ئەڭ ياخشى پسىخىك دوختۇرى

ئۆزگىز

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى : ئەنۋەر قاسىم

ئەڭ ياخشى پسىخىك دوختۇرى ئۆزىڭىز

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى · شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ISBN 978-7-5372-4676-7

ئەڭ ياخشى پىسخىك دوختۇرى ئۆزىڭىز

تۈزگۈچى : شياۋ شى

تەرجىمە قىلغۇچى : مەرزىيە تۇرسۇن

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

最好的心理医生是自己:维吾尔文/肖西编著;玛尔孜娅·吐尔逊译.—乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2010.2(2016.2重印)
ISBN 978-7-5372-4676-7

Ⅰ.①最… Ⅱ.①肖…②玛… Ⅲ.①心理卫生—基本知识—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第031068号

书　　名:最好的心理医生是自己
翻　　译:玛尔孜娅·吐尔逊
责任编辑:优力吐孜·乌其洪江
责任校对:帕丽达·吾肯
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:新疆宏图印务有限责任公司
发　　行:新疆新华书店
版　　次:2010年2月第1版
印　　次:2016年2月第3次印刷
开　　本:880×1230毫米 1/32开本
印　　张:4.25
书　　号:ISBN 978-7-5372-4676-7
印　　数:7001—9000
定　　价:10.00元

发行科联系电话:(0991)2823055　邮编:830001

نەشرىياتتىن

تەرەققىيات قەدىمىنىڭ تېزلىشىشى، تۇرمۇش ۋە خىزمەت بېسىمىنىڭ ئېغىرلىشىشىغا ئەگىشىپ، يېقىنقى يىللاردىن بۇيان كىشىلىرىمىزدە ئاز بولمىغان پسىخىكىلىق كېسەللىكلەر باش كۆتۈرۈپ، جەمئىيەتتە ئومۇمىي ئېقىمغا ئايلىنىپ قالدى. بۇنىڭ بىلەن كىشىلەرنىڭ پسىخىكىلىق كېسەللىكلەردىن قۇتۇلۇپ، ساغلام تۇرمۇش كەچۈرۈشكە بولغان تەلپۈنۈشىمۇ كۈنسېرى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشكە باشلىدى.

بىز كۈندىلىك تۇرمۇشتا شۇنداق كىشىلەرنىمۇ ئۇچرىتىمىزكى، ئۇلار قارىماققا ھەر جەھەتتىن نورمالدەك بىلىنىدۇ، تاماق يېيىش، كىيىم كىيىش، يۈرۈش ـ تۇرۇش، خىزمەت ۋە ئىشلەپچىقىرىش پائالىيەتلىرىدە ئاساسەن نورمالسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. ئەمما، كۈنلەرنىڭ بىرىدە تۇيۇقسىزلا كاللىسىغا بىر نەرسە تەسىر قىلىپ قىلىدۇ ـ دە، پسىخىكىسىدا كېسەللىك كۆرۈلىدۇ، ھەتتا ساراڭ بولۇپ قالىدۇ. نېمىشقا مۇشۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ؟ ئەمەلىيەتتە، ھەرقانداق روھىي كېسەللىك مەلۇم بىر جەرياننى بېسىپ ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن ئاشكارا كۆرۈنۈشكە باشلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ساقتەك كۆرۈنگەن كىشىلەر ئادەتتە پسىخىكىلىق ساغلاملىققا ئەھمىيەت بەرمىگەندە، ئاسانلا مانا مۇشۇنداق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىسمانىي ساغلاملىققا ئەھمىيەت بېرىش بىلەن بىللە، يەنە روھىي ساغلاملىققىمۇ يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىش تولىمۇ زۆرۈر.

«ئەڭ ياخشى پىسخىك دوختۇرى ئۆزىڭىز» ناملىق بۇ كىتاب كىشىلىرىمىزنىڭ مانا مۇشۇ ئېھتىياجىنى كۆزدە تۇتۇپ تۈزۈل-گەن بولۇپ، پىسخىك دوختۇرلىرىنىڭ ئەمەلىي تەجرىبىلىرىنى ئاساس قىلغان ھالدا، تۇرمۇش ۋە خىزمەت جەريانىدا پەيدا بول-غان خىلمۇخىل پىسخىكىلىق نورمالسىزلىقلارغا، پىسخىكىلىق كېسەللىكلەرگە توغرا ۋە ئەتراپلىق دىياگنوز قويۇپ، كىشىلەر-نى غەمدىن خالاس قىلىپ، جەمئىيەتنىڭ بېسىمىنى يېنىكلە-تىشنى مەقسەت قىلغان. بۇ كىتاب قىزىقارلىق بولۇش، ئەمە-لىي قوللىنىشچان بولۇش، ئەتراپلىق ۋە ئىخچام بولۇشتەك بىرمۇنچە ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە بولۇپ، ئوقۇرمەنلەرنى ئەمەلىي نەپكە ئىگە قىلىدۇ.

مۇندەرىجە

1. تەقدىر 1
تەقدىر پېشانىگە پۈتۈلگەن ئەمەس 1
ياخشى كۈنلەر ئالدىمىزدا 3
ئازاب ـ ئوقۇبەتلەرگە چىداشلىق بېرىڭ 5
ئۆز يولىنى قانداق تېپىش كېرەك؟ 6
2. پۇل 8
پۇل بەخت دېگەنلىك ئەمەس 8
پۇلنىڭ قۇلى بولۇپ قالماڭ 9
بەتخەجلىك ۋە پىخسىقلىقتىن ساقلىنىڭ 10
3. نامراتلىق 12
غايە نامراتلىقنىڭ دۈشمىنى 12
نامراتلىقتىن قۇتۇلۇشنىڭ ئالتە باسقۇچى 12
باي بولۇش ئارزۇسىنى قانداق ئەمەلگە ئاشۇرۇش كېرەك؟ ... 13
4. ئىشسىزلىق 16
ھەممە ئىش ئوتتۇشلۇق بولۇۋەرمەيدۇ 16
دۇنيا ئىشقا ئورۇنلىشىش پۇرسىتى بىلەن تولغان 16
5. مۇھەببەت 18
مۇھەببەت توغرىسىدا 18
ئەر ـ خوتۇنلار خاراكتېر جەھەتتىن ئۆزئارا تولۇقلىشى كېرەك 18
6. مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولۇش 21
مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغاندا 21

مۇھەببەتتىكى ئۇڭۇشسىزلىقنى يېڭىش 22
ئاقىلانىلىك بىلەن قول ئۈزۈڭ 24
7. نىكاھ 26
نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت قايىنىمىغا غەرق بولۇش 26
قايتا نىكاھلىنىشتا كۆرۈلىدىغان خاتالىقلار 28
8. كىشىلىك مۇناسىۋەت 31
گۇمانلىنىش 31
پرىنسىپقا ئېسىلىۋېلىشقا بولمايدۇ 33
دوستانىلىق مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا تۈرتكە بولىدۇ 36
خاتالىقىنى تونۇغان كىشى ئۇلۇغدۇر 37
9. تەۋەككۈلچىلىك 40
ئەڭ قورقۇنچلۇقى تەۋەككۈلچىلىك 40
غايە ۋە مەسئۇلىيەتچانلىق 40
10. شەخسىيەتچىلىك 42
مۇۋاپىق ھالدىكى «شەخسىيەتچىلىك» 42
11. نەپسانىيەتچىلىك 44
ھوقۇقپەرەسلىكنىڭ ئىپادىلىرى 44
12. چەكلىمىلىك 46
كەڭ قورساق بولۇش 46
13. بېخىللىق 48
قىينىلىپ تېجەشچان بولۇشنىڭ ھاجىتى يوق 48
14. غەزەپلىنىش 51
ئاسان غەزەپلىنىدىغان كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى 51
غەزەپلىنىشنى پەسەيتىدىغان ئۇسۇللار 52
غەزەپلىنىشنى قانداق كونترول قىلىش كېرەك؟ 55
15. مەنمەنلىك 57
مەنمەنچىلىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 57
ئۆزىنى باشقىلاردىن ئۈستۈن ھېسابلاش 58

باشقىلارغا سىر سۆزلىمەسلىك 60
16. شۆھرەتپەرەسلىك 61
شۆھرەتپەرەسلىك 61
تۇرمۇشتىكى پەرقلەرگە ئىدراك بىلەن يۈزلىنىڭ 62
17. گۇمانخورلۇق 64
گۇمانلىنىش يامان ئىللەت 64
گۇمانخورلۇقنى بىخ ھالىتىدىلا يوقىتىش 65
18. ئۈمىدسىزلىك 18
ئاسان ئۈمىدسىزلىنىدىغان كىشىلەر 67
ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش پىسخىكىسىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى ... 68
19. قورقۇنچاقلىق 70
قورقۇنچاقلىقنى تۈگىتىش 70
كىشىلەر بىلەن ئۇچرىشىشتىن ئۇيىلىش 72
20. ئۆزىنى كەمسىتىش 75
ئۆزىنى بەك تۆۋەن كۆرۈش 75
ئۆزىنى كەمسىتىشتىن قۇتۇلۇش 77
21. تەشۋىشلىنىش 81
يېنىك دەرىجىدە تەشۋىشلىنىش ساغلاملىققا پايدىلىق 81
تەشۋىشلىنىشنى تەرك ئېتىش مەغلۇبىيەتكە ئېلىپ بارىدۇ ...82
22. ئۆزىنى قاچۇرۇش 84
ئۆزىنى قاچۇرۇش ھېچقانداق مەسىلىنى ھەل قىلالمايدۇ 84
مەسئۇلىيەتتىن قاچماسلىق كېرەك 85
رېئاللىققا يۈزلىنىڭ 86
23. يۈز ئۆرۈش 88
سىز يۈز ئۆرۈيدىغان ئادەممۇ؟ 88
ئوقۇغۇچىلار ئارىسىدىكى ئىككى يۈزلىمىچىلىك 90
ئىككى يۈزلىمىچىلىكتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك ... 91
24. ھەسەتخورلۇق 92

هەسەتخورلۇق ئۆزىگىمۇ، ئۆزگىگىمۇ زىيان كەلتۈرىدۇ ··· 92
هەسەتخورلۇقنى تۈگىتىش ······························ 94
25. ئۆچ ئېلىش ······································ 97
ئۆچ ئېلىش پسىخىكىسىنى يوقىتىش ······················ 97
كۆلكە ئۆچمەنلىكنى يوقىتىدۇ ·························· 100
26. ئوڭۇشسىزلىق ···································· 102
ئوڭۇشسىزلىق بىلەن مەغلۇبىيەت مۇۋەپپەقىيەتنىڭ
ئانىسى ·· 102
ئوڭۇشسىزلىقنى قوبۇل قىلىش ··························· 103
27. يەكگىلىتەكلىك ·································· 105
ماددىي مەئىشەتكە بېرىلىپ كەتمەڭ ···················· 105
يەكگىلىتەكلىك بىلەن خوشلىشىش ······················ 106
28. تەشۋىشلىنىش ·································· 107
تەشۋىشلىنىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟ ···················· 108
تەشۋىشلىنىشنىڭ سەۋەبلىرى ··························· 108
تەشۋىشلىنىشنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى ···················· 109
29. گاڭگىراش ······································ 111
ئازاب ـ ئوقۇبەتنى ئۇنتۇپ كېتىڭ ······················ 111
هەممە كىشىنى رازى قىلىپ بولالمايسىز ················ 112
گاڭگىراشتىن قۇتۇلۇشنىڭ ئۇسۇللىرى ·················· 112
30. غەمكىنلىك ······································ 114
غەمكىنلىكنىڭ سەۋەبلىرى ····························· 114
غەمكىنلىكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇللىرى ····················· 115
31. تەنهالىق ·· 117
سىز تەنهامۇ؟ ··· 117
32. مەنىسىزلىك ····································· 120
نېمە ئۈچۈن مەنىسىزلىك تۇيغۇسى بولىدۇ؟ ·············· 120
مەنىسىزلىكنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى ····················· 121

33. ئىككىلىنىش 123
گۇمانلىنىش ئۆزگە بولغان ئىشەنچنى يوقىتىشتۇر 123
گۇمانخورلۇق ــ كېسەللىك 124
34. پۇشايمان 125
پۇشايمان قىلىشنىڭ سەۋەبلىرى 125
پۇشايماننى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەب 125
پۇشايماننىڭ ئالدىنى ئېلىش 126

1. تەقدىر

تەقدىر پېشانىگە پۈتۈلگەن ئەمەس

كىشىلەرنى «مۇقىم» ھالدا نەس باسىدىغان ئىش بولمايدۇ، چۈنكى مەغلۇبىيەتنى غەلىبىگە ئايلاندۇرالىغاندىلا، نەسلىك ھالىتىنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. سىز بۇلاردىن ئوبدانراق ساۋاق ئالسىڭىز، قىيىنچىلىق ئۈستىدىن قانداق غالىب كېلىشنى ئۆگىنىۋالالايسىز.

مەغلۇپ بولۇشنىڭ سەۋەبىنى ئۆز تەقدىرىڭىزگە باغلىۋالماڭ ھەمدە ئۆزىڭىزنى ۋاقتىدا يېڭىلاپ تۇرۇشقا، مەسىلىنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىشقا تىرىشىڭ. ئەگەر مەغلۇپ بولسىڭىز، ئۆگىنىشنى داۋاملاشتۇرۇپ، ئۆزىڭىزنى يېڭىلاپ، يېڭىچە قىياپەت بىلەن ھاياتىڭىزنى مەنالارغا تولدۇرۇشقا ئۇرۇنۇپ كۆرۈڭ. شۇندىلا «تەلەيلىك»، «تەلىيى كاج» دېگەن سۆزلەرگە ئىشىنىشنىڭ گۆدەكلىك ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز. بەزىلەر مانا مۇشۇ نۇقتىنى چۈشىنىپ يېتەلمىگەچكە، ئۇلۇغۋار غايىسىگە يېتەلمەيلا قالماي، يەنە قولغا كەلگەن پۇرسەتلەرنىمۇ قاچۇرۇپ قويىدۇ.

ھەركىم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى، ئۆزى ئارزۇ قىلغان ياخشى نەرسىلەرگە ئېرىشىشنى، تىنچ، خاتىرجەم تۇرمۇش كەچۈرۈشنى، ھاياتنىڭ پەيزىنى سۈرۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزىڭىزنىڭ ئۇلۇغ ئىشلارنى قىلالايدىغانلىقىڭىزغا، چوڭ ئىشلارنى چوقۇم ۋۇجۇدقا

چىقىرالايدىغانلىقىغا تولۇق ئىشەنچ باغلىشىڭىز ئىنتايىن مۇھىم.

مەملىكىتىمىزدە كۆنىگە نەچچە مىليون ياش پەقەت «ئۈمىد»نىڭ تۈرتكىسىدىلا يېڭى خىزمەت ئورنىغا چىقىپ، ئۆزلىرىنىڭ پارلاق كەلگۈسىنى يارىتىش سەپىرىگە ئاتلىنىدۇ. ئۇلارنى ئۈمىد ياشنىتىپ تۇرىدۇ. يەنە بەزى بىر قىسىم كىشىلەر پۇرسەتپەرەسلىك قىلىپ كۆزنى يۇمۇپ - ئاچقۇچىلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى، باشقىلاردىن ئېشىپ كېتىشنى ئويلاپ كېتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئارزۇسى بىلەن قىلغان ئەمەلىيىتى ئوتتۇرىسىدا پەرق بەك زور بولغاچقا، ئارزۇسىنىڭ ئەمەلگە ئېشىشىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. بۇ پەقەت «ئۇچمە پىش، ئاغزىمغا چۈش» دېگەندەكلا بىر ئىش بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئارزۇ، غايە شۇ كىشىنىڭ ئۆزىنى تونۇشى ۋە بىلىشىنى ئاساس قىلىشى، شۇ ئاساستا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئارزۇسى بويىچە توختىماي ئالغا ئىلگىرىلىشى كېرەك.

دەرۋەقە، ئۆزىگە ئىشەنگۈچىلەر، ئۆزىدىكى يوشۇرۇن قابىلىيەتنى تونۇپ يەتكۈچىلەر مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. قەيەردىلا بولمىسۇن، سىزدە ئۈزۈلمەس ئۈمىد نۇرى چاقناپ تۇرسىلا، سىز ھامان بىر كۈنى مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئالتۇن شوتىسىدا ئۆرلىيەلەيسىز.

بىر قىسىم مەغلۇپ بولغۇچىلار بىلەن سۆھبەتلىشىش ئارقىلىق شۇنى ھېس قىلدۇقكى، ئۇلارنىڭ پۇت دەسسەپ تۇرالمايدىغان باھانە - سەۋەبلىرى ئىنتايىن كۆپ. ئۇلار دائىم: «مەن باشتىلا بۇ ئىشنىڭ ياخشى بولمايدىغانلىقىنى پەملىگەن» ياكى «ئىش باشلاشنىڭ ئالدىدىلا كۆڭلۈم خاتىرجەم ئەمەس ئىدى»، «ئەمەلىيەتتە، مەن بۇ ئىشتا مەغلۇپ بولغانلىقىمغا بەك ھەيرانمۇ قالمىدىم» دېيىشىدۇ. ئۇلار دائىم بىر ئىش قىلماقچى

بولسا سىناپ بېقىش پوزىتسىيەسىدە بولىدۇ، نەتىجىدە مەغلۇپ بولىدۇ.

«ئۆزىگە ئىشەنمەسلىك» مەغلۇپ بولۇشنىڭ ھەربىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى. كۆڭلىڭىزدە گۇمان ياكى ئەندىشە بولغان چاغدا، ھەر خىل باھانە ـ سەۋەبلەرنى تېپىپ، ئۆزىڭىزگە ئىشەنمەيسىز. گاڭگىراش، ئىشەنمەسلىك، كۆڭۈلنى توختىتالماسلىق مەغلۇبىيەتكە باشلاپ بارىدۇ.

كۆڭلىڭىزدە گۇمان بولسا مەغلۇپ بولىسىز؛ ئىشەنچىڭىز تولۇپ ـ تاشسا چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىسىز. شۇڭا، ئۆزىمىزگە يۇقىرى ئۆلچەم قويۇپ ئىشەنچىمىزنى يۇقىرى كۆتۈرۈشىمىز، چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا ئىشەنچ باغلىشىمىز زۆرۈر.

ياخشى كۈنلەر ئالدىمىزدا

بىز دائىم ئۆزىمىز كۆرۈپ يەتكەن بەختنى قولغا كەلتۈرۈشكە بار كۈچىمىز بىلەن تىرىشىشىمىز كېرەك.

بەزىدە ياخشى كۈنلەر قولىمىزنى سۇنساقلا يېتىدىغان يېقىن ئورۇندا تۇرسىمۇ، بىز نەزىرىمىزنى يىراق ـ يىراقلا تىككەچكە، نۇرغۇن پۇرسەتلەرنى قولدىن بېرىپ قويىمىز. شۇڭا، قول يېتىدىغان يەردىكى ئالەمنى ئۆزۈش ئۈچۈن ئۆزىمىزنى ئوبدان دەڭسىشىمىز كېرەك. ئۆزىمىزنى ئازراق تەڭشىۋالساقلا، ئەھۋال خېلىلا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

ھەرقانداق ئىش قىلغاندا ئۆزى ئەمەلىي ئەھۋالىمىزغا قاراپ، يۇقىرى تەلەپ قويۇۋالماسلىقىمىز كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندىلا ھەربىر ئىش ئىزىغا چۈشۈپ كېتىدۇ.

مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بىر ناخشىچى بولۇپ، ئۇ بەزىدە يۇقىرى ئاۋازلىق ناخشىلارنى بەك ياخشى ئېيتالايدىكەن، ئەمما

بەزىدە تۇزۇك ئېيتالمايدىكەن. بۇ ئىش ئۇنى بەك ئازابلايدىكەن. بىر كۈنى ئۇ بۇ مەسىلىنىڭ تۈگۈنىنى يېشىش ئۈچۈن بىر پروفېسسورنى ئىزدەپ بېرىپتۇ. پىروفېسسور ئۇنىڭ ئەھۋالىنى ئۇققاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرى ئاۋازلىق ناخشىلارنى ئېيتىشقا زورۇقماسلىقنى، ھەر كۈنى ئادەتتىكىچە مەشىق قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇش تەكلىپىنى بېرىپتۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ناخشىچى سەھنىدە ناخشا ئېيتماي، كۈندە ئادەتتىكىچە مەشىقنى داۋاملاشتۇرۇپتۇ. بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئۇ ھېلىقى پىروفېسسورنى ئىزدەپ بېرىپتۇ. پىروفېسسور ئۇنىڭغا بىرنەچچە يۇقىرى ئاۋازلىق ناخشىنى ئېيتىپ بېقىشنى ئېيتىپتۇ. نەتىجىدە، ئۇ ئۆزىنىڭ يۇقىرى ئاۋازلىق ناخشىلارنى بىمالال ئېيتالايدىغان بولغانلىقىنى ھېس قىلىپتۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، يۇقىرى ئاۋازلىق ناخشىلارنى ئېيتىش ئۇنىڭغا تەس كەلمەيدىغان بوپتۇ. ئۇ بۇنىڭ ئاۋاز جەھەتتىن ياخشى ئارام ئالغانلىقتىن بولغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىپتۇ.

ئىنسان ئۆزى دۇنيا يارىتالايدۇ، شۇنداقلا ئۆزىگە بەخت ۋە خۇشاللىق يارىتالايدۇ. شۇڭا، بېرىلگەن پۇرسەتنى قىسمۇپلىشقا ياكى خىيالپەرەسلىككە بېرىلىپ، كەلگەن پۇرسەتنى قولدىن بېرىپ قويۇشقا بولمايدۇ.

بىز قوغلىشىۋاتقان بەختنى ئۆزىمىزنىڭ كۈچىگە تايىنىپ قولغا كەلتۈرۈشىمىز كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن مۇئەييەن نىشان بولۇشى كېرەك. نىشان بەك يىراق بولۇپ كەتسە، ئۇنى ئاسانلىقچە ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولمايدۇ. سىز ئارزۇ قىلغان بەخت ئاسانلىقچە قولغا كەلمىگەنچە، بۇ سىزگە بارا ـ بارا روھىي يۈك بولۇپ قالىدۇ.

شۇڭا، ئۆزىڭىزنى ئوبدان دەڭسەڭ، قۇربىتىڭىز يېتىدىغان

ئىشلارنى بېجىرىش ئارقىلىق بەختنى قولغا كەلتۈرۈڭ، قۇربىتىڭىز يەتمەيدىغان ئىشلارغا ئۆزىڭىزنى زىيادە ئۇرۇپ كەتمەڭ.

ئازاب ـ ئوقۇبەتلەرگە چىداشلىق بېرىڭ

نەچچە ئون يىلغا يېتىدىغان ھاياتلىق مۇساپىسىدە، ھېچكىم باشتىن ـ ئاخىر بەخت قوينىدا ئۆتۈۋەرمەيدۇ. ھاياتتا خۇشاللىق بىلەن قايغۇ، تەلەي بىلەن تەلەيسىزلىك، ئوڭۇشلۇق بىلەن ئوڭۇشسىزلىق، ئېرىشىش بىلەن يوقىتىش بىر ـ بىرىگە گىرەلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. مانا مۇشۇ ئامىللار ھاياتنى رەڭگارەڭلىككە، مۇرەككەپلىككە تولدۇرىدۇ.

تۇرمۇش بىر قىيىن مەسىلىگە ئوخشايدۇ، بىز ئۈزۈكسىز تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ، بۇ قىيىن مەسىلىنىڭ ئەڭ ئاسان يېشىش يولىنى تېپىشقا ئىنتىلىمىز، بۇ جەرياندا يەنە نۇرغۇن كەچۈرمىشلەرگە ئىگە بولىمىز، مانا مۇشۇ كەچۈرمىشلەر ھاياتنى تېخىمۇ رەڭدارلىققا تولدۇرىدۇ.

ھايات بىر سەھنىگە ئوخشايدۇ، ئويۇن قويغۇچىلار ئۈزۈكسىز ئالمىشىپ تۇرىدۇ، ئەمما بۇنىڭ ئاساسىي پېرسوناژى مەڭگۈ بىز بولىمىز، باشقىلار بىزگە ھەرقانچە كۆپ ياردەم بەرگەن تەقدىردىمۇ، ئۆمۈر بويى ياردەم بېرىشكە ئامالسىز.

بىزدە ئالدىن بىلىش ئىقتىدارى يوق، ئەتە نېمە ئىشلار بولىدىغانلىقىنى بىلمەيمىز، ھېچكىم مۇقەررەر كېلىپ قالغان قىيىنچىلىقتىن قېچىپ قۇتۇلالمايدۇ. قەيسەر، بىلىملىك كىشىلەر قىيىنچىلىققا يولۇققاندا ئۇنى دادىل قوبۇل قىلىپ، ئۇنى يېڭىشكە، بۇنى ھاياتىدىكى يەنە بىر سەكرەش تاختىسى قىلىشقا تىرىشىدۇ. ئاجىزلار قىيىنچىلىققا يولۇققاندا ئاسمان ئۆرۈلۈپ چۈشكەندەك ئۈمىدسىزلىك پاتقىقىغا پاتىدۇ ـ دە،

ھاياتلىق كۆچىنىمۇ يوقىتىدۇ، نەتىجىدە قىيىنچىلىق تېخىمۇ ئېغىرلاپ، مەغلۇبىيەت ۋە خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەمەلىيەتتە يەڭگىلى بولمايدىغان قىيىنچىلىق يوق، قىيىنچىلىق ئىچىدىمۇ ماڭىدىغان يول بار، مۇھىمى شۇ يولنى قانداق تېپىش، قانداق مېڭىشتا.

ئۆز يولىنى قانداق تېپىش كېرەك؟

بۈگۈنكى كۈندە نۇرغۇن كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان كەسىپ تاللىيالمايدىغان بولۇپ كەتتى. كەسىپ تاللاش بىر خىل قارار قىلىش جەريانى بولۇپ، شۇ كىشىنىڭ ئالاھىدىلىكى بىلەن خىزمەت تەلىپىنىڭ ئەڭ زور دەرىجىدە ماسلاشتۇرۇلۇش جەريانى ھېسابلىنىدۇ. دۇنيادا پۈتۈنلەي ئوخشايدىغان ئىككى تال يوپۇرماق تېپىلمىغاندەك، پۈتۈنلەي ئوخشايدىغان ئادەمنىمۇ تاپقىلى بولمايدۇ. ھەربىر ئادەمنىڭ خاسلىقى، باشقىلارغا ئوخشىمايدىغان ئالاھىدىلىكى بولىدۇ، مۇشۇ ئالاھىدىلىكلەرگە ماس كېلىدىغان خىزمەت بولىدۇ.

بىزنىڭ قارىشىمىزچە، ناھايىتى ئاز بىر قىسىم كىشىلەرلا خىزمىتىدىن رازى بولۇپ، ئۇنىڭدىن مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدۇ؛ پەقەت ئاز ساندىكى خىزمەتلا ھەرقانداق كىشىنى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش پۇرسىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ. نۇرغۇن كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بىرقىسىم خىزمەتلەر ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ماس كېلىدۇ؛ نۇرغۇن خىزمەتكە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇنى ئۆز ئۈستىگە ئېلىشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئادەم بار. كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن تۇرمۇشنى ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇش، ئۆزىنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكىنى

ياخشى چۈشىنىش، شۇنداقلا ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكىنى كۆپرەك چۈشىنىش كېرەك.

پەننىڭ تۈرلىرى ئوخشىمىغاچقا، ئېھتىياجلىق ساپا ۋە قابىلىيەتمۇ ئوخشىمايدۇ. مەسىلەن: مەشھۇر بىر كىلىنىكا دوختۇرىنىڭ تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى ئىنتايىن يۇقىرى بولۇشى كېرەك؛ نەزەرىيە فىزىكىسى تەتقىقاتچىلىرىدا ئابستراكت تەپەككۇر كەم بولسا بولمايدۇ؛ بىر ماتېماتىكا زۆرۈر بولغان ئەمەلىي مەشغۇلات، لايىھەلەش ۋە تەجرىبە ئىشلەش قابىلىيىتى بولمىسىمۇ بولىدۇ، ئەمما خىمىيە تەتقىقاتچىلىرىدا بۇ قابىلىيەتلەر بولمىسا بولمايدۇ؛ ئاسترونومىيە ئاساسلىقى كۆزىتىش پېنى بولۇپ، ئەڭ ياخشى كۆزىتىش ئىقتىدارى، قاتتىق قىزىقىش ۋە ئۇزاق مۇددەتلىك ئىنچىكە كۆزىتىش ئىرادىسىنى تەلەپ قىلىدۇ. ئادەمنىڭ قىزىقىشى، قابىلىيىتى، ساپاسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر سىز بۇ نۇقتىنى ياخشى چۈشەنسىڭىز، كەمچىلىكلىرىڭىزنى ۋاقتىدا تولۇقلاپ، ئۆزىڭىزنى ياخشى لايىھەلىسىڭىز، خىزمەت ۋە كەسىپتە ئويلىمىغان زور مۇۋەپپەقىيەتلەرگە ئېرىشەلەيسىز.

2. پۇل

پۇل بەخت دېگەنلىك ئەمەس

نۇرغۇن كىشىلەر پۇلنىڭ مۇھىملىقى توغرۇلۇق ئاغزى ـ ئاغزىغا تەگمەي سۆزلىشىپ كېتىدۇ. شۇنداقلا پۇلنى «ھەممە بالا ـ قازانىڭ، مەينەتچىلىكنىڭ مەنبەسى» دەپ قارايدىغانلارمۇ خېلى كۆپ.

جۇڭگولۇقلاردا قەدىمدىن تارتىپ پۇل ـ بايلىقنى مۇنداق ئۈچ قىسىمغا ئايرىش ئادىتى ساقلىنىپ كەلگەن: بۇنىڭ بىر قىسمىنى تۇرمۇشقا خىراجەت قىلغان، يەنە بىر قىسمىنى پەرزەنتلىرىنىڭ تەربىيەلىنىشىگە ئىشلەتكەن، قالغان قىسمىنى زاپاس ساقلاپ قويغان. ئۇنداقتا، پەرزەنتلەرنى تەربىيەلەشكە نېمىشقا ئۇنچە كۆپ خىراجەت قىلىنىدۇ؟ دېگەن سوئال پەيدا بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى، پەرزەنتكە قانچە كۆپ خىراجەت قىلغاندا ئۇلارنى شۇنچە ياخشى تەربىيەلىنىش پۇرسىتىگە ئېرىشتۈرگىلى، ئۇلارنىڭ كاتتا ئادەم بولۇپ يېتىلىشىگە تۈرتكە بولغىلى بولىدۇ. شۇڭا، جۇڭگولۇقلاردا ھەرقانداق ئىشنى ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ قىلغاندا مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدۇ، دېگەن ھېكمەتلىك سۆز ساقلىنىپ كەلگەن.

يېرى، ئۆيى، قولىدا ئارزاق پۇلى بار ئادەمنىڭ پۇلغا بولغان قارىشى نىسبەتەن يۇزە بولىدۇ. ئەمما پۇل بىلەن دائىم ھەپىلىشىپ يۈرگەن كىشىنىڭ بولسا پۇل ھەققىدىكى چۈشەنچىسى چوڭقۇر، تەسەۋۋۇرلىرى ئالەمچە بولىدۇ.

پۇل ھەممىگە قادىر بولمىغان تەقدىردىمۇ، ئۇ بەربىر ئىنسانلار ماددىي تۇرمۇشىنىڭ ئاساسى. قولدا پۇل جىق بولسا، بەختلىك ھاياتقا كىرەكلىك بۇيۇملارغا ئىرىشكىلى بولىدۇ. ئەكسىچە، پۇلدىن مۇۋاپىق پايدىلانماي، بەزى ئەھۋاللارغا مۇناسىپ تەدبىر قوللانمىغاندا، كىشىلەر ئارا، ھەتتا قېرىنداشلار ئارا زىددىيەت پەيدا بولۇپ، ھەتتا قانلىق ۋەقەلەرمۇ سادىر بولۇشى مۇمكىن.

دەرۋەقە، پۇلى بولغانلىق بەختكە ئېرىشكەنلىك ئەمەس. پۇل تاپقان، پۇلنى مۇھىم بىلىدىغان بەختسىز كىشىلەر ھازىر جەمئىيەتتە ساماندەك كۆپ ئۇچرايدۇ.

ھالبۇكى، ھەرقانداق ئەھۋالدا ھارامدىن، يالغانچىلىق بىلەن، باشقىلارنىڭ كۆز يېشى ۋە باشقىلارنى قاقشىتىش بەدىلىگە ئەمەس، ھالال ۋە توغرا يول بىلەن پۇل تېپىش ئۈچۈن ناھايىتى زور جاسارەت ۋە ئىرادە لازىم. توغرا يول بىلەن تاپقان پۇل ئەھمىيەتلىك ۋە خەيرلىك ئىشلارغا ئىشلىتىلسە، ئۇنىڭ قىممىتىگە تېخىمۇ زور قىممەت قوشۇلىدۇ.

پۇلنىڭ قۇلى بولۇپ قالماڭ

ئادەمنىڭ پۇل تېپىشى ياشاش ئۈچۈن، ئەمما ياشاش ھەرگىزمۇ پۇل تېپىش ئۈچۈنلا ئەمەس. ئەگەر كىشى پەقەت پۇل تېپىشنى ھاياتىنىڭ بىردىنبىر نىشانى ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچ مەنبەسى قىلىپ ياشىغاندا، ئۇ كىشىنىڭ بىچارە ھايۋاندىن پەرقى بولمايدۇ. چۈنكى، ھايات پۇل تەرىپىدىن قۇل قىلىنسا، پۇلغا يەم بولۇپ كەتسە بولمايدۇ.

پۇل ئەسلىدىن ياخشى ـ يامان دەپ ئايرىلمايدۇ، ئۇنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى ئىشلىتىلىش ئورنىغا قاراپ كۆپ پۇل تېپىش نىشانىنى تۇرغۇزۇش ھەرگىزمۇ رەزىللىك ئەمەس؛

پۇلنى كىشىلەرگە زىيانلىق ئىشلارغا ياكى جەمئىيەتكە بەخت يارىتىشقا ئىشلىتىش پۇل ئىشلەتكۈچى كىشىلەرنىڭ قانداق ئىدىيەدە بولۇشىغا باغلىق.

ئومۇمەن، بىز پۇلنىڭ ئىسكەنجىسىگە چۈشۈپ قالماسلىقىمىز كېرەك، بۇ ھەرقانداق زامانىنىڭ سىنىقىدىن ئۆتكەن تەجرىبىدۇر. كۆپچىلىككە ئەسكەرتىپ قويىدىغان تەۋسىيە شۇكى، پۇلنىڭ غوجايىنى بولسىڭىز بولۇڭكى، ھەرگىز پۇلنىڭ قۇلى بولۇپ قالماڭ.

بەختىيارلىق ۋە پېخسىقلىقتىن ساقلىنىڭ

ھاياتلىق تەكرارلانماس سەپەردۇر. پەقەت بەختىيارلىك ۋە پېخسىقلىقتىن ساقلانغاندىلا، ئازادە ۋە خۇشال ـ خۇرام ياشاپ، ھاياتنىڭ پەيزىنى سۈرگىلى بولىدۇ.

رېئال تۇرمۇشتا بىز نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ پۇل تېپىۋاتقان چاغدىلا، پۇل تېپىشنىڭ مەقسىتى نېمە، ئۆزىگە خىراجەت قىلىشمۇ، كېيىنكىلەرگە قالدۇرۇشمۇ ياكى خەيرلىك ئىشلارغا ئىشلىتىپ جەمئىيەتكە بەخت يارىتىشمۇ؟ دېگەنلەرنى ئويلاپ قويمايدىغانلىقىنى كۆرىمىز. ئۇلار پەقەت جەمئىيەتتە ئورتاق تونۇشقا ئايلىنىپ كەتكەن «پۇل تېپىش ھەممىدىن مۇھىم» دېگەن كۆزقاراشنىڭ تۇرتكىسىدە ئۆمۈر بويى تىنىم تاپمايدۇ، ئەتىگەن چىقىپ كېتىپ كەچ قايتىدۇ، پۇلنى ھاياتى بىلەن تەڭ ئورۇنغا قويىدۇ. بەزىلەر بولسا بىر ئۆمۈر پۇل تاپىدۇ ـ يۇ، ئۇنى قانداق خەجلەشنى بىلمەيدۇ، پۇل خەجلەپ پاراۋان تۇرمۇش كەچۈرۈشنى، بەخت قوينىغا شۇڭغۇشنى ئويلاپمۇ قويمايدۇ. بۇنداق ئادەملەرگە نىسبەتەن پۇل ئۆزىنىڭ مەنىسىنى يوقاتقان بولۇپ، بىر دۆۋە قەغەزدىن باشقا نەرسە ئەمەس. يەنە بىرقىسىم

كىشىلەر پۇلنىڭ ئېزىقتۇرۇشىغا بەرداشلىق بېرەلمەي، پۇرسەتپەرەسلىك قىلىپ پۇل تاپماقچى بولىدۇ، ھەرقانداق ئىشنى ئەستايىدىل قىلمايدۇ، نەتىجىدە ئەھۋالى پۇل تېپىشقا نىيەت باغلاشتىن بۇرۇنقىدىنمۇ بەتتەرلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب نېمە؟ پۇل ـ بايلىق بىزدىن ئايرىم تۇرىدىغان ماددىي نەرسە، ئۇنى جايىغا ئىشلەتمىگەندە ياكى ئۇنىڭ قىممىتىنى توغرا تونۇمىغاندا، ئۇ تۇرمۇشقا نۇرغۇن قۇلايسىزلىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. پۇل بەك كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ ئادەمگە خەتىرى بولىدۇ، شۇڭا، بۇنىڭغا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىش كېرەك. پۇلغا نىسبەتەن بەك بەتخەج ياكى بەك پىخسىق بولۇپ كېتىشكە بولمايدۇ، ئۇنى مۇۋاپىق خەجلەپ خىراجەت قىلىپ تۇرۇش، ئەھمىيەتلىك جايلارغا ئايىماستىن خەجلەش، ئەھمىيەتسىز، كىشىلەرگە زىيانلىق تەرەپلەرگە خەجلىمەسلىك كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا پۇلنىڭ قۇلىغا ئايلىنىپ قالماي، ھاياتنى خاتىرجەم، ئەھمىيەتلىك ئۆتكۈزگىلى بولىدۇ.

3. نامراتلىق

غايە نامراتلىقنىڭ دۈشمىنى

ئىقتىساد ساھەسىدىكى نۇرغۇن ئىگىلىكلەر بىر كېچىدىلا پەيدا بولۇپ قالمىغان، ئۇلارنىڭ ئىگىلىك تىكلەپ باي بولۇشى ۋە نۇرغۇن ئىقتىسادىي گەۋدىلەرنى بەرپا قىلىشى ئائىلە ئارقا كۆرۈنۈشى ۋە ئۆزلىرىنىڭ تالانتىدىن بارلىققا كەلگەن، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ نامرات تۇرمۇشى بىلەن كەسكىن كۈرەش قىلغان، ئاخىرىدا تىرىشچانلىقى ۋە تەدبىرلىكلىكى بىلەن مۇۋەپپەقىيەت قازانغان. ئۇلاردا ئۇلۇغۋار غايە، قىيىنچىلىقلارنى يېڭىش ئىرادىسى بولغاچقا، ئۇلار نامراتلىق قالپىقىنى چۆرۈپ تاشلاپ، پۇل تېپىش يولىغا ماڭالىغان.

غايىنىڭ ئۆزى مۇۋەپپەقىيەت ئەمەس، ئەمما غايە بولمىسا مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولمايدۇ. نامراتلاردا كەم بولۇۋاتقىنى پۇل ئەمەس، بەلكى ئۇلارنىڭ روھى نامرات. روھى نامرات ئادەمنىڭ نەزەر - دائىرىسى تار، ئەتراپىدىكى بولۇۋاتقان ئىشلارنى چۈشەنمەيدۇ. شۇڭا، ئۇلاردا ئۇلۇغۋار غايىنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. غايە بولمىغانىكەن، ئۇلارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدىن ئۈمىد كۈتۈش مۇمكىنمۇ؟

نامراتلىقتىن قۇتۇلۇشنىڭ ئالتە باسقۇچى

بۈگۈنكى كۈندە ھەربىر كىشى باي بولۇشنى ئويلايدۇ. ھالبۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر بىرەر ئىشنىڭ بېشىنى تۇتا -

تۇتمايلا بۇ ئىشنى قىلىشتىن يالتىيىپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن باي بولۇش خىيالى ئاللىقاياقلارغا ئۇچۇپ كېتىدۇ. مانا بۇ نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ مەغلۇپ بولۇشىدىكى يوشۇرۇن سەۋەبلەرنىڭ بىرى. دادىل، قەيسەر بولۇپ، ئالدىڭىزدىكى دوقاللاردىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈپ كېتەلىسىڭىزلا، سىز باي بولۇشنىڭ بىرىنچى قەدىمىنى باسالايسىز. پەقەت ھەرىكەت قىلىسىڭىزلا، نەتىجىگە ئېرىشەلەيسىز. ناپولېئون خېئول باي بولۇشنىڭ ئالتە قەدەم باسقۇچىنى تۆۋەندىكىدەك كۆرسىتىپ ئۆتكەن:

1. پۇلغا نىسبەتەن ئېنىق نىشانىڭىز بولسۇن.

2. جەمئىيەتكە قانداق جاۋاب قايتۇرۇشنى قارار قىلىڭ.

3. پۇل تېپىشقا نىسبەتەن ئېنىق ۋاقىت بېكىتىۋېلىڭ.

4. ئارزۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا نىسبەتەن ئەتراپلىق پىلان تۈزۈڭ ھەمدە دەرھال ھەرىكەتلىنىڭ، قانداقلا ئىشقا يولۇقماڭ، پىلان بويىچە ئىش كۆرۈڭ.

5. تاپماقچى بولغان پۇلنىڭ سانىنى، ۋاقتىنى ئاددىي قىلىپ يېزىپ قويۇڭ.

6. بىر كۈندە ئىككى قېتىم ياخشى يېزىلغان ئۇقتۇرۇشنى ئوقۇڭ، سەھەر تۇرغاندا بىر قېتىم، ياتقاندا بىر قېتىم بولسۇن.

مانا بۇ ئالتە تۈرلۈك تەدبىرنىڭ يادروسى يەنىلا ھەرىكەت قىلىش، ھەرقانداق ئۇلۇغ بايلىقنى پەقەت ھەرىكەت قىلغاندىلا قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

باي بولۇش ئارزۇسىنى قانداق ئەمەلگە ئاشۇرۇش كېرەك؟

بىر ئادەم باي بولۇشنى ئويلايدىكەن، ئۇنداقتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك:

1. ئىقتىسادىي ئاڭ بولغاندىلا، باي بولۇش ئارزۇسىنى ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

دېمەك، ئىقتىسادىي ئاڭ باي بولۇشنىڭ بىرىنچى قەدىمى. قەدىمكىلەرنىڭ: «پۇل تېپىشتىن ئاۋۋال ھېساب تاپ» دېگەن سۆزىنىڭ تېگىمۇ مانا مۇشۇ بولسا كېرەك. مۇئەييەن ئىقتىسادىي ئاڭغا ئىگە بولماي تۇرۇپ باي بولۇش نىشانىنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولمايدۇ.

2. كونكرېت ھەرىكەت بولۇشى كېرەك.

ھەرقانداق ئارزۇ ھەرىكەت قىلغاندىلا ئەمەلگە ئاشىدۇ. باي بولۇش ئارزۇسىغىمۇ پەقەت كونكرېت، مۇۋاپىق كەلگەن ھەرىكەت قوللانغاندىلا ئاندىن يەتكىلى بولىدۇ. بۇنداق ھەرىكەت قارىغۇلارچە، يېنىكلىك بىلەن بولماسلىقى، بەلكى پىلانلىق، قەدەم ـ باسقۇچلۇق ۋە ئۇزۇل ـ كېسىل بولۇشى لازىم.

3. خەتەرگە تەۋەككۇل قىلىش روھى بولۇشى كېرەك.

باي بولۇشنى ئارزۇ قىلغانلار چوقۇم خەتەرگە تەۋەككۇل قىلىشى كېرەك. سىزنىڭ ئارزۇيىڭىز باشقىلارنىڭكىدىن ئېشىپ كەتكەندىلا غەلىبە قىلالايسىز. خېيىم ـ خەتەر بولسا باشقىلار جۈرئەت قىلالمايدىغان ئىشنى كۆرسىتىدۇ، سىز بۇنىڭغا تەۋەككۇل قىلسىڭىز، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش مۇمكىنچىلىكىڭىز چوڭ بولىدۇ.

4. مەغلۇبىيەتتىن قورقماسلىق، ئوڭۇشسىزلىققا دادىل يۈزلىنىش كېرەك.

باي بولۇش بەزىدە ئاسان، ئەمما بەزىدە قىيىن بولۇپ كېتىدۇ. مەغلۇپ بولۇش ۋە ئوڭۇشسىزلىقتىن قورقماي دادىل ئالغا ئىلگىرىلىگەندىلا، چوقۇم مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاچقۇچلۇق مەسىلە يەنىلا ئۆزىگە ئىشىنىش كېرەك.

5. پۈتۈن يەر شارى خاراكتېرلىك تونۇش بولۇش كېرەك.

ھازىرقى ئىقتىسادىي ھادىسىلەر بولسا پەقەت رايون خاراكتېرلىك ئەمەس، بەلكى يەر شارى خاراكتېرلىكتۇر. سىز باي بولماقچى بولسىڭىز بۈرۈننىڭ ئۇچىنىلا كۆرمەي، ئەتراپقا، دۇنياغا نەزەر تاشلىشىڭىز كېرەك. شۇندىلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش پۇرسىتىڭىز تېخىمۇ كېڭىيىدۇ.

6. يېڭىلىق يارىتىش روھى بولۇشى كېرەك.

مەيلى پەن ـ تېخنىكا ۋە مەيلى ئىقتىسادتا بولسۇن، يېڭىلىق ياراتقاندىلا مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدۇ.

4. ئىشسىزلىق

ھەممە ئىش ئوڭۇشلۇق بولۇۋەرمەيدۇ

ھاياتلىقتا ھەرقانداق ئادەم خىزمىتىنىڭ ئىزچىل ئوڭۇشلۇق بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىپ كېتەلمەيدۇ. تۇرمۇش خاتىرجەم، ھېچقانداق ئىش چىقمىغاندەك قىلغىنى بىلەن، ئويلىمىغان يەردىن باش ئاغرىقى چىقىپ تۇرىدۇ. ئىشسىزلىققا يولۇققاندا نۇرغۇن كىشىنىڭ بېشى قاتىدۇ، خىزمىتىدىن ئايرىلغانلىقىغا ھەسرەت چېكىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئىشسىزلىق يامان ئىشمۇ ئەمەس، ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، ئۆزىنىڭ قابىلىيىتىگە يارىشا ئىزدىنىپ باقسىلا، بىرەر چىقىش يولىنى تېپىش مۇمكىن. نۇرغۇن كىشىلەر مانا مۇشۇ نۇقتىنى ئېنىق تونۇپ يەتكەچكە، ئىزدىنىش جەريانىدا بەزى بوشلۇقلارنى ھېس قىلىپ، ئۆزىگە مۇناسىپ خىزمەتلەرگە ئېرىشەلەيدۇ.

ئىشسىزلىق يامان ئىش ئەمەس، ئەڭ يامىنى سىزنىڭ قەددىڭىزنى كۆتۈرۈپ، ئىشەنچ بىلەن ئالغا باسماي، چۈشكۈنلىشىپ كېتىشىڭىزدۇر.

دۇنيا ئىشقا ئورۇنلىشىش پۇرسىتى بىلەن تولغان

دۇنيا ئىشقا ئورۇنلىشىش پۇرسىتى بىلەن تولغان. سىزدە پەقەت ئوڭۇشسىزلىقلار ئۈستىدىن غالىب كېلىدىغان ئىشەنچ تۇرغۇزۇلسىلا، سىز قايتىدىن كۈچكە تولۇپ، ئوڭۇشسىزلىقلار

ئۇستىدىن غالىب كېلىپ، ھاياتىڭىزنى يېڭى مەنىلەر بىلەن بېزىيەلەيسىز.

ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنى تونۇڭ، ئۆزىڭىزگە ئەستايىدىل باھا بېرىڭ ۋە ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرالايدىغانلىقىڭىزنى، نېمىلەرگە قىزىقىدىغانلىقىڭىزنى دەڭسەپ كۆرۈڭ. روھىي كەيپىياتىڭىزنى تەڭشىۋالغاندىن كېيىن، ئۆزىڭىز ئەڭ قىزىقىدىغان، ئەڭ ئاسان مۇۋەپپەقىيەت قازىنىدىغان يولنى تاللىسىڭىز، چوقۇم سىزگە تالاي پۇرسەتلەر قۇچاق ئېچىپ تۇرغان بولىدۇ.

5. مۇھەببەت

مۇھەببەت توغرىسىدا

مۇھەببەت ــ قىزىقىشى ۋە ئوي ـ خىيالى، غايىسى ئوخشايدىغان كىشىلەرگە بولغان مەپتۇنلۇقتۇر، ئەمما بۇنداق ماس كېلىدىغان ئادەمنى قانداق قىلغاندا تاپقىلى بولىدۇ؟ ھالبۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئارزۇسىنى مەلۇم بىر نىشان ئۈستىگە قۇرۇۋالىدۇ ۋە خاتالىققا يول قويىدۇ.

قانداق چاغدا بولمىسۇن، ئۆزى ياخشى كۆرۈپ قالغان كىشىنىڭ ئوبرازى ھەمىشە بىر خىل غايىۋى، تۇتۇق ھالدا كۆز ئالدىدا گەۋدىلىنىدۇ، بۇ تۇتۇق ئوبراز دەل رېئال ئادەمدۇر. ئىشىق ـ مۇھەببەت ــ قارشى تەرەپنىڭ كەمچىلىكلىرىمۇ ئارتۇقچىلىق بولۇپ تۇيۇلىدىغان ھالەتتۇر، شۇنداق بولغاچقا، ئاشىقنىڭ كۆزىگە مەشۇقتىن باشقا ھېچ نەرسە كۆرۈنمەيدۇ، ئاشىقنىڭ تەشنالىقى پەقەت مەشۇقنىڭ ۋىسالى ئارقىلىقلا قانىدۇ. شۇڭا، ئاشىقلىق ۋە مۇھەببەت ھەربىر كىشىنىڭ بېشىغا كەلگەندە، ئۇ مەيلى پادىشاھ بولسىمۇ قۇلغا ئايلىنىدۇ.

ھەقىقەتەن، كۆڭۈلنىڭ كۆزى يوق، تۇيۇقسىز ۋە ئويلىمىغان يەردىنلا يەنە بىرسىگە چۈشۈپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا، مۇھەببەتكە توغرا مۇئامىلىدە بولۇش، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش، سالماق بولۇش ئىنتايىن مۇھىم. شۇنداق قىلغاندىلا، كېيىنكى قەدەمنى توغرا باسقىلى بولىدۇ.

ئەر ـ خوتۇنلار خاراكتېر جەھەتتىن ئۆزئارا تولۇقلىشى كېرەك

دۇنيادا پۈتۈنلەي ماس كېلىدىغان ئىككى كىشى بولمايدۇ. ئادەمنىڭ تاشقى قىياپىتى، خاراكتېرى، مىجەزى ئوخشاشمايدۇ، ھەتتا بىر قورساق ئاچا ـ سىڭىللارنىڭمۇ قىياپىتى، خاراكتېرى، مىجەزى ئوخشاپ كەتمەيدۇ. يەنە ئوخشاشمىغان مۇھىتتا چوڭ بولغانلارنىڭ ئوخشىمىغان ئەر ـ خوتۇنلۇق كەچۈرمىشى بولىدۇ. ئەر ـ خوتۇنلار ئارىسىدا خاراكتېر جەھەتتە ئوخشىماسلىق، ھەتتا پەرقلەر مەۋجۇت. رېئال تۇرمۇشتا ئورتاقلىق، چۈشىنىش خېلى كۆپ بولۇپ، قىزىقىش، غايە، ئىنتىلىش قاتارلىق جەھەتلەردىن بىر ـ بىرىگە ماس كېلىدىغانلار كۆپ.

ئەر ـ خوتۇنلار ئارىسىدا خاراكتېر جەھەتتىن ئاساسەن ماس كەلگەنلەرمۇ، ئۆي تۇتۇش جەريانىدا بەزىبىر ئىختىلاپلار سەۋەبىدىن غىڭ ـ غىڭ قىلىشىپ قالىدىغان ئەھۋاللار دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. ئۆي تۇتۇش ۋاقتىنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ ئىككىلا تەرەپنىڭ كەمچىلىكى، ئاجىزلىقلىرى ئاشكارىلىنىشقا باشلايدۇ. مۇھەببەتلىشىۋاتقان مەزگىلىدە كەمچىلىك، ئارتۇقچىلىق بولۇپ كۆرۈنگەن بولسا، مانا ئەمدى توي قىلىپ ۋىسالغا يەتكەندىن كېيىن، ئىلگىرىكى ئوتتەك قىزغىنلىق پەسكويغا چۈشۈپ قالىدۇ. ئەر ـ ئايال بىر ـ بىرىنىڭ كەمچىلىكىنى تارتىپ چىقىدىغان، خەقنىڭ ئالدىدا ئوتتۇرىغا چىقىرىدىغان، باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئاشكارىلايدىغان ئەھۋاللار كېلىپچىقىدۇ.

مانا مۇشۇنداق بىر ـ بىرىنى «ئاشكارىلاش» چەكتىن ئېشىپ كەتكەندە، ئائىلىدە بىر ـ بىرى بىلەن ئۇرۇش ـ تالاش

قىلىدىغان ئەھۋال دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋالنىڭ ۋاقتىدا ئالدى ئېلىنمىسا، ئەر - ئايالنىڭ مۇناسىۋىتىگە ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يېتىدۇ.

شۇڭا ئەر - ئاياللار تۇرمۇشتا ئىناق ئۆتۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىشى كېرەك:

1. ئەر - ئايال بىر - بىرىگە ئىشىنىشنى كۈچەيتىپ، ئۆزئارا كېلىشەلمىگەن نۇقتىلارنى ئۆزگەرتىشى كېرەك. ئۆزئارا ئەپۇ قىلىش ئائىلىنى ئائىلە قىلىشتا رولى ئىنتايىن مۇھىم. كېلىشەلىگەن تەرەپلەردە ياخشى ئۆتۈش، كېلىشەلمىگەن تەرەپلەردە بىر - بىرىگە ماسلىششنى يەنىلا كۈچەيتىش، بىر - بىرىنى ئەپۇ قىلىش ئائىلىۋى تۇرمۇشنى ياخشىلاشتا ئىنتايىن مۇھىم.

2. ئۆزئارا قارشى تەرەپنىڭ خاراكتېرىگە ھۆرمەت قىلىش كېرەك. كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئەپۇ قىلىش بىلەن بىرگە يەنە ئوخشىمايدىغان مىجەز - خاراكتېرىگە نىسبەتەن ئۆزئارا ھۆرمەت قىلىش پوزىتسىيەسىنى تۇتۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا تۇرمۇشنى خۇشال - خۇراملىقتا چۆمدۈرگىلى بولىدۇ.

3. ئۆز مىجەز - خاراكتېرىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى جارى قىلدۇرۇپ، كەمچىلىكىنى تۈزىتىش كېرەك. ھەركىمنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكى بولىدۇ.

ئومۇمەن، ئەر - خوتۇنلار ئارىسىدا پەرقىنىڭ بولۇشى نورمال ئەھۋال، مىجەز - خاراكتېرنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبىدىنمۇ قېچىپ قۇتۇلالمايدۇ. مىجەزدىكى ئارتۇق تەرەپلەرنى جارى قىلدۇرۇپ، كەمچىلىكلەرنى تۈزىتىپ، بىر - بىرىنى ھەقىقىي مەنىدە ئەپۇ قىلغاندىلا، ئۆزئارا زىددىيەتلىشىپ قېلىشنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

6. مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولۇش

مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغاندا ...

بىز نۇرغۇن ئىشلارنى ئۆزگەرتىشكە ئامالسىزمىز، ئەمما ئۆزىمىزنىڭ پوزىتسىيەسىنى ئۆزگەرتەلەيمىز؛ بىز ئۆتمۈشنى ئۆزگەرتەلمەيمىز، ئەمما ھازىرنى ئۆزگەرتەلەيمىز؛ بىز باشقىلارنى كونترول قىلالمايمىز، ئەمما ئۆزىمىزنى كونترول قىلىش قولىمىزدىن كېلىدۇ. روھىي كەيپىياتتا يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرنى قانداق تىزگىنلەش كېرەك؟ ئۇنىڭ بىرەر چارىسى بارمۇ؟ مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغۇچىلار زادى قانداق قىلغاندا، بۇ روھىي ئازابنىڭ ئامبۇردەك ئىسكەنجىسىدىن ئوڭۇشلۇق قۇتۇلۇپ كېتەلەيدۇ؟

1. ئازاب ـ ئوقۇبەتنى ئۇنتۇش

مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغاندا، چۈشكۈنلىشىپ كەتمەي، ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتىنى تەڭشەشكە ئەھمىيەت بېرىش، بۇنى ھەل قىلىشنىڭ ئامالىنى تېپىش كېرەك. ئەگەر بۇ ئىش ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، ئامالىنىڭ بارىچە ئۇنتۇپ كېتىش، ئۇنى ئەسلىمەسلىك كېرەك.

2. دىققەتنى بۇرۇۋېتىش

باشقا بىرى سىزنى ئازابلىغان، ئۆزىڭىزنى كونترول قىلىشقا ئامالسىز قالغان ۋاقتىڭىزدا، ئامالىنىڭ بارىچە بۇ رېئاللىقنى قوبۇل قىلىپ، شارائىت يار بەرگەن ئەھۋالدا ئۆزىڭىزنىڭ دىققىتىنى باشقا ياققا بۇرۇۋېتىشىڭىز كېرەك.

مۇشۇنداق قىلغاندا ئازابنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

3. ئۆزىنىڭ بەختىنى تونۇش كېرەك

سىزنى باشقا بىرى ئازابلاپ، سىزگە باش ئاغرىقى تېپىپ بەرگەندە، بەختىڭىز مەڭگۈلۈك يوق بولۇپ كەتكەندەك ھېس قىلىسىز، ھېچكىم سىزنىڭ ئازابىڭىزغا مەلھەم بولالمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئىش بۇنىڭلىق بىلەن ئاخىرلاشمايدۇ، سىز بىر تەرەپتىن بەختسىز بولۇپ قالغان بولىسىڭىزمۇ، يەنە بىر تەرەپتىن بەختنى قولىڭىزدا تۇتۇپ تۇرغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. شۇڭا، ئىشەنچتىن ئايرىلىپ قالماڭ.

4. باشقىلاردىن ئۈمىد كۈتمەڭ

ئۆزىڭىزنىڭ ئىشىنى قىلىڭ، باشقىلاردىن ئۈمىد كۈتۈپ كەتمەڭ. نۇرغۇن كىشىلەر ئۆزىنىڭ بەختىنى باشقىلار كەلتۈرۈپ بېرىدىغاندەك ھېسسىياتتا بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۆزىڭىز تىرىشمىسىڭىز بۇنىڭ ھېچقانداق ئۈنۈمىنى كۆرەلمەيسىز.

5. دىققەتنى بۇرۇۋېتىش

ئازابقا يولۇققاندا، دەرھال مۇھىتنى ئالماشتۇرۇپ، دىققەتنى بۇرۇۋېتىش، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلارنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: بىرەر مەشھۇر كىشىنىڭ تەرجىمىھالىنى ئوقۇش ياكى ئادەمنى ئىلھامغا سالىدىغان كىتابلارنى ئوقۇش ئارقىلىق كۆڭلىدىكى پەرىشانلىقنى پەسەيتىش كېرەك.

مۇھەببەتتىكى ئوڭۇشسىزلىقنى يېڭىش

ئادەمگە نىسبەتەن ئوڭۇشسىزلىق ۋە بەختسىزلىك قىممەتلىك بايلىق ھېسابلىنىدۇ؛ ئاچلىقنىڭ ۋە ئۇسسۇزلۇقنىڭ دەردىنى تارتىپ باقمىغان ئادەم تاماق ۋە سۇنىڭ لەززىتىنى بىلمەيدۇ؛ قىيىنچىلىق ۋە ئوڭۇشسىزلىقنى بېشىدىن كەچۈرۈپ

باقمىغان ئادەم مۇۋەپپەقىيەتنىڭ خۇشاللىقىدىن بەھرىلىنەلمەيدۇ.

پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئالغاندا، مۇھەببەتتىن مەھرۇم قېلىش ياشلىق دەۋرىدىكى ئەڭ چوڭ ئوڭۇشسىزلىقلارنىڭ بىرى. مۇھەببەتتىن مەھرۇم قالغۇچىلار دائىم جىددىيلىشىش ھالىتىدە بولىدۇ، قاتتىق ئازابلىنىدۇ، غەزەپلىنىش، تەمتىرەش، قويغان ـ تۇتقىنىنى بىلمەسلىك، ھەتتا ئاش ـ تاماقتىن قېلىش ھادىسىلىرى كېلىپچىقىدۇ. مانا بۇ ئوڭۇشسىزلىق ئالدىدىكى تولۇق بولمىغان ئەسلىگە كېلىشنىڭ ئىپادىلىرىدىن ئىبارەت.

ئەسلىگە كېلىش ئىنسانلارنىڭ بىر خىل ئالاھىدە ئىقتىدارىدۇر. كىرىزىس ياكى قىيىنچىلىقتا يولۇققاندا مانا بۇ ئىقتىدار قىيىنچىلىقنى يېڭىش ۋە ئوڭۇشسىزلىقنى پەسەيتىشتە مۇئەييەن رول ئوينايدۇ. ئۇ ئىنسان قەلبىنىڭ چوڭقۇر قېتىغا يوشۇرۇنغان بولىدۇ. ئادەتتە سىز ئۇنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ھېس قىلالمايسىز، روھىيىتىڭىزدە ئۆزگىرىش بولغاندىلا، ئۇ ئاشكارا بولۇپ، سىزنىڭ روھىي قىيىنچىلىقىڭىزنى يېڭىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ.

مەغلۇبىيەت ئىرادىڭىزنى تاۋلاپ، سىزگە نۇرغۇن ھايات ساۋاقلىرى بېرىدۇ، شۇڭا، سىز قەيسەرلىك بىلەن ئورنىڭىزدىن دەس تۇرۇپ، يەنە يىقىلساق يەنە دەس تۇرۇپ، دادىللىق بىلەن ئالغا بېسىشىڭىز كېرەك.

ھاياتىڭىزدىكى ھەربىر ئوڭۇشسىزلىق سىزگە يېڭى ـ يېڭى سوۋغىلارنى تەقدىم قىلىدۇ، بىز قەيسەرلىك بىلەن ئورنىمىزدىن دەس تۇرالىساق، يەلكىمىزنى بېسىپ تۇرغان تاشنى ئوڭۇشلۇق ھالدا يەرگە تاشلىيالايمىز؛ بىز ھەرقانچە ئازابقا قالغان تەقدىردىمۇ، ئۈمىدسىزلەنگەندىمۇ، قەتئىي

ئىرادىگە كېلەلىسەكلا، بۇ ئوڭۇشسىزلىقلارنى قىسقا مۇددەتتىلا چوقۇم يېڭىپ كېتەلەيمىز. شۇڭا، مۇھەببەتتىكى ئوڭۇشسىزلىقلارغا دادىل يۈزلىنىپ ۋە ئۇنى يېڭىپ ماڭغاندىلا، ھايات يولىنى تېخىمۇ پارلاقلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

ئاقىلانىلىك بىلەن قول ئۈزۈڭ

مۇھەببەت باشلانغاندا ناھايىتى لەززەتلىك ۋە شېرىن بولىدۇ، ئاخىرلاشقاندا ئۇنىڭ ئاچچىقىغا بەرداشلىق بېرىش تەسكە توختايدۇ. ھالبۇكى، ئايرىلىش قانچىلىك ئاچچىق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، مۇھەببەتلەشكۈچىلەرنىڭ مىجەزى كېلىشەلمىسە، بۇندىن كېيىنكى ھايات قەدىمىنى بېسىشقا ئامالسىز قالسا، ماسلىشالمىسا، ئۇنداقتا قەتئىي نىيەتكە كېلىپ ئايرىلىپ كېتىش كېرەك.

ئايرىلىش ھەسرەتلىك، ئەمما كېلىشەلمەي تۇرۇپ سۆرۈلۈپ يۈرۈش تېخىمۇ ئازابلىق. قۇرغان ئائىلىدىن، ئەر - خوتۇنلۇق تۇرمۇشتىن شۇنداقلا ۋاز كېچىش قارىماققا ئىنتايىن قىيىن تۇيۇلىدۇ، ئەمما پەقەت ئامال بولمىغاندا بۇنىڭغىمۇ دادىل يۈزلىنىش كېرەك.

ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا ئاقىلانىلىك بىلەن ئايرىلىپ كەتكىلى بولىدۇ؟ تۆۋەندە بىرنەچچە تەكلىپ بېرىپ ئۆتىمىز:

1. كىمنىڭ توغرا، كىمنىڭ خاتالىقىنى سۈرۈشتۈرمەسلىك

مۇھەببەتتە بىرەيلەننىڭ مۇتلەق توغرا، بىرەيلەننىڭ مۇتلەق خاتا بولمايدۇ. شۇڭا، تىرناق ئاستىدىن كىر ئىزدەپ، «سېنىڭ خاتا، مېنىڭلا توغرا» دېيىشتىن ساقلىنىش، ئەگەر كېيىنكى قەدەمنى بېسىشقا كۆزى يەتمىگەندە، ئەھۋالنى قارشى تەرەپكە ئېنىق ئۇقتۇرۇپ قويۇپ، ئايرىلىپ كېتىش كېرەك.

2. ئايرىلغاندىن كېيىن قايتا كۆرۈشمەسلىك

ئايرىلغاندىن كېيىن قايتا كۆرۈشمەسلىك كېرەك. ئۆزىنىڭ ئويلىغانلىرىنى خەت ئارقىلىق ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن قارشى تەرەپكە ئېيتىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا ئورۇنسىز ئۇرۇش - تالاشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

3. ئامالنىڭ بارىچە باشقىلارنىڭ ياردىمىنى قولغا كەلتۈرۈش

ئىككى تەرەپ ئارازلىشىپ قالغاندا، كېلىشتۈرۈپ قويۇشقا ياكى ياخشىلىقچە ئايرىلىپ كېتىشكە باشقا يېقىن دوستلارنى ياردەملەشتۈرگەندە، بۇنىڭ ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى بولىدۇ.

4. قارشى تەرەپكە ھەرگىز ئاچچىقلانماسلىق

قارشى تەرەپكە ھەرقانچە ئاچچىقىڭىز بولسىمۇ، ئۇنى ئېغىزىڭىزدىن چىقارماڭ. «سەن ماڭا ماس كەلمەيسىكەنسەن» دېمەڭ؛ قارشى تەرەپنىڭ ھەممە ئىشىنى تەنقىد قىلماڭ، ھەممە مەسئۇلىيەتنى قارشى تەرەپكە ئارتىپ قويماڭ. ئىشنى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ھالدا بىر تەرەپ قىلىڭ.

5. سوغۇققان بولۇش

ھەرقانداق ئىشقا دۇچ كەلسىڭىز سوغۇققان بولۇڭ، دادىللىق بىلەن كەلگۈسىگە يۈزلىنىڭ. ئىچىڭىزنى ئۆرتەۋاتقان ئازابلارغا بەرداشلىق بېرىپ، يېڭى تۇرمۇش يارىتىشقا تىرىشىڭ.

6. ئايرىلىپ كەتكەندىن كېيىن دوستلىرىڭىزغا يامان گېپىنى قىلماڭ

سىز دادىللىق بىلەن ئايرىلىپ كەتكەنىكەنسىز، ئىلگىرىكى جورىڭىزنىڭ يامان گېپىنى ئۇچرىغانلا ئادەمگە دەپ يۈرمەڭ، دوستلىرىڭىزغىمۇ دېمەڭ. ئۇنداق قىلسىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ ئابرۇيىنى تۆكۈۋالىسىز. باشقىلار سىزگە يېقىنلىشىشتىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئومۇمەن، مىجەزىڭىز چىقىشالمىغاندا ئايرىلىپ كېتىشتىن قورقماڭ. ئايرىلىپ كېتىش ئازابلىق، ئەمما سىز رېئاللىققا دادىل يۈزلىنەلىسىڭىزلا، چوقۇم چىقىش يولى تاپالايسىز. بۇنىڭ ئۈچۈن مەلۇم بەدەل تۆلىشىڭىزگە توغرا كېلىدۇ، خالاس.

7. نىكاھ

نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت قايىنمىغا غەرق بولۇش

ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت ـ توقۇنۇش ۋە كىرىزىس ھەر خىل، ھەر تۈرلۈك بولىدۇ، ئەڭ ئېغىرى نىكاھتىن سىرت ئۈچىنچى شەخس بىلەن مۇھەببەتلىشىشتۇر. نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەت يەنە سىرتقا قاراپ قېلىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار توي قىلىپ بولغان، ئەمما مىجەز ـ خاراكتېر جەھەتتىن چىقىشالمىغان ئائىلىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئەر ـ خوتۇن ئىككىيلەندىن بىرى ئاكتىپراق، يەنە بىرى پاسسىپ بولسا، كۈندىلىك تۇرمۇشتىلا ئەمەس، ھەرقايسى مۇناسىۋەتلەردىمۇ چىقىشالماي قالىدۇ ـ دە، ئاسانلا كىرىزىس كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئارىغا ئۈچىنچى شەخس توسالغۇسىزلا بۆسۈپ كىرەلەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن نۇرغۇن كىشىلەر بۇ خىل مۇھەببەتنىڭ ئىسكەنجىسىگە بىلىپ ـ بىلمەيلا ئىلىنىشىپ قالماقتا.

نىكاھتىن سىرتقى مۇھەببەتنىڭ سىرتمىقىغا ئىلىنىپ قالغاندا، ئەر خوتۇنىدىن رازى بولمايدۇ، سۆزى بىلەن ھەرىكىتى بىر دەك بولمايدۇ. ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن ئۆيگە قايتقۇسى كەلمەيدۇ، ئۆيگە قايتقاندىن كېيىنمۇ نەگە بېرىپ، نەدە نۇرغۇننى ئېنىق ئېيتقىلى ئۇنىمايدۇ، ئۆيگە قايتقاندىن كېيىنلا ئىچى پۇشىدۇ، بىئارام بولغاندەك ھېس قىلىدۇ.

سىرتقا قاراپ قالغانلار ئۆزىنى ياساشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدىغان بولۇپ كېتىدۇ، جىنسىي تۇرمۇشتىن ئانچە كۆپ زوق ئالالمايدۇ. ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن بەك چارچاپ كېتىدۇ، بېشى قېيىپ ئۇيقۇسى كېلىدۇ. بەزىدە ھېچنېمىدىن ھېچنېمە يوقلا ھەسرەتلىك ئاھ ئۇرۇپ كېتىدۇ، مانا بۇ ئۇچىنچى شەخسكە قانداق جاۋاب بېرىشنى بىلەلمىگەن، خوتۇنىغا بولسا ئاجرىشىشنى قانداق دېيىشنى بىلمىگەن ياكى خوتۇنىغا يۈز كېلەلمىگەندەك ھېس قىلغان ۋاقىتتا يۈز بېرىدۇ.

بەخت يارىتىشقا، ئىككى ئۆگىنىشكە موھتاج بولىدۇ. بەختلىك ئائىلىنىڭ قاتىلى بولغان سىرتقا قاراپ قېلىش ئاساسەن روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپچىقىپ، ئائىلىنىڭ يىلتىزىنى قۇرۇتۇشقا بېرىپ يېتىدۇ. سىرتقا قاراپ قېلىشنىڭ سەۋەبلىرى خىلمۇخىل بولسىمۇ، بۇنىڭ تۈپكى سەۋەبى يەنىلا ئەر ـ ئايالنىڭ روھىي تەشنالىق جەھەتتىن تويۇنمىغانلىقى ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ، دەپ ئېيتىشقا بولىدۇ.

بەزى ئەر ـ خوتۇنلار ئۇزاق مۇددەت ئايرىلىپ تۇرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەبىئىيلا سىرتقا قاراش كېلىپچىقىدۇ؛ يەنە بەزى ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ بىرسىدە بولمىسا بىرسىدە جىسمانىي جەھەتتىن كەمتۈكلۈك بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن قارشى تەرەپنىڭ تەلىپى جايىدا قاندۇرۇلمايدۇ، بۇمۇ سىرتقا قاراپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسىي سەۋەب؛ بەزى سىرتقا قاراپ قالغۇچىلاردا ئىككىلا تەرەپنىڭ ئائىلىسى بار، بىرى ئېرىنى ئالدايدۇ، يەنە بىرى خوتۇنىنى ئالدايدۇ، بۇلۇڭ ـ پۇشقاقلاردا تىمىسقىلاپ، ئايرىم كۆرۈشۈپ تەلىپىنى قاندۇرۇپ يۈرۈشىدۇ، بۇنداقلاردا ئېرىدىن ياكى خوتۇنىدىن رازى بولماسلىق ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ؛ يەنە بىر قىسىملارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشى شۇنداق رەتلىك ۋە مىجەزى شۇنداق چىقىشىدىغان، ھەتتا نەچچە

ئون يىلنى بىر كۈندەك ئىناق ئۆتكۈزگەن ئەر ـ خوتۇنلار بولسىمۇ، يېشى بىر يەرگە بېرىپ قالغاندا بۇزۇلىدىغان، سىرتقا قاراپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆپ يۈز بېرىدۇ، بۇنداق ئەھۋال ئەرلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ؛ يەنە بىرقىسىملار باركى، ئۇلارنىڭ پۇلى ئېشىپ ـ تېشىپ تۇرىدۇ، پۇلنى ئوييناش، كۆڭۈل ئېچىش ئۈچۈن سەرپ قىلىدۇ؛ يەنە بىر قىسىم «ئېزىتقۇلار» باركى، بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى مۇھەببەت جەھەتتىن ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراش تارىخى بار، ئەردىن خوۋلۇق كۆرمىگەن ئاياللاردۇر، بۇلار مەخسۇس ئەرلەرنى ئازدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ پۇلىنى خەجلىگىنىگە خۇش بولۇپ كۈن ئۆتكۈزىدىغانلاردۇر.

ئومۇمەن، نىكاھ سىرتىدىكى مۇھەببەت (سىرتقا قاراش) ئەخلاق دائىرىسىدىن چەتنىگەن، ھەرقانداق دىن ۋە مىللەتنىڭ ئەخلاق قارىشىدا پەسكەش ھېسابلىنىدىغان ئەخلاقسىز قىلمىشتۇر. مەسئۇلىيەتچان، ئائىلىسىگە مەسئۇلىيىتى كۈچلۈك بولغان كىشىلەر بۇنداق ئەخلاقسىز قىلمىشقا ھەرگىز يېقىن يولىمايدۇ.

قايتا نىكاھلىنىشتا كۆرۈلىدىغان خاتالىقلار

بۈگۈنكى كۈندە، ئاجرىشىش نىسبىتىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، قايتا نىكاھلىنىدىغانلارنىڭ نىسبىتىمۇ مۇناسىپ ھالدا يۇقىرى كۆتۈرۈلمەكتە. بۇنىڭ ئىچىدە بەزى كىشىلەر ئۆزلىرىگە مۇناسىپ كېلىدىغان جورا تېپىپ قايتا ئائىلە قۇرماقتا، ئەمما قايتا نىكاھلىنىشتا بەزى خاتالىقلاردىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

قايتا توي قىلىش ئىككى سەۋەبتىن يۈز بېرىدۇ: بىرى، ئاجرىشىپ كەتكەندە، يەنە بىرى، جورىسى ئۆلۈپ كەتكەندە. ئاجرىشىپ كەتكۈچىلەرنىڭ ئازابلىق كەچۈرمىشى، ئائىلىسى

ۋەيران بولغاندىن كېيىن يۈرىكىدە يارا بولىدۇ، كۆرۈنمەس بىر كۆلەڭگە ئۇلارنىڭ كۆڭلىگە سايە تاشلاپ تۇرىدۇ. ئۇلار يەنە بىر قېتىم بەختسىز بولۇپ قېلىشنى خالىمايدۇ، شۇڭا قاتتىق ئېھتىيات بىلەن كۈن كەچۈرىدۇ. ئاسانلىقچە ئىسكەنجىدىن قۇتۇلالمايدۇ. ئەمما، جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغانلارنىڭ يۈرىكىدىكى يارا ئۆزۈنچە ساقايمايدۇ، بۇ ئازاب ئۇلارنىڭ قايتا نىكاھلىنىشىغا توسالغۇ بولىدۇ.

قايتا نىكاھلانغانلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ كۆڭلىدە ئۆتمۈشنىڭ ئاسارىتى ساقلىنىپ قالغان بولىدۇ، ئۇلار دائىم بۇرۇنقى ئائىلىۋى تۇرمۇشىنى ئەسلەپ تۇرىدۇ، بۇرۇنقى ئىشىق - مۇھەببەتلىك تۇرمۇشىنى ئۇنتۇيالمايدۇ. بەزىلەردە بۇنىڭ تەسىرى ئىنتايىن ئېغىر بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە قايتا نىكاھلانغۇچىلارنىڭ ھەممىسىنىڭ دېگۈدەك بالا - چاقىلىرى بولىدۇ، ئىككى تەرەپنىڭ بالىلىرىغا قانداق مۇئامىلە قىلىشمۇ ئۇلار باش قاتۇرىدىغان مۇھىم ئىشلارنىڭ بىرى بولىدۇ. شۇڭا، ئىمكان بار ھېسسىياتقا تايىنىپلا ئىش قىلماسلىق، ئەھۋالغا قاراپ قايتا نىكاھلىنىشنى ئويلىشىش، ئىشلارنى ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىش ئىنتايىن مۇھىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر ئائىلىدىكىلەر بىر - بىرىنى ھۆرمەت قىلىشى، ئىززەتلىشى ۋە كۆيۈنۈشى كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا قايتا نىكاھ جەريانىدا يۈز بېرىدىغان تۈرلۈك ئوڭۇشسىزلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۇنداقتا، قايتا نىكاھلانغاندىن كېيىن پىسخىك توسالغۇلارنى قانداق يېڭىش كېرەك؟

1. ئۆتمۈشنى ئەسلەش

قايتا نىكاھلانغۇچىلارنىڭ ئالدى بىلەن قىلىدىغان ئىشى ئۆتمۈشنى ئۇنتۇپ كېتىشى كېرەك. بۇلارنى ئۇنتۇپ، رېئاللىققا يۈزلىنىپ، يېڭى قۇرغان ئائىلىسىنىڭ بەختىنى كۆزلەپ

ياشىشى كېرەك. بولمىسا 100 قېتىم توي قىلغان بىلەنمۇ بەختلىك بولۇپ كېتىش ناتايىن.

2. بۇرۇنقى مۇقامغا دەسسەمەسلىك

نىكاھتا مەغلۇپ بولغۇچىلار قايتا نىكاھلانغاندىن كېيىن بۇرۇنقى مۇقامغا دەسسەۋەرمەسلىكى، پىخسىقلىق قىلماسلىقى، بۇرۇنقى نۇقسانلىرىنى تۈزىتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا قايتا نىكاھتا بەخت تېپىپ، خاتىرجەم تۇرمۇش كەچۈرگىلى بولىدۇ. ئەقىللىق كىشىلەر ئۆزى ۋە جورىسىنىڭ نىكاھ مەغلۇبىيىتىدىن ئىبرەت ئېلىشنى بىلىدۇ.

3. قايتا نىكاھلانغۇچىلارنى چۈشىنىش

جەمئىيەت ۋە ئادەملەر مۇناسىۋىتى ئىنتايىن مۇرەككەپ بولىدۇ. بەزىلەر نىكاھتىن ئاجرىشىپ كەتكەنلەر ياخشى ئادەم ئەمەس، دەپ قارىشىدۇ، بۇ قاراش ئەمەلىيەتكە پەقەتلا ئۇيغۇن كەلمەيدۇ. رېئال تۇرمۇشتا ئاجرىشىپ كېتىشنىڭ نۇرغۇن سەۋەبلىرى بولىدۇ، ئاجرىشىپ كەتكۈچىلەرنىڭ ھەممىسىدىلا ئەخلاق مەسىلىسى كۆرۈلگەن بولۇشى ناتايىن. ئەمەلىيەتتە، ھەركىم ئۆزىگە مۇناسىپ كېلىدىغان جورىغا ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ.

4. پەرزەنتلەرنى ئەتراپلىق ئويلىشىش

قايتا نىكاھلانغاندىن كېيىن پەرزەنتلەرنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش بىر مەسىلىگە ئايلىنىدۇ. نىكاھ، ئائىلە قارىشىنىڭ كۆنسېرى ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، زامانىمىز ياشلىرىدا ئاتا - ئانىلىرىنىڭ قايتا توي قىلىشىغا قارشى تۇرغۇچىلار بارغانسېرى ئازلاپ كېتىۋاتىدۇ. پەقەت قايتا نىكاھلانغۇچى ئاتا - ئانىلار ئىككى تەرەپ پەرزەنتلىرىگە كۆيۈنسە، ئاسرىسا، ئىككى تەرەپنىڭ ئائىلىۋى مۇناسىۋىتىنى ياخشىلىسا، پەرزەنتلەرمۇ ئاتا - ئانىلارنىڭ قايتا نىكاھلىنىشىنى قوللايدۇ.

8. كىشىلىك مۇناسىۋەت

گۇمانلىنىش

رېئال تۇرمۇشتا مۇنداق ئىشلارنىمۇ ئۇچرىتىپ تۇرىمىز: بىر كىشى جەمئىيەت ۋە باشقىلار ئۈچۈن بىر ياخشى ئىشنى قىلسا، كۆپ قىسىم كىشىلەرنىڭ ماختىشى ۋە مەدھىيەسىگە ئېرىشسىمۇ، يەنە بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ گۇمانلىق قارىشىغا، ھەتتا «ئۇ بۇ ئىشنى چىن كۆڭلىدىن قىلغانمىدۇ؟» دەپ بەس ـ مۇنازىرە قىلىشىغا دۇچ كېلىدۇ.

گۇمانلىنىش ــ ئىنسان خاراكتېرىدىكى ئاجىزلىقلارنىڭ بىرى، تارىختىن بۇيان شەيتان مىجەزلىكلەرگە ھەمراھ بولۇپ، ئۆزىگىمۇ، ئۆزگىگىمۇ نۇرغۇن زىيانلارنى يەتكۈزگەن. گۇمان پاتقىقىغا پېتىپ قالغان كىشىلەرنىڭ نېرۋىسى ئاجىزلىشىپ، سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىدۇ، ھەرقانداق ئىشقا بىر مۇدھىشلىق سايە تاشلاپ تۇرىدۇ، ئادەتتىكى ئەھۋالدا بۇنى ئوڭشىۋالالمايدۇ ـ دە، نورمال كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

تۇرمۇش بىلىملىرى بىزگە شۇنىڭدىن ساۋاق بېرىدۇكى، ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولغان گۇمانلىنىشنىڭ نۇرغۇن سەۋەبلىرى بار. بەزىلەر خاتا چۈشىنىپ قېلىش، ئۆزئارا چۈشىنىشنىڭ يېتەرلىك بولمىغانلىقى؛ بەزىدە مىجەز ـ خاراكتېرنىڭ چىقىشالماسلىقى؛ بەزىدە كۆڭۈل ئاغرىتىپ قويۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن باشقىلاردىن گۇمانلىنىش

كېلىپچىقىدۇ.

شۇنداق ئېيتىشقا بولىدۇكى، كىشىلەر ئارىسىدىكى گۇمانلىنىشتىن قېچىپ قۇتۇلغىلى بولمايدۇ. ئۇنداقتا، بۇ خىل ئەھۋالنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟

1. سەۋەبنى ئۆزىدىن ئىزدەش كېرەك

باشقىلارنىڭ گۇمانىنى قوزغاپ قويغاندا، سەۋەبىنى باشقىلاردىن ئىزدىمەي، بۇنىڭ سەۋەبىنى ئۆزىدىن ئىزدەپ بېقىش لازىم.

2. باشقىلارنىڭ گۇمانلىنىشىغا يول قويۇش

گۇمانلىنىشنىڭ ھەممىسىنىڭ يامان نىيەتتە بولۇشى ناتايىن، بەزى كىشىلەر بىلىپ ـ بىلمەي باشقىلارنىڭ گۇمانىنى قوزغاپ قويۇشى مۇمكىن، مىجەز چىقىشماسلىقتىنمۇ گۇمانلىنىش كېلىپچىقىدۇ. باشقىلارنىڭ گۇمانىنى قوزغاپ قويغاندا بۇنى بەك كاللىغا كىرگۈزۈۋالماي، توغرا چۈشىنىش، بەزىدە مۇۋاپىق يول بىلەن ھەل قىلىش چارىسىنى تېپىپ ھەل قىلىۋېتىش كېرەك.

ئەمەلىيەتتە، گۇمانلىنىشقا نىسبەتەن ئورتاق مۇئامىلە قىلىش، يامان تەرەپكە بۇراپ مۇئامىلە قىلىشقا بولمايدۇ. مەلۇم بىر ئىش سەۋەبىدىن دوستىڭىز سىزدىن گۇمانلىنىپ قالغاندا، سىز باشقىچە پوزىتسىيەدە بولماي دوستانىلىقنى ساقلاپ تۇرسىڭىز، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ساقلانغان مەسىلىلەر بارا ـ بارا ئايدىڭلىشىپ كېتىدۇ. ئەلۋەتتە، بەزىدە باشقىلارنىڭ سىزدىن گۇمان قىلىشىنىڭ ياخشى ياكى يامان نىيەتتە بولۇۋاتقانلىقىنى ئايرىش ئىنتايىن تەس، پەقەت ئەقىللىق ئىشلىتىپ، سوغۇققانلىق بىلەن مۇلاھىزىدىن ئۆتكۈزگەندىلا، بۇ ئىشنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلغىلى بولىدۇ.

3. مۇۋاپىق ئالدىنى ئېلىش

بىزدە گۇمانلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئىدىيەۋى تەييارلىق

بولۇشى كېرەك، پاكىت بولمىغان ئەھۋالدا كىشىلەرنىڭ ئۆزىدىن گۇمانلىنىپ قىلىش پۇرسىتىنى ئازايتىش، ئەڭ ياخشىسى پاكىت ئارقىلىق كىشىلەرگە جاۋاب بېرىش كېرەك.

رېئال تۇرمۇشتا كىشىلەرنىڭ گۇمانىنى قوزغاپ قويۇش كۆپىنچە ھاللاردا كىشىلەرنىڭ سىزنى خاتا چۈشىنىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇنىڭغا نىسبەتەن تەشەببۇسكارلىق بىلەن قارشى تەرەپكە قىزغىنلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىسىڭىز، ئەمەلىي ئەھۋالنى ئوچۇق كۆڭۈللۈك بىلەن چۈشەندۈرسىڭىز، بۇ خىل ئەھۋالنى ئۆزگەرتەلىشىڭىز مۇمكىن. ئەمما ۋاقىت ئۆزىراپ كەتسە، باشقا غەيرىي ئەھۋاللارمۇ كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

4. سەممىيەت ئارقىلىق ئىشەنچنى قولغا كەلتۈرۈش

«قورسىقىڭ ئاغرىمىسا، تاۋۇز يېيىشتىن قورقما» دەيدىغان گەپ بار. كىشىلىك مۇناسىۋەتتە سەممىيەت ھەممىدىن مۇھىم، سەممىيەت بولسىلا ئىشەنچنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ. بىرسى سىزدىن گۇمانلانسا، سىز ئۇنىڭغا جان-جەھلىڭىز بىلەن قارشى تۇرۇش پوزىتسىيەسىنى قوللانسىڭىز، ئۇنىڭ گۇمانىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىسىز ۋە ئىشەنچىسىنى قولغا كەلتۈرەلمەيسىز. پەقەت سەممىيلىك بىلەن ئەھۋالنى چۈشەندۈرۈپ قويسىڭىزلا، چوقۇم قارشى تەرەپنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشەلەيسىز.

پرىنسىپقا ئېسىلىۋېلىشقا بولمايدۇ

كىشىلىك مۇناسىۋەت ئاددىي ئىش ئەمەس، ئۆزئارا كېڭىشىش ۋە ئارىلىشىش ئارقىلىق مەيدانغا كېلىدىغان چۈشىنىش ۋە ياخشى تەسىرات بۇ مۇناسىۋەتنىڭ ئاساسىنى تەشكىل قىلىدۇ. بۇ ئىنتايىن نازۇك مەسىلە بولۇپ، ئىككى

تەرەپنىڭ سەممىيىتىگە بىرىپ تاقىلىدۇ. ئەمما، سىز ساغلام، سەممىي كىشىلىك مۇناسىۋەت ئورنىتىمەن دەيدىكەنسىز، ھەرقانداق جايدا پىرىنسىپقا ئىسلىۋالماسلىقىڭىز، قائىدە ـ تۈزۈملەرنى جايىدا ئىجرا قىلغاندىن باشقا، نورمال كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساقلىشىڭىز ئىنتايىن مۇھىم.

بەزىلەر مەيلى ئىدارىدە بولسۇن ۋە مەيلى شىركەتتە بولسۇن، ئۆزئارا مۇناسىۋەتنى خىزمەت سىرتىدا بىر خىل، خىزمەت مۇھىتىدا بىر خىل، دەپ چۈشىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداقمۇ ئەمەس. بۇنداقلار خىزمەتكە كەلگەندىن كېيىن مەن باشلىق، ئۇ پۇقرا، شۇڭا ھەرقانداق ئەھۋالدا مېنىڭ سۆزۈمنى ئاڭلىشى، ماڭا بويسۇنۇشى كېرەك، دەپ قارايدۇ ـ دە، بۇيرۇقۋازلىق بىلەن سەككىز سائەتلىك خىزمەت ۋاقتىنى توشقۇزىدۇ. خىزمەتتىن چۈشكەندىن كېيىن ئۆزى بۇيرۇق سوققان خىزمەتدىشى بىلەن نورمال مۇناسىۋەتتە بولۇشنى، ئۇنىڭ بىلەن ئارىلىشىشنى خالايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىر خىل ئادەم بىلەن ئىككى خىل مۇھىتتا، ئىككى خىل خاراكتېردە مۇناسىۋەت قىلىش ئاقمايدىغان ئىش. سىز خىزمەت ۋاقتىدا بۇيرۇقۋازلىق قىلىپ، ئىشتىن چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن سەممىي ئارىلاشماقچى بولسىڭىز، قارشى تەرەپ سىزنى ھەرگىز قوبۇل قىلالمايدۇ، ھەتتا كۆرۈنۈشتە سىزگە ماسلاشقاندەك كۆرۈنگەن بىلەن، ئەمەلىيەتتە سىز بىلەن ئارىلىشىشتىن قاچىدۇ. ئەگەر خىزمەت ئورنىدا رەھبەرلىك ئورنىدا بولسىڭىز، خىزمەت ئېھتىياجىدىن بەزى ئىشلارنى بىجىرىشكە چاقىرسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ سەممىيىتى ئارقىلىق ئۇلارنى چىن كۆڭلىدىن قايىل قىلىسىڭىز، خىزمەتتىن چۈشكەندىن كېيىنمۇ ئۇلار بىلەن نورمال ئارىلىشىش مەقسىتىگە يېتەلەيسىز. شۇڭا، خىزمەت ئورنىدىكى بىلەن

خىزمەتتىن چۈشكەندىن كېيىنكى كىشىلىك مۇناسىۋەت پەرقىنى ئازايتىش كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساغلام، سەممىي، ئىشەنچ بىلەن راۋاجلاندۇرۇشنىڭ ئاساسىدۇر.

ھەممە ئىشتا پىرىنسىپقا تايىنىۋالماسلىق، بۇيرۇقۋاز بولماسلىق، سۇئىيىلىشىپ كەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر بۇنداق قىلغاندا سىز ئەتراپىڭىزدىكى سىز بىلەن ئارىلىشىشقا تېگىشلىك كىشىلەر تويىدىن ئايرىلىپ قالىسىز، شۇنداقلا كىشىلەرنىڭ سىزگە بولغان ئىشەنچىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا، ساغلام كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. باشقىلارنىڭ سىزگە تايىنىشىغا يول قويۇڭ

باشقىلار سىزنى ھۆرمەت قىلغاچقا، چوڭ بىلگەچكىلا سىزدىن مەسلىھەت سورايدۇ، سىزگە تايىنىپ، دۇچ كەلگەن قىيىنچىلىقلاردىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈۋېلىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. شۇڭا، سىز كىشىلىك مۇناسىۋەتتە سىزگە تايانماقچى بولغانلارغا يېتەرلىك شارائىت يارىتىپ بېرىشىڭىز، ئۇلارنى رىغبەتلەندۈرۈپ، كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇپ تۇرۇشىڭىز، كەلگۈسىگە بولغان ئۈمىدۋارلىقىنى ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك.

2. كىچىك ئىشلارغا ئېسىلىۋالماڭ

باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشمەكچى بولسىڭىز، باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسىنى قولغا كەلتۈرۈشىڭىز كېرەك. كىشىلىك مۇناسىۋەتنى بىر تەرەپ قىلغان ۋاقىتتا، ئەگەر سىز كىچىك ئىشلارغا ئېسىلىۋالسىڭىز، باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسىدىن مەھرۇم بولۇپ قالىسىز، نورمال كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىز خەتەرگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، كەڭ قورساق، سەمىمىي، كۆيۈمچان بولسىڭىز، ئەتراپىڭىزدا نۇرغۇن سەمىمىي دوستلىرىڭىز، ئىشداشلىرىڭىز ۋە ئىشەنچلىك ئادەملىرىڭىز بولىدۇ.

دوستانلىك مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا تۈرتكە بولىدۇ

دوستانىلىك دۇنيادىكى ئەڭ قىممەتلىك، ئەڭ كەم تېپىلىدىغان نەرسىدۇر. بىز قىيىنچىلىققا قالغان ۋاقىتتا، ئۇ بىزگە تەسەللى بېرىپ كۆڭلىمىزنى ئاۋۇندۇرىدۇ، شۇنداقلا بىزنىڭ قىيىنچىلىقتىن قۇتۇلۇپ بەختكە ئېرىشىشىمىزگە تۈرتكە بولىدۇ.

دۇنيادىكى نۇرغۇن ئۇلۇغ ئىشلار دوستلۇقنىڭ كۈچى بىلەن ياشناپ، دوستلۇقنىڭ كۈچى ئارقىلىق ۋۇجۇدقا كەلگەن. مۇنداقچە ئېيتقاندا، دوستلۇق ئارقىلىق دۇنيا گۈزەللىشىدۇ. دوستلۇقنىڭ ياردىمىدە نۇرغۇن ياخشى ئىشلار مەيدانغا كېلىپ، ئىنسانىيەتكە بەخت يارىتىدۇ.

دوستىنىڭ غەرەزسىز هالدا سىزگە هەمراھ بولۇشى، ئۇنىڭ قىزىقىشى بىلەن سىزنىڭ قىزىقىشىڭىزنىڭ ئوخشاشلىقى، هەۋەس ۋە ئارزۇلاردىكى ئورتاقلىق، ئىشلاردىكى هەمدەملىك كىشىنى مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلىماي قويمايدۇ. دوستلارنىڭ مەدىتى ۋە قوللىشى ئاستىدىلا سىز ئويلىمىغان مۇۋەپپەقىيەت يولىنى ئاچالىشىڭىز مۇمكىن.

ياخشى كۆڭۈللۈك دوستلار بىزنىڭ هەربىر قىزىقىش ۋە ياخشى كۆرۈشىمىزگە كۆڭۈل بۆلۈپ تۇرىدۇ، هەرقاچان، هەر زامان بىزگە ياردەم بېرىدۇ، پۇرسەت بولسىلا بىزنىڭ ئالاهىدىلىكىمىزنى ماختاپ تۇرىدۇ، شەخسىيەتسىز هالدا بىزنى قوللايدۇ.

بىز بولمىغان ئەهۋالدا ئۇلار غەرەزسىز هالدا بىزگە ۋەكىل بولىدۇ ۋە بىزنىڭ مەنپەئەتىمىزنى قوغدايدۇ، بىزنى ئەيىپچىلەر ۋە ئۆسەك سۆزلەرنىڭ زەربىسىدىن ساقلايدۇ، شۇنداقلا

باشقىلارنىڭ زىيانكەشلىكىدىن ساقلايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىللە دوستلار بىزنىڭ كەمچىلىكىمىزنى ئۆزىمىزگە ۋاقتىدا كۆرسىتىپ بېرىدۇ ۋە سەمىمىي تۈزىتىش پىكرىنى بېرىدۇ، ئەمەلىيەتتىمۇ «دوست ئاغرىتىپ ئېيتىدۇ» ئەمەسمۇ! بىزنىڭ ئىشلىرىمىزغا ئادىل باھا بېرىدۇ، كەتكۈزۈپ قويغان جايلىرىمىزنى دەرھال تۈزىتىش ھەققىدە پىكىر بېرىدۇ، زىيانغا ئۇچراۋاتقانلىقىمىزنى بىلىپ تۇرۇپ بىر چەتتە قول قوشتۇرۇپ قاراپ تۇرمايدۇ، بەلكى قولىدىن كەلسە زىياننى يوق قىلىدۇ ياكى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

دوستلار بىزنىڭ كەمچىلىكىمىز ۋە خاتالىقلىرىمىزنى تو-نۇشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. بىز دۇچ كەلگەن ئوڭۇشسىزلىقلارغا نىسبەتەن بىز بىلەن تەڭ قايغۇرىدۇ، كۈلسەك تەڭ كۈلىدۇ، يىغلىساق تەڭ يىغلايدۇ، نېمە ئىش قىلساق بىللە بولىدۇ، بىز-نىڭ قىيىنچىلىقتا قالغىنىمىزنى بىلىپ تۇرۇپ بىر چەتكە چىقىۋالمايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىللە، شۇنچە كۆپ ھەقىقىي دوستىمىز، مېھمىنىمىز، خېرىدارىمىز بولمىغىنىدا، بىزنىڭ يولىمىز ئۇنچىۋالا راۋان بولۇپ كېتەلمىگەن بولاتتى، كۆڭۈلدىكى غەم-غۇسسىلەر تېزلا كۆتۈرۈلۈپ، قىيىنچىلىقلىرىمىز ھەل بولمىغان، ئىشلىرىمىز راۋانلىشىپ كەتمىگەن بولاتتى. دېمەك، ھەقىقىي دوست كۆڭۈل قوۋۇانچى بولۇپلا قالماي يېقىن ياردەمچى، مەدەتكار ۋە بىزنى بەختكە، مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈرىدىغان يۆلەنچۈكتىن ئىبارەت.

خاتالىقنى تونۇغان كىشى ئۇلۇغدۇر

كىشىلىك مۇناسىۋەت جەريانىدا، كىشىلەر دائىم ئۆزلىرى ئۆتكۈزۈپ قويغان خاتالىقلارنى بوينىغا ئالماي، باشقىلارغا

دۆگەپ قويۇشقا ئامراق كېلىدۇ. بۇنىڭ يامان تەرىپى شۇكى، بۇنداق قىلىش زىددىيەت ـ توقۇنۇشلارنى پەسەيتمەيلا قالماستىن، بەلكى ئوت ئۈستىگە ياغ چاچقاندەك زىددىيەتنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

كىشىلىك مۇناسىۋەت جەريانىدا، بىر كىشى خاتالىق ئۆتكۈزۈپ قويغان ئەھۋالدا دادىللىق ۋە سەمىمىيلىك بىلەن: «بۇ مېنىڭ خاتالىقىم، ھەممە مەسئۇلىيەت مېنىڭدە» دېيەلىسە، زىددىيەت بىراقلا پەسكويغا چۈشۈپ، غەزەپلەر بېسىقىپ قالىدۇ.

ئەپسۇسكى، كىشىلەر نېمىشقا ئۆزلىرىنىڭ خاتالىقىنى بويىنىغا ئېلىشقا كاجلىق قىلىدۇ؟ بۇنىڭغا ئاساسلىقى كىشىلەردىكى روھىي ئاجىزلىق سەۋەب بولىدۇ، ئۇلار خاتالىقنى ئۈستىگە ئالسام، باشقىلار ئالدىدا ئابرۇيۇم تۆكۈلۈپ كېتىدۇ، ھۆرمىتىم قالمايدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىشتىن قورقىدۇ.

مۇنداق بىر ئەمەلىيەتكىمۇ نەزەر ئاغدۇرۇپ باقايلى: ئەگەر خاتالىق سىزدە تۇرۇپ، بۇ خاتالىقنى ئۈستىڭىزگە ئالمىسىڭىز، سىز كىشىلەرگە شەخسىيەتچى، ئۆز كۆمىچىگە چوغ تارتىدىغان، سەمىمىيەتسىز ئادەم بولۇپ كۆرۈنىسىز، شۇنىڭ بىلەن ھېچكىم سىزنى كۆزگە ئىلمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا سىز يەنىلا ھۆرمىتىڭىزنى، يۈزىڭىزنى ساقلاپ قالالامسىز؟ خاتالىق سىزدە تۇرۇپ، يەنە خاتالىقنى ئۆز ئۈستىڭىزگە ئېلىشتىن باش تارتسىڭىز، ئارىدىكى زىددىيەتنى، ئىشەنمەسلىكنى كۈچەيتىۋېتىسىز، زىددىيەت ئۆتكۈرلىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىزنىڭ ئۈستىڭىزگە يۈكلىنىدىغان مەسئۇلىيەتمۇ شۇنىڭغا ئەگىشىپ ئېغىرلاپ بارىدۇ.

ئەگەر بىز ئۆزىمىزدىكى خاتالىقنى ۋاقتىدا بايقىساق، تېزدىن سەمىمىيلىك بىلەن ئۇنى ئۈستىمىزگە ئالساق، بۇنىڭ

قانداقمۇ بولمايدىغان يېرى بولسۇن؟ بۇنىڭ بىلەن زىددىيەت ـ توقۇنۇش پەسكويىغا چۈشۈپ قالىدۇ، باشقىلارغا يامان تەسىر بېرىشتىن ساقلىنىپ قالىسىز، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىگە سازاۋەر بولالايسىز. چۈنكى كۆڭلى ـ كۆكسىڭىزنى كەڭ تۇتۇپ، ئۆزىڭىزگە ئىشەنگەن ھالدا خاتالىقلارنى بويىنىڭىزغا ئالسىڭىز، زىددىيەتلەرنى ۋاقتىدا پەسەيتەلەيسىز، بۇ ھەم باشقىلارنى، ھەم ئۆزىڭىزنى ھۆرمەتلىگىنىڭىز بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، بۇنىڭدا يۈز تۆكۈلىدىغان ئىش مەۋجۇت ئەمەس.

شۇڭا، سەممىيلىك بىلەن خاتالىقىڭىزنى ئۈستىڭىزگە ئالسىڭىز، كىشىلەر ئارىسىدا مەرد، كەڭ قورساق ئىكەن، دېگەن تەسىرنى پەيدا قىلالايسىز.

ھەرقانداق ئادەم خاتالىق ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنالمايدۇ، ئەگەر بىز خاتالىق ئۆتكۈزۈپ قويساق، تەشەببۇسكارلىق بىلەن تونۇپ يېتىشىمىز، باشقىلارغا دۆڭگەپ قويماسلىقىمىز، باشقىلارنى ئەيىبلەپ يۈرمەسلىكىمىز كېرەك. بىر ئادەم ئۆز خاتالىقىنى ئۈستىگە ئالغاندىلا باشقىلارنىڭ قايىللىقى ۋە ھۆرمىتىنى قوزغىيالايدۇ. شۇڭا، مۇۋەپپەقىيەت سەپىرىدە، كىشىلەر ئارىسىدىكى زىددىيەتنى ھەل قىلىشتا، تەشەببۇسكارلىق بىلەن خاتالىقنى ئۈستىڭىزگە ئېلىشتىن ھەرگىز باش تارتماڭ.

9. تەۋەككۈلچىلىك

ئەڭ قورقۇنچلۇقى تەۋەككۈلچىلىك

قارىغۇلارچە تەۋەككۈلچىلىك كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى ھەل قىلىش قىيىن بولغان مەسىلىلەرنىڭ بىرى.

قارار قىلىش ھەرىكەت يۆنىلىشىنى بەلگىلەيدۇ، ھاياتلىقتىكى قىيىن ئۆتكەللەردىن بۆسۈپ ئۆتكەنلەرنىڭ ھەممىسى مەسىلىلەرگە نىسبەتەن توغرا قارار چىقارغانلاردۇر. ھاياتتا كۆرۈلگەن قىيىنچىلىق، ئوڭۇشسىزلىق كەچۈرمىش ۋە تەجرىبىلەر بەزىدە قىممەتلىك بايلىق بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. توغرا ھۆكۈم قىلىش ئۈچۈن ئەتراپلىق ئويلىنىش، دوست ـ يارەنلەر بىلەن كۆپرەك باش قوشۇش، ئۇلاردىن پىكىر ئېلىپ، ئوبدان دەڭسەپ قارار چىقىرىش كېرەك. بۇنداق چىقىرىلغان قارار كۆپىنچە خاتا بولمايدۇ، تەۋەككۈلچىلىك قىلىنغانمۇ بولمايدۇ. شۇڭا «يەتتە ئۆلچەپ بىر كېسىش» پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىنغاندا، زور خاتالىقلارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ئۈنۈملۈك ساقلانغىلى بولىدۇ.

مۇمكىن بولمايدىغان ئىشلارنى مۇمكىنلىككە ئايلاندۇرۇشتا پۈتۈن كۈچى بىلەن ئۆزىدىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارنى قېزىپ مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدۇ.

غايە ۋە مەسئۇلىيەتچانلىق

ئادەمدە غايە بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا بۇ ھاياتنىڭ نېمە مەنىسى؟!

بىز دائىم ئەتراپىمىزدا مۇنداق كىشىلەرنى ئۇچرىتىپ تۇرىمىز: ئۇلاردا يېتەرلىك ساپا، شەرت ـ شارائىت بار، ئەمما ئۇلار بۇنى جارى قىلدۇرۇشنى خالاپ كەتمەيدۇ ياكى ئۇلارغا ھەيدەكچىلىك قىلمىغۇچە ئورنىدىن قوزغالمايدۇ. بۇنداق روھىي ھالەتنىڭ شەكىللىنىپ قېلىشىدا ئۇلاردا ئالغا بېسىشقا تۈرتكە بولىدىغان، ئۇلۇغۋار غايە، مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى يوق.

بىر سائەت قارىماققا ۋاقىت كۆرسىتىدىغان ئۇسكۇنىدۇر، يەنە بىر قارىماققا ئەڭ قىممەتلىك بۇيۇمدۇر، ئەگەر ئۇنىڭ قىممىتىنى بايقىيالمىغاندا، ئۇ پەقەتلا بىر ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ، خالاس. شۇنىڭغا ئوخشاش، ئادەم ھەرقانچە ياخشى تەربىيە كۆرگەن، بەدەن ساپاسى ياخشى بولغان تەقدىردىمۇ، ئەگەر ئۇنىڭدا ئۇلۇغۋار نىشان كەمچىل بولسا، ھېچقانداق ئىشنى بىر باشقا ئېلىپ چىقالمايدۇ.

ئەگەر سىزدە «تىرىشىپ يۇقىرى ئۆرلەش» نىشانى بولمىسا، ئۆزىڭىزگە مەدەت بېرىپ تۇرمىسىڭىز، ئەمەلىيەت ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى كۈچەيتمىسىڭىز، ئۆمرىڭىز ئەھمىيەتسىزلىك بىلەن تولغان بولىدۇ. شارائىت قانچە جاپالىق، مۇھىت قانچە ناچار ۋە قورقۇنچلۇق بولغان تەقدىردىمۇ، پەقەت سىز يۈكسەك ئىرادە بىلەن ئۇلۇغۋار غايىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش يولىدا تىرىشسىڭىز، چوقۇم نەتىجىگە ئېرىشەلەيسىز؛ ئەمما چۈشكۈنلىشىپ، ئىشەنچىتىن مەھرۇم بولۇپ قالسىڭىز، قەلبىڭىزدە ئارمان بولسىمۇ، دەرمان بولمىسا، سىز يەنىلا نەتىجە قازىنالمايسىز. يۈكسەك غايىڭىز بىلەن تىرىشسىڭىز، چوقۇم ياخشى نەتىجىگە ئېرىشەلەيسىز. بولمىسا قورقۇنچلۇق مەغلۇبىيەت سىزنى كۈتۈپ تۇرغان بولىدۇ.

10. شەخسىيەتچىلىك

مۇۋاپىق ھالدىكى «شەخسىيەتچىلىك»

ھەربىر كىشىنىڭ شەخسىيەتچىلىك قىلىدىغان ۋاقتى بولىدۇ. مەسىلەن: كۆپىنچە ياشلاردا بىلىپ ـ بىلمەي شەخسىيەتچىلىك قىلىدىغان، قىلغىنى توغرا بولغان ـ بولمىغانلىقى ھېسابلىشىپ ئولتۇرمايدىغان، ئۆزىگە پايدىلىق بولسىلا، باشقىلارغا زىيان بولسا بولمامدۇ دەيدىغان كۆزقاراشتىكىلەر خېلى سالماقنى ئىگىلەيدۇ. ئۇلار بىرەر ئىشتا يېڭىپ چىقىشنى ئويلايدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ۋاستە تاللاپ ئولتۇرمايدۇ، ئۆزىنىڭ قانداق ئىشلارنى قىلىۋاتقانلىقىنى، قانداق ئادەم بولۇپ قالغانلىقىنى ھېسابقا ئالمايدۇ، نەتىجىدە، ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئەپتىبەشىرىسى ئېچىلىپ قالىدۇ ـ دە، كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىن ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇنداق شەخسىيەتچىلىك روھى ئىنتايىن خەتەرلىك بولۇپ، كىشىنى بىر ئۆمۈر ئازابقا قويىدۇ.

ئەمدىلا جەمئىيەتكە قەدەم قويغان مەزگىلدە ھەممە ئىشتا غەلىبە قىلىشنى، باشقىلاردىن ئۈستۈن تۇرۇشنى ئارزۇ قىلىسىز.

سىز مەلۇم ئىشتا غەلىبە قىلماقچى بولسىڭىز، چوقۇم رىقابەتچىلىرىڭىزنى مەغلۇپ قىلىشىڭىز كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندىلا غەلىبە قازىنىش ئارزۇيىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرالايسىز.

كىشىلەر يېڭىپ چىقىشنى دائىم «باشقىلارنى ئارقىدا

قالدۇرۇش، ئارقىغا تاشلىۋېتىش، يىقىتىش» دەپ چۈشىنىدۇ. ئۇلار ھەر خىل پەردازلاپ ئۆز رەقىبلىرىنى مەغلۇپ قىلغانلىقىنى كۆككە كۆتۈرۈشىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق قىلىشنىڭ ھېچقانداق زۆرۈرىيىتى يوق.

شۇڭا، ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان، تۇرمۇشىڭىزغا ماسلىشىدىغان قىممەت قارىشىنى ئاساس قىلىپ تۇرۇپ، ھاياتنىڭ قىممىتىنى چۈشىنىشىڭىز كېرەك، شەخسىيەتچىلىكىڭىز رېئال ئەھمىيەتكە ئىگە بولسۇن، چېكىدىن ئاشقان شەخسىيەتچىلىكىڭىز تۈپەيلى باشقىلارنى رەنجىتىپ قويسىڭىز، مەنپەئەتكە زىيان سالسىڭىز قەتئىي بولمايدۇ. سىز باشقىلارنى ھۆرمەت قىلسىڭىز، سەممىمىي بولسىڭىز، باشقىلاردىنمۇ ھۆرمەت تاپىسىز، باشقىلارنىڭ سەمىمىيىتىگە نائىل بولالايسىز.

11. نەپسانىيەتچىلىك

ھوقۇقپەرەسلىكنىڭ ئىپادىلىرى

ھوقۇقدارلارنىڭ مۇئەييەن ھوقۇقى، ئەمەلىي كۈچى بولىدۇ. «ھوقۇق» ئوتتۇرا ھال مەنىدىكى ئۇقۇم بولۇپ، ياخشى - يامانلىقى ئايرىلمايدۇ. رەھبەرلەر خەلقنىڭ مەنپەئەتىنى ئويلاپ، ھوقۇقىنى خەلققە نۇرغۇن ياخشى ئىش قىلىشقا، خەلق مەنپەئەتىگە پايدىلىق تەرەپكە ئىشلەتكەن بولسا، بۇنداق ھوقۇق جەمئىيەتنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى قىياپىتىگە نىسبەتەن پايدىلىق ھوقۇق بولغان بولىدۇ؛ رەھبەرلەر ئەگەر ھوقۇقىنى ئۆز كۆمىچىگە چوغ تارتىش، مۇستەبىتلىك ئۈچۈن ئىشلەتسە، جەمئىيەتتە غەيرىي ئۆزگىرىش ياساپ، تەتۈر ئايلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، «ھوقۇق» قا نىسبەتەن توغرا پوزىتسىيە تۇتۇش، توغرا مۇئامىلە قىلىش، ئۇنى ئۆز مەنپەئەتىنى كاپالەتلەندۈرىدىغان، ئۆزىنىڭ ئارزۇ - ھەۋىسىنى قاندۇرىدىغان قورالغا ئايلاندۇرۇۋالماسلىق كېرەك.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ئاشكارىلانغان بىر قىسىم پارىخور ئەمەلدارلار پارتىيە، دۆلەت ۋە خەلقنىڭ مەنپەئەتىگە ئېغىر زىيانلارنى ئېلىپ كەلدى. ئۇلار ئىستىل جەھەتتە چىرىكلىشىپ، ھوقۇق - مەنپەئەتنى ھەممىدىن ئەلا بىلىپ، تۆۋەندىكىلەرنى بېسىپ، يۇقىرىدىكىلەرگە خۇشامەت قىلىپ، دۆلەت ۋە جەمئىيەتكە ئېغىر زىيانلارنى ئېلىپ كەلدى. بۇلۇپمۇ بۇنىڭ جەمئىيەتتە پەيدا قىلغان يامان تەسىرىنى مۆلچەرلەش

ئىنتايىن تەس.

ھوقۇقتا ئىرىشىش ياخشى ئىش، ھوقۇقنى پايدىلىق ئىشلارغا ئىشلىتىپ، خەلققە ياخشى ئىشلارنى قىلىپ بېرىپ، جەمئىيەتتە ياخشى نام قالدۇرۇش كېرەك. ئەمما ھوقۇقنى ئۆزىنىڭ ھۇزۇر - ھالاۋىتى ئۈچۈن ئىشلەتكۈچىلەر سېپى ئۆزىدىن ھوقۇقپەرەسلەردۇر. ھوقۇقپەرەسلىك پىسخىكىسى ئەۋج ئېلىپ كەتكەن كىشىدە يۇقىرىغا ئىنتىلىشلا بولىدۇ، ئەمما نەتىجە يارىتىش قىزغىنلىقى بولمايدۇ؛ ھوقۇقنى ئۆز مەنپەئەتىگىلا ئىشلىتىش بولىدۇ، ئەمما خەلقنىڭ غېمىنى يېيىش بولمايدۇ. بۇنداقلارنىڭ چىرىكلەشكەن ئىستىبلى ھامان بىر كۈنى جەمئىيەت ۋە خەلقنىڭ لەنىتىگە ئۇچرايدۇ.

12. چەكلىملىك

كەڭ قورساق بولۇش

بىر ئىشنى قىلماقچى بولغاندا باشقىلارنى چۈشىنىش، باشقىلارغا كۆيۈنۈش، ياردەم بېرىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلسىڭىز باشقىلارغا كەڭ قورساق، مەرد، سېخىي تەسىرات بېرىسىز. ئىشلىرىڭىز يۇرۇشۇپ كېتىدۇ، شۇنداقلا نۇرغۇن ئادەملەر بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت ئورنىتالايسىز، كىشىلەر ئارىسىدىكى سۈركىلىش ۋە زىددىيەتنى پەسەيتىپ، كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتنىڭ ئىناق بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا كىشىلەرگە كەڭ قورساق مۇئامىلە قىلسىڭىز، ئىشلىرىڭىز ئوڭۇشلۇق بولۇپ كېتىدۇ.

1. كىشىلەرگە كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ

ئاقىل كىشىلەر ئەقىل ئىشلىتىپ، ھەرقانداق ئىشتا كەڭ قورساق يول تۇتۇپ، ئىشلىرىنى يۇرۇشتۇرۇپ كېتەلەيدۇ. كىشىلەرگە كەڭ قورساق مۇئامىلە قىلسىڭىز، باشقىلارمۇ سىزگە شۇنداق مۇئامىلە قىلىدۇ، سىز باشقىلارغا سەمىمىي بولسىڭىز، سىزمۇ سەمىمىي مۇئامىلىگە نائىل بولالايسىز.

2. ئىش بېجىرگەندە ئاقىلانىرەك بولۇڭ

ياشلارنىڭ پىسخىكىسى تېخى پىشىپ يېتىلمىگەچكە، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ كەيپىياتىنى كونترول قىلالمايدۇ، بىردىنلا ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا، ئاسانلا ئەخمىقانە ئىشلارنى سادىر قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. شۇڭا، بىر ئىش قىلىشتىن ئاۋۋال ئۆزىڭىزدىن: «بۇنداق قىلسام توغرا بولارمۇ؟ بۇنداق قىلسام

ئاقىۋىتى قانداق بولار؟» دېگەن سوئاللارنى قويۇڭ، بىرنەچچە خىل پىلان تۈزۈۋېلىڭ، قىيىنچىلىقنى يېڭىڭ، قىيىنچىلىق ئىچىدىن بۆسۈپ چىقىڭ. شۇنداق قىلسىڭىز ھەقىقەتەن ئۆز نىشانىڭىزغا يېتەلەيسىز.

3. ئىش بېجىرگەندە خۇشخۇي بولۇڭ

خىزمەت ۋە تۇرمۇش جەريانىدا كىشىلەر ئۆزئارا ئۇچرىشىپ ئالاقە باغلاپ تۇرىدۇ، بۇ جەريانىدا بىرمۇنچە زىددىيەت ـ توقۇنۇشلار يۈز بېرىدۇ، بۇنداق زىددىيەت ـ توقۇنۇشلار ئاخىر بېرىپ جېدەل ـ ماجىرالغا ئايلىنىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. پەقەت كاللىسىنى سىلكىۋېتىپ، ئۆزئارا ئەپۇ قىلىشىپ، ئۆزئارا ياردەم بەرگەندە، قىيىن مەسىلىلەرنى بىرلىكتە ھەل قىلغاندا، ئىشلارنى ئوڭۇشلۇق يۈرۈشتۈرگىلى بولىدۇ. ئىش بېجىرگەندە خۇشخۇي بولسىڭىز، كىشىلەرگە سەمىمىي تەبەسسۇم بىلەن مۇئامىلە قىلسىڭىز، چوقۇم كىشىلەرنىڭ ھۆرمىتىگە سازاۋەر بولالايسىز.

13. بېخىللىق

قىينىلىپ تېجەشچان بولۇشنىڭ ھاجىتى يوق

ئامېرىكا يازغۇچىسى يوھان بىلىنىس: «بىرىنەچچە خىل ئىقتىسادچانلىق ئەرزىمەيدۇ، قىينىلىپ تېجەشچان بولۇش مانا مۇشۇلارنىڭ بىر مىسالى» دەپ ئېيتىدۇ.

ئاز ساندىكى كىشىلەر ئىقتىسادچانلىقنىڭ ھەقىقىي مەنىسىنى چۈشىنىدۇ. ھەقىقىي تېجەشچانلىق بولسا بېخىللىق ئەمەس، بەلكى ئىقتىساد قىلىش، كەلسە ـ كەلمەس چىقىملارنى تېجەپ، ئۇنى ئۇنۇملۇك يەرگە ئىشلىتىشنى، ئۇن تىيىن پۇلنى جايىغا ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

بىلىپ تېجەشچان بولغۇچىلار بىلەن بىلمەي تېجەشچانلىق قىلىدىغانلار تۈپتىن ئوخشىمايدۇ. بىلمەي تېجەشچانلىق قىلغۇچىلار بىر تىيىن پۇل ئۈچۈن ئون تىيىنلىك ۋاقتىنى ۋە ئون تىيىن تېپىش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويىدۇ. ھەددىدىن زىيادە پىخسىق كىشىلەر چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدۇ. بېخىللىق بىلەن پۇل تېجەش ھەقىقەتەن ئەرزىمەيدۇ. چوڭ ئىشلارنى قىلىشنى نىيەت قىلغان ئادەم بەك ئىنچىكە بولۇپ، بىر تىيىننىڭ ئۈستىدە تىك تۇرۇۋالمايدۇ. پەقەت ئەقىل ئىشلىتىپ، ئىقتىسادنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىدۇ.

بارلىق تېجەشچانلىق چوڭ جەھەتتىن بىرەر ئىشنى مەقسەت قىلغان بولۇشى، ئۇنىڭ قىيتىغا چوڭقۇر مەنىلەر يوشۇرۇنغان

بولۇشى كېرەك.

نۇرغۇن ئارزۇلارنىڭ ئەمەلگە ئېشىشى ئۇچۇن ئەقىل ئىشلىتىشكە، ئىقتىسادنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇشنى، قانداق خىراجەت قىلىشنى بىلىشكە توغرا كېلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندىلا ئۇزلۇكسىز يۇقىرى ئۆرلىگىلى، مۇۋاپىق ئىقتىساد غەملىگىلى بولىدۇ، شۇنداقلا بانكىغا قويغان پۇلىمىزنىڭ قىممىتى بولىدۇ. شۇڭا، چوڭ ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولغۇچىلار چوڭقۇر ئويلىنىپ، يىراققا نەزەر سېلىپ، بېخىللىقتىن خالىي ھالدا ئۆز ئارزۇلىرىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ ھەمدە ئىقتىسادتا كۆزلىگەن مەقسىتىگە يېتەلەيدۇ.

تېجەشچانلىق ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەندە ياخشى ئاقىۋەت كەلتۈرمەيدۇ، بەلكى ئادەمنىڭ ئالدىنى توسۇپ تۇرغان قىيىن ئۆتكەلگە، زېھنىنى ئېكەكلەيدىغان، ۋاقىت ئىسراپ قىلىدىغان ئېغىر ھادىسىگە ئايلىنىدۇ. سودىگەر بېخىل بولسا چوڭ سودىغا مەبلەغ سالالمايدۇ، دېھقان بېخىل بولسا يېرىدىن كۆپ مول ـ ھوسۇل ئالالمايدۇ. شۇڭا كونىلار: «ئاز تېرىساڭ ئاز ھوسۇل ئالىسەن» دەپ توغرا ئېيتقان.

نۇرغۇن كىشىلەر ئازراق پۇلنى تېجەيمەن دەپ ساغلاملىقنى كاردىن چىقىرىۋالىدۇ. كەسىپ جەھەتتە مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشمەكچى بولغان كىشى توغرا بولمىغان تېجەشچانلىقتىن ساقلىنىشى كېرەك. ھەرقانچە نامرات بولماڭ، ئۆزىڭىزنى قورساقتىن قىسماسلىقىڭىز كېرەك، بولمىسا تەن بىنايىڭىزنى ۋاقىتسىز گۇمران قىلىسىز، تېنىڭىز سالامەت بولماي كۆپ پۇل تاپقان بىلەن، ئۇنى كېيىن خەجلىيەلمەي قالىسىز.

ھەددىدىن ئاشقان، مۇناسىپ بولمىغان تېجەشچانلىق ئادەمنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن تۇگەشتۇرۇۋېتىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ كېسەلگە گىرىپتار بولۇشىنىڭ سەۋەبى، ئۇلار

پۇلنى بىر تىيىن ـ بىر تىيىندىن تېجىگەنيۇ، ئۇنى ئۆزىنىڭ تەن ساقلىقى ئۈچۈن خەجلىمىگەن، ئازابلىنىشقا، ئاغرىققا چىدىسا چىدىغانكى، ئازراق پۇل خەجلەپ، ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى قوغدىمىغانلىقىدىن مۇشۇنداق ئاقىۋەت كېلىپچىققان.

بەدەننى، ئۆزىنى ئاسرىماي تۇرۇپ كۆپ پۇل تېجىگەننىڭ، پىخسىقلىق قىلغاننىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوق، ئۇ ئاخىرىدا ئادەمنى بىمەزگىل يىقىتىدۇ.

شۇڭا، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن يۇكسىلىش، ساغلاملىقنى قوغداش ئۈچۈن، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق دەرىجىدە مەبلەغ سېلىش كېرەك، بۇ جەھەتتە پىخسىقلىق قىلىشقا بولمايدۇ. بۇنداق قىلىش بىزنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىمىزنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشلىرىمىزنى ئالغا باستۇرىدۇ. شۇڭا، كەلسە ـ كەلمەس بېخىللىق كىشىنى ئۇپرىتىدۇ.

14. غەزەپلىنىش

ئاسان غەزەپلىنىدىغان كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

بەزى كىشىلەر ئاسانلا ئاچچىقلىنىدۇ، ئاچچىقلانغان ۋاقىتتا ئەقلىنى يوقىتىپ، يېنىكلىك بىلەن بەزى ھەرىكەت ۋە سۆزلەرنى قىلىپ تاشلاپ، كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئېغىر تەسىر يەتكۈزۈپ قويىدۇ، بۇنىڭ ئاقىۋىتى ئىنتايىن يامان بولۇپ، كېيىن ھەرقانچە قىلغان بىلەن ئورنىغا كەلمەيدۇ.

غەزەپلىنىش ــ كەيپىياتنى باسالماسلىق ھادىسىسى بولۇپ، ئادەم ئوبيېكتىپ ئەمەلىيەتتىن رازى بولمىغان ۋاقىتتا ياكى كىشىنىڭ شەخسىي ئارزۇسى توسالغۇغا ئۇچرىغان ۋاقىتتا پەيدا بولىدىغان بىر خىل پىسخىك ھالەتتىن ئىبارەت. بىراۋنىڭ قارشىلىقىغا ئۇچرىغان، بىراۋ پۇتلىكاشاڭ بولغان، ئالدامچىلىققا ئۇچرىغان ۋاقىتلاردا ھەرقانداق كىشىنىڭ ئاسانلا غەزىپى قايناپ تاشىدۇ. غەزەپلىنىشنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە كىشىنىڭ غەزەپلىنىش دەرىجىسىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، غەزەپلەنگەندىكى كەيپىياتمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، شۇنىڭغا قاراپ كايىش، ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش، قەھر ـ غەزەپكە كېلىش، غەزەپتىن يېرىلغۇدەك بولۇش قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ. غەزەپلىنىش بىر خىل قىسقا مۇددەتلىك جىددىيلىشىش كەيپىياتى بولۇپ، خۇددى قارا يامغۇردەك بىردەمدىلا ئۆتۈپ كېتىدۇ، كېلىشىمۇ ـ كېتىشىمۇ تېز بولىدۇ، ئەمما قىسقا

مۇددەتتە قاتتىق غەزەپلىنىش ھالىتىدە تۇرغاندا ئاسانلا ئەكس تەسىر پەيدا قىلىشىمۇ مۇمكىن.

ئاسان ئاچچىقلىنىش مىجەز - خاراكتېر بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك، كۆپىنچىسى سەپرا مىجەزلىك كېلىدۇ. سەپرا مىجەزلىك كىشىلەر قىزغىن، ئاسان ھاياجانلىنىدىغان، كەيپىيات ئۆزگىرىشى تېز، جانلىق، مىجەزى چۇس، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان كېلىدۇ. ئاسان ئاچچىقلىنىش يەنە ياش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك، ياشلارنىڭ كەيپىياتى تۇراقسىز، جانلىق، ئۆزىنى كونترول قىلالمايدىغان بولغاچقا، چوڭلارغا قارىغاندا ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ.

غەزەپلىنىش تېببىي ئىلىمدە ۋە سالامەتلىككە زىيانلىق دەپ قارىلىدۇ. گەرچە غەزەپلىنىش - غەزەپلەنمەسلىك ئادەمنىڭ مىجەزى، كەيپىياتىغا باغلىق بولسىمۇ، ئەمما يەنىلا ئەقىل ئىشلىتىپ، سوغۇققان بولغاندا، يەنىلا مەلۇم دەرىجىدە كونترول قىلغىلى بولىدۇ. ئۆتمۈشتە ھازىر يۈز بېرىۋاتقان نۇرغۇن پاجىئەلەر، ئۆلۈم - يىتىم ئەھۋاللىرىنىڭ كۆپىنچىسى زىيادە ئاچچىقلىنىش، ئاچچىقتىن كېسىلىش بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، ئامال بار غەزەپلەنمەسلىك، ئۆزىنى بېسىۋېلىش، خۇشال - خۇرام ھاياتقا كەچۈرۈش كېرەك. ئاچچىقلىنىشنى كونترول قىلغاندا چوقۇم بۇنىڭدىن كېلىپچىقىدىغان ھەر خىل زىيانلاردىن ئۈنۈملۈك ساقلانغىلى بولىدۇ.

غەزەپلىنىشنى پەسەيتىدىغان ئۇسۇللار

ئەگەر سىز سەپرا مىجەزلىك ئادەم بولسىڭىز چوقۇم دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك، چۈنكى غەزەپلىنىش ھاياتىڭىزغا، ساغلاملىقىڭىزغا ئىنتايىن زىيانلىق. رېئاللىقتا سىزنىڭ

ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرىدىغان نۇرغۇن ئىشلار بولۇشى مۇمكىن، سىز بۇ ئىشلارنىڭ كەچۈرۈۋېتىشكە بولىدىغانلىكى قىسمىنى كەچۈرۈۋېتىپ، كۆڭلىڭىزگە ئالماسلىقىڭىز، قاتتىق غەزەپلىنىشتىن ئامالىنىڭ بارىچە ساقلىنىشىڭىز كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ئۆزىڭىزنىڭ جېنىغا ئۆزىڭىز ئېيكەك سالغان بولىسىز. ئەگەر كۆڭلىڭىزنى ئازادە تۇتۇپ، كەڭ قورساق بولسىڭىز، نۇرغۇن خاپىلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالالايسىز، شۇنداقلا ئورۇنسىز غەزەپلىنىشنى ئۈنۈملۈك كونترول قىلالايسىز.

سىز دۇچ كەلگەن چوڭ - كىچىك ئىشلارنىڭ ھەممىسىگە كەلسە - كەلمەس ئاچچىقلىنىۋەرسىڭىز، سىز ئىسمى - جىسمىغا لايىق «لازا خالتىسى» بولۇپ قالىسىز، بۇنداق كەيپىيات ئۇزۇن داۋاملاشقاندا سىزنىڭ ساغلاملىقىڭىزغا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ، قورقۇنچلۇق يېرى شۇكى، يېقىمسىز كەيپىيات ئۆمرىڭىزنى قىسقارتىدۇ.

تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ كۆرۈڭ. غەزەپلىنىش كەيپىياتىنى يېڭىشىڭىزگە مەلۇم پايدىسى تېگىپ قالار:

1. مەسىلىنىڭ قىيىنلىقىنى تونۇش

يېقىن ئادىمىڭىز ياكى دوستىڭىز سىزگە سەمىمىي گەپ قىلغاندا، ئاسان چېچىلماي، ئېغىر - بېسىق بولۇشقا تىرىشىڭ. ئۇلارنىڭ ياردىمى ۋە ماسلىشىشى بىلەن ئاستا - ئاستا كەيپىياتىڭىزنى ئوڭشىۋالالايسىز.

2. سەگەك ھالەتنى ساقلاش

ئىچ - ئىچىڭىزدىن غەزەپ قايناپ - تېشىپ تۇرسىمۇ، لېكىن ئامال بار ئۆزىڭىزنى سەگىتىپ، غەزەپلەنمەسلىككە ئۇرۇنىشىڭىز، كۆز ئالدىڭىزنىلا كۆرمەي، يىراققا نەزەر سېلىشىڭىز كېرەك.

3. باشقىلارنىڭ ئورنىغا قويۇش

ئۆزىڭىزنى باشقىلارنىڭ ئورنىغا قويۇپ ئويلاپ كۆرسىڭىز،

غەزەپلىنىشىنىڭ قانچىلىك يامان ئىشلىقىنى تونۇپ يېتەلەيسىز. بۇنىڭغا دىققەت قىلسىڭىز، ئاز ئاچچىقلىنىدىغان بولىسىز.

4. ئۆزىنى مەسخىرە قىلىش

ئاسان غەزەپلىنىدىغانلار كېيىن، چوقۇم ئۆزىنىڭ قىلمىشى ھەققىدە ئويلىنىش، «مەن نېمىشقا بۇنداق بولۇپ قالدىم؟ كىچىك بالىدەك ئىش قىلىپتىمەن» دېگەنلەرنى ئويلاش ۋە ئۆزىنىڭ قىلغانلىرىنى مەسخىرە قىلىش ئارقىلىق غەزىپىنى بېسىش، بۇمۇ ئاسان غەزەپلىنىشنى يېڭىشنىڭ ئۈنۈملۈك ۋاسىتىسى.

5. ئىشەنچنى كۈچەيتىش

ئۆزىگە ئىشىنىش پۇرسىتى يارىتىپ، بارا ـ بارا ئىشەنچنى مۇستەھكەملەش، مۇشۇ ئاساستا ئۆزىدىكى ئاسان ئاچچىقلىنىش كەيپىياتىنى تۈزەتلىتىش كېرەك.

6. بەدەننىڭ ئىنكاسىغا دىققەت قىلىش

گىرىلىقتىن ساقلىنىش، ساقسىز بولۇپ قالغاندا ئورۇنسىز ئاچچىقلىنىپ كەتمەسلىك، چېچىلماسلىق كېرەك. ئۆزىنىڭ سەۋەبسىز بولمىغان ئىشلارغا چېچىلىشىنىڭ ھېچقانداق ھاجىتى يوق.

7. كەڭ قورساق بولۇش

كەڭ قورساقلىق غەزەپ ۋە ئۆچمەنلىكنى يوقىتىدۇ. پەقەت كەڭ قورساق بولغاندىلا نۇرغۇن خاپىلىقلاردىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

8. دەرھال ئىش باشلاش

ھەرقانداق بىر ئىش يۈز بەرگەندىن كېيىن ئۇنىڭغا سەۋەب كۆرسىتىشىنىڭ ئورنى يوق، چوقۇم «سۇ كەلگۈچە توغان سېلىش» كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا كېيىنكى نۇرغۇن خاپىلىقلارنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

غەزەپلىنىشنى قانداق كونترول قىلىش كېرەك؟

ئىستاتىستىكىلارغا ئاساسلانغاندا، 20% ئادەم غەزەپلىنىش تۈپەيلىدىن ساغلاملىقىغا ئېغىر هالدا تەسىر يەتكۈزۈۋالىدىكەن. ئالىملارنىڭ قارىشىچە، غەزەپ جىگەرنى تۇگەشتۈرىدىكەن. غەزەپلەنگۈچىلەر ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىغا زىيان سېلىپلا قالماي، ئۇلارنىڭ ئېڭىغىمۇ ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدىكەن، هەرىكەتتىن كېيىنكى تەڭپۇڭلۇقنى يوقىتىدىكەن، بۇ خىل ئەھۋال داۋاملىشىۋەرسە، ئەقىل كېسىلى، قويغان - تۇتقاننى بىلمەيدىغان» دەرىجىگە بېرىپ قالىدىكەن. ئەمەلىيەتتە پەسكويغا چۈشۈپ ئويلاپ باقساق، بىز ئاچچىقلانغان نەرسىلەرنىڭ ئاچچىقلىنىشقا ئەرزىمەيدىغان كىچىك ئىشلار ئىكەنلىكىنى بايقايمىز. شۇڭا، غەزەپلىنىشنى كونترول قىلىش بىز هەل قىلىدىغان مۇهىم تەدبىرلەرنىڭ بىرى بولۇشقا مۇناسىپ بولۇپ قالدى.

تۆۋەندىكى ئۇسۇللار سىزنىڭ مىجەزىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىزگە ئانچە - مۇنچە ياردەم بېرىپ قالار.

1. كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش

كىچىك ئىشلارغا ئاچچىقلانماسلىق، چوڭ ئىشلارغا، ئۆزىنى پەقەتلا تۇتۇۋالالمايدىغان ئىشلارغا دۇچ كەلگەندىمۇ يېرىلىپ كەتكۈدەك ئاچچىقلانماي، ئىمكانقەدەر كەيپىياتىنى تىزگىنلەش كېرەك.

2. ئاچچىقنى يېڭىشنى ئۆگىنىۋېلىش

«يولۋاسنى يەڭگەن باتۇر ئەمەس، ئاچچىقنى يەڭگەن باتۇر» دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى شۇكى، پەقەت سىز مۆرىتى كەلگەندە

ئاچچىقىڭىزنى ئۇنۇملۇك يېڭەلىسىڭىزلا، سىز ئەڭ قالتىس ئادەمگە ئايلىنىسىز. ئەگەر ئاچچىقىڭىزنى شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە يېڭەلمىسىڭىز، نۇرغۇن كۆڭۈلسىزلىكلەر، ھەتتا ئېچىنىشلىق پاجىئەلەر يۈز بېرىشى تۇرغانلا گەپ. شۇڭا، ئۆزىڭىزگە «ئاچچىقنى يېڭىش» دېگەن سۆزنى ھەرۋاقىت قېبلىنەما قىلىۋالغىنىڭىز تۈزۈك.

15. مەنمەنچىلىك

مەنمەنلىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

مەنمەنچىلىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى بىرقەدەر مۇرەككەپ بولۇپ، ئاساسلىقى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ھەددىدىن ئارتۇق ئەركە تەربىيەلەش

ئائىلە تەربىيەسى بىر ئادەمنىڭ پىسخىكىسىنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ ئاساسى. ياش ـ ئۆسمۈرلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇلار بارلىق تەربىيىنى ئائىلىسى ۋە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بولغان تەرەپلەردىن قوبۇل قىلىدۇ، ئۆزىگە بولغان باھانى تۈنجى بولۇپ ئائىلە تەربىيەسى ئارقىلىق ئالىدۇ. ئاتا ـ ئانىنىڭ ياخشى كۆرۈشى، ماختاپ كۆككە كۆتۈرۈشى، تەقدىرلىشى بالىلاردا «ئاكاڭ قارىغاي بىرىنچى» دەيدىغان تۇيغۇنى شەكىللەندۈرۈپ قويىدۇ.

2. تۇرمۇشتا ئىشنىڭ ئوڭۇشلۇق يۈرۈشۈشى

تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئوڭۇشسىزلىق ۋە كېلىشمەسلىكلەر بولۇپ تۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئىشى بەك راۋان بولۇپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. ئىشى يۈرۈشۈپ كەتكەن ئىنتايىن ئاز ساندىكى كىشىلەرنىڭ ھەممە ئىشى دېگۈدەك ئوڭغا تارتىپ كېتىۋەرگەچكە، ئۇلاردا ئاسانلا مەنمەنچىلىك تۇيغۇسى شەكىللىنىپ قالىدۇ. بۈگۈنكى كۈندىكى ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ كۆپىنچىسى يالغۇز پەرزەنتلەر بولۇپ، ئاتا-ئانىلىرىنىڭ گۆھىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇلارنى مەكتەپ، ئوقۇتقۇچىلارمۇ ياخشى كۆرىدۇ، قەدىرلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇلاردا بۇ پاراۋان تۇرمۇش ئىچىدە ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى تولۇپ تاشىدىغان، مەغرۇرلۇق ۋە مەنمەنچىلىك خاراكتېرى شەكىللىنىپ قالىدۇ.

3. ئۆزىنى بىر تەرەپلىمە تونۇش

مەنمەنچىلەر دائىم ئۆزلىرىنىڭ كەمچىلىكىنى كىچىكلىتىپ ئارتۇقچىلىقىنى كۆپتۈرۈپ كۆرسىتىدۇ. كەمچىلىكىنى ئۆزى بىلىپ تۇرۇپ، ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىغا بەك يۇقىرى باھا بېرىدۇ، باشقىلارغا بولسا تۆۋەن باھا بېرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەبىئىي ھالدىلا مەنمەنچىلىك پىسخىكىسى شەكىللىنىدۇ. بۇنداق ئادەملەر دائىم چوڭ ئىشلارنى قىلىش كويىدا يۈرىدۇ، ئازراقلا نەتىجىگە ئېرىشىپ قالسا ئۆزىنى قالتىس چاغلايدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى ئۆزىنىڭ سۇبيېكتىپ ئىقتىدارىدىن بولدى دەپ ھېسابلايدۇ، مەغلۇپ بولغاندا بولسا بۇنى پۈتۈنلەي باشقىلاردىن كۆرىدۇ.

4. ھېسسىيات جەھەتتىكى سەۋەب

بەزىلەرنىڭ ئۆزىنى ھۆرمەتلىشى، ئۆزىنى قوغدىشى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ، ئوخشۇشسىزلىقىقا يولۇققان ھامان ئۇلاردا ئۆزلىرىنى قوغداش پىسخىكىسى شەكىللىنىدۇ.

ئۆزىنى باشقىلاردىن ئۈستۈن ھېسابلاش

ئۆزىنى باشقىلاردىن كۈچلۈك ھېسابلاش ئەمەلىيەتتە مەنمەنچىلىكنىڭ بىر خىل ئىپادىسىدىن ئىبارەت.

ھالبۇكى، مەنمەنچىلىكمۇ ئوبيېكتىپ ئەمەلىيەتنى ئاساس قىلىشى كېرەك، ئەمەلىيەتتىن ييراقلاشقان مەنمەنچىلىك بىلەن ھەرگىزمۇ مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولمايدۇ، ئەكسىچە ئۆزىنىڭ تۇرمۇش، ئۆگىنىش، خىزمەت ۋە كىشىلىك مۇناسىۋىتىگە،

شۇنداقلا ساغلاملىقىغا ئېغىر تەسىر يەتكۈزۈۋالىدۇ.

مەنمەنچىلىك پاتقىقىغا پېتىپ قالغۇچىلار تۈۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللانسا، بۇ خىل پىسخىكىدىن قۇتۇلۇپ كېتەلىشى مۇمكىن:

1. ئۆزىنى ئوبيېكتىپ تونۇش

ئۆزىنى ئەتراپلىق تونۇغاندا، ئۆزىنى جەمئىيەتكە قويۇپ تۇرۇپ تەكشۈرگىلى بولىدۇ. بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئارتۇقچىلىقىنى ئۆز ئورنىدا جارى قىلدۇرالمىسا، ھېچقانداق ئىشتا نەتىجە قازىنالمايدۇ. ئۆزىنى ئوبيېكتىپ تونۇغاندىلا، ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكىنى كۆرۈپ يەتكەندىلا ئالغا باسالايدۇ.

2. چۈشىنىش

بىر ئادەم ئۆزىنى چوڭقۇر چۈشەنگەندىلا، نېمە ئىشنى قىلالايدىغانلىقى، نېمە ئىشنى قىلالمايدىغانلىقىنى ئېنىق ئايرىيالايدۇ. قىلالمايدىغان ئىشقا قەتئىي قەدەم باسمايدۇ. شۇڭا، ئۆزىنى چۈشىنىش ئىنتايىن مۇھىم.

3. باراۋەر مۇئامىلە قىلىش

بىر ئادەم ئۆزىنى قانداق كۆرسە، ھۆرمەتلىسە، باشقىلارغىمۇ ئەنە شۇنداق مۇئامىلە قىلىشى كېرەك. مەنمەنچىلىك قىلىپ ئۆزىنى كۆتۈرۈپ باشقىلارنى چۈشۈرسە، كۆزگە ئىلمىسا كىشىلىك مۇناسىۋەتتە بەربىر ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈپ قېلىشتىن ساقلىنالمايدۇ. شۇڭا، ھەرقانداق كىشىگە باراۋەر مۇئامىلە قىلىش، باراۋەرلىك سالاھىيىتىدە كېڭىشىش، جەمئىيەتنىڭ ئاددىي بىر ئەزاسى سۈپىتىدە كىشىلىك ئالاقە ئورنىتىش ئىنتايىن مۇھىم، ئەلۋەتتە.

4. تەنقىد قوبۇل قىلىش

مەنمەنچىلەرنىڭ ئاجىزلىقى، ئۇلار تەنقىدنى قەتئىي قوبۇل قىلالمايدۇ ياكى تەنقىد قىلغان كىشىنى يامان كۆرىدۇ. تەنقىدنى قوبۇل قىلىش ھەرگىزمۇ ئاجىزلىقتىن دېرەك بەرمەيدۇ، ئەگەر

سىز يۈرەكلىك بىلەن تەنقىدنى قوبۇل قىلالىسىڭىز، كىشىلەرگە كەڭ قورساق، مەرد تەسىر بېرىسىز.

5. تەرەققىيات نۇقتىسىدا تۇرۇپ ئۆتمۈشكە نەزەر سېلىش

ئۆزىنىڭ ئۆتمۈشىنى كۆرۈش بىلەن بىللە، ئۆزىنىڭ ھازىرى ۋە كەلگۈسىنىمۇ كۆرۈش كېرەك. سىزنىڭ ھازىرىڭىز قانچە مەھلىيا قىلارلىق بولسا، ئۆتمۈشىڭىزمۇ شۇنچە پارلاق بولغان بولىدۇ. ھەرقانداق بىر باسقۇچقا ئوبيېكتىپلىقنى چىقىش قىلىپ نەزەر تاشلىغىنىڭىزدا، ھەرگىز خاتالىقلارغا يول قويمايسىز.

باشقىلارغا سىر سۆزلىمەسلىك

ئاقىللار ئېيتىپ ئۆتكەنكى، سىرىڭىزنى باشقىلارغا ئېيتما، سەن باشقىلارغا «ھېچكىمگە دېمە» دەپ سۆزلەپ بەرگەن سىرىڭ، باشقىلارغا سىرىمنى سۆزلەپ بەر، دېگىنىڭدىن باشقا نەرسە ئەمەس. سەن ئەمەلگە ئاشۇرماقچى بولغان ئىشنىڭ نەتىجىسى چىققاندا باشقىلارنىڭ خەۋەر تاپقىنى ياخشى، بولمىسا ئىشىڭ پۈتمەي تۇرۇپلا باشقىلارغا خەۋەر تېپىپ بولىدۇ ـ دە، ئۇ ئىشىڭ بىر باشقا چىقماي تۇرۇپلا چېچەك چىقىدۇ، يېرىم يولدا توختاپ قالىدۇ.

سىرىڭنى ساقلىغىن ئۆڭۈپ كەتمىسۇن،
سۈيىقەست ئوتىدا كۆيۈپ كەتمىسۇن.
تىلەيمەن! سىر ساقلا دۈشمەندىن زۇلۇم،
دوستلاردىن كۈتمىگەن ئازار يەتمىسۇن.

ئۆزۈڭگە پۇختا بول، شۇنداق قىلساڭ، ھەرقانداق ئىشنى دەڭسەپ، يەتتە ئۆلچەپ بىر كېسسەن، ئىشىڭدىن قەتئىي چاتاق چىقمايدۇ.

16. شۆھرەتپەرەسلىك

شۆھرەتپەرەسلىك

شۆھرەتپەرەسلىك كۆپ كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان پسىخىك ئەھۋال بولۇپ، ئۆزىنى ھۆرمەت قىلىنىش ئۇنىڭ بىلەن ياندىشىپ كېلىدۇ. ئادەمنىڭ ئۆزىنى ھۆرمەت قىلىشى بۇزغۇنچىلىققا ۋە خىرىسقا ئۇچرىغاندا ۋە ياكى بۇ خىل ھېسسىيات بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتكەندە، شۆھرەتپەرەسلىك كېلىپچىقىدۇ.

شۆھرەتپەرەسلىك ئەتراپتىكى كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتىشنى كۆپرەك مەقسەت قىلىدۇ. ئۆزىنى كۆرسىتىش دائىم بىرەر ئويۇن ئويناشقا، كۆپتۈرۈشكە، ھەتتا كومېدىيەلىك قىلىقلارنى چىقىرىپ، كىشىلەرنىڭ دىققىتى تارتىشقا قارىتىلىدۇ. شۆھرەتپەرەسلىك بىلەن مودا قوغلىشىش ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مودا قوغلىشىش بولسا جەمئىيەتتىكى بىر خىل ئېقىم، قىسقا مۇددەتتىلا جەمئىيەتنىڭ تۇرمۇش ئېقىمىغا ئايلىنىدۇ. شۆھرەتپەرەسلىك ئېغىر بولغان كىشىلەردە بىر خىل ئوبراز تىكلەش ئۈچۈن ئۆزىنى كۆرسىتىدىغان، مودا ئېقىملارنى تۇرمۇش ئۇسۇلى قىلىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

ئومۇمەن، شۆھرەتپەرەسلىك ئادەملەردە تەبىئىي بار بولغان بىر خىل پسىخىك ھالەت بولىسمۇ، ھەربىر كىشىدە ئەكس ئېتىش دەرىجىسى ئوخشاش بولمايدۇ. ئۆزىنى سىرلاپ يۈرىدىغان، تاشقى قىياپەتكە ئەھمىيەت بېرىدىغان، ئەھمىيەت

بەرگەندىمۇ باشقىلارنىڭ دىققىتىنى تارتىشنى ئاساس قىلىدىغانلاردا شۆھرەتپەرەسلىك ئۆزىنى ھەقىقىي يوسۇندا كۆرسەتكەن بولىدۇ. شۆھرەتپەرەسلىكنىڭ كىشىدە، بولۇپمۇ ياشلاردا ئانچە - مۇنچە كۆرۈلۈشى نورمال ئەھۋال بولۇشى مۇمكىن، ئەمما پۈتۈن ئەس - يادى بىلەن ئۇنىڭغا بېرىلىپ كەتكەندە، بىرقاتار پسىخىك نورمالسىزلىقلار كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

تۇرمۇشتىكى پەرقلەرگە ئىدراك بىلەن يۈزلىنىڭ

تۇرمۇش بىر قاينام، ئۇ ئادەمنى تەربىيەلەپ ئۆستۈرىدۇ ۋە تاۋلايدۇ. شۇڭا، ئەقىللىق كىشىلەر ئەجدادلار قالدۇرۇپ كەتكەن ھاياتىي تەجرىبىلەرنى ئۆزلىرىنىڭ ياشاش مىزانىغا ئايلاندۇرۇپ، ۋاستىلىك تەربىيەلىنىش يولىنى تاللىۋالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھاياتىي تەجرىبىلەر تەبىئىي ھالدا كىشىلەرنىڭ ئېڭىغا سىڭىپ، ھەرىكەت قىبلىنامىسىگە ئايلىنىدۇ. يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، بۇ تەجرىبىلەر شۇ كىشىنى تاۋلاپ يېتىلدۈرىدۇ.

شۇڭا، سىز تۇغۇلۇشىڭىز ھامانلا تۇرمۇشقا پىشقان نەزەردە يۈزلىنەلمەيسىز، تۇرمۇشتا نۇرغۇن مۇرەككەپلىكلەر بولۇپ تۇرىدۇ، كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتمۇ ناھايىتى مۇرەككەپ ۋە چىگىش بولىدۇ، شۇڭا، مۇۋاپىق يول تۇتۇپ، تۇرمۇشتىكى پەرقلەرگە ئادىل مۇئامىلە قىلىپ ياشىغاندا، ئادەم ئۆزىنى تېخىمۇ بەختلىك ۋە ئازادە ھېس قىلىدۇ.

تۇرمۇشنى ئەقىل بىلەن مۇلاھىزە قىلىش كېرەك. بىر بايقىشىمىز لازىمكى، تۇرمۇش ھەربىر كىشىگە ئورتاق ئاتا قىلىنغان، ئادالەتلىك، ھەرگىزمۇ بىر تەرەپلىمە ئەمەس.

تۇرمۇشنىڭ باشلىنىشى ۋە ئاخىرلىشىش نۇقتىسى بولىدۇ، قىسقا ۋە ئۇزۇن سوزۇلغان مۇساپىسى بولىدۇ، بۇ ئۇزۇن جەرياندا ھەربىر كىشى خۇشاللىق ۋە ئازاب ـ ئوقۇبەتنى تارتىدۇ، مۇھەببەت ۋە نەپرەتكە ئۇچرايدۇ. مانا بۇ تەبىئىي، ئوبيېكتىپ قانۇنىيەت. شۇڭا، ھەربىر ئىشنى ئىنچىكە، تېگىدىن تەھلىل قىلغاندا، ئەقىل بىلەن ئىش قىلغاندا، ئاز خاتالاشقىلى، توغرا ئىشنى كۆپ قىلغىلى بولىدۇ.

شۇڭا، تۇرمۇشقا ئىدراك بىلەن يۈزلىنىڭ، ھەربىر ئىشنى چۈشىنىپ، توغرا تونۇپ تۇرۇپ قىلىڭ، قىلىدىن قىيىق كېتىدىغان ئىشلار بولۇپ قالمىسۇن، شۇندىلا سىز ھايات يولىڭىزدا ئاز بولمىغان نەتىجە ۋە ئۇتۇقلارغا ئېرىشىپ، ئەۋلادلارغا يېتەرلىك مىراس قالدۇرالايسىز.

تۇرمۇشقا ئىدراك بىلەن يۈزلىنىشىڭىز سىزنى ئاز بولمىغان مۇۋەپپەقىيەتلەرگە باشلاپ كىرىشى مۇمكىن. بۇ مۇۋەپپەقىيەتلەر سىزنىڭ ھاياتىڭىزنى مول ۋە رەڭگارەڭ مەزمۇنغا ئىگە قىلىدۇ.

17. گۇمانخورلۇق

گۇمانلىنىش يامان ئىللەت

گۇمانخورلۇقنىڭ تەسىرىدە، سىز گۇمان قىلغان كىشىنىڭ ھەربىر ئىش ـ ھەرىكىتى بىر ئەيىبتەك كۆرۈنىدۇ، ھەممە نەرسىدىن گۇمانلىنىشقا باشلايسىز. بەزى كىشىلەردە گۇمانخورلۇق كېسەللىكى بەك ئېغىر بولىدۇ، ھەتتا ئادەت خاراكتېرلىك تەپەككۇر قىلىنىپ، پسىخىك ئۆزگىرىش پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر بىر كىشى بەك پىت ئۇچەي بولسا، خىزمەتداش، دوستلىرى، ھەتتا ئائىلىسىدىكىلەردىنمۇ گۇمانلىنىدۇ، بۇنىڭ بىلەن خىزمەتكە تەسىر يېتىپلا قالماستىن، كىشىلىك مۇناسىۋەتكىمۇ تەسىر يېتىدۇ، شۇنداقلا ئۆزىنىڭ پسىخىك ساغلاملىقىغىمۇ ئېغىر تەسىر يېتىدۇ.

گۇمانخورلۇق گۇمانلىنىش ئاساسىغا قۇرۇلىدۇ، بۇ گۇمان دائىم چالا ئىشنى ئاساس قىلىدۇ، پەقەتلا ئۆزىنىڭ سۇبيېكتىپ پەرىزىگە ئاساسلىنىپ لوگىكىلىق ھۆكۈم چىقىرىپ، باشقىلارنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتىدىن گۇمانلىنىشقا باشلايدۇ. گۇمانخور كىشىلەر دائىم باشقىلارنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتىگە نىسبەتەن ناھايىتى سەزگۈر كېلىدۇ، يوشۇرۇن چوڭقۇر گەپلەرنى قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ ۋە شۇنى مەقسەت قىلىدۇ، باشقا كىشىلەرنى تۇپلىشىۋېلىپ ئۆزىنىڭ يامان گېپىنى قىلىۋاتامدىكىن دەپ ئەنسىرەيدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆگىنىش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىلىرىگە قايىل بولماي، يەنىلا

گۇمانسىراش نەزەرىدە قارايدۇ. گۇمانخورلۇقتا چېكىگە يەتكەن ئادەم خۇددى ئۆمۈچۈك تورىغا چىرمىشىپ قالغاندەك، باش ئاغرىقى ئىچىدە چۆرگىلەپ يۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۆزىنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتى بەك جىددىيلىشىپ كېتىدۇ، باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسىدىن قالىدۇ، باشقىلارنىڭ ۋە ئۆزىنىڭ كۆڭلىنى ئاغرىتىدۇ، پىسخىك ساغلاملىقى زور دەرىجىدە تەسىرگە ئۇچرايدۇ.

گۇمانخورلۇقنى تۈگىتىشتە:

1. شەخسىيەتسىز كەيپىيات تۇرغۇزۇش؛

2. ئاداۋەت ۋە ئۆزىنى چوڭ تۇتۇشنى تاشلاش؛

3. باشقىلار بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇپ، باشقىلار بىلەن چىقىشىپ ئۆتۈش؛

4. گۇمانلىنىش ھېسسىياتى پەيدا بولغان تەقدىردىمۇ نارازى بولماسلىق.

سىز يۇقىرىقىدەك بىر نەچچە نۇقتىغا ئەگىشىش رىئايە قىلسىڭىز، چوقۇم ياخشى نەتىجىسىنى كۆرەلەيسىز.

گۇمانخورلۇقنى بىخ ھالىتىدىلا يوقىتىش

گۇمانخورلۇق ئىنسان تەبىئىتىدىكى ئاجىزلىقلارنىڭ بىرى، ئۇ شۇ كىشىنىڭ ئۆزىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. گۇمانخورلۇق پاتقاققا پېتىپ قالغاندا، نېرۋىڭىزنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىپ، باشقىلارنىڭ پۈتىنىڭ ئۇچىغا قارايدىغان بولۇپ قالىسىز، بۇنىڭ بىلەن نورمال كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزگە تەسىر يېتىدۇ. ئۇنداقتا كىشىلىك مۇناسىۋەت جەريانىدا گۇمانخورلۇقنى قانداق يوقىتىش كېرەك؟

1. ئۆزىنىڭ پىسخىك ساپاسىنى ئەلالاشتۇرۇش

كەڭ قورساق بولۇش باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشتۈرىدۇ، ناچار روھىي ھالەتنى يوقىتىدۇ.

2. خاتا تەپەككۇر ئۇسۇلىنى تاشلاش

گۇمانخورلۇق مەلۇم بىر خىل ساختا نىشانغا يېتىش ئىستىكىدىن باشلىنىدۇ، ئاخىر شۇ ساختا نىشانغا يېتىلىدۇ. پەقەت خاتا تەپەككۇر ئۇسۇلىنى تاشلىغاندىلا، ساغلام بولغان پىسخىك ھالەتكە قايتىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3. كۆڭۈلدىكى كىرلەرنى چىقىرىپ تاشلاش

پەقەت كۆڭلىمىزدە كىر بولمىسىلا، روھلۇق، ئازادە ۋە خۇشال - خۇرام تۇرمۇش كەچۈرەلەيمىز، كۆڭلىمىزدە ھېچقانداق توسالغۇ قالمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئىيلا گۇمانخورلۇق ئىللىتىدىن قۇتۇلالايمىز.

4. ئۆسەك سۆزلەرگە ئىشەنمەسلىك

تۇرمۇشتا ئۆسەك سۆز قىلىپ كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرىدىغانلار قەدەمدە بىر ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئەقلىمىزنى ئىشلىتىپ ئۆسەك سۆزلەردىن نېرى تۇرۇڭ، ئۆسەك سۆز گۇمانخورلۇقنىڭ پىلتىسىدۇر، ئۇنىڭغا يېقىنلاشسىڭىزلا كونا كېسىلىڭىز قوزغىلىپ قېلىشى مۇمكىن.

5. ئاقىلانىلىك بىلەن پىكىر يۈرگۈزۈش

ھەرقانداق ئىشقا يولۇققاندا ئاقىلانىلىك بىلەن پىكىر يۈرگۈزۈپ كۆرۈڭ، ئەقىل ئىشلىتىڭ، شۇنداق قىلسىڭىز، سىزنىڭ گۇمانخورلۇقىڭىز بىر تىيىنغا ئەرزىمەيدىغان ئىش بولۇپ چىقىدۇ.

18. ئۇمىدسىزلىك

ئاسان ئۇمىدسىزلىنىدىغان كىشىلەر

ئاسان ئۇمىدسىزلىنىدىغان كىشىلەر ھېچكىم بىلەن توقۇنۇشۇپ قېلىشنى خالىمايدىغان ياخشى كىشىلەردۇر. ئۇلار سەمىمىي، ئاق كۆڭۈل، بىر خىلدا يۈرۈشىدىغان ئىشلارنى قىلىشقا كۆنۈك كېلىدۇ، يالتايغاق، يۈرەكسىز كېلىدۇ، دائىم تۇرمۇشتا ئاجىزلىق قىلىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ سۆز - ھەرىكىتىگە «مەسئۇل» بولۇپلا قالماي، بەلكى باشقىلارنىڭ خاتالىقىغىمۇ «مەسئۇل» بولىدۇ. باشقىلارنىڭ كۆزى تىكىلىپ تۇرغان ئەھۋالدا ئۆزىنىڭ قاملاشمىغان ئىش قىلىپ قويۇشىدىن ئەنسىرەيدۇ.

ئۇمىدسىز كىشىلەر دائىم قارشىسىدىن چىقىپ تۇرۇپ ئۆزىنى قوغدايدۇ. خاتالىق چىقىپ قېلىشتىن قورققانچە، خاتالىققا يولۇقۇپ تۇرىدۇ. باشقىلار قىلمىشىغا پۇشايمان قىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ نېرۋىسى سەزگۈرلىشىپ كېتىدۇ. ئۇ كىشىلەرنىڭ توقۇنۇشۇپ قېلىشىدىن قورقىدۇ، كىشىلەر ئارىسىدىكى توقۇنۇشنى ياراشتۇرۇشنى ئويلايدۇ.

ئادەتتىكى كىشىلەردىمۇ ئۇمىدسىزلىك كەيپىياتى بولىدۇ. بۇنىڭ ئىپادىسى ئىش ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن ئۆزىنى تەكشۈرىدۇ. بۇمۇ يېتەرلىك بولمىغاندا سەۋەبىنى تېپىپ چىقىدۇ، ئاندىن بۇنىڭدىن كېيىنكى ئىشلىرىدا مۇشۇنداق خاتالىق سادىر قىلماسلىققا تىرىشىدۇ. مۇشۇ نۇقتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھەربىر كىشىدە ئۇمىدسىزلىك تۇيغۇسى بولىدۇ، ئۇ

كىشىلەرنى ئالغا ئىلگىرىلىتىدىغان ۋاستىدىن ئىبارەت. ئەمما، ھەددىدىن ئاشقان ئۆمىدسىزلىك پىسخىكىلىق كېسەللىكنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، چوقۇم مۇۋاپىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئوچۇق - يورۇق كىشى دائىم كەلگۈسىگە كۆز تىكىدۇ، غەم - قايغۇلارنى كەينىگە تاشلىۋېتىدۇ. پەقەت مۇشۇنداق قىلغاندىلا، كۆڭۈل يورۇپ ئازادىلىشىپ قالىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئۆز قىلمىشىنىڭ ئۆزىگە خەتەر ئېلىپ كېلىشىدىن قورقىدۇ، ئەمەلىيەتتە، خەتەرلىك روھىي كەيپىياتتىن قورقۇش كېرەك ھەمدە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش پىسخىكىسىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

بۈگۈنكى كۈندە كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش بېسىمى كۈندىن - كۈنگە ئېغىرلىشىپ بېرىۋاتىدۇ، بۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا كىشىلەر ئارىسىدا بۇ قەدەر بېسىملارغا بەرداشلىق بېرەلمەي ئۆلۈۋاتقانلارنىڭمۇ نىسبىتىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈۋاتىدۇ، بۇنىڭدا سىرتقى مۇھىتنىڭ تەسىرىدىن سىرت، ئۆلۈۋالغۇچىنىڭ ئۆزىنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۆلۈۋالغۇچىلار روھىي جەھەتتىن تەنھا بولۇپ قالغاچقا، ياشاش ئۈمىدىنى يوقىتىپ ھالاكەت يولىنى تاللىۋالىدۇ.

شۇڭا، ئۆلۈۋالغۇچىلارنىڭ خاراكتېرى ئوخشاش بولمايدۇ، ئۆلۈۋالىدىغان ۋاقىتتا بەزىلەر پۈت - قولىنى باشقۇرالماي، ھەممە كىشىگە داۋراڭ سېلىپ، ئېغىر ئىمارەتلەردىن پەسكە ئۆزىنى تاشلايدۇ؛ بەزىلەر بولسا پىنھان جاينى تاللاپ جىمجىتلا ئۆلۈۋالىدۇ، ئۇنىڭ ئۆلۈۋالغانلىقىنى ھېچكىم سېزەلمەي قالىدۇ. ھالبۇكى، ئىنچىكە كۆزەتكەندە، ئۆلۈۋالغۇچىلاردا

ئادەتتە تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ:

1. ئادەملەرگە ھاياتنىڭ مەنىسىزلىكى، ئۆلۈپلا تۈگىشىشنىڭ ياخشىلىقىنى سۆزلەپ يۈرىدۇ.

2. كەيپىياتى تۆۋەنلىشىپ، ھەرقانداق ئىشقا پەرۋاسىز قارايدۇ.

3. قويغان ـ تۇتقىنىنى بىلمەيدۇ، كۆڭلى دائىم پاراكەندە يۈرىدۇ.

4. تاماققا كۆڭلى تارتمايدۇ، ئۇيقۇسى قاچىدۇ، يامان چۈش كۆرىدۇ.

ياپونىيىلىك تەتقىقاتچىلارنىڭ بايقىشىچە، ئۆلۈۋالغۇچىلار باھار پەسلىدە، دەل ـ دەرەخلەر بىخ چىقارغاندا زور دەرىجىدە كۆپىيىدىكەن، بۇ بەلكىم باھار پەسلىنىڭ ئادەمنىڭ ئىچكى ئاجرىتمىشى ۋە نېرۋىغا تەسىر قىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. ئوقۇغۇچىلار ئىمتىھانغا قاتنىشىش، ئۆرلەپ ئوقۇش، ئىشقا ئورۇنلىشىشى ئوڭۇشسىز بولۇش، ئىجتىمائىي تورمۇش، كىشىلىك مۇناسىۋەتتە قاتتىق زەربىگە ئۇچراش قاتارلىقلارنىڭ ئۆلۈۋېلىشقا بولغان تەسىرى ئىنتايىن چوڭ بولىدۇ.

قىسقىسى، ئۆلۈۋېلىش بىر خىل روھىي ئاجىزلىقنىڭ روشەن ئىپادىسى بولۇپ، ئادەتتىكى بىسىملارمۇ چوڭ ۋە كۆتۈرەلمىگۇدەك بولۇپ تۇيۇلغاندا يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەربىر كىشى كەڭ قورساق بولۇشى، باشقا ھەرقانچە ئېغىر قىسمەتلەر كەلگەن تەقدىردىمۇ ۋايىسىماي، ئۈمىدۋارلىق بىلەن ياشىشى، ئېغىر كۈنلەرنىڭ ھامان ئۆتۈپ كېتىدىغانلىقىغا ئىشىنىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا بۇنداق خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

19. قورقۇنچاقلىق

قورقۇنچاقلىقنى تونۇش

قورقۇنچاقلىق بىر خىل تارتىنىش، قورقۇش، ئۆزىنى ئاجىز ھېس قىلىش قاتارلىق شەكىللەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئومۇمەن بۇنداق ئادەملەر قىيىنچىلىقتىن قورقىدۇ، ئىرادىسى ئاجىز، ئوڭۇشسىزلىقتىن ئەنسىرەيدۇ، ئۆزئارا ئالاقە قىلىشتىن قورقىدۇ، خاراكتېرى ئاجىز كېلىدۇ.

قورقۇنچاقلىقنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللار تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرلۈك بولىدۇ:

بىرى، ئائىلە تەربىيىسىنىڭ ناچار بولۇشى. ئۆزىنى قوغداش خاراكتېرلىك ياكى قوپال بولغان ئائىلە تەربىيەسى پەرزەنتلەردە ئاسانلا قورقۇنچاقلىق خاراكتېرىنى يېتىلدۇرۇپ قويىدۇ.

يەنە بىرى، ئەمەلىي چېنىقىشنىڭ كەمچىللىكى. قورقۇنچاقلار يات ئادەملەرنى كۆرگەندە يۈرىكىنى ئەنسىزچىلىك قاپلىۋالىدۇ ۋە ئىختىيارسىزلا ئۆزىنى قوغداش پىسخىكىسى شەكىللىنىپ قالىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئۆزىنى چېنىقتۇرۇپ، ئۆزىنىڭكى بىلەن باشقىلارنىڭ تەجرىبىسىنى بىرلەشتۈرمىگەندە، ئۆزىنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتەلمەي، باشقىلار بىلەن ئۇچراشقاندا ئازابلىنىپ كېتىدۇ.

قورقۇنچاق كىشلەرنىڭ پىسخىكىسى ئادەتتە ئىنتايىن ئاجىز كېلىدۇ، يېڭىلىق يارىتالمايدۇ، بېشىنى ئىچىگە تىقىپلا

ياشايدۇ. بۇنداق ناچار پسىخىكىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە تەرەپلەردىن دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ:

1. ئىشەنچ تۇرغۇزۇش

پەقەت ئىشەنچ تۇرغۇزغاندىلا، ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ھەرىكىتى ئارقىلىق ئۆزىنى ئىلھاملاندۇرغاندىلا، چوقۇم مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكىلى، خىزمەت ئىشلەش جەريانىدا ئىشەنچ تۇرغۇزغاندىلا، ئۆزىنىڭ جەمئىيەتتە بىر كىشىلىك قىممىتى بارلىقىنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ. ئۆزىدىن كۈچلۈكلەر بىلەن ئالاقە ئورناتقاندىن كېيىن، كۈچلۈكلەرنىڭ ئارتۇقچىلىقى، كەمچىلىكى ۋە يېتەرسىزلىكىنى ھېس قىلغىلى، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

2. كوللېكتىپ پائالىيەتلەرگە ئاكتىپ قاتنىشىش

كوللېكتىپ پائالىيەتلەرگە ئاكتىپ قاتناشقاندا، ئۆزىدىكى قورقۇش ھېسسىياتىنى پەسەيتكىلى، خاراكتېردىكى ئاجىزلىقلارنى يەڭگىلى بولىدۇ. ئۆزىنىڭ ئاممىۋى سورۇنلاردا سۆزلەش (نۇتۇق) قابىلىيىتىنى كۈچەيتكەندە، يۈرەكلىك بولۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئاممىۋى سورۇنلاردا سىز ئىنچىكە كۆزەتسىڭىز، باشقىلارنىڭمۇ سىزدىن ھېچقانچە ئارتۇقچىلىقى يوقلۇقىنى، بىر كىشىلىك ئورۇن ئىگىلەپ ئولتۇرىدىغانلىقىنى، ئەمما يۈرەكلىك ھالدا پىكىر قاتناشتۇرۇپ، روھلۇق ھالدا ھايات كەچۈرىدىغانلىقىنى بايقايسىز. سىزمۇ مۇشۇنداق بولسىڭىز نېمىشقا بولمايدىكەن؟ شۇڭا، بۇ تەرەپلەرگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، ئەل ـ جامائەت ئارىسىدا بىر نەچچە قېتىم ئۆزىڭىزنى كۆرسىتىپ قويسىڭىز، ئەمەلىي چېنىقىشتىن ئۆتسىڭىز، چوقۇم يۈرەكلىك بولۇپ كېتىسىز.

3. ئۆزىنىڭ نۇتۇق قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈش

كىشىلەر بىلەن سۆزلەشكەندە ئاۋازىڭىز ياڭراق، تورلۇق، گەپ ـ سۆزلىرىڭىز ۋەزىنلىك چىقسا، سۆزىڭىزنىڭ باشقىلارغا تەسىر قىلىش كۈچى ئالاھىدە يۇقىرى بولىدۇ. بولمىسا، ھەرقانچە مەزمۇنلۇق سۆزلىگىنىڭىز بىلەنمۇ، كىشىلەرنى قايىل قىلالماسلىقىڭىز، ئۆزىڭىزگە قارىتالماسلىقىڭىز مۇمكىن. شۇڭا، نۇتۇق قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشىڭىز، شۇ ئارقىلىق قورقۇنچاقلىقنى يېڭىشىڭىز كېرەك.

ئەمەلىيەتتە، يۈرەكلىك بولۇشمۇ بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن بىرنەچچە نۇقتىلارغا ئەمەل قىلغاندا مەيدانغا كېلىدۇ. ئۆزىڭىزنى قانچىلىك قاتتىق چىنىقتۇرسىڭىز، شۇنچىلىك ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز، شۇنداقلا قورقۇنچاقلىق قالپىقىنى چۆرۈپ تاشلاپ، يۈرەكلىك بولۇپ، ھۆرمەت تۆرىدىن ئورۇن ئالالايسىز.

كىشىلەر بىلەن ئۈچرىشىشتىن ئۈركۈش

كىشىلەر بىلەن ئۈچرىشىشتىن ئۈركۈش ئاساسەن يالغۇز ياشاپ كۆنۈپ قالغان، كىشىلەر بىلەن كۆپ ئارىلاشمىغان ئادەملەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بۇ پسىخىكىلىق ئاجىزلىقنى يېڭىش ئۈچۈن چوقۇم كېيىنكى بىر يەردىن چىقىدىغان كىشىلەر بىلەن دائىم ئالاقە قىلىپ تۇرۇش، يېڭى دوستنى كۆپ تۇتۇش، بۇ ئارقىلىق جەمئىيەت بىلىمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا ئادەملەردىن قېچىش، ئۈچرىشىشتىن ئۈركۈشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

تۆۋەندە بىرنەچچە ئۇسۇلنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

1. دوراش ئۇسۇلى

كىشىلەر بىلەن مۇناسىۋىتى قويۇق، ئاغزىدا گېپى بار، مۇناسىۋەت دائىرىسى كەڭ كىشىلەرنى ئەتراپلىق كۆزىتىش ئارقىلىق، ئۇلاردىن ماھارەت ئۆگىنىش، پۇرسەت بولسىلا ئۇلارنى دوراش ئارقىلىق، بۇ خىل ئاجىزلىقتىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ.

2. كەيپىياتنى تەڭشەش ئۇسۇلى

ئۇيىلىش تېگىدىن ئېيتقاندا، كەيپىياتنى تەڭشىيەلمەي، ئۆزىنى كەمسىتىشتىن كېلىپچىقىدۇ. شۇڭا، بۇنداق چاغدا ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى ئۈنۈملۈك كونترول قىلىپ، تەڭشەپ تۇرغاندا، ئىشەنچنى ئاشۇرۇپ، ئۇيىلىش پسىخىكىسىدىن ئۈنۈملۈك قۇتۇلغىلى بولىدۇ.

3. مۇھىت ئالماشتۇرۇش ئۇسۇلى

مۇھىت ئالماشتۇرغاندا ئۇيىلىشنى تۈگىتىشكە زور ياردىمى بولىدۇ. ئۇيىلىش، يۈزى قىزىرىش، كېكەچلەش، ئادەملەردىن قېچىشقا ئوخشاش روھىي ھالەتلەر يوقىلىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ.

4. ئۆزىنى ئازادە قويۇۋېتىش ئۇسۇلى

جىددىيلىشىپ، يۈرەك سېلىپ كەتكەن ۋاقىتتا، دىققىتىڭىزنى بىردىنلا بۇراپ، ئۆزىڭىزنى ئازادە تۇتسىڭىز، پسىخىكىڭىزدىكى جىددىيلىكنى ئۈنۈملۈك يېڭەلەيسىز.

بۇنىڭدىن باشقا، ئۇيالغۇچىنىڭ ئۆزى قوللىنىپ باقسام بولىدىكەن، دەپ ئىشەنچ قىلغان، ئۆزى بىۋاسىتە ھېس قىلغان باشقا ئۇسۇللارنىمۇ قوللىنىپ باقسا، بۇنىڭ ئۈنۈمى ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ.

ئومۇمەن، ئۇيىلىش، ئىزا تارتىش تەنھالىق، كىشىلەر بىلەن كۆپ ئالاقىدە بولماي چوڭ بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بولغاچقا، بۇنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى كىشىلەر بىلەن كۆپرەك ئالاقىدە بولۇشقا ئۆگىنىش ۋە كىشىلىك مۇناسىۋەتنى

ياخشىلاپ، تۇرمۇش تەجرىبىسى ھاسىل قىلغۇزۇشتىن ئىبارەت. ئەگەر ئۇيىلىش، ئىزا تارتىش پىسخىكىسى ۋاقتىدا تۈگىتىلمىسە، كېيىنكى ئەۋلادلارنىڭمۇ بۇ خىل ئاجىزلىقتىن قۇتۇلۇپ كېتىشى ناھايىتى تەس. شۇڭا، ۋاقتىدا ئالدىنى ئېلىش ھەممىدىن ياخشى چارىدۇر.

20. ئۆزىنى كەمسىتىش

ئۆزىنى بەك تۆۋەن كۆرۈش

رېئال تۇرمۇشتا ئۆزىنى بەك تۆۋەن كۆرگۈچىلەرنى، شۇنداقلا مەغرۇرلىنىپ كېدىيىۋالىدىغانلارنى دائىم ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. مەغرۇرلۇق ئۆزىنى چوڭ تۇتۇشتىن كېلىپچىققان بولسا، ئۆزىنى بەك تۆۋەن كۆرۈش «مەن باشقىلارغا ھەرگىز يېتەلمەيمەن» دېگەن پاسسىپ روھىي ھالەتنىڭ مەيدانغا كېلىدۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىش ئۆزىنى تونۇشنىڭ كەمچىللىكىدىن مەيدانغا كېلىدىغان بىر خىل ناچار خاراكتېردۇر. ئۆزىنى كەمسىتىش بەزىدە ئوبيېكتىپ مەۋجۇت بولسا، بەزىدە شۇ كىشىنىڭ مەلۇم تەرەپلەردىن كەمچىلىك ھېس قىلغان، ئۆزىنى تونۇيالمىغان ئەھۋاللاردا ئۆزىنى كۆزگە ئىلماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئۆزىنىڭ ئىقتىدارى ۋە قابىلىيىتىنى تۆۋەن مۆلچەرلەش ياكى خاتىرجەمسىزلىنىش، ئۈيلىش، ئازابلىنىش، ئۈمىدسىزلىنىش قاتارلىق ناچار كەيپىياتلار پەيدا بولىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتىدىغان كىشىلەر دائىم ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىدىن گۇمانلىنىدۇ، ئۆزىنىڭ قىلىپ بولالماسلىقىدىن ئۈيلىنىپ خاتىرجەمسىزلىنىدۇ، ئۆزىگە ئىشەنچىسى تۆۋەنلەپ كەتكەچكە، خىزمەت جەريانىدا كۆرۈنەرلىك نەتىجىگە ئېرىشەلمەيدۇ، كۆڭۈللۈك ئالغا ئىلگىرىلىيەلمەيدۇ، كىشىلىك ئالاقە جەريانىدا ئۆزىنى ئىپادىلەشكە جۈرئەت قىلالمايدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆزىنى كۆزگە ئىلماي قويۇشىدىن قورقىدۇ. يەنە بەزى ئۆزىنى

كەمسىتكۈچىلەر تەنها قالىدۇ، يېكىنىۋېلىپ ھېچكىم بىلەن ئارىلاشمايدۇ، كىشىلەر بىلەن ناھايىتى تەستە ئالاقە قىلىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتكۈچىلەر ئۇزاق مۇددەت ناچار كەيپىياتتا تۇرىدىغان بولغاچقا، قەلبى ئازابلىنىپ، پىسخىك ۋە فىزىيولوگىيەلىك جەھەتلەردىن يامان سۈپەتلىك تەرەققىيات ۋە ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتلەردىن بىرقاتار كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىش پىسخىكىسىنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپ تەرەپلەردىن بولىدۇ. بولۇپمۇ شۇ كىشىنىڭ پىسخىكىلىق ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئالاھىدىلىكى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنە ئائىلە، مەكتەپ تەربىيەسى، ئىجتىمائىي مۇھىتلارمۇ مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنى تۆۋەندىكى ئۈچ تەرەپتىن چۈشىنىشكە بولىدۇ:

1. ئۆزىنى توغرا تونۇيالماسلىقتىن پەيدا بولغان ئۆزىنى كەمسىتىش ئاساسىي سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتكۈچىلەر ئوبيېكتىپ ئەمەلىيەتكە باقمايدۇ، ئۆزىگە ئومۇمىيۈزلۈك باھا بەرمەيدۇ، پەقەتلا ئۆزىنىڭ يېتەرسىزلىك ۋە كەمچىلىكلىرىنى كۆرۈپ، ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىق ۋە ئالاھىدىلىكلىرىگە سەل قارايدۇ، ئۆزىنى بەزى تەرەپلەردىن باشقىلارغا يېتەلمەيدىغاندەك ھېس قىلىدۇ، ئۆزىگە مۇكەممەل ئادەم، نۇقسانسىز ئادەم نۇقتىسىدا تۇرۇپ ئۆلچەم قويىدۇ، ھەرقانداق ئىشنىڭ مۇكەممەل بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇنداق يۇقىرى ئۆلچەمگە ئەلۋەتتە يەتكىلى بولمايدۇ.

2. مەغلۇپ بولغان ۋە ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققان ئۆزىنى كەمسىتىشنىڭ يەنە بىر سەۋەبى. رېئال تۇرمۇشتا ئادەملەر ھەر خىل مەغلۇبىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىقلارغا يولۇقۇپ تۇرىدۇ، مەغلۇپ بولغاندىن كېيىن ئۆزىنىڭ ئىقتىدارسىزلىقىنى بەك

يۇقىرى مۆلچەرلەپ كېتىدۇ ـ دە، باشقىلارغا يېتەلمەيدىكەنمەن، قۇيرۇقۇمنى قىسسام بوپتىكەن، دېگەن تۇيغۇدا ئۆزىنى كەمسىتىدۇ، بۇ خىل ناچار روھىي ھالەتتىن ئۆزۈنىچە قۇتۇلالمايدۇ.

3. شۇ كىشىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى ئۆزىنى كەمسىتىشنىڭ يەنە بىر سەۋەبىدۇر. ئائىلە تەربىيەسىنىڭ يېتەرسىزلىكى ياكى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ قوپاللىق قىلىشى، ئۇرۇپ ـ تىللىشى بىلەن بالىدا چوڭ بولغاندىن كېيىن ئۆزىنى كەمسىتىدىغان پسىخىكىنى شەكىللەندۇرۇپ قويىدۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىش تۇرمۇشتا ناھايىتى زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئۆزىنى كەمسىتكۈچىلەر ئالدى بىلەن ئۆزىنى توغرا تونۇشى، مۇستەھكەم ئىشەنچ تۇرغۇزۇشى لازىم. ئۆزىنىڭ كەمچىلىكلىرىگە توغرا مۇئامىلە قىلىپ، ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىق تەرەپلىرىنى تونۇپ يېتىشى ۋە ئۇنى جارى قىلدۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. ئۆز ـ ئۆزىگە: «مەن بىر ئىقتىدارلىق ئادەم، مەن چوقۇم يېڭىپ چىقالايمەن» دەپ مەدەت بېرىپ ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، ئۆزىنى كەمسىتىش پسىخىكىسىنى يوقىتىشى كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا تۇرمۇش ئۇنىڭغا مەنىلىك تۇيۇلىدۇ، تۇرمۇش ۋە خىزمەتلەردە ئاز بولمىغان نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرەلەيدۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىشتىن قۇتۇلۇش

قانداق قىلغاندا ئۆزىنى كەمسىتىش ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ چىققىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىرنەچچە ئۇسۇلنى قوللىنىپ بېقىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمىز:

1. ئۆزىنىڭ ئوي-خىيالىغا ھۆرمەت قىلىش

بەزىدە ئادەمنىڭ ئوي ـ خىيالىمۇ بىر ئىشنى قىلىشقا زور تۈرتكىلىك رول ئوينايدۇ. مەن بۇ ئىشنى قىلىشقا يارىمايمەن دېمەي، نېمىنى ئويلىغان بولسا شۇنى قول سېلىپ ئىشلەشكە جۈرئەت قىلغاندا، ئۆزىنى كەمسىتىش ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ.

2. كۆڭلىنى ئازادە تۇتۇش

كۆڭلىنى ئازادە قويۇۋەتكەندە، ئويلىمىغان يەردىن ياخشى ئىشلار مەيدانغا كېلىشى مۇمكىن. بۇ ئۇسۇلنى سىناپ بېقىشىڭىزغا ئەرزىيدۇ.

3. يۇمۇرلۇق بولۇش

ئىشلارغا يۇمۇرلۇق تۈيغۇ بىلەن مۇئامىلە قىلغىنىڭىزدا، دائىم خۇشال ئۆتىسىز، تەبىئىي ھالدىلا ئۆزىنى كەمسىتىشتىن قۇتۇلۇپ كېتەلەيسىز.

4. ئۈمىدۋارلىق بىلەن كىشىلىك ئالاقە ئورنىتىش

ئۈمىدۋارلىق بىلەن كىشىلىك ئالاقە ئورناتقاندا، كىشىلەرنىڭ سىزگە بولغان كۆزقارىشى ئۆزگىرىپ، سىز بىلەن كۆپرەك ئارىلىشىدۇ. بۇنىڭ ئۆزىنى كەمسىتىشنى تۈگىتىشكە پايدىسى زور.

5. ئۆزگىرىشكە ئىنتىلىش

ئازراق ئۆزگىرىش قىلىشقا ئىنتىلىپ كۆرۈڭ. چاچ پاسونى، كىيىم ـ كېچەك كىيىش شەكلى، سېتىۋالىدىغان نەرسىلەر، تۇرمۇش شەكلى قاتارلىقلارنى ئۆزگەرتىپ باقسىڭىز، بۇمۇ سىزگە خۇشاللىق ئېلىپ كېلىشى مۇمكىن.

6. باشقىلارنىڭ ياردىمىنى قولغا كەلتۈرۈش

باشقىلارنىڭ ياردىمىنى قولغا كەلتۈرسىڭىز، ئۇلار بىلەن بولغان ئالاقىڭىز بارغانسېرى قويۇقلىشىدۇ، بۇ تەرەپكىمۇ دىققەت قىلىپ باقسىڭىز بولىدۇ.

7. ئىشەنچنى كۈچەيتىش

ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىز كۈچەيگەندە، ئۈمىدۋارلىق بىلەن يۇقىرى ئۆرلىيەلەيسىز، ئاكتىپلىق بىلەن ئالغا ئىنتىلىپ، ئۆزىنى كەمسىتىش پسىخىكىسىنى چۆرۈپ تاشلىيالايسىز.

8. ئۆزىنى توغرا تونۇش

ئۆتكەن نەتىجىلىرىڭىزنى تەھلىل قىلىپ كۆرۈڭ، ئۆزىڭىزگە توغرا، جايىدا باھا بېرىڭ، مۇشۇنداق قىلسىڭىز، ئالاھىدىلىكلىرىڭىزنى تېخىمۇ جارى قىلدۇرۇپ، ئۆزىنى كەمسىتىش ئىسكەنجىسىدىن قۇتۇلۇپ چىقالايسىز.

9. ئىشلارغا ئوبيېكتىپ ئەمەلىيەتنى چىقىش قىلغان ئاساستا مۇئامىلە قىلىڭ

ھەممە ئىشقا ئوبيېكتىپ ئەمەلىيەتنى چىقىش قىلغان ئاساستا مۇئامىلە قىلسىڭىز، ھەرگىزمۇ ئۆزىڭىزنى تەنھا، بىر ئىشنى قىلالمايدىغان ھالدا ھېس قىلمايسىز.

01. كىشىلىك ئالاقىدە ئاكتىپ بولۇش

كىشىلەر بىلەن ئاكتىپلىق بىلەن مۇناسىۋەت ئورناتقاندا، سىز كۆڭلىڭىزدە پەيدا بولغان نۇرغۇن سىرلار ئۆزلۈكىدىنلا يېشىلىپ كېتىدۇ ـ دە، تەبىئىي ھالدىلا ئۆزىڭىزنى ئازادە ھېس قىلىسىز. بۇ تەرەپكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشكە ئەرزىيدۇ.

11. ئۆزىنىڭ كەمچىلىكلىرىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن تولۇقلاش

ئۆزىڭىزنىڭ كەمچىلىكلىرىڭىزنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن تولۇقلىغىنىڭىزنى، كىشىلەرگە ئەمەلىي ئىش قىلىدىغان، يېقىملىق ئادەم بولۇپ تۇيۇلىسىز. ئۆز ئەمەلىيىتىڭىز بىلەن نۇقسانسىز ئادەم بولمايدىغانلىقىنى، كەمچىلىكىنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن تۈزىتىشنىڭمۇ ئارتۇقچىلىق ئىكەنلىكىنى تونۇتۇپ قويالايسىز. بۇنىڭ بىلەن ئۆزىڭىزنى كەمسىتمەيدىغان بولىسىز.

ئېدىسون: «ئەگەر بىز ھەممە ئىشنى قىلالايدىغان بولساق، بۇنىڭغا ھەيران قېلىش كېرەك» دەپ كۆرسىتىپ ئۆتكەن. دېمەك، ئادەم ھەممە ئىشنى قىلىشقا قادىر ئەمەس، سىز پەقەت ئۆزىڭىزنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى يېتەرلىك دەرىجىدە جارى قىلدۇرالىسىڭىزلا، بۇ ئۆمرىڭىزدە ئەھمىيەتلىك ئىش قىلالىسىڭىزلا، مانا بۇنىڭ ئۆزى بىر غەلىبە ھېسابلىنىدۇ.

21. تەشۋىشلىنىش

يېنىك دەرىجىدە تەشۋىشلىنىش ساغلاملىققا پايدىلىق

نورمال بولغان تەشۋىشلىنىش پىسخىكىسى بىزنى خىرىسقا تاقابىل تۇرۇشتا چېنىقىش پۇرسىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتى پىسخولوگىيە فاكۇلتېتىنىڭ مۇدىرى كالىن مۇنداق دەيدۇ: «ئىشلارغا نىسبەتەن ئازراق قورقۇش پىسخىكىسىنى يېتىلدۈرۈش مۇھىم رول ئوينايدۇ؛ بىز بىلىدىغان ئەتراپ مۇھىتىدا بىر قىسىم نەرسىلەر دىققەتنى بەكرەك تارتىدۇ، بەزى نەرسىلەردىن ئېھتىيات قىلىمىز، ئەمەلىيەتتە بۇلار بىزنى چېنىقتۇرىدۇ.»

تەتقىقاتچىلار نۇرغۇن چەۋەندازلارنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئۇلاردىكى باتۇرلۇقنىڭ ئاساسىي ئالاھىدىلىك ئەمەس، بەلكى قوشۇمچە ئالاھىدىلىك ئىكەنلىكىنى، پەقەت ئۇلاردا پىسخىكىلىق چېنىقىشنىڭ يېتەرلىك بولغانلىقىنى، باتۇرلۇق بىلەن چېنىقىش بىرلىشىپ، ئۇلاردا چەكسىز ھاياتىي كۈچ پەيدا قىلغانلىقىنى دەلىللەشتى.

مانا بۇلار ھاياتنى توختام سۈدەك تىنىچ ۋە بەخىرامان ئۆتكۈزۈشنىڭ ھېچقانداق زۆرۈرىيىتى ھەم ئەھمىيىتى يوقلۇقىنى، بىرەر نەتىجە قازىنىش ئۈچۈن يېتەرلىك پىسخىكىلىق چېنىقىش، مۇنداقچە ئېيتقاندا، ھاياتىي تەجرىبە لازىم ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. شۇڭا، يېنىك

دەرىجىدىكى تەشۋىشلىنىش يۈرەكنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. مۇۋەپپەقىيەتمۇ دەل مۇشۇنداق چېنىقىش ئارقىلىقلا مەيدانغا كېلىدۇ.

تەشۋىشلىنىشنى تەرك ئېتىش مەغلۇبىيەتكە ئېلىپ بارىدۇ

بىر ئادەمنىڭ تەرجىمىھالى مۇنداق يېزىلغان: ئۇ 22 ياشتا تىجارەتتە مەغلۇپ بولغان؛ 32 يېشىدا شتاتلىق پارلامېنت سايلىمىدا مەغلۇپ بولغان؛ 42 يېشىدا تىجارەتتە يەنە مەغلۇپ بولغان؛ 52 يېشىدا شتاتلىق پارلامېنت ئەزاسىلىقىغا سايلانغان؛ 62 يېشىدا ئايالى ئالەمدىن ئۆتكەن؛ 72 يېشىدا روھىي جەھەتتىن قاتتىق زەربىگە ئۇچرىغان؛ 92 يېشىدا شتاتلىق پارلامېنت سايلىمىدا مەغلۇپ بولغان؛ 13 يېشىدا يەنە بىر سايلامدا مەغلۇپ بولغان؛ 43 يېشىدا دۆلەت مەجلىسى سايلىمىدا مەغلۇپ بولغان؛ 73 يېشىدا دۆلەت مەجلىسى ئەزاسى بولغان؛ 64 يېشىدا پارلامېنت سايلىمىدا مەغلۇپ بولغان؛ 74 يېشىدا مۇئاۋىن زۇڭتۇڭلۇق سايلىمىدا مەغلۇپ بولغان؛ 94 يېشىدا پارلامېنت سايلىمىدا يەنە مەغلۇپ بولغان؛ 15 يېشىدا ئامېرىكا زۇڭتۇڭلۇقىغا سايلانغان. مانا بۇ كىشى ئابراھام لىنكولن. نۇرغۇن كىشىلەر بۇ كىشىنىڭ ئامېرىكا تارىخىدىكى ناھايىتى ئۇلۇغ زۇڭتۇڭ ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ ھاياتىدا شۇنچە كۆپ قېتىم مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغانلىقىنى، مەغلۇبىيەتنى غەلىبىگە ئايلاندۇرۇپ، ئاخىر غەلىبىنى قولغا كەلتۈرگەنلىكىنى، ئامېرىكىدا يېڭى تارىخ ياراتقانلىقىنى بىلىدىغانلار ئانچە كۆپ ئەمەس. ئۇ ئامېرىكىدا قۇللۇق تۈزۈمنى بىكار قىلىپ، ئامېرىكا پۇقرالىرىنىڭ تەڭ ـ باراۋەر بولۇشىنى ئەمەلگە ئاشۇرغان، ئامېرىكا ھازىرقى زامان دېموكراتىيەسىگە

ھەقىقىي ئاساس سالغان. ئۇنىڭ ھايات كەچۈرمىشى بىزگە مەغلۇپ بولۇشتىن قورقماسلىق، مەغلۇبىيەتنى غەلىبىگە ئايلاندۇرۇش لازىملىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

مەغلۇپ بولۇشتىن قورقماسلىق كېرەك، مەسىلە كۆرۈلگەن ھامان ئۇنى تۈزىتىشكە ھەرىكەت قىلىش، ھەرگىز قايغۇرۇپ يۈرمەسلىك كېرەك. مۇشۇنداق قىلسىڭىز ئاخىرقى غەلىبىنى قولغا كەلتۈرگۈچى يەنىلا سىز بولىسىز.

چۈنكى، ئاخىرقى غەلىبە يەنىلا سىزنىڭ، شۇڭا سىز مۇستەقىل ھالدا ھاياتقا يۈزلىنىڭكى، بۇ يولدىن ھەرگىز چېكىنمەڭ.

22. ئۆزىنى قاچۇرۇش

ئۆزىنى قاچۇرۇش ھېچقانداق مەسلىنى ھەل قىلالمايدۇ

سىزنىڭ خىزمىتىڭىز كۆڭۈلدىكىدەك ئەمەس، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىشىڭىز تازا ئوڭغا تارتمايۋاتقان ئەھۋال ئاستىدا، ئەگەر سىز ئىچى كۆچلۈك، بىر ئىش قىلمىسا ئورنىدا جىم تۇرالمايدىغان ئادەم بولسىڭىز، چوقۇم تەۋرەپ بىرەر چىقىش يولى ئىزدەيسىز، بۇ يولدا مەغلۇپ بولسىڭىزمۇ، ئوڭۇشسىزلىققا يولۇقسىڭىزمۇ يالتىيىپ قالمايسىز، ئاخىر ئۆزىڭىز كۆزلىگەن مەقسەتكە ئوڭۇشلۇق يېتەلەيسىز ـ دە، ھايات يولىڭىزنىڭ داغدام يولىدا بىمالال ھەرىكەت قىلالايسىز. ئەگەر سىز ئاسمان ئۆرۈلۈپ چۈشۈۋاتسىمۇ تېگىدە يېتىپ مانتا يەيدىغان ئادەم بولۇپ قالسىڭىزچۇ؟ سىزگە ئۆزىڭىزنى ئوڭشىۋېلىش پۇرسىتى بار تۇرۇقلۇقمۇ، سىز تەۋرەپ قويمىسىڭىز قانداق بولغىنى؟

ئەمەلىيەتتە، مەسىلىدىن ئۆزىنى قاچۇرۇش، رېئاللىققا دادىل يۈزلەنمەسلىك ئىشلارنى كەينىگە چېكىندۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى سىزنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىڭىزغىمۇ ئاز بولمىغان تەسىرلەرنى كۆرسىتىشى مۇمكىن.

مۇنداق بىر ھېكايە بار: بىنانىڭ ئاستىنقى قەۋىتىدە ئولتۇ-رىدىغان كىشى ئۈستۈنكى قەۋەتتە ئولتۇرىدىغانلارنىڭ ئاياغ تى-ۋىشىدىنمۇ چۆچۈپ كېتىدۇ، ئاياغ تىۋىشى گەرچە قورقۇنچلۇق

بولمىسىمۇ، ئۇلارنى يىتەرلىك تەشۋىشلەندۈرەلەيدۇ. ئەگەر شۇ ئاياغ ئاۋازى ئاڭلانمىغاندا، ئۇ كىشى بىر كېچىنى خاتىرجەم، غەم - قايغۇسىز ئۆتكۈزەلەيدۇ.

رېئال تۇرمۇشتىمۇ، سىز بىۋاسىتە ئۇچرىغان نەرسىلەرنىڭ تەسىرىگە كۆپرەك ئۇچراپ، شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان تەدبىرلەرنى قوللىنىپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىسىز.

بىز بۇنىڭدىن قانداق خۇلاسىگە كېلىشىمىز مۇمكىن؟ بىرى ھەيدەكچىلىك قىلمىغۇچە قوزغالمىساق، بىرى ئۇچۇر بەرمىگۈچە شۇ ئىشتىن بىخەۋەر قالساقمۇ، بۇ ئىنتايىن پاجىئەلىك بىر ئىش بولىدۇ. بىر ئادەم كەيپىياتى تازا ياخشى بولمايۋاتقان ئەھۋال ئاستىدا ئۈمىدۋار بولالمايدۇ ۋە ئىنتىلىش كۈچىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ ياكى قىيىنچىلىققا يولۇققاندا ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە ئۆزىگە تايىنىپ قىيىنچىلىقنى ھەل قىلىشنىڭ ئورنىغا، بۇ ئىشتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش يولىنى تاللىۋالىدۇ، رېئاللىقتىن قېچىش ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق مەسىلىنى ھەل قىلىپ بېرەلمەيدۇ. ئەگەر بىز ئۆزىمىزنى ئەڭ ياخشى ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۆزىمىزنى قوبۇل قىلىپ، قىيىنچىلىقلارنى يەڭسەك، كەمچىلىكلەرنى تۈزەتسەك، ھاياتنى تېخىمۇ گۈزەللەشتۈرەلەيمىز.

رېئاللىقتىن قېچىش، ئۆزىنى چەتكە ئېلىش ھېچقانداق مەسىلىنى ھەل قىلىپ بېرەلمەيدۇ، پەقەتلا ئادەمنى چۈشكۈنلۈك پاتقىقىغا ئىتتىرىدۇ. شۇڭا، تېخىمۇ دادىلراق، قەيسەررەك بولغانغا يەنە نېمە يەتسۇن؟

مەسئۇلىيەتتىن قاچماسلىق كېرەك

ئەگەر خىزمەتتە بىرەر سەۋەنلىك كۆرۈلۈپ، باشلىق «بۇ كىمنىڭ خاتالىقى؟» دەپ سوراپ قالسا، ئەگەر ئېنىق بولمىغان

ئەھۋالدا «بۇ مېنىڭ خاتالىقىم» دەپ كۆكرەك كېرىپ ئوتتۇرىغا چىقىدىغانلار ناھايىتى ئاز ياكى يوق بولىدۇ. ھەممىسى مەسئۇلىيەتنى باشقىلارغا ئىتتىرىپ قويىدۇ. بايقىسىڭىز، سىزدىمۇ خۇددى مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئادەت بولۇشى مۇمكىن.

تۇرمۇشتىكى ھەممە ئىش گۈزەل ۋە مۇكەممەل بولۇۋەرمەيدۇ، سىز كۈندە ئاۋارىچىلىككە يولۇقۇپ تۇرۇشىڭىزمۇ مۇمكىن. بۇنداق چاغدا نېمىشقا نەسلىك مېنىڭ بېشىمغىلا كېلىدىغاندۇ؟ دەپ ئويلاپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. خاتالىق ئۆتكۈزۈپ قويغاندا، خاتا ھۆكۈم چىقارغاندا، ئىشقىلىپ قىلغانلا ئىشىڭىزدىن چاتاق چىققاندا، سىز ئۆزىڭىزنى قويىدىغان يەر تاپالماي قېلىشىڭىز مۇمكىن، شۇنداقلا مۇمكىن بولسا بۇ خاتالىقلارنى ئۆزىڭىزنىڭ قىلمىغانلىقىنى، باشقىلارغا دۆڭگەپ قويغۇدەك بولسا، دۆڭگەپ قويۇشنى خىيال قىلىپ كېتىسىز. ئەمما بۇ بىر رېئاللىق، سىز ھەرقانچە قىلغان بىلەنمۇ بۇ خىل رېئاللىقتىن قەتئىي قېچىپ قۇتۇلالمايسىز. شۇڭا، مەسئۇلىيەت سىزدە بولغانىكەن، ئەلۋەتتە بۇنى دادىللىق بىلەن ئۈستىڭىزگە ئېلىشىڭىز، خاتالىقلارنى ۋاقتىدا تۈزىتىپ، قايتا يۈز بەرمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشىڭىز كېرەك. پەقەت شۇنداق قىلغاندىلا، مەغلۇبىيەتنى غەلىبىگە، ئوڭۇشسىزلىقنى مۇۋەپپەقىيەتكە يۈزلەندۈرەلەيسىز.

مەسئۇلىيەتتىن قېچىپ قۇتۇلغىلى بولمايدۇ، بىر قېتىم قېچىپ قۇتۇلغان تەقدىردىمۇ، ئىككىنچى قېتىم قېچىپ قۇتۇلۇشىڭىز بەسى مۈشكۈلدۇر. شۇڭا، ئۆزىڭىزنىڭ سەمىمىيىتى، ئەمەلىي ھەرىكىتىڭىز ئارقىلىق بۇ رېئاللىقنى ئۆزگەرتىشكە ھەرىكەت قىلىڭ!

رېئاللىققا يۈزلىنىڭ

دۇنيا تۈرلۈك - تۈمەن زىددىيەت - توقۇنۇشلارغا، ئېلىشىش، رىقابەتلەرگە تولغان بولىدۇ. سىزنىڭ كارىۋاتتا

يېتىپ تۇرۇپ كەلگۈسى ھەققىدە سۇرگەن خىياللىرىڭىز، تىكلىگەن غايىڭىز، ئۇمىد ـ ئارزۇلىرىڭىز ئەگەر رېئاللىققا ئۇيغۇن، ئۆزىڭىزنىڭ ئەمەلىي ئىقتىدارىغا ماسلاشقان بولسا، سىز چوقۇم بۇ ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايسىز. ئەگەر رېئاللىققا ئۇيغۇن بولمىسا، سىزنىڭ ئۇ گۈزەل ئارزۇلىرىڭىز، ئۇلۇغۋار غايىلىرىڭىز قۇرۇق نەرسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا، سىز رېئال تۇرمۇشتا ياشاۋاتقانىكەنسىز، دادىللىق بىلەن رېئاللىققا يۈزلىنىڭ، رېئاللىق ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى تاۋلاپ يېتىشتۈرۈڭ.

رېئاللىق دېگەن بەربىر رېئاللىق، ئۇ سىزنىڭ ئىچىڭىزدىكى سۆزىڭىز بىلەن ئۆزگىرىپ قالمايدۇ، پەقەت ئەمەلىي ھەرىكىتىڭىزلا رېئاللىققا تەسىر كۆرسىتىپ، سىزنى مۇۋەپپەقىيەت ياكى مەغلۇبىيەت يولىغا باشلايدۇ.

رېئاللىقتىن قېچىپ قۇتۇلۇش مۇمكىن ئەمەس، قۇرۇق خىيال بىلەن رېئاللىقىڭىزنى ئۆزگەرتىش تېخىمۇ مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا، رېئاللىق ئىچىدىن قۇدرەت تېپىپ، رېئاللىق ئىچىدە تاۋلىنىپ، رېئاللىققا ماس ھالدىكى ئارزۇلىرىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرسىڭىز، سىز يەنىلا مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى ھېسابلىنالايسىز.

23. يۈز ئۆرۈش

سىز يۈز ئۆرۈيدىغان ئادەممۇ؟

ئىككى يۈزلىمچى ئادەملەر تۇرمۇشتا ئانچە كۆپ ئەمەس، بۇنداق خاراكتېردىكى ئادەملەر كۆپىنچە ئۆز بېشىمچى، بوينى قاتتىق، مەنمەنچى كېلىدۇ. شۇڭا، ئىككى يۈزلىمچىلىك بۇنىڭدا يېتەكچى ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

قالايمىقانچىلىق بولغان زامانلاردا ئىككى يۈزلىمچىلەر ھەتتا قەھرىمان دەپ ئاتىلىشىمۇ مۇمكىن، شۇنداقلا جەمئىيەتنىڭ چېكىنىشى ۋە زاۋاللىققا يۈز تۇتۇشىدا تۈرتكىلىك رول ئوينىشىمۇ مۇمكىن. ئەمما، بەربىر ئەپتبەشىرىسى ئاشكارىلانغاندىن كېيىن خەلقئالەم ئالدىدا شەرمەندە بولۇش تەقدىرىدىن قېچىپ قۇتۇلالمايدۇ.

يۈز ئۆرۈگەك، ئىككى يۈزلىمچى كىشىنىڭ خاراكتېر ئالاھىدىلىكى قانداق بولىدۇ؟ سىز ئۆزىڭىزنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكىنى دەڭسەپ باققاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى سوئاللارغا جاۋاب بېرىپ ئۆزىڭىزنى سىناپ بېقىڭ.

1. سىز باشقىلارنى ھەيران قالدۇرۇشنى ياخشى كۆرەمسىز؟

2. سىز باشقىلارنى ئىش قىلىشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ دەپ قارامسىز؟

3. سىز دائىم قائىدە ـ نىزاملارنى يوققا چىقىرامسىز؟

4. قىيىنچىلىققا يولۇققاندا يەڭ تۈرۈپ چىقالامسىز؟

5. كۆپچىلىكنىڭ گېپىنى يىرىشقا جۈرئەت قىلالامسىز؟
6. باشقىلار بىلەن جېدەللىشىشنى ياخشى كۆرەمسىز؟
7. ئەتراپىڭىزدا يۈز بەرگەن بارلىق ئىشلارغا گۇمان بىلەن قارامسىز؟
8. باشقىلار سىزگە بىرەر ئىشنى قىلدۇرغان چاغدا، سىزدە باشقىچە ھېسسىيات (قارشىلىق ھېسسىياتى) پەيدا بولامدۇ؟
9. سىز دائىم ئوڭۇشلۇق بولۇشنى خالامسىز؟
10. سىز يۈرەكلىك بىلەن باشلىققا پىكىر بېرەلەمسىز؟
11. بىر ئىشقا يولۇققاندا ھەل قىلىش پىلانى تۈزەلەمسىز؟
12. ئەتراپىڭىزدىكى ئادەملەر سىزنى قورقۇنچاق، توخۇ يۈرەك دەپ باققانمۇ؟
13. بەرداشلىق بېرىش كۈچىڭىز يۇقىرىمۇ؟
14. باشقىلارنى دوراشنى ياخشى كۆرەمسىز؟
15. سىز باشقىلارنىڭ پىلانلىق ئىش قىلىشىنى خالامسىز؟
16. سىز مەغلۇپ بولۇش ئېلىپ كەلگەن تەسىردىن قورقامسىز؟

ئەگەر سىز يۇقىرىدىكى ئالدىنقى سەككىز سوئالدىن تۆتىگە مۇئەييەنلەشتۈرۈش جاۋابى، كېيىنكى سەككىز سوئالدىن تۆتتىن يۇقىرى سوئالغا مۇئەييەنلەشتۈرمەسلىك جاۋابى بەرگەن بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز تىپىك ئىككى يۈزلىمىچى بولغان ھېسابلىنىسىز. جاۋابىڭىز ئۇنداق بولمىسا، نورمال ئادەم ھېسابلىنىسىز.

رېئال تۇرمۇشتا ئىككى يۈزلىمىچىلەر ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ، لېكىن ئۇلاردىن ئېھتىيات قىلىش، ھەرۋاقىت ھەزەر ئەيلەش كېرەك. چۈنكى ئىككى يۈزلىمىچىلەر جەمئىيەتنىڭ ئەڭ يامان زىيانداشلىرىدۇر.

ئوقۇغۇچىلار ئارىسىدىكى ئىككى يۈزلىمىچىلىك

ئىككى يۈزلىمىچى ئوقۇغۇچىلار مەكتەپتىكى ناچار پىكىر ئېقىمىغا ۋەكىللىك قىلىدىغانلارنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئۇلار ئوقۇتقۇچىلارنىڭ تىرنىقى ئاستىدىن كىر ئىزدەشكە ئامراق، ئوقۇتقۇچى نېمىنى تەشەببۇس قىلسا شۇنىڭغا قارشى چىقىدۇ، ئەمما بىلىدىغان نەرسىسىنىڭ تايىنى بولمايدۇ. شۇنداق تۇرۇپ تۇختىماي ئوقۇتقۇچىلارنىڭ ئەيىبىنى ئېچىشقا كۆچەپ كېتىدۇ.

بۇنداق بولۇشىدا، ئائىلىنىڭ رولى بىرقەدەر چوڭ بولۇشى مۇمكىن. شۇ مەكتەپتىكى ئوقۇتقۇچىلار ھەققىدە شۇ ئائىلىدە كۆپ گەپ بولۇنىدۇ، بىرەر ئوقۇتقۇچىنىڭ كەمچىلىكى كۆپرەك سۆزلىنىدۇ، قاچان، كىمنىڭ شۇ ئوقۇتقۇچىنى قانداق مات قىلغانلىقى، قانداق يۈزىنى تۆككەنلىكى ھەجۋىيلەشتۈرۈلۈپ سۆزلىنىدۇ. بۇ گەپلەر كىچىك بالىنىڭ ئېڭىغا تەسىر قىلىپ، شۇ ئوقۇتقۇچىنىڭ ئوبرازى بارغانسېرى خۇنۇكلىشىپ كېتىدۇ. مەكتەپ قوينىغا كىرگەندىن كېيىن، بولۇپمۇ ئوتتۇرا مەكتەپكە چىققاندىن كېيىن ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئۆز نەزىرىدىكى ئوقۇتقۇچىلارغا بولغان قارشىلىق ھېسسىياتى ھەسسىلەپ يۇقىرىلاپ كېتىدۇ.

شۇڭا، ئائىلىدىكىلەر ئوقۇتقۇچىلارغا مۇناسىۋەتلىك گەپ ـ سۆزلەر چىقىپ قالغاندا چوقۇم ئېھتىيات قىلىشى، بالىلارنىڭ ئالدىدا ئوقۇتقۇچىلارنىڭ غەيۋىتىنى قىلماسلىقى كېرەك. بولمىسا پەرزەنتىنىڭ ئوقۇش سۈپىتى ياخشى بولمايلا قالماي، بەلكى ئوقۇتقۇچىلارغا بولغان قارشىلىقى تۈپەيلىدىن، ئاخىرىدا كېرەكسىز ئادەمگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

ئوقۇتقۇچىلار بىلەن قارشىلاشقۇچىلاردا چوڭقىيىشىغا ئەگىشىپ قارشىلىشىش كۈچى كۈچىيىپ بارىدۇ، يەنى يۇقىرى يىللىقتىكىلەردە بۇ خىل ئەھۋال كۆپ بولىدۇ، ئۇلار تۇغدۇرغان، بارلىققا كەلتۈرگەن «ھېكايە»لەر تۆۋەن يىللىقتىكىلەرگە سۆزلىنىدۇ، ئېغىزدىن - ئېغىزغا كۆچىدۇ، بۇنىڭ بىلەن مەكتەپتە بىر خىل يامان پىكىر ئېقىمى يامرايدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئەلۋەتتە مەكتەپ ئىدىيىۋى خىزمەتنى كۈچەيتىش، ئوقۇغۇچىلار بىلەن كۆپرەك پىكىر ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ ئىدىيەسىنى توغرىلاپ ئوڭشاشقا بولىدۇ.

ئىككى يۈزلىمچىلىكتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك

ئىككى يۈزلىمىلىك تارىختىن بېرى ئەيىبلىنىپ كەلگەن، بۇنىڭدىن كېيىنمۇ ھەم شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى ئىككى يۈزلىمىچىلەرنىڭ ئېلىپ كەلگەن زىيانلىرى مۆلچەرلىگۈسىزدۇر، شۇڭا، بۇلاردىن ئېھتىيات قىلىش، ھەر ۋاقىت ھوشيارلىقنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم.

ئىككى يۈزلىمە كىشىلەر ھەر ۋاقىت كىشىلەرنىڭ لەنەت - نەپرىتىگە قالىدۇ، بىر مەزگىل يايراپ - كۈلۈپ يۈرگەندەك قىلغىنى بىلەن، ئاخىرىدا يەنىلا ئەپتىبەشىرىسى خەلقئالەمگە ئاشكارىلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مات بولىدۇ.

24. ھەسەتخورلۇق

ھەسەتخورلۇق ئۆزىگىمۇ، ئۆزگىگىمۇ زىيان كەلتۈرىدۇ

ھەسەتخورلۇق ــ كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل پسىخىكىلىق مەسىلىلەرنىڭ بىرى بولۇپ، نۇرغۇن كىشىلەر بۇنىڭ زىيىنىغا ئۇچراپ باققان. ھەسەتخورلۇق بىر خىل ئىجتىمائىي ھادىسە، شۇنداقلا بىر خىل ناچار قىلمىش ھېسابلىنىدۇ. گېگىل بۇ ھەقتە توختىلىپ مۇنداق دەيدۇ: «ھەسەتخورلۇق ئادەتتىكى روھىي تەڭشەش بولۇپ، باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئېشىپ كېتىشىگە بولغان خۇش كۆرمەسلىكتۇر.» يەنە بىر ئالىم: «ھەسەتخورلۇق باشقىلارنىڭ ئامىتىنى كۆرەلمەسلىكتۇر» دەپ كۆرسىتىدۇ. پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھەسەتخورلۇق باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىگە نىسبەتەن پەيدا بولغان قىزغىنىش ھېسسىياتى بولۇپ، ئىقتىدار، نام ـ ئاتاق، ئورۇن قاتارلىق تەرەپلەردىن ئۆزىدىن ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرگە نىسبەتەن ئۆچمەنلىك قىلىدىغان بىر خىل پوزىتسىيەنى كۆرسىتىدۇ. ھەسەتخورلۇق خىزمەتداش، دوستلار ئارا پەيدا بولىدۇ، يەنە يات كىشىلەر ئارىسىدىمۇ پەيدا بولىدۇ، ئەمما ئالدىنقىسى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ھەسەتخورلاردا روشەن ھالدا پسىخىكىلىق ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. ھەسەتخورلار باشقىلارنىڭ ئۆزلىرىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن قورقىدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆز ئورنىغا ۋە مەنپەئەتىگە

خىرىس قىلىشىدىن ئەنسىرەيدۇ، باشقىلارنىڭ ئىشىنىڭ ئوڭغا تارتماسلىقى ياكى مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىشى ئۇنى خۇش قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقى ياكى مۇۋەپپەقىيىتى ئىچىنى تاتىلاپ ئارام تاپقۇزمايدۇ. ئېغىر بولغاندا پىسخىك ساغلاملىقىنى ئېغىر دەرىجىدە تەسىرگە ئۇچرىتىدۇ، ھەتتا مۇشۇ سەۋەبتىن نېرۋىسىدىن ئادىشىپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ.

ئەمەلىيەتتە ھەسەتخورلۇق باشقىلارغا زىيان يەتكۈزۈشتىن باشلىنىدۇ، ئۆزىگە زىيان يەتكۈزۈپ ئاخىرلىشىدۇ. ھەسەتخورلۇق مەيلى قانداق ئەھۋالدا پەيدا بولمىسۇن، ساغلاملىق نۇقتىسىنى چىقىش قىلغاندا ھەسەتخورلار ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىغا ئېغىر خەتەر يەتكۈزىدۇ. ھەسەتخورلارنىڭ ئىچى يامان نىيەت بىلەن تولۇپ كەتكەن بولىدۇ، غەزەپ ـ نەپرەت قايناپ تېشىپ تۇرىدۇ، پاسسىپ كەيپىياتنىڭ تەسىرىدە ئۇزۇنغىچە مۇشۇنداق ھالەتتە تۇرىدۇ. ھەتتا بېشى ئاغرىپ ئۇيقۇسى قاچىدىغان، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدىغان، ئىچى سىقىلىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلۈپ، ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىغا ئېغىر زىيانلىق تەسىرلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

ھەسەتخورلۇقتىن قۇتۇلۇش ئۇچۇن كۆڭلى ـ كۆكسىنى كەڭ تۇتۇش، ئۇلۇغۋار غايە تىكلەش، ھاياتنى قانداق قىلغاندا مەنىلىك ئۆتكۈزۈش، بەخت ـ سائادەتكە تولدۇرۇش ھەققىدە كۆپرەك ئويلىنىش كېرەك. خىزمەتداشلىرى ۋە دوستلىرىنى ئۆزىگە ئوخشاش جەمئىيەت كوللېكتىپىنىڭ بىر ئەزاسى، ئۇلارنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى كوللېكتىپىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى، كوللېكتىپقا تۆھپە قوشۇش ئىكەنلىكىنى، ئۇلارنىڭ شۇ كوللېكتىپنىڭ بايلىقى ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىش، ئۇلاردىن

پەخىرلىنىش، ئۇلار ئۈچۈن خۇشال بولۇش كېرەك. باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقى بىلەن ئۆزىنىڭ نۇقسانلىرىنى تونۇشتىكى ئەھمىيەت بېرىپ، ئاجىزلىقلىرىنى يېڭىپ، قەددەممۇقەدەم مۇۋەپپەقىيەت چوققىسىغا قاراپ ئىلگىرىلەش لازىم.

ئۇنىڭدىن باشقا، ھەسەتخورلار ئۆزىدىكى ھەسەت ئوتىنى غەزەپ - نەپرىتىنى ئۆگىنىش ۋە خىزمەتنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىگە ئايلاندۇرۇپ يېڭىپ چىقىشى ياكى باشقىلارنىڭ مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىشى، ئۆزىنىڭ مەغلۇپ بولۇشتىكى سۇبيېكتىپ سەۋەبلەرنى تېپىپ چىقىشى، ئۇنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىشنىڭ قىممەتلىك تەجرىبە ماتېرىيالىغا ئايلاندۇرۇشى لازىم.

ھەسەتخورلۇقنى تۈگىتىش

ھەربىر كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۆزىنىڭ ئىدىيەۋى سەۋىيىسىنى يۇكسەلدۈرۈشى ھەسەتخورلۇق پىسخىكىسىنى يوقىتىشنىڭ بىردىنبىر ۋاسىتىسى.

بورتلان روسسۇ 20 - ئەسىردىكى داڭلىق شەخس، تەسىرى چوڭقۇر مۇتەپەككۇرلارنىڭ بىرى، ئۇ 1950 - يىلى نوبېل ئەدەبىيات مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن. ئۇ ئۆزىنىڭ «قوللىنىشچان پەلسەپە» ناملىق ئەسىرىدە ھەسەتخورلۇق ئۈستىدە توختىلىپ: «ھەسەتخورلۇق رەزىل قىلمىش، ئۇنىڭ بىر قىسمى قەھرىمانلىق شەكلىدىكى ئازاب چېكىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ:

1. دەردىنى چىقىرىۋېلىش

بەزىدە تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە ناھايىتى زور ئوڭۇشسىزلىقلارغا دۇچ كېلىش ياكى جەمئىيەتتىكى تۈرلۈك ناھەقچىلىكلەر ئادەمنىڭ پىسخىكىسىغا ئۈمىدسىزلىك ۋە ھەسەت ئوتىنى تۇتاشتۇرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئادەم بىر ئامال قىلىپ دەردىنى

چىقىرىۋېلىشقا ئۇرۇنىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا يېڭىكلەپ قېلىپ، ھەسەتخورلۇق ئوتىدا پۇچۇلانمايدۇ.

2. توغرا كىشىلىك تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش

كۆڭلىنى ئازادە تۇتۇش، كىشىلەرگە ياخشى مۇئامىلە قىلىش ئادەمنى مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلايدۇ. بىز ئۆزىمىز مۇۋەپپەقىيەت قازانغان چاغدا، باشقىلارنىڭ نەتىجىسى ۋە ئەجرىنى ئۇنتۇپ قالماسلىقىمىز كېرەك.

3. رىقابەتكە توغرا باھا بېرىش

مۇۋەپپەقىيەتنىڭ توغرا قىممەت قارىشى شۇكى، باشقىلار نەتىجە قازانغان بولسا ئۇنى مۇئەييەنلەشتۈرۈش، باشقىلارنىڭ نەتىجىسىگە ھەسەت كۆزى بىلەن تىكىلمەسلىك، باشقىلارغا ئىش قىلدۇرۇپ، ئۆزى تۆھپىگە ئىگە بولۇۋالماسلىق كېرەك.

4. مۇۋەپپەقىيەتكە توغرا باھا بېرىش

باشقىلار مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكەندە ئۇنى مۇئەييەنلەشتۈرۈش، مۆرىتى كەلگەندە قارشى ئېلىش، ئۆگىنىدىغان تەرەپلىرى بولسا ئۆگىنىشنى كۆرسىتىدۇ. باشقىلارنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىگە توغرا باھا بېرىش ھەسەتخورلۇقتىن ئازاد بولۇشنىڭ يېڭى ئۇسۇللىرىدىن بىرى. ئەمەلىيەتتە، بىر ئادەمنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى نۇرغۇن جاپا ـ مۇشەققەت ۋە قۇربان بېرىشلەر بەدىلىگە قولغا كېلىدۇ.

5. پسىخىك ساغلاملىقنى ئۆستۈرۈش

پسىخىكىسى ساغلام بولغان كىشى ھەرقانداق ئىشنى قىلغاندا توغرا، نورمال يول بىلەن قىلىدۇ. كۆڭلىدە ئاسانلىقچە ھەسەت ئوتى يالقۇنجىمايدۇ. شۇڭا، پسىخىك ساغلاملىققا ئەھمىيەت بېرىش ھەسەتخورلۇقتىن خالىي بولۇشنىڭ ئەڭ ياخشى يولى ھېسابلىنىدۇ.

6. ئۆزىگە ئوبيېكتىپ باھا بېرىش

ئۆزىگە ئوبيېكتىپ باھا بېرىلگەندىلا ئاندىن باشقىلارغىمۇ

ئوبيېكتىپ باھا بەرگىلى، ئارتۇقچىلىق ۋە كەمچىلىكلەرگە توغرا مۇئامىلە قىلغىلى بولىدۇ. بۇمۇ ھەسەتخورلۇقتىن ساقلىنىشنىڭ بىر خىل يولى.

7. ھەقىقىي خۇشاللىق ئىزدەش، ۋاز كېچىشنى ئۆگىنىۋېلىش

تۇرمۇشتىن ھەقىقىي خۇشاللىق ئىزدىگەندىلا كۆڭلىمىزدە زەررىچىلىك ھەسەتخورلۇق ئىللىتى قالمايدۇ.

بۇگۈنكى ۋاز كېچىش ئەتىكى ئېرىشىش ئۈچۈندۇر. شۇڭا ھازىرچە قۇربىڭىز يەتمەيدىغان ئىشلارغا ئېسىلىۋالماي، ئالدى بىلەن قىلالايدىغان ئىشلارنى قىلىپ، قىلالمايدىغانلىرىدىن دادىللىق بىلەن ۋاز كەچسىڭىز، ئەتىڭىز تېخىمۇ پارلاق بولىدۇ. بۇنداق ساغلام بولغان پىسخىك سىزنى توسالغۇسىز مۇۋەپپەقىيەت يولىغا باشلايدۇ.

25. ئۆچ ئېلىش

ئۆچ ئېلىش پسىخىكىسىنى يوقىتىش

ئادەملەر ئارىسىدا زىددىيەت ئۆتكۈرلىشىپ مەلۇم بىر پەللىگە يەتكەندە، بىر ـ بىرىدىن ئۆچ ئېلىش پسىخىكىسى شەكىللىنىدۇ. بۇ خىل پسىخىك ئۆچمەنلىك قىلىشتىن باشلىنىپ، بىر ـ بىرگە زىيانكەشلىك قىلىش، بۇنىڭ بەدىلىگە قارشى تەرەپتىن ئۆچ ئېلىپ ئاچچىقىنى چىقىرىشنى كۆرسىتىدۇ.

ج ×× ئەمدىلا 28 ياشقا كىرگەن ئاق ياقىلىق ئايال، تېخى يېرىم يىل ئىلگىرى ئانا بولدى. خىزمەتتىكى ئۇششاق ئىشلار ۋە ئائىلىدە يۈز بەرگەن بىر قاتار ئىشلار سەۋەبىدىن ئېرى بىلەن ئۇنىڭ مۇناسىۋىتى بارغانسېرى يىرىكلىشىپ كەتتى. ئۇنىڭ ئېرى قاملاشقان بولغاچقا، ئۇ ھامىلىدار بولغاندىن كېيىنلا «قۇشقاچ» ئىزدەپ كۆڭلىنى خۇش قىلىپ يۈرىدىغان بولۇپ قالغانىدى. ج ×× بۇ ئىشلارنى سېزىپ قالغاندىن كېيىن غەزەپتىن يېرىلايلا دەپ قالدى.

ئېرى بىر ئائىلىنىڭ يالغۇز ئوغلى، قېينىئاتا ـ قېينىئانىسى خېلى بولىدىغان، ئەنئەنىۋىلىكى كۈچلۈك كىشىلەر، ئۇلار كېلىنىنىڭ ئۆزلىرىگە پاقلاندەك بىر نەۋرە تۇغۇپ بەرگەنلىكىدىن ئالەمچە خۇشاللىقتا چۆمۈشكەن. ئەمما قېينىئاتا ـ قېينىئانىسى ج ×× نىڭ ئېرى توغرىسىدىكى گەپلىرىنى ئاڭلاشنى بەك خالاپ كېتىشمىدى، ھەتتا ئاڭلاشقا تاقەت

قىلالمىدى.
ئۇ ھامىلدار مەزگىلىدە قېيىنئاتا ـ قېيىنئانىسى ئۇنىڭغا قۇۋۋەت قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئېلىپ بېرىپ ئۇنى ياخشى كۆتكەن، ئۇنىڭغا كۆيۈنۈپ مېھرىنى بەرگەنىدى، ئەمدىلىكتە، ئۇلار ئۇنىڭغا سوغۇق مۇئامىلە قىلىشقا باشلىدى، ھەتتا تېخى يېقىندىلا دوختۇرخانىدىن چىققان ج ×× غا قاراشنىمۇ ئۇنتۇپ قېلىشتى. بۇ ئىشلار ئۇنىڭ كۆتمىگەن يېرىدىن چىققانىدى، ئۇ ئېرىم يېنىمغا قايتىپ كەلسىلا باشقا ئىشلارنى سۈرۈشتۈرمەيمەن، دەپ ئويلىدى، ئەمما ئىشلار ئۇ ئويلىغاندىكىدەك بولمىدى.
ئارىدىن يېرىم يىل ئۆتكەن بولسىمۇ، قېيىنئاتا ـ قېيىنئانىسىنىڭ پوزىتسىيەسى ئۆزگىرەي دېمەيتتى، ھەتتا بەزىدە قەستەن ئۇنىڭ قىلغان ئىشلىرىدىن ئېۋەن تېپىپ، كەلسە ـ كەلمەس ئەيىبلەيدىغان، دائىم ئۆز ئوغلىنىڭ ئالدىدا ج ×× گە يامان گەپلەرنى قىلىدىغان بولۇۋېلىشتى. ج ×× نىڭ بۇ ئىشلارغا تاقەت قىلغۇدەك ماجالى قالمىدى. ئۇ غەزەپ ـ نەپرەتكە تولغان ھالدا: «مەن ئەمدى ئىلگىرىكى تۇرمۇشۇمنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئامالسىز قالدىم، ئۇلارنىڭ ماڭا قىلغانلىرىنى ئۆچ ئېلىش ئارقىلىق ئۆزلىرىگە قايتۇرۇپ بەرمىسەم ھېساب ئەمەس!» دېگەن نىيەتكە كەلدى. ئۇنىڭ چىرايى قورقۇنچلۇق تۈسكە كىردى.
ئۆچ ئېلىش پىسخىكىسى قانداق پەيدا بولىدۇ؟
بىرىنچى، بىر كىشى يەنە بىر كىشىنى يارىلاندۇرغان بولسا، ئۇ زىيانكەشلىك قىلغۇچى تەرىپىدىن ئادىل مۇئامىلىگە ئېرىشەلمىسە، ئۇنىڭ پىسخىك تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئاچچىقىنى ئۆچ ئېلىش ئارقىلىق چىقىرىشنى ئويلايدۇ. مانا بۇ ئەڭ ئادەتتىكى ئۆچمەنلىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنىڭ

بىرى.

ئىككىنچى، بىر ئادەم يەنە بىر ئادەمگە بىلىپ ـ بىلمەي زىيان سېلىپ قويۇپ ئاچچىقىنى كەلتۈرۈپ قويسا، قارشى تەرەپ يۈنى كەڭ قورساقلىق بىلەن بىر تەرەپ قىلىنىۋەتمىسە، ئۆچ ئېلىش پسىخىكىسى پەيدا بولىدۇ.

ئۇنداقتا، ئۆچ ئېلىش پسىخىكىسىنى قانداق قىلغاندا يوقاتقىلى بولىدۇ؟

1. كەڭ قورساق بولۇش

كەڭ قورساقلىق گۈزەل ئەخلاق جۈملىسىدىن بولۇپ، كەڭ قورساق بولغاندىلا ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلار ئۈچۈن غەزەپلىنىش بولمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەبىئىي ھالدىلا ئۆچ ئېلىش نىيىتىمۇ پەيدا بولمايدۇ.

2. ئۆچمەنلىك مۇددىئاسىنى تاشلاش

«يولۋاسنى يەڭگەن باتۇر ئەمەس، ئاچچىقىنى يەڭگەن باتۇر» دەيدىغان ماقال بار، پەقەت ئاچچىق كەلگەندىمۇ ئۆزىنى كونترول قىلالىغاندا، ھەرقانداق يامان ئاقىۋەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. دۈشمەنلىكنى تاشلاپ، دوستانە بولۇش

سىز دۈشمەنلىك قىلىشنى تاشلاپ كەڭ قورساق بولالىسىڭىز، كىشىلەرگە بولغان دوستانىلىقىڭىز كۈچىيىپ، ئۆچ ئېلىش مۇددىئاسىدا بولمايسىز. بىر دوستىڭىز كۆپەيسە، بىر دۈشمىنىڭىز ئازىيىدۇ.

ھەرگىز ئۆچ ئېلىش نىيىتىدە بولماڭ، ئۇنداق قىلىش باشقىلارغىمۇ، ئۆزىڭىزگىمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ. بىر مىنۇت ۋاقتىڭىزنىمۇ ئۇنداق ئەھمىيەتسىز ئىشقا سەرپ قىلماي، ئەھمىيەتلىك، كىشىلەرگە پايدىلىق ئىشلارغا قارىتىشىڭىز ئاقىلانىلىكتۇر.

ساپاسى يۇقىرى، ئاق كۆڭۈل، كۆپ ئىش كۆرگەن كىشىلەر ئۆز ئىشىغا پۇختا، كەڭ قورساق كېلىدۇ، ھەرقانچە ئېغىر كۆلپەتلەرگە يولۇققان تەقدىردىمۇ ۋايساپ كەتمەي، ئۇنى يېڭىشنىڭ كويىغا چۈشىدۇ. باشقىلاردىن ھەرقانچە چوڭ ئەرزىيەتلەر كۆرگەن تۇرۇقلۇقمۇ ھەرگىز ۋايساپ كەتمەيدۇ، ئۆچ ئېلىش كويىغا كىرمەيدۇ.

ئۆچ ئېلىش پىسخىكىسىنى يوقىتىشتا تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. مەنىۋىيەتكە مەبلەغ سېلىش

ئۆچ ئېلىش تۇيغۇسىدا بولغان كىشى روھىي جەھەتتىن كۆپ ھەرەج تارتىدۇ، كەيپىياتى جىددىيلىشىدۇ. شۇڭا، مەنىۋىيەتكە مەبلەغ سېلىپ، كاللىدىن يامان ئوي ـ خىياللارنى چىقىرىۋېتىش كېرەك.

2. ماددىي كۆچكە مەبلەغ سېلىش

ئۆچ ئېلىش كويىغا كىرگەن كىشى ھەممە ئىشنى تاشلىۋېتىپ، پۈتۈن ئەس ـ يادى بىلەن ئۆچ ئېلىشنىڭلا پېيىدە يۈرىدۇ. شۇڭا، بۇنىڭدىن كېلىدىغان ماددىي زىيانلارنى دەڭسەپ كۆرۈپ، بۇ ئويدىن ۋاز كېچىش كېرەك.

3. ۋاقىتقا مەبلەغ سېلىش

ئۆچ ئېلىش ئۈچۈن ئۇزاق مۇددەت تەييارلىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ھەتتا بەزىدە بىر ئۆمۈرنى سەرپ قىلىۋېتىشىمۇ مۇمكىن. شۇڭا، ۋاقىتنى ئەھمىيەتلىك ئىشلار تەرىپىگە بۇراش ئاقىلانىلىكتۇر.

كۆلكە ئۆچمەنلىكنى يوقىتىدۇ

باشقىلار سىزگە دۈشمەنلىك قىلسا، سىز بۇنىڭدىن يېتەرلىك مۇداپىئە كۆرمىسىڭىز، ئېغىر تالاپەتكە ئۇچراپ

كېتىشىڭىز مۇمكىن. شۇڭا، بۇ جەھەتتە ئەقىل ئىشلىتىشىڭىزگە توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە سىزگە دۈشمەنلىك قىلىۋاتقانلارغا دوستانە مۇئامىلە قىلىپ، ئۇلارنىڭ دۈشمەنلىك ھېسسىياتىنى پەسەيتىشمۇ سىزنىڭ قولىڭىزدىن كېلىدىغان ئىش.

ھاياتىڭىزنى خۇشال ـ خۇرام، كۆلكە ـ چاقچاق بىلەن ئۆتكۈزمەكچى بولسىڭىز، چوقۇم بارلىق ئۆچمەنلىكلەردىن ساقلىنىپ، خۇشال ـ خۇرام ياشاشقا ئىنتىلىشىڭىز، كۈلكە بىلەن ھاياتىڭىزنى قوۋناقلاشتۇرۇپ، ئۆزىڭىزنىڭ بەختلىك ھاياتىغا يېڭى مەزمۇن قوشۇشىڭىز كېرەك.

سىز دۈشمىنىڭىزگىمۇ كۈلۈپ مۇئامىلە قىلالىسىڭىز، دۈشمىنىڭىزنىڭ دۈشمەنلىك ھېسسىياتى تەۋرىنىپ، بوشىشىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا، يۇمۇرلۇق بولۇپ، كۈلكە بىلەن ھايات پەيزىنى سۈرسىڭىز بۇ ئۆمرىڭىز مەنىلەرگە تولۇپ كېتىدۇ.

26. ئوگۈشسىزلىق

ئوگۈشسىزلىق بىلەن مەغلۇبىيەت مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئانىسى

ئوگۈشسىزلىق بىلەن ئوگۈشلۈق، مەغلۇبىيەت بىلەن مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ھەممىسى مۇكەممەل تۇرمۇشنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمىدىن ئىبارەت. ئۇلارنىڭ ئارىسىدا ئوخشاشلىق ۋە قارىمۇقارشىلىق بىللە مەۋجۇت بولغان بولىدۇ، بىر - بىرىگە ئايلىنىدۇ. نۇرغۇن ئەمەلىيەتلەر ئىسپاتلىدىكى، ئوگۈشسىزلىق بىلەن مەغلۇبىيەت مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئانىسىدۇر.

ئۇلۇغ ئالىم ئېينىشتېين باشلانغۇچ مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىدا ساۋاقداشلىرىنىڭ ھەممىسى ئۇنى «دۆت» دەپ تىللايتتى. بىر كۈنى قول ھۈنەرۋەنچىلىك دەرسىدە ئوقۇتقۇچى ئوقۇغۇچىلار ياسىغان لاي ئۆردەك، لاتا قونچاق، شام، مېۋە بېزەكلىرىنى كۆرگەندىن كېيىن، ناھايىتى بىر قوپال، ئورۇندۇقمۇ ئوخشىمايدىغان ئورۇندۇق مودېلىنى قولىغا ئېلىپ قايناپ تۇرۇپ: «سىلەر مۇشۇنداق قاملاشمىغان ئورۇندۇقنى كۆرۈپ باققانمۇ؟ مېنىڭچە، دۇنيادا بۇنىڭدىنمۇ قوپال ئورۇندۇق بولمايدۇ» دەيدۇ. بۇ چاغدا ئېينىشتېين: «بار» دەپ پارتىسىنىڭ ئىچىدىن تېخىمۇ قاملاشمىغان ئىككى ئورۇندۇق مودېلىنى چىقىرىدۇ ۋە ئوقۇتقۇچىسىغا: «بۇلارنى مەن بىرىنچى ۋە ئىككىنچى قېتىمدا ياسىغان. سىزگە بەرگىنىم مېنىڭ ئۈچىنچى قېتىم ياسىغىنىم، ئۇ كىشىنى قايىل

قىلالمىسىمۇ، بۇ ئىككىسىدىن ياخشىراق» دەيدۇ.

19 ـ ئەسىردىكى فىرانسىيە يازغۇچىسى موپاسسان دەسلەپتە يېزىقچىلىقتا كىرىشكەندە، يازغانلىرىنى شۇ دەۋردىكى داڭلىق يازغۇچى فىلوبېرغا كۆرسەتكەن، بۇ يازمىلارنىڭ سۈپىتى ئانچە يۇقىرى بولمىسىمۇ، فىلوبېر ئۇنىڭ يېزىقچىلىق ماھارىتىگە ھەقىقەتەن قايىل بولغان ھەمدە ئۇنى ئىلھاملاندۇرغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇ تىرىشىپ يېزىقچىلىق قىلىپ كېيىن داڭلىق يازغۇچىغا ئايلانغان.

ئوڭۇشسىزلىق ۋە مەغلۇبىيەت مۇۋەپپەقىيەت يولىدا كەم بولسا بولمايدىغان ھەمراھلاردۇر. ئادەم چېنىقماي تۇرۇپ تاۋلىنالمايدۇ؛ تەجرىبە بولماي تۇرۇپ نەتىجە بەرمەيدۇ. بارلىق ئوڭۇشسىزلىق ۋە مەغلۇبىيەت ئادەمگە نۇرغۇن تەجرىبە، ئويلىنىش پۇرسىتى ئاتا قىلىدۇ. ھەر بىر مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچى دۇچ كەلگەن قىيىنچىلىق ۋە ئوڭۇشسىزلىقلارنى يېڭىپ، مەغلۇبىيەتنى غەلىبىگە ئېرىشتۈرگەن. پەقەت مۇستەھكەم ئىرادە بىلەن ئالدىدىكى قىيىنچىلىقلارنى سۈپۈرۈپ تاشلىغاندىلا، ئۇلۇغۋار نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

پەقەت «ئوڭۇشسىزلىق بىلەن مەغلۇبىيەت مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئانىسى» دېگەن سۆزنى ھەرىكەت قىبلىنامىسى قىلغاندىلا باتۇرلۇق بىلەن ئالغا بېسىپ، مۇۋەپپەقىيەتنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ئوڭۇشسىزلىقنى قوبۇل قىلىش

بىر ياش بولۇپ، خىزمىتى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغاچقا، خۇشال بولالماي، ئوڭۇشسىزلىق پاتقىقىغا پېتىپ قالغانىدى. شۇڭا، ئۇنىڭ باشلىقىمۇ ئۇنىڭغا ئانچە ئېتىبار قىلمايدىغان بولۇپ قالغانىدى. ۋاقىتنىڭ ئۆزىرىشىغا ئەگىشىپ، ئۇنىڭ

باشلىقى ئۇنى چېكىندۇرۇۋەتمەكچى بولۇپ قالدى، ئاخىر پاجىئە يۈز بەردى، ئۇ ۋاقتىدا ئۆزىنى قوتقۇزۇۋالمىغاچقا، خىزمىتىدىنمۇ ئايرىلىپ قالدى.

بەزى كىشىلەر ئوڭۇشسىزلىقنى بەزى باھانە ـ سەۋەبلەرگە ئارتىۋېلىپ ئۆزىنى بىراقلا تاشلىۋېتىدۇ. بۇ خۇددى «ئىشەككە كۈچۈڭ يەتمىسە ئۇر توقۇمنى» دېگەندەكلا بىر ئىش، ئەقىللىق كىشى ھەرگىز بۇنداق ئىش قىلمايدۇ.

ئوڭۇشسىزلىققىمۇ دادىل يۈزلىنىش كېرەك، بېشىڭىزغا كەلگەن ئوڭۇشسىزلىق بىر رېئاللىق، ئۇ بېشىڭىزغا كېلىپ بولغانىكەن، دېمەك، سىز ئۇنىڭدىن ھەرگىز قېچىپ قۇتۇلالمايسىز. قېچىپ قۇتۇلۇپ كېتەلىشىڭىزمۇ مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا، ئۇنىڭغا دادىل يۈزلىنىپ، چىقىش يولى تاپالىسىڭىز، سىز يەنىلا مۇۋەپپەقىيەت دەرۋازىسىنى چېكەلەيسىز. بولمىسا، سىز ھەرقانچە مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىش ئۈمىدىدە بولغان تەقدىردىمۇ، رېئاللىق سىزنى بۇ ئارزۇيىڭىزغا يەتكۈزمەيدۇ.

تۇرمۇشتا بىز دۇچ كەلگەن ئوڭۇشسىزلىقلار بىزنىڭ ئىرادىمىزنى تاۋلاپ، بۇنىڭدىن كېيىن يولدىن ئادىشىپ كېتىش، خاتا قەدەم بېسىشلاردىن ساقلاپ قالىدۇ. بەلكىم ھايات يولىڭىزدا يەنە خىلمۇخىل ئوڭۇشسىزلىقلار سىزنى كۈتۈۋاتقان بولۇشى مۇمكىن، ئۇنىڭدىن قورقماڭ، قورقۇش ئوڭۇشسىزلىقنى يېڭىش ئىرادىڭىزنى يوققا چىقىرىدۇ.

27. يەڭگىللەتەكلىك

ماددىي مەئىشەتكە بېرىلىپ كەتمەڭ

سىز دائىم كىمنىڭ ئەمىلى ئۆستى، كىم ئاكسىيە ئويناپ قانچىلىك پۇل پايدا كۆردى، كىمنىڭ ئۆيى ھەممىدىن چوڭ دېگەنلەرگە دىققىتىڭىزنى بۇراپ يۈرسىڭىز، نۇرغۇن ۋاقتىڭىز بىكارغا ئۆتۈپ كېتىدۇ. ماددىي مەئىشەتنىڭ قىزىقتۇرۇشى ئالاھىدە كۈچلۈك بولىدۇ، شۇڭا، بۇ جەھەتتە ئۆزىڭىزگە خاس يول تۇتۇپ ياشىغىنىڭىز تۈزۈك.

ماددىي مەئىشەت دۇنياسى چەكسىز، رەڭگارەڭ ۋە كۆزنى چاقنىتىدىغان دەرىجىدە جەلپكار بولىدۇ. سىز ماددىيلىققا بەك بېرىلىپ كەتسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ مەنىۋىيىتىنى، ئادىمىيلىك خىسلىتىنى مەلۇم دەرىجىدە تەسىرگە ئۇچرىتىپ قويۇشىڭىز مۇمكىن. سىز ئۆزىڭىزدە ئىقتىسادىي ۋە باشقا تەرەپلەردىن شەرت ـ شارائىتنى تولۇق ھازىرلىماي تۇرۇپ ماددىي مەئىشەتكە بېرىلىپ كەتكىنىڭىز بىلەن، بەرىبىر خىراجىتى كۆپ، يۇقىرى كىرىملىك ئادەمگە ئايلىنالمايسىز. شۇڭا، ماددىي مەئىشەتكە نىسبەتەن ئوتتۇراھال يول تۇتقىنىڭىز ئەۋزەل.

ئوتتۇرا ھال يول ۋە ئاددىي ـ ساددىلىق ئادەمنىڭ ھەقىقىي دۇنياسىنى نامايان قىلالايدۇ، زېھنىي كۈچىنى ئۇرغۇتۇپ، روھىي كەيپىياتىنى بىر خىلدا ساقلاپ، ساغلاملىقىنى جايىدا كاپالەتلەندۈرەلەيدۇ. ھەرقانداق ئىش يۈز بېرىشىدىن قەتئىينەزەر ئۇنىڭغا پۇختا روھىي تەييارلىق ھازىرلانغان بولىدۇ.

ئاددىي ـ ساددىيلىقنى قوغلىشىش ئالىيجانابلىقتۇر. بۇ ئالىيجانابلىق سىزنى توختىماي ئالغا ئىلگىرىلىتىدۇ، سىزنى سوغۇققان، ئىشنىڭ ئالدى ـ كەينىنى دەڭسەيدىغان، پۇختا ئادەمگە ئايلاندۇرىدۇ. ئاددىي ـ ساددىيلىق سىزنىڭ ئىرادىڭىزنى ئۇزۇكسىز تاۋلاپ، ھايات يولىڭىزنى ھەقىقىي يورۇتۇپ تۇرىدۇ. پۇتكۈل ئەس ـ يادى بىلەن ماددىي مەنىشەت قوغلىشىشتىن ساقلاپ ، ھەقىقىي ھايات مەنزىلىگە قەدەم باستۇرىدۇ.

يەڭگىلتەكلىك بىلەن خوشلىشىش

تۇرمۇشنى كۆزىتىدىغان بولساق، نۇرغۇن كىشىنىڭ ئىشنىڭ ئالدى ـ كەينى دەڭسەپ كۆرمەيلا يەڭگىلتەكلىك بىلەن ئىش قىلىدىغانلىقىنى كۆرۈپ يېتەلەيمىز. نەتىجىدە، يەڭگىلتەكلىك بىلەن قىلىنغان ئىش بەربىر ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىپ، يا چالا بولۇپ قالىدىغان، يا بولمىسا پۈتمەيدىغان، قايتا قىلىشقا توغرا كېلىدىغان بولۇپ چىقىدۇ. ئىشنى پۇختا قىلغانغا قارىغاندا نەچچە ھەسسە كۈچ ۋە زېھىن سەرپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

يەڭگىلتەكلىكنىڭ يەنە بىر ئىپادىسى ئالدىراڭغۇلۇقتۇر. ئاقىللار بىزنى: «ھەرقانداق ئىشنى قىلىشقا ئالدىراپ كەتمە، ئالدىراپ قىلىنغان ئىش بەربىر ياخشى نەتىجە بەرمەيدۇ، ئىشنىڭ ئاقىۋىتىنى ئويلاپ، يەتتە ئۆلچەپ بىر كەسكەن ئىشتىن چاتاق چىقمايدۇ. دۇنيادا ئالدىرايدىغان ئىشلار ئاز، ئالدىرىماي، قاتتىق دەللەشتىن ئۆتكۈزۈپ قىلىدىغان ئىشلار ناھايىتى كۆپ. شۇڭا ھەرقانداق ئىشتا ئالدىراقسانلىقتىن ساقلا، شۇنداق قىلساڭ كېيىن ھەرگىز پۇشايمان يېشى تۆكمەيسەن» دەپ ئاگاھلاندۇرىدۇ.

ئالدىراقسانلىق، يەڭگىلتەكلىكنىڭ ئاقىۋىتىنى ئويلاپ تۇرۇپ ئىش قىلىڭ، شۇندىلا ھاياتنىڭ ھەقىقىي ھۇزۇر ـ ھالاۋىتىنى تېتىپ ياشىيالايسىز.

28. تەشۋىشلىنىش

تەشۋىشلىنىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟

كۆندىلىك تۇرمۇش، خىزمەت ۋە ئۆگىنىش جەريانىدا كىشىلەر تەشۋىشلىنىشتىن ساقلىنالمايدۇ. تەشۋىشلىنىش ھەممە كىشىگە ئورتاق بولغان روھىي فىزىيولوگىيەلىك ئامىل بولۇپ، ئەتراپىمىزدا يۈز بەرگەن ئىشلارغا نىسبەتەن مەلۇم دەرىجىدە تەشۋىشلىنىپ تۇرىمىز، پەقەتلا تەشۋىشلىنىشنىڭ دەرىجىسى ئوخشىمايدۇ. نورمال ئەھۋالدا تەشۋىشلىنىش ھېچقانداق ئېغىر ئاقىۋەت ئېلىپ كەلمەيدۇ، ئەمما چوڭ - كىچىك ھەممە ئىشقا تەشۋىشلىنىۋەرگەندە، پىسخىكىلىق ساغلاملىق جەھەتتىن چاتاق چىقىدۇ.

ئادەمدە تەشۋىشلىنىش بەك كۆپىيىپ كەتكەندە، ئەتراپىدا يۈز بېرىۋاتقان ئىشلارنىڭ ھەممىسىدىن تەشۋىشلىنىدىغان، سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىدىغان، ھېچقانداق ئىشنى خاتىرجەم قىلالمايدىغان، ھەتتا تاماقنىمۇ كۆڭۈللۈك ئولتۇرۇپ يېيەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئاسان جىددىيلىشىدىغان، ئۇيقۇسى قاچىدىغان، كۆپ تەرلەيدىغان، يۈرەك سالىدىغان، قان بېسىمى ئېشىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىللە چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىش سانى نىسبەتەن كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئېغىر بولغاندا، تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل شەكىلدە قوزغىلىدۇ:

1. ئۆلۈپ كېتىش تۈيغۇسى

قوزغالغاندا يۈرىكى قىسىلىپ، نەپەسى يېتىشمەي، قورقۇنچقا چۈشۈپ كېتىدۇ. خۇددى ئۆلۈپ كېتىدىغاندەك باشقىلارنى ياردەمگە چاقىرىدۇ.

2. ھولۇقۇپ قوزغىلىش

ھولۇقۇش تۈيغۇسى كۈچىيىدۇ، تۈكلۈك ھايۋانلاردىن، تىغلىق جابدۇقلاردىن قورقىدۇ، كارىۋات تېگىگە ئوغرى كىرىۋالغاندەك تۈيغۇدا بولىدۇ. ھەرقانچە يۈرەكلىك كىشىدىمۇ قورقۇش تۈيغۇسى بولىدۇ، ئەمما قورقۇشنىڭ ئېنىق ئوبيېكتى بولمايدۇ.

3. نېرۋىسى قوداڭشىش

نېرۋىسى قوداڭشىپ، قالايمىقان سۆزلەيدۇ، قورقىدۇ، تەشۋىشى كۈچىيىدۇ، ئەمما نېرۋا كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشىغا ئوخشىمايدۇ.

دەرۋەقە، ئۇزاق مۇددەت تەشۋىشلىنىش ئىنچىدە ياشاش كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا تەشۋىشلىنىش تۈيغۇسى كۈچەيگەن ھامان ئۇنى ۋاقتىدا داۋالىتىش كېرەك.

تەشۋىشلىنىشنىڭ سەۋەبلىرى

ئادەم نېمە ئۈچۈن تەشۋىشلىنىدۇ؟ بۇنى تەبىئىيلىك، جەمئىيەت، ئادەملەرنىڭ پسىخىك پائالىيىتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەھلىل قىلغىنىمىزدا، تۆۋەندىكىدەك خۇلاسىگە كېلىمىز:

1. خىزمەت، تۇرمۇشتا مۇكەممەللىكنى قوغلىشىش

دۇنيادا ھېچقانداق نەرسە مۇكەممەل بولمايدۇ، شۇڭا خىزمەت ۋە تۇرمۇشتا مۇكەممەللىكنى قوغلاشقاندا، ئاسانلا سەزگۈرلۈك كېلىپچىقىدۇ، نېرۋا قالايمىقانلىشىدۇ، كۆپ سۆزلەش، چېچىلىش، ئاچچىقلىنىش بۇنىڭ تىپىك ئىپادىسى بولىدۇ. ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغانچە، چېچىلىش، كىشىنى

ئەيىبلەش دەرىجىسى ئاشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەشۋىشلىنىش تەبىئىي ھالدىلا كۈچىيىپ كېتىدۇ.

2. ھاياتتىكى ئوڭۇشسىزلىقلارغا تاقابىل تۇرالماسلىق

تۇرمۇش مۇرەككەپ، ھايات يولى نۇرغۇن ئوڭۇشسىزلىقلارغا تولغان بولىدۇ، بۇ ئوڭۇشسىزلىقلاردىن مۇستەھكەم ئىرادە، قايتماس روھ بولغاندىلا ئوڭۇشلۇق ئۆتۈپ كەتكىلى بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭغا ئىدىيەدە يېتەرلىك تەييارلىق بولمىغاندا، دەماللىقتا تەمتىرەپ قالىدىغان، مەڭدەپ قالىدىغان ئەھۋال كېلىپچىقىدۇ. ئوڭۇشسىزلىقلار تۈگىمىگەنچە، تەشۋىش ئارتىپ بارىدۇ.

3. سىرتتا يۈز بەرگەن ئوڭۇشسىزلىقلار

ئوڭۇشسىزلىق سىرتتا يۈز بەرگەن بولسىمۇ، نېرۋا سەزگۈرلىشىپ كەتكەچكە، جىددىيلىشىدىغان، ئۈمىدسىزلىنىدىغان، ھەممە تۈگىدى، دەپ قارايدىغان روھىي ھالەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سىرتتا يۈز بەرگەن ئىشلارنى ئۆزىگە ئېلىۋېلىش بۇنىڭ تىپىك ئىپادىسىدۇر. ئۆزى بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى بولمىسىمۇ، تەشۋىشلەنگۈچىگە ئوخشاشلا تەسىر قىلىۋېرىدۇ.

4. ئەسەبىيلىك

بۇنداق ئادەمنىڭ پىسخىك ساپاسى ناچار، سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەن، ئاسان ھاياجانلىنىدىغان، تېگىپ كەتسىلا پارتلايدىغان ھالەتتە بولىدۇ. ئوڭۇشسىزلىققا قەتئىي بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ناھايىتى سەزگۈر، تەشۋىشى كۆپ، ھەتتا ئەسەبىي كېلىدۇ.

تەشۋىشلىنىشنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى

1. ئۆزىنى ئەركىن قويۇۋېتىش

ئۆزىنى ئەركىن - ئازادە قويۇۋەتكەندە، سوغۇققان بولۇپ، تەشۋىشلىنىشنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

2. بەدەنني ئارام ئالدۇرۇش

بەدەنني ئۆۋۆلىتىش، كۆز ئەتراپىنى ئۆۋۆلاپ بېرىش؛ پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ يۇيۇش، كارىۋاتتا سۇنايلىنىپ يېتىش؛ قول ـ پۇتلارنى ئەركىن ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىش، بوغۇملار ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇپ بېرىش، كۆزنىڭ چارچاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە پايدىلىق ھەرىكەتلەرنى ئىشلەپ بېرىش كېرەك.

3. بىرلا ۋاقىتتا كۆپ خىل ئۇسۇل بىلەن ئۆزىنى قوغدىيالايدىغان

كۆكرەك قەپىزىنى توشقۇزۇپ تۇرۇپ نەپەسلىنىش، ئۆزىنى ئازادە تۇتۇش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك.

4. ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۇسۇلى

پوزىتسىيەنى ئۆزگەرتىش، كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش، ئىش ـ ھەرىكىتىنى توغرىلاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش ئارقىلىق ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

5. جىمجىت خىيال سۈرۈش

ئولتۇرۇپ ياكى ئۆرە تۇرۇپ، كۆزنى يۇمۇپ، مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇپ، تەپەككۇرىنى مەركەزلەشتۈرۈپ ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەش ئارقىلىق، تەشۋىشلىنىشنى بارا ـ بارا ئاجىزلاتقىلى بولىدۇ.

6. بەدەن چېنىقتۇرۇش

ھەر خىل بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى ئىشلەش ئارقىلىق تەشۋىشلىنىشنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

7. دورا ئىشلىتىش

نېرۋىنى پەسەيتمىدىغان، تەشۋىشنى يوق قىلىدىغان ھەر خىل دورىلارنى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق تەشۋىشلىنىشنى يوق قىلغىلى بولىدۇ.

29 . گاڭگىراش

ئازاب ـ ئوقۇبەتنى ئۇنتۇپ كېتىڭ

تۇرمۇشتا كۆڭۈللۈك ئىشلار بىلەن بىر قاتاردا، كۆڭۈلسىزلىكلەر، ھەتتا سىزنى ئازابلىغان، ھېلىمۇ ئازابلاۋاتقان ئىشلار كۆپ بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق چاغدا كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەپ، داۋاملىق ئازاب تارتىۋەرمەي، كۆڭۈللۈك، ياخشى تۇرمۇش كەچۈرگىنىڭىز، بەخت قۇچىقىدا ئەللەيلەنگىنىڭىز ئەۋزەل. شۇڭا، سىز ئۆتمۇشىڭىزدىكى ئازاب ـ ئوقۇبەتلەرنى تەلتۆكۈس ئۇنتۇپ كېتىشكە ھەرىكەت قىلىڭ.

چۈنكى، سىزنىڭ ئۆتمۈشتىكى ئازاب ـ ئوقۇبەتلىرىڭىز ئۆتمۈشكە تەۋە، ئۇنى ھازىرقى تۇرمۇشىڭىزغا سۆرەپ كىرىشىڭىزنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوق، زىيىنى بولسا باركى، ئەمما پايدىسى يوق.

باسقان ھەربىر قەدىمىڭىزنى ئويلاپ بېسىشىڭىز سىزنى ئالىيجانابلاردىن قىلىدۇ. سوغۇققان، ئۈمىدۋار، كەلگۈسىگە ئىشەنچ بىلەن قارايدىغان خاراكتېرنى يېتىلدۈرسىڭىز، ئازابنى ئۇنتۇپ، ئۇنى چۆرۈۋەتسىڭىز، بەخت ـ سائادەتلىك كۈنلەر سىزگە چوقۇم قۇچاق ئاچىدۇ.

ئۆتمۈش ئۈچۈن ياش تۆكۈشنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوق، ئەڭ مۇھىمى بۈگۈن، بۈگۈنكى ئەمەلىيەت ئارقىلىق كەلگۈسىگە يول ئېچىش، يېشىڭىزنى سۈرتۈڭ، ئۈمىدۋار بولۇڭ، كەلگۈسىگە دادىل قەدەم تاشلاڭ.

ھەممە كىشىنى رازى قىلىپ بولالمايسىز

ئۆزىڭىز توغرا دەپ بىلگەن، جەمئىيەت توغرا دەپ ئېتىراپ قىلغان ئىشلارنى قىلىپ، ئەخلاق چېگراسىدىن چىقىپ كەتمىسىڭىزلا، باسقان قەدىمىڭىزدىن چوقۇم گۈل ـ چېچەكلەر پورەكلەپ ئېچىلىدۇ.

ئەمما، سىز ھەممە كىشىنى رازى قىلىپ كېتەلمەيسىز. لېكىن خاتىرجەم بولۇڭكى، ئەتراپىڭىزدىكى ھەممە كىشىنى رازى قىلىپ كېتىش سىزنىڭ ھاياتىي مەسئۇلىيىتىڭىز ئەمەس، سىزنىڭ ھاياتىي مەسئۇلىيىتىڭىز كىشىلەرگە، جەمئىيەتكە پايدىلىق ئىش قىلىش، زىيانلىق ئىشلاردىن ساقلىنىش. شۇنداقتىمۇ بۇ ئىشلارنى قىلىش جەريانىدا سىزنىڭ ھەممە كىشىنى رازى قىلىپ كېتەلىشىڭىز ناتايىن.

شۇڭا دادىل ئالغا بېسىۋېرىڭ، توغرا دېگەن ئىشلىرىڭىزنى قىلىۋېرىڭ، سىزنىڭ ئىشلىرىڭىزدىن رازى بولىدىغانلار چوقۇم چىقىدۇ، پىكرى بارلارمۇ چوقۇم چىقىدۇ، ئەمما سىز بۇلارنىڭ ھېچقايسىسىغا پەرۋا قىلماڭ. ئۆز نىشانىڭىز ئۈچۈن دادىل قەدەم تاشلاڭ.

گاڭگىراشتىن قۇتۇلۇشنىڭ ئۇسۇللىرى

1. بىلمىگەن قىياپەتكە كىرىۋېلىش

بەزى ئىشلارنى بىلمىگەن قىياپەتكە كىرىۋالسىڭىز، كىشىلەر سىزنى جىق ئاۋارە قىلىپ كېتەلمەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن روھىي كەيپىياتىڭىزنى تېزلا تەڭشەش مەقسىتىگە يېتەلەيسىز.

2. ئۆزىنى دەڭسەپ كۆرۈش

ئۆزىنى چۈشەنگەن، ئۆزىنى دەڭسىيەلىگەن كىشى چوقۇم

نۇرغۇن ئىشلاردا ئۆزىنى بىلىپ ئىش قىلىدۇ، خاتالىقنى ئاز سادىر قىلىدۇ.

3. مۇۋاپىق پەيتتە يۇمۇرلۇق بولۇش

يۇمۇرلۇق بولۇش كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتنى يېقىنلاشتۇرۇپ، خۇشاللىقنى چۆمدۈرىدۇ، ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ خۇشال قىلغىلى بولىدۇ. شۇڭا، مۇۋاپىق پەيتتە يۇمۇرلۇق بولۇش ئىنتايىن ياخشى ئۇسۇللارنىڭ بىرى.

4. باشقىلارنى چوڭقۇر چۈشىنىش

باشقىلارنى چوڭقۇر چۈشەنگەندە، كىشىلىك مۇناسىۋەت جەريانىدا تەمتىرەپ قالمىغان ئىشلاردىن ئۈنۈملۈك ساقلانغىلى، ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتىنى تەڭشىگىلى بولىدۇ.

5. جىددىيچىلىكنى يۇمۇرغا ئايلاندۇرۇۋېتىش

بەزىدە كىشىلەر ئارىسىدا جىددىيلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ قالىدۇ، سۈركىلىش، جېدەل ـ ماجىرانىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بۇ جىددىيلىكنى يۇمۇرغا، كۈلكە ـ چاقچاققا ئايلاندۇرۇۋەتكەندە، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

30. غەمكىنلىك

غەمكىنلىكنىڭ سەۋەبلىرى

ئادەمنىڭ كەيپىياتى تۆۋەنلەپ كەتكەندە، تەبىئىي ھالدىلا غەمكىنلىك ئىللىتى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى كۆپ تەرەپلەردىن ئىزدەشكە توغرا كېلىدۇ. ئادەتتە تۇرمۇشنىڭ جىددىيلىكى، ئاشقازاننىڭ بىئارام بولۇشى، باش ئاغرىش ۋە بەدەننىڭ قايسى قىسمى بولمىسۇن ئېغىر يارىلىنىشى غەملىنىلىكنى پەيدا قىلىدۇ، بۇ كېسەللىك ئالامىتىدە تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل ئەھۋال يۈز بېرىدۇ:

1. ئىرسىيەت

ئىرسىيەت غەمكىنلىكنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئاساسلىق ئامىلى بولۇپ، 50% ئادەم ئىرسىيەت سەۋەبىدىن غەمكىنلىشىپ كېتىدۇ.

2. چوڭ مېڭە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقنى يوقىتىشى

كۆرۈنۈپ تۇرۇپتىكى، بۇمۇ بۇ خىل ئىللەتنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئەڭ ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر.

3. خاراكتېر

ئۆزىنى كەمسىتىدىغان، چۈشكۈن، مۇكەممەللىك قوغلىشىدىغان كىشىلەردە ئاسانلا بۇ خىل ئىللەت پەيدا بولىدۇ.

4. مۇھىت ۋە جەمئىيەت ئامىلى

ئارقا ـ ئارقىدىن كەلگەن ئوڭۇشسىزلىق، مەغلۇبىيەت ئاستا خاراكتېرلىك غەمكىنلىك ئىللىتىنىڭ مۇھىم ئامىللىرىدىن بىرى.

5. يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى

يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ مېڭىگە بولغان تەسىرى چوڭقۇر بولىدۇ، شۇڭا، يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنىڭ قانداق بولۇشى غەمكىنلىك ئىللىتىنىڭ پەيدا بولۇشىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللارنىڭ بىرى.

غەمكىنلىكتىن قۇتۇلۇش ئۇسۇللىرى

غەمكىنلىك ئادەمگە چاپلىشىۋالسا، كۆڭۈلسىزلىك تۇرمۇش، خىزمەت، كىشىلىك مۇناسىۋەتكە ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، بۇ ئىللەت چاپلاشقان ھامان ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش يوللىرىنى ئىزدەش بەك زۆرۈر.

1. ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەپ، قەدەممۇقەدەم ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىش

بۇنىڭ ئۇچۈن تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈپ، تەپەككۇر شەكلىنى ئۆزگەرتىشكە، كەيپىياتنى تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. يىراقنى كۆزلەپ، قەتئىي ئىرادە بىلەن ئالغا باسقاندا، بۇ نىشانغا چوقۇم يەتكىلى بولىدۇ.

2. كۆڭۈللۈك پائالىيەت پىلانى تۈزۈۋېلىش ۋە ئۇنى قەتئىي ئىجرا قىلىش

بۇنداق قىلغاندا غەمكىنلىك ئىللىتىنىڭ پۈتۈنلەي ياخشىلىنىپ كېتىشىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ. شۇڭا، بۇ ئىنتايىن ئۈنۈملۈك ئۇسۇلدۇر.

3. ئۆزىنىڭ كۆڭلىنى خۇش قىلىش، ئۆزىدىن پەخىرلىنىش، ئۆزىنىگە ئىشىنىشنى كۈچەيتىش ئارقىلىق كەيپىياتنى تۇراقلاشتۇرۇش مەقسىتىگە يېتىش

ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنى كۈچلەندۈرۈپ، قەتئىي ئىرادىگە كەلگەندىلا، روھىي كەيپىياتى نورماللىشىپ، بۇ ئىللەتتىن قۇتۇلۇپ كەتكىلى بولىدۇ.

4. كىشىلىك ئالاقە دائىرىسىنى كېڭەيتىش

كىشىلەر بىلەن كۆپرەك ئالاقە قىلغاندا، غەمكىنلىك، ئازاب

قوينىدىن قۇتۇلۇپ، خۇشاللىقا ئېرىشكىلى، روھىي كەيپىياتنى تەڭشەپ تۇرغىلى، كۆڭلەرنى خۇشال ئۆتكۈزگىلى بولىدۇ.

5. ئازابلانماسلىقنى ئۆگىنىۋېلىش

يىغلىۋېلىپ قالغان دەردلەرنى كۆڭلى يېقىنلىرىغا سۆزلەپ بېرىش ئارقىلىق يېنىكلەش، غەملەرنى ۋاقتىدا تۆكۈپ تۇرۇش ئەڭ ياخشى ئۇسۇلدۇر.

6. ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش

ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرگەندە، نېرۋىنىڭ جىددىيلىكى پەسىيىپ، غەمكىنلىكنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە ئەۋج ئېلىشىنى ئۈنۈملۈك كونترول قىلغىلى بولىدۇ.

7. ئاپتاپقا قاقلىنىش ۋە تەنھەرىكەت

ئاپتاپقا قاقلىنىش ۋە مۇۋاپىق ھالدا چېنىقىش ئارقىلىق روھىي كەيپىياتنى تەڭشىگىلى، جۇشقۇنلۇققا تولغىلى، ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

8. دورا بىلەن داۋالىنىش

دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلار بىلەن داۋالىنىشمۇ بۇ ئىللەتنى تۈگىتىدىغان ياخشى ئاماللارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

9. يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش

شىپالىق يېمەكلىكلەرنى يەپ بېرىش، دورىلىق تائاملارنى تەڭشەپ يېيىش ئارقىلىقمۇ بۇ ئىللەتتىن تەلتۆكۈس قۇتۇلۇپ كەتكىلى بولىدۇ.

31. تەنھالىق

سىز تەنھامۇ؟

تەنھالىق باشقىلار بىلەن ئارىلاشماي، نېمە ئىش قىلسا ئۆز ئالدىغا قىلىدىغان، كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشنى خالىمايدىغان، كىشىلەردىن قاچىدىغان، ھەممە ئىشتا ئۆزى بىلەن ئۆزى بولىدىغانلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق كىشىلەر تەنھا قېلىشنى، تەنھا خىيال سۈرۈشنى، ھەرقانداق ئىشتا تەنھا بولۇشنى ئارزۇ قىلىشىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر باشقىلارغا غەلىتە، سارائىدەك تەسىرات بېرىپ قويىدۇ.

تەنھالىق ئالاھىدە بىر خىل پسىخىك ھالەت سۈپىتىدە ھەر ساھە، ھەر كەسىپتىكىلەر ئارىسىدا ئوخشىمىغان دەرىجىدە ساقلىنىپ تۇرۇۋاتىدۇ. غەلىتە يېرى، تەنھا كىشىلەر ھەممە ئىشنى ئۆز ئالدىمىزغا قىلىمىز، ھېچقانداق ياردەمنىڭ، مەسلىھەتنىڭ كېرىكى يوق، دەپ ئويلايدۇ، ئەمما يالغۇز كىشى ھېچقانداق چوڭ بىر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدۇ. ھەرقانداق بىر ئىش پەقەت ھەمكارلاشقاندىلا، بار مەسلىھەت بىلەن ئىش قىلغاندىلا ۋۇجۇدقا كېلىدۇ.

سىزدە تەنھالىق تۇيغۇسى بارمۇ، سىز بىر تەنھا ئادەممۇ؟ بۇ سوئاللارغا جاۋاب بېرىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇقتىلاردىن ئۆزىڭىزنى تەكشۈرۈپ كۆرۈڭ:

1. سىز ئۆيدە ئۆزۈڭىزچە تەنھا قېلىشنى ياخشى كۆرەمسىز؟
2. بىرنەچچە ئادەم بىر يەرگە يىغىلىشىپ پاراڭلاشقاندا،

سىزنىڭ گېپىڭىز ئەڭ ئازمۇ؟

3. سىز بىرەر ئىشنى قىلغاندا، باشقىلار كېلىپ ياردەملەشسە، بىئارامىلىق ھېس قىلامسىز؟

4. سىز تەنھالىق ھەممىدىن ياخشى دەپ قارامسىز؟

5. سىز باشقىلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىدىن بىزارمۇ؟

6. سىز بىر ئادەم بولسا ئەڭ ئەركىن بولىدۇ دەپ قارامسىز؟

7. سىزچە بىر ئادەم ئەڭ تەبىئىيلىككە قايتالامدۇ؟

8. سىز ئەڭ خىيالچان ئادەممۇ؟

9. سىز ئادەملەر بىلەن ئارىلىشىشنى خالامسىز ـ يوق؟

10. سىز خىزمەتداشلىرىڭىز ۋە ساۋاقداشلىرىڭىز بىلەن دائىم ئۇچرىشىپ تۇرۇشنى ياخشى كۆرەمسىز؟

11. سىز باشقىلارغا تەشەببۇسكارلىق بىلەن قول بېرەمسىز؟

12. سىز باشقىلار بىلەن ئۇچرىشىشتىن خۇشاللىق ھېس قىلامسىز؟

13. سىزنىڭ كۆڭلىڭىز دائىم باشقىلارنى تارتىپ تۇرامدۇ؟

14. سىز باشقىلار بىلەن ئۇچرىشىشنى تەرك ئەتتىڭىزمۇ؟

15. سىز ئەزەلدىن ئۆزىڭىزنى ئۆلتۈرۈۋېلىش خىيالىدا بولۇپ باقمىغانمۇ؟

16. سىز تەنھالىق تۇيغۇسى ۋاقىتلىق دەپ قارامسىز؟

سىز بۇ سوئاللار ئىچىدە ئالدىنقى سەككىز سوئالغا «ھەئە» دەپ، كېيىنكى سەككىز سوئالغا «ياق» دەپ جاۋاب بەرسىڭىز، ئۇنداقتا سىز تىپىك تەنھالىق خاراكتېرىدىكى ئادەم ھېسابلىنىسىز، بۇنىڭ ئەكسىچە بولغاندا سىز نورمال كەيپىياتتىكى ئادەم ھېسابلىنىسىز.

ئومۇمەن، تەنھالىق تۇيغۇسى بىزنىڭ ۋۇجۇدىمىزدىكى بىر ئىللەتتۇر، بۇ ئىللەتتىن دوختۇر ۋە پىسخىك

مەسلىھەتچىلىرىنىڭ پىكرى بويىچە تەدبىر قوللىنىپ تامامەن قۇتۇلۇپ كېتىش مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سىزدە ئەگەر تەنھالىق تۇيغۇسى كۈچلۈك بولسا، ئەڭ ئالدى بىلەن دىققىتىڭىزنى باشقا ياققا بۇراپ، كىشىلەر بىلەن قويۇق مۇناسىۋەتنى ساقلاپ، ئاممىۋى پائالىيەتلەرگە كۆپرەك قاتنىشىپ، بۇ ئىللەتتىن بالدۇرراق قۇتۇلۇپ كېتىشىڭىز كېرەك. بولمىغاندا بۇ ئىللەت بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ ـ دە، سىزدە باشقا پىسخىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

32. مەنىسىزلىك

نېمە ئۈچۈن مەنىسىزلىك تۇيغۇسى بولىدۇ؟

جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، بىر قىممەت كۆپ خىللىشىش دەۋرىگە، شۇنداقلا كىشىلەرنىڭ تۇيغۇسىدا ئوڭۇشسىزلىق ۋە توقۇنۇش پەيدا بولۇش دەۋرىگە قەدەم قويدۇق. ماددىي مەدەنىيەت تەرەققىي قىلغان بۈگۈنكى كۈندە، مەنىۋى مەدەنىيەتنىڭ تەرەققىياتى بەزى توسالغۇلارغا ئۇچرىماقتا. بۇنىڭ بىلەن بەزى كىشىلەردە، بولۇپمۇ ياشانغانلاردا ھاياتنى مەنىسىز، ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوق ھېس قىلىدىغان ئەھۋاللار شەكىللىنىشكە باشلىدى. بۇنداق تۇيغۇغا پېتىپ قالغان كىشىلەرنىڭ ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇشى بىرقەدەر تەسكە توختايدۇ.

مەنىسىزلىكنىڭ بارلىققا كېلىشى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. ئۆزىنى توغرا تونۇشنىڭ كەمچىللىكى

ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى تۆۋەن مۆلچەرلەش، كۈنبويى غەمكىن يۈرۈش ئىدىيەدە مەنىسىزلىكنى پەيدا قىلىدۇ.

2. بەدەن ئىقتىدارى بىلەن ئەمەلىي ئىقتىدار ئارىسىدا پەرق بولۇشى

بۇنداق تەڭپۇڭسىزلىق مەنىسىزلىك تۇيغۇسىنىڭ ئاساسىي سەۋەبلىرىدىن بىرى.

3. ئىجتىمائىي ئەمەلىيەت ۋە ھاياتلىق قىممىتىنى خاتا تونۇش

جەمئىيەتتىكى مەلۇم بىر ھادىسە ۋە ئىشقا بىر تەرەپلىمە باھا بېرىدۇ؛ ئىجتىمائىي مەسئۇلىيەت بىلەن كىشىلىك

مەنپەئەت توقۇنۇشقاندا، ئادەمنى مەغلۇپ بولغۇچى دەپ قاراش، رازى بولماسلىق قاتارلىق تەرەپلەردىن ئىپادىلىنىدۇ.

4. سىرتقى مۇھىتنىڭ تۇيۇقسىز ئۆزگىرىشى

پېنسىيىگە چىقىش، ئىش ئورنىدىن قېلىش، مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولۇش، خىزمەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراش، ئىقتىسادىي جەھەتتىكى مەغلۇبىيەت قاتارلىقلار مەنىسىزلىك تۇيغۇسىنى پەيدا قىلىدۇ.

5. مەنپەئەتپەرەسلىك قىممەت قارىشى

مەنپەئەتپەرەسلىك قىممەت قارىشى ئادەمنىڭ مەنىۋىيىتىنى چىرىكلەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ، بۇ هاياتنى مەنىسىز هېس قىلىش ئىللىتىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى مۇھىم سەۋەب.

6. بەخت تۇيغۇسىنىڭ كەمچىللىكى

بىر ئىشنى قىلغاندا ئۇنىڭدىن بەخت تۇيغۇسى هېس قىلالماسلىق، يەتكىلى بولمايدىغان ئارزۇ ـ ئارمانلار قويىندا ياشاش، كىچىك ئىشتىنمۇ لەززەت ئالالماسلىق قاتارلىقلاردىن بۇ ئىللەت پەيدا بولىدۇ.

مەنىسىزلىكنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى

مەنىسىزلىك كىشىنى بەك بىزار قىلىدۇ. شۇڭا ئامال قىلىپ هاياتنى گۈزەللىككە تولدۇرۇپ، مەنىسىزلىكتىن قۇتۇلۇش ئىنتايىن مۇھىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىشقا ئەرزىيدۇ:

1. كەلگۈسى نىشاننى بېكىتىۋېلىش

ئېنىق نىشان بويىچە ئالغا ئىلگىرىلىسىڭىز، تۇرمۇشىڭىز تەرتىپلىك، ئەھمىيەتلىك ئۆتىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ مەنىسىزلىك ئىللىتىدىنمۇ قول ئۈزەلەيسىز.

2. جەمئىيەتنىڭ قوللىشىنى قولغا كەلتۈرۈش

باشقىلارنىڭ ياردىمى، كىشىلەر ئارا ئالاقىنى كۈچەيتىش

قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن مەنىسىزلىكنى تۈگەتكىلى، ھاياتنى خۇشالىققا تولدۇرغىلى بولىدۇ.

3. كىتابتىن ئىلھام ئېلىش

كىتاب ئوقۇپ، ئۇنىڭدىن ھوزۇر ئالغاندا، ھاياتنىڭ مەنىسىزلىكى ئۆزلۈكىدىنلا يوقىلىپ كېتىدۇ.

4. خىزمەتتىن ئۇمىدكە ئېرىشىش

خىزمەت ۋە ئەمگەك مەنىسىزلىكنى تۈگىتىدىغان ئەڭ ياخشى ۋاسىتىلەرنىڭ بىرى. سىز خىزمەتنى بېرىلىپ ئۈنۈملۈك ئىشلىسىڭىزلا، ياخشى نەتىجە قازىنىش ئىشەنچىڭىز ھەسسىلەپ ئاشىدۇ.

5. دىققەتنى بۇراپ، خۇشاللىق ئىزدەش

مەنىسىزلىكنى چۆرۈپ تاشلاپ، مۇزىكا ئاڭلاش، كوللېكتىپ پائالىيەتلەرگە ئاكتىپ قاتنىشىش، كىشىلەر ئارا ئالاقىنى قويۇقلاشتۇرۇش مەنىسىزلىكنى تۈگىتىشكە ياردەم بېرىدۇ.

33. گۇمانلىنىش

گۇمانلىنىش ئۆزگە بولغان ئىشەنچنى يوقىتىشتۇر

گۇمانلىنىش ئۆزگە بولغان ئىشەنچنى يوقىتىشتۇر. بۇنداق دېيىشىمىزدە تايىنىدىغان سەۋەبلەر ئىنتايىن كۆپ. سىز ئۆزگە ئىشىنىدىغان، ئىشلىرىڭىزنى مۇۋەپپەقىيەتلىك پۈتتۈرىدىغان ئادەم بولسىڭىز، ئەتراپىڭىزدا بولۇۋاتقان ئىش ۋە ئادەملەردىن گۇمانلىنىپ يۈرمەيسىز. پەقەت ئىشەنچىڭىز يېتەرلىك بولمىغاندىلا بۇ ئىللەت سىزدە پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن ئىشەنچ ۋە ئۈمىدۋارلىق بىلەن ھايات كەچۈرۈش ئىنتايىن مۇھىم. ئىككىلىنىشتىن ئىبارەت بۇ ئىللەتتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تەرەپلەرگە دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدۇ:

1. باشقىلارغا ئىشىنىش كېرەك. باشقىلارغا ئىشەنگەندىلا، ئۇششاق - چۈششەك ئىشلاردىن گۇمانلىنىپ، ئەندىشە قىلىپ يۈرمەيسىز.

2. ئەمەلىيەتكە بېقىش، ئەمەلىيەتنى چىقىش قىلىپ كىشىلەرگە مۇئامىلە قىلىش. مۇشۇنداق قىلغاندىلا ئىشلىرىڭىز ئوڭۇشلۇق يۈرۈشەلەيدۇ.

3. گۇمانخورلۇقتىن ۋاقتىدا قۇتۇلۇش، ئۇنىڭدىن يىراق تۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر قاتار ئۈنۈملۈك تەدبىرلەرنى قوللىنىش، ئائىلە ۋە دوستلارنىڭ قوللىشىنى قولغا

كەلتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

ئومۇمەن، گۇمانخورلۇق ئەڭ يامان ئىللەتلەرنىڭ بىرى، بۇ ئىللەت كۈچىيىپ كەتسە، بىرقاتار يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

گۇمانخورلۇق ــ كېسەللىك

هازىرقى زامان تېبابەت ئىلمى ئىسپاتلىدىكى، گۇمانخورلۇق بىر خىل روھىي كېسەللىك بولۇپ، خاراكتېر ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. گۇمانخورلار سەپرا ۋە ئىچ مىجەز كېلىدۇ، ئەرلەر ئارىسىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. گۇمانخورلار بالىلىقىدا ئېغىر روھىي زەربىگە ئۇچرىغان ياكى بەختسىز كىشىلەر بولۇپ، باشقىلار بىلەن بولغان ھېسسىياتىدا ياتلىنىش بىرقەدەر ئېغىر بولىدۇ. شۇڭا، ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلاردىنمۇ گۇمانلىنىدۇ، بۇ گۇمانى ئاخىر بېرىپ يامان ئاقىۋەتلەرنى، ھەتتا پاجىئەرلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

شۇڭا، گۇمانخورلۇقتىن ساقلىنىش، ئامال بار ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇپ چىقىپ، ھاياتلىق يولىنى پارلاقلاشتۇرۇش كېرەك. سىز باشقىلاردىن گۇمان قىلسىڭىز، پۈتۈن ئەس ـ يادىڭىز شۇنىڭ بىلەنلا بولۇپ كېتىپ، ئۆزىڭىزنى كۆپ خورىتىۋالىسىز. شۇڭا، ۋاقتىدا بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى قىلىپ، گۇمانخور بولۇشتىن، ئۇنىڭ تەسىرىدە كېلىپچىقىدىغان يامان ئاقىۋەتلەرگە قېلىشتىن ساقلىنىشىڭىز ئەڭ ئاقىلانىلىكتۇر.

34. پۇشايمان

پۇشايمان قىلىشنىڭ سەۋەبلىرى

ئادەمدە ئىككى خىل سەۋەبتىن پۇشايمان قىلىش كېلىپچىقىدۇ. بىر خىلى، بىر ئىشنى قىلىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭ ئاقىۋىتىنى مۇئەييەن دەرىجىدە مۆلچەرلىگەن، ئەمما بىپەرۋالىق قىلىش ياكى قارىغۇلارچە ئارزۇنىڭ سەۋەبىدىن خەتەرنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان زۆرۈر تەدبىر قوللىنىلمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئىشلار ئويلىغاندىكىدەك بولماي قالىدۇ، چۈنكى، ئىش ئەمەلگە ئېشىشقا ئاز قالغان بولسىمۇ، كىچىككىنە سەۋەب تۈپەيلىدىن ئەمەلگە ئاشماي قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن پۇشايمان قىلىش كېلىپچىقىدۇ. يەنە بىر خىلى، دائىم قارىغۇلارچە ئىش قىلىدىغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئۇچۇرغا ئەھمىيەت بېرىلمەيدۇ، تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىنمايدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئىش مەغلۇبىيەت بىلەن ئاخىرلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن پۇشايمان قىلىش كېلىپچىقىدۇ.

پۇشايماننى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەب

بىر ئىشنى قىلغاندا مۇمكىنلىك ئالدى بىلەن ئويلىشىلىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇمكىن بولىدىغىنى تاللىۋېلىنغاندا، ئەگەر بۇنىڭغا ئازراقلا سەل قارالسا شۇ ھامان خەتەر كېلىپچىقىدۇ، ھەتتا ئۇنىڭدىن كېيىنكى خەتەرلەرنى

مۆلچەرلىگىلى بولمايدۇ.

كىشىلەر قىيىن ئىشقا يولۇقۇپ مۇتەخەسسىسلەرنى ئىزدىگەندە، ئۇلاردا ھەممە ئىش راۋانلىشىپ كېتىدىغاندەك تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ. بۇنداق چاغدا مۇتەخەسسىسنىڭ سۆزىنى ئەستايىدىل ئاڭلاپ، ئۇلارنىڭ پىكرىنىڭ ئىنتايىن توغرا ئىكەن، دەپ قارايدۇ. بۇنداق بىردىنبىر تاللاش ۋە مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئالدىدا ئۆزىنى كەمسىتىش ئادەمنىڭ تەشەببۇسكارلىقىنى يوق قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ۋاز كېچىش كېلىپچىقىدۇ.

بىرەر ئىشنى قىلغۇچىلار مەلۇم بىر ئىشنى قىلىمەن دەپ تاسادىپىي مەغلۇبىيەتكە يولۇقۇپ قالسا، پۇشايمان قىلىدۇ، ئەمما مەغلۇپ بولغىنىنى دەرھال بىلىۋالسا، پۇشايمىنى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

پۇشايماننىڭ ئالدىنى ئېلىش

قانداق قىلغاندا پۇشايمان قىلىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟

1. ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەش پۇشايماننىڭ مەنبەسى، خاتالىقنىڭ سەۋەبىنى ئىزدەشتۇر.

2. پۇشايمان قىلغان ۋاقىتتا، ئۇنى ئامال بار يېنىكلىتىشنىڭ ئامالىنى قىلىش كېرەك، ئەمما ئۇزۇل - كېسىل غەلىبە قىلىمەن، دەپ ئاشۇرۇۋېتىشكە بولمايدۇ.

3. ئىلگىرىكىگە ئوخشاش تاللاشقا دۇچ كەلگەن ۋاقىتتا، چوقۇم ئۆتكەنكى مەغلۇبىيەتنى ئەستايىدىل ئويلاش، تەجرىبىلەردىن ئاكتىپلىق بىلەن پايدىلىنىش، ئوخشاش سەۋەبلىك خاتالىق سادىر قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

يۇقىرى سۈپەتلىك تاللاش بولسا بىر خىل ئاقىلانە،

سەۋرچانلىق بىلەن تاللاش بولۇپ، ئۇ باشنى ئاغرىتمايدۇ ياكى ئاسان ئەنسەنچنى يوقاتمايدۇ. شۇڭا، بىر ئىش قىلغاندا ئالدى ـ كەينىنى ئەستايىدىل ئويلاپ قىلىش، ھەرگىز يېنىكلىك بىلەن ئىش تۇتماسلىق كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا، قاتتىق پۇشايمانغا قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئەڭ ياخشى پسخىك دوختۇرى ئۆزىڭىز

تەرجىمە قىلغۇچى: مەرزىيە تۇرسۇن

مەسئۇل مۇھەررىرى: يۇلتۇز ئۇچقۇنجان
مەسئۇل كوررېكتورى: پەرىدە غوپۇر
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
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 خوڭتۇ مەتبەئەچىلىك چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2010 ـ يىل 2 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2016 ـ يىل 2 ـ ئاي 3 ـ باسمىسى
فورماتى: 1230 × 880 م م 1/32 كەسلەم
باسما تاۋىقى: 4.25
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4676-7
تىرازى: 7001 — 9000
باھاسى: 10.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى : 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001