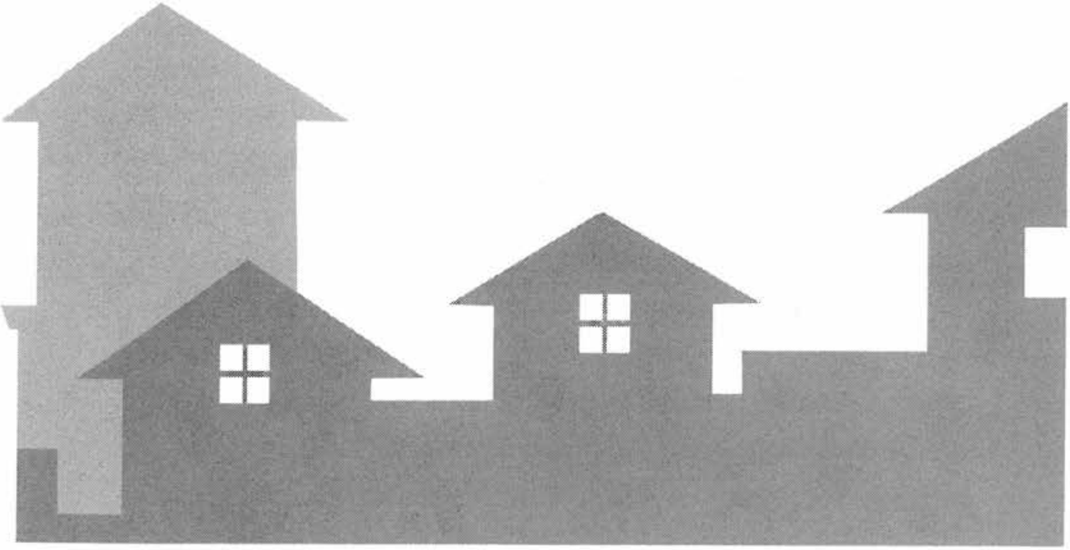
ئاپېلسىن رەڭ يەنە كىشىلەرنىڭ ئۆزگەرمەيدىغان تۇرمۇش ھالىتىدىن

قۇتۇلۇشىغا ياردەم بېرىدۇ، ئەگەر سىزنىڭ ئۆتمۈشىڭىز جىمجىت بولسا، ئۇنداقتا ئاپېلسىن رەڭلىك نەرسىلەرنى قوشۇڭ، ھېچبولمىغاندا بىر چاپان، بۇنداق بولغاندا سىزنىڭ تۇرمۇشتىن تېخىمۇ كۆپ ئويلىمىغان گۈزەللىكلەرنى بايقىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

ئاپېلسىن رەڭ روھسىزلىق، غەمكىنلىك، بىزارلىق قاتارلىق ياخشى بولمىغان پسىخىكىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاشقازان ياخشى بولماسلىق، ھەزىم قىلىش ناچار بولۇش، كەم ماغدۇرلۇق قاتارلىق فىزىيولوگىيەلىك كېسەللىكلەرنىمۇ ياخشىلايدۇ.

www.uyghurkitap.com

چۈشمۇ ياكى رېئاللىقمۇ؟



www.uyghurkitap.com

يەتتىنچى باب سىرلىق گىپنوز ئىلمى

گىپنوز تارىخى

گىپنوز بىر تۇرلۇك ناھايىتى قەدىمىي پسىخىكىلىق تەڭشەش ماھارىتى. تەخمىنەن مىلادىيەدىن 3000 يىل ئىلگىرى قەدىمكى مىسىردىكى پىرامىدادا گىپنوزغا مۇناسىۋەتلىك خاتىرىلەر بايقالغان. جەنۇبىي ئامېرىكىدىكى مايا مەدەنىيىتىدىمۇ گىپنوزغا ئائىت رىۋايەتلەر بار. ھىندىستاندىكى دەرۋىشلەرنىڭ ئىبادەت خاتىرىسىدە، پىرسىيەنىڭ سېھىرگەرلىكىدە، ھەتتا قەدىمكى يۇنانىنىڭ داۋالاش خاتىرىلىرىدىمۇ گىپنوز ئىلمىنىڭ ئىزنالىرىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

گىپنوز بىر ئىلىم

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، گىپنوز تارىخى پۈتكۈل ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىنىڭ

يۈكسىلىشىگە ئەگىشىپ كەلگەن، بىراق ئۇنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتى نېمە ئۈچۈن ئېنىق كۆرسىتىلمىگەن؟

چۈنكى ئەسلىدە گىپنوز ئەسلىي ماھىيىتىدىن سەنئەت بىلەن ئىلىم ـ پەننىڭ بىرىكىشىدىن كەلگەن.

ئاۋستىرىيەلىك نېرۋا كېسەللىكلىرى دوختۇرى فىرانس ئانتون مەسمېر يېقىنقى زامان گىپنوزچىلىق ئاتىسى دەپ تەرىپلەنگەن. ئۇ 1734 ـ يىلى تۇغۇلغان، ئالىي مەكتەپتە پەلسەپە ئو ـ قۇغان، كېيىن مېدىتسىنا كەسپىگە

ئالمىشىپ، لاياقەتلىك دوختۇر بولغان.

بىر قېتىم ئۇ پوپنىڭ ماگنىت ئارقىلىق كېسەل داۋالىغانلىقىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن ھەمدە بۇ خىل ئۇسۇلغا قاتتىق قىزىقىپ قالغان. شۇنىڭ بىلەن ئۆزى بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى تەجرىبە قىلىشنى قارار قىلغان.

مەسمېرنىڭ تۇنجى تەجرىبە ئوبيېكتى ئايالىنىڭ دوستى، يەنى ئېغىر دەرىجىدە ھىستېرىيە كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان ياش قىز بولغان. ئەينى چاغدا، قىزنىڭ كېسىلى خېلىلا ئېغىر بولۇپ، دائىم خىيالىي تۇيغۇ پەيدا بولغان ھەمدە قۇسۇش، تارتىشىپ قېلىش، ئارىلاپ ـ ئارىلاپ ئۇخلىيالماسلىق ھەمدە ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن، كېسىلى تۇتقاندا يەنە كىچىك تەرەت قىلىشى قىيىنلاشقان، چىشى قاتتىق ئاغرىغان.

مەسمېر قىزنىڭ پۇتىنى ماگنىت تاشقا باغلىغان، ئۇنىڭ بېشىنىڭ تۆت تەرىپىگىمۇ ماگنىت تاشلارنى قويغان. قىز قىزىق ۋە ئاچچىق ئاغرىقنىڭ پۇتىدىن يانپاش سۆڭىكىگە قاراپ ماڭغانلىقىنى ھېس قىلغان، ئاندىن ئاغرىق تارتىشىپ قېلىشقا ئۆزگەرگەن. ئاغرىق يانپاش سۆڭەكنى بويلاپ يەنە ئۈستىگە ماڭغان، ھەربىر بوغۇمدىن ئۆتكەندە، قىزىق ئوتتا كۆيگەندەك ئاغرىغان، ئەڭ ئاخىرى ئۇچىغا بېرىپ تۈگىگەن.

بۇ ماگنىت ئېقىمى پۈتۈن بەدەننى ئايلانغان چاغدا، تەكشى سۈرئەتتە ماڭمايدۇ، مەلۇم قىسىملاردا بىر مەھەل توختاپ قالىدۇ، ئاندىن تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. بىر قېتىملىق قاتتىق ئاغرىقتىن كېيىن ماگنىت ئېقىمى ئۇنىڭ پۈتۈن بەدىنىنى قاپلايدۇ، ھەمدە ئۇنىڭ كېسىلىنى پۈتۈنلەي داۋالاپ ساقايتقان.

بۇ مەسمېرنىڭ ئۆزىنىڭ بۇ بىر مەيدان داۋالىشىنى بايان قىلغان مەزمۇنى. ئەمەلىيەتتە، ئەينى چاغدىكى كىشىلەر ماگنىتنىڭ ئۈنۈمىگە ناھايىتى قارىغۇلارچە ئىشەنگەن، ئۇلار ماگنىت بىر خىل ئالاھىدە جەلپ قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە دەپ قارىغان، ھېچكىم ئۇنىڭ كۈچىنى ئېنىق ئىپادىلەپ بېرەلمىگەن. ماگنىت تاش ئادەم بەدىنىگە باغلانغاندا، بۇ ئادەم بۇ سىرلىق تاشنىڭ ئۆزىگە ئۈمىد قىلغىنىدەك نەتىجە ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. يەنە دوختۇرنىڭ سۆزلىرىنىڭ يېتەكلىشى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

بىلەن، ئۇ ناھايىتى ئېنىق ھالدا كۈچلۈك ئاغرىقنى ھېس قىلالايدۇ، ئاندىن كېسەلدىن ساقىيالايدۇ.

ھەممە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولغان، ماگنىت پىسخىكىدىكى كېسەللىكنى داۋالىغان.

مەسمېر بۇ ۋاقىتتا ئەمەلىيەتتە بۇ خىل داۋالاشنىڭ ھەقىقىي سىرلىق يېرى بۇ ماگنىتتا ئەمەس، بەلكى باشقا سەۋەبى بارلىقىنى بايقىغان. بىراق ئۇ ئىچكىرىلەپ ئىزدىنىپ سەۋەبىنى ئىزدەپ باقمىغان، بەلكى «ماگنىت ئېقىمى» نەزەرىيەسىدە چىڭ تۇرغان.

بىراق، ئۇزۇنغا بارماي بىر ۋەقەدىن كېيىن ئۇنىڭ ماگنىت ئېقىمى نەزەرىيەسى پۈت تىرەپ تۇرالمىغان. كىشىلەر ئۇنىڭغا بولغان ئىشەنچىسىنى يوقاتقان ھەمدە دۆلىتىدىن قوغلانغان.

مەسمېر سەرگەردان بولۇپ، نۇرغۇن دۆلەتلەردە تۇرغان ھەمدە قايتىدىن ئىشەنچكە ئېرىشىپ كەسپىنى قىلىشقا ئۇرۇنغان. ئۇ بەزى ئوخشاش كەسپتىكى دوستلىرى بىلەن بىرلىشىپ، يەنە «گىپنوز» ئۇسۇلى ئارقىلىق كېسەللەرنى داۋالىغان. گەرچە بۇرۇنقىدەك ماگنىت تاشنىڭ كۈچى بولمىسىمۇ، ھەتتا ئاشۇ كۈچلۈك داۋالاش كۈچىنىڭ ئادەمنىڭ كۆڭلىدىكى ئوي - خىيالدىن كەلگەنلىكىدىن گۇمان قىلسىمۇ، ئەمما ئاخىرى ئەڭ ئېنىق پاكىتقا ئېرىشەلمىگەن.

مەسمېر ئەڭ ئاخىرىدا قېرىغىچە يالغۇز ياشىغان، باشقا يۇرتتا ۋاپات بولغان. ئۆزىمۇ ئويلىمىغان يەردىن، گىپنوز قىلىپ داۋالاشنىڭ يولىنى ئاچقان.

گىپنوز بىر سەنئەت

گىپنوزنىڭ سەنئەت خاسلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغۇچى بولسا ئىئوسىف گاسنەل ئىسىملىك گېرمانىيەلىك پوپ، ئۇ مەسمېر بىلەن دەۋرداش.

ئۇنىڭ بىر قېتىملىق گىپنوز كۆرسىتىشىدە، ئۇ گەپ ئارقىلىق بىر ئايالنىڭ تومۇر سوقۇشى ۋە نەپەس رىتىمىنى ئەڭ تۆۋەن نۇقتىغا چۈشۈرگەن، ئاندىن نەق مەيداندىكى بىرنەچچە دوختۇرنى يېقىن كېلىپ كۆزىتىشكە تەكلىپ قىلغان. دوختۇرلارنىڭ ھەممىسى بىردەك بۇ ئايالنى ئۆلدى دەپ جاكارلىغان.

بىراق ئىككى مىنۇتتىن كېيىن، بۇ ئايال مۆجىزە يۈز بەرگەندەك ئويغانغان. بارلىق ئادەملەرنىڭ ھەممىسى گاسىنەل ئۆلگەن جاننى تىرىلدۇردى دەپ قارىغان.

كۆرگۈچىلەرنىڭ ئىچىدە ھېچكىم بۇنىڭ سەۋەبىنى يېشىپ بېرەلمىگەن، ئۇلارنىڭ ھەممىسى تەڭرىنىڭ گاسىنەلگە بىر سىرلىق كۈچنى ئاتا قىلغانلىقىغا ئىشەنگەن.

شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ داۋالىغان كىشىلەر ئۇنى تەڭرىنىڭ ئەلچىسى دەپ قارىغان، شۇڭا ئۇنىڭغا چەكسىز ئىشەنگەن ۋە تايانغان، ئۇنىڭ ئوينىغان ھەربىر ئويۇنىدىن كىشىلەر قىلچە گۇمانلانمىغان. ئېيتىلىشچە، گاسىنەل كۆكرىكىگە كىرېست بەلگىسى ئېسىپ، قولىدا شام كۆتۈرۈپ كۆپچىلىكنىڭ ئالدىغا كېلىپ يەتتە سېكۇنت ئىچىدە بارلىق ئادەملەرنى گىپنوز ھالىتىگە ئېلىپ كېلەلەيدىكەن.

ئۇ تۇنجى قېتىم گىپنوز قىلىنغان ئادەمنى ئويغاتقان ئادەم. ماگنىت ئېقىمىدا داۋالاشقا سېلىشتۇرغاندا، ئۇنىڭ ئۇسۇلى بىر مەيدان نەپىس سەنئەت ماھارىتىدىن ئىبارەت.

ئۇخلاۋاتامدۇ ياكى ئويغاقمۇ؟

18 - ئەسىردىكى گىپنوز پېشۋالىرى ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ئەمەلىيىتىدىن گىپنوز ھالىتىنى بايقىغان ھەمدە بۇ خىل ھالەتنى قوللىنىش ئەينى دەۋرىدىكى ئادەملەر ئۇچۇن تەسەۋۋۇر قىلىپ باقمىغان يېڭى دۇنيانى ھاسىل قىلغان. بۇ دۇنيادا خۇددى ئادەملەرنىڭ ئازابلىرىنى يوقىتالايدىغان، كېسەللەرنى داۋالىيالايدىغان بىر خىل سىرلىق كۈچ باردەك تۇيۇلغان. ئادەملەر بىر - بىرلەپ ئۆز كونتروللۇقىنى يوقىتىپ، گىپنوزچىنىڭ ئالدىدا ئۇخلاپ، ئويغانغاندا ئوخشىمىغان بىر ھاياتقا ئىگە بولۇشنى ئارزۇ قىلىشقان.

گىپنوز چۈش مەنزىرىسىمۇ؟

بىلىمنىڭ چەكلىكلىكى تۈپەيلىدىن، دەسلەپكى دەۋرلەردىكى گىپنوزچىلار قىزىق نۇقتىنىڭ گىپنوز قىلىنغۇچى ئۈستىدە بولۇشىنى خالىمىغان، بەلكى ئۆزىنىڭ كۈچىدىن كېلىپچىققان نەتىجە دەپ قارىغان.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

چۈنكى گىپنوز ئىلمى كېيىن ئۇدا بىر ئەسىر خاتا يېتەكلىنىپ، ئېنىق بولمىغان بىر يۆنىلىشكە قاراپ تەرەققىي قىلغان.

بۇنىڭ ئىچىدە مەسمېرنىڭ ئىلگىرىكى بىر ئوقۇغۇچىسى ئۇنىڭ نەزەرىيەسىگە ۋارىسلىق قىلغان ھەمدە «ئۇخلاۋېتىپ مېڭىش ھالىتى»نى ئېنىق ئوتتۇرىغا قويغان.

ئۇ خاتا ھالدا گىپنوزچىنىڭ ئالاھىدە ئىقتىدارى گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ بىر مەيدان ئۇخلاۋېتىپ مېڭىش ھالىتىگە كىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ دەپ قارىغان ھەمدە «گىپنوز ھالىتى چۈش مەنزىرىسىدىن ئىبارەت» دەپ خاتا مەنىنى جەزملەشتۈرگەن.

ئۇ بىر ئوغۇل بالىنى گىپنوز قىلىپ داۋالاۋاتقاندا، ئۆزىنىڭ گەپ ـ سۆزلىرى ئارقىلىق ئوغۇل بالىنى ئۇخلاۋېتىپ مېڭىش ھالىتىگە كىرگۈزگەن. ئوغۇل بالا ئورنىدىن تۇرۇپ ئۇستەلنىڭ يېنىغا بېرىپ، ئوخشاش نەرسىنى ئالغان ئاندىن كارىۋىتىغا قايتىپ كېلىپ ياتقان. گىپنوز ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئۇ بۇ ئوغۇل بالىدىن قانداق ھېس قىلغانلىقىنى سورىغان، ئوغۇل بالا «بىر چۈش كۆرگەندەك بولدۇم» دېگەن. ئۇ يەنە ئوغۇل بالىدىن ئورنىدىن تۇرۇپ كارىۋاتتىن چۈشكەنلىكىنى بىلىدىغان ـ بىلمەيدىغانلىقىنى سورىغاندا ئوغۇل بالا بېشىنى چايقاپ بىلمەيدىغانلىقىنى بىلدۈرگەن.

ئاندىن ئوغۇل بالا ئۆز قولىدا سىقىمدىۋالغان نەرسىنى كۆرگەندىن كېيىن، ناھايىتى ھەيران قالغان، چۈنكى ئۇ نەرسىنىڭ گىپنوزغا كىرىشتىن بۇرۇن ئۇستەلنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قويغان نەرسە ئىكەنلىكى ئۇنىڭ ئىنتايىن ئېنىق ئېسىدە ئىكەن.

گۇمانىنىڭ باشلىنىشى

شۇنىڭ بىلەن گىپنوز قىلىنغۇچىلار گىپنوز قىلىنىۋاتقاندا ئۇخلايدۇ ھەمدە ئۇخلاۋېتىپ ماڭىدۇ دېگەن قاراش ئىلگىرى سۈرۈلگەن. نەچچە ئون يىل ئىچىدە، كىشىلەر بۇ نەزەرىيەگە قەتئىي ئىشەنگەن، گىپنوز قىلىنغان ئادەمنىڭ ئۇخلىماسلىقىنىڭ مۇمكىنچىلىكىدىن ھېچقانداق گۇمانلىنىپ باقمىغان.

كېيىن گىپنوز ئىلمى ساھەسىدە بەلگىلىك نەتىجە قازانغان بىر

دوختۇر ئوخشاش كەسىپتىكىلەرنىڭ ھەسەت قىلىشىغا ئۇچرىغان. ئۇنىڭ بىر قېتىملىق ئاشكارا گىپنوز قىلىش يىغىنىدا، ئوخشاش كەسىپتىكىلەر بىرقانچە ئادەمنى گىپنوز باشلانغاندا يالغاندىن ئۇخلىغان قىياپەتكە كىرىۋېلىشقا ئورۇنلاشتۇرغان. بۇ دوختۇرنىڭ گىپنوز قىلىپ ئوتتۇرغا كەلگەندە، بۇ ئادەملەر تۇيۇقسىز ئورنىدىن تۇرۇپ، ئۆزلىرىنىڭ بۇ گىپنوزچى تېپىپ كەلگەن ھاۋالە قىلىنغۇچى ئىكەنلىكى، گىپنوزچى ئۇلارنى يالغاندىن ئۇخلىغان بولۇۋېلىشقا بۇيرۇغانلىقى، بۇ ئارقىلىق تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرنى ئالداپ ئىشەنچىسىگە ئېرىشمەكچى ئىكەنلىكىنى ئېيتقان. گىپنوزچى يەنى ئۇ دوختۇر مىڭ ئېغىز سۆزلەپمۇ ئۆزىنى چۈشەندۈرەلمىگەن، ئارقىدىنلا كۆپچىلىكنىڭ ئۇنىڭغا بولغان ئىشەنچى پۈتۈنلەي يوقالغان، ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ ئامالسىزلىقتىن بۇ كەسىپنى تاشلاشقا مەجبۇر بولغان.

ھەقىقىي ئەھۋالنى ئىسپاتلاش

بىراق بۇ بىرنەچچە ھاۋالە قىلىنغۇچى ئادەملەرنىڭ قىلمىشى بەزى كىشىلەرنىڭ گۇمانىنى قوزغىغان. ئەگەر بۇ دوختۇر راستىلا ئالدامچى بولسا، ئۇنداقتا پۈتكۈل جەريان تەرتىپلىك ۋە مۇۋەپپەقىيەتلىك پۈتكەن بولاتتى. ئەگەر ئۇ ئالدامچى بولمىسا، بۇ ھاۋالە قىلىنغۇچىلار گىپنوزنىڭ ئاۋارىچىلىكىنى يوقىتىپلا، ئۇخلىغىچە ساقلاپ تۇرماي بىۋاسىتە رەت قىلسا بولاتتىغۇ؟ ياكى گىپنوز ھالىتى ئەمەلىيەتتە ئۇخلاش ھالىتى ئەمەسمۇ، گىپنوز بىلەن ئۇيقۇنىڭ ئوتتۇرىسىدا ماھىيەتلىك پەرق بارمۇ؟

مەسىلە ئوتتۇرىغا قويۇلۇشى بىلەن نەزەرىيە دۇنياسى قىزىپ كەتتى. يۇقىرى ئورۇندا تۇرغان، روھىي كۈچنى قولغا ئېلىۋالغاندەك كۆرۈنىدىغان بۇ دوختۇرلار، ئالىملار، گىپنوزچىلار ناھايىتى تەستە ئۆزىنى تۇتۇۋالغان ھالدا گىپنوز قىلىنغۇچىلارنىڭ ئاكتىپ ئورنىدا تۇرۇپ ھەقىقەت ئۈستىدە ئويلاندى. چۈنكى ھەقىقىي ئەھۋال ئۇلارنىڭ نوپۇزلۇق ئورنىنى گۇمران قىلىۋېتەلەيتتى.

ھەقىقىي ئەھۋالنى ئىسپاتلايدىغان ئىش 20 ـ ئەسىرگە سۆرۈلۈپ قالدى.

كىشىلەر ئاستا ـ ئاستا گىپنوز بىلەن گىپنوز قىلغۇچىنىڭ بىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئادەم ئەمەسلىكىگە ئاستا ـ ئاستا ئىشىنىدۇ. گىپنوزچى ھەر تۈرلۈك سۆز بىشارەتلىرىنى دېيىشتە چوقۇم بىر ئادەمنى تېپىپ شۇ ئادەمگە دېيىش كېرەك، بۇ ئادەم دەل گىپنوز قىلىنغۇچىدۇر. ئەگەر گىپنوز قىلىنغۇچى ماسلاشمىسا گىپنوز ئوڭۇشلۇق بولمايدۇ.

گىپنوز جەريانىدا، گىپنوز قىلىنغۇچى بىر خىل يۇقىرى دەرىجىدىكى بىشارەت قوبۇل قىلىش ھالىتىدە بولىدۇ. بۇ خىل ھالەت ئۇيقۇغا بەك ئوخشايدۇ، ئەمما مېڭە دولقۇنى رەسمىي ۋە ھەر خىل بەدەن ئەزالىرىنىڭ ئىنكاسىدىن قارىغاندا، ئۇيقۇ گىپنوز جەريانىدا ھېچقانداق رول ئوينىمايدۇ. يەنى، ئۇيقۇ بىلەن گىپنوزنىڭ ھېچقانداق باغلىنىشلىقى يوق.

گىپنوز بىلەن ئۇيقۇ ئوخشىمايدۇ

شۇنىڭ بىلەن ئالىملارنىڭ زور مىقداردىكى تەجرىبە ۋە كۆزىتىش ئېلىپ بېرىپ ئېرىشكەن سانلىق مەلۇماتى ۋە ئەگرى سىزىق دىياگراممىسىدا كۆرسىتىلىشىچە، ئەگەر ئادەم ئۇيقۇ ھالىتىدە تۇرغاندا، سىرتتىن كەلگەن سۆز بىشارەتلىرىنى قوبۇل قىلالمايدىكەن. بۇنداق بولغاندا گىپنوز سۆزىنىڭ ئۆزىدىنمۇ گۇمانلىنىشقا ئېلىپ بارىدۇ. توغرىسىنى ئېيتقاندا، «گىپنوز» ۋە «ئۇيقۇ»دىن ئىبارەت بۇ ئىككى سۆز ئەسلىدىنلا ئازدۇرۇش خاراكتېرىنى ئېلىپ قالغان.

ھەقىقىي گىپنوز ئىلمى بىشارەت بېرىش قاتارلىق ۋاسىتىلەرنى قوللىنىپ، گىپنوز قىلىنغۇچىنى قارىماققا ئۇخلىغاندەك ئەمما ئۇخلىمىغان بىر خىل ئالاھىدە چۈشكۈنلۈك ھالىتىگە ئېلىپ كىرىدۇ. بۇ گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ ئۆزى ئارزۇ قىلىش، ئۆزى ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاشتۇرۇلىدۇ، ئەمما يوشۇرۇن ئاڭنىڭ ئاۋازى پارتلاپ چىقىشى مۇمكىن. يوشۇرۇن ئاڭنىڭ ئاۋازى تەرتىپلىك بولۇپ، گىپنوز ئاخىرلاشقاندىن كېيىن گىپنوز قىلىنغۇچىلار بۇ ئۇچۇرلارنى ئۆزى ئېنىق ئەسلىيەلەيدۇ.

بۇ ئۇيقۇ بىلەن ئوخشىمايدۇ. ئادەم ئۇخلاپ بىر ئازدىن كېيىن قاتتىق ئۇيقۇغا كېتىدۇ، يەنى بۇ چۈش مەنزىرىسى باسقۇچى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوڭ مېڭىدىكى ئۇچۇرلار ناھايىتى مۇرەككەپ بولىدۇ، بەزى خاتىرىدىكى

پارچىلار خالىغانچە بىرىكىپ چۈش مەنزىرىسىنى ھاسىل قىلىدۇ. چۈش ئادەتتە مەۋھۇم بولىدۇ.

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، گىپنوز ئادەمنى ئۇخلىتىش، بىر مەيدان چۈش كۆرگۈزۈشتەك ئۇنچە ئاددىي ئەمەس.

گىپنوز قىلىنغاندا دېمەسلىككە تېگىشلىك گەپنى دەپ سالامدۇ؟

«مەن ئۇ تەرەپتىكى ئۆيدە بىر نەرسە مىدىرلاۋاتقانلىقىنى كۆردۈم، شۇنىڭ بىلەن يۇگۇرۇپ بېرىپ نېمە ئىش بولغانلىقىنى كۆرمەكچى بولدۇم. ئۆينىڭ ئىشىكى ئىچىدىن تاقىۋېلىنغان ئىدى، مەن ئاچالمىدىم، شۇنىڭ بىلەن مەن يەنە دېرىزە يېنىغا كەلدىم، دېرىزىمۇ ئېتىك ئىدى، ئەمما دېرىزە پەردىسىدە بىر يوچۇق بار ئىدى، مەن شۇ يوچۇقتىن بىر ئادەمنىڭ سايىسىنى كۆردۈم...»

ئەڭ كۆپ سىرغا ئېرىشىدىغان ئادەم

بۇ بىر قاتىللىق دېلوسى گۇۋاھچىسىنىڭ گىپنوز قىلىنىش جەريانىدا ئېيتقان سۆزى. چۈنكى خاتىرىسى ناھايىتى تۇتۇق بولغاچقا، ئۇ ئۆزى كۆرگەن نەرسىلەرنى ئېسىگە ئالالمىغان ئىدى. ئەمما گىپنوز قىلىش ئارقىلىق، ئۇ مۇھىم بولغان خاتىرىلەرنى سۆزلەپ چىققان. ئۇنىڭ دېگىنىگە ئاساسەن، ساقچىلار تەكشۈرۈپ ئاخىر جىنايەتچىنى تۇتقان.

گىپنوز ھالەتتە تۇرغاندا، ئادەم دېمەسلىككە تېگىشلىك گەپنى دەمدۇ - دېمەمدۇ؟

ئەگەر شۇنداق بولسا، ئۇنداقتا گىپنوزچى بولۇش سۈپىتى بىلەن، گىپنوز قىلغۇچى نۇرغۇن ئادەملەرنىڭ سىرىنى بىلىپ كەتمەمدۇ؟ گىپنوز قىلىنغۇچى ئاسانلا ئىچ سىرىنى ئاشكارىلىۋەتكەن بولمامدۇ؟ مۇبادا ئۇ گىپنوز ھالىتىدە تۇرغاندا ئۆزىنىڭ كۆڭلىدىكى ناچار نەرسىلەرنى دەپ ئاشكارىلاپ سالسا، ئۇنداقتا ئويغانغاندىن كېيىن خىجىللىق ھېس قىلمامدۇ؟ ياكى گىپنوزچى بىر خىل شەخسىي غەرەز ياكى كونترول قىلىش ئىستىكى بىلەن، گىپنوز قىلىۋاتقان چاغدا ئادەمنىڭ شەخسىيىتىنى كوچىلامدۇ؟ ۋە ياكى ئۆزىنىڭ سۆزلىرى بىلەن گىپنوز قىلىنغۇچىنى كونترول قىلىپ ئۇلارنى نورمال بولمىغان ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرامدۇ؟

كىتاب تور بېكىتى ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇدىن قورقۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئادەم

19 ـ ئەسىردە ۋېينالىق بىر دوختۇر بىر غەلىتە كېسەلگە گىرىپتار بولغان قىزغا ئۇچرىغان، ئۇ قىز گىرىپتار بولغان كېسەلنىڭ نامى «سۇدىن قورقۇش كېسىلى». يەنى ئۇ قىز ئىستاكاننى قولىغا ئالغاندا، سۇنى ئىچەلمەيدىكەن، ئىستاكاننى ئېغىزىغا يېقىن قىلغان، ھەتتا مەجبۇرىي سۇنى ئىچۈرگەن تەقدىردىمۇ ئۇ سۇنى قۇسۇپ چىقىرىۋېتىدىكەن.

نەتىجىدە، بىر ئايدىن كۆپرەك ۋاقىتتا، ئۇ سۇ ئىچەلمىگەن، پەقەت مېۋە، كۆكتاتلار ئارقىلىق بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان سۇ تەركىبىنى تولۇقلىغان. ئەمما ئۇ نېمە ئۈچۈن بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلىقىنى ئېنىق چۈشەندۈرۈپ بېرەلمىگەن. ئۇنىڭ خاتىرىسى قالايمىقان بولۇپ، ئېنىق بىر نەرسە دەپ بېرەلمىگەن.

دوختۇر ئۇنى گىپنوز قىلىپ داۋالىماقچى بولغان. ئوتتۇرا دەرىجىدىكى گىپنوز ھالىتىگە كىرگەندىن كېيىن، دوختۇر ئۇنىڭدىن ئالدىنقى ئىككى ئاي جەريانىدا ئالاھىدە بىر ئىش يۈز بەرگەن ـ بەرمىگەنلىكىنى سورىغان.

بىر پەس سۈكۈتتىن كېيىن، ئىلگىرى بىر خانىمنىڭ ئۆيىگە مېھمانغا بارغانلىقى، ئۇ خانىمنىڭ بىر ئىتى بارلىقى، خانىمنىڭ ئەرمەك ھايۋانلارنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدىغانلىقى، ھەتتا ئۈستەلگە چىقىپ ئىگىسىنىڭ ئىستاكانىدىكى سۇنى ئىچىشكىمۇ يول قويغانلىقىنى، ئۇ بۇ مەنزىرىنى كۆرگەندىن كېيىن، ناھايىتى كۆڭلى ئېلىشقانلىقىنى، ئەمما ھۆرمەت يۈزىسىدىن ئۇ ھېچقانداق ئىپادە بىلدۈرمىگەنلىكىنى، ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن سۇ ئىچەلمىگەنلىكىنى ناھايىتى ئېنىق قىلىپ ئېيتىپ بەرگەن.

گىپنوز ئۇنىڭغا ئۇنتۇپ كەتتىم دەپ قارىغان ئىشلارنى ئېسىگە سالغان، گىپنوز ئاياغلاشقاندىن كېيىن ئۇنىڭ سۇدىن قورقۇش كېسىلى مۆجىزە يۈز بەرگەندەكلا ساقىيىپ كەتكەن.

نەرسە ئوغرىلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئادەم

بىر ئايال بولۇپ ناھايىتى يۇقىرى ئوقۇش تارىخىغا ئىگە ئىكەن ھەم خىزمىتىمۇ ناھايىتى ياخشى ئىكەن، بىراق ئۇنىڭ نەرسە ئوغرىلايدىغان

غەلىتە بىر مۆجىزى بار ئىكەن. ھەر قېتىم كوچىغا چىققاندا، ئۇ چىديالماي ئازراق نەرسە ئوغرىلايدىكەن، ئوغرىلىغان چاغدا ئوغرىلىق قىلىۋاتقاندەك جىددىيلىشىش تۇيغۇسى بولمايدىكەن، بەلكى ئۆزىگە ئىشەنگەن سوغۇققان ھالدا تۇرىدىكەن.

ئوغرىلىغان نەرسىلىرىمۇ قىممەت ئەمەس، ئوغرىلاشتىكى مەقسەتمۇ پۇل ئۈچۈن ئەمەس، پەقەت ئوغرىلىق قىلغان ۋاقىتتىكى تېزلىك تۇيغۇسى ئۈچۈنلا ئوغرىلىق قىلىدىكەن. گەرچە ئىشتىن كېيىن ئۆزىنىڭ قىلمىشىدىن كۆڭلى ناھايىتى غەش بولغان بولسىمۇ، ئەمما يەنىلا ئۆزىنىڭ قولىنى باشقۇرالمايدىكەن.

ئۇ پسىخىكا دوختۇرىنىڭ قېشىغا بېرىپ بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇشىنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى بىلىپ باقماقچى بولۇپتۇ. دوختۇر ئۇنى گىپنوز قىلىپ داۋالاپتۇ. گىپنوز ھالىتىگە كىرگەندىن كېيىن، ئۇ دوختۇرنىڭ بۇيرۇقى بويىچە، ئۆزىنىڭ كىچىك ۋاقتىغا قايتىپ بېرىپتۇ ھەمدە كىچىك ۋاقتىدا بىر قېتىم ئادەمنى خىجىل قىلىدىغان جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغانلىقىنى ئېيتىپ بەرگەن.

دوختۇر ئۇنى داۋاملىق سۆزلەپ، كۆڭلىدە بېسىلىپ قالغان بارلىق تۇيغۇلارنى چىقىرىۋېتىشكە يېتەكلەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بۇ چاغدا زادى نېمە ئىش يۈز بەرگەنلىكىنى بىلمەيدىغانلىقى ھەمدە قانداق بىر تەرەپ قىلىشنىمۇ بىلمىگەنلىكىنى، پەقەت ئۆزى مەن گەپ ئاڭلىمىغان بولغاچقا بۇ ئىشقا يولۇقتۇم دەپ قارايدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەرگەن. ئۇ ئەڭ ئۈيات ھېس قىلىدىغان ئىش بولسا، ئۇنىڭ جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچراۋاتقان ۋاقىتتا راھەت تۇيغۇنى ھېس قىلغانلىقى ئىكەن. بۇ تۇيغۇ ئۇنى ناھايىتى ئازابلىغان ھەمدە بۇنى دېيىشتىن ناھايىتى خىجىللىق ھېس قىلغان.

گىپنوز ئاياغلاشقاندىن كېيىن، بۇ ئايالدا ھېچقانداق خىجىللىق تۇيغۇسى بولمىغان، ئەكسىچە ئۆزىنى يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلغان.

دەرۋەقە، شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ھېچقانداق نەرسە ئوغرىلاپ باقمىغان، بىر نەرسە ئوغرىلاشقا قىزىقىدىغان ھېسسىياتمۇ قايتا كۆرۈلمىگەن.

گىپنوز قىلىشتىن ئىلگىرى ئېنىق ئويلاش كېرەك

گىپنوز جەريانىدا، بولۇپمۇ دەسلەپكى گىپنوز دەرىجىسىدىن ئۆتكەندىن كېيىن ھەقىقەتەن بەزى كۆڭۈلنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا

www.uyghurkitap.com

ساقلانغان سۆزلەرنى دېيىش مۇمكىن. بۇ سۆزلەر بەلكىم ئېغىزدىن چىقىرالمايدىغان، باشقىلار بىلسە بولمايدىغان مەخپىيەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

گىپنوز يوشۇرۇن ئاڭ بىلەن قانچە يېقىنلاشقانسېرى، يوشۇرۇن ئاڭ بىلەن شۇنچە ئاسان ئالاقىلىشالايدۇ. بىراق گىپنوزنىڭ يوشۇرۇن ئاڭغا نىسبەتەن رولى پەقەتلا ئۇنىڭ كۆڭلىدىكى ھەقىقىي سۆزىنى سوراشتىن ئىبارەت. بىر ئادەمنىڭ ئويىنى قالايمىقان قىلىش ئەمەس.

گىپنوز قىلىش يوشۇرۇن ئاڭنى ئۆز ئىرادىسىگە مۇخالىپ ئىش قىلغۇزالمايدۇ، يەنى گىپنوز قىلىۋاتقان ئادەم گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىنى، ھەرىكىتىنى كونترول قىلالمايدۇ ياكى گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ شەخسىيىتىنى سۈرۈشتۈرەلمەيدۇ.

شۇڭا، گىپنوز قىلىنماقچى بولغاندا چوقۇم گىپنوز قىلغۇچىنىڭ كونترول قىلىشىدىن ئەنسىرەش ھاجەت ئەمەس، ئەمما ئەگەر كۆڭلىدە ناھايىتى جىق كىچىك سىرلار بار ئادەم گىپنوز قىلىنىشنى تاللاشتىن بۇرۇن كۆڭلىدە ياخشى ئويلىنىشى، گىپنوز قىلغۇچى كەسپىي ئەخلاققا ھۆرمەت قىلىشى كېرەك. بىراق سىز كۆڭلىڭىزنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى كىچىك سىرلارنى سەممىي ئېتىراپ قىلالامسىز - يوق؟

گىپنوز سىزگە نېمە قىلىپ بېرەلەيدۇ؟

بىر جۈپ ئەر - ئايال ئۇزۇن ۋاقىت بىرگە ياشاپ، بىر - بىرىدىن بىزار بولۇشقا باشلاپتۇ. بىراق كۆنۈپ قالغانلىقتىن ئايرىلىپ كېتىشنىمۇ خالىمايدىكەن. بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، ئايالى گىپنوزچىنى چاقىرىپ بۇنىڭغا بىر ئامال قىلىشنى ئۈمىد قىلىپتۇ. بۇ ئايالنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىنىڭ جاۋابى ئۆزىنى ناھايىتى ھەيران قالدۇرۇپتۇ، چۈنكى ئۇ بۇ خىل ھېسسىياتتىن قۇتۇلۇشنى قەتئىي خالىمايدىكەن. گىپنوز قىلغاندىن كېيىن، ئۇ قاقشاشنى قەدىرلەشكە ئۆزگەرتىپتۇ، چۈنكى ئۇ بۇ باسقۇچتىكى ھېسسىياتنىڭ مۇشۇنداق قىممەتلىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق چۈشىنىدىكەن.

ئاغرىق دېھقان

بىر دېھقان راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولۇپ، ھەر كۈنى

قاتتىق ئاغرىققا بەرداشلىق بېرىشكە توغرا كېلىدىكەن. بىر كۈنى ئۇ پەقەت چىدىيالماپتۇ ھەمدە ئەينى چاغدىكى داڭلىق گىپنوزچى ئەركسوننى ئىزدەپ بېرىپتۇ. ئەركسون دېھقاننىڭ ئاغرىقىنى گىپنوز ئارقىلىق توختىتىشقا ماقۇل بوپتۇ. گىپنوز جەريانىدا ئەركسون دېھقان بىلەن زىرائەتلەر توغرۇلۇق پاراڭلىشىپ، تاكى ئۇرۇق تېرىغاندىن تارتىپ ھوسۇل يىغقۇچە بولغان جەريانىنى ۋە ھوسۇل يىغقاندىن كېيىنكى خۇشاللىقىنى سۆزلىشىپتۇ. پۈتكۈل جەريان ناھايىتى ئازادە بوپتۇ، ئىزچىل ناھايىتى ئاددىي ۋە يېقىملىق سۆزلەرنى ئىشلىتىپتۇ. بىر ئۇرۇقنىڭ يەرگە تېرىلىشى، ئاندىن دېھقاننىڭ ئايرىلماي پەرۋىش قىلىدىغانلىقى، سۇ بېرىپ ئوغۇتلايدىغانلىقى، تاكى پىشقۇچە پەرۋىش قىلىدىغانلىقى ئاندىن ئەجىرنىڭ مېۋىسىنى كۆرىدىغانلىقىنى دەپتۇ.

گىپنوز ئاياغلاشقاندىن كېيىن، دېھقان ئۆيگە قايتىپ كېلىپ ناھايىتى راھەت، ئازادە ھېس قىلىپتۇ. كېسەلنىڭ ئاغرىقى خۇددى يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلىپتۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئايالىغا داۋالاش جەريانىنى ناھايىتى خۇشاللىق بىلەن سۆزلەپ بېرىپتۇ.

ئايالى ھەيران بولغان ھالدا، ئۇنىڭ سىز بىلەن شۇنچە بىمالال سۆزلىشەلىگىنى، سىز كۆزىڭىزنى يۇمۇپ يېتىپ دېھقانچىلىقنى ياخشى قىلغانلىقىڭىزنى دەپ بەرگىنىڭىز داۋالاش بولامدۇ؟ دەپ سوراپتۇ.

بۇ سوئال ئەركسوندىن سورالغاندا ئۇ مۇنداق جاۋاب بەرگەن: «چۈنكى بۇ ئادەم دېھقان. ئۇ چۈشەنگەن يەر ئۇنىڭغا كۈچ ئاتا قىلىدۇ، ئۇنىڭ خۇشاللىقى ۋە قان ـ تەرى بۇ يەرگە سېپىلگەن، ئۇ يەردىن ئىشەنچكە تولىدۇ، بۇ ئۇنىڭ ئاغرىق ئازابىنى يېڭىش ئىقتىدارىنىڭ ئەڭ ياخشى كېلىش مەنبەسى».

گىپنوز بىزگە نېمىلەرنى قىلىپ بېرەلەيدۇ؟

«گىپنوز سىرلىق ئەمەس، ئەمەلىيەتتە ئۇ پەقەتلا بىر ياخشى ئادەمنىڭ يەنە بىر ياخشى ئادەمنىڭ ياشاش ئىرادىسىنى قوزغىتىشىدىن ئىبارەت.»

گىپنوز بىزگە نېمىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ؟

بىرىنچىدىن، ئۇ بىزگە ئادەمنىڭ ئىچىدىكى تۈگۈنىنىڭ زادى نېمىلىكىنى، ئېسىمىزدىن چىقمايدىغان ئادەمنىڭ كىملىكىنى بىلدۈرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بۇ ئىشلار ئۇيغانغان ۋاقىتتا ئاڭنىڭ يوشۇرۇشى ئاستىدا ھەقىقىي ئەھۋالنى ئاشكارىلىمايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئۆزىنى تونۇشتىن ئىبارەت. بىر ئادەم مەيلى قانچىلىك چوڭقۇر جەمئىيەت ئارقا كۆرۈنۈشى بولسۇن، ھەتتا ھەر خىل ئالاھىدە ئىقتىدارلىرى بولسۇن ھەممىسى ئۆزىنى تونۇشتىن مۇھىم ئەمەس.

پسىخولوگلار بىزگە بىر ئادەمنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشى، سۆز - ھەرىكىتىنىڭ 90% تىن كۆپرەكى كۆرگىلى بولمايدىغان يوشۇرۇن ئاڭدىن كەلگەنلىكىنى ئېيتىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۆزىنى تونۇش ئىنتايىن مۇھىم، بولمىسا ئىش - ھەرىكىتىمىز كۆزنى يۇمۇۋېلىپ قارىغۇلارچە ماڭغاندەك بولىدۇ.

گىپنوز بىزگە ئەڭ ياخشى ھالەتتە ئۆزىمىزنى تونۇتقۇزىدۇ. بىز گىپنوز ھالىتىگە كىرگەندە، بەدىنىنىڭ ھەممە يېرى پۈتۈنلەي ئازادە بولغان ھالەتتە بولىدۇ، ناھايىتى تىنچ، ئوي - پىكىرمۇ يىغىلىدۇ، بۇنداق شارائىت مىكروسكوپتەك ھالەتتە بولۇپ، ئۆزىمىزنى ناھايىتى ئېنىق كۆرەلەيمىز.

ئىككىنچىدىن، گىپنوز يەنە كىشىلەرنىڭ نېرۋا فۇنكسىيە كېسەللىكلىرى، كەيپىياتنى ياخشىلىيالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ئۆزىنى گىپنوز قىلىش جەريانىنى چۈشەنسە، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ئۆزىنى گىپنوز قىلىش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. يەنە گىپنوز بەدەندىكى باشقا كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالىيالايدۇ.

گىپنوز ئادەملەرنىڭ بىر قىسىم ئازابلىق ئەسلىمىلىرىنى يۇيۇۋېتەلمەيدۇ، ئەمما سىزنى باشقا بىر نۇقتىدىن بۇ ئەسلىمىلەرگە مۇئامىلە قىلىشىڭىزغا، بۇ ئەسلىمىلەرنى چۈشىنىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ. ئەڭ مۇھىم بولغىنى، سىزنى بۇ بىر مەزگىللىك ئەسلىمىدىن ئاكتىپ تەرەپتىكى نەرسىلەرگە ئېرىشتۈرىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق ئىشنىڭ ئاكتىپ ۋە پاسسىپ تەرەپلىرى بولىدۇ. گىپنوزچى سىزنى مۇھەببەت بۇزۇلغاندىكى ئۆسۈپ يېتىلىشىڭىزنى كۆرۈشكە يېتەكلەپ، قارشى تەرەپ بىلەن ماس كەلمىگەنلىكىڭىزنى ھەمدە ئۆزىڭىزگە چىن كۆڭلىڭىزدىن قانداق ھەمراھ لازىم ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ بېرەلەيدۇ. بۇلارنى چۈشەنگەندىن كېيىن، بۇ مەزگىللىك ئەسلىمە گەرچە ئۇنتۇلمىسىمۇ

ئەمما سىز قايتا ئازابلانمايسىز، بۇ ئىشلارنى سىز تىنچ روھىي ھالەت بىلەن ھاياتىمدىكى بىر باسقۇچلۇق جەريان دەپ قارايسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا، گىپنوز كىشىلەرنىڭ بەزى ناچار ئادەتلىرىنى تاشلىشىغا، مەسىلەن: تاماكا چېكىش، ھاراقنا خۇمار بولۇش دېگەندەك ئادەتلەرنى تاشلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. چۈنكى ئادەمنىڭ يوشۇرۇن ئېڭى بۇ ئىشلارنى ناھايىتى ئېنىق كۆرەلەيدۇ، بۇنداق قىلسا بولمايدىغانلىقىنى بىلىدۇ، ئەمما يەنىلا بۇ خىل يامان ئادەتكە ئۆگىنىدۇ. گىپنوزنىڭ رولى بۇ خىل خاھىشنى كۈچلەندۈرۈپ، يامان ئادەتلەرنى تاشلاتقۇزىدۇ.

بىراق گىپنوزنى مۇھەببەت ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىيات سىناق شەكلى قىلىۋېلىشقا بولمايدۇ. بەزى ئادەملەر گىپنوز ئارقىلىق قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىگە بولغان سەمىمىيىتىنى بىلمەكچى بولىدۇ، بىراق ئەگەر مۇھەببىتىڭىز بىلەن ئوتتۇراڭلاردىكى ھېسسىياتنى گىپنوز ئارقىلىق ئۆلچىگىلى بولسا، پەقەت گىپنوز قىلىش ئارقىلىقلا قارشى تەرەپنىڭ گېپىنىڭ راست - يالغانلىقىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ، ئۇ چاغدا بۇ خىل ھېسسىياتنىڭ يەنە داۋاملىشىش زۆرۈرىيىتى بولامدۇ؟

يىغىپ ئېيتقاندا، گىپنوزنىڭ سىز ئۈچۈن قىلىپ بېرەلەيدىغانلىرى ناھايىتى كۆپ، ئەمما بارلىق ئىشلارنى قىلىپ بېرەلمەيدۇ. گىپنوزنى بەك سىرلىقلاشتۇرۇۋالماڭ. ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ ھەممىسى بىزنىڭ ئۆزىمىزنىڭ تىرىشچانلىقىمىز، بىزنىڭ قەلبىمىزدە چەكسىز كۈچ ۋە غەيرەت بار، گىپنوز پەقەت قەلبىمىزنىڭ ئىشىكىنى ئاچىدىغان كىچىككىنە ئاچقۇچتىن ئىبارەت.

گىپنوز ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىڭىزنى بىلىڭ

ئۆيدە بىر خىل جىمجىتلىق بار، بۇ يەردە پەقەت گىپنوزچىلا سىزنى ئۆزىگە جەلپ قىلىدىغان ئاۋازى بىلەن سىزگە ئاستا سۆزلەۋاتىدۇ، كۆز ئالدىڭىزدا بىر يانچۇق سائىتى رىتىملىق چايقىلىۋاتىدۇ، سىزنىڭ ئېڭىڭىز بارا - بارا يوقالدى، كۆزلىرىڭىز يۇمۇلۇپ، ئۇيقۇڭىز كەلدى. سىز گىپنوز قىلىنىپ، ئاڭسىز ھالەتكە كىردىڭىز.

گىپنوز قىلىنغۇچى: يەنزى

يەنزى ئوغۇل دوستى بىلەن مۇھەببەتلەشكىلى يەتتە يىل بولغان، بۇ

www.uyghurkitap.com

جەرياندا كۆپ ھاللاردا ئۇرۇشۇپ، ئايرىلىپ ئۆتكەن. ئۇرۇشۇپ قالغان چاغلاردا ھەتتا قول تەگكۈزۈپ ئۇرۇشقان. بىراق ئايرىلىپ كەتكەندىن كېيىن يەنە بىر - بىرىنى سېغىنغان، قايتا ياراشقاندا بولسا ئۇزۇن ئۆتمەيلا يەنە زىددىيەت كېلىپچىققان...

تاكاللىشىش ۋە ئۇرۇشۇش ئۇلارنىڭ ئالاھىدە بىر خىل پىكىر ئالماشتۇرۇش شەكلىگە ئايلىنىپ قالغان، ئارىلاشقان ۋاقتى قانچە ئۇزارغانسېرى ئۇلارنىڭ كەلگۈسى ھەققىدە پاراڭلىشىشى شۇنچە ئاز بولغان. ئۆزئارا قارشى تەرەپ بىلەن ئۆزىنىڭ ھارغانلىقىنى ھېس قىلىسمۇ، ئەمما يەنىلا ئىككىلىسىنىڭ ئۆزگىرىشكە بولغان غەيرىتى كەم بولغان.

يەنزى گىپنوزدىن پايدىلىنىپ بۇ مەسىلىنى ھەل قىلماقچى بولغان، چۈنكى ئۇ ناھايىتى زىددىيەتلىك ۋە قىيىن ھېس قىلغان، ئۆزىنىڭ زادى قانداق قىلىشى كېرەكلىكىنى بىلەلمىگەن، ئوغۇل دوستى بىلەن مۇناسىۋىتىنى داۋاملاشتۇرۇش ياكى ئۈزۈش كېرەكلىكىنى بىلەلمىگەن.

گىپنوزچىنىڭ سەزگۈرلۈك دەرىجىسىنى سىنىشى

گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ بېشارەتنى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغانلار تۈرگە ياكى بېشارەتنى ئاسان قوبۇل قىلالمايدىغانلار تۈرگە كىرىدىغانلىقىنى دەلىلەش ئۈچۈن، گىپنوزچىلار ئادەتتە ئالدى بىلەن بىر باسقۇچ سەزگۈرلۈك دەرىجىسى سىنىقى ئېلىپ بېرىپ، گىپنوزدىن ئىلگىرى بەزى كۆرسەتمە سۆزلەرنى دەيدۇ، مەسىلەن: «كۆزىڭىزنى يۇمۇڭ، ئەركىن نەپەس ئېلىڭ، يەنە ئەركىن نەپەس ئېلىڭ، پۈتۈن بەدىنىڭىزنى ئەركىن قويۇۋېتىڭ، ئۆزىڭىزنىڭ ئۆيگە قايتىۋاتقان ھالىتىڭىزنى ئويلاڭ، بېشىڭىزدىن تارتىپ ئاياغ ئىزىڭىزنىڭ يۆنىلىشىگىچە ئويلاڭ، توغرا، دەل شۇ يۆنىلىش، ئالدىڭىزغا قاراپ ئىزدەڭ، ئاندىن بېشىڭىزنى كۆتۈرۈڭ...»

گىپنوزچى ناھايىتى سىلىق ۋە يېنىك تەلەپپۇزدا يۇقىرقى سۆزلەرنى دەيدۇ، ئادەتتە ئادەملەر گەپنى ئاڭلاپلا بېشىنى كۆتۈرىدۇ. ئەگەر بېشارەتنى ئاسان قوبۇل قىلالمايدىغان كىشىلەر بولسا گىپنوزچى باشقا ئامال تېپىشى كېرەك.

سىناق ئاياغلاشتى، ئەگەر ھەممە ئىش نورمال بولسا، گىپنوز قىلىنغۇچى گىپنوز ھالىتىگە كىرىپ كەتكەن بولىدۇ.

گىپنوز قىلىنغۇچىغا گىپنوز قىلغۇچى ئادەتتە دىققىتىنى يىغىش ۋە ئازادە بولۇش تەكلىپى بېرىدۇ، بۇ گىپنوز قىلىنىشنىڭ يادروسى. پەقەت مۇشۇ ئىككى نۇقتىنى قىلالىغاندىلا ئاندىن گىپنوز قىلىش ئۈنۈملىك ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئەگەر بەك جىددىيلىشىپ كەتسە، گىپنوز ھالىتىگە كىرىش ناھايىتى تەس بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ كەتكەنلىكتىن گىپنوز قىلىنغۇچى گىپنوز ئورۇندۇقىدا خاتىرجەم ياتالمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا گىپنوزچى ھەمىشە پۇراش سېزىمى ياكى تېگىشىش سېزىمى ئارقىلىق قارشى تەرەپنى تىنچلاندۇرىدۇ. كۆرۈش سېزىمى نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، قارشى تەرەپنى كۆزىنى يۇمغۇزۇپ، ئاندىن بىر مەنزىرىنى پەرەز قىلغۇزىدۇ. مەسىلەن: كۆپكۆك دېڭىز بويى ياكى تىپتىنچ ئورمانلىق دېگەندەك. قىسقىسى، تىنچلىق بېغىشلايدىغان سۆزلەر بىلەن بۇ مەنزىرە ئىچىگە ئېلىپ كىرىلىدۇ.

پۇراش سېزىمى جەھەتتە چەكىلمەنگەن مايىنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. چەككىلمەنگەن ماي ئىشلىتىلگەن چىراغنى ياندۇرساق نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، گىپنوز قىلىنغۇچىنى ئاستا ـ ئاستا تىنچلاندۇرىدۇ. تېگىشىش سەزگۈسى جەھەتتە گىپنوز قىلغۇچى گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ بىلىكىنى يېنىك ئايلاندۇرىدۇ. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت گىپنوز قىلىنغۇچىنى تىنچلاندۇرۇش ئاندىن ئوڭۇشلۇق ھالدا گىپنوز ھالىتىگە كىرىش.

گىپنوزچىنىڭ سۆزى

گىپنوز جەريانىدا يەنزى كۆڭلىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى سۆزلەرنى ئېيتقان.

«مۇھەببەتتىن ۋاز كېچىپ، دوست بولايلى. ئىزچىل مۇھەببەتلىشىپ كەلدۇق، ئىزچىل ئازار يېدۇق. بىر - بىرىمىزنى چۈشەنگىلى شۇنچە ئۇزۇن بولغاندىكىن، دوست بولساقمۇ ياخشى ئەمەسمۇ، قارشى تەرەپكە مۇھەببىتىگە قويغان ئۆلچەم بويىچە تەلەپ قويمايمىز، ئەكسىچە كەڭ قورساق بولىمىز. بىراق كۆنۈپ قالغاندىن باشقا يەنە ئۇنىڭغا ھېسداشلىق قىلغانلىقىم ئۈچۈن ئايرىلالمايمەن. شۇنچە يىل بىللە ئۆتتۇق، مەن ئۇنىڭ يېنىدا مەندىن باشقا بىرسىنىڭ يوقلۇقىنى، ھېچقانداق ئىشىنىدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

باشقا ئادەمنىڭ يوقلۇقىنى بىلىمەن. نۇرغۇن ئادەملەر غەرەزلىك بولىدۇ، مەن ئۇنى ئازابلاشنى خالىمايمەن...»

گېپنوز ئاياغلاشقاندىن كېيىن، گېپنوزچى يەنزىگە ئۇنىڭ گېپنوز جەريانىدا قىلغان گەپلىرىنى ئېيتىپ بەرگەن، يەنزى قانداق قىلىمسۇن ئىشەنگۈسى كەلمىگەن. ئاڭ پۇتۇنلەي ئەسلىگە كەلگەن چاغدا، ئۇ يوشۇرۇن ئاڭ ھالىتىدىكى ئۆزىنىڭ راست ئۆزى ئىكەنلىكى ياكى ئەمەسلىكىگە ھۆكۈم قىلالمىغان ھەمدە ئۇ ئۆزىنىڭ بۇ سۆزلەرنى قىلغانلىقىنى ئېسىگە ئالالمىغان.

ئۆز كۆڭلىدىكى ھەقىقىي گەپلەردىمۇ ئۇ ئىككىلىنىپ قالغان. مۇھەببەت مۇناسىۋىتىدىن ۋاز كېچىپ دوست بولۇش مۇمكىن بولمايدىغان ئىش، ئەمەلىيەتتە ئىككىلا تەرەپ بۇنداق قىلالمايدۇ.

يوشۇرۇن ئاڭدىكى ئۆزنى تونۇش

ئەمەلىيەتتە كۆڭلىمىزنىڭ چوڭقۇر قېتىدىكى ئاۋازلار دائىم يوقالمىغان ھالەتتە ياكى يوشۇرۇنغان ھالەتتە بولىدۇ. بىز ئۇنى «ئويلىيالمايمىز»، بىراق «ئاڭلىيالايمىز».

ھەربىر يېتىلگەن ئادەم جەمئىيەتتە ھەر خىل ئىجتىمائىي تەلەپ ۋە ئاۋازلار تەرىپىدىن گېپنوز قىلىنىشتىن ساقلىنالمايدۇ، بۇ خىل گېپنوز قىلىنىش ئاڭسىز ھالدا بولىدۇ،ئادەمگە بىلىندۇرمەي تەسىر كۆرسىتىدۇ. نەتىجىدە بىزنىڭ ھەقىقىي كۆڭلىمىزدىكى ئاۋازلارنى ئاڭلىيالماسلىقىمىزنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، چۈنكى ئۇ ئالىلقاچان قاتمۇقات نەرسىلەر بىلەن كۆمۈلۈپ كەتكەن.

بىز گېپنوز قىلىنىشنى ئىزدەپ يۈرمەي، تۇرمۇشتا دائىم ئۆزىمىزدىن «مەن زادى نېمىگە موھتاج» دېگەننى سورىساق بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ھەقىقىي جاۋاب بىزنىڭ يۈرىكىمىزدە، پەقەت ئۆزىمىزلا ئۇنىڭغا يۈزلىنىشكە جۈرئەت قىلالمايۋاتىمىز، قوبۇل قىلىشقا ئىرادىمىز كەم بولۇۋاتىدۇ. مەسىلەن: يەنزىگە ئوخشاش، گېپنوز قىلىنغان چاغدا كەسكىنلىك بىلەن قارارلىرىمىزنى ئېيتالايمىز، بىراق ئويغانغان ۋاقتىمىزدا ئۆزىمىزنى قايىل قىلىپ ئىشەندۈرەلمەيمىز ھەم قىلالمايمىز. ئىككىلىنىپ قارار چىقىرالمايمىز.

ئەمەلىيەتتە، گېپنوزنىڭ ئەڭ چوڭ رولى قەلبىمىزنىڭ چوڭقۇر

قاتلاملىرىدىكى تۇگۈننى ئېچىپ، يوشۇرۇن ئالاھ بىلەن ئۇچرىشىش ھەمدە ئۆزى بىلەن سىردىشىپ، كۆڭۈلدىكى ھەقىقىي جاۋابنى تېپىپ چىقىشتىن ئىبارەت.

جاۋابنى تېپىش قىيىن ئەمەس، قىيىن بولغىنى ئويغانغان چاغدا بۇ جاۋابنى قانداق قوبۇل قىلىش ھەمدە مەسىلىنى ھەل قىلىش.

گىپنوزنىڭ ئەكس تەسىرى

كۆپچىلىكنىڭ نەزىرىدە گىپنوز دېگەن سۆز ناھايىتى سىرلىق نەرسە، گەرچە پەن - تېخنىكا تەرەققىي قىلىپ بۈگۈنكى كۈنگە كەلگىچە نۇرغۇن ئالىملار گىپنوزغا قارىتا ئارقا - ئارقىدىن ئىلمىي چۈشەنچە بەرگەن بولسىمۇ، ئەمما بۇلار ئاممىنىڭ گۇمانىنى پۈتۈنلەي يوق قىلالمىدى. گەرچە نۇرغۇن تەجرىبىلەر گىپنوزنىڭ نۇرغۇن پىسخىكىلىق ۋە فىزىيولوگىيەلىك كېسەللىكلەرنى داۋالىيدىغانلىقىنى ئىسپاتلىسىمۇ، ئەمما ئۇ بارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىيالمايدۇ، ھەرقانداق ئىشنىڭ ئىجابىي تەرىپىلا بولمايدۇ، چوقۇم سەلبىي بولغان تەرەپلىرىمۇ مەۋجۇت بولىدۇ. گىپنوزنىڭمۇ ئەكس تەسىرى بار.

ئىزىغا ئادەم چۈشكەن ئادەم

بىر دوختۇر ئىلگىرى بىر دېلونى تىلغا ئالغان. كۆپ يىللار ئىلگىرى بىر بىمار بۇ دوختۇرنى ئىزدەپ كېلىپ، بىر ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ ئىزىغا چۈشۈۋالغىنىدىن قورقۇۋاتقانلىقىنى ئېيتقان. بۇ ئادەم ھەتتا ساقچى ئىدارىسىگە بېرىپ، ساقچىلاردىن ئۆزىنىڭ ئىزىغا چۈشۈۋالغان ئادەمنى تېپىپ بېرىشنى تەلەپ قىلغان. ساقچى ئىدارىسى بۇ دېلونى قوبۇل قىلمىغان. ئۇ يەنە شەخسىي رازۋېدچىك ياللاپ تەكشۈرگەن، نەتىجىدە ئۇنىڭ ئىزىغا ئادەم چۈشۈۋالمىغانلىقى ئېنىقلانغان.

دوختۇر ئۇنىڭ ھالىتىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ بەك كۆپ ئويلىنىۋالغانلىقى سەۋەبلىك، نېرۋا كېسىلىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى بولۇشى مۇمكىن دەپ ھۆكۈم قىلغان.

كۆپ قېتىملىق يۈزتۇرا پاراڭلىشىشتىن كېيىن، دوختۇر بۇ بىمارنىڭ كۆپ يىللار ئىلگىرى گىپنوز قىلىپ داۋالانغانلىقى، گىپنوزچىنىڭ يېتەكلىشىدە، ئۇنىڭغا بىر قورقۇنچلۇق قارا ئىتنىڭ ئۇنى قوغلىغانلىقى

www.uyghurkitap.com

بېشارەت قىلىپ بېرىلگەنلىكىنى بىلگەن.

كېيىن بۇ يېتەكلەش پۈتۈنلەي يوقالمىغان، كۆپ يىللاردىن كېيىن، ئۇ ئۆزىنىڭ كەينىگە ئادەم چۈشۈۋالغاندەك تۇيغۇدا بولغان، بۇ ئۇنىڭ تۇرمۇشىغا زور ئاۋارىچىلىك ئېلىپ كەلگەن.

گىپنوزنىڭ ئەكس تەسىرى

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، گىپنوز مۇتلەق تولۇق نومۇرغا ئېرىشىدىغان ئىش ئەمەس، خەتىرى ۋە ئاجىز تەرەپلىرى بار، يەنە ئەكس تەسىرىمۇ بار ئەلۋەتتە.

ئەكس تەسىرنىڭ كېلىپچىقىش مەنبەسى گىپنوزچىنىڭ كەسپىي سەۋىيەسىدىن ئىبارەت، ئەلۋەتتە گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى، بەدەن ساپاسى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. بەزىدە گىپنوزچىنىڭ بېشارىتى مۇۋاپىق بولمىغانلىقتىن، گىپنوز قىلىنغۇچىدا بەزى ياخشى بولمىغان ئەكس تەسىرلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

بەزى كىشىلەردە گىپنوزدىن كېيىن باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىش، كۆپ چۈش كۆرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئىنكاسلارنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى بىر ئادەم بەلگىلىك ۋاقىت گىپنوز قىلىنغان، گىپنوز قىلىنغۇچى پۈتۈنلەي ئازادە ۋە تىنچ ھالەتكە كەلگەندە، گىپنوزچى ئۇنى يېنىك ئاستا ـ ئاستا بېشارەت بىلەن ئويغاتماي، تېز ۋە تۇيۇقسىز ئويغاتقانلىقتىن بولىدۇ. گىپنوز قىلىنغۇچى چۆچۈپ ئويغانغاندىن كېيىن مۇشۇنداق ئەكس تەسىر پەيدا بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئەگەر گىپنوزچى گىپنوز جەريانىدا مۇۋاپىق يېتەكلەش ئېلىپ بارمىغان، گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ پسىخىك زىددىيەتلىرىگە نىسبەتەن، زىددىيەتنى پەسەيتىش ئېلىپ بارماي ئەكسىچە تېخىمۇ كۈچەيتىۋەتكەن بولسا، گىپنوز قىلىنغۇچى ئويغانغاندىن كېيىن تېخىمۇ چۈشكۈن بولۇپ قېلىشى مۇمكىن ھەمدە بۇ خىل ھالەت ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىدۇ.

گىپنوز ئەسلىدە كىشىلەرنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىغا چوڭقۇر يوشۇرۇنغان خاتىرىلەرنى ئويغىتىش بولۇپ، ئەگەر گىپنوز جەريانىدا گىپنوزچى بەرگەن بېشارەت مۇۋاپىق بولماي قالسا، گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ خاتىرىسىگە زىيان يېتىشى، بۇ سەۋەبلىك خاتىرىسى قالايمىقانلىشىپ

كېتىشى مۇمكىن.

گىپنوزنىڭ ئەكس تەسىرى ئېغىر بولغاندا ھەتتا بىر ئادەمنىڭ خاراكتېرى ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن. گىپنوزچى بەرگەن مۇۋاپىق بولمىغان بېشارەت گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ خاراكتېرىگە تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن، ئەڭ ئاخىرىدا، گىپنوز قىلىنغۇچى ھەتتا گىپنوزچىغا ئوخشاش بىر خاراكتېرگە ئىگە ئادەمگە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

بۇ مەسىلىلەر گىپنوزچىنىڭ مەشغۇلاتىنىڭ لايىقىدا بولماسلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ، شۇڭا گىپنوزچىنى تاللىغاندا سالماق بولۇش كېرەك.

بىرلا خىل ئۇسۇلدا گىپنوز قىلىش

گىپنوزنىڭ يەنە بىر ئەكس تەسىرى بار. ئەنئەنىۋى گىپنوز ئىلمىدە، پەقەت بىر خىل ئۇسۇل بىلەنلا گىپنوز قىلىنغۇچىنى گىپنوز قىلىدۇ، خۇددى گىپنوز ئۇسۇلى پەقەت مۇقىم بىر خىل شەكىلگە ئىگىدەك. بىراق گىپنوز قىلىشتا قوللىنىلىدىغان قوشۇمچە ئۇسۇللار نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، كېسەلگە قاراپ دورا بېرىش، ئوبيېكتىپ مەسىلىلەرنى ئوبيېكتىپ تەھلىل قىلىش كېرەك.

بۇرۇن مۇنداق بىر ئىش بولغان ئىكەن. ئۇزاق مۇددەت بىر گىپنوز ئۇستىسىنىڭ يېنىدا تۇرغان ياردەمچى گىپنوز ئۇستىسىنىڭ نەچچە يىللىق گىپنوز قىلىش ئۇسۇلىنى كۆزەتكەن تەجرىبىلىرىنى يىغىنچاقلاپ، ئۆزلۈكىدىن گىپنوز تېخنىكىسىنى ئۆگىنىپتۇ.

ئۇ گىپنوز ئۇستىسى تۇرغان يەردىن ئايرىلىپ، نۇرغۇن دۆلەتلەرگە بېرىپ كىشىلەرگە گىپنوز ماھارىتىنى كۆرسىتىپتۇ. كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئۇنى ناھايىتى قالتىس بىر گىپنوزچى دەپ قاراپتۇ، بىراق پەقەت ئۇ ئۆزىلا ئۆزىنىڭ سالاھىيەت كىنىشكىسى يوقلۇقىنى ھەم ھېچقانداق نەزەرىيەۋى ياكى كەسپىي تەربىيەلىنىشكە قاتنىشىپ باقمىغانلىقىنى بىلىدىكەن.

بىر خىللا گىپنوز ئۇسۇلىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىر مەزگىللىك بولىدۇ، نۇرغۇن گىپنوزچىلار ھەممىسى بىر خىل ئۇسۇلغىلا ئادەتلىنىپ قالغان بولغاچقا، داۋالىنغىلى كەلگەنلەرنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ۋە ئەتراپلىق ئانالىز ئېلىپ بارالمايدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

كەسپچان بولۇش ۋە سەممىي بولۇش

بىر گىپنوزچى بالىلىق دەۋرىدە بىر قېتىم گىپنوز قىلىنغان بىر ئايالنى گىپنوز قىلىپ داۋالاپتۇ. ئەينى چاغدا، پسىخولوگىيەلىك داۋالاشتا ياشنى كەينىگە قايتۇرۇش ئۇسۇلى ناھايىتى گۈللەنگەن بولۇپ، مۇشۇ خىلدىكى پسىخىك كېسەللىكلەرگە ئادەتتە بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىدىكەن، شۇنىڭ بىلەن گىپنوز قىلغۇچى تەپسىلىي ئانالىز قىلمايلا، ئايال بىمارنى داۋالاشقا باشلاپتۇ.

نەتىجىدە، ئايال بىمار دەل ۋاقىتىدا بېشارەتكە ئېرىشەلمىگەنلىكى ئۈچۈن، كەيپىياتىنى كونترول قىلالماي ئۆزىنى ئۆلتۈرۇۋالغان. ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ياشنى كەينىگە ياندۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ماس كەلمەيدىغان بولۇپ، بۇنداق قىلىش ئۇنىڭغا مەجبۇرىي روھىي جەھەتتىن يەنە بىر قېتىم تاجاۋۇز قىلغانلىق بىلەن تەڭ بولىدىكەن.

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، گىپنوزچىنىڭ كەسپىي ساپاسى، باشقىلارغا ياردەم قىلىشتىكى سەممىيىتى ۋە غەمخورلۇق قىلىش دەرىجىسى ناھايىتى مۇھىم. ئۆزىنى بىمارنىڭ ئورنىغا قويۇپ تۇرۇپ ئويلاش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى بېكىتكەندە، بەزى ئويلىمىغان ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلىش

گىپنوز بىر خىل پسىخولوگىيەلىك داۋالاش ئۇسۇلى بولۇش سۈپىتى بىلەن، فىروئىد دەۋرىدىن باشلاپ كىشىلەرگە سىرلىق نەرسە بولۇپ تۇيۇلدى. ئەمەلىيەتتە، ماھىيەت جەھەتتىن ئېيتقاندا، گىپنوز پەقەت بىر خىل پسىخىكىلىق بېشارەتتىن ئىبارەت. ئۆزىنى ئۆزى گىپنوز قىلىش گىپنوزنىڭ بىر خىل شەكلى، ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، ئۆز ـ ئۆزىمىزگە بېرىدىغان پسىخىكىلىق بېشارەتتىن ئىبارەتتۇر.

ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلىش ئۆزىنىمۇ ـ ئۆزگىنىمۇ ئالدىغانلىق ئەمەس. ئادەمدە ئۆزىنى تونۇش ۋە تەسەۋۋۇر قىلىش ئىقتىدارى بولىدۇ.

گىپنوز جەريانىدا، ئادەمنىڭ ئېڭى ئويغاق هالەتتە بولىدۇ. شۇڭا، پسىخولوگلار ئادەم ئۆزىنىڭ تەپەككۇرى، ئارقىلىق ئۆزىنى كۆچلەندۈرۈشى، تەربىيەلىشى ۋە داۋالىشى كېرەك، دەپ قارايدۇ. يەنى ئادەم ئۆزىنىڭ ئېڭى ئارقىلىق ئۆزىنى قۇتقۇزالايدۇ، بۇ دەل بىز دەۋاتقان ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلىشتۇر.

گىپنوز پسىخىكىلىق بېشارەتتىن باشلانغان بولغاچقا، بەزىلەر ھەتتا ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلىشنى ئۆزىنىمۇ ـ ئۆزگىنىمۇ ئالدايدىغان بىر مەيدان ئويۇن دەپ گۇمانلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. بىر ئادەم مۇئەييەن ئۇسۇل ئاساسىدا ئۆزىنى گىپنوز ھالىتى ۋە يوشۇرۇن ئاڭغا ئەكېلەلىسە، مەيلى قانداق بېشارەت بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۆزىنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىدىكى ھەقىقىي ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ. يەنى، ئۆز ئۆزىنى گىپنوز قىلىشتا ئۆزىنىڭ ئېڭى بىلەن يوشۇرۇن ئېڭىنى ئالداش ئىقتىدارى بولمايدۇ.

فىزىيولوگىيەلىك نۇقتىدىن ئېيتقاندا، بىر ئادەم يوشۇرۇن ئاڭ ساھەسىگە كىرگەندە، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىلمىي سانلىق مەلۇماتلاردا كۆرسىتىلىشىچە، ئادەمنىڭ كۆڭلى ئازادە بولغاندا، مېتابولىزم نىسبىتى ئادەتتىكى تىنىچ ھالەتكە سېلىشتۇرغاندا 15% ئەتراپىدا تۆۋەن بولىدىكەن. شۇڭا ئادەم ئاڭ ۋە تەسەۋۋۇر ئارقىلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشىيەلەيدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى چوڭ مېڭىنىڭ ئالدىنقى ماڭلاي بۆلىكى ئاڭ ۋە ئىدىيە بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماي، بەلكى يەنە ئىچكى ئەزالار ھەرىكىتىنىڭ تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭە ئوتتۇرىسىدا ساقلانغان زىچ تالالار بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.

شۇڭا، ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلىش ھالىتىدە، پۈتۈن بەدەن يوشۇرۇن ئاڭنىڭ ئۇنۇملۇك تەڭشىشىگە ئۇچرايدۇ. ئەگەر كۆڭلىدە پەرىشانلىق بولۇپ، بۇ پەرىشانلىق بەدەنگە بارغاندا، يوشۇرۇن ئاڭ «بۇ خىل ھالەتنى تەڭشىيەلمەيمەن» دېگەن ئاۋازنى چىقىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇنى ئورگانىزملار تەڭشەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئۆز - ئۆزىنى گىپنوز قىلىش

ئۆز - ئۆزىنى گىپنوز قىلغاندا، ئالدى بىلەن راھەت ھەمدە خالىي بىر جاينى تېپىپ يېتىش كېرەك، ئاندىن كۆزنى يۇمۇپ، قالايمىقان خىياللارنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. بۇ جەريانلارنى ئاسانلىقچە قىلىپ بولغىلى بولمايدۇ، ئەمما ھېچبولمىغاندا كۆڭۈلدىكى تەشۋىش ۋە قورقۇنچنى يوق قىلىش كېرەك.

ھەممە ئادەمنىڭ مۇنداق ھېسسىياتى بولىدۇ، سىز شۇنچە زېھنىڭىزنى يىغاي دېگەنسېرى، شۇنچە زېھنىڭىز چېچىلىپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز، ئويلىماسلىققا تېگىشلىك ئىشنى كاللىدىن چىقىرىۋېتىش كېرەك. بۇنداق ئەھۋال كېلىپچىققاندا، ئۆزىنى ئويلىماسلىققا زورلىماسلىق كېرەك، بەلكى تىنچلىنىپ، بۇ خىل ئويلارنى ئادەتتىكى خىيالدەك ھېس قىلىشىڭىز كېرەك، ئاندىن ئۇلارنى ئاستا - ئاستا چىقىرىۋېتەلەيسىز.

ئارقىدىن، ئۆزىڭىزدىكى بېسىم ۋە جىددىيلىشىش تۇيغۇسىنى يوقىتىشىڭىز كېرەك. بىر خىل نەرسىنى تەسەۋۋۇر قىلىپ، بېسىمنى بىر خىل شەكلى بار نەرسىگە ئايلاندۇرۇشىڭىز كېرەك. ھازىر بۇ نەرسىلەر پۇتىڭىزدىن باشلاپ ئاز - ئازدىن چىقىپ كېتىپ، بەدىنىڭىزدىن يىراقلىشىپ غايىب بولدى.

سىزمۇ بېسىمنىڭ چىقىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن يېنىكلەپ قالدىڭىز. بۇ خىل يېنىكلەش ئاستا ۋە ئىللىق بولىدۇ، سىز بۇنى ئاستا - ئاستا ھېس قىلىۋاتىسىز. يېنىكلىدىڭىز، تامامەن يېنىكلىدىڭىز، پۇتىڭىزدىن تارتىپ چېچىڭىزغىچە يېنىكلەپ قالدىڭىز.

ئاستا - ئاستا نەپەس ئېلىڭ، رىتىمغا دىققەت قىلىڭ. نەپەس ئالغان چاغدا، سىز يېڭى ھاۋانىڭ سىزگە قاراپ ئۇچۇپ كەلگەنلىكىنى كۆرەلەيسىز، ئۇ بىر خىل يېڭى كۆتۈرۈلگەن كۈچ، ئۇ سىزگە ھاياتىي كۈچ بېرەلەيدۇ، سىزنى روھلاندۇرىدۇ. نەپەس ئالغان ۋاقىتتا، سىز يەنە بەدىنىڭىزدىن ھاۋا چىقىپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆردىڭىز، بۇ ھاۋانىڭ ئارىسىدا سىزنىڭ بېسىمىڭىز ۋە جىددىيلىشىشىڭىز بار، ئۇلار يىراققا تارقىلىپ كەتتى، سىز ھاياتىي كۈچكە ئېرىشتىڭىز.

بۇ خىل ھالەت ئادەمنى نەقەدەر ھوزۇرلاندۇرىدۇ - ھە. ئويلاپ بېقىڭ،

سىز ئىلگىرى ھېچقانداق يورۇقلۇق يوق، مۇھىتى بۇلغانغان چوڭقۇر ئازگالدا تۇرغان، سىز بىر تەرەپتىن چىقىپ كېتىشنى ئويلىغان، يەنە بىر تەرەپتىن ئۈمىدسىزلەنگەن ھالدا يەنە چىقىپ كېتەلمەسلىكىم مۇمكىن دەپ ئويلىغان. تۇيۇقسىز سىز بىر شوتىنى تۇتۇۋالدىڭىز، ئۈمىد كەلدى. پەقەت سىز شوتىغا يامىشىپ چىقسىڭىزلا سىرتتىكى مەنزىرىنى كۆرەلەيسىز.

ھەربىر ئىنچىكە نۇقتىلارنى تەسەۋۋۇر قىلىڭ. سىز شوتىنى تۇتتىڭىز، بىر قەدەم، بىر قەدەمدىن ئۈستىگە ياماشتىڭىز، ھەربىر قەدەمنى ساناپ ماڭدىڭىز، قانچە ماڭغانسېرى شۇنچە يېنىكلەپ قالدىڭىز، كۆز ئالدىڭىزمۇ شۇنچە يورۇقلىششقا باشلىدى، سىز ئاخىر قاراڭغۇ ئازگالدىن چىقىپ، كەڭ زېمىننى كۆردىڭىز. دۇنيا كۆز يەتكۈسىز ئىكەن.

سىز ھازىر ئەڭ خۇشال، ئەڭ ئەركىن، ئەڭ ياخشى ھالەتتە.

بۇ ۋاقىتتا سىز ئۆزىڭىزگە مەسىلىنى ئېيتسىڭىز بولىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئاندىن پىسخىكىلىق بېشارەت باسقۇچىغا كىرەلەيسىز. بۇ يەردە ئېسىڭىزدە تۇتۇشىڭىز كېرەككى، يوشۇرۇن ئاڭ پاسسىپ ياكى ئىنكار مەنىدىكى سۆزلەرنى چۈشەنمەيدۇ، شۇڭا بېشارەت بەرگەندە، چوقۇم توغرا ئىجابىي سۆزلەرنى ئىشلىتىش كېرەك. مەسىلەن: سىز ئۆزىڭىزگە «مەن كۈچلۈك، مەن ياخشى بوپ كېتىمەن» دېگەندەك سۆزلەرنى دېيىشىڭىز كېرەك، «مېنىڭ بۇنداق ئازابلانغۇم يوق، مېنىڭ يامان كۈنگە قالغۇم يوق» دېگەندەك سۆزلەرنى دېمەسلىكىڭىز كېرەك.

بەزى ئىجابىي بېشارەتلەرنى بەرگەندىن كېيىن، كۆڭلىڭىز راھەتلىنىپ قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ساناق سانىسىڭىز بولىدۇ، خۇددى ساناق ساناپ ئۆيگە قايتىۋاتقاندەك. ئوخشاشلا ئازادىلىك ۋە تىنچلىقنى ساقلىشىڭىز كېرەك، مۇشۇنداق بولغاندىلا قەدەممۇ قەدەم قايتىپ كېلىپ، ئۆز ئۆزىنى گىپنوز قىلىش جەريانىنى ئاخىرلاشتۇرغان بولىسىز.

ئورنىڭىزدىن تۇرغان ۋاقتىڭىزدا، سىزنىڭ ئىلگىرىكى قىيىنچىلىقلىرىڭىز، ئازابىڭىز بەلكىم ئاللىبۇرۇن يېنىكلەپ كەتكەن بولۇشى مۇمكىن. سىرتقا چىقسىڭىز، بىر يېپيېڭى دۇنيانى كۆرىسىز.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەقلىمىزغا سىغمايدىغان ئىشلار

www.uyghurkitap.com

سەككىزىنچى باب سىرلىق پسىخولوگىيە

ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى قىلالايمەن دەپ قارىسىڭىز چوقۇم قىلالايسىز

باشلانغۇچنىڭ تۆتىنچى يىللىقىغىچىلا ئوقۇيالىغان كونوسۇكى ماتسۇشىتا ياش ۋاقتىدا ئۈچ نەپەر خىزمەتچىنى يېتەكلەپ قورۇق قول ئىگىلىك تىكلىگەن، 30 يېشىدا ياپونىيەدىكى كىرىمى ئەڭ يۇقىرى كىشىگە ئايلانغان ھەمدە ئاخىر دۇنيادىكى ئەڭ ئىلغار ئېلېكتىر ئەسۋابلىرى ياساش گۇرۇھى — پاناسونىك ئېلېكتىر ئەسۋابلىرى گۇرۇھىنى قۇرۇپ چىقىپ، ياپونىيە سودا كەسپىنىڭ تۈۋرۈكىگە ئايلانغان. كونوسۇكى ماتسۇشىتا يەنە «تىجارەت ئىلاھى» دەپ ئاتالغان. سودا دېڭىزىدا 70 يىلدىن كۆپرەك ئۈزۈش جەريانىدا، كونوسۇكى ماتسۇشىتا ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىكى نۇرغۇنلىغان مۇمكىنسىزلىكنى ئاخىر مۇمكىنچىلىككە ئايلاندۇرغان. بۇنىڭ سەۋەبىنى ئۇ پەقەت بىر ئېغىز سۆزگىلا يىغىنچاقلىغان: «ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى قىلالايمەن دەپ قارىسىڭىز، سىز چوقۇم قىلالايسىز!»

پىل چىشى ھەيكىلى

سىپرۇس دۆلىتىنىڭ پادىشاھى پىگمالىيون يالغۇز ياشايدىكەن. ئۇ ھەيكەلتىراشلىقنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدىكەن، ھەيكەل ياساش بىلەن ۋاقىت ئۆتكۈزىدىكەن.

بىر كۈنى پىگمالىيون پىل چىشى بىلەن كۆڭلىدىكى قىزنىڭ ئوبرازىنى ياساپ چىقىپتۇ. بۇ ھەيكەل قىز خۇددى ھايات ئادەمدەك تۇيغۇ بېرىدىغان بولۇپ، گۈزەللىكى ئادەمنى مەپتۇن قىلىدىكەن، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆزىمۇ ئىختىيارسىز ھالدا بۇ گۈزەل ھەيكەلنى ياخشى كۆرۈپ قاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن، پىگمالىيون ھەر كۈنى ھەيكەلگە مۇھەببەت ئىزھار

قىلىپ، ھەيكەل بىلەن مۇھەببەتلىشىدىكەن. كۈنلەر بىر ـ بىرلەپ ئۆتۈپتۇ، مۇھەببەت ئىلاھى ئافرودىت پىگمالىيوننىڭ مۇھەببىتىدىن تەسىرلىنىپ، ھەيكەلگە ھاياتلىق بېرىپتۇ. ئەڭ ئاخىرى، پىگمالىيون بۇ جان كىرگەن ھەيكەلگە گالاتىئا دەپ ئىسىم قويۇپتۇ ھەم ئۇنى ئەمرىگە ئېلىپ، بەختلىك ياشىغان ئىكەن.

شۇنىڭدىن كېيىن، پسىخولوگلار مەدھىيە، ئىشەنچ، ئارزۇ قاتارلىق ئاكتىپ كەيپىيات ئارقىلىق ئارزۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇش ھالىتىنى «پىگمالىيون ئېففېكتى» دەپ ئاتىغان.

بۇ پەقەت قەدىمكى يۇناننىڭ بىر رىۋايىتى خالاس، دۇنيادىكى بارلىق پىل چىشى ھەيكەللىرىگە جان كىرمەيدۇ. بىراق پسىخولوگلار بۇ ھېكايىدىكى ئۈمىدنىڭ كۈچى ئەڭ زور دېگەن مەركىزىي ئىدىيەگە سەل قارىمىغان.

ئۈمىد ۋە يوشۇرۇن ئىقتىدار

ئامېرىكا خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى روزېنتېيلى ئىسىملىك پسىخولوگ بىر قىزىقارلىق تەجرىبە ئىشلىگەن.

روزىنتېيلى ئاق چاشقانلارنى ئايرىم ـ ئايرىم A ۋە B ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلگەن. ئۇ A گۇرۇپپىنى بىر تەجرىبە خادىمىغا بەرگەن ھەمدە ئۇنىڭغا، بۇ چاشقانلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى بەك يۇقىرى ئىكەنلىكىنى، بۇلار ناھايىتى ئەقىللىق بىر تىپ ئىكەنلىكىنى، تەجرىبە خادىمىنىڭ ئۇلارنى قاراتمىلىق مەشىق قىلدۇرۇشى كېرەكلىكىنى ئېيتقان.

ئاندىن ئۇ B گۇرۇپپىدىكى چاشقانلارنى يەنە بىر تەجرىبە خادىمىغا تۇتقۇزغان، ئۇنىڭغا بۇ چاشقانلارنىڭ ھېچقانداق ئالاھىدىلىكى يوق، ئادەتتىكى چاشقانلار ئىكەنلىكىنى ئېيتقان، يەنە بۇ چاشقانلارنى مەشىقلەندۈرۈش تەلىپىنى قويغان.

بىرنەچچە ھەپتىدىن كېيىن، روزېنتېلى بۇ ئىككى گۇرۇپپىدىكى چاشقانلارنى سىناق قىلغان، سىناق ئۇسۇلى ئۇلارنى سىرلىق ئورىدىن ئۆتكۈزۈش.

ئىنتايىن غەلىتە پەرق كېلىپچىققان بولۇپ، ئەقلىي ئىقتىدارى ھېچقانچە پەرقلەنمەيدىغان چاشقانلار مەشىقلەندۈرۈلگەندىن كېيىن، A

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گۇرۇپپىدىكى چاشقانلار كۆرۈنەرلىك ھالدا، B گۇرۇپپىدىكى چاشقانلاردىن ئەقىللىقلىشىپ كەتكەن بولۇپ، ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە سىرلىق ئۆردىدىن چىقىپ كەتكەن.

روزېنتېيلىنىڭ قارىشىچە، پەرق چاشقانلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتىدىن ئەمەس، بەلكى ئۇلارنى تەربىيەلىگەن ئادەمدە ئىكەن. A گۇرۇپپىدىكى تەربىيەچى بۇ ئاق چاشقانلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتى يۇقىرى دېگەن بىشارەتكە ئېرىشكەندىن كېيىن، يۇقىرى قابىلىيەتلىك چاشقانلارغا قويۇلىدىغان ئۆلچەملەرنى A گۇرۇپپىدىكى چاشقانلارغا قويغان، نەتىجىدە چاشقانلار ئەقىللىق چاشقانلارغا ئايلانغان.

ئەمما B گۇرۇپپىدىكى تەربىيەچى بولسا ئادەتتىكى ئەقلىي ئىقتىدارغا ئىگە چاشقانلارنى تەربىيەلەش ئۆلچىمى بويىچە چاشقانلارنى تەربىيەلىگەن، شۇنىڭ بىلەن بۇ چاشقانلار يەنىلا ئەسلىدىكى ئاددىي ئەقلىي ئىقتىدارىنى ساقلاپ قالغان.

چاشقان مۇشۇنداق بولىدىكەن، ئۇنداقتا ئادەم قانداق بولىدۇ؟

روزېنتېيلى ئادەمنى تەجرىبە قىلغان. ئۇ ئادەتتىكى بىر باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ مەلۇم بىر يىللىقىنى تاللىغان، مەكتەپ مۇدىرى ۋە مۇئەللىملەرگە ئوقۇغۇچىلارنىڭ تەرەققىي قىلىش يۇشۇرۇن كۈچىنى كۆزىتىش ئۈچۈن، ئوقۇغۇچىلارنىڭ ماسلىشىپ بىر تەجرىبە ئىشلىشى كېرەكلىكىنى ئېيتقان. ئاندىن ئۇلار بۇ يىللىقتىكى بىر قىسىم ئوقۇغۇچىلارنى خالىغانچە تاللاپ چىقىپ، تىزىملىكىنى ئوقۇتقۇچىغا بەرگەن ھەمدە تەجرىبە نەتىجىسى ئارقىلىق ئانالىز قىلىدىغانلىقىنى، بۇ بالىلارنىڭ مەكتەپتىكى تەرەققىي قىلىش يوشۇرۇن كۈچى ئەڭ زور بالىلار ئىكەنلىكىنى ئېيتقان ھەمدە ئۇلار ئوقۇتقۇچىلارنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ساقلىشى كېرەكلىكىنى، ئوقۇغۇچىلارغا ئۆز ئەھۋالىنى بىلدۈرمىگەن ئاساستا ئۇلارنىڭ نەتىجىسى ۋە تەرەققىياتىنى كۆزىتىش كېرەكلىكىنى ئېيتقان.

سەككىز ئايدىن كېيىن، روزېنتېيلىنىڭ بايقىشىچە، بۇ بالىلارنىڭ نەتىجىسى ۋە ئۇنىۋېرسال ئەقلىي ئىقتىدارى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن، قىزىقىشى تېخىمۇ كېڭەيگەن، ئەخلاقى ۋە ئوقۇتقۇچى بىلەن

بولغان مۇناسىۋىتىدىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن.

شۇنىڭ بىلەن پىگمالىيون ئېففېكتى يەنە «ئۈمىد ئېففېكتى» دەپمۇ ئاتالغان.

ئۈمىد ئېففېكتى

خاتا ئۇچۇر تۇغرا نەتىجە بېرىدۇ. يەنى ئاق چاشقانلاردىكى ئۆزگىرىشكە، ئوقۇغۇچىلاردىكى ئۆزگىرىشكە ئوخشاش. سەۋەبى «نوپۇزلۇق» قاراشلار ھەممە ئادەمنى ئاساس قىلغان نۇقتىئىنەزەرلەر ئادەمدە زور ئۈمىد پەيدا قىلىدۇ ھەمدە ئىش ـ ھەرىكەتتىمۇ بۇ يۇقىرى ئارزۇ بويىچە مېڭىپ، ئۆزىنىڭ رول تونۇشى ۋە ھەرىكىتىنى تەڭشەيدۇ، شۇ ئارقىلىق ئەڭ ئاخىر ئۆزى ئارزۇ قىلغاندەك رولغا ئىگە بولىدۇ.

ئۈمىد ئېففېكتى شۇنى چۈشەندۈرىدۇكى، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزگە توختىماستىن ئاكتىپ پسىخىكىلىق بېشارەت بەرسىڭىز، ھامان بىر كۈنى، سىز ئارزۇ قىلغان بارلىق نىشانىڭىزغا يېتەلەيسىز، گەرچە بۇ نىشانلار قارىماققا مۇمكىن بولمايدىغاندەك بولسىمۇ.

ئۆزىڭىزگە كۈچلۈك ئىشەنچ تۇرغۇزۇش خاتا ئەمەس. باشقىلارغا نىسبەتەنمۇ شۇنداق، لايىقىدا ئىلھاملاندۇرۇش بەلكىم رېئاللىققا ئايلانماسلىقى مۇمكىن، ئەمما قارشى تەرەپكە ئۈمىد ئېلىپ كېلەلەيدۇ. جەزمەن ئۇنىڭغا ئۇنىڭ كۈچلۈك ئادەم ئىكەنلىكىنى ئېيتىش كېرەك، ئۇ چاغدا قارشى تەرەپ ئاكتىپ ھالدا كۈچلۈك بولۇشقا قاراپ تىرىشىدۇ.

خۇددى كونوسۇكى ماتسۇشىتاغا ئوخشاش ھەمىشە ئۆزىڭىزگە «ئەگەر سىز قىلالايمەن دەپ قارىسىڭىزلا، سىز چوقۇم قىلالايسىز» دەڭ، ئىستىقبالمۇ مۇشۇنداق پارلاق بولىدۇ.

ئۇ راستلا ناپولېئوننىڭ جىيەنىمۇ؟

ئىلگىرى بىر بالا ئۆتكەنىكەن. بەزىلەر ئۇنى ئەقىللىق دەپ ماختىسا، بەزىلەر ئۇنى ئەخمەق دېيىشىدىكەن. بىر كۈنى ئۇ دەريا بويىغا ئوينىغىلى بېرىپ، بېلىق تۇتىۋاتقان بىر بوۋاينى كۆرۈپتۇ. ئۇ ناھايىتى ئەدەپ بىلەن بوۋايغا سالام بېرىپتۇ. بوۋاي ئۇنى بەك ياقتۇرۇپ قېلىپ، ئۇنىڭغا ئۆزى تۇتقان بىر سېۋەت بېلىقنى بەرمەكچى بوپتۇ. ئەمما بۇ بالا

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

رەت قىلىپتۇ، ئۇ بوۋايغا: «ئەگەر راستلا ماڭا سوۋغا قىلىشنى خالىسىڭىز، ماڭا قارمىقىڭىزنى سوۋغا قىلىڭ» دەپتۇ.

بەزىلەر بۇ بالىنى مازاق قىلىپ، ئۇ بەك ئەخمەقكەن، بىر سېۋەت بېلىقنى ئالسا نەچچە كۈن يېيەلەيدۇ ئەمەسمۇ، ئەمما بىر قارماقنى ئالغاننىڭ نېمە پايدىسى، يا يېگىلى بولمىسا دېيىشىپتۇ.

بىراق بۇ بالا ناھايىتى ئۆزگىچە ئىشەنگەن ھالدا: «بېلىقنى يەپ بولسام ھېچنېمە قالمايدۇ. ھازىر مېنىڭ قارمىقىم بار بولدى، بېلىق يېگۈم كەلگەندە ئۆزۈم بېرىپ تۇتۇپ يەيمەن» دەپتۇ.

بېلىق ئەڭ ئاخىرقى مۇددىئادىن ئىبارەت، بېلىق تۇتۇش بولسا پەقەت مەقسەتكە يېتىدىغان ۋاسىتە خالاس. ئاخىرقى مۇددىئانىلا قوبۇل قىلىپ، يېتىپ يېسە تاغمۇ توشۇمايدۇ، ناھايىتى تېزلا يەنە قىيىنچىلىققا يولۇقىدۇ. ئەمما ئەگەر مەقسەتكە يېتىدىغان ۋاسىتىنى چىڭ تۇتقاندا، ئۇزاق مەزگىللىك مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولىدۇ. بالا گەرچە كىچىك بولسىمۇ، بۇ نۇقتىنى چۈشىنىپ يەتكەن.

كىشىگە بېلىق بەرگەندىن، بېلىقنى قانداق تۇتۇشنى ئۆگەتكەن ياخشى

يېتىم باللار مەكتىپىدە بىر بالا بار ئىكەن، ئۇ ئۆزىنى بەك كەمسىتىدىكەن. چۈنكى ئۇنىڭ بويى پاكار، جۇغى كىچىك، ھەم قارا، ھەم سېمىز ئىكەن. ئۇ نۇرغۇن كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىشنى خالىمايدىكەن، باشقىلار قارىسا ئوڭايسىزلىنىپ كېتىدىكەن.

بىر كۈنى، يېتىم باللار مەكتىپىگە يەنە بىر يېڭى بالا كەپتۇ. ئۇ بۇ بالىنى كۆرگەندە، تۇيۇقسىز چۆچۈپ كېتىپ: «سەن ناپولېئوننىڭ جىيەنىمۇ؟» دەپتۇ.

بالىنىڭ ياخشى كۆرىدىغان ئادىمى ناپولېئون بولغاچقا كۆز ئالدىدا ئۇنىڭ سىيماسى پەيدا بولۇپتۇ.

يېڭى كەلگەن بالا يەنە جەزملەشتۈرۈپ: «سەن چوقۇم ناپولېئوننىڭ جىيەنى، سەن قېشىڭنىڭ ئوتتۇرىسىغا قارا، ئۇنىڭكىگە بەك ئوخشايدىكەن. ئاڭلىشىمچە، ئۇنىڭ تۇغقانلىرىنىڭ ھەممىسى يوقاپ كەتكەن ئىكەن، سەنمۇ سېنىڭ ئۆيۈڭدىكىلەرگە ئوخشاش يولدىن ئېزىپ

قىلىپ بۇ يەرگە كېلىپ قالغانمۇ؟» دەپتۇ.

بۇ سۆزلەرنى ئاڭلاپ بالىنىڭ چىرايىدا خۇشاللىق ئەكس ئېتىپتۇ. ھەمدە ھازىر ئاڭلىغاندەك ئادەم بولۇش ئىستىكىگە كەپتۇ. يېڭى كەلگەن بالا يەنە ئۇنى ماختاپ: «ناپولېئون بەك قالتىس ئادەم، گەرچە ئۇ پاكار بولسىمۇ، ئەمما ئىرادىسى بەك كۈچلۈك. ئۇنىڭ تاشقى قىياپىتى ئادەتتىكىچە بولسىمۇ، نۇرغۇن قىزلار ئۇنى ياخشى كۆرۈپ قالغان. سەن ئۇنىڭ جىيەنى، چوقۇم ياخشى تەرەپلىرى ئىرسىيەت قالغان، سەن كېيىن چوقۇم تاغاڭدەك قالتىس ئادەمگە ئايلىنالايسەن» دەپتۇ.

بالا بۇ يېڭى كەلگەن بالا بىلەن دوست بولۇپتۇ، دائىم بىللە يۈرۈپتۇ.

يېڭى كەلگەن بالا ئۇنىڭ تاغىسىدەك نەتىجىلىك ئادەمگە ئايلىنىشى، كېرەكلىكى، تاغىسىدەك باتۇر ۋە يۈرەكلىك بولۇش كېرەكلىكى، تاغىسىدەك ئۆزىگە ئىشىنىدىغان بولۇش كېرەكلىكى ھەققىدە توختىماي ئۇنىڭغا ئىلھام بېرىپتۇ.

بىر نەچچە يىلغا بارمايلا ئۇلار چوڭ بولۇپتۇ. بالا دەرۋەقە نەتىجە قازىنىپتۇ. ئۇ ئاستا - ئاستا ئۆزىنىڭ ئەسلىي ناپولېئوننىڭ جىيەنى ئەمەسلىكىنى، ئەمما ئەينى يىلى ئۇنى «ئالدىغان» ئاشۇ يېڭى كەلگەن ھەمراھىغا رەھمەت ئېيتىشى كېرەكلىكىنى تونۇپ يېتىپتۇ. بۇ يېڭى ھەمراھ ئۇنىڭغا ئۈمىد بېرەلمىسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭغا مۇۋەپپەقىيەت يۆنىلىشىنى كۆرسىتىپ بەرگەن.

ئۈمىد ئالغا ئىلگىرىلەشتىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ

كىشىگە بېلىق بەرگەندىن، بېلىق تۇتۇشنى ئۆگىتىپ قويغان ياخشى. كىشىگە بېلىق تۇتۇشنى ئۆگىتىپ قويغاندىن، قانداق ئۈمىدكە تولۇشنى ئۆگىتىپ قويغان ياخشى.

ناپولېئوندەك بىر ئادەمگە ئايلىنىش ئىستىكى، تاغىسىنىڭ يۈزىنى چۈشۈرۈۋەتمەسلىك ئارزۇسى ئۆزىنى يوقىتىپ قويۇشقا ئاز قالغان بالىنىڭ تىرىشىشىغا سەۋەب بولغان. چۈنكى ئارزۇ بولمىدىكەن، ئۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇش ئۈچۈن تىرىشمىز. ئارزۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىدىغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ بولمىدىكەن، ئارزۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىدىغان يولنى تاپالايمىز.

www.uyghurkitap.com

ئەكسىچە، بىر ئادەم ئۈمىدسىزلىك پاتقىقىغا پېتىپ قالغاندا، ئۇنىڭغا قانداق پۇل تېپىش، قانداق قىلىپ يات جىنسلىقلارنىڭ قىزىقىشىنى قوزغاش، ھەتتا قانداق قىلىپ ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېيىش دېگەندەك سۆزلەرنى قىلغاننىڭ ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمايدۇ. ئۇ ئادەم قىزىقمايدىغان تېمىلار ھەققىدە سۆزلىگەندىن كۆرە، ئۇنىڭ ئارزۇسىنىڭ بوشىشى نۇقتىسىنىڭ نەدىلىكىنى تاپقان تۈزۈك.

ئەمەلىيەتتە ھېچكىم بۇ يېڭىدىن كەلگەن بالىنىڭ تۇيۇقسىز كېلىپ قالمىغانلىقى، بەلكى يېتىم بالىلار مەكتىپى باشلىقىنىڭ بۇ بالىنى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن مەقسەتلىك ئورۇنلاشتۇرغان ئادەم ئىكەنلىكىنى، شۇڭا ئۇنىڭ ئۇ بالىنىڭ ھۆرمەت قىلىدىغان ئادىمىنى توغرا تاپقانلىقى ھەمدە بالىنىڭ بەدىنى ۋە ئۆتمۈشى بىلەن ناپولېئوننى باغلاپ چىقالىغانلىقىنى بىلمەيدۇ.

نارسىسىزم (ئۆز - ئۆزىنى ياخشى كۆرۈپ قېلىش)

بىز مۇنداق بىر ھېكايىنى ئوقۇغان: توز بىر كۈنى كۆل بويىدا ئايلىنىۋېتىپ سۇدىن ئۆزىنىڭ ئەكسىنى كۆرۈپ، پەيلىرىنىڭ ناھايىتى چىرايلىق ئىكەنلىكىنى بىلىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن دائىم سۇدىكى ئەكسىگە قاراپ مەستخۇش بولۇپ يۈرىدىغان بولۇپتۇ، بىر كۈنى سۇغا قاراپ ئۆزىنى كۆرۈۋاتقاندا ئېھتىياتسىزلىقتىن سۇغا چۈشۈپ كېتىپ ئۆلۈپتۇ.

ئۇ نىلۇپەر گۈلى

نارسىسىزم ھالىتىنى چۈشىنىش ئۈچۈن، بىر يۇنان رىۋايىتىدىن گەپ باشلايلى:

دەريا ئىلاھى سۇ ئىلاھىنى خوتۇنلۇققا ئېلىپتۇ. تۇغۇلغان بالىسىغا نارسىس دەپ ئىسىم قويۇپتۇ. نارسىس تۇغۇلغان چاغدا، ئۇنىڭ ئانىسىغا بىر ئىلاھي يارلىق كەلگەن بولۇپ: «نارسىس چوڭ بولغاندىن كېيىن

دۇنيادىكى ئەڭ گۈزەل يىگىتكە ئايلىنىدىكەن، ئەڭ ئاخىرىدا ئۆز چىرايىغا بەك مەپتۇن بولغانلىقتىن پەرىشانلىق ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدىكەن.»

نارسىسنىڭ ئانىسى ئىلاھىي يارلىق دېگەندەك ئىش يۈز بەرمىسۇن دەپ، قەستەن بالىسىنى دەريا، سۇلاردىن يىراق بولغان تاغدا چوڭ قىلىپ ئۇنىڭغا ئۆز چىرايىنى كۆرسەتمەيدىكەن.

16 يىل ئۆتۈپتۇ، نارسىس تاغ ئورمان ئارىسىدا خاتىرجەم چوڭ بولۇپ، ناھايىتى چىرايلىق بالا بوپتۇ، ئەمما ئەزەلدىن ئۆزىنىڭ چىرايىنى كۆرۈپ باقماپتۇ. ئۇ ھەر كۈنى تاغلاردا غەمسىز ئوينايدىكەن، ئايال ئىلاھلار ئۇنى بەك ياخشى كۆرىدىكەن. ئەمما نارسىس ناھايىتى ھاكاۋۇر بولۇپ، ئۇنىڭغا كۆڭلى چۈشۈپ قالغان ئايال ئىلاھلارنى كۆزگە ئىلمايدىكەن، پەقەت دوستلىرى بىلەن ئوۋ ئوۋلاشنىلا ياخشى كۆرىدىكەن.

مۇھەببەتتە رەت قىلىنغان ئايال ئىلاھ نامىسىنىڭ نارسىسقا بولغان مۇھەببىتى نەپرەتكە ئايلىنىپ، ئۇنىڭدىن ئۆچ ئالماقچى بولۇپتۇ. بىر كۈنى نارسىس يەنە ئوۋ ئوۋلاپتۇ، ئىسسىق ھاۋادا ئۇ ناھايىتى بىئارام بولۇپتۇ. شۇنىڭ بىلەن نامىس بىر سوغۇق شامال چىقىرىپ، نارسىسنى شامال يۆنىلىشىگە ئەگىشىپ ماڭغۇزۇپ، بىر سۇلىرى ئەينەكتەك سۈزۈك كۆل بويىغا ئەكېلىپتۇ.

نارسىس كۆل سۈيىگە قاراپ ھەيران بولۇپ، ئىختىيارسىز ھالدا ئالدىغا قاراپ مېڭىپتۇ. تۇيۇقسىز، ئۇ كۆل سۈيىدە بىر گۈزەل چىرايىنى كۆرۈپتۇ. ئۇ سۇدىكى گۈزەل ئادەمگە قول پۇلاڭشىتىپتۇ، سۇدىكى گۈزەل ئادەممۇ ئۇنىڭغا قول پۇلاڭشىتىپتۇ. ئۇ سۇدىكى ئادەمگە قاراپ كۈلۈپتۇ، سۇدىكى ئادەممۇ ئۇنىڭغا قاراپ كۈلۈپتۇ. ئەمما ئۇ قولىنى سوزۇپ گۈزەل ئادەمنى تۇتماقچى بولغاندا، سۇدىكى گۈزەل ئادەم غايىب بولۇپتۇ. ئۇ قولىنى تارتىۋېلىپ، بىر ئازدىن كېيىن، گۈزەل ئادەم يەنە سۇ يۈزىدە پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭغا قاراپ كۈلۈمسىرەپتۇ.

كۆلدىكى گۈزەل ئادەم ئەسلىدە نارسىسنىڭ سۇدىكى ئەكسى ئىدى، بىراق ئۇ بىلمەي، ئۆزىنىڭ ئەكسىنى قاتتىق ياخشى كۆرۈپ قالغان. ئۇنىڭ كۆلدىكى گۈزەل ئادەمدىن ئايرىلغۇسى كەلمىگەن، كېچە ـ كۈندۈز كۆل بويىدا ھېچنېمە يېمەي، ئۇخلىماي يا ئارام ئالماي، ئۇنىڭغا قاراپ تۇرۇپ ئۆلۈپ كەتكەن. مۇھەببەت ئىلاھى ۋېناسنىڭ نارسىسقا ئىچى ئاغرىغان،

www.uyghurkitap.com

شۇنىڭ بىلەن ئۇنى سۇ بار يەردىلا ئېچىلىدىغان نىلۇپەر گۈلىگە ئايلاندۇرۇپ، ئۇنى مەڭگۈ ئۆز سايىسىنى كۆرۈپ تۇرىدىغان قىلغان.

شۇنىڭدىن بېرى، دېڭىز بويىنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسى نىلۇپەر گۈلىنى نارسىس دەپ چاقىرىدىغان بولۇپتۇ. كېيىن پسىخولوگلار بۇ سۆزدىن پايدىلىنىپ، بىر ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ قىياپىتىنى ياخشى كۆرۈپ قېلىشىنى نىلۇپەر گۈلى ھادىسىسى ياكى نارسىسىزم ھادىسىسى دەپ ئاتىغان.

زىيادە نارسىسىزم بولماسلىق كېرەك

پسىخولوگلارنىڭ قارىشىچە، نارسىسىزم ئادەمنىڭ بىر خىل ماھىيەتلىك ھەرىكىتى بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ھەممە ئادەمدە نارسىسىزم ھالىتى بولىدىكەن. نارسىسىزىم ئەمەلىيەتتە ھاياتنى قەدىرلەش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، يەنى ئۆزىنى ھەقىقىي سۆيۈشنى بىلگەن ئادەم، باشقىلارنىمۇ ھەقىقىي ياخشى كۆرەلەيدۇ.

نارسىسىزم بىلەن نارسىسىزم كېسىلى ئوخشىمايدۇ. نارسىسىزملىق ھالىتى شەكىللىنىپ بولغان كىشىلەر تۇرمۇشتا بەزى كۆرۈنەرلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە بولغان بولىدۇ. كۆپ ساندىكى نارسىسىزملارنىڭ ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان نەرسىسى ئەينەك. مەيلى ئۆيدە بولسۇن ياكى سىرتتا بولسۇن ھامان يېنىدا ئەينەكنى ئايرىمايدۇ، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ھەر كۈندىكى ئەينەككە قاراش نىسبىتى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئەينەككە قاراپ ئۆزىدىن ھوزۇرلىنىدۇ، خۇددى ئۆزى پەرىشتىدەك گۈزەل ھەم كېلىشكەندەك ھېس قىلىدۇ.

نارسىسىزم ھالىتىدىكى ئادەم دائىم «مەن» دېگەن سۆزنى قىلىشقا ئامراق، «مەن ياقتۇرىمەن»، «مېنىڭچە»، «مېنىڭ قارىشىمچە» دېگەندەك سۆزلەرنى كۆپ ئىشلىتىدۇ، يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، ھەممە ئىشتا ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى ئويلىشىپ تۇرۇپ، ئۆزىنى مەركەز قىلىپ تۇرۇپ ئىش قىلىدۇ.

گېرمانىيەلىك داڭلىق روھىي ئانالىزچى فىروم نارسىسىزم ھالىتىنى كەڭ كۆلەملىك جەمئىيەت پسىخىكا ھالىتى دەپ قارىغان. ئۇنىڭ قارىشىچە، نارسىسىزملارنىڭ قارشىدا، بىردىنبىر ھەقىقەت بولغان ۋە

مۇكەممەل بولغان نەرسە پەقەتلا ئۇلارنىڭ ئۆزى بولىدۇ، ئۇلار يەنە ئۆزىنىڭ ھېسسىياتى، ھېس قىلغانلىرى، ئائىلىسى، ئۆيى، نىشانى، ئىنتىلىشى قاتارلىقلارنى، قىسقىسى، ئۆزىنىڭ ھەممە نەرسىسىنى ئۆزىنىڭ بارلىقى دەپ قارايدۇ. ھەرقانداق ئىش ئۇلار بىلەن مۇناسىۋەتلىكلا بولىدىكەن، ناھايىتى رەڭدار جانلىق بولىدۇ، ئەكسىچە ئەگەر ئۇلار بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولسا، ئۆزلۈكىدىنلا ئۇلارنىڭ دىققەت ـ نەزىرىدىن چۈشۈپ قالىدۇ.

نارسىسىزملار ئۆزىنىڭ دۇنياسىنى تەبىئىيلا ئېتىپ قويىدۇ، ئۇلار پەقەت ئۆزىگىلا قىزىقىپ، پۈتكۈل دۇنيانىڭ ئۆزگىرىشىگە سەل قارايدۇ، يەنى ئۇلارنىڭ تاشقى دۇنيادىكى ئىشلارغا بولغان نورمال قىزىقىشى كەمچىل.

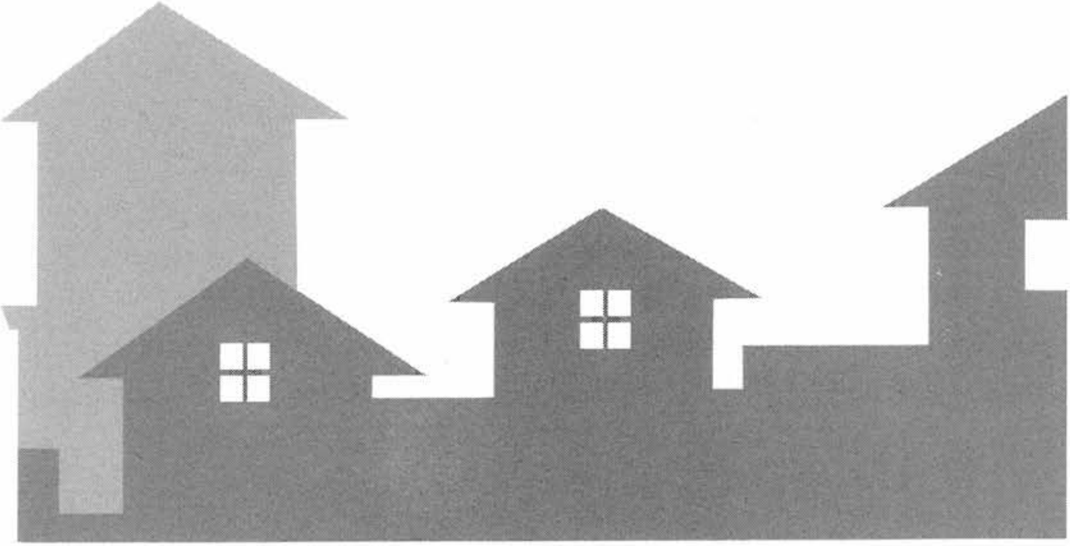
مۇشۇنداق پىسخىك ھالەتتە مەن بىردىنبىر مەركەزگە ئايلىنىپ قالغان، ئۆزىنىڭ مەۋجۇتلۇقى بىردىنبىر مەقسەتكە ئايلانغان. «باشقىلار ياخشى ئەمەس»، «باشقىلار سەت» دېگەندەك قاراشلار نارسىسىزملارنىڭ كاللىسىغا چوڭقۇر ئورناپ، ئۇلارنى باشقىلارغا ئىشەنمەيدىغان، باشقىلارنى ياخشى ئويلىمايدىغان ھەمدە باشقىلارغا ھېچقانداق دىققەت قىلمايدىغان قىلىپ قويغان.

نارسىسىزملار ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش ۋە ئۆزىنى ھۆرمەتلەش ئۇسۇلىنى خاتا تاللىۋالغان. ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش ۋە ھۆرمەتلەش ئەمەلىيەتتە ئالغا ئىلگىرىلەش، ئۆزىگە ئىشىنىش، ئۆزىنى قوغداش بىلەن بىرگە باشقىلارغا كۆيۈنۈشتىن ئىبارەت. بىراق ئۇلار مەنمەنلىك، ھاكاۋۇرلۇق ھەتتا ئۆزىنى داڭلايدىغان، باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىغا پىسەنت قىلمايدىغان بولۇپ قالغان، ھەم ئۆزىنى سەگەكلىك بىلەن تونۇپ باقمىغان.

ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش توغرا، ئەگەر چەكتىن ئېشىپ كەتسە، كۆل بويىدىكى ئۆزىگە مەستانە بولغان نېلۇپەر گۈلىدەك ئۆزى ئېچىلىپ ئۆزى سولىشىدۇ، ھېچقانداق ئىللىقلىق ياكى ئەسلىمە بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تەن ۋە يۈرەك



ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

توققۇزىنچى باب پسىخولوگىيە ۋە تۇرمۇش

سىز كېرەكسىز نەرسىلەرنى ساقلاشنى ياخشى كۆرەمسىز؟

ئۆي قانچە چوڭ بولغانسېرى، بوشلۇق يەنىلا يېتىشمەيۋاتقاندەك بىلىنىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۆيدە جان سانىنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى ھەمىشە بەزى نەرسىلەرنىڭ ئۆينىڭ بىر بۇلۇڭىدا تۇرغانلىقىدىن ئىبارەت. ئۆينى ئىنچىكىلىك بىلەن يىغىشتۇرغاندىن كېيىن ئۆيگە تولۇپ تۇرغان نەرسىلەرنىڭ بەلكى ئاللىبۇرۇن سىز ئۇنتۇپ كەتكەن نەرسىلەر ئىكەنلىكىنى بايقايسىز، بىراق تاشلىۋېتىشنى ئويلىغان ۋاقتىڭىزدا ئىككىلىنىسىز، شۇنىڭ بىلەن ھەتتا ئاللىبۇرۇن ئەخلەتكە ئايلانغان ھەرقانداق نەرسىنىمۇ تاشلىۋېتىشكە قىيمايسىز.

تۇرمۇشىڭىزغا نەزەر سېلىپ بېقىڭ

تۇرمۇشىڭىزدا تۆۋەندىكىدەك كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەنمۇ قاراپ بېقىڭ:

سىز دائىم بەزى قايتا قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ئىشلارنى يەنە تەكرار قىلامسىز؟ مەسىلەن: گازنىڭ ۋېكلىيۇچاتېلىنى تەكشۈرۈپ بىر نەچچە مىنۇتتىن كېيىن يەنە بىر قېتىم بېرىپ، خۇددى سىز ئۆزىڭىز ياخشى ئەتمىگەندەك ھېس قىلىپ گازنىڭ ئېتىلگەن ـ ئېتىلمىگەنلىكىنى تەكشۈرەمسىز؟

سىز تۇرمۇشىڭىزدا كىچىك قائىدىلەرنى بېكىتىۋالامسىز؟ مەسىلەن: ھەر كۈنى پەقەت ئاۋۋال چىش چوتكىلاپ ئاندىن يۈز يۇيۇش، تاماق يېيىش، مېڭىش، كىيىم كىيىش، تازىلىق ئۆيگە كىرىش قاتارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسىدە مەلۇم خىل قائىدە بولۇشى كېرەك دەپ قارامسىز؟

سىزدە زىيادە پاكىزلىق بارمۇ؟ سىزدە مەينەت تۇيغۇ بەرگەن نەرسىلەرگە يولۇققاندىن كېيىن چوقۇم قول يۇيىدىغان، ئەمما يەنىلا پاكىز بولمىغاندەك ھېس قىلىپ، ھەر كۈنى 20 قېتىم قول يۇيىدىغان

ئادىتىڭىز بارمۇ؟

سىز ئۆزىڭىز قىلىۋاتقان ھەربىر ئىشتىن مەيلى ياخشى ئىش ياكى يامان ئىش بولسۇن، توغرا بولسۇن خاتا بولسۇن، كاللىڭىزدا ئەڭ ئاۋۋال «ئۇنداق بولارمۇ ياكى مۇنداق بولارمۇ....» دېگەندەك ئوي پەيدا بولامدۇ؟ يىغىپ ئېيتقاندا، سىز مۇئەييەنلەشتۈرەلمەيسىز، يەنى مۇھىمى سىز مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە ئامالسىز قالىسىز.

سىز كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان مىكروبلارغا قارىتا بەك سەزگۈرمۇ؟ بەزى لاياقەتسىز يېمەكلىكلەر ھەققىدىكى خەۋەرلەرنى كۆرگەندىن كېيىن، سىز بۇدۇنيادا ھېچنېمە بىخەتەر ئەمەستەك ھېس قىلىپ، ئۇنىمۇ ـ بۇنىمۇ يېيىشكە جۈرئەت قىلالامسىز؟

....

ئەگەر بۇ مەسىلىلەرنىڭ ئىچىدە بىرى ياكى بىر قانچىسى ئۇزاق مەزگىل تۇرمۇشىڭىزدا بولغان بولسا، ئۇنداقتا ئۆزىڭىزنىڭ مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ـ بولمىغانلىقى ئۈستىدە ئويلىنىپ بېقىڭ.

مەجبۇرلاش كېسىلى

مەجبۇرلاش كېسىلى بىر خىل روھىي كېسەللىككە تەۋە بولۇپ، ئاساسلىق ئىپادىسى بىر ئىشقا مەجبۇرىي كۆز قاراشتا بولۇش ياكى مەجبۇرىي ھەرىكەت قىلىش. مەجبۇرلاش كېسىلىنىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى ئاڭلىق ھالدا ئۆزىنى مەجبۇرلاش، يەنە ئاڭلىق ھالدا ئۆزىگە قارشى مەجبۇرلاش. يەنى ئەمەلىيەتتە ئۆزىنىڭ مەلۇم بىر ئىشنى قىلسا ھېچقانداق مەنىسى يوقلۇقىنى، مۇۋاپىق ئەمەسلىكىنى بىلىپ تۇرۇپ، يەنە ئۆزىنى ئۆزگەرتىشكە ئۆزىنى قايىل قىلالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ياكى ئۆزىنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىپ مەجبۇرلىغانسېرى شۇنچە جىددىيلىك ۋە ئازاب ھېس قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: بىر مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچى ھەر كۈنى ئۆيدىن چىققاندىن كېيىن ئىشىكنى تاقىمىغاندەك ھېس قىلىپ يەنە قايتىپ كېلىدىكەن. ئۇ ئۆزىنىڭ مەجبۇرلاش كېسىلىنى بىلگەندىن كېيىن، مەلۇم كۈنى ئۆزىنى مەجبۇرلاپ ئۆيىگە قايتا قاراپ باقماي ئۇدۇل ئىشقا كەتكەن. نەتىجىدە بۇ كۈنى ئۇ ناھايىتى تىت ـ تىت بولۇپ،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

توختىماي ئۆي ئىشىكىنىڭ ئىشىنى ئويلاپ چىققان، خىزمىتىدە قايتا ــ قايتا خاتالىق ئۆتكۈزگەن، چۈشتىن كېيىن تاقەت قىلالماي ئالدىنئالا ئىشتىن چۈشۈپ، ئالدىراش ئۆيگە قايتىپ تاقالغان ئىشىكنى كۆرگەن.

مەجبۇرلاش كېسىلى بىر خىل دائىم كۆرۈلىدىغان پسىخىك كېسەللىك بولۇپ، كۆرۈنەرلىك جىنس ئالاھىدىلىكى يوق، ئادەتتە ھەر 50 ئادەمنىڭ بىرى مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولىدۇ.

ئوخشاش بولمىغان كېسەللىك ھالىتى

مەجبۇرلاش كېسىلىنىڭ تۈرى بىر خىللا ئەمەس، بەزىدە مۇرەككەپ ھالەتلەر پەيدا بولىدۇ.

مەجبۇرلاش كېسىلىدە مەجبۇرىي كۆزقاراش بولىدۇ، يەنى مەلۇم خىيال، ئەسلىمە، گۇمان قاتارلىق بىر خىل جاھىل ھالەت دائىم پەيدا بولىدۇ، كونترول قىلغىلى بولمايدۇ. مەسىلەن: ئۆزىنى مەجبۇرلاپ بەزى كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئەسلەش، ھەربىر قېتىملىق ئەسلىمىدە بىر قېتىم ئازابلىنىش ياكى بەزى زۆرۈرىيىتى يوق ئىشلارنى ئويلاش، بۇ ئىشلارغا جاۋاب تاپالماي يەنە روھى چۈشكۈن بولۇش، دېگەندەك.

يەنە مەجبۇرىي ھەرىكەت بار، ئالدىدا دېيىلگەندەك تەكرار قول يۇيۇش ھەرىكىتىنى مەجبۇرىي قېلىپقا سېلىپ، ئۆزىنىڭ ھەربىر قەدىمىنى قانداق مېڭىشقا قائىدە تۈزۈۋېلىشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: مەجبۇرىي ئوي، يەنى مەلۇم بىر سورۇندا، بىمار بۇ سورۇن كەيپىياتىغا ماس كەلمەيدىغان كۆزقاراشنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ، گەرچە بۇ خىل قاراشنىڭ خاتالىقىنى بىلسىمۇ يەنىلا كونترول قىلالمايدۇ، شۇڭا جىددىيلىشىش ۋە قورقۇنچ ھېس قىلىدۇ.

يەنە مەجبۇرلاش كەيپىياتىدا، دائىم كۆرۈلىدىغىنى مەجبۇرىي قورقۇش، مەسىلەن: دائىم ئۆزىنىڭ مەجبۇرلاش كېسىلىنىڭ بېسىمى ئاستىدا ساراڭ بولۇشتىن قورقىدۇ.

ئاشكارىلاش ۋە ئىنكاس قايتۇرماسلىق

ئادەتتە، ئەقلىي ئەمگەك قىلىدىغانلارنىڭ مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى بىر قەدەر كۆپلۈك بولىدۇ. ئۇلار بەك سۇبيېكتىپچى

بولىدۇ ياكى ئاسان ئاچچىقلىنىپ تېت ـ تېت بولىدىغان بولىدۇ.

مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغاندا، ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاش ئۇنۇملۇك ئۇسۇللارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل داۋالاشنىڭ ئىسمى «ئاشكارىلاش ۋە ئىنكاس قايتۇرماسلىق»تىن ئىبارەت، يەنى بىمار ئۆزىنى مەجبۇرلىغان ئۇسۇلدا ئۆزىنى ئاشكارىلاشتىن ئىبارەت، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆزىنىڭ بۇ خىل مەجبۇرلاشقا قانداق قارشى تۇرۇشنى ئۆگىنىشى كېرەك.

كونكرېت قەدەم ـ باسقۇچى بولسا، ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ مەجبۇرلاش ئويى ۋە ھەرىكىتىنى مۇقىملاشتۇرۇش بولۇپ، مەقسەت ئۆزىنىڭ ھەقىقىي قىينچىلىقىنى تېپىپ چىقىش. ئاندىن بۇنىڭ سەۋەبىنى يەنە ئويلاپ چىقىپ، بۇ مەنىسىز ھەرىكەتلەرنى ئۆزىمىزدىن كۆرمەي كېسەلگە يۈكلەپ قويۇش كېرەك. مەجبۇرلاش ئويىنىڭ كېلىش مەنبەسى مېڭىنىڭ بىيو خىمىيەلىك تەڭپۇڭسىزلىقى بولۇپ، پەقەت بىز تىرىشساقلا، بۇ خىل تەڭپۇڭسىزلىقنى تەڭشىيەلەيمىز، بۇنىڭ ئۈچۈن ئازراق ۋاقىت كېتىدۇ، خالاس.

سىز ھەمىشە بىر نەرسىدىن قورقۇۋاتقاندەك ھېس قىلامسىز؟

«يىلاندىن قورققان، ئارغامچىنى كۆرسىمۇ قورقۇپتۇ» دەيدىغان بىر سۆز بار. بۇنىڭ مەنىسى ئەگەر بىر ئادەمنى ئىلگىرى يىلان چېقىۋالغان بولسا، ئۇ ئادەم يىلان ياكى يىلانغا ئوخشايدىغان ئارغامچىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆرگەندىمۇ قورقۇش ھېسسىياتى پەيدا بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل كېسەل پسىخولوگىيەدە «قورقۇش كېسىلى» دەپ ئاتىلىدۇ.

قورقۇش كېسىلى دېگەن نېمە؟

قورقۇش كېسىلى بىر خىل روھىي كېسەللىككە تەۋە بولۇپ، قورقۇش كېسىلىنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى بولسا بىماردا مەلۇم خىل ئالاھىدە ئوبيېكتلارغا نىسبەتەن بىر خىل كۈچلۈك ھەمدە زورۇر بولمىغان قورقۇش ھېسسىياتى بولىدۇ ھەمدە شۇنداق ھەرىكەت شەكىللىنىدۇ. مەسىلەن:

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇكلۇك نەرسىلەردىن قورقۇش، ئىتتىن قورقۇش، ماشىنا ھەيدەشتىن قورقۇش قاتارلىقلار...

قورقۇشنىڭ ئوبيېكتى بىرلا نەرسە بولۇشى ياكى كۆپ خىل نەرسىلەردىن قورقۇش بولۇشىمۇ مۇمكىن. بىمار ئۆزىنىڭ ئىنكاسىنىڭ مۇۋاپىق بولمىغانلىقىنى بىلىدۇ، بىراق ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. قورقۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئىچىدە ئاياللار كۆپ سانلىقنى ئىگىلەيدۇ.

قورقۇش كېسىلى بىمارى ئادەتتە كىچىك ئىشلاردىنمۇ قورقىدۇ، تايىنىۋېلىش پسىخىكىسى كۈچلۈك، ئۇلار كۆپىنچە ئىچ مىجەز خاراكتېردە بولىدۇ.

جون مىل مۇنداق دېگەن: «قورقۇشتىن باشقا قورققۇدەك ھېچنېمە يوق.»

قورقۇشنىڭ مەنبەسى ئادەمنىڭ كۆڭلىدىكى ھېسسىياتىدىن ئىبارەت بولۇپ، بىر خىل تەبىئىي نەرسىدىن ئىبارەت. قورقۇش ھاياتلىق بىلەن بىللە مەۋجۇت بولىدۇ، ئۇنى يېڭىش ئوڭاي ئىش ئەمەس.

سېلىنىشتورۇپ كۆرسەك، كىچىك بالىلار ئەڭ ئاسان قورقىدىغان كوللېكتىپقا كىرىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ بىلىش سەۋىيەسى ۋە كەيپىياتىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى تېخى مۇكەممەل بولمىغان. پسىخولوگلارنىڭ يەكۈنلىشىچە، بالىلارنىڭ قورقۇش پسىخىكىسىنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق قورقۇش ھېسسىياتىنىڭ كېلىش مەنبەسىنى يەشكىلى بولىدىكەن.

تۇكلۇك ئويۇنچۇقلاردىن قورقىدىغان بوۋاق

جون ۋاتسون پائالىيەتچىلىك پسىخىكىسىنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ۋەكىللىرىدىن بىرى، ئۇ ئىلگىرى بىر توققۇز ئايلىقتىن ئاشقان بوۋاق ئۈستىدە داڭلىق بىر تەجرىبە ئىشلىگەن.

بۇ بوۋاقنىڭ ئىسمى ئالبېرت بولۇپ، ئۇ ئادەتتە تۆمۈر بۇيۇملارنى چەككەندە چىقىدىغان ئىنچىكە ئاۋازدىن قورقىدىكەن، ئەمما چاشقاندىن قورقمايدىكەن.

دەسلەپتە، ۋاتسون ھېچقانداق قوشۇمچە شارائىتلار بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئالبېرتقا تۇكلۇك چاشقان ئويۇنچۇقى بەرگەن، بوۋاق ناھايىتى

خۇشال بولغان. ئاندىن ئالبېرت خۇشال ھالدا ئويناۋاتقاندا، ۋاتسون تۇيۇقسىز رېلىسنى چەككەن، ئالبېرت قورققىنىدىن ئويۇنچۇقنى تاشلىۋېتىپ ۋارقىراپ يىغلاپ كەتكەن.

رېلىس ئاۋازى بىلەن تۈكلۈك چاشقان ئويۇنچۇقنىڭ ماسلىشىشى بىر ئاز داۋاملاشقاندىن كېيىن، ئالبېرتتا چاشقانغا نىسبەتەن پۈتۈنلەي قورقۇش ھېسسىياتى پەيدا بولغان. بۇ خىل ئىنكاس ھەتتا توشقان، ئىت، تۈكى بار ئويۇنچۇق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىگە قارىتا ئورتاق بولغان.

بۇ تەجرىبە بىر بوۋاقتا قورقۇش شارائىتى قانداق پەيدا بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگەن.

قورقۇشنىڭ مەنبەسىنى بىلگىلى بولمايدۇ

يۇنان پەيلاسوپى ئارىستوتېل مۇنداق دېگەن: «بىز بىزنىڭ بېشىمىزغا چۈشۈپ كەتمەيدۇ دەپ ئىشەنگەن نەرسىلەردىن قورقمايمىز، بىز بىزگە ئىش تېرىپ بەرمەيدۇ دەپ ئىشەنگەن ئادەمدىن قورقمايمىز، ئۇلار بىزگە زىيان يەتكۈزمىدى دەپ قارىغان ۋاقتىمىزدا قورقمايمىز. شۇڭا قورقۇشنىڭ مەنىسى بولسا بىز ئىشەنگەن مەلۇم شەيئىلەرنىڭ باشقىلارنىڭ بېشىغا كەلگەندە ئۇلارنىڭ ھېس قىلغانلىرى بولۇپ، ئۇ ئالاھىدە ئادەم، ئالاھىدە شەكىل ۋە ئالاھىدە ۋاقىت شارائىتى ئاستىدا پەيدا بولىدۇ.»

قورقۇنچنىڭ كېلىش مەنبەسىنى بىلگىلى بولمايدۇ، سەۋەبى بىز بېشىمىزدىن ئۆتمىگەن ئىشلارنى بىلەلمەيمىز، ياكى باشتىن ئۆتكەن ئىشلارنى تونۇپ بولالمايمىز.

ئوخشىمىغان ياشتىكى كىشىلەرنىڭ قورقۇش ھېسسىياتى ۋە ئوبيېكتى ئوخشاش بولمايدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ياش چوڭايغانسېرى پسىخىكىمۇ پىشىپ يېتىلىدۇ، قورقۇش مەنبەسىمۇ ئابستراكتلىشىپ ماڭىدۇ.

مەسىلەن: كىچىك بالا چوڭ ھايۋانلاردىن، چاقماق چاققان ئاۋازدىن قورقىدۇ، قورقۇنچلۇق فىلىملەردىكى غەلىتە مەخلۇق ياكى ئالۋاستىلارنىڭ چىرايىدىن قورقىدۇ. بىراق چوڭلارنىڭ قورقۇشى ئابستراكتلاشقان بولىدۇ، ئۇلارنىڭ قورقۇشى تۇماندىن قورقۇش، كېچىدىن قورقۇش، ئادەمزات يوق دالادىن قورقۇش ياكى ئېتىۋېتىلىگەن بوشلۇقتىن قورقۇش

دېگەندەك ئىشلاردا ئىپادىلىنىدۇ.

ئەمما ياشنىڭ چوڭىيىشىغا، تۇرمۇش سەرگۈزەشتىلىرىنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ كىشىلەرنىڭ ئوبيېكتىپ ئوي ـ خىياللىرى ياكى پەرەز قىلغان خەتەرلىرى قورقۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قورقۇنچنى قانداق يېڭىش كېرەك؟

ئادەم قورققاندا، ئادەم بەدىنى كۆپ مىقداردا ئادرېنالىن ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، بۇ خىل ھورمۇن بەزىدە ھەتتا ئادەمنى بېشى قېيىپ كۆزى تورلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەن ھەرىكەتلىنىۋاتقان چاغدا بۇ بۆرەك بەز ئاجرالمىلىرى يوقىلىدۇ. شۇڭا، قورققان ۋاقتىڭىزدا، ھەرىكەت قىلماي ئولتۇرۇۋالماي، ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ ئازراق ھەرىكەت قىلىڭ، بىر نەچچە قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ، ئەگەر ئورنىڭىزدىن تۇرۇشقا شارائىت يار بەرمىسە، ئولتۇرۇپ مۇسكۇللىرىڭىزنى ھەرىكەتلەندۈرۈڭ، مۇسكۇللارنى سوزۇپ يىغىپ ھەرىكەت قىلغاندىمۇ ئادرېنالىننى يوقاتقىلى بولىدۇ.

پسىخولوگىيەدە مۇنداق قارىلىدۇ: ئەگەر سىزدە يېتەرلىك ئىرادە ۋە غەيرەت بولسا، قورقۇشنى يېڭەلەيسىز. چۈنكى بارلىق قورقۇش ھېسسىياتى ئادەمنىڭ كۆڭلىدىكى ئىشەنچسىزلىك ۋە تايانچسىزلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، ئوي ناھايىتى مۇھىم، ئۆزىڭىزگە قورقۇنچ ھېس قىلدۇرغان ئىشلارغا غەيرەت بىلەن يۈزلەنگەندىلا ئاندىن قورقۇنچنى يېڭىش مۇمكىنچىلىكى بولىدۇ.

ئەگەر بۇلارنىڭ ھەممىسى بولمىسا، پسىخىكىلىق داۋالاشتا يەنە بىر خىل مەجبۇرىي داۋالاش ئۇسۇلى بار. بۇنىڭ ئاساسلىق پرىنسىپى ئۆزئارا تىزگىنلەش، يەنى ھەر قېتىم ئادەمنى قورقۇتىدىغان نەرسىلەرنى چىقىرىپ، بىمارنى قورقۇشنى كونترول قىلىدىغان ئىنكاس قايتۇرغۇزۇش. ئۇزاق مۇددەت شۇنداق قىلغاندا، قورقۇش ھېسسىياتى ئاجىزلايدۇ ھەمدە يوقىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

本书根据吉林出版集团有限责任公司，2011年1月第一版，2011年1月第1次印刷版本翻译而出版。

بۇ كىتاب جىلىن نەشرىيات گۇرۇھى چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىنىڭ 2011 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 2011 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.

تۇرمۇشتىكى پسىخولوگىيە

(كۈندە ئازراقتىن پسىخىكا ئۆگىنىڭ)

تەرجىمە قىلغۇچى: ساھىبجامال ئابلا

پىلانلىغۇچى: شىرىنجان ئەيسا
مەسئۇل مۇھەررىرى: شىرىنجان ئەيسا
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بەت ياسىغۇچى: پەيزۇللا مۇسا
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا 2 ـ باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2015 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2016 ـ يىلى 9 ـ ئاي 2 ـ باسمىسى
فورماتى: 787 × 1092 م م 1/16 كەسلەم
باسما تاۋىقى: 14
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 – 7 – 5372 – 6309 – 2
تىراژى: 3001 – 5000
باھاسى: 32.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2500384 (0991)   پوچتا نومۇرى: 830001