بۇ كتاب ئەقلىگە سىغمىغان تۇرمۇش ھادىسىلىرىنىڭ سىرىنى ئېچىپ بېرىدۇ

تۇرمۇشتىكى پىسخولوگىيە

كۈندە ئازراقتىن پىسخىكا ئۆگىنىڭ

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

تۇرمۇشتىكى پىسخولوگىيە

كۈندە ئازراقتىن پىسخىكا ئۆگىنىڭ

تەرجىمە قىلغۇچى : ساھىبجامال ئابلا

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

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

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第216216号

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

发行科联系电话：(0991)2500384　邮编：830001

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب پسخولوگىيە

پسخولوگىيە دېگەن نېمە؟ 3
تەجرىبىخانىدىكى پسخولوگىيە 6
يولدىكى پسخولوگىيە 8
كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئاددىي پسخولوگ 11

ئىككىنچى باب جەمئىيەت پسخولوگىيەسى

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

ئۈچىنچى باب سالاھىيەت پسخولوگىيەسى

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

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

تۆتىنچى باب مۇھەببەت پسىخولوگىيەسى

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

بەشىنچى باب بىلىش پسىخولوگىيەسى

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



ئۇ نېمىگە ئاساسەن دېلونى پاش قىلىدى 147
ئېدىپۇس ئىدىيەۋى ھالىتى 149

ئالتىنچى باب رەڭ پسىخولوگىيەسى

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

يەتتىنچى باب سىرلىق گىپنوز ئىلمى

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

سەككىزىنچى باب سىرلىق پسىخولوگىيە

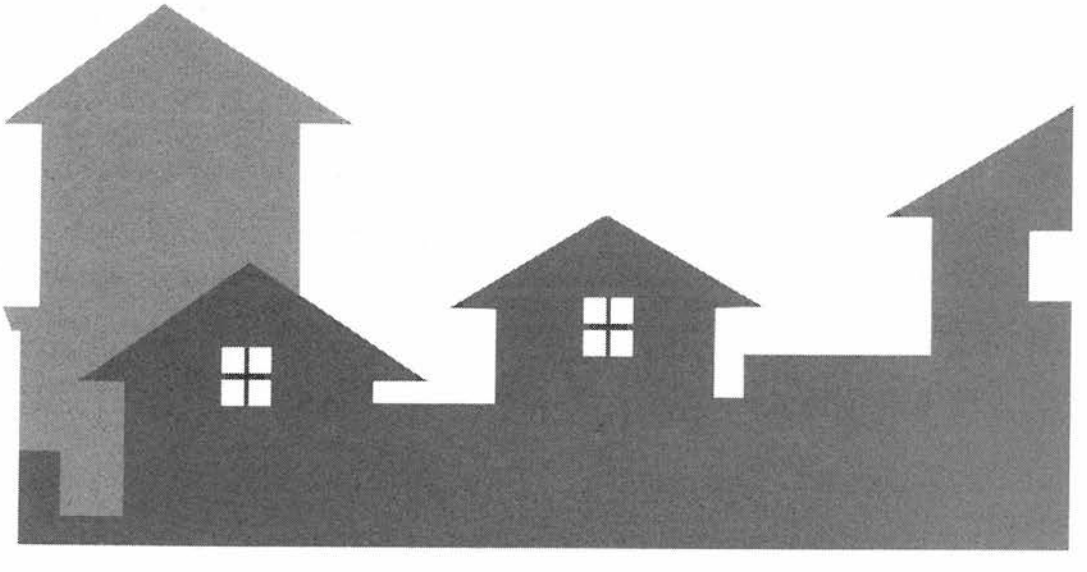
ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى قىلالايمەن دەپ قارىسىڭىز چوقۇم قىلالايسىز ... 201
ئۇ راستلا ناپولېئوننىڭ جىيەنىمۇ؟ 204
نارسىسىزم (ئۆز ـ ئۆزىنى ياخشى كۆرۈپ قېلىش) 207

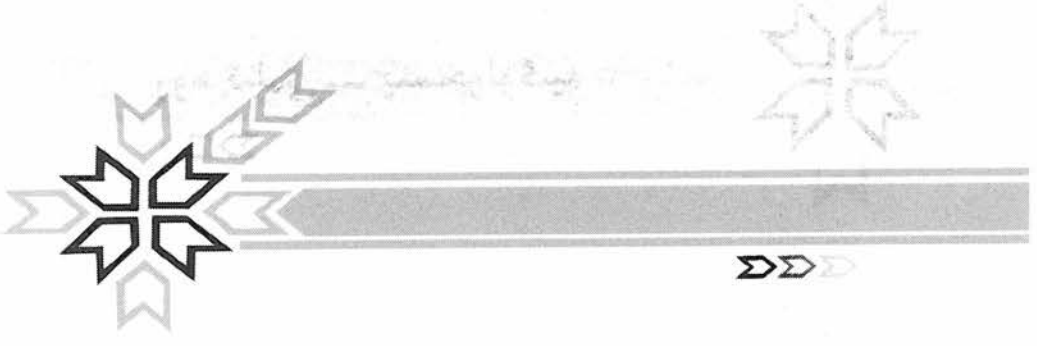
توققۇزىنچى باب پسىخولوگىيە ۋە تۇرمۇش

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



روه ئلمی ــ پسخولوگیه





بىرىنچى باب پسخولوگىيە

پسخولوگىيە دېگەن نېمە؟

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

روھنىڭ ئۆزگىرىشى

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

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



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

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

روھ ۋە روھىي دۇنيا

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

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

كارول. جون فىرويىدنىڭ ئىزىدىن پسخولوگىيە ئۆگەنگەن. كېيىن



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

پسخىكا تەتقىقاتى قانداق كېلىپچىققان؟

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

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

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

تەجرىبخانىدىكى پسخولوگىيە

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

تەجرىبخانىدىكى ھېكايە

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



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



قىش ئېغىزىغا بىر ئەينەك تاختا قويۇپ قويۇلغان.

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

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

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

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

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

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

ھېكايىنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشى

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



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

يولدىكى پسخولوگىيە

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

ئەسلىدە ئۇ «كۆرۈپ بولۇش تۇيغۇسى»[1] دېيىلىدۇ.

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

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

كاللىسىدا مەسىلە كۆرۈلگەن ئوخشايدۇ دەپ ئويلىغان.

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

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

بىلىش ۋە خاتىرە

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

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



چوڭ تۇرلەرنىڭ ئىچىدە يەنە بىر قىسىم كىچىك تۇرلەرمۇ بار. بۇ تۇرلەر ئوخشاش بولمىغان خاتىرە سىستېمىسىدا ساقلىنىدۇ، بىز ئېھتىياجلىق بولغان چاغدا چىقىپ ئەملىي ئىشلارنى كۆرسىتىپ، خاتىرىنىڭ قالايمىقان بولۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

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

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

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

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



كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئاددىي پسخولوگ

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

قىزدىن ئايالغىچە

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

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

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

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

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

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



چىراي ئىپادىسى دېگەن نېمە؟

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

كىشىلەرنىڭ چىرايىدىكى ئىپادىنى باشقىلار قانداق قىلىپ بىلەلەيدۇ؟

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

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

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

شۇڭا، كىشىلەر تۇغۇلغاندىن باشلاپ پسخولوگىيەنىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ بولغان بولىدۇ. ئاستا ـ ئاستا پسخولوگىيە تۈرمۇشنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرىگە سىڭىشىپ كېتىدۇ، ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ پسخولوگىغا ئايلىنىدۇ.



سىز چۈشەنمەيدىغان تاشقى دۇنيا پسىخولوگىيەسى





ئىككىنچى باب جەمئىيەت پسىخولوگىيەسى

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

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

قەستەن كۆرمەسكە سالىدىغان ئادەملەر

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

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



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

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

ئەمما، كۆرۈپ تۇرۇپ كۆرمەسكە سالىدىغان ياكى ئېتراپتىكىلەرگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدىغان ئادەملەر راستلا شۇنداق سوغۇق ئادەملەرمۇ؟

سىز باشقىلارغا يارەم قولىڭىزنى سۇنالامسىز؟

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

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

قارا نىيەت كىشى سەل تەمتىرەپ، كەلگەن يولىغا قاراپ ئازراق

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

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

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

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

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

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

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

بۇ بىپەرۋالىق بولمسا ئۇنداقتا نېمە؟

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

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

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

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

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

پسىخولوگلارنىڭ قارىشىچە، «نەق مەيداندا ئادەم كۆپ بولسا، بىزنىڭ باشقىلارغا ياردەم قىلماسلىقىمىزدىكى قىسمەن سەۋەب دەل بىزنىڭ ئۆڭايسىزلىنىش ۋە كۆلكىگە قېلىشتىن قورقىقانلىقىمىزدىن بولغان».



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

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

بۇ ئەمەلىيەت ئادەمنى بەك ئۈمىدسىزلەندۇرىدۇ، ئادەملەرنىڭ ئادالەت تۇيغۇسى ۋە ھېسداشلىقى يوقىلىپ كەتكەندەك تۇيغۇ بېرىدۇ. ئەمما بۇ بىرسى جىددىي ئەھۋالغا يولۇققاندا ئەتراپتىكىلەرنىڭ سوغۇق مۇئامىلە قىلىشى، ياردەم قىلماسلىقنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى چۈشەندۇرۇپ بېرىدۇ.

ئەمەلىيەتتە مەنمۇ ئوخشاش ھېسسىياتتا بولىمەن

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



ئېيتقان «ئوخشاش ھېسسىياتتا بولۇش» تۇر.

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

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

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

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



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

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

دەرەخكە دەردىنى ئېيتىش

بۇرۇن بىر ئادەم بولۇپ بەزى ئاۋارىچىلىكلەرگە يولۇققۇپتۇ، ئۇ بىر ئادەم تېپىپ كۆڭلىدىكى دەردلىرىنى دەۋېلىشنى ئويلايدىكەن، ئەمما باشقىلارنىڭ بۇ گەپلىرىنى باشقا ئادەملەرگە دەپ قويۇشىدىن ئەنسىرەپ دېيەلمەيدىكەن. بۇ دەرد - ئەلەملەرنى كۆڭلىدە ساقلاۋېرىپ، نەپىسى قىسىلغاندەك ھېس قىلىپتۇ. بىر كۈنى، تۇيۇقسىز ئۇنىڭ نەپىسى قىينىلىپ، ئۇلۇپ كېتىدىغاندەك بولۇپ





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

ئازاب دېگەن نېمە؟

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

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

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

ئازابنى ھېسابلايدىغان مۇنداق بىر فورمۇلا بار: W=D/B بۇنىڭدىكى W ئازابنى ئىپادىلەيدۇ، D ئارزۇ ـ ئۇمىدنى ئىپادىلەيدۇ، B ئارزۇنىڭ رېئاللىققا ئايلىنىشىدىكى ئونۇملۇك ھەرىكەتنى ئىپادىلەيدۇ.

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



ھەربىرىمىزنىڭ كۈچەيتىش كېرەك. ئەگەر پەقەت ئەسلىدىكى قۇرۇق خىيال بىلەنلا ئولتۇرساق، ئۆزىنىڭ ئارزۇسىنى رېئاللىققا ئايلاندۇرالمايلا قالماستىن، ئەكسىچە يەنە تېخىمۇ كۆپ غەم ـ قايغۇ، ئازابلارنى ئۆزىگە يۈكلىۋالىدۇ.

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

دەرد كەلگەندە

دەرد كەلگەندە سىز قانداق بىر تەرەپ قىلىسىز؟

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

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

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

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

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

نېمە ئۈچۈن ئاز سانلىق كۆپ سانلىققا بويسۇنىدۇ؟

تۇيۇقسىز بىر ئادەم يۇگۇردى. بەلكىم ئۇ مۇھەببىتى بىلەن ئۇچرىشىشقا كېلىشىپ قويغىنىنى، كېچىكىپ قالغانلىقىنى تۇيۇقسىز ئېسىگە ئالغان بولۇشى مۇمكىن. ئۇ قانداق ئويلىغان بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئىشقىلىپ ئۇ كوچىدا يۇگۈرەۋاتىدۇ. يەنە بىر ئادەمۇ يۇگۈردى، بەلكىم ئۇنىڭمۇ جىددىي ئىشى چىقىقاندۇ. ئۇچىنچى ئادەم، جىددىي ئىشى چىقىقان سېمىز ئادەمۇ يۇگۈردى.... ئون مىنۇت ۋاقىت ئىچىدە، بۇ كوچىدىكى بارلىق ئادەملەر يۇگۈرۈپ كەتتى.



ئۇلار نېمىگە يۇگۇرىدۇ؟

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

بەلكىم، بىرىنچى بولۇپ يۇگۇرۇشنى باشلىغان ئادەم ئۆزىنىڭ نېمە ئۈچۈن يۇگۇرگەنلىكىنى بىلىشى مۇمكىن، ئىككىنچى بولۇپ يۇگۇرگەن ئادەممۇ ئۆزىنىڭ نېمىشقا يۇگۇرگەنلىكىنى بىلىدۇ، ھەتتا ئۈچىنچى بولۇپ يۇگۇرگەن ئادەممۇ ئۆزىنىڭ يۇگۇرۇش سەۋەبىنى بىلىدۇ. بىراق، بارا - بارا كۆپ ئادەم يۇگۇرۇشكە باشلىغاندا كېيىن يۇگۇرگەن كىشىلەر بەلكىم: «مەن نېمىشقا يۇگۇرۈۋاتقانلىقىمنى بىلمەيمەن، ھەممە ئادەمنىڭ يۇگۇرۈۋاتقانلىقىغا قاراپ مەنمۇ يۇگۇردۇم، بەلكىم كەينىمىزدە قورقۇنچلۇق ئىش يۈز بەرگەن بولۇشى مۇمكىن» دەپ جاۋاب بېرىدۇ.

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

ئاچلىقتىن ئۆلگەن تۈكلۈكقۇرت

فىرانسىيەلىك پىسخولوگ جون فابرى بىر داڭلىق تەجرىبە ئىشلىگەن. ئۇ بىرنەچچە سېمىز تۈكلۈكقۇرتنى گۈل تەشتىكىنىڭ يېنىغا قويۇپ، ئۇلارنى بىر - بىرىنىڭ كەينىدىن يۈملاق شەكىلدە ئۆمىلەيدىغان ھالەتكە كەلتۈرگەن. ئارقىدىنلا، ئۇ تەشتەكنىڭ ئەتراپىغا تۈكلۈكقۇرت ئەڭ ياخشى كۆرۈپ يەيدىغان يىڭنە يوپۇرماقنى چېچىپ قويغان.

تۈكلۈكقۇرت بىر - بىرىگە ئەگىشىپ، تەشتەكنىڭ گىرۋىكىنى چۆرگۈلەپ ئايلانغان. بىر كۈن ئۆتۈپ كەتكەن، يەنە بىر كۈن ئۆتۈپ كەتكەن، تۈكلۈكقۇرتلار شۇ يۈملاق سەپ بويىچە ئۆمىلەۋەرگەن، ھېچقايسى يۈملاق سەپتىن چىقىپ كەتمىگەن، مۇشۇ ھالەتتە ئۇدا يەتتە كېچە - كۈندۈز ئۆمىلىگەن.

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



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

پارلىنىشچان سۈيۈقلۇق

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

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

مۇئەللىم گېپىنى تۈگىتىپ سۈيۈقلۇق بوتۇلكىسىنىڭ ئاغزىنى ئاچقان.

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

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

ئەجەبا پۈتۈن سىنىپتىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ ھەممىسىنىڭ بۇرنىدىن مەسىلە چىققانمۇ؟

كۆپچىلىككە ئەگىشىشنىڭ سەۋەبى

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



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

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

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

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

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

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



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

باشقىلارنىڭ بەختىگە ھەسەت قىلامسىز؟

مەلۇم بىر كۈنى، سىز ئالاقىلاشمىغىلى ئۇزۇن بولغان دوستىڭىزدىن كەلگەن تېلېفونىنى تاپشۇرۇۋالدىڭىز، ئالاقىلاشماسلىقنىڭ سەۋەبى بولسا ئۇ قىز ئىلگىرى سىزنىڭ مۇھەببەت رەقىبىڭىز ئىدى. تېلېفون قىلىشنىڭ مەقسىتى ئاربىلىقتىكى سوغۇقچىلىقنى يېشىش ئۈچۈن بولسۇن ياكى باشقا مەقسەتتە بولسۇن، بارمىسىڭىز بولمايتتى. ئىجتىمائىي بېسىم تۈپەيلىدىن سىز بېرىپ بەخت تىلەشنى قارار قىلدىڭىز، ئەمما كېيىم تاللاشتا قىينالدىڭىز. بەك ئاددىي كىيىنۋالسىڭىز، ئۆزىڭىزنى كۆرسىتەلمىگەندەك ھېس قىلىسىز؛ ئەمما بەك رەتلىك كىيىنسىڭىز، كىبلىنىچەكتىن ئېشىپ كەتسىڭىز، يەنە قامىلاشمىغاندەك بولىدۇ، زادى قانداق كىيىنىش كېرەك؟

بىرلىكتە بىر كىچىك تەجرىبە ئىشلەيلى

پىسخولوگلار يۇقىرىدىكى مەسىلىگە قارىتا مۇنداق تۆت خىل تاللاشنى بەرگەن.

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

ئىككىنچى، رەڭگى چىرايلىق ھەم مودا بولغان يوپكا ـ كوپتا.

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

تۆتىنچى، رەڭگى ئادەتتىكىچە، پاسونى ئازادە بولغان ئىشتان.

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

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



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

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

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

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

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



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

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

دۇنيادا ساتقىلى بولمايدىغان نەرسە يوق

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

زۇكۇتۇڭغا پالتا سېتىش

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

بىر يىلى، ئىنستىتۇت مۇنداق بىر سوئال چىقارغان: كىم ئامېرىكا



زۇكتۇكىغا پالىتا ساتالايدۇ؟ ئوقۇغۇچىلار ئارقا ـ ئارقىدىن بېشىنى چايقاپ، قىلالمايدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ، «زۇكتۇكىغا نېمە لازىم بولسا شۇ نەرسىسى تەل تۇرسا، ئەجەبا پالتىسى بولماي قالامدۇ؟» دېيىشكەن.

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

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

ئىشەك سېتىش

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

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

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

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

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

مۇمكىن بولمايدىغان ئىش يوق

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

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

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

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

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

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

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

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

مال سېتىش ماھارىتى

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

مال سېتىش

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

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

يېزىدىن كەلگەن بىر بالا ئىنتايىن داڭلىق بىر تۈرلۈك مالىلار شىركىتىگە مال ساتقۇچى بولۇش ئۈچۈن ئىزدەپ بېرىپتۇ، دىرېكتور ئۇنىڭدىن:

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

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

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

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

ــ بىر قېتىم، ــ دەپ جاۋاب بەردى بالا.

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

ــ 300 مىڭ دوللار ــ دەپ جاۋاب بېرىپتۇ بالا.

بۇ گەپنى ئاڭلاپ دىرېكتور چۆچۈپ كېتىپتۇ.

ــ بىر قېتىمدا قانداقسىگە بۇنچە جىق سودا قىلالىدىڭ؟

بالا دىرېكتورغا بىر خېرىدارنىڭ نەرسە سېتىۋالغىلى كەلگەنلىكىنى، ئۇ خېرىدارغا ئالدى بىلەن بىر كىچىك قارماق ساتقانلىقىنى، كېيىن يەنە بىر ئوتتۇرا ھال قارماق ساتقانلىقىنى، كېيىن يەنە بىر چوڭ قارماق ساتقانلىقىنى، ئاندىن يەنە ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا كىچىك، ئوتتۇرا ھال، چوڭ بېلىق قارمىقىغا ئىشلىتىدىغان قارماق يېپى ساتقانلىقىنى؛ ئاندىن خېرىدار بىلەن بېلىق تۇتىدىغان جاي ھەققىدە پاراڭلىشىپ، خېرىدارنىڭ



دېگىنز بويىدا بېلىق تۇتۇشنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى بىلگەندىن كېيىن، بېلىق تۇتىدىغان كىمە سېتىۋېلىش تەكلىپىنى بەرگەنلىكىنى ھەمدە ئۇنى كىمە ساتىدىغان بۆلۈمگە باشلاپ بېرىپ، دېگىنزدا بېلىق تۇتىدىغان موتورلۇق يەلكەنلىك كىمە ساتقانلىقىنى؛ خېرىدار ئۆزىنىڭ ماشىنىسىنىڭ بۇ كىمىنى سۆرىيەلمەيدىغانلىقىنى ئېيتقاندا، ئۇنى ماشىنا سېتىش نۇقتىسىغا ئېلىپ بېرىپ، ئۇنىڭغا كىمىنى ئېلىپ يۈرەلەيدىغان بىر يېڭى ماشىنا ساتقانلىقىنى ئېيتقان.

ــ ئۇ پەقەتلا بىر قارماق سېتىۋالمىدىغان تۇرسا، سەن قانداقسىگە ئۇنىڭغا بۇنچە كۆپ نەرسىلەرنى ساتالمىدىڭ؟

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

تەبئىي بويسۇنۇش

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

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

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

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

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

نېمە ئۈچۈن رەت قىلىش تەس

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

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

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

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



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

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

ئاپەتنى ئالدىن بىلەلەمسىز؟

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

پىرىنسىپنىڭ سۆزى

«جەڭ ئېلان قىلغۇچى» پاجىئەگە ئايلاندى.

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

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



ئىدى.

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

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

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

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

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

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

ئالاھىدە ئىقتىدار پسخولوگىيەسى

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

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

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

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

تاكى بۇگۈنگە قەدەر كۆپچىلىك بۇ مەسىلىلەرنى مۇنازىرە قىلىشماقتا.

ئالاھىدە ئىقتىدار پسخولوگىيەسى مۇشۇنداق تالاش ـ تارتىش ئىچىدە جىنايەت پسخولوگىيەسىدە قوللىنىلماقتا.

ئىقرار قىلغىلى ئۇنىمىغىلى ئۇزۇن بولغان بىر جىنايەتچى سوراق



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

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

ئەسەبىي توپ مەستانىلىرى

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

خاسلىقنى يوقىتىش

دەسلەپتە، پەقەت بىر توپ مەستانىسى كونترولىلۇقنى يوقاتقان، ئەمما بارغانسېرى كۆپ ئادەمنىڭ ئېتىلىپ كىشىنى بىلەن، ئاتالمىش



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

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

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

توك سوققان ناتونۇش ئادەم

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

بۇ پسىخولوگ ناھايىتى قىزىقارلىق بىر تەجرىبىنى لايىھەلىگەن.

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

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

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

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

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

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

ئىككى ناتونۇش ئادەمنى توك سوققۇزۇش

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

باشقا شارائىتلار ئالدىنقى تەجرىبىنىڭ شەرتى بويىچە ئېلىپ بېرىلغان.

نەتىجە ئىنتايىن قىزىقارلىق بولغان، ھېچكىم ھېچكىمنى

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

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

خاسلىقنى يوقىتىشنى نېمە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؟

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

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



يالغان سۆزلەش ۋە ياخشى مەنىدىكى يالغان سۆزلەش

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

ئەڭ گۈزەل قىز

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

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

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

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

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

ئايروپىلان چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن

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

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

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

بۇ گەپ ئۇمىدسىزلەنگەن كىشىلەرگە ئۇمىد بېغىشلاپتۇ. كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى تەرتىپلىك ھالدا يېمەكلىكنى تەقسىم قىلىپ، ئۇمىدۋارلىق بىلەن ئايروپىلاننى رېمونت قىلىپتۇ.

بىرنەچچە كۈن ئۆتۈپ كېتىپتۇ، گەرچە يېمەكلىك كەمچىل

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

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

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

باشقىلارغا ئۇمىد بېغىشلاش

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

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

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



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

ھەممە گەپنى دەپ يۈرۈش كىشىنى بىزار قىلىدۇ

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

ئۆزىنى كۆز ـ كۆز قىلىدىغان ئادەم

باشقىلارغا كۆڭۈلدىكىنى ئېيتىش نورمال كىشىلىك ئادەت. قىينىچىلىقتا ياكى ئاۋارىچىلىككە يولۇققاندا، قانداق قىلىشنى بىلمىگەندە، باشقىلارغا ئېيتىش ئارقىلىق تۇگۈنلەرنى يەشكىلى بولىدۇ. كۆڭۈلدىكىنى ئېيتىش دەرۋەقە ياخشى، ئەمما بىلىپ ـ بىلمەي ھەممىنى دەۋېرىدىغان ئادەمگە ئايلىنىپ، كۆڭۈلدىكى ھەممە گەپنى دەپ قاقشاش ياخشى ئەمەس. ئۆزۈندىن ـ ئۆزۈنغا سۆزلەۋەرگەندە ئاڭلىغۇچى بىزار بولىدۇ.

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

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

مىڭ مىڭ قانداقلا ئادەم بىلەن ئۇچراشسا، ئۇچ مىنۇتتىن كېيىنلا ناهايىتى چىقىشىپ كېتىدۇ. ئەمما، پاراڭلىشىپ بىر هازادىن كېيىن ئۇ ئۆزىنىڭ هەممە ئىشلىرىنى دېيىشكە باشلايدۇ، هەتتا ئوغۇل دوستىنىڭ مەخپىيىتىدىن تارتىپ هەممىنى دەيدۇ. ساۋاقداشلىرى بارا - بارا ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ بەختىنى كۆز - كۆز قىلىۋاتقانلىقى ياكى ئۆزىنىڭ كۆزقاراشلىرىنى دەۋاتقانلىقىدىن گۇمانلىنىپ قالىدۇ.

دائىم قاقشايدىغان ئادەم

مېيىزىنىڭ ئالدىدا تۇرغان ئەنئامۇ تۇرمۇشتىن هەددىدىن زىيادە قاقشايدىغان ئايال.

بىرىنچى قېتىم كۆرۈشكەندە، خىزمەت تۇغرۇلۇق پاراڭلىشىپ بولغاندىن كېيىن، ئەنئا قىزغىن هالدا مېيىزى بىلەن ئۆزىنىڭ تۇرمۇشى توغرۇلۇق پاراڭلىشىشقا باشلاپ، ئۆزىنىڭ ئوغۇل دوستى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنىڭ ئاخىرىغا بېرىپ قالغانلىقىنى، يەنە ئۆزىنىڭ بۇرۇنقى كۆڭۈلسىز ئاخىرلاشقان مۇهەببەت سەرگۈزەشتىلىرىنى ئېيتقان. مېيىزى بۇ چاغدا هەيران قالغان، ئەمدىلا تونۇشقان ئەنئانىڭ ئۆزىنىڭ هېكايىلىرىنى ئېيتىپ بېرىشىدىن ئۇ ئۆزۈم ئىشەنچلىك ئادەم ئوخشايمەن دەپ ئويلاپ قالغان. شۇنىڭ بىلەن مېيىزى ئەنئانىڭ سۆزلىرىنى قىزغىنلىق بىلەن ئاڭلاپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئۇنىڭ هېسسىياتىنى تەڭشەيدىغان ئۇسۇللارنى ئويلاشقان.

كېيىن بىرنەچچە قېتىم ئۇچراشقاندىن كېيىن، مېيىزى ئەنئانىڭ ئۆزى ئويلىغاندەك ئەمەسلىكىنى بىلدى. هەر قېتىم كۆرۈشكەندە، ئەنئا قاقشىغان هالدا ئۆزىنىڭ ئىشلىرىنى دەيدۇ، يەنە كېلىپ ئاشۇ هېسسىيات

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

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

باشقىلارغا كۆڭلىدىكىنى دېگەندە چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك.

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

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

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

توقۇپ ئۆزىنى ئالدايدىغان مەيدانغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

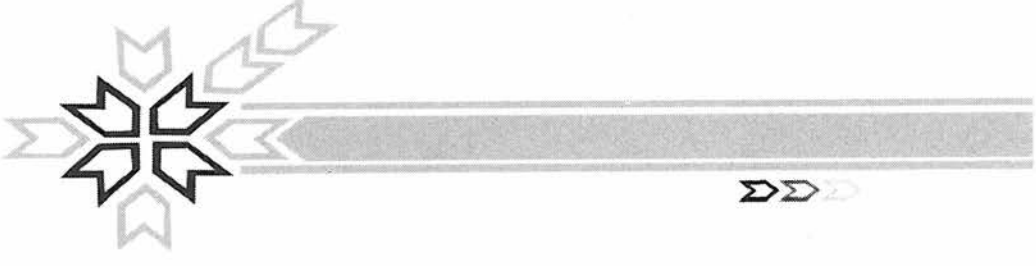
بۇ ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك سۆزلەش بولۇپ، دەسلەپتە ئاڭسىز ھالدا سۆزلەيدۇ، بىراق بىرىنچى قېتىم سۆزلەپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ كۆڭلىدىكى غەشلىكنىڭ يوقاپ بىر خىل ئازادە بولۇپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاڭلىق ھالدا ئۆزىنى زورلاپ سۆزلەشكە باشلايدۇ، بىر مەزگىل ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، ئادەت خاراكتېرلىك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

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



سىز چۈشەنمەيدىغان ھەقىقىي ئۆزىڭىز





ئۇچىنچى باب سالاھىيەت پسىخولوگىيەسى

فىرويىد بىلەن كارل گۇستاف يالك

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

فىرويىد كىم؟

1856 - يىلى5 - ئاينىڭ 6 - كۈنى، سىگموند فىرويىد ئاۋستىرىيەنىڭ كىچىك شەھىرى فىرىبورىكتا تۇغۇلغان. ھازىر بۇ شەھەر پىيۇلباۋ دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، چېخ جۇمھۇرىيىتىگە تەۋە. ئۇ تۆت ياش ۋاقتىدا، فىرويىدنىڭ دادىسى جېيكوب پۇتۇن ئائىلە بويىچە ۋېنىغا كۆچۈپ بارغان.

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

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



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

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

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

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



پىروفېسسور بۇ خىل كېسەللىك نېرۋا ئورگانىنىڭ زەخمىگە ئۇچراش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، دېگەن. بۇ يەردىمۇ ئوخشاشلا، فىرويىد گىپنوز قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بارىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن فىرويىد ئۆزىنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى تەتقىقات نىشانىنى بېكىتىۋالىدۇ ھەمدە بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆمۈر بويى تىرىشىدۇ. كېيىن فىرويىد ۋېنادا بولسۇن ياكى لوندوندا بولسۇن، ئۆزىنىڭ ئىشخانىسىدا «روھىي كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسى شېيىكىنىڭ ئوقۇغۇچىلار ئالدىدا كېسەلگە دىياگنوز قويۇشى» سىزىلغان ماي بوياق رەسىمىنى ئېسىپ قويىدۇ.

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

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

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



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

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

كارل گۇستاف ياڭ كىم؟

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

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

ياڭنىڭ سالاھىيەت قارىشى فىرويىدنىڭكىدىن ئىجابىي بولۇپ، كېيىنكىلەرنىڭ تەقدىرچىلىكىنى ئىنكار قىلمىدىغان پوزىتسىيەسىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ياڭ ئىنسانىيەتنىڭ ئىستىقبالىغا نىسبەتەن

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

ئۇنىڭدىن باشقا، ياكى فىرويدنىڭ پان سېكسۇئالىزم نەزەريىسىگە قاتتىق قارشى تۇرغان، بۇ نەزەريە جىنسىي ئىقتىدارنىڭ ئىنسان پسىخىكىسى ۋە ھەرىكىتىگە بولغان تەسىرىنى مۇبالىغىلەشتۇرۇۋەتكەن دەپ قارىغان. ئۇنىڭ ئىنسانىي سالاھىيەت تەرەققىيات نەزەريىسىدە، شەخسنىڭ پسىخىكىسى بىر خىل ئېچىلمىغان ئارىلاش ھالەتتىن باشلىنىدۇ، ئادەمنىڭ چوڭ بولۇشىغا ئەگىشىپ، پۈتۈن سالاھىيەت مولۇشىپ بارىدۇ، ئاڭمۇ بارا ـ بارا خاسلىققا ئىگە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئادەم بىلەن ئادەمنىڭ خاراكتېرى پەرقلىق بولۇپ يېتىلىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

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

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

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

ئارزۇنى كېچىكتۈرۈش

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



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

پاختا قەنتنىڭ ھېكايىسى

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

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

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

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



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

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

ئەگەر ئارزۇسىنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشقا سەۋر قىلسا

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

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

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

ئەگەر سىز پاختا قەنتنى تېز يەۋالىدىغان تىپتىكى ئادەم بولسىڭىز، ئەنسىرىمەڭ، كېچىكىپ قالغانلىقىڭىز يېتىلدۇرگىلى بولىدۇ.

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

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

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

قىزىقارلىق توققۇز خىل خاراكتېر

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



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

توققۇز خىل خاراكتېر دېگەن نېمە؟

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

بۇ سىرلىق قورالنىڭ ئىسمى توققۇز خىل خاراكتېر.

توققۇز خىل خاراكتېر يەنە خاراكتېر شەكلى ئىلمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ بۇ‌ۋاق مەزگىلىدىكى ئادەم بەدىنىدىكى توقۇلما خىل خاراكتېرنى كۆرسىتىدۇ، بۇلار جانلىقلىق دەرىجىسى، تۇزۇمچانلىق، ئاكتىپلىق، ماسلىشىشچانلىق، ئىنكاسنىڭ كۇچلۇكلۇك دەرىجىسى، قىزىقىش دائىرىسى، كەيپىيات ساپاسى، پىكرى چېچىلىش دەرىجىسى، زېھنىنى يىغىش كۇچىنىڭ داۋاملىشىشچانلىقى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

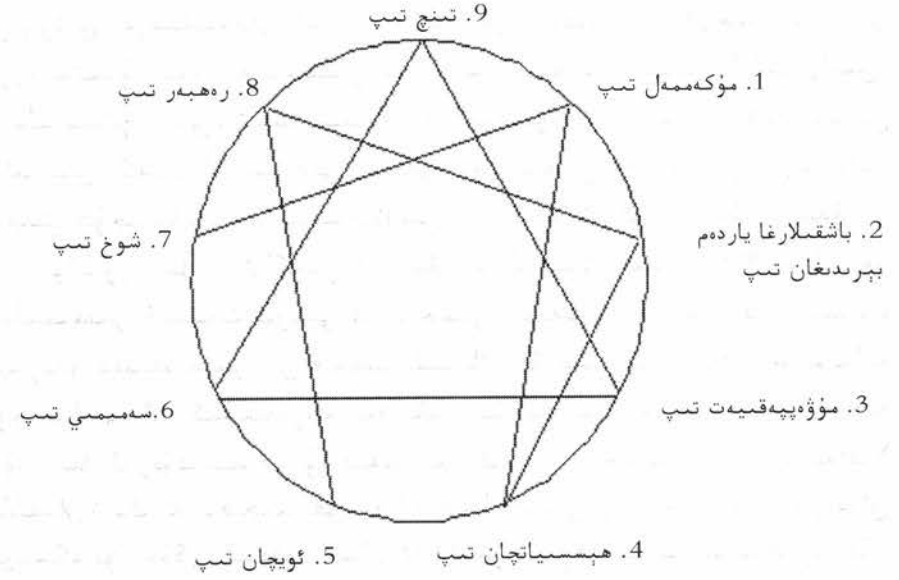
توققۇز خىل خاراكتېر كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى قىممەت قارىشى ۋە شەخسىي دىققەت مەركىزىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ ھەمدە سىرتقى قىلمىشىنىڭ ئۆزگىرىشىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمايدۇ. ئۇ كىشىلەرگە ھەقىقىي ئۆزىنى بىلدۇرىدۇ، كىشىلەرگە ئۆزىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكىنى تونۇشتۇرىدۇ، شۇنداقلا باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقى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



قاتلىمىدىكى ھەقىقىي نەرسىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ.

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

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



توققۇز خىل خاراكتېر بەلگىسىنىڭ كېلىش تارىخىنى قەدىمكى يۇنانلىقلار پىتوگوراس دەۋرىدىن يەنى تەخمىنەن مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 580 ـ يىللىرىغىچە سۈرۈشتۈرۈشكە بولىدۇ، بىراق توققۇز خىل خاراكتېر نەزەريەسى ھازىرقى زامان ئالىملىرىنىڭ تەتقىقات نەتىجىسى ھېسابلىنىدۇ. 20 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرى گىئورگى گۇرجىف ئالدى بىلەن توققۇز خىل خاراكتېر تەلىماتى بىلەن ئادەمنىڭ توققۇز خىل ئالاھىدىلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگەن. 20 ـ ئەسىرنىڭ 50 ـ يىللىرىغا كەلگەندە، ئوسكار ئىچازو ئىنسانىنىڭ توققۇز خىل ئارزۇسىنى توققۇز خىل خاراكتېر تەلىماتىغا كىرگۈزگەن ھەمدە بۇ تەلىمات ئىنسان پسىخىكىسى ئوقۇتۇش دەرسلىكىگە كىرگۈزۈلگەن.

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

بىرىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

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

ئىككىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

بۇلار بىر تۈركۈم بېغىشلىغۇچىلاردۇر. ئۇلار كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇ جەريانىدا، ئۇلار ئۆزىنىڭ قارشى ئېلىشقا ئېرىشىش دەرىجىسىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە موھتاج بولىدۇ. ئۇلار



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

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

ئۇچىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

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

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

تۆتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

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



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

ئۇلارنىڭ هاياتى دىراماتىك هېسسىياتقا تولغان بولۇپ، مەيلى قانداق نەتىجە بولسۇن هامان ئۇلارنى ئىچ ـ ئىچىدىن خۇشال قىلالمايدۇ. ئۇلار هەمىشە بىر خىل يىراقتىكى، يوقالغان ياكى كەلگۈسىدىكى مۇهەببەتنى ئارزۇ قىلىدۇ، پەقەت مۇشۇ مۇهەببەتلا بەخت ئېلىپ كېلىدۇ، دەپ ئويلايدۇ.

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

بەشىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

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

ئۇلار هەمىشە ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتتىن خالىي ياشايدۇ، چۈنكى باشقىلاردا ئۈمىد پەيدا قىلىپ قويۇپ بېسىم كېلىپچىقىشىنى خالىمايدۇ، ئۇلار «باشقىلارغا قوشۇلمىغان» هالەتنى ياخشى كۆرىدۇ، ئەگەر خالىسا ئۇلار پەقەت كۈتۈپخانىغا ياكى دېڭىز بويىغا بارىدۇ، هېچكىم بىلەن بىللە ياشاشنى خالىمايدۇ.

ئالتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

ئالتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېردىكىلەر سەممىي بولغان

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

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

يەتتىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

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

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

سەككىزىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

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



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

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

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

توققۇزىنچى نومۇرلۇق خاراكتېر

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

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

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

مەۋجۇتلۇقنىڭ مەنىسى

توققۇز خىل خاراكتېر نەزەرىيەسى بىزنىڭ خاراكتېر تىپىمىزنى بىلىشىمىزگە يارىدەم قىلىدۇ، ئەگەر بىز خاراكتېر پەرقىنى بىلسەك، ناھايىتى ئاسانلا كىشىلەرنى تۇرلەرگە ئايرىپ ھەم بۇ تۇرلەرنىڭ

ئالاھىدىلىكىنى كېڭەيتىپ تېخىمۇ ئېنىق چۈشىنەلەيمىز.

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

قان تىپى بىزنىڭ خاراكتېرىمىزنى بەلگىلەمدۇ؟

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



ئالىملار كۆچلۈك ئىسپاتلار بىلەن قان تىپى بىلەن خاراكتېرنىڭ مۇناسىۋىتى بار - يوقلۇقىنى تېپىپ چىقماقچى بولدى، بۇ جەريانىدا ھەر خىل پەن ۋە ھەر خىل ئېقىملار ئوتتۇرىسىدا نەزەرىيەۋى تالاش - تارتىشلار ۋە نۇرغۇن قىزىقارلىق تەجرىبىلەر باراقسىز كەلدى. ئۇنداقتا، قانىنىڭ ئانتىگېن شەكلى ئىپادىلىشىدىن پەيدا بولغان ئىرسىيەت ھالىتى راستلا ئىنسانىنىڭ خاراكتېرىنى بەلگىلەمدۇ؟

خىلىت تەلىماتى

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

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

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

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

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

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



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

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

قان تىپىنىڭ بايقىلىشى ۋە پەيدا بولۇش سەۋەبى

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

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

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

A تىپلىق قاننىڭ كېلىپچىقىش ۋاقتى سەل كېيىن بولغان،



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

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

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

قان تەلىماتى

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



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

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

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

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



قان تىپى راستلا خاراكتېرنى بەلگىلەمدۇ؟

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

خاراكتېرنىڭ شەكىللىنىشىگە كۆپ تەرەپلىك ئامىللار تەسىر كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇلار ئىرسىيەت ئاملى، ئائىلە ئاملى ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئاممىللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمما قان تىپى ئاملىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىش ـ ئالماسلىقى تېخىچە ئېنىق ئەمەس.

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

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

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



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

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

ئادەم نېمە ئۈچۈن خجىللىق ھېس قىلىدۇ؟

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

سوپۇن مازغىپى ئويۇنى

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



كەينىگە مۆكۈپ، ئالدىدىكى ھەممە نەرسىلەرنى كۆزىتىشكە باشلىدى، بەزى بالىلار قورققىنىدىن يىغلاپ كېتىشتى...

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

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

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

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

تۇغما سەزگۈرلۈك

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

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

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

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

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

ئائىلە مۇھىتى

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

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

20 يىل ئىلگىرى، ئۇ بىر توپ ئىككى ياشلىق بالىلارنى تاپقان، بۇ بالىلارنىڭ ھەممىسى خىجىلچان ئىدى.

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

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

كېيگېننىڭ دېيىشىچە، «ئەگەر سىز تۇغما خىجىلچان بولسىڭىز، بىل كېلىنتوندەك ئادەم بولالىشىڭىز ئىنتايىن تەس، ئەمما سىز ئۇنىڭدەك



بولۇشقا تىرىشىشىڭىز، ئۆز خاراكتېرىڭىز بىلەن ئۇنىڭ خاراكتېرى يۇغۇرۇلغان ئوتتۇرا ھال خاراكتېرگە تەرەققىي قىلالايسىز.»

خجىلچان كىشىلەرگە ئۇنىۋېرسال باھا

خجىلچان كىشىلەر باشقىلارنىڭ چىراي ئىپادىسىگە ھۆكۈم قىلىشتا بىرقەدەر ئاجىز كېلىدۇ، ئۇلار باشتىن ـ ئاخىر غەزەپلەنگەن ۋە ھېسسىيات ئىپادىلەنگەن باش رەسىملىرىنى ناھايىتى تەستە چۈشىنىدۇ. ئۇلارنى باشقىلارنى كۆزىتىشكە ئانچە ماھىر ئەمەس دېيىشكە بولىدۇ. چىرايدىكى ھېسسىيات ئىپادىسىنىڭ رولى ئۇلارغا نىسبەتەن چوڭ ئەمەس، چۈنكى ئۇلارنىڭ ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت ئىقتىدارى كۆچلۈك ئەمەس.

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

ھەسەت قىلىش

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

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

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

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

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

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

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

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



كۇلكىگە قېلىش ئېھتىياجى

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

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

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

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

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

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

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

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



ھەسەت ئىككى تەرەپلىمىلىككە ئىگە

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

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

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

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

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

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

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



«ئۆڭكۈر تەجرىبىسى» توغرىسىدا

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

ئۆڭكۈردە يالغۇز تۇرۇش

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

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

بۇ خىل ھالەت ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت تەڭشەش ئىلىپ بارغاندىن

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

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

بىز ھەممىمىز يالغۇزلۇقتىن قورقىمىز

ئادەم يالغۇز مۇھىتتا ياشىيالمدۇ - يوق دېگەن مەسىلىنى ئايدىڭلاشتۇرۇش ئۇچۇن پسىخولوگلار چوڭ تەجرىبە ئىشلىگەن. ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، يالغۇز ياشاش ئادەمنى ھاياتىدىن ئايرىماسلىقى مۇمكىن، ئەمما ئۇلار يالغۇزلۇق ھېسسىياتىغا بەرداشلىق بېرەلىشى ئىنتايىن قىيىن. يالغۇز ياشىغۇچى كوللېكتىپ ياشايدىغان مۇھىتقا كەلگەندە، ئاساسىي جەھەتتىن كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىش ئىقتىدارىنى پۇتۇنلەي ئەسلىگە كەلتۇرەلمىشى ناتايىن.

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

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

توك سوقۇشنى ساقلاش



جەمئىيەتشۇناس شاخ بىر تەجرىبە ئىشلىگەن. ئۇ تەجرىبە

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

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

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

يالغۇزلۇقتىن قۇتۇلۇش

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

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

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

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

بىز كۈلگەنلىكىمىز ئۈچۈن بەختلىكمۇ ياكى بەختلىك بولغانلىقىمىز ئۈچۈن كۈلىمىزمۇ؟

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

كۈلۈش چىراي ئىپادىسىدۇر

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

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



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

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

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

بەخت ھېسسىيات ۋە كەيپىياتتۇر

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

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

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

كەيپىياتنى نېمە ئويغىتىدۇ

«كەيپىيات باشقۇرۇش» مۇتەخەسسىسى ھارىس كەيپىيات ABC

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

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

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

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

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

بۇ تەجرىبە كەيپىياتنىڭ كېلىپچىقىش مەنبەسىنىڭ كىشىلەرنىڭ بىلىش تەجرىبىسى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.



كەيپىيات تەلىماتى

قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە، كەيپىيات ھەققىدىكى تەلىماتلار ناھايىتى نۇرغۇن.

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

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

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

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

ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈشتىن ھالقىش

1870 ـ يىلى ئادلېر ئاۋستىرىيە پايتەختى ۋېنادىكى بىر ھاللىق ئائىلىدە تۇغۇلدى، ئۇ بۇ ئۆيدىكى بالىلارنىڭ ئوچىنچىسى ئىدى.



ئەسلىدە بۇنداق ئائىلە مۇھىتىدا ئادەمنىڭ بالىلىقى غەمسىز ئۆتسە بولاتتى، ئەمما ئاجىز بەدەن ھەم ئارقا - ئارقىدىن تەگكەن كېسەل ئۇنىڭ بالىلىقىنى خۇشاللىقلىرىنى تارتىۋالدى. ئادەم كىچىك ۋاقىتلىرىدىلا ئومۇرتقا كېسىلگە گىرىپتار بولغان بولۇپ، بۇ سەۋەبتىن ئۇ بىر ئۆمۈر ھەرىكەت قىلالمايتتى، بەش ياشقا كىرگەندە يەنە ئۆپكە يالۇغىغا گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈپ كەتكىلى تاس قالغان.

ئۆزىنى كەمستىش ۋە تولۇقلاش

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

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

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

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

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



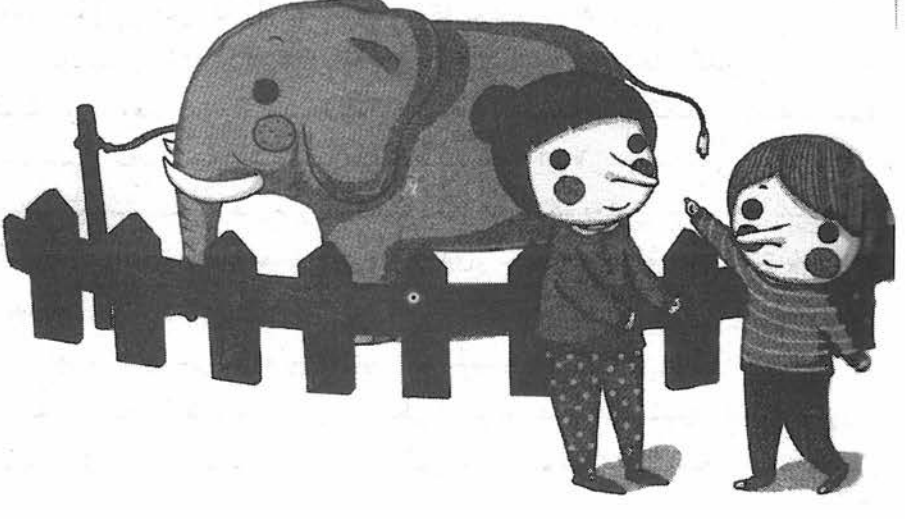
مەيلى ئىرادىنى بوشاشتۇرۇش بولسۇن ياكى غەيرەتكە كېلىش بولسۇن، ئۆزىنى كەمسىتىش بىر خىل سەل قارىغىلى بولمايدىغان پسىخىكىلىق ھالەت ھېسابلىنىدۇ.

پىلىنىڭ ھېكايىسى

بۇ يەردە ئىككى ھېكايە بار.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

باشقا ئېلىپ چىقىپ، ئاستا ـ ئاستا تىجارەتنى چۆكايتتىم.

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

ئۆزىنى كەمستىشتىن ھالقىش

ئېچىنىشلىق بالىلىق ھايات ئادلېرغا چوڭقۇر ئۆزىنى كەمستىش ھېسسىياتى ئېلىپ كەلگەن، تۇزلەنمەيدىغان بەل ۋە قاتتىق يۆتىلىشتىن قىينالغاندا، ئۇنىڭ ئادالەتسىزلىكتىن ئاغرىنغان ۋاقىتلىرىمۇ بولغان. ئەمما ناھايىتى تېزلا ئۇ تولۇقلاش مۇمكىنچىلىكىنى تاپقان، ئۇ بولسىمۇ، ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقى ئارقىلىق بىر مۇنەۋۋەر دوختۇر بولۇش. ئاخىر ئادلېرنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى كىشىلەرنى ھەيران قالدۇرغان، ئۇ گۇمانىزملىق پسخولوگىيەنىڭ باشلامچىسى، ئىندىۋىدۇئالىزم پسخىكىسىنىڭ ئىجادچىسى بولغان. ئۇ ئۆزىنىڭ قەلبى ئارقىلىق نۇرغۇنلىغان كىشىلەرگە كۈچ ئاتا قىلغان، ئۇنىڭ تەلىماتلىرى كېيىنكى غەرب پسخولوگىيە تەرەققىياتىغا غايەت زور تەسىر كۆرسەتكەن.

سالاھىيەت

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



ئايرىلىش خاراكتېرلىك سالاھىيەت تونۇش توسالغۇسى

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

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

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

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

ئاساسىي سالاھىيەت ۋە ئەگەشمە سالاھىيەت

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



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

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

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

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

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



ماڭا پەقەت ئۆزۈم لازىم

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

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

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

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

ئاخىر ئۇ ھەقىقىي ئۆزىگە قايتىپ كەلگەن.

يوشۇرۇن ئاڭ ھەرگىز يالغان سۆزلىمەيدۇ

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

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

يوشۇرۇن ئاڭ دېگەن نېمە؟

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

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

بىز بۇ يەردە يوشۇرۇن ئاڭنىڭ نېمىلىكىنى بىلۈالايلى.

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

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

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

يوشۇرۇن ئاڭ مەڭگۈ ئادەمنىڭ قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى ھەقىقىي ئاۋازدىن ئىبارەت.

يوشۇرۇن ئاڭ قانداق شەكىللەنگەن؟

پسىخولوگىيەدە، يوشۇرۇن ئاڭنىڭ شەكىللىنىشىدە تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە باسقۇچلار بار:

بىرىنچى، ئاڭنىڭ تەكرار غىدىقلىشىدىن شەكىللەنگەن يوشۇرۇن ئاڭ.

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

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

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

ئىككىنچى، ئاڭسىز پەيتتىكى كۆچلۈك غىدىقلىنىشتىن شەكىللەنگەن يوشۇرۇن ئاڭ.

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



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

يوشۇرۇن ئاڭدىن پايدىلىنىش

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

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

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



ئۆتمۈشنى ئەسلەش

«ئەسلەيمەن ئەينى يىللاردىكى ھەيۋەتلىك جەڭ قىلىپ، يولۇاستەك ياشىغان چاغلىرىمنى» بۇ شى چىجىننىڭ ئۆزىنىڭ ھايات مۇڭپىپەقىيەتلىرىنى ۋاراقلاپ يازغان شېئىرى بولۇپ، كۈنلەرنىڭ كۈتكىنىدەك بولمىغانلىقىغا بولغان ئەپسۇسلىنىشى ئىپادىلەنگەن، ئۇنىڭدىن باشقا قاتتىق ئىلاجسىزلىقمۇ ئىپادىلەنگەن. ئەينى يىللىرى ھەر يەرگە داڭ چىقارغان قوماندان بۇگۈنكى كۈنگە كەلگەندە كۈن سانىپ قېرىلىقنى كۈتمەكتە. ئەينى يىللاردىكى چاغلار نېمىدېگەن گۈزەل - ھە!

ئۇنتۇلمايدىغان ئەر

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

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

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

ئەمما، بەك كۆپ ئەسلەش خەتەرلىك. ئۆتمۈشنى كۆپ ئەسلەش،



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

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

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

ناھايىتى نۇرغۇن ئەسلىمىلەر مېيىزنى رېئاللىققا يۇزلەندۈرەلمىگەن. ئۇ ھەر كۈنى خىيال قىلغان، ئىشكىنىڭ تۈيۈقسىز ئېچىلىپ، ئەرنىڭ قايتىپ كېلىشىنى، بۇرۇنقىدەك بىللە تۇرمۇش كەچۈرۈشنى ئويلىغان.

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

مېيىزى تۈيۈقسىز بىر نەرسىنى قويۇۋەتكەندەك بولغان، ھەتتا ئۇنىڭ كەينىدىن قارىغۇسىمۇ كەلمىگەن. ئۇنتۇلمىغان ئەسلىمىلەرنىڭ ئەسلىي بەك گۈزەل بولغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى ئۆزىنىڭ ئۆتمۈشىگە بەكلا يېپىشۇالغانلىقىدىن، ئازابتىن قول ئۈزۈشنى خالىمغانلىقىدىن بولغانلىقىنى ھېس قىلغان.

قەلبىگە توغرا قاراشنى رەت قىلىش

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

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

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

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

ئۆتمۈش ھەققەتەن شۇنداق گۈزەلمۇ؟

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

ھەمىشە ئۆتمۈشتە ياشىماي ھازىردا ياشىشىڭىز كېرەك. ھازىر ساپ ھاۋادىن نەپەسلىنىشىمىز، ھەربىر قېتىم يامغۇردەك تەرگە چۆكۈشىمىز، يەنە مۇزلىكا ئاڭلىشىمىز، ئۇسسۇل ئويناشىمىز كېرەك. قىسقىسى، بۇ ھازىرقى تۇرمۇش، شۇنداقلا كۆپ ئاۋارىچىلىكى يوق تۇرمۇش، بىز ھازىردىن بەھرىلىنىشنى بىلىشىمىز كېرەك.

ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارى

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

قايتىش نەزەريەسى

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

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

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



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

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

نەتىجە ئادەمگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ

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

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

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

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

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

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

تولا گەپ قىلىش

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

گەپ قىلماسلىققا چىدىيالمايدىغان ھېسسىيات

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

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

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

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

سۆزلەش ئەھمىيىتىتە ئېھتىيات قىلغانلىق

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



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

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

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

گەپكە ئامراق ئېغىزنى قانداق باشقۇرىمىز؟

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

ئەگەر سىزنىڭ بەك گەپ قىلغۇڭىز كېلىپ كەتسە، ئەمما بۇ سورۇندا

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

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

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

ئاپامنىڭ قارغاشلىرى

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

بۇرۇننى قانداق ئېرتىش كېرەك؟

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

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

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

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

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

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

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

ئاپىڭىز «قارىغاۋاتىدۇ»

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

ئانىنىڭ قارغىشىنى تۇگىتىش

ئەمەلىيەتتە ھەربىر ئادەمنىڭ قەلب كۇچى ناھايىتى زور، ئەمما بۇ خىل كۇچ ناھايىتى چوڭقۇر يوشۇرۇنغان بولىدۇ، قەتئىي كۈرەش قىلغاندىلا ئاندىن بۇنى يېشىپ چىققىلى بولىدۇ. ئانىنىڭ قارغاشلىرىنى تۇگىتىش ئۈچۈن قەلبىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى يوشۇرۇن كۇچنى قېزىپ چىقىرىش كېرەك.

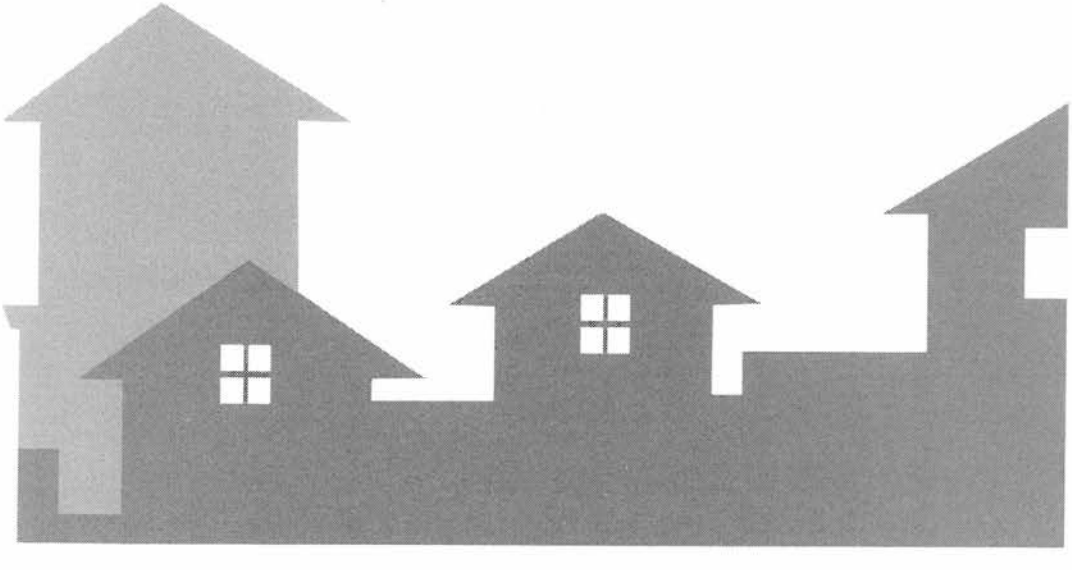
سىز چوقۇم ئاپىڭىزنىڭ قارىشىنى ئۆزگەرتىڭ قارىشىدىن ئايرىۋېتىشىڭىز كېرەك. گەرچە سىزنى ياخشى كۆرگەن، سىزگە ياخشى بولسۇن دېگەن بولسىمۇ، ئەمما ئۇسۇلى توغرا بولمىغان قاراشلارنى ئايرىۋېلىشىڭىز كېرەك. سىزنىڭ ئۆزگىرىشىڭ ئويلىغىنى بار، ھەممە ئىشتا ھەر يەردە ئانىڭىزنىڭ كۆزقارىشى بويىچىلا ئىش كۆرۈشىڭىزنىڭ زۆرۈرىيىتى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

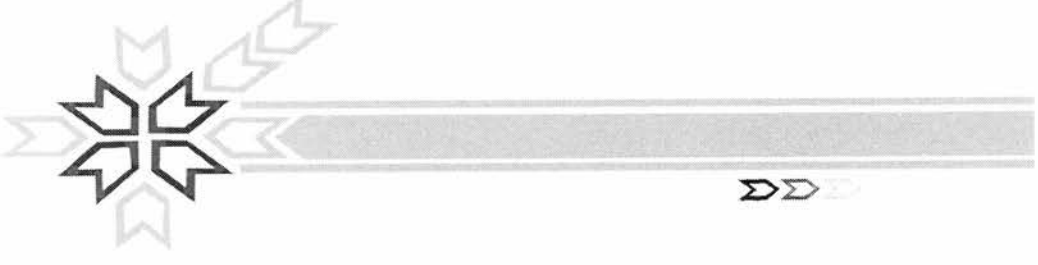


ئۆزىڭىزنىڭ كىملىكىنى، ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئارتۇقچىلىق، قانداق كەمچىلىكىڭىز بارلىقىنى، قانداق ياشىشىڭىز كېرەكلىكىنى، قانداق ئۇسۇلدا ئارزۇلىرىڭىزنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشىڭىز كېرەكلىكىنى ئېنىق بىلىشىڭىز كېرەك. ئۆزىڭىزنىڭ قىممىتىنى قانائەتلىنەرلىك يارىتىپ، ئانىڭىزنىڭ ئىلھامى بولمىسىمۇ ئالغا ماڭالايدىغان بولغان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



هیستسیات پسخکسی





تۆتىنچى باب مۇھەببەت پسىخولوگىيەسى

بىر كۆرۈپلا ياخشى كۆرۈپ قېلىشقا ئۇچ سېكۇنتلا كېتىدۇ

بىر كۈنى بىر يىگىت دوستىغا مۇنداق دەپتۇ:

ــ تۇنۇگۈن مەن بىر قىزنى كۆردۈم، ئۇنىڭغا بىر كۆرۈپلا ئاشىق بولۇپ قالدىم.

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

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

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

بەدەن ئۇچۇرى

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

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

بىرىكتۈرۈشتىن ئىبارەت.

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

ئۇچ سېكۇنتتا كۆڭلى چۈشۈش

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

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

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

نەتىجىدە بايقىلىشىچە، بىر كۆرۈپلا كۆڭلى چۈشۈپ قالىدىغان



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

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

بىر كۆرۈپ ياخشى كۆرۈپ قالغاندىن كېيىن

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

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

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

مۇھەببەت بىر خىل سەزگۈ

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

يات جىنسلىقلارنى بىلىش

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



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

قىزلارنى جەلپ قىلغان.

پسخولوگلارنىڭ بايقىشىچە، پەقەت ئاياللارلا ياكى ئەرلەرلا خىزمەت قىلىدىغان مۇھىتتا، گەرچە مۇھىت ناھايىتى ئازادە، خىزمەتچىلەرنىڭ ساپاسى يۇقىرى بولسىمۇ، ئەمما ئۇلار ئاسانلا چارچاش ھېس قىلىدىكەن، خىزمەت ئۇنۇمىمۇ يۇقىرى بولمايدىكەن. پسخولوگلار بىر قىسىم ياش يات جىنسىلىقلارنى بىر يەردە، ئازادە خىزمەت مۇھىتىدا خىزمەت قىلغۇزغان. نەتىجىدە مەيلى ئەرلەرنىڭ بولسۇن ياكى ئاياللارنىڭ بولسۇن خىزمەت ئۇنۇمى زور دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن ھەمدە كىشىلەرنىڭ خىزمەت قىزغىنلىقى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، كىچىكىپ كېلىپ بالدۇر قايتىش ھادىسىلىرى تۇگىگەن.

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

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

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

مۇھەببەت ھورمۇنى

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

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

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

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

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

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

مۇھەببەتلىششىنىڭ ئۈچ خىل نەزەرىيەسى

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

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

يېقىن مۇھەببەت

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

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

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

ھېسسىياتلىق مۇھەببەت

ھېسسىيات ئادەمنىڭ قارشى تەرەپ بىلەن بىرىكىشنى كۈچلۈك ئارزۇ

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

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

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

ھېسسىيات پارتىلغاندىن كېيىن، شەخس جىمجىتلىشىدۇ، ھەتتا چارچاش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ۋاقىتنىچە ھەرقانداق ئىشقا قىزىقمايدۇ.

ۋەدە

ۋەدە بۇ يەردە ئىككى خىل مەنىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

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

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

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

مۇھەببەت سەنئىتى

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



ھېسسىيات ئۆتۈپ كەتكەندە، ئىللىقلىق قالمىدۇ، ئاشۇ ئىللىقلىق دەل يېقىنلىقتۇر، ئىللىقلىقمۇ سوغۇققانلىقتا ئايلانغاندا بولسا قالمىغىنى ۋەدىدۇر.

سترېنبېرگنىڭ مۇھەببەت نەزەريىسى بىر ئوك تىرىگونومېترىك بولۇپ، ھەربىر خىل تۇر بىر بۇلۇڭدىن ئىبارەت. كۆڭۈلدىكىدەك مۇھەببەت ئۇچ بۇرجەكلىك بولۇپ، تەڭپۇڭ بولغان ئۇچ بۇلۇڭنىڭ بىرىكىشىدىن تەركىب تاپقان.

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

شۇڭا، نۇرغۇن پسخولوگلار مۇھەببەتنى بىر سەنئەت دەپ قارايدۇ. مۇھەببەت پەرۋىشكە موھتاج. بۇ ئۇچ ئامىلنى ھازىرلىغان بولسىمۇ،مۇھەببەتنى يەنىلا رېئاللىققا ئايلىنىدۇ دېيىشكە بولمايدۇ.

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

مۇھەببەت يولىدا قايغۇ ـ شادلىق ھەمراھ بولىدۇ.

مۇھەببەتنىڭ يەتتە خىل تىپى

سترېنبېرگنىڭ ئۇچ بۇلۇڭلۇق مۇھەببەت مودېلىغا ئاساسەن، ئوخشاش بولمىغان بىرىكتۈرۈش ئارقىلىق، مۇھەببەتنى يەتتە خىل تىپقا بۆلۈشكە بولىدۇ. بۇ يەتتە خىل تىپ ئۇلارنىڭ قانچە خىل مۇھەببەتتىن تەركىب تاپقانلىقى ھەمدە قانداق پەرقى بارلىقىغا ئاساسەن بۆلۈنگەن.



رومانتىك مۇھەببەت

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

دوستانە مۇھەببەت

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

خىيالىي مۇھەببەت

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



مۇكەممەل مۇھەببەت

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

پۈچەك مۇھەببەت

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

ئىشق - مۇھەببەت

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

ياخشى كۆرۈش

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



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

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

ئۇ ئۆزگەردىمۇ ياكى سىز ئۆزگەردىڭىزمۇ؟

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

تۇنجى مۇھەببەتلەشكەن چاغلار ئەڭ گۈزەل

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

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

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

قىسمەنلىك ۋە پۈتۈنلۈك

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

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

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

كىم ياكى نېمە

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

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

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

كىم ئۆزگەردى؟

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

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

سىز ئۇنى ئۆزگىرىپ كەتتى دەپ ئاغرىنغان ۋاقتىڭىزدا، سىز ھەر قېتىم كۆڭلىڭىزدە نارازى بولغان چاغلىرىڭىزدا ئۇنىڭغا كۆڭلىڭىزدىكىنى چىرايلىقچە ئېيتتىڭىزمۇ يا-كى ئىچىمدىكىنى تاپ دەپ قاپىقىڭىزنى ئاچمىدىڭىزمۇ؟ ئۇنىڭ-دىن رەنجىگەن ۋاقتىڭىزدا قانچىلىك ۋاقىت ئاچچىقلاندىڭىز؟ ئۇنىڭغا قانچىلىك ۋاقىت ئىللىق مۇئامىلە قىلالىدىڭىز؟ ھەر قې-تىم ئاچچىقلاپ سۆزلىگەن ۋاق-تىڭىزدا ئۆزىڭىزگە قاراپ بې-قىڭ، سىز مۇھەببەتلەشكەن ۋا-قىتتىكىدىن ئۆزگەردىڭىزمۇ - يوق؟



ئەر ۋە ئايال

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

ئەرلەرنىڭ پسىخىكىسىنى ئايالالار چۈشەنسۇن

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

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

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

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

ئەرلەر ئەقىللىق ئايالالاردىن ھۆزۈرلىنىدۇ، ئەمما ئەقىللىق ئايالالارنى ئاسان ياخشى كۆرۈپ قالمايدۇ. ئەرلەردىكى ئەرلەر ئۇستۇنلۇك خاھىشى ناھايىتى نۇرغۇن ئەرلەرنى دۇنيا ئۇلارنىڭكىدەك، ئايالالارنىڭ ئەمەستەك



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

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

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

ئايالالارنىڭ پسىخىكىسىنى ئەرلەر چۈشەنسۇن

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

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

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

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



ئايالـلار قالايمـقان خيـال قىلـىشقا ئەڭ ئـامراق. ئۇ سـزنىڭ بـر ئېغىز گېپىڭىزدىنلا بىر ھېكايىگە ھۆكۈم قىلىۋېتىشى مۇمكىن، يەنە بەلكىم سىزنىڭ پۈتۈن بىر كېچە ئۇنىڭغا گەپ قىلمىغانلىقىڭىزدىن سـزنىڭ ئـۇنى ياخـشى كۆرمەس بـولـۇپ قالغـىنـىڭـىزدىن ئـىبـارەت «ئەمەلىيەت»نى يەكۈنلەپ چىقىشىمۇ مۇمكىن. قىسقىسى سىز نېمە ئىش قىلىڭ ياكى قانداق قىلىڭ، ئايالار ھامان ئۇ ئىشنى بەك چوڭقۇر ئويلىۋالىدۇ.

پەرق نەدە

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

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

سىزنىڭ خاراكتېرىڭىز قايسى جىنسقا مايىل؟



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

كىشىلەرنىڭ جىنىس پەرقى قانداق كېلىپچىقىقان؟ بەزى ئادەملەر نېمە ئۈچۈن نورمال جىنىس خاسلىقىنى ساقلاپ قېلىشنى خالىمايدۇ؟

ئايالالاشقان ئەر

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

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

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

ئايالالىقا مايىل خاراكتېر

ئەگەر سىز خەرىتە ياكى يول بەلگىلىرىگە قارىغاندا قىينالسىڭىز،



ئادەتتە باشقىلارنىڭ ياردىمىدە ئاندىن بىلەلمىسىڭىز.

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

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

ئەگەر سىز بىر كۆزقاراش ياكى ئۇقۇمنى چۈشەندۈرمەكچى بولسىڭىز، سۆزلىگەچ ئىشارەت قىلىسىڭىز، ئاخىرىدا قەلەم بىلەن يازسىڭىز؛

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

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

ئەگەر سىز ياخشى كۆرىدىغان ناخشىچىنىڭ بىر ناخشىسىنى ئاڭلىغىنىڭىزدا، ئاڭلىغاندىن كېيىن ئاساسەن خاتالاشماي ئەگىشىپ ئېيتالمىسىڭىز؛

سىزنىڭ ئىشلارغا نىسبەتەن كۆچلۈك ئالدىن بىلىش سېزىمىڭىز بولسا ھەمدە ئۇنى سىزنىڭ بۇۋاستە سېزىمىڭىز ئىكەنلىكىنى جەزملەشتۇرەلمىسىڭىز؛

ئەگەر سىز ساقچى ماشىنىسىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىمىسىڭىز، ئاۋازنىڭ نەدىن چىقىۋاتقانلىقىغا تېز سۈرئەتتە ھۆكۈم چىقىرالمىسىڭىز؛

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



ئەرلىككە مايىل خاراكتېر

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

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

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

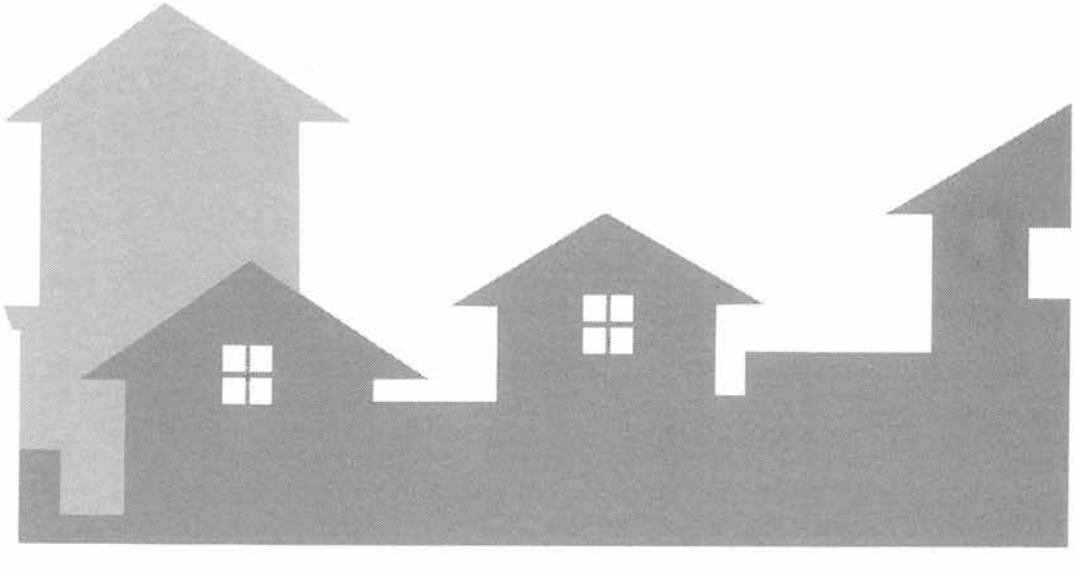
ئەگەر سىز ياخشى كۆرىدىغان ناخشىچىنىڭ ناخشىسىنى ئاڭلىغاندا، ئاڭلاپ بولغاندىن كېيىن ناخشىنىڭ رېتىمىنى ناھايىتى تەستە ئېسىڭىزگە ئالالمىسىڭىز ھەمدە سىزنىڭ بەزى ئاقىۋەتلەرگە بولغان سېزىمىڭىز قاتتىق ئويلىنىش ۋە ئانالىز قىلىشتىن كەلگەن بولسا؛

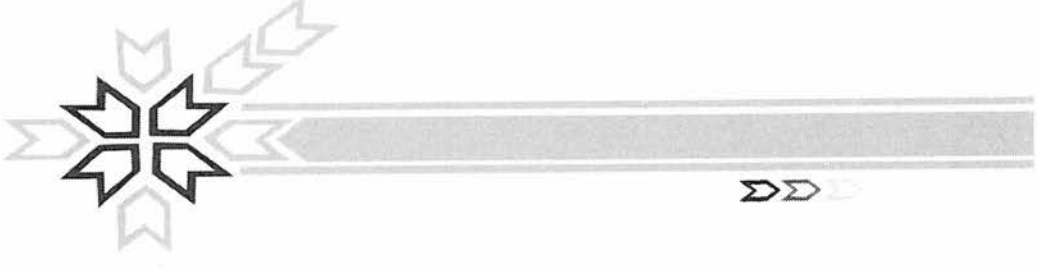
ئەگەر سىز ساقچى ماشىنىسىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىغاندا، ئاۋازنىڭ نەدىن چىققانلىقىنى بىلەلمىسىڭىز؛

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



دەربجدن تاشقری ئەزا ــ مپگە





بەشىنچى باب بىلىش پسىخولوگىيەسى

يوشۇرۇن ئاڭ ئالتىنچى سەزگۈ شۇمۇ؟

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

ھايۋاننىڭ ئالتىنچى سەزگۈسى

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

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

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

دېڭىزدىكى پاراخوتلار دېڭىز خەتىرىگە يولۇقۇش ئالدىدا، پاراخوتتىكى چاشقانلار توپ - توپ بولۇپ، ھەر تەرەپكە پىتراپ تىنچسىزلىنىدۇ.

یەنە یەر تەۋرەشنىڭ ئالدىدا، چار پاقىلار توپ ـ توپ بولۇپ پاتقاقلىقتىن يولغا ئۆملەپ چىقىدۇ.

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

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

ئىنساننىڭ ئالتىنچى سەزگۈسى

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

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

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



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

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

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

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

شۇنىڭ بىلەن تەتقىقاتچىلار بىر تەجرىبىنى لايىھەلىگەن.

ئۇلار بىر توپ تېنى ساغلام، ئىنكاسى سەزگۈر بولغان ياشلارنى يىغقان. ئۇلاردىن كومپيۈتېر ئېكرانىدىن كۆرۈنگەن ئوخشاش بولمىغان سىگنالارغا ئىنكاس قايتۇرۇش تەلەپ قىلىنغان. بۇ سىگنالار بەزى يۆنىلىشى ئوخشاش بولمىغان ئىسترېلكىلار بولۇپ، ئىسترېلكا بەلگىسىنى كۆرگەندە كۇنۇپكا تاختىسىدىن مۇناسىپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشى كېرەك.

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

بۇ ۋاقىتتا، باش سىناق قىلغۇچى بىر قاتار قائىدىلىك سىگنالالاردىن باشقا، قائىدىسىزلىك بىلەن بەزى چوڭ كۆك رەڭلىك ئىسترېلكىلارنى ئاۋارىچىلىك تېرىش ئۇچۇن قىستۇرۇپ چىقىرىپ، سىناق



قىلىنغۇچىلارنىڭ زېھنىنى چېچىۋەتكەن.

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

بۇنىڭدىن بۇ رايونىنىڭ ھەققەتەن ئۇچۇرلارنى ئالدىنئالا بىلەلەيدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

ئالتىنچى سەزگۈ يوشۇرۇن ئاڭغا تەۋە ئەمەس

چوڭ مېڭە ئادەمگە ئاگاھلاندۇرۇش بېرەلەيدۇ، بۇ زادى يوشۇرۇن ئاڭنىڭ ئىشمۇ ياكى ئالتىنچى سەزگۈنىڭ ئىشمۇ؟ بىز دەۋاتقان ئالتىنچى سەزگۈ يوشۇرۇن ئاڭنىڭ ئۆزىمۇ؟

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

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

خاتىرىنىڭ قىسقىچە تارىخى

غەمسىز ئۆگەنگەن، ھەممىگە قىزىقىپ كەپسىزلىك قىلغان بالىلىق چاغلىرىمىز مەڭگۈ ئېسىمىزدىن چىقمايدۇ. ئەمما سىز ئالىي مەكتەپتىكى

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

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

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

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

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

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



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

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

خاتىرىنىڭ تۈرلىرى

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

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

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

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



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

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

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

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

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

ئۇنتۇش ئىقتىدارىنى يوقاتقان ئادەم

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

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

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

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

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

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

نېمىشقا گەپ سول قۇلاقتىن كىرىپ ئوڭ قۇلاقتىن چىقىپ كېتىدۇ؟

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

قۇلاقنىڭ مەنىسى

توغرا، بۇ تېپىشماقنىڭ جاۋابى قۇلاق.

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

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



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

كېچىلىك كۆلۈبتكى تەجرىبە

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

ئۇلار ئۈچ كېچىلىك كولۇبنى تەجرىبە ئورنى قىلىپ تاللىغان. بىرىنچى كېچىلىك كۆلۈبتا، تەتقىقاتچىلار كۆزىتىش ئارقىلىق شۇ كەچتىكى 200 دىن ئارتۇق خېرىدارنىڭ تەخمىنەن70% نىڭ شاۋقۇن - سۇرەنلىك مۇھىتتا ئوڭ قۇلقىدىن پايدىلىنىپ باشقىلارنىڭ گەپىنى ئاڭلاۋاتقانلىقىنى بايقىغان.

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

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



ئوڭ قوڵاقنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

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

بىلىشىمىزچە، ئوڭ قوڵاقنى سول مېڭە باشقۇرىدۇ، ئوڭ قوڵاق قوبۇل قىلغان ئۇچۇرلار بىۋاستە سول مېڭىنىڭ ئانالىز قىلىپ بىر تەرەپ قىلىشىدىن ئۆتۈپ ئاندىن ھۆكۈم چىقىرىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇچۇرلار سول قوڵاقتىن چوڭ مېڭىگە كىرگەندە، سول مېڭىگە بىۋاستە بارالمايدۇ، بەلكى ئوڭ مېڭىنىڭ «ۋاستىسى» بىلەن يېتىپ بارىدۇ، شۇڭا بىر تەرەپ قىلىش سۈرئىتى جەھەتتە ئوڭ قوڵاقتا ئاڭلىغان نەرسىلەرگە يەتمەيدۇ. شۇڭا باشقىلار گېپىمنى بەكرەك ئاڭلىسۇن دېسىڭىز ئۇنىڭ ئوڭ قوڵىقىغا گەپ قىلىڭ.

بوۋاقلار ئاپىسىنىڭ ئاچچىقلانغىنىنى بىلەلەيدۇ

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

بوۋاقنىڭ نەزىرىدە قاراش

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

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

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

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

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

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

بالىلارغا چىراي ئىپادىسىنى كۆرسىتىش

چىراي ئىپادىسى كەيپىياتنى بىلدۈرۈشتىكى بىۋاسىتە يولىنىڭ بىرى بولۇپ، بالىلارنىڭ شەخسىي تەرەققىياتى ۋە ئىجتىمائىيلىشىشىنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ.

تەتقىقاتچىلار ئۇچ ياشلىق، تۆت ياشلىق، بەش ياشلىق بالىلارنى



تەجرىبە ئوبيېكتى قىلىپ تاللاپ، بالىلارنىڭ چىراي ئىپادىسىنى تونۇش ئىقتىدارىنى سىنىغان.

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

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

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

ئالدى بىلەن ئاكتىپ چىراي ئىپادىسىنى تونۇش

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

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

ئىپادىلىرىنى كۆرۈنەرلىك پەرق ئېتەلمىگەن.

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

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

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

ئۇ نېمىگە ئاساسەن دىلونى پاش قىلدى

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

ئۇنی کىم ئۆلتۇردی

یاپونىيەدە بىر قاتىللىق ۋەقەسی يۈز بەرگەن. بىر توي قىلمىغان قىز ئۆزىنىڭ ياتقىدا ئېچىنىشلىق ھالدا ئۆلتۇرۇلگەن. ساقچىلار قايتا ـ قايتا ئانالىز قىلىش ئارقىلىق، بۇ قىزنىڭ ئوغۇل دوستىدىن گۇمانلانغان. قىزنىڭ قوشنىسىنىڭ تونۇشتۇرۇشچە، قىزنىڭ بىر ئوغۇل دوستى بار ئىكەن، ئەمما كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ئۇ يىگىتنىڭ چىرايىنى كۆرۈپ باقمىغان ئىكەن. ئۇ ھەر قېتىم كەلگەندە، ناھايىتى ھىم كىينىۋالدىكەن ھەمدە شەپكىسىنى تۆۋەن قىلىپ كىيىۋالدىكەن.

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

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

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

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

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

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



كۆزدىكى قاتىل

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

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

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

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

ئېدىپۇس ئىدىيەۋى ھالىتى

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



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

ئېدىپۇس ئىدىيەۋى ھالىتى

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

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

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

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

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



ئانىسىغا بولغان مۇھەببەت

بۇ قەدىمكى يۇنان رىۋايىتى بىزگە بىر خىل مۇرەككەپ ئىدىيەۋى ھالەتنى ئېچىپ بېرىدۇ، فىرويىد بۇنى «ئانىسىنى ياخشى كۆرۈپ قېلىش ھالىتى» دەپ ئاتىغان.

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

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

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

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

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

دادىسىغا بولغان مۇھەببەت

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

ئانىسغا بولغان مۇھەببىتى بارا ـ بارا دادىسغا بولغان مۇھەببەتكە ئۆزگىرىدۇ. ئۆز قىزى بىلەن يولدىشى ئوتتۇرىسىدىكى بارا ـ بارا يېقىنلىشىۋاتقان ھېسسىياتقا قاراپ، ئانىسدا ھېسسىيات جەھەتتە ئازراق ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇ ئاتا بىلەن قىز ئوتتۇرىسىدىكى قويۇق مۇناسىۋەتنى ئاجىزلىتىشقا ئۇرۇنىدۇ. قىز دادىسى بىلەن يېقىنلىشىشنى شۇنچە خالىغانسېرى ئارىدا ئانىسى بىر ئارىلىق شەكىللەندۈرۈپ قويغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ دادىسغا يېقىنلىشىپ ئانىسى بىلەن قارشىلىشىپ ئاستا ـ ئاستا چوڭ بولىدۇ.

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

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

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

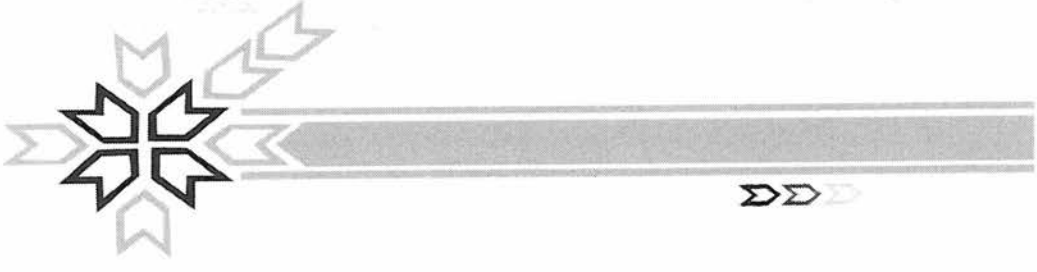
يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، قىز ئاستا ـ ئاستا ئەسلىي ئانىسى ئۆزى بىلەن دادىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قىستۇرۇلۇۋالمىغان، بەلكى ئۆزى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قىستۇرۇلۇۋالغانلىقىنى تونۇپ يېتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئەر ـ ئايال ئىكەنلىكىنى، مۇھەببەتلىشىپ توي قىلىپ، ئاندىن ئۆزىنى بىرلىكتە بېقىپ چوڭ قىلغانلىقىنى بىلىدۇ.

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



رەڭگارەڭ دۇنيا





ئالتىنچى باب رەڭ پسخولوگىيەسى

رەڭ ۋە پسخىكا

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

رەڭ دېگەن نېمە؟

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

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

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

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

ئادەم نېمىشقا رەڭنى كۆرەلەيدۇ

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

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

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

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



بالىلار ياخشى كۆرىدىغان رەڭ

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

رەڭلەرنى تولۇق پەرقلەندۇرەلەيدىغان مەزگىل 10 ياشتىن 20 ياشقىچە بولغان مەزگىل بولۇپ، 20 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن تەدرىجىي ئاجىزلاشقا باشلايدۇ، 50 ياشتىن كېيىن رەڭ پەرقلەندۇرۇش ئىقتىدارى كۆرۈنەرلىك چېكىنىدۇ. شۇڭا، ئوخشاش بولمىغان پسخىكىلىق تەسىرىگە ياشىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ.

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

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

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

دەرس خۇشياقماسلىقنىڭ سەۋەبى

ھازىرقى مەكتەپ ئوقۇتۇشى كۆپ خىل ۋە ۋاستىلاشقان بولۇپ،

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

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

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

ئاق ۋە قارا

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

ئاق رەڭ

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

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

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

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

قارا رەڭ

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

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

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



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

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

قارا رەڭ خاراكتېرىدىكى ئادەملەر ئەملىيەتتە ناھايىتى كەيپىياتى ئۆزگىرىشچان بولىدۇ، ئەمما سىرتىدا ئانچە كۆرۈنەرلىك ئىپادىلىمەيدۇ، قارا رەڭ قاراشتىنلا ئادەمگە ئىرادىلىك، قەيسەر، تەلەپچان قاتارلىق پىسخىكىلىق بېشارەتلەرنى بېرىدۇ. ئەمما قەتئىيلىك بەزىدە جاھىللىقىمۇ ۋەكىللىك قىلىدۇ، زىيادە قاتمالىق ياخشى بولغان تۇرمۇشقا ماسلىشىش ئىشەنچىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

قارا ئاققا يولۇققاندا

قارا رەڭ ئاق رەڭگە يولۇققاندا، نۇرغۇن ھېكايە بارلىققا كەلگەن.

بىر پادىشاھ قىزىقارلىق لوگىكىلىق ئويۇن ئويناشقا ئامراق ئىكەن. بىر قېتىم، ئۇ تۇرمىدىن ئۈچ مەھبۇسنى ئېلىپ چىقىپ، ئۈچ دانە قارا شىلەپە بىلەن ئىككى ئاق شىلەپە تەييارلاپ، ئۈچ مەھبۇسنى تىك قاتار شەكلىدە تۇرغۇزۇپ، ھەربىر ئادەمگە بىردىن شىلەپە كىيگۈزگەن، ئاندىن قالغان ئىككى شىلەپىنى يوشۇرۇپ قويغان. مەھبۇسلار ئۆزىنىڭ بېشىدىكى شىلەپىنىڭ رەڭگىنى بىلمەيدۇ، پەقەت ئالدىدىكى ئىككى ئادەمنىڭ شىلەپىنىڭ رەڭگىنى كۆرەلەيدۇ. ئالدىدا تۇرغان ئىككى ئادەم كەينىدە تۇرغان ئادەمنىڭ بېشىدىكى شىلەپىنىڭ رەڭگىنى سورىسا بولىدۇ، ئەمما جاۋاب بەرگەن ئادەم چوقۇم ھەئە ياكى ياق دەپ جاۋاب بېرىشى كېرەك. پادىشاھ كىم ئۆزىنىڭ بېشىدىكى شىلەپىنىڭ رەڭگىنى توغرا دەپ بېرەلىسە، شۇنى گۇناھسىز دەپ قويۇپ بېرىشكە ۋەدە قىلغان. نەتىجىدە سەپنىڭ ئالدىدا تۇرغان مەھبۇس ئەڭ ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ بېشىدىكى شىلەپىنىڭ رەڭگىنى توغرا دەپ بېرەلىگەن.

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



بىز بۇ ئۇچ ئادەمنى ئالدىدىن كەينىگە قارىتا A، B، C دەپ تۇرايلى: A ئۆزىنىڭ بېشىدىكىنى ئاق شىلەپە دەپ پەرەز قىلسۇن، ئارقىدىنلا ئۇ يەنە ئوخشاش بولمىغان ئىككى پەرەزنى چىقارسۇن.

بىرىنچى، A ئادەم B نىڭ بېشىدىكى ئاق شىلەپە دەپ پەرەز قىلسۇن، ئۇنداقتا C ئادەم ئۆزىنىڭ قارا شىلەپە كىيگىنىنى بىلەلەيدۇ. بىراق C ئادەم «ياق» دەپ جاۋاب بەرسە، ئۇنداقتا A ۋەB نىڭ ئاز دېگەندە بىرى چوقۇم قارا شىلەپە كىيگەن بولىدۇ.

ئىككىنچى، B ئادەم A ئادەمنىڭ بېشىدىكى شىلەپىنى كۆرگەندىن كېيىن، «ئەگەر ئۆزىنىڭ بېشىدىكىمۇ ئاق رەڭلىك بولسا، C ئادەم قويۇپ بېرىلىدۇ» دەپ قارايدۇ، ئەمما C ئادەم ياق دەپ جاۋاب بەرسە، ئۆزىنىڭ بېشىدىكى شىلەپىنىڭمۇ ئاق رەڭلىك ئەمەسلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. بىراق B ئادەممۇ ئوخشاشلا ياق دەپ جاۋاب بەرسە ، ئۇنداقتا ئۇنىڭ بېشىدىكىنىڭ ئاق رەڭلىك شىلەپە ئەمەس، بەلكى قارا رەڭلىك شىلەپە ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ.

مۇشۇنداق بولغاچقا A ئادەم توغرا جاۋاب بېرىپ ئەركىنلىككە ئېرىشكەن.

ئومۇمىي رەڭ قارىغۇسى

لوگىكا ئىلمىدە، ئاق رەڭ بىلەن قارا رەڭ ئۆز ئارا قارىمۇقارشى ئۇقۇم دەپىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئىشلارغا بولغان ھۆكۈمى «قارا بولمىسا چوقۇم ئاق، ئاق بولمىسا چوقۇم قارا» دەپ ئايرىيدۇ. بىراق ئەمەلىيەتتە دۇنيا ناھايىتى رەڭدار، نۇرغۇن رەڭلەر قارا بىلەن ئاق رەڭنىڭ چېگرالىرىنى بۇزۇپ، ئادەمنىڭ كۆزلىرىنى ئالىچەكمەن قىلمۇپتىدۇ، ھەتتا ھەق ـ ناھەققە ھۆكۈم قىلىشنىمۇ تەسلەشتۇرۇۋېتىدۇ.

ئومۇمىي رەڭ قارىغۇسى بىر خىل رەڭ تۇسالغۇسى بولۇپ، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلار ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئومۇمىي رەڭ قارىغۇسى بولغانلارنىڭ كۆزىگە، تۇتۇق قارا رەڭ بىلەن يورۇق ئاق رەڭدىن باشقا رەڭ كۆرۈنمەيدۇ. ئۇلار باشقىلارغا مەڭگۈ ساپ مۇئامىلە قىلىدۇ، ئۇلارنىڭ قەلبى دۇنياغا ئوخشاشلا ساپ.

كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ساداقەتمەن ئىتنى ياخشى كۆرىدۇ. ئىلگىرى

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

رەڭ كەيپىياتنى بەلگىلەيدۇ

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

كۈل رەڭ

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

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

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

كۈل رەڭ ئۇنى ياخشى كۆرمەيدىغان ئادەملەرگە نىسبەتەن بىر خىل



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

نېمىشقا خۇشال بولالمايسىز؟

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

كېچىسى تىتىلداپ ئۇخلىيالماسلىقنىڭ ھەقىقىي سەۋەبى

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

ئۇ نېمىشقا ئۇخلىيالمايدۇ

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



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

ياتاق ئۆينىڭ رەڭگى

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

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

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

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

كۈتۈپخانىنىڭ رەڭگى

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

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

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

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

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

مۇنچىنىڭ رەڭگى

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

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

سوغۇق رەڭنىڭ ھېكايىسى

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

ئادەمنى سوغۇق ھېس قىلدۇرىدىغان رەڭ

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

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

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

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



يەنە، بەزى كىشىلەر نېمىشقا دېڭىز سۈيىنىڭ كۆكلۈكىنى مۇز كۆك رەڭ دەپ ئاتايدۇ؟ ياز كۈنلىرى كۆك رەڭلىك



دېڭىز سۇيىنى كۆرگەنىدىكى ھېسسىياتىڭىزنى ئويلاپ بېقىڭ، مۇزدەك سوغۇق بىلىنىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى سىز ئىسسىقتا قىزىپ كېتىۋاتقاندا موھتاج بولغان نەرسىلەر ئەمەسمۇ؟

توغرا، كۆك رەڭ بولسۇن ياكى يېشىل رەڭ بولسۇن، يەنە يېشىل كۆك رەڭ بولسۇن ھەممىسى سوغۇق رەڭ دائىرىسىگە كىرىدۇ. بۇ رەڭلەرنىڭ ھەممىسى ئادەمگە سۇ بىلەن مۇزنى ئەسلىتىپ سالقىن ياكى سوغۇق تۇيغۇ بېرىدۇ. بۇ رەڭلەرنىڭ يورۇقلۇق دەرىجىسى قانچە يۇقىرى بولغانسېرى، شۇنچە ئىللىق رەڭگە ئايلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، كىشىلەرنىڭ سوغۇق رەڭ ۋە ئىللىق رەڭلەرگە بولغان تۇيغۇسى ئادەمگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. سوغۇق قارلىق زېمىن شىمالدا چوڭ بولغان كىشىلەر سوغۇق رەڭنى كۆرسە قار ـ مۇزنى ئەسكە ئالىدۇ، چۈنكى ئۇلار سوغۇق رەڭنى كۆرسە تېخىمۇ سوغۇق ھېس قىلىدۇ.

يېشىل رەڭ

يېشىل رەڭ پۈتكۈل تەبىئەتنىڭ رەڭگىگە تەۋە، ئۇ تەبىئەت بىلەن بىرلىشىپ كەتكەن رەڭ بولغاچقا، يېشىل رەڭ ھاياتلىق رەڭگىگە ۋەكىللىك قىلىدۇ.

نۇر ئىسپېكتىرى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، يېشىل رەڭ نۇر ئىسپېكتىرىنىڭ مەركىزىگە جايلاشقان بولۇپ، قىزىل رەڭ بىلەن كۆك رەڭدىن ئىبارەت بۇ ئىككى خىل رەڭنىڭ تەڭپۇڭلۇقىدىن كەلگەن. ئۇ نۇر ئىسپېكتىرىدىكى ئەڭ بىخەتەر رەڭگە ئايلانغان.

ئادەم بەدىنىدە، يېشىل رەڭنىڭ ۋەكىللىك قىلىدىغان ئورنى يۇرەك، يۇرەك پۈتۈن بەدەندىكى قانىنى باشقۇرىدۇ. بەزىدە كىشىلەر يۇرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى كۆڭلىدە چىگىش بولغانلىقتىن دەپ قارايدۇ، بۇ چىگىش كۆڭۈلدە بېسىلىپ قالغان غەم ۋە تىل بىلەن ئىپادىلەش تەس بولغان ئازاپ قاتارلىقلار بولۇشى مۇمكىن. پسخولوگىيە نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، يېشىل رەڭ بەزى پىسخىكا جەھەتتىكى مەسىلىلەرنى داۋالىيالايدۇ، مەسىلەن: كەيپىيات ناچار بولۇش، ئازابلىنىش، قورقۇش ھېسسىياتى، ئۆچمەنلىك قاتارلىقلار...

يېشىل رەڭ ئادەمنى ئازادىلىككە ئېرىشتۈرىدۇ، ئادەم جىددىي خىزمەت ھالىتىگە كىرگەندە ياكى دىققىتىنى يىغىشقا توغرا كەلگەندە يېشىل رەڭنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

كۆك رەڭ

كۆك رەڭ ئۇچ ئەسلىي رەڭنىڭ بىرى، ئۇنىڭ دولقۇن ئۇزۇنلۇقى ئەڭ قىسقا ھەمدە تۇرى كۆپ. كۆك رەڭ دولقۇن ئۇزۇنلۇقىنىڭ بىر ئۇچىدا بولغاچقا، دائىم ئەنئەنىدىن يىراقلىشىپ، ئادەمنىڭ روھىي دۇنياسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

كۆك رەڭ ئەڭ سوغۇق رەڭ، ئۇ ئىنتايىن ساپ، ئاسمان، دېڭىز، سۇ ۋە ئالەم قاتارلىق كەڭرى نەرسىلەرنى ئادەمنىڭ ئېسىگە سالىدۇ. ئادەم كۆك رەڭگە قارىغاندا تۇرمۇشنىڭ مەنىسىنى ھېس قىلىدۇ. كۆك رەڭ پسىخىك ھالەتنى تەڭشىيەلەيدۇ، زىيادە سەزگۈر كىشىلەرمۇ دائىم كۆك رەڭ ئارقىلىق ئۆزىنى تىنچلاندۇرالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆك رەڭ يەنە گاسلىق، كۆز گۆھىرىگە ئاق چۈشۈش كېسىلى، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

بىراق كۆك رەڭ پەسىلگە قاراپ كەيپىيات قالايمىقانلىشىدىغان ئادەملەرنىڭ كېسىلىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

كۆك رەڭ خاراكتېردىكى ئادەملەر ئىشلارغا نىسبەتەن ناھايىتى جاھىللىق بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ ھەمدە ناھايىتى قىزغىن. دەل شۇنداق بولغاچقا باشقىلارنىڭ نەسىھەتىنى ئاڭلىمايدۇ. ئۇلار بەك جاھىل بولغانلىقتىن باشقىلار بىلەن ئاسانلا ئارازلىشىپ قالىدۇ، ئاسانلىقچە باشقىلار بىلەن چىقىشالمايدۇ.

يېشىل كۆك رەڭ

يېشىل كۆك رەڭ نۇر ئىسپېكتىرىدا كۆك رەڭ بىلەن يېشىل رەڭ ئوتتۇرىسىدىكى رەڭ بولۇپ، تىنچ رەڭگە تەۋە. يېشىل كۆك رەڭگە قارىغاندا ئادەمنىڭ دىققىتى كۆڭۈلنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا كىرىپ تاشقى دۇنياغا سەل قارايدۇ.

يېشىل كۆك رەڭ ئادەمگە تىنچلىق تۇيغۇسى بېرىدۇ، ئۇ كىشىلەرنىڭ يىراقلىشىپ كەتكەن ھەقىقىي ئۆزىنى تېپىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

يېشىل كۆك رەڭ يەنە قورقۇنچاقلىقنى داۋالايدۇ، كىشىلەرنىڭ ئالدىدا گەپ قىلىشقا جۈرئەت قىلالمايدىغان، باشقىلارغا ئىشەنچىسى كەم



كىشىلەر يېشىل كۆك رەڭنى تاللىسا بولىدۇ.

يېشىل كۆك رەڭ خاراكتېردىكى كىشىلەر ئىشىنىڭ ئەسلىي ماھىيىتى مۇڭاپىق بولسۇن - بولمىسۇن، ئۇ «قايىل قىلىش»قا ماھىر. بەزىدە ئۇلار ئويلانماستىنلا بەزى ئويلىمىغان ئىشلارنى قىلىپ قويىدۇ، شۇڭا يېشىل كۆك رەڭنىڭ باشقىلارنىڭ قىلمىشىنى كونترول قىلىش رولى بار. بەزىدە يېشىل كۆك رەڭ خاراكتېردىكى كىشىلەر ئىختىيارسىز باشقىلارنىڭ مۇنازىرە مەركىزى بولۇپ قالىدۇ.

ئاللىق رەڭنىڭ ھېكايىسى

يەنە شۇ ئالدىدىكى مېھمانخانا غوجايىنىنىڭ ھېكايىسى. پۈتۈن ياز پەسلى مېھمانخانىنىڭ سودىسى ناھايىتى ياخشى بوپتۇ. كۈز كىرگەندىن كېيىن، سودا بارا - بارا كاساتلىشىشقا باشلاپتۇ. مېھمانخانا غوجايىنى يەنە تىت - تىت بولۇشقا باشلاپتۇ، ئۇ ئەپەندىمدىن يەنە ئامال سوراپتۇ. بۇ قېتىم، ئەپەندىم شاپ بۇرۇتىنى سىيلاپ قويۇپ: «مېھمانخانىنىڭ تېمىنى ئاچ قىزىل رەڭدە سىرلاڭ» دەپتۇ. مېھمانخانا غوجايىنى گەرچە ناھايىتى ئاۋارىچىلىك ھېس قىلغان بولسىمۇ يەنىلا ئەپەندىمنىڭ دېگىنىدەك قىلىپتۇ. ئاخىردا، ئۇنىڭ مېھمانخانىسىنىڭ سودىسى قايتىدىن ياخشىلىنىپتۇ.

ئادەمگە ئاللىق تۇيغۇ بېرىدىغان رەڭلەر

ئىككى قېتىملىق رەڭ ئۆزگەرتىش مېھمانخانىنىڭ تىجارىتىنى ياخشىلىدى. مېھمانخانا غوجايىنى بۇنىڭ نېمە سەۋەبتىن ئىكەنلىكىنى بىلەلمىدى، ئۇنداقتا ئوقۇرمەن سىزچۇ؟ توغرا، بۇنىڭ ھەممىسى رەڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ئاللىق ياز كۈنلىرى، يېشىل رەڭلىك تام ئادەمگە سالقىنلىق بېغىشلايدۇ. ئەمما كۈز كەلگەندە ئۇ يەنە ئادەمگە سوغۇق تۇيغۇ بېرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاللىق رەڭ بولۇشى كېرەك.

ئاللىق ئاچ قىزىل رەڭ ئادەمدىكى سوغۇق تۇيغۇنى يوقىتىدۇ، قىشتا بۇنداق ئۆيدە تۇرغاندا، نېمىشقا ئاللىق ھېس قىلمىغىدەك؟

رەڭ ئىلمىدە قىزىل رەڭ، ئاپىلسىن رەڭ ۋە سېرىق رەڭلەرنى ئىللىق رەڭ دەپ ئاتايدۇ، ئەلۋەتتە ئاچ قىزىل رەڭمۇ بۇنىڭ ئىچىدە. ئۇلار قۇياش ۋە ئوتقا سىمۋول قىلىنغان.

قىزىل رەڭ

قىزىل رەڭ بىر خىل ئادەمنى ناھايىتى ھاياجانلاندۇرىدىغان رەڭ، ئۇ بەزى فىزىيولوگىيەلىك ئىنكاسلارنى قوزغىتالايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىرگە، قىزىل رەڭنىڭ زەربە كۈچىمۇ ناھايىتى كۈچلۈك. ئەگەر سىز بىر قىزىققان ئادەم بولسىڭىز، ياكى سىزنىڭ كەيپىياتىڭىز بىر مەھەل غەزەپلەنگەن ھالەتتە بولسا، ئەڭ ياخشىسى قىزىل رەڭنى ئىشلەتمەڭ، چۈنكى ئۇنداق قىزىققان كەيپىيات قىزىغانسېرى ئوت ئۈستىگە ياغ چاچقاندەك بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى قان قىزىل رەڭدە. شۇڭا قىزىل رەڭ ھاياتىي كۈچكە ۋەكىللىك قىلىدۇ. ئەگەر قىزىل رەڭ يوقسا، بىزنىڭ ھاياتىمىزدا ھاياتىي كۈچ، قىزغىنلىق، ھېسسىيات ۋە كۈچ كەم بولۇپ قالىدۇ.

قىزىل رەڭنىڭ ئەڭ ئاساسىي ئالاھىدىلىكى ھېسسىيات. قىزىل رەڭ خاراكتېردىكى كىشىلەر ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ئاكتىپ ئادەملەر، ئۇلار كەلگۈسىگە ئۈمىدۋارلىق بىلەن قارايدۇ، قىينىچىلىقتىن قورقمايدۇ، قىينىچىلىققا جەڭ ئېلان قىلىدىغان ئىشەنچ ۋە غەيرەت بار، ھەمىشە ئالدىغا قارايدۇ، قىينىچىلىقتىن ئۆتۈپ كەتسىلا يەنە بىر ياخشىلىقنىڭ بارلىقىغا ئىشىنىدۇ.

ئەلۋەتتە قىزىل رەڭنىڭ پاسسىپ تەرەپلىرىمۇ بار. غايىنى قوغلىشىش جەريانىدا، قىزىل رەڭ خاراكتېردىكى كىشىلەر ناھايىتى شەخسىيەتچى بولۇپ كېتىدۇ، ئۇلار كۆڭلىدىكى نىشانغا يېتىش ئۈچۈن باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىغا بەك ئاز دىققەت قىلىدۇ.

پسىخولوگلار سوغوقلۇق، تەشۋىش، ئىشەنچ كەم بولۇش، جىمغۇرلۇق قاتارلىق پسىخىكىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كىشىلەر تۇرمۇشتا قىزىل رەڭنى مۇۋاپىق ئىشلەتكەندە قان ئازلىق، قان ئايلىنىش راۋان بولماسلىق، تۆۋەن قان بېسىم، زۇكام قاتارلىق فىزىيولوگىيەلىك كېسەللىكلەرنى ياخشىلاشقا ياردىمى بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

سېرىق رەڭ

سېرىق رەڭ پىشقان لىمون بىلەن ئاپتاپپەرەسنىڭ رەڭگى بولۇپ، نۇر ئىسپېكترىدا ئۇ يېشىل رەڭ بىلەن ئاپېلسىن رەڭنىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان. سېرىق رەڭ بارلىق رەڭلەرنىڭ ئىچىدە ھەممىدىن يەڭ نۇر تارقىتىدىغان رەڭ، شۇڭا ئۇنىڭ يورۇقلۇقىمۇ يەڭ كۈچلۈك.

ئەمما زىيادە يورۇق بولۇپ كەتسە يېنىكلىك، سۈسلۇقنىڭ سىمۋولى دەپ قارىلىدۇ. سېرىق رەڭنىڭ مۇقىملىقى كەمچىل بولۇپ ئاسان ئۆزگىدۇ، باشقا رەڭلەر پەيدا بولغاندا، ئۇ ئاسانلا ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى رەڭگىنى يوقىتىدۇ.

ئەگەر سىزنىڭ ئاشقازىنىڭىز ياخشى بولمىسا، ئاسان ھاياجانلانىڭىز، ئازادە بولالمىسىڭىز سېرىق رەڭنى ئىشلەتمەسلىكىڭ ساقلىنىڭ.

سېرىق رەڭ يەنە جىددىيلىشىش، دىققەتنى يىغالماسلىق، ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش قاتارلىق ياخشى بولمىغان پىسخىك ھالەتلەرنى داۋالىيالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە روھىي بېسىمنى تەڭشىيەلەيدۇ.

ئاپېلسىن رەڭ

ئاپېلسىن رەڭ قىزىل رەڭ بىلەن سېرىق رەڭ ئوتتۇرىسىدىكى رەڭ، شۇڭا ئۇ قىزىل رەڭنىڭ قىزغىنلىقى بىلەن سېرىق رەڭنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىنى ئۆزىدە مۇجەسسەملەشتۈرگەن.

ئاپېلسىن رەڭمۇ ئوخشاشلا زەربە كۈچى كۈچلۈك رەڭ، بىز ئۇنى دائىم ساغلاملىق رەڭگى بىلەن باغلايمىز. چۈنكى ئاپېلسىن شەربىتىمۇ ئاپېلسىن رەڭگىدە، شۇنداقلا ئاپېلسىن شەربىتى تەكىبىدە مول بولغان ۋىتامىن C بار، ئاپېلسىن رەڭنى ئويلىغاندا خىيالىمىزغا ۋىتامىن C كېلىدۇ. ۋىتامىن C كىشىلەرگە ھاياتىي كۈچ بېرىدۇ، ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى كۈچەيتىدۇ.

پسخىكا جەھەتتە ئاپېلسىن رەڭ كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشتا خۇشاللىققا ئېرىشىشگە، پاسسىپ كەيپىياتتىن قۇتۇلۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

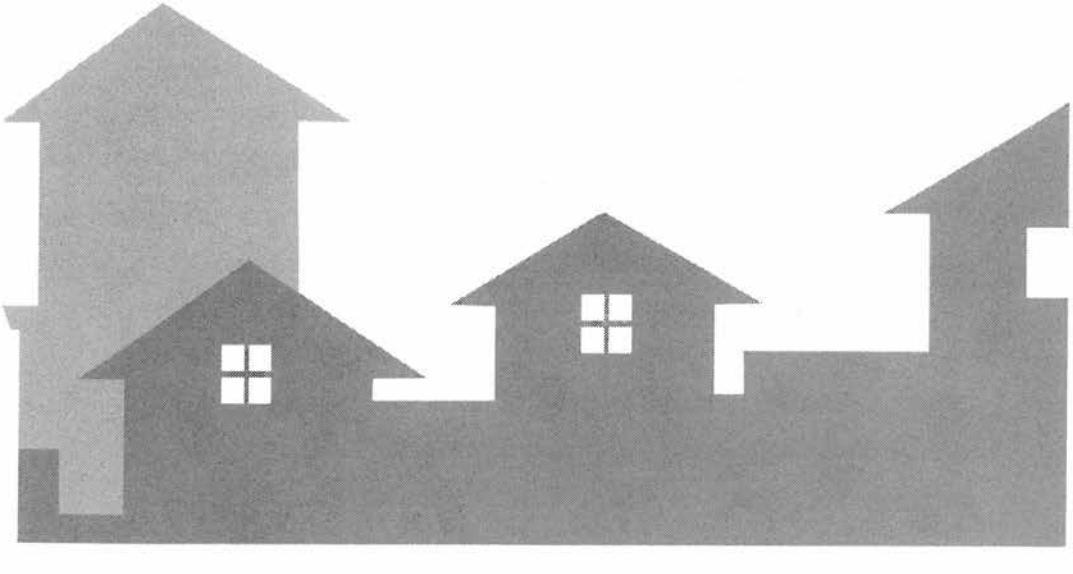
ئاپېلسىن رەڭ يەنە كىشىلەرنىڭ ئۆزگەرمەيدىغان تۇرمۇش ھالىتىدىن

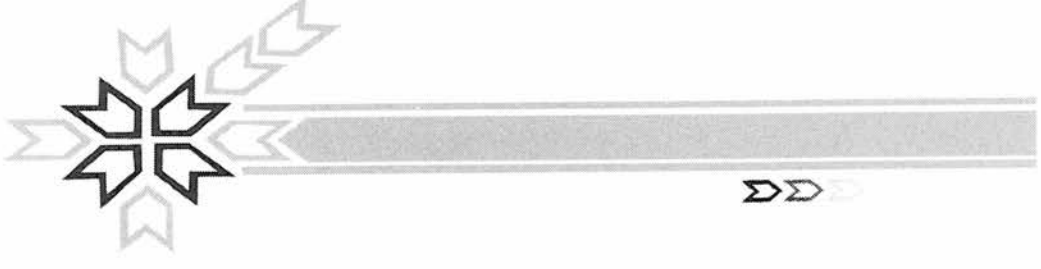
قۇتۇلۇشىغا ياردەم بېرىدۇ، ئەگەر سىزنىڭ ئۆتمۈشىڭىز جىمجىت بولسا، ئۇنداقتا ئاپېلسىن رەڭلىك نەرسىلەرنى قوشۇڭ، ھېچبولمىغاندا بىر چاپان، بۇنداق بولغاندا سىزنىڭ تۇرمۇشتىن تېخىمۇ كۆپ ئويلىمىغان گۇزەللىكلەرنى بايقىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ.

ئاپېلسىن رەڭ روھسىزلىق، غەمكىنلىك، بىزارلىق قاتارلىق ياخشى بولمىغان پسىخىكىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاشقازان ياخشى بولماسلىق، ھەزىم قىلىش ناچار بولۇش، كەم ماغدۇرلۇق قاتارلىق فىزىيولوگىيەلىك كېسەللىكلەرنىمۇ ياخشىلايدۇ.



چۈشمۇ ياكى رىئاللىقمۇ؟





يەتتىنچى باب سرلىق گىپنوز ئىلمى

گىپنوز تارىخى

گىپنوز بىر تۇرلۈك ناھايىتى قەدىمىي پسخىكىلىق تەكشەش ماھارىتى. تەخمىنەن مىلادىيەدىن 3000 يىل ئىلگىرى قەدىمكى مىسىرلىقلار پىرامىدا گىپنوزغا مۇناسىۋەتلىك خاتىرىلەر بايقالغان. جەنۇبىي ئامېرىكىلىقلارنىڭ مايا مەدەنىيىتىدىمۇ گىپنوزغا ئائىت رىۋايەتلەر بار. ھىندىستانلىقلارنىڭ دەرۋىشلەرنىڭ ئىبادەت خاتىرىسىدە، پىرسىيەنىڭ سېھىرگەرلىكىدە، ھەتتا قەدىمكى يۇنانلارنىڭ داۋالاش خاتىرىلىرىدىمۇ گىپنوز ئىلمىنىڭ ئىزنالىرىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

گىپنوز بىر ئىلىم

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، گىپنوز تارىخى پۈتكۈل ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىنىڭ يۈكسىلىشىگە ئەگىشىپ كەلگەن، بىراق ئۇنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتى نېمە ئۈچۈن ئېنىق كۆرسىتىلمىگەن؟



چۈنكى ئەسلىدە گىپنوز ئەسلىي ماھىيىتىدىن سەنئەت بىلەن ئىلىم-پەننىڭ بىرىكىشىدىن كەلگەن.

ئاۋسترىيەلىك نېرۋا كېسەللىكلىرى دوختۇرى فرانىس ئانتون مەسمېر يېقىنقى زامان گىپنوزچىلىق ئاتىسى دەپ تەرىپلەنگەن. ئۇ 1734 - يىلى تۇغۇلغان، ئالىي مەكتەپتە پەلسەپە ئوقۇغان، كېيىن مېدىتسىنا كەسپىگە

ئالمىشىپ، لاياقەتلىك دوختۇر بولغان.

بىر قېتىم ئۇ پوپنىڭ ماگنىت ئارقىلىق كېسەل داۋالىغانلىقىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن ھەمدە بۇ خىل ئۇسۇلغا قاتتىق قىزىقىپ قالغان. شۇنىڭ بىلەن ئۆزى بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى تەجرىبە قىلىشنى قارار قىلغان.

مەسمېرنىڭ تۇنجى تەجرىبە ئوبيېكتى ئايالىنىڭ دوستى، يەنى ئېغىر دەرىجىدە ھىستېرىيە كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان ياش قىز بولغان. ئەينى چاغدا، قىزنىڭ كېسىلى خېلىلا ئېغىر بولۇپ، دائىم خىيالىي تۇيغۇ پەيدا بولغان ھەمدە قۇسۇش، تارتىشىپ قېلىش، ئارىلاپ ـ ئارىلاپ ئۇخلىيالماسلىق ھەمدە ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن، كېسىلى تۇتقاندا يەنە كىچىك تەرەت قىلىشى قىينىلاشقان، چىشى قاتتىق ئاغرىغان.

مەسمېر قىزنىڭ پۇتىنى ماگنىت تاشقا باغلىغان، ئۇنىڭ بېشىنىڭ تۆت تەرىپىگىمۇ ماگنىت تاشلارنى قويغان. قىز قىزىق ۋە ئاچچىق ئاغرىقنىڭ پۇتىدىن يانپاش سۆڭىكىگە قاراپ ماڭغانلىقىنى ھېس قىلغان، ئاندىن ئاغرىق تارتىشىپ قېلىشقا ئۆزگەرگەن. ئاغرىق يانپاش سۆڭەكنى بويلاپ يەنە ئۇستىگە ماڭغان، ھەربىر بوغۇمدىن ئۆتكەندە، قىزىق ئوتتا كۆيگەندەك ئاغرىغان، ئەڭ ئاخىرى ئۇچىغا بېرىپ توگىگەن.

بۇ ماگنىت ئېقىمى پۇتۇن بەدەننى ئايلانغان چاغدا، تەكشى سۇرئەتتە ماڭمايدۇ، مەلۇم قىسىملاردا بىر مەھەل توختاپ قالىدۇ، ئاندىن تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. بىر قېتىملىق قاتتىق ئاغرىقتىن كېيىن ماگنىت ئېقىمى ئۇنىڭ پۇتۇن بەدىنىنى قاپلايدۇ، ھەمدە ئۇنىڭ كېسىلىنى پۈتۈنلەي داۋالاپ ساقايتقان.

بۇ مەسمېرنىڭ ئۆزىنىڭ بۇ بىر مەيدان داۋالىشىنى بايان قىلغان مەزمۇنى. ئەمەلىيەتتە، ئەينى چاغدىكى كىشىلەر ماگنىتنىڭ ئۇنۇمىگە ناھايىتى قارىغۇلارچە ئىشەنگەن، ئۇلار ماگنىت بىر خىل ئالاھىدە جەلپ قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە دەپ قارىغان، ھېچكىم ئۇنىڭ كۈچىنى ئېنىق ئىپادىلەپ بېرەلمىگەن. ماگنىت تاش ئادەم بەدىنىگە باغلانغاندا، بۇ ئادەم بۇ سىرلىق تاشنىڭ ئۆزىگە ئۇمىد قىلغىنىدەك نەتىجە ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. يەنە دوختۇرنىڭ سۆزلىرىنىڭ يېتەكلىشى

بىلەن، ئۇ ناھايىتى ئېنىق ھالدا كۆچلۈك ئاغرىقنى ھېس قىلالايدۇ، ئاندىن كېسەلدىن ساقىيالايدۇ.

ھەممە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولغان، ماگنىت پىسخىكىدىكى كېسەللىكنى داۋالىغان.

مەسىلەن بۇ ۋاقىتتا ئەمەلىيەتتە بۇ خىل داۋالاشنىڭ ھەقىقىي سىرلىق يېرى بۇ ماگنىتتا ئەمەس، بەلكى باشقا سەۋەبى بارلىقىنى بايقىغان. بىراق ئۇ ئىچكىرلەپ ئىزدىنىپ سەۋەبىنى ئىزدەپ باقمىغان، بەلكى «ماگنىت ئېقىمى» نەزەرىيەسىدە چىڭ تۇرغان.

بىراق، ئۇزۇنغا بارماي بىر ۋەقەدىن كېيىن ئۇنىڭ ماگنىت ئېقىمى نەزەرىيەسى پۈت تىرەپ تۇرالمىغان. كىشىلەر ئۇنىڭغا بولغان ئىشەنچىسىنى يوقاتقان ھەمدە دۆلىتىدىن قوغلانغان.

مەسىر سەرگەردان بولۇپ، نۇرغۇن دۆلەتلەردە تۇرغان ھەمدە قايتىدىن ئىشەنچكە ئېرىشىپ كەسپىنى قىلىشقا ئۇرۇنغان. ئۇ بەزى ئوخشاش كەسىپتىكى دوستلىرى بىلەن بىرلىشىپ، يەنە «گىپنوز» ئۇسۇلى ئارقىلىق كېسەللەرنى داۋالىغان. گەرچە بۇرۇنقىدەك ماگنىت تاشنىڭ كۈچى بولمىسىمۇ، ھەتتا ئاشۇ كۆچلۈك داۋالاش كۈچىنىڭ ئادەمنىڭ كۆڭلىدىكى ئوي ـ خىيالدىن كەلگەنلىكىدىن گۇمان قىلسىمۇ، ئەمما ئاخىرى ئەڭ ئېنىق پاكىتقا ئېرىشەلمىگەن.

مەسىر ئەڭ ئاخىرىدا قېرىغىچە يالغۇز ياشىغان، باشقا يۇرتتا ۋاپات بولغان. ئۆزىمۇ ئويلىمىغان يەردىن، گىپنوز قىلىپ داۋالاشنىڭ يولىنى ئاچقان.

گىپنوز بىر سەنئەت

گىپنوزنىڭ سەنئەت خاسلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغۇچى بولسا ئىئوسىف گاسنەل ئىسىملىك گېرمانىيەلىك پوپ، ئۇ مەسىر بىلەن دەۋرداش.

ئۇنىڭ بىر قېتىملىق گىپنوز كۆرسىتىشىدە، ئۇ گەپ ئارقىلىق بىر ئايالنىڭ تومۇر سوقۇشى ۋە نەپەس رىتمىنى ئەڭ تۆۋەن نۇقتىغا چۈشۈرگەن، ئاندىن نەق مەيداندىكى بىرنەچچە دوختۇرنى يېقىن كېلىپ كۆزىتىشكە تەكلىپ قىلغان. دوختۇرلارنىڭ ھەممىسى بىردەك بۇ ئايالنى ئۆلدى دەپ جاكارلىغان.

بىراق ئىككى مىنۇتتىن كېيىن، بۇ ئايال مۆجىزە يۈز بەرگەنىدەك ئويغانغان. بارلىق ئادەملەرنىڭ ھەممىسى گاسنەل ئۆلگەن جانىنى تىرىلدۈردى دەپ قارىغان.

كۆرگۈچىلەرنىڭ ئىچىدە ھېچكىم بۇنىڭ سەۋەبىنى يېشىپ بېرەلمىگەن، ئۇلارنىڭ ھەممىسى تەكرىنىڭ گاسنەلگە بىر سىرلىق كۈچنى ئاتا قىلغانلىقىغا ئىشەنگەن.

شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ داۋالىغان كىشىلەر ئۇنى تەكرىنىڭ ئەلچىسى دەپ قارىغان، شۇڭا ئۇنىڭغا چەكسىز ئىشەنگەن ۋە تايانغان، ئۇنىڭ ئويىنغان ھەربىر ئويۇنىدىن كىشىلەر قىلچە گۇمانلانمىغان. ئېيتىلىشچە، گاسنەل كۆكرىكىگە كىرىست بەلگىسى ئېسىپ، قولىدا شام كۆتۈرۈپ كۆپچىلىكنىڭ ئالدىغا كېلىپ يەتتە سېكۇنت ئىچىدە بارلىق ئادەملەرنى گىپنوز ھالىتىگە ئېلىپ كېلەلەيدىكەن.

ئۇ تۇنجى قېتىم گىپنوز قىلىنغان ئادەمنى ئويغاتقان ئادەم. ماگنىت ئېقىمىدا داۋالاشقا سېلىشتۇرغاندا، ئۇنىڭ ئۇسۇلى بىر مەيدان نەپىس سەنئەت ماھارىتىدىن ئىبارەت.

ئۇخلاۋاتامدۇ ياكى ئويغاقمۇ؟

18 - ئەسىردىكى گىپنوز پېشۋالىرى ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ئەھلىيىتىدىن گىپنوز ھالىتىنى بايقىغان ھەمدە بۇ خىل ھالەتنى قوللىنىش ئەينى دەۋرىدىكى ئادەملەر ئۈچۈن تەسەۋۋۇر قىلىپ باقمىغان يېڭى دۇنيانى ھاسىل قىلغان. بۇ دۇنيادا خۇددى ئادەملەرنىڭ ئازابلىرىنى يوقىتالايدىغان، كېسەللەرنى داۋالىيالايدىغان بىر خىل سىرلىق كۈچ بارەك تۇيۇلغان. ئادەملەر بىر - بىرلەپ ئۆز كونترولىلۇقىنى يوقىتىپ، گىپنوزچىنىڭ ئالدىدا ئۇخلاپ، ئويغانغاندا ئوخشىمىغان بىر ھاياتقا ئىگە بولۇشنى ئارزۇ قىلىشقان.

گىپنوز چۈش مەنزىرىسىمۇ؟

بىلىمنىڭ چەكلىكلىكى تۈپەيلىدىن، دەسلەپكى دەۋرلەردىكى گىپنوزچىلار قىزىق نۇقتىنىڭ گىپنوز قىلىنغۇچى ئۈستىدە بولۇشنى خالىمىغان، بەلكى ئۆزىنىڭ كۈچىدىن كېلىپچىققان نەتىجە دەپ قارىغان.



چۈنكى گىپنوز ئىلمى كىيىن ئۇدا بىر ئەسىر خاتا يېتەكلىنىپ، ئېنىق بولمىغان بىر يۆنىلىشكە قاراپ تەرەققىي قىلغان.

بۇنىڭ ئىچىدە مەسىپىرنىڭ ئىلگىرىكى بىر ئوقۇغۇچىسى ئۇنىڭ نەزەريىەسىگە ۋارىسلىق قىلغان ھەمدە «ئۇخلاۋېتىپ مېڭىش ھالىتى»نى ئېنىق ئوتتۇرىغا قويغان.

ئۇ خاتا ھالدا گىپنوزچىنىڭ ئالاھىدە ئىقتىدارى گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ بىر مەيدان ئۇخلاۋېتىپ مېڭىش ھالىتىگە كىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ دەپ قارىغان ھەمدە «گىپنوز ھالىتى چۈش مەنزىرىسىدىن ئىبارەت» دەپ خاتا مەنىنى جەزملەشتۈرگەن.

ئۇ بىر ئوغۇل بالىنى گىپنوز قىلىپ داۋالاۋاتقاندا، ئۆزىنىڭ گەپ ـ سۆزلىرى ئارقىلىق ئوغۇل بالىنى ئۇخلاۋېتىپ مېڭىش ھالىتىگە كىرگۈزگەن. ئوغۇل بالا ئورنىدىن تۇرۇپ ئۇستەلنىڭ يېنىغا بېرىپ، ئوخشاش نەرسىنى ئالغان ئاندىن كارىۋىتىغا قايتىپ كېلىپ ياتقان. گىپنوز ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئۇ بۇ ئوغۇل بالىدىن قانداق ھېس قىلغانلىقىنى سورىغان، ئوغۇل بالا «بىر چۈش كۆرگەندەك بولدۇم» دېگەن. ئۇ يەنە ئوغۇل بالىدىن ئورنىدىن تۇرۇپ كارىۋاتتىن چۈشكەنلىكىنى بىلدىغان ـ بىلمەيدىغانلىقىنى سورىغاندا ئوغۇل بالا بېشىنى چايقاپ بىلمەيدىغانلىقىنى بىلدۈرگەن.

ئاندىن ئوغۇل بالا ئۆز قولىدا سقىمدىۋالغان نەرسىنى كۆرگەندىن كېيىن، ناھايىتى ھەيران قالغان، چۈنكى ئۇ نەرسىنىڭ گىپنوزغا كىرىشتىن بۇرۇن ئۇستەلنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قويغان نەرسە ئىكەنلىكى ئۇنىڭ ئېنتايىن ئېنىق ئېسىدە ئىكەن.

گۇمانىنىڭ باشلىنىشى

شۇنىڭ بىلەن گىپنوز قىلىنغۇچىلار گىپنوز قىلىنىۋاتقاندا ئۇخلايدۇ ھەمدە ئۇخلاۋېتىپ ماڭىدۇ دېگەن قاراش ئىلگىرى سۈرۈلگەن. نەچچە ئون يىل ئىچىدە، كىشىلەر بۇ نەزەريىەگە قەتئىي ئىشەنگەن، گىپنوز قىلىنغان ئادەمنىڭ ئۇخلىماسلىقىنىڭ مۇمكىنچىلىكىدىن ھېچقانداق گۇمانلىنىپ باقمىغان.

كېيىن گىپنوز ئىلمى ساھەسىدە بەلگىلىك نەتىجە قازانغان بىر

دوختۇر ئوخشاش كەسىپتىكىلەرنىڭ ھەسەت قىلىشىغا ئۇچرىغان. ئۇنىڭ بىر قېتىملىق ئاشكارا گىپنوز قىلىش يىغىنىدا، ئوخشاش كەسىپتىكىلەر بىرقانچە ئادەمنى گىپنوز باشلانغاندا يالغاندىن ئۇخلىغان قىياپەتكە كىرىۋېلىشقا ئورۇنلاشتۇرغان. بۇ دوختۇرنىڭ گىپنوز قىلىپ ئوتتۇرغا كەلگەندە، بۇ ئادەملەر تۇيۇقسىز ئورنىدىن تۇرۇپ، ئۆزلىرىنىڭ بۇ گىپنوزچى تېپىپ كەلگەن ھاۋالە قىلىنغۇچى ئىكەنلىكى، گىپنوزچى ئۇلارنى يالغاندىن ئۇخلىغان بولۇۋېلىشقا بۇيرۇغانلىقى، بۇ ئارقىلىق تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرنى ئالداپ ئىشەنچىسىگە ئېرىشىۋالماقچى ئىكەنلىكىنى ئېيتقان. گىپنوزچى يەنى ئۇ دوختۇر مىڭ ئېغىز سۆزلەپمۇ ئۆزىنى چۈشەندۈرەلمىگەن، ئارقىدىنلا كۆچىلىكىنىڭ ئۇنىڭغا بولغان ئىشەنچى پۈتۈنلەي يوقالغان، ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ ئامالسىزلىقتىن بۇ كەسىپنى تاشلاشقا مەجبۇر بولغان.

ھەقىقىي ئەھۋالنى ئىسپاتلاش

بىراق بۇ بىرنەچچە ھاۋالە قىلىنغۇچى ئادەملەرنىڭ قىلمىشى بەزى كىشىلەرنىڭ گۇمانىنى قوزغىغان. ئەگەر بۇ دوختۇر راستلا ئالدامچى بولسا، ئۇنداقتا پۈتكۈل جەريان تەرتىپلىك ۋە مۇۋەپپەقىيەتلىك پۈتكەن بولاتتى. ئەگەر ئۇ ئالدامچى بولمىسا، بۇ ھاۋالە قىلىنغۇچىلار گىپنوزنىڭ ئاۋارىچىلىكىنى يوقىتىپلا، ئۇخلىغىچە ساقلاپ تۇرماي بىۋاستە رەت قىلسا بولاتتىغۇ؟ ياكى گىپنوز ھالىتى ئەمەلىيەتتە ئۇخلاش ھالىتى ئەمەسمۇ، گىپنوز بىلەن ئۇيقۇنىڭ ئوتتۇرىسىدا ماھىيەتلىك پەرق بارمۇ؟

مەسىلە ئوتتۇرىغا قويۇلۇشى بىلەن نەزەريە دۇنياسى قىزىپ كەتتى. يۇقىرى ئورۇندا تۇرغان، روھىي كۇچنى قولغا ئېلىۋالغاندەك كۆرۈنىدىغان بۇ دوختۇرلار، ئالىملار، گىپنوزچىلار ناھايىتى تەستە ئۆزىنى تۇتۇۋالغان ھالدا گىپنوز قىلىنغۇچىلارنىڭ ئاكتىپ ئورنىدا تۇرۇپ ھەقىقەت ئۇستىدە ئويلاندى. چۈنكى ھەقىقىي ئەھۋال ئۇلارنىڭ نوپۇزلۇق ئورنىنى گۇمران قىلىۋېتەلەيتتى.

ھەقىقىي ئەھۋالنى ئىسپاتلايدىغان ئىش 20 ـ ئەسىرگە سۆرۈلۈپ قالدى.

كىشىلەر ئاستا ـ ئاستا گىپنوز بىلەن گىپنوز قىلغۇچىنىڭ بىر

ئادەم ئەمەسلىكىگە ئاستا ـ ئاستا ئىشەندى. گىپنوزچى ھەر تۈرلۈك سۆز بېشارەتلەرنى دېيىشتە چوقۇم بىر ئادەمنى تېپىپ شۇ ئادەمگە دېيىش كېرەك، بۇ ئادەم دەل گىپنوز قىلىنغۇچىدۇر. ئەگەر گىپنوز قىلىنغۇچى ماسلاشمىسا گىپنوز ئوڭۇشلۇق بولمايدۇ.

گىپنوز جەريانىدا، گىپنوز قىلىنغۇچى بىر خىل يۇقىرى دەرىجىدىكى بېشارەت قوبۇل قىلىش ھالىتىدە بولىدۇ. بۇ خىل ھالەت ئۇيقۇغا بەك ئوخشايدۇ، ئەمما مېڭە دولقۇنى رەسىمى ۋە ھەر خىل بەدەن ئەزالىرىنىڭ ئىنكاسىدىن قارىغاندا، ئۇيقۇ گىپنوز جەريانىدا ھېچقانداق رول ئويناميدۇ. يەنى، ئۇيقۇ بىلەن گىپنوزنىڭ ھېچقانداق باغلىنىشلىقى يوق.

گىپنوز بىلەن ئۇيقۇ ئوخشمايدۇ

شۇنىڭ بىلەن ئالىملارنىڭ زور مىقداردىكى تەجرىبە ۋە كۆزىتىش ئىلىپ بېرىپ ئېرىشكەن سانلىق مەلۇماتى ۋە ئەگرى سىزىق دىياگراممىسىدا كۆرسىتىلىشىچە، ئەگەر ئادەم ئۇيقۇ ھالىتىدە تۇرغاندا، سىرتتىن كەلگەن سۆز بېشارەتلىرىنى قوبۇل قىلالمايدىكەن. بۇنداق بولغاندا گىپنوز سۆزىنىڭ ئۆزىدىنمۇ گۇمانلىنىشقا ئىلىپ بارىدۇ. توغرىسىنى ئېيتقاندا، «گىپنوز» ۋە «ئۇيقۇ»دىن ئىبارەت بۇ ئىككى سۆز ئەسلىدىنلا ئازدۇرۇش خاراكتېرىنى ئىلىپ قالغان.

ھەقىقىي گىپنوز ئىلمى بېشارەت بېرىش قاتارلىق ۋاستىلەرنى قوللىنىپ، گىپنوز قىلىنغۇچىنى قارىماققا ئۇخلىغاندەك ئەمما ئۇخلىمىغان بىر خىل ئاڭ چېچىلىش ھالىتىگە ئىلىپ كىرىدۇ. بۇ گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ ئۆزى ئارزۇ قىلىش، ئۆزى ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاشتۇرۇلىدۇ، ئەمما يۇشۇرۇن ئاڭنىڭ ئاۋازى پارتلاپ چىقىشى مۇمكىن. يۇشۇرۇن ئاڭنىڭ ئاۋازى تەرتىپلىك بولۇپ، گىپنوز ئاخىرلاشقاندىن كېيىن گىپنوز قىلىنغۇچىلار بۇ ئۇچۇرلارنى ئۆزى ئېنىق رەتلىيەلەيدۇ.

بۇ ئۇيقۇ بىلەن ئوخشمايدۇ. ئادەم ئۇخلاپ بىر ئازدىن كېيىن قاتتىق ئۇيقۇغا كېتىدۇ، يەنى بۇ چۈش مەنزىرىسى باسقۇچى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوڭ مېڭىدىكى ئۇچۇرلار ناھايىتى مۇرەككەپ بولىدۇ، بەزى خاتىرىدىكى

پارچىلار خالىغانچە بىرىكىپ چۈش مەنزىرىسىنى ھاسىل قىلىدۇ. چۈش ئادەتتە مەۋھۇم بولىدۇ.

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، گىپنوز ئادەمنى ئۇخلىتىش، بىر مەيدان چۈش كۆرگۈزۈشتەك ئۇنچە ئاددىي ئەمەس.

گىپنوز قىلىنغاندا دېمەسلىككە تېگىشلىك گەپنى دەپ سالامدۇ؟

«مەن ئۇ تەرەپتىكى ئۆيدە بىر نەرسە مىدىرلاۋاتقانلىقىنى كۆردۈم، شۇنىڭ بىلەن يۈگۈرۈپ بېرىپ نېمە ئىش بولغانلىقىنى كۆرمەكچى بولدۇم. ئۆينىڭ ئىشىكى ئىچىدىن تاقۇۋلىنغان ئىدى، مەن ئاچالمىدىم، شۇنىڭ بىلەن مەن يەنە دېرىزە يېنىغا كەلدىم، دېرىزىمۇ ئېتىك ئىدى، ئەمما دېرىزە پەردىسىدە بىر يوچۇق بار ئىدى، مەن شۇ يوچۇقتىن بىر ئادەمنىڭ سايىسىنى كۆردۈم...»

ئەڭ كۆپ سىرغا ئېرىشىدىغان ئادەم

بۇ بىر قاتىللىق دېلوسى گۇۋاھچىسىنىڭ گىپنوز قىلىنىش جەريانىدا ئېيتقان سۆزى. چۈنكى خاتىرىسى ناھايىتى تۇتۇق بولغاچقا، ئۇ ئۆزى كۆرگەن نەرسىلەرنى ئېسىگە ئالالمىغان ئىدى. ئەمما گىپنوز قىلىش ئارقىلىق، ئۇ مۇھىم بولغان خاتىرىلەرنى سۆزلەپ چىققان. ئۇنىڭ دېگىنىگە ئاساسەن، ساقچىلار تەكشۈرۈپ ئاخىر جىنايەتچىنى تۇتقان.

گىپنوز ھالەتتە تۇرغاندا، ئادەم دېمەسلىككە تېگىشلىك گەپنى دەمدۇ ـ دېمەمدۇ؟

ئەگەر شۇنداق بولسا، ئۇنداقتا گىپنوزچى بولۇش سۈپىتى بىلەن، گىپنوز قىلغۇچى نۇرغۇن ئادەملەرنىڭ سىرىنى بىلىپ كەتمەمدۇ؟ گىپنوز قىلىنغۇچى ئاسانلا ئېچ سىرىنى ئاشكارىلىۋەتكەن بولمامدۇ؟ مۇبادا ئۇ گىپنوز ھالىتىدە تۇرغاندا ئۆزىنىڭ كۆڭلىدىكى ناچار نەرسىلەرنى دەپ ئاشكارىلاپ سالسا، ئۇنداقتا ئويغىنىغاندىن كېيىن خىجىللىق ھېس قىلمامدۇ؟ ياكى گىپنوزچى بىر خىل شەخسىي غەرەز ياكى كونترول قىلىش ئىستىكى بىلەن، گىپنوز قىلىۋاتقان چاغدا ئادەمنىڭ شەخسىيىتىنى كوچىلامدۇ؟ ۋە ياكى ئۆزىنىڭ سۆزلىرى بىلەن گىپنوز قىلىنغۇچىنى كونترول قىلىپ ئۇلارنى نورمال بولمىغان ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرامدۇ؟



سۆدىن قورقۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئادەم

19 ـ ئەسىردە ۋېنالىق بىر دوختۇر بىر غەلىتە كېسەلگە گىرىپتار بولغان قىزغا ئۇچرىغان، ئۇ قىز گىرىپتار بولغان كېسەللىكنىڭ نامى «سۆدىن قورقۇش كېسىلى». يەنى ئۇ قىز ئىستاكاننى قولىغا ئالغاندا، سۇنى ئىچەلمەيدىكەن، ئىستاكاننى ئېغىزىغا يېقىن قىلغان، ھەتتا مەجبۇرىي سۇنى ئىچۈرگەن تەقدىردىمۇ ئۇ سۇنى قۇسۇپ چىقىرىۋېتىدىكەن.

نەتىجىدە، بىر ئايدىن كۆپرەك ۋاقىتتا، ئۇ سۇ ئىچەلمىگەن، پەقەت مېۋە، كۆكتاتلار ئارقىلىق بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان سۇ تەركىبىنى تولۇقلىغان. ئەمما ئۇ نېمە ئۈچۈن بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلىقىنى ئېنىق چۈشەندۈرۈپ بېرەلمىگەن. ئۇنىڭ خاتىرىسى قالايمىقان بولۇپ، ئېنىق بىر نەرسە دەپ بېرەلمىگەن.

دوختۇر ئۇنى گېپنوز قىلىپ داۋالىماقچى بولغان. ئوتتۇرا دەرىجىدىكى گېپنوز ھالىتىگە كىرگەندىن كېيىن، دوختۇر ئۇنىڭدىن ئالدىنقى ئىككى ئاي جەريانىدا ئالاھىدە بىر ئىش يۈز بەرگەن ـ بەرمىگەنلىكىنى سورىغان.

بىر پەس سۈكۈتتىن كېيىن، ئىلگىرى بىر خانىمنىڭ ئۆيىگە مېھمانغا بارغانلىقى، ئۇ خانىمنىڭ بىر ئىتى بارلىقى، خانىمنىڭ ئەرمەك ھايۋانلارنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدىغانلىقى، ھەتتا ئۈستەلگە چىقىپ ئىگىسىنىڭ ئىستاكانىدىكى سۇنى ئىچىشكىمۇ يول قويغانلىقىنى، ئۇ بۇ مەنزىرىنى كۆرگەندىن كېيىن، ناھايىتى كۆڭلى ئىلىشقانلىقىنى، ئەمما ھۆرمەت يۈزىسىدىن ئۇ ھېچقانداق ئىپادە بىلدۈرمىگەنلىكىنى، ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن سۇ ئىچەلمىگەنلىكىنى ناھايىتى ئېنىق قىلىپ ئېيتىپ بەرگەن.

گېپنوز ئۇنىڭغا ئۇنتۇپ كەتتىم دەپ قارىغان ئىشلارنى ئېسىگە سالغان، گېپنوز ئاياغلاشقاندىن كېيىن ئۇنىڭ سۆدىن قورقۇش كېسىلى مۆجىزە يۈز بەرگەندەكلا ساقىيىپ كەتكەن.

نەرسە ئوغرىلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئادەم

بىر ئايال بولۇپ ناھايىتى يۇقىرى ئوقۇش تارىخىغا ئىگە ئىكەن ھەم خىزمىتىمۇ ناھايىتى ياخشى ئىكەن، بىراق ئۇنىڭ نەرسە ئوغرىلايدىغان

غەلىتە بىر مىجەزى بار ئىكەن. ھەر قېتىم كوچىغا چىققاندا، ئۇ چىدىيالماي ئازراق نەرسە ئوغرىلايدىكەن، ئوغرىلىغان چاغدا ئوغرىلىق قىلمىۋاتقانىدەك جىددىيلىشىش تۇيغۇسى بولمايدىكەن، بەلكى ئۆزىگە ئىشەنگەن سوغۇققان ھالدا تۇرىدىكەن.

ئوغرىلىغان نەرسىلىرىمۇ قىممەت ئەمەس، ئوغرىلاشتىكى مەقسەتمۇ پۇل ئۈچۈن ئەمەس، پەقەت ئوغرىلىق قىلغان ۋاقىتتىكى تېزلىك تۇيغۇسى ئۈچۈنلا ئوغرىلىق قىلىدىكەن. گەرچە ئىشتىن كېيىن ئۆزىنىڭ قىلمىشىدىن كۆڭلى ناھايىتى غەش بولغان بولسىمۇ، ئەمما يەنىلا ئۆزىنىڭ قولىنى باشقۇرالمايدىكەن.

ئۇ پىسخىكا دوختۇرىنىڭ قېشىغا بېرىپ بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇشنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى بىلىپ باقماقچى بولۇپتۇ. دوختۇر ئۇنى گىپنوز قىلىپ داۋالاپتۇ. گىپنوز ھالىتىگە كىرگەندىن كېيىن، ئۇ دوختۇرنىڭ بۇيرۇقى بويىچە، ئۆزىنىڭ كىچىك ۋاقتىغا قايتىپ بېرىپتۇ ھەمدە كىچىك ۋاقتىدا بىر قېتىم ئادەمنى خىجىل قىلىدىغان جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىغانلىقىنى ئېيتىپ بەرگەن.

دوختۇر ئۇنى داۋاملىق سۆزلەپ، كۆڭلىدە بېسىلىپ قالغان بارلىق تۇيغۇلارنى چىقىرىۋېتىشكە يېتەكلەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بۇ چاغدا زادى نېمە ئىش يۈز بەرگەنلىكىنى بىلمەيدىغانلىقى ھەمدە قانداق بىر تەرەپ قىلىشنىمۇ بىلمىگەنلىكىنى، پەقەت ئۆزى مەن گەپ ئاڭلىمىغان بولغاچقا بۇ ئىشقا يولۇقتۇم دەپ قارايدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەرگەن. ئۇ ئەڭ ئۈيات ھېس قىلىدىغان ئىش بولسا، ئۇنىڭ جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچراۋاتقان ۋاقىتتا راھەت تۇيغۇنى ھېس قىلغانلىقى ئىكەن. بۇ تۇيغۇ ئۇنى ناھايىتى ئازابلىغان ھەمدە بۇنى دېيىشتىن ناھايىتى خىجىللىق ھېس قىلغان.

گىپنوز ئاياغلاشقاندىن كېيىن، بۇ ئايالدا ھېچقانداق خىجىللىق تۇيغۇسى بولمىغان، ئەكسىچە ئۆزىنى يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلغان.

دەرۋەقە، شۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ھېچقانداق نەرسە ئوغرىلاپ باقمىغان، بىر نەرسە ئوغرىلاشقا قىزىقىدىغان ھېسسىياتىمۇ قايتا كۆرۈلمىگەن.

گىپنوز قىلىشتىن ئىلگىرى ئېنىق ئويلاش كېرەك

گىپنوز جەريانىدا، بولۇپمۇ دەسلەپكى گىپنوز دەرىجىسىدىن ئۆتكەندىن كېيىن ھەقىقەتەن بەزى كۆڭۈلنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا



ساقلانغان سۆزلەرنى دېيىش مۇمكىن. بۇ سۆزلەر بەلكىم ئېغىزدىن چىقىرالمايدىغان، باشقىلار بىلسە بولمايدىغان مەخپىيەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

گىپنوز يوشۇرۇن ئاڭ بىلەن قانچە يېقىنلاشقانسېرى، يوشۇرۇن ئاڭ بىلەن شۇنچە ئاسان ئالاقىلىشالايدۇ. بىراق گىپنوزنىڭ يۇشۇرۇن ئاڭغا نىسبەتەن رولى پەقەتلا ئۇنىڭ كۆڭلىدىكى ھەقىقىي سۆزىنى سوراشتىن ئىبارەت. بىر ئادەمنىڭ ئويىنى قالايمىقان قىلىش ئەمەس.

گىپنوز قىلىش يوشۇرۇن ئاڭنى ئۆز ئىرادىسىگە مۇخالىپ ئىش قىلغۇزالمايدۇ، يەنى گىپنوز قىلىۋاتقان ئادەم گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىنى، ھەرىكىتىنى كونترول قىلالمايدۇ ياكى گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ شەخسىيىتىنى سۇرۇشتۇرەلمەيدۇ.

شۇڭا، گىپنوز قىلىنماقچى بولغاندا چوقۇم گىپنوز قىلغۇچىنىڭ كونترول قىلىشىدىن ئەنسىرەش ھاجەت ئەمەس، ئەمما ئەگەر كۆڭلىدە ناھايىتى جىق كىچىك سىرلار بار ئادەم گىپنوز قىلىنىشنى تاللاشتىن بۇرۇن كۆڭلىدە ياخشى ئويلىنىشى، گىپنوز قىلغۇچى كەسىپ ئەخلاققا ھۆرمەت قىلىشى كېرەك. بىراق سىز كۆڭلىڭىزنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى كىچىك سىرلارنى سەمىمىي ئېتىراپ قىلالامسىز - يوق؟

گىپنوز سىزگە نېمە قىلىپ بېرەلەيدۇ؟

بىر جۈپ ئەر - ئايال ئۇزۇن ۋاقىت بىرگە ياشاپ، بىر - بىرىدىن بىزار بولۇشقا باشلاپتۇ. بىراق كۆنۈپ قالغانلىقتىن ئايرىلىپ كېتىشنىمۇ خالىمايدىكەن. بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، ئايالى گىپنوزچىنى چاقىرىپ بۇنىڭغا بىر ئامال قىلىشنى ئۈمىد قىلىپتۇ. بۇ ئايالنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىنىڭ جاۋابى ئۆزىنى ناھايىتى ھەيران قالدۇرۇپتۇ، چۈنكى ئۇ بۇ خىل ھېسسىياتتىن قۇتۇلۇشنى قەتئىي خالىمايدىكەن. گىپنوز قىلغاندىن كېيىن، ئۇ قاقشاشنى قەدىرلەشكە ئۆزگەرتىپتۇ، چۈنكى ئۇ بۇ باسقۇچتىكى ھېسسىياتنىڭ مۇشۇنداق قىممەتلىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق چۈشىنىدىكەن.

ئاغرىق دېھقان

بىر دېھقان راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولۇپ، ھەر كۈنى

قاتتىق ئاغرىقتا بەرداشلىق بېرىشكە توغرا كېلىدىكەن. بىر كۈنى ئۇ پەقەت چىدىيالماپتۇ ھەمدە ئەينى چاغدىكى داڭلىق گىپنوزچى ئەركسوننى ئىزدەپ بېرىپتۇ. ئەركسون دېھقانىنىڭ ئاغرىقىنى گىپنوز ئارقىلىق توختىتىشقا ماقۇل بوپتۇ. گىپنوز جەريانىدا ئەركسون دېھقان بىلەن زىرائەتلەر توغرۇلۇق پاراڭلىشىپ، تاكى ئۇرۇق تېرىغاندىن تارتىپ ھوسۇل يىغقۇچە بولغان جەريانىنى ۋە ھوسۇل يىغقاندىن كېيىنكى خۇشاللىقنى سۆزلىشىپتۇ. پۈتكۈل جەريان ناھايىتى ئازادە بوپتۇ، ئىزچىل ناھايىتى ئاددىي ۋە يېقىملىق سۆزلەرنى ئىشلىتىپتۇ. بىر ئۇرۇقنىڭ يەرگە تېرىلىشى، ئاندىن دېھقانىنىڭ ئايرىلماي پەرۋىش قىلىدىغانلىقى، سۇ بېرىپ ئوغۇتلايدىغانلىقى، تاكى پىشقۇچە پەرۋىش قىلىدىغانلىقى ئاندىن ئەجرىنىڭ مېۋىسىنى كۆرىدىغانلىقىنى دەپتۇ.

گىپنوز ئاياغلاشقاندىن كېيىن، دېھقان ئۆيگە قايتىپ كېلىپ ناھايىتى راھەت، ئازادە ھېس قىلىپتۇ. كېسەلنىڭ ئاغرىقى خۇددى يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلىپتۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئايالىغا داۋالاش جەريانىنى ناھايىتى خۇشاللىق بىلەن سۆزلەپ بېرىپتۇ.

ئايالى ھەيران بولغان ھالدا، ئۇنىڭ سىز بىلەن شۇنچە بىمالال سۆزلىشەلىگىنى، سىز كۆزىگىزنى يۇمۇپ يېتىپ دېھقانچىلىقنى ياخشى قىلغانلىقىگىزنى دەپ بەرگىنىگىز داۋالاش بولامدۇ؟ دەپ سوراپتۇ.

بۇ سوئال ئەركسوندىن سورالغاندا ئۇ مۇنداق جاۋاب بەرگەن: «چۈنكى بۇ ئادەم دېھقان. ئۇ چۈشەنگەن يەر ئۇنىڭغا كۈچ ئاتا قىلىدۇ، ئۇنىڭ خۇشاللىقى ۋە قان ـ تەرى بۇ يەرگە سېپىلگەن، ئۇ يەردىن ئىشەنچكە تولىدۇ، بۇ ئۇنىڭ ئاغرىق ئازابىنى يېگىش ئىقتىدارىنىڭ ئەڭ ياخشى كېلىش مەنبەسى».

گىپنوز بىزگە نېمىلەرنى قىلىپ بېرەلەيدۇ؟

«گىپنوز سىرلىق ئەمەس، ئەمەلىيەتتە ئۇ پەقەتلا بىر ياخشى ئادەمنىڭ يەنە بىر ياخشى ئادەمنىڭ ياشاش ئىرادىسىنى قوزغىتىشىدىن ئىبارەت.»

گىپنوز بىزگە نېمىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ؟

بىرىنچىدىن، ئۇ بىزگە ئادەمنىڭ ئىچىدىكى تۇگۇنىنىڭ زادى نېمىلىكىنى، ئېسىمىزدىن چىقمايدىغان ئادەمنىڭ كىملىكىنى بىلدۈرىدۇ.



بۇ ئىشلار ئويغانغان ۋاقىتتا ئاڭنىڭ يوشۇرۇشى ئاستىدا ھەقىقىي ئەھۋالنى ئاشكارىلىمايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئۆزىنى تونۇشتىن ئىبارەت. بىر ئادەم مەيلى قانچىلىك چوڭقۇر جەمئىيەت ئارقا كۆرۈنۈشى بولسۇن، ھەتتا ھەر خىل ئالاھىدە ئىقتىدارلىرى بولسۇن ھەممىسى ئۆزىنى تونۇشتىن مۇھىم ئەمەس.

پسخولوگلار بىزگە بىر ئادەمنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشى، سۆز - ھەرىكىتىنىڭ 90% تىن كۆپرەكى كۆرگىلى بولمايدىغان يوشۇرۇن ئاڭدىن كەلگەنلىكىنى ئېيتىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۆزىنى تونۇش ئىنتايىن مۇھىم، بولمىسا ئىش - ھەرىكىتىمىز كۆزنى يۇمۇۋېلىپ قارىغۇلارچە ماڭغاندەك بولىدۇ.

گىپنوز بىزگە ئەڭ ياخشى ھالەتتە ئۆزىمىزنى تونۇتقۇزىدۇ. بىز گىپنوز ھالىتىگە كىرگەندە، بەدەننىڭ ھەممە يېرى پۈتۈنلەي ئازادە بولغان ھالەتتە بولىدۇ، ناھايىتى تىنچ، ئوي - پىكرىمۇ يىغىلىدۇ، بۇنداق شارائىت مىكروسكوپتەك ھالەتتە بولۇپ، ئۆزىمىزنى ناھايىتى ئېنىق كۆرەلەيمىز.

ئىككىنچىدىن، گىپنوز يەنە كىشىلەرنىڭ نېرۋا فۇنكسىيە كېسەللىكلىرى، كەيپىياتىنى ياخشىلىيالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ئۆزىنى گىپنوز قىلىش جەريانىنى چۈشەنسە، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ئۆزىنى گىپنوز قىلىش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. يەنە گىپنوز بەدەندىكى باشقا كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالىيالايدۇ.

گىپنوز ئادەملەرنىڭ بىر قىسىم ئازابلىق ئەسلىمىلىرىنى يۇيۇۋېتەلمەيدۇ، ئەمما سىزنى باشقا بىر نۇقتىدىن بۇ ئەسلىمىلەرگە مۇئامىلە قىلىشىڭىزغا، بۇ ئەسلىمىلەرنى چۈشىنىشىڭىزگە يېتەرلىك بېرىدۇ. ئەڭ مۇھىم بولغىنى، سىزنى بۇ بىر مەزگىللىك ئەسلىمىدىن ئاكتىپ تەرەپتىكى نەرسىلەرگە ئېرىشتۇرىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق ئىشنىڭ ئاكتىپ ۋە پاسسىپ تەرەپلىرى بولىدۇ. گىپنوزچى سىزنى مۇھەببەت بۇزۇلغاندىكى ئۆسۈپ يېتىلىشىڭىزنى كۆرۈشكە يېتەكلەپ، قارشى تەرەپ بىلەن ماس كەلمىگەنلىكىڭىزنى ھەمدە ئۆزىڭىزگە چىن كۆڭلىڭىزدىن قانداق ھەمراھ لازىم ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ بېرەلەيدۇ. بۇلارنى چۈشەنگەندىن كېيىن، بۇ مەزگىللىك ئەسلىمە گەرچە ئۇنتۇلمىسىمۇ

ئەمما سىز قايتا ئازابلانمايسىز، بۇ ئىشلارنى سىز تىنچ روھىي ھالەت بىلەن ھاياتىمدىكى بىر باسقۇچلۇق جەريان دەپ قارايسىز.

ئۇنىڭدىن باشقا، گىپنوز كىشىلەرنىڭ بەزى ناچار ئادەتلىرىنى تاشلىشىغا، مەسىلەن: تاماكا چېكىش، ھاراقنى خۇمار بولۇش دېگەندەك ئادەتلەرنى تاشلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. چۈنكى ئادەمنىڭ يوشۇرۇن ئېڭى بۇ ئىشلارنى ناھايىتى ئېنىق كۆرەلەيدۇ، بۇنداق قىلسا بولمايدىغانلىقىنى بىلىسىمۇ، ئەمما يەنىلا بۇ خىل يامان ئادەتكە ئۆگىنىدۇ. گىپنوزنىڭ رولى بۇ خىل خاھىشنى كۈچلەندۈرۈپ، يامان ئادەتلەرنى تاشلاتقۇزىدۇ.

بىراق گىپنوزنى مۇھەببەت ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىيات سىناق شەكلى قىلۇبلىشقا بولمايدۇ. بەزى ئادەملەر گىپنوز ئارقىلىق قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىگە بولغان سەمىمىيىتىنى بىلمەكچى بولىدۇ، بىراق ئەگەر مۇھەببىتىڭىز بىلەن ئوتتۇراڭلاردىكى ھېسسىياتنى گىپنوز ئارقىلىق ئۆلچىگىلى بولسا، پەقەت گىپنوز قىلىش ئارقىلىقلا قارشى تەرەپنىڭ گېپىنىڭ راست ـ يالغانلىقىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ، ئۇ چاغدا بۇ خىل ھېسسىياتنىڭ يەنە داۋاملىشىش زۆرۈرىيىتى بولامدۇ؟

يېغىپ ئېيتقاندا، گىپنوزنىڭ سىز ئۇچۇن قىلىپ بېرەلەيدىغانلىرى ناھايىتى كۆپ، ئەمما بارلىق ئىشلارنى قىلىپ بېرەلمەيدۇ. گىپنوزنى بەك سىرلىقلاشتۇرۇۋالماڭ. ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ ھەممىسى بىزنىڭ ئۆزىمىزنىڭ تىرىشچانلىقىمىز، بىزنىڭ قەلبىمىزدە چەكسىز كۈچ ۋە غەيرەت بار، گىپنوز پەقەت قەلبىمىزنىڭ ئىشىكىنى ئاچىدىغان كىچىككىنە ئاچقۇچتىن ئىبارەت.

گىپنوز ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىڭىزنى بىلىڭ

ئۆيدە بىر خىل جىمجىتلىق بار، بۇ يەردە پەقەت گىپنوزچىلا سىزنى ئۆزىگە جەلپ قىلىدىغان ئاۋازى بىلەن سىزگە ئاستا سۆزلەۋاتىدۇ، كۆز ئالدىڭىزدا بىر يانچۇق سائىتى رېتىملىق چىكىلداۋاتىدۇ، سىزنىڭ ئېڭىڭىز بارا ـ بارا يوقالدى، كۆزلىرىڭىز يۇمۇلۇپ، ئۇيقۇڭىز كەلدى. سىز گىپنوز قىلىنىپ، ئاڭسىز ھالەتكە كىردىڭىز.

گىپنوز قىلىنغۇچى: يەنزى

يەنزى ئوغۇل دوستى بىلەن مۇھەببەتلەشكىلى يەتتە يىل بولغان، بۇ

جەريانىدا كۆپ ھاللاردا ئۇرۇشۇپ، ئايرىلىپ ئۆتكەن. ئۇرۇشۇپ قالغان چاغلاردا ھەتتا قول تەگكۈزۈپ ئۇرۇشقان. بىراق ئايرىلىپ كەتكەندىن كېيىن يەنە بىر - بىرىنى سېغىنغان، قايتا ياراشقاندا بولسا ئۇزۇن ئۆتمەيلا يەنە زىددىيەت كېلىپچىققان...

تاكاللىشىش ۋە ئۇرۇشۇش ئۇلارنىڭ ئالاھىدە بىر خىل پىكىر ئالماشتۇرۇش شەكلىگە ئايلىنىپ قالغان، ئارىلاشقان ۋاقتى قانچە ئۇزارغانسېرى ئۇلارنىڭ كەلگۈسى ھەققىدە پاراڭلىشىشى شۇنچە ئاز بولغان. ئۆزئارا قارشى تەرەپ بىلەن ئۆزىنىڭ ھارغانلىقىنى ھېس قىلسىمۇ، ئەمما يەنىلا ئىككىلىسىنىڭ ئۆزگىرىشكە بولغان غەيرىتى كەم بولغان.

يەنزى گىپنوزدىن پايدىلىنىپ بۇ مەسىلىنى ھەل قىلماقچى بولغان، چۈنكى ئۇ ناھايىتى زىددىيەتلىك ۋە قىيىن ھېس قىلغان، ئۆزىنىڭ زادى قانداق قىلىشى كېرەكلىكىنى بىلەلمىگەن، ئوغۇل دوستى بىلەن مۇناسىۋىتىنى داۋاملاشتۇرۇش ياكى ئۇزۇش كېرەكلىكىنى بىلەلمىگەن.

گىپنوزچىنىڭ سەزگۈرلۈك دەرىجىسىنى سىنىشى

گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ بېشارەتنى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغانلار تۇرىگە ياكى بېشارەتنى ئاسان قوبۇل قىلالمايدىغانلار تۇرىگە كىرىدىغانلىقىنى دەلىلەش ئۈچۈن، گىپنوزچىلار ئادەتتە ئالدى بىلەن بىر باسقۇچ سەزگۈرلۈك دەرىجىسى سىنىقى ئېلىپ بېرىپ، گىپنوزدىن ئىلگىرى بەزى كۆرسەتمە سۆزلەرنى دەيدۇ، مەسىلەن: «كۆزىڭىزنى يۇمۇڭ، ئەركىن نەپەس ئېلىڭ، يەنە ئەركىن نەپەس ئېلىڭ، پۈتۈن بەدىنىڭىزنى ئەركىن قويۇۋېتىڭ، ئۆزىڭىزنىڭ ئۆيگە قايتىۋاتقان ھالىتىڭىزنى ئويلاڭ، بېشىڭىزدىن تارتىپ ئاياغ ئىزىڭىزنىڭ يۆنىلىشىگىچە ئويلاڭ، توغرا، دەل شۇ يۆنىلىش، ئالدىڭىزغا قاراپ ئىزدەڭ، ئاندىن بېشىڭىزنى كۆتۈرۈڭ...»

گىپنوزچى ناھايىتى سىلىق ۋە يېنىك تەلەپپۇزدا يۇقىرقى سۆزلەرنى دەيدۇ، ئادەتتە ئادەملەر گەپنى ئاڭلاپلا بېشىنى كۆتۈرىدۇ. ئەگەر بېشارەتنى ئاسان قوبۇل قىلالمايدىغان كىشىلەر بولسا گىپنوزچى باشقا ئامال تېپىشى كېرەك.

سىناق ئاياغلاشتى، ئەگەر ھەممە ئىش نورمال بولسا، گىپنوز قىلىنغۇچى گىپنوز ھالىتىگە كىرىپ كەتكەن بولىدۇ.

گىپنوز قىلىنغۇچىغا گىپنوز قىلغۇچى ئادەتتە دىققەتنى يېغىش ۋە ئازادە بولۇش تەكلىپى بېرىدۇ، بۇ گىپنوز قىلىنىشنىڭ يادروسى. پەقەت مۇشۇ ئىككى نۇقتىنى قىلالىغاندىلا ئاندىن گىپنوز قىلىش ئۇنۇمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئەگەر بەك جىددىيلىشىپ كەتسە، گىپنوز ھالىتىگە كىرىش ناھايىتى تەس بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ كەتكەنلىكتىن گىپنوز قىلىنغۇچى گىپنوز ئورۇندۇقىدا خاتىرجەم ياتالمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا گىپنوزچى ھەمىشە پۇراش سېزىمى ياكى تېگىشىش سېزىمى ئارقىلىق قارشى تەرەپنى تىنچلاندۇرىدۇ. كۆرۈش سېزىمى نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، قارشى تەرەپنى كۆزىنى يۇمغۇزۇپ، ئاندىن بىر مەنزىرىنى پەرەز قىلغۇزىدۇ. مەسىلەن: كۆپكۆك دېڭىز بويى ياكى تىپتىنچ ئورمانلىق دېگەندەك. قىسقىسى، تىنچلىق بېغىشلايدىغان سۆزلەر بىلەن بۇ مەنزىرە ئېچىگە ئېلىپ كىرىلىدۇ.

پۇراش سېزىمى جەھەتتە چەككىلەنگەن ماينىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى. چەككىلەنگەن ماي ئىشلىتىلگەن چىراغنى ياندۇرساق نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، گىپنوز قىلىنغۇچىنى ئاستا - ئاستا تىنچلاندۇرىدۇ. تېگىشىش سەزگۈسى جەھەتتە گىپنوز قىلغۇچى گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ بىلىكىنى يېنىك ئايلاندۇرىدۇ. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت گىپنوز قىلىنغۇچىنى تىنچلاندۇرۇش ئاندىن ئوڭۇشلۇق ھالدا گىپنوز ھالىتىگە كىرىش.

گىپنوزچىنىڭ سۆزى

گىپنوز جەريانىدا يەنزى كۆڭلىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى سۆزلەرنى ئېيتقان.

«مۇھەببەتتىن ۋاز كېچىپ، دوست بولايلى. ئىزچىل مۇھەببەتلىشىپ كەلدۇق، ئىزچىل ئازار يېدۇق. بىر - بىرىمىزنى چۈشەنگىلى شۇنچە ئۇزۇن بولغاندىكىن، دوست بولساقمۇ ياخشى ئەمەسمۇ، قارشى تەرەپكە مۇھەببىتىگە قويغان ئۆلچەم بويىچە تەلەپ قويمايمىز، ئەكسىچە كەڭ قورساق بولىمىز. بىراق كۆنۈپ قالغاندىن باشقا يەنە ئۇنىڭغا ھېسداشلىق قىلغانلىقىم ئۈچۈن ئايرىلالمايمەن. شۇنچە يىل بىللە ئۆتتۇق، مەن ئۇنىڭ يېنىدا مەندىن باشقا بىرسىنىڭ يوقلۇقىنى، ھېچقانداق ئىشىنىدىغان

باشقا ئادەمنىڭ يوقلۇقىنى بىلمەن. نۇرغۇن ئادەملەر غەرەزلىك بولىدۇ، مەن ئۇنى ئازابلاشنى خالىمايمەن...»

گېپنوز ئايالغىلاشقاندىن كېيىن، گېپنوزچى يەنزىگە ئۇنىڭ گېپنوز جەريانىدا قىلغان گەپلىرىنى ئېيتىپ بەرگەن، يەنزى قانداق قىلمىسۇن ئىشەنگۈسى كەلمىگەن. ئاڭ پۈتۈنلەي ئەسلىگە كەلگەن چاغدا، ئۇ يوشۇرۇن ئاڭ ھالىتىدىكى ئۆزىنىڭ راست ئۆزى ئىكەنلىكى ياكى ئەمەسلىكىگە ھۆكۈم قىلالمىغان ھەمدە ئۇ ئۆزىنىڭ بۇ سۆزلەرنى قىلغانلىقىنى ئېسىگە ئالالمىغان.

ئۆز كۆڭلىدىكى ھەقىقىي گەپلەردىمۇ ئۇ ئىككىلىنىپ قالغان. مۇھەببەت مۇناسىۋىتىدىن ۋاز كېچىپ دوست بولۇش مۇمكىن بولمايدىغان ئىش، ئەمەلىيەتتە ئىككىلا تەرەپ بۇنداق قىلالمايدۇ.

يوشۇرۇن ئاڭدىكى ئۆزىنى تونۇش

ئەمەلىيەتتە كۆڭلىمىزنىڭ چوڭقۇر قېتىدىكى ئاۋازلار دائىم يوقالمىغان ھالەتتە ياكى يوشۇرۇنغان ھالەتتە بولىدۇ. بىز ئۇنى «ئويلىيالمايمىز»، بىراق «ئاڭلىيالايمىز».

ھەربىر يېتىلگەن ئادەم جەمئىيەتتە ھەر خىل ئىجتىمائىي تەلەپ ۋە ئاۋازلار تەرىپىدىن گېپنوز قىلىنىشتىن ساقلىنالمايدۇ، بۇ خىل گېپنوز قىلىنىش ئاڭسىز ھالدا بولىدۇ،ئادەمگە بىلىندۇرمەي تەسىر كۆرسىتىدۇ. نەتىجىدە بىزنىڭ ھەقىقىي كۆڭلىمىزدىكى ئاۋازلارنى ئاڭلىيالماسلىقىمىزنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، چۈنكى ئۇ ئاللىقاچان قاتمۇقات نەرسىلەر بىلەن كۆمۈلۈپ كەتكەن.

بىز گېپنوز قىلىشنى ئىزدەپ يۈرمەي، تۇرمۇشتا دائىم ئۆزىمىزدىن «مەن زادى نېمىگە موھتاج» دېگەننى سورىساق بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ھەقىقىي جاۋاب بىزنىڭ يۈرىكىمىزدە، پەقەت ئۆزىمىزلا ئۇنىڭغا يۈزلىنىشكە جۈرئەت قىلالمايۋاتىمىز، قوبۇل قىلىشقا ئىرادىمىز كەم بولۇۋاتىدۇ. مەسىلەن: يەنزىگە ئوخشاش، گېپنوز قىلىنغان چاغدا كەسكىنلىك بىلەن قارارلىرىمىزنى ئېيتالايمىز، بىراق ئويغانغان ۋاقتىمىزدا ئۆزىمىزنى قايىل قىلىپ ئىشەندۈرەلمەيمىز ھەم قىلالمايمىز. ئىككىلىنىپ قارار چىقىرالمايمىز.

ئەمەلىيەتتە، گېپنوزنىڭ ئاڭ چوڭ رولى قەلبىڭىزنىڭ چوڭقۇر

قاتلاملىرىدىكى توگۇننى ئېچىپ، يوشۇرۇن ئاڭ بىلەن ئۇچرىشىش ھەمدە ئۆزى بىلەن سىردىشىپ، كۆڭۈلدىكى ھەقىقىي جاۋابنى تېپىپ چىقىشتىن ئىبارەت.

جاۋابنى تېپىش قىيىن ئەمەس، قىيىن بولغىنى ئويغانغان چاغدا بۇ جاۋابنى قانداق قوبۇل قىلىش ھەمدە مەسىلىنى ھەل قىلىش.

گىپنوزنىڭ ئەكس تەسىرى

كۆپچىلىكنىڭ نەزىرىدە گىپنوز دېگەن سۆز ناھايىتى سىرلىق نەرسە، گەرچە پەن - تېخنىكا تەرەققىي قىلىپ بۇگۈنكى كۈنگە كەلگىنچە نۇرغۇن ئالىملار گىپنوزغا قارىتا ئارقا - ئارقىدىن ئىلمىي چۈشەنچە بەرگەن بولسىمۇ، ئەمما بۇلار ئاممىنىڭ گۇمانىنى پۈتۈنلەي يوق قىلالمىدى. گەرچە نۇرغۇن تەجرىبىلەر گىپنوزنىڭ نۇرغۇن پىسخىكىلىق ۋە فىزىيولوگىيەلىك كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغانلىقىنى ئىسپاتلىسىمۇ، ئەمما ئۇ بارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىيالمايدۇ، ھەرقانداق ئىشنىڭ ئىجابىي تەرىپىلا بولمايدۇ، چوقۇم سەلبىي بولغان تەرەپلىرىمۇ مەۋجۇت بولىدۇ. گىپنوزنىڭمۇ ئەكس تەسىرى بار.

ئىزىغا ئادەم چۈشكەن ئادەم

بىر دوختۇر ئىلگىرى بىر دېلونى تىلغا ئالغان. كۆپ يىللار ئىلگىرى بىر بىمار بۇ دوختۇرنى ئىزدەپ كېلىپ، بىر ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ ئىزىغا چۈشۈۋالغىنىدىن قورقۇۋاتقانلىقىنى ئېيتقان. بۇ ئادەم ھەتتا ساقچى ئىدارىسىگە بېرىپ، ساقچىلاردىن ئۆزىنىڭ ئىزىغا چۈشۈۋالغان ئادەمنى تېپىپ بېرىشنى تەلەپ قىلغان. ساقچى ئىدارىسى بۇ دېلونى قوبۇل قىلمىغان. ئۇ يەنە شەخسىي رازۋېدچىك يالالاپ تەكشۈرگەن، نەتىجىدە ئۇنىڭ ئىزىغا ئادەم چۈشۈۋالمىغانلىقى ئېنىقلانغان.

دوختۇر ئۇنىڭ ھالىتىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ بەك كۆپ ئويلىۋالغانلىقى سەۋەبلىك، نېرۋا كېسىلىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى بولۇشى مۇمكىن دەپ ھۆكۈم قىلغان.

كۆپ قېتىملىق يۈزتۇرا پاراڭلىشىشتىن كېيىن، دوختۇر بۇ بىمارنىڭ كۆپ يىللار ئىلگىرى گىپنوز قىلىپ داۋالانغانلىقى، گىپنوزچىنىڭ يېتەكلىشىدە، ئۇنىڭغا بىر قورقۇنچلۇق قارا ئىتنىڭ ئۇنى قوغلىغانلىقى



بېشارەت قىلىپ بېرىلگەنلىكىنى بىلگەن.

كېيىن بۇ يېتەكلەش پۇتۇنلەي يوقالمىغان، كۆپ يىللاردىن كېيىن، ئۇ ئۆزىنىڭ كەينىگە ئادەم چۈشۈۋالغاندەك تۇيغۇدا بولغان، بۇ ئۇنىڭ تۇرمۇشىغا زور ئاۋارىچىلىك ئېلىپ كەلگەن.

گىپنوزنىڭ ئەكس تەسىرى

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، گىپنوز مۇتلەق تولۇق نومۇرغا ئېرىشىدىغان ئىش ئەمەس، خەتىرى ۋە ئاجىز تەرەپلىرى بار، يەنە ئەكس تەسىرىمۇ بار ئەلۋەتتە.

ئەكس تەسىرنىڭ كېلىپچىقىش مەنبەسى گىپنوزچىنىڭ كەسپىي سەۋىيەسىدىن ئىبارەت، ئەلۋەتتە گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى، بەدەن ساپاسى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. بەزىدە گىپنوزچىنىڭ بېشارىتى مۇۋاپىق بولمىغانلىقتىن، گىپنوز قىلىنغۇچىدا بەزى ياخشى بولمىغان ئەكس تەسىرلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

بەزى كىشىلەردە گىپنوزدىن كېيىن باش قېيىش، كۆڭلى ئىلىشىش، كۆپ چۈش كۆرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئىنكاسلارنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى بىر ئادەم بەلگىلىك ۋاقىت گىپنوز قىلىنغان، گىپنوز قىلىنغۇچى پۇتۇنلەي ئازادە ۋە تىنچ ھالەتكە كەلگەندە، گىپنوزچى ئۇنى يېنىك ئاستا ـ ئاستا بېشارەت بىلەن ئويغاتماي، تېز ۋە تۇيۇقسىز ئويغاتقانلىقتىن بولىدۇ. گىپنوز قىلىنغۇچى چۆچۈپ ئويغانغاندىن كېيىن مۇشۇنداق ئەكس تەسىر پەيدا بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئەگەر گىپنوزچى گىپنوز جەريانىدا مۇۋاپىق يېتەكلەش ئېلىپ بارمىغان، گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ پىسخىك زىددىيەتلىرىگە نىسبەتەن، زىددىيەتنى پەسەيتىش ئېلىپ بارماي ئەكسىچە تېخىمۇ كۈچەيتىۋەتكەن بولسا، گىپنوز قىلىنغۇچى ئويغانغاندىن كېيىن تېخىمۇ چۈشكۈن بولۇپ قېلىشى مۇمكىن ھەمدە بۇ خىل ھالەت ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىدۇ.

گىپنوز ئەسلىدە كىشىلەرنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىغا چوڭقۇر يوشۇرۇنغان خاتىرىلەرنى ئويغىتىش بولۇپ، ئەگەر گىپنوز جەريانىدا گىپنوزچى بەرگەن بېشارەت مۇۋاپىق بولماي قالسا، گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ خاتىرىسىگە زىيان يېتىشى، بۇ سەۋەبلىك خاتىرىسى قالايمىقانلىشىپ

كېتىشى مۇمكىن.

گىپنوزنىڭ ئەكس تەسىرى ئېغىر بولغاندا ھەتتا بىر ئادەمنىڭ خاراكتېرى ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن. گىپنوزچى بەرگەن مۇڭاپىق بولمىغان بېشارەت گىپنوز قىلىنغۇچىنىڭ خاراكتېرىگە تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن، ئەڭ ئاخىرىدا، گىپنوز قىلىنغۇچى ھەتتا گىپنوزچىغا ئوخشاش بىر خاراكتېرگە ئىگە ئادەمگە ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.

بۇ مەسىلىلەر گىپنوزچىنىڭ مەشغۇلاتىنىڭ لايىقىدا بولماسلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ، شۇڭا گىپنوزچىنى تاللىغاندا سالماق بولۇش كېرەك.

بىرلا خىل ئۇسۇلدا گىپنوز قىلىش

گىپنوزنىڭ يەنە بىر ئەكس تەسىرى بار. ئەنئەنىۋى گىپنوز ئىلمىدە، پەقەت بىر خىل ئۇسۇل بىلەنلا گىپنوز قىلىنغۇچىنى گىپنوز قىلىدۇ، خۇددى گىپنوز ئۇسۇلى پەقەت مۇقىم بىر خىل شەكىلگە ئىگىدەك. بىراق گىپنوز قىلىشتا قوللىنىلىدىغان قوشۇمچە ئۇسۇللار نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، كېسەلگە قاراپ دورا بېرىش، ئوبيېكتىپ مەسىلەرنى ئوبيېكتىپ تەھلىل قىلىش كېرەك.

بۇرۇن مۇنداق بىر ئىش بولغان ئىكەن. ئۇزاق مۇددەت بىر گىپنوز ئۇستىسىنىڭ يېنىدا تۇرغان يارەمچى گىپنوز ئۇستىسىنىڭ نەچچە يىللىق گىپنوز قىلىش ئۇسۇلىنى كۆزەتكەن تەجرىبىلىرىنى يىغىنچاقلاپ، ئۆزلۇكىدىن گىپنوز تېخنىكىسىنى ئۆگىنىپتۇ.

ئۇ گىپنوز ئۇستىسى تۇرغان يەردىن ئايرىلىپ، نۇرغۇن دۆلەتلەرگە بېرىپ كىشىلەرگە گىپنوز ماھارىتىنى كۆرسىتىپتۇ. كىشىلەرنىڭ ھەممىسى ئۇنى ناھايىتى قالتىس بىر گىپنوزچى دەپ قاراپتۇ، بىراق پەقەت ئۇ ئۆزىلا ئۆزىنىڭ سالاھىيەت كىنىشكىسى يوقلۇقىنى ھەم ھېچقانداق نەزەريەۋى ياكى كەسپىي تەربىيەلىنىشكە قاتنىشىپ باقمىغانلىقىنى بىلىدىكەن.

بىر خىللا گىپنوز ئۇسۇلىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىر مەزگىللىك بولىدۇ، نۇرغۇن گىپنوزچىلار ھەممىسى بىر خىل ئۇسۇلغىلا ئادەتلىنىپ قالغان بولغاچقا، داۋالانغىلى كەلگەنلەرنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇڭاپىق ۋە ئەتراپلىق ئانالىز ئېلىپ بارالمايدۇ.



كەسپچان بولۇش ۋە سەممي بولۇش

بىر گىپنوزچى بالىلىق دەۋرىدە بىر قېتىم گىپنوز قىلىنغان بىر ئايالنى گىپنوز قىلىپ داۋالاپتۇ. ئەينى چاغدا، پسىخولوگىيەلىك داۋالاشتا ياشنى كەينىگە قايتۇرۇش ئۇسۇلى ناھايىتى گۇللەنگەن بولۇپ، مۇشۇ خىلدىكى پسىخىك كېسەللىكلەرگە ئادەتتە بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىدىكەن، شۇنىڭ بىلەن گىپنوز قىلغۇچى تەپسىلىي ئانالىز قىلمايلا، ئايال بىمارنى داۋالاشقا باشلاپتۇ.

نەتىجىدە، ئايال بىمار دەل ۋاقتىدا بېشارەتكە ئېرىشەلمىگەنلىكى ئۈچۈن، كەيپىياتىنى كونترول قىلالمايلا ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالغان. ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ياشنى كەينىگە يانداۋرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ماس كەلمەيدىغان بولۇپ، بۇنداق قىلىش ئۇنىڭغا مەجبۇرىي روھىي جەھەتتىن يەنە بىر قېتىم تاجاۋۇز قىلغانلىق بىلەن تەڭ بولىدىكەن.

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، گىپنوزچىنىڭ كەسپىي ساپاسى، باشقىلارغا يارەدەم قىلىشتىكى سەمىمىيىتى ۋە غەمخورلۇق قىلىش دەرىجىسى ناھايىتى مۇھىم. ئۆزىنى بىمارنىڭ ئورنىغا قويۇپ تۇرۇپ ئويلاش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى بېكىتكەندە، بەزى ئويلىمىغان ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلىش

گىپنوز بىر خىل پسىخولوگىيەلىك داۋالاش ئۇسۇلى بولۇش سۈپىتى بىلەن، فىرويىد دەۋرىدىن باشلاپ كىشىلەرگە سىرلىق نەرسە بولۇپ تۇيۇلدى. ئەمەلىيەتتە، ماھىيەت جەھەتتىن ئېيتقاندا، گىپنوز پەقەت بىر خىل پسىخىكىلىق بېشارەتتىن ئىبارەت. ئۆزىنى ئۆزى گىپنوز قىلىش گىپنوزنىڭ بىر خىل شەكلى، ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، ئۆز ـ ئۆزىمزگە بېرىدىغان پسىخىكىلىق بېشارەتتىن ئىبارەتتۇر.

ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلىش ئۆزىنىمۇ ـ ئۆزگىنىمۇ ئالدىغانلىق ئەمەس.

ئادەمدە ئۆزىنى تونۇش ۋە تەسەۋۋۇر قىلىش ئىقتىدارى بولىدۇ.

گىپنوز جەريانىدا، ئادەمنىڭ ئېڭى ئويغاق ھالەتتە بولىدۇ. شۇڭا، پىسخولوگلار ئادەم ئۆزىنىڭ تەپەككۇرى.ئارقىلىق ئۆزىنى كۆچلەندۈرۈشى، تەربىيەلىشى ۋە داۋالىشى كېرەك، دەپ قارايدۇ. يەنى ئادەم ئۆزىنىڭ ئېڭى ئارقىلىق ئۆزىنى قۇتقۇزالايدۇ، بۇ دەل بىز دەۋاتقان ئۆز - ئۆزىنى گىپنوز قىلىشتۇر.

گىپنوز پىسخىكىلىق بېشارەتتىن باشلانغان بولغاچقا، بەزىلەر ھەتتا ئۆز - ئۆزىنى گىپنوز قىلىشنى ئۆزىنىمۇ - ئۆزگىنىمۇ ئالدايدىغان بىر مەيدان ئويۇن دەپ گۇمانلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. بىر ئادەم مۇئەييەن ئۇسۇل ئاساسىدا ئۆزىنى گىپنوز ھالىتى ۋە يوشۇرۇن ئاڭغا ئەكىلەلىسە، مەيلى قانداق بېشارەت بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۆزىنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىدىكى ھەقىقىي ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ. يەنى، ئۆز ئۆزىنى گىپنوز قىلىشتا ئۆزىنىڭ ئېڭى بىلەن يوشۇرۇن ئېڭىنى ئالداش ئىقتىدارى بولمايدۇ.

فىزىيولوگىيەلىك نۇقتىدىن ئېيتقاندا، بىر ئادەم يوشۇرۇن ئاڭ ساھەسىگە كىرگەندە، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىلمىي سانلىق مەلۇماتلاردا كۆرسىتىلىشىچە، ئادەمنىڭ كۆڭلى ئازادە بولغاندا، مېتابولىزم نىسبىتى ئادەتتىكى تىنچ ھالەتكە سېلىشتۇرغاندا 15% ئەتراپىدا تۆۋەن بولىدىكەن. شۇڭا ئادەم ئاڭ ۋە تەسەۋۋۇر ئارقىلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشىيەلەيدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى چوڭ مېڭىنىڭ ئالدىنقى ماڭلاي بۆلىكى ئاڭ ۋە ئىدىيە بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماي، بەلكى يەنە ئىچكى ئەزالار ھەرىكىتىنىڭ تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭە ئوتتۇرىسىدا ساقلانغان زىچ تالالار بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.

شۇڭا، ئۆز - ئۆزىنى گىپنوز قىلىش ھالىتىدە، پۈتۈن بەدەن يۇشۇرۇن ئاڭنىڭ ئۇنۇملۇك تەڭشىشىگە ئۇچرايدۇ. ئەگەر كۆڭلىدە پەرىشانلىق بولۇپ، بۇ پەرىشانلىق بەدەنگە بارغاندا، يوشۇرۇن ئاڭ «بۇ خىل ھالەتنى تەڭشىيەلمەيمەن» دېگەن ئاۋازنى چىقىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇنى ئورگانىزملار تەڭشەيدۇ.

ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلىش

ئۆز ـ ئۆزىنى گىپنوز قىلغاندا، ئالدى بىلەن راھەت ھەمدە خالىي بىر جايىنى تېپىپ يېتىش كېرەك، ئاندىن كۆزنى يۇمۇپ، قالايمىقان خىياللارنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. بۇ جەريانلارنى ئاسانلىقچە قىلىپ بولغىلى بولمايدۇ، ئەمما ھېچبولمىغاندا كۆڭۈلدىكى تەشۋىش ۋە قورقۇنچنى يوق قىلىش كېرەك.

ھەممە ئادەمنىڭ مۇنداق ھېسسىياتى بولىدۇ، سىز شۇنچە زېھنىڭىزنى يىغاي دېگەنسېرى، شۇنچە زېھنىڭىز چېچىلىپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسىز، ئويلىماسلىققا تېگىشلىك ئىشنى كاللىدىن چىقىرىۋېتىش كېرەك. بۇنداق ئەھۋال كېلىپچىققاندا، ئۆزىنى ئويلىماسلىققا زورلىماسلىق كېرەك، بەلكى تىنچلىنىپ، بۇ خىل ئويلارنى ئادەتتىكى خىيالدەك ھېس قىلىشىڭىز كېرەك، ئاندىن ئۇلارنى ئاستا ـ ئاستا چىقىرىۋېتەلەيسىز.

ئارقىدىن، ئۆزىڭىزدىكى بېسىم ۋە جىددىيلىشىش تۇيغۇسىنى يوقىتىشىڭىز كېرەك. بىر خىل نەرسىنى تەسەۋۋۇر قىلىپ، بېسىمنى بىر خىل شەكلى بار نەرسىگە ئايلاندۇرۇشىڭىز كېرەك. ھازىر بۇ نەرسىلەر پۈتكۈزدىن باشلاپ ئاز ـ ئازدىن چىقىپ كېتىپ، بەدىنىڭىزدىن يىراقلىشىپ غايىب بولدى.

سىزمۇ بېسىمنىڭ چىقىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن يېنىكلەپ قالدىڭىز. بۇ خىل يېنىكلەش ئاستا ۋە ئىللىق بولىدۇ، سىز بۇنى ئاستا ـ ئاستا ھېس قىلىۋاتىسىز. يېنىكلىدىڭىز، تامامەن يېنىكلىدىڭىز، پۈتكۈزدىن تارتىپ چېچىڭىزغىچە يېنىكلەپ قالدىڭىز.

ئاستا ـ ئاستا نەپەس ئېلىشىڭ، رىتىمغا دىققەت قىلىشىڭ. نەپەس ئالغان چاغدا، سىز يېڭى ھاۋانىڭ سىزگە قاراپ ئۇچۇپ كەلگەنلىكىنى كۆرەلەيسىز، ئۇ بىر خىل يېڭى كۆتۈرۈلگەن كۈچ، ئۇ سىزگە ھاياتىي كۈچ بېرەلەيدۇ، سىزنى روھلاندۇرىدۇ. نەپەس ئالغان ۋاقىتتا، سىز يەنە بەدىنىڭىزدىن ھاۋا چىقىپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆردىڭىز، بۇ ھاۋانىڭ ئارسىدا سىزنىڭ بېسىمىڭىز ۋە جىددىيلىشىشىڭىز بار، ئۇلار يىراقلا تارقىلىپ كەتتى، سىز ھاياتىي كۈچكە ئېرىشتىڭىز.

بۇ خىل ھالەت ئادەمنى نەقەدەر ھۇزۇرلاندۇرىدۇ ـ ھە. ئويلاپ بېقىڭ،

سىز ئىلگىرى ھېچقانداق يورۇقلۇق يوق، مۇھىتى بۇلغانغان چوڭقۇر ئازگالدا تۇرغان، سىز بىر تەرەپتىن چىقىپ كېتىشنى ئويلىغان، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇمىدسىزلەنگەن ھالدا يەنە چىقىپ كېتەلمەسلىكىم مۇمكىن دەپ ئويلىغان. تۇيۇقسىز سىز بىر شوتىنى تۇتۇۋالدىڭىز، ئۇمىد كەلدى. پەقەت سىز شوتىغا يامىشىپ چىقسىڭىزلا سىرتتىكى مەنزىرىنى كۆرەلەيسىز.

ھەربىر ئىنچىكە نۇقتىلارنى تەسەۋۋۇر قىلىڭ. سىز شوتىنى تۇتتىڭىز، بىر قەدەم، بىر قەدەمدىن ئۈستىگە ياماشتىڭىز، ھەربىر قەدەمنى ساناپ ماڭدىڭىز، قانچە ماڭغانسېرى شۇنچە يىنىكلەپ قالدىڭىز، كۆز ئالدىڭىزمۇ شۇنچە يورۇقلىشىشقا باشلىدى، سىز ئاخىر قاراڭغۇ ئازگالدىن چىقىپ، كەڭ زېمىننى كۆردىڭىز. دۇنيا كۆز يەتكۈسىز ئىكەن.

سىز ھازىر ئەڭ خۇشال، ئەڭ ئەركىن، ئەڭ ياخشى ھالەتتە.

بۇ ۋاقىتتا سىز ئۆزىڭىزگە مەسلىنى ئېيتىسىڭىز بولىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئاندىن پىسخىكىلىق بېشارەت باسقۇچىغا كىرەلەيسىز. بۇ يەردە ئېسىڭىزدە تۇتۇشىڭىز كېرەككى، يوشۇرۇن ئاڭ پاسسىپ ياكى ئىنكار مەنىدىكى سۆزلەرنى چۈشەنمەيدۇ، شۇڭا بېشارەت بەرگەندە، چوقۇپ توغرا ئىجابىي سۆزلەرنى ئىشلىتىش كېرەك. مەسىلەن: سىز ئۆزىڭىزگە «مەن كۈچلۈك، مەن ياخشى بوپ كېتىمەن» دېگەندەك سۆزلەرنى دېيىشىڭىز كېرەك، «مېنىڭ بۇنداق ئازابلانغۇم يوق، مېنىڭ يامان كۈنگە قالغۇم يوق» دېگەندەك سۆزلەرنى دېمەسلىكىڭىز كېرەك.

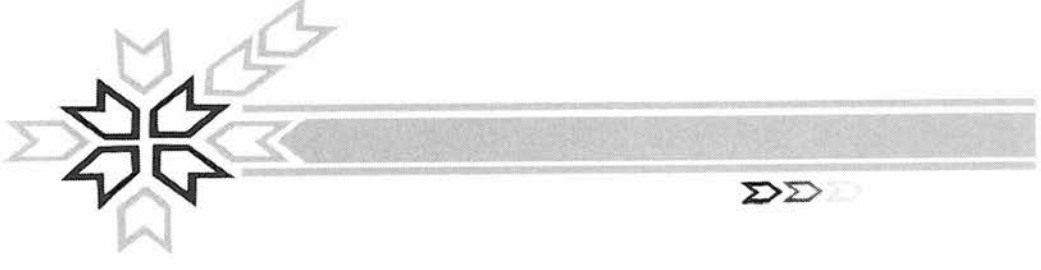
بەزى ئىجابىي بېشارەتلەرنى بەرگەندىن كېيىن، كۆڭلىڭىز راھەتلىنىپ قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ساناق سانىسىڭىز بولىدۇ، خۇددى ساناق ساناپ ئۆيگە قايتىۋاتقاندەك. ئوخشاشلا ئازادلىك ۋە تىنچلىقنى ساقلىشىڭىز كېرەك، مۇشۇنداق بولغاندىلا قەدەمگە قەدەم قايتىپ كېلىپ، ئۆز ئۆزىنى گېپنوز قىلىش جەريانىنى ئاخىرلاشتۇرغان بولىسىز.

ئورنىڭىزدىن تۇرغان ۋاقتىڭىزدا، سىزنىڭ ئىلگىرىكى قىيىنچىلىقلىرىڭىز، ئازابىڭىز بەلكىم ئاللىبۇرۇن يېنىكلەپ كەتكەن بولۇشى مۇمكىن. سىرتقا چىقسىڭىز، بىر يېپىيېڭى دۇنيانى كۆرىسىز.



ئەقلىمىزغا سىغمايدىغان ئىشلار





سەككىزىنچى باب سىرلىق پسىخولوگىيە

ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى قىلالايمەن دەپ قارىسىڭىز چوقۇم قىلالايسىز

باشلانغۇچنىڭ تۆتىنچى يىللىقىغىچىلا ئوقۇيالىغان كونوسۇكى ماتسۇشىتا ياش ۋاقتىدا ئۇچ نەپەر خىزمەتچىنى يېتەكلەپ قۇرۇق قول ئىگىلىك تىكلىگەن، 30 يېشىدا ياپونىيەدىكى كىرىمى ئەڭ يۇقىرى كىشىگە ئايلانغان ھەمدە ئاخىر دۇنيادىكى ئەڭ ئىلغار ئېلېكتىر ئەسۋابلىرى ياساش گۇرۇھى ــ پاناسونىك ئېلېكتىر ئەسۋابلىرى گۇرۇھىنى قۇرۇپ چىقىپ، ياپونىيە سودا كەسپىنىڭ تۈۋرۈكىگە ئايلانغان. كونوسۇكى ماتسۇشىتا يەنە «تىجارەت ئىلاھى» دەپ ئاتالغان. سودا دېگىزىدا 70 يىلدىن كۆپرەك ئۆزۈش جەريانىدا، كونوسۇكى ماتسۇشىتا ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىكى نۇرغۇنلىغان مۇمكىنسىزلىكنى ئاخىر مۇمكىنچىلىككە ئايلاندۇرغان. بۇنىڭ سەۋەبىنى ئۇ پەقەت بىر ئېغىز سۆزگىلا يىغىنچاقلىغان: «ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى قىلالايمەن دەپ قارىسىڭىز، سىز چوقۇم قىلالايسىز!»

پىل چىشى ھەيكىلى

سىپرۇس دۆلىتىنىڭ پادىشاھى پىگمالىيون يالغۇز ياشايدىكەن. ئۇ ھەيكەلتىراشلىقنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدىكەن، ھەيكەل ياساش بىلەن ۋاقىت ئۆتكۈزىدىكەن.

بىر كۈنى پىگمالىيون پىل چىشى بىلەن كۆڭلىدىكى قىزنىڭ ئوبرازىنى ياساپ چىقىپتۇ. بۇ ھەيكەل قىز خۇددى ھايات ئادەمدەك تۇيغۇ بېرىدىغان بولۇپ، گۈزەللىكى ئادەمنى مەپتۇن قىلىدىكەن، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆزىمۇ ئىختىيارسىز ھالدا بۇ گۈزەل ھەيكەلنى ياخشى كۆرۈپ قاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن، پىگمالىيون ھەر كۈنى ھەيكەلگە مۇھەببەت ئىزھار

قىلىپ، ھەيكەل بىلەن مۇھەببەتلىشىدىكەن. كۇنلەر بىر - بىرلەپ ئۆتۈپتۇ، مۇھەببەت ئىلاھى ئافرودىت پىگمالىيوننىڭ مۇھەببىتىدىن تەسىرلىنىپ، ھەيكەلگە ھاياتلىق بېرىپتۇ. ئەڭ ئاخىرى، پىگمالىيون بۇ جان كىرگەن ھەيكەلگە گالاتىئا دەپ ئىسىم قويۇپتۇ ھەم ئۇنى ئەمرىگە ئېلىپ، بەختلىك ياشىغان ئىكەن.

شۇنىڭدىن كېيىن، پسىخولوگلار مەدھىيە، ئىشەنچ، ئارزۇ قاتارلىق ئاكتىپ كەيپىيات ئارقىلىق ئارزۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇش ھالىتىنى «پىگمالىيون ئېففېكتى» دەپ ئاتىغان.

بۇ پەقەت قەدىمكى يۇنانىڭ بىر رىۋايىتى خالاس، دۇنيادىكى بارلىق پىل چىشى ھەيكەللىرىگە جان كىرمەيدۇ. بىراق پسىخولوگلار بۇ ھېكايىدىكى ئۇمىدنىڭ كۈچى ئەڭ زور دېگەن مەركىزىي ئىدىيەگە سەل قارىمىغان.

ئۇمىد ۋە يوشۇرۇن ئىقتىدار

ئامېرىكا خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى روزېنتېيلى ئىسىملىك پسىخولوگ بىر قىزىقارلىق تەجرىبە ئىشلىگەن.

روزېنتېيلى ئاق چاشقانلارنى ئايرىم - ئايرىم A ۋە B ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلگەن. ئۇ A گۇرۇپپىنى بىر تەجرىبە خادىمىغا بەرگەن ھەمدە ئۇنىڭغا، بۇ چاشقانلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى بەك يۇقىرى ئىكەنلىكىنى، بۇلار ناھايىتى ئەقىللىق بىر تىپ ئىكەنلىكىنى، تەجرىبە خادىمىنىڭ ئۇلارنى قاراتمىلىق مەشىق قىلدۇرۇشى كېرەكلىكىنى ئېيتقان.

ئاندىن ئۇ B گۇرۇپپىدىكى چاشقانلارنى يەنە بىر تەجرىبە خادىمىغا تونۇشتۇرغان، ئۇنىڭغا بۇ چاشقانلارنىڭ ھېچقانداق ئالاھىدىلىكى يوق، ئادەتتىكى چاشقانلار ئىكەنلىكىنى ئېيتقان، يەنە بۇ چاشقانلارنى مەشىقلەندۇرۇش تەلىپىنى قويغان.

بىرنەچچە ھەپتىدىن كېيىن، روزېنتېلى بۇ ئىككى گۇرۇپپىدىكى چاشقانلارنى سىناق قىلغان، سىناق ئۇسۇلى ئۇلارنى سىرلىق ئوردىدىن ئۆتكۈزۈش.

ئىنتايىن غەلىتە پەرق كېلىپچىققان بولۇپ، ئەقلىي ئىقتىدارى ھېچقانچە پەرقلەنمەيدىغان چاشقانلار مەشىقلەندۇرۇلگەندىن كېيىن، A

گۇرۇپپىدىكى چاشقانلار كۆرۈنەرلىك ھالدا، B گۇرۇپپىدىكى چاشقانلاردىن ئەقىللىقلىشىپ كەتكەن بولۇپ، ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە سىرلىق ئوردىدىن چىقىپ كەتكەن.

روزېنتېيلىنىڭ قارىشىچە، پەرق چاشقانلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتىدىن ئەمەس، بەلكى ئۇلارنى تەربىيەلىگەن ئادەمدە ئىكەن. A گۇرۇپپىدىكى تەربىيەچى بۇ ئاق چاشقانلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتى يۇقىرى دېگەن بېشارەتكە ئېرىشكەندىن كېيىن، يۇقىرى قابىلىيەتلىك چاشقانلارغا قويۇلىدىغان ئۆلچەملەرنى A گۇرۇپپىدىكى چاشقانلارغا قويغان، نەتىجىدە چاشقانلار ئەقىللىق چاشقانلارغا ئايلانغان.

ئەمما B گۇرۇپپىدىكى تەربىيەچى بولسا ئادەتتىكى ئەقلىي ئىقتىدارغا ئىگە چاشقانلارنى تەربىيەلەش ئۆلچىمى بويىچە چاشقانلارنى تەربىيەلىگەن، شۇنىڭ بىلەن بۇ چاشقانلار يەنىلا ئەسلىدىكى ئاددىي ئەقلىي ئىقتىدارىنى ساقلاپ قالغان.

چاشقان مۇشۇنداق بولىدىكەن، ئۇنداقتا ئادەم قانداق بولىدۇ؟

روزېنتېيلى ئادەمنى تەجرىبە قىلغان. ئۇ ئادەتتىكى بىر باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ مەلۇم بىر يىللىقىنى تاللىغان، مەكتەپ مۇدىرى ۋە مۇئەللىملەرگە ئوقۇغۇچىلارنىڭ تەرەققىي قىلىش يۇشۇرۇن كۈچىنى كۆزىتىش ئۈچۈن، ئوقۇغۇچىلارنىڭ ماسلىشىپ بىر تەجرىبە ئىشلىشى كېرەكلىكىنى ئېيتقان. ئاندىن ئۇلار بۇ يىللىقتىكى بىر قىسىم ئوقۇغۇچىلارنى خالىغانچە تاللاپ چىقىپ، تىزىملىكىنى ئوقۇتقۇچىغا بەرگەن ھەمدە تەجرىبە نەتىجىسى ئارقىلىق ئانالىز قىلىدىغانلىقىنى، بۇ بالىلارنىڭ مەكتەپتىكى تەرەققىي قىلىش يوشۇرۇن كۈچى ئۈزۈر بالىلار ئىكەنلىكىنى ئېيتقان ھەمدە ئۇلار ئوقۇتقۇچىلارنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ساقلىشى كېرەكلىكىنى، ئوقۇغۇچىلارغا ئۆز ئەھۋالىنى بىلدۈرمىگەن ئاساستا ئۇلارنىڭ نەتىجىسى ۋە تەرەققىياتىنى كۆزىتىش كېرەكلىكىنى ئېيتقان.

سەككىز ئايدىن كېيىن، روزېنتېيلىنىڭ بايقىشىچە، بۇ بالىلارنىڭ نەتىجىسى ۋە ئۇنىۋېرسال ئەقلىي ئىقتىدارى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن، قىزىقىشى تېخىمۇ كېڭەيگەن، ئەخلاقى ۋە ئوقۇتقۇچى بىلەن



بولغان مۇناسىۋەتتىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن.

شۇنىڭ بىلەن پىگمالىيون ئېففېكتى يەنە «ئۈمىد ئېففېكتى» دەپمۇ ئاتالغان.

ئۈمىد ئېففېكتى

خاتا ئۇچۇر توغرا نەتىجە بېرىدۇ. يەنى ئاق چاشقانلاردىكى ئۆزگىرىشكە، ئوقۇغۇچىلاردىكى ئۆزگىرىشكە ئوخشاش. سەۋەبى «نوپۈزلۇق» قاراشلار ھەمدە ئادەمنى ئاساس قىلغان نۇقتىئىنەزەرلەر ئادەمدە زور ئۈمىد پەيدا قىلىدۇ ھەمدە ئىش ـ ھەرىكەتتىمۇ بۇ يۇقىرى ئارزۇ بويىچە مېڭىپ، ئۆزىنىڭ رول تونۇشى ۋە ھەرىكىتىنى تەڭشەيدۇ، شۇ ئارقىلىق ئەڭ ئاخىر ئۆزى ئارزۇ قىلغاندەك رولغا ئىگە بولىدۇ.

ئۈمىد ئېففېكتى شۇنى چۈشەندۈرىدۇكى، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزگە توختىماستىن ئاكتىپ پىسخىكىلىق بېشارەت بەرسىڭىز، ھامان بىر كۈنى، سىز ئارزۇ قىلغان بارلىق نىشانىڭىزغا يېتەلەيسىز، گەرچە بۇ نىشانلار قارىماققا مۇمكىن بولمايدىغاندەك بولسىمۇ.

ئۆزىڭىزگە كۈچلۈك ئىشەنچ تۇرغۇزۇش خاتا ئەمەس. باشقىلارغا نىسبەتەنمۇ شۇنداق، لايىقىدا ئىلھاملاندۇرۇش بەلكىم رېئاللىققا ئايلانماسلىقى مۇمكىن، ئەمما قارشى تەرەپكە ئۈمىد ئېلىپ كېلەلەيدۇ. جەزمەن ئۇنىڭغا ئۇنىڭ كۈچلۈك ئادەم ئىكەنلىكىنى ئېيتىش كېرەك، ئۇ چاغدا قارشى تەرەپ ئاكتىپ ھالدا كۈچلۈك بولۇشقا قاراپ تىرىشىدۇ.

خۇددى كونوسۇكى ماتسۇشىتاغا ئوخشاش ھەمىشە ئۆزىڭىزگە «ئەگەر سىز قىلالايمەن دەپ قارىسىڭىزلا، سىز چوقۇم قىلالايسىز» دەڭ، ئىستىقبالىمۇ مۇشۇنداق پارلاق بولىدۇ.

ئۇ راستلا ناپولېئوننىڭ جىيەنىمۇ؟

ئىلگىرى بىر بالا ئۆتكەنىكەن. بەزىلەر ئۇنى ئەقىللىق دەپ ماختىسا، بەزىلەر ئۇنى ئەخمەق دېيىشىدىكەن. بىر كۈنى ئۇ دەريا بويىغا ئويىنغىلى بېرىپ، بېلىق تۇتۇۋاتقان بىر بوۋاينى كۆرۈپتۇ. ئۇ ناھايىتى ئەدەپ بىلەن بوۋايغا سالام بېرىپتۇ. بوۋاي ئۇنى بەك ياقتۇرۇپ قېلىپ، ئۇنىڭغا ئۆزى تۇتقان بىر سېۋەت بېلىقنى بەرمەكچى بوپتۇ. ئەمما بۇ بالا

رەت قىلىپتۇ، ئۇ بوۋايغا: «ئەگەر راستلا ماڭا سوۋغا قىلىشنى خالىسىڭىز، ماڭا قارمىقىڭىزنى سوۋغا قىلىڭ» دەپتۇ.

بەزىلەر بۇ بالىنى مازاق قىلىپ، ئۇ بەك ئەخمەقكەن، بىر سېۋەت بېلىقنى ئالسا نەچچە كۈن يېيەلەيدۇ ئەمەسمۇ، ئەمما بىر قارماقنى ئالغانىڭ نېمە پايدىسى، يا يېگىلى بولمىسا دېيىشىپتۇ.

بىراق بۇ بالا ناھايىتى ئۆزىگە ئىشەنگەن ھالدا: «بېلىقنى يەپ بولسام ھېچنېمە قالمايدۇ. ھازىر مېنىڭ قارمىقىم بار بولدى، بېلىق يېگۈم كەلگەندە ئۆزۈم بېرىپ تۇتۇپ يەيمەن» دەپتۇ.

بېلىق ئەڭ ئاخىرقى مۇددىئادىن ئىبارەت، بېلىق تۇتۇش بولسا پەقەت مەقسەتكە يېتىدىغان ۋاسىتە خالاس. ئاخىرقى مۇددىئانىلا قوبۇل قىلىپ، يېتىپ يېسە تاغمۇ توشۇمايدۇ، ناھايىتى تېزلا يەنە قىينىچىلىقلا يولۇقىدۇ. ئەمما ئەگەر مەقسەتكە يېتىدىغان ۋاسىتىنى چىڭ تۇتقاندا، ئۇزاق مەزگىللىك مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولىدۇ. بالا گەرچە كىچىك بولسىمۇ، بۇ نۇقتىنى چۈشىنىپ يەتكەن.

كىشىگە بېلىق بەرگەندىن، بېلىقنى قانداق تۇتۇشنى ئۆگەتكەن ياخشى

يېتىم بالىلار مەكتىپىدە بىر بالا بار ئىكەن، ئۇ ئۆزىنى بەك كەمستىدىكەن. چۈنكى ئۇنىڭ بويى پاكار، جۈغى كىچىك، ھەم قارا، ھەم سېمىز ئىكەن. ئۇ نۇرغۇن كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىشنى خالىمايدىكەن، باشقىلار قارىسا ئۆڭايسىزلىنىپ كېتىدىكەن.

بىر كۈنى، يېتىم بالىلار مەكتىپىگە يەنە بىر يېڭى بالا كەپتۇ. ئۇ بۇ بالىنى كۆرگەندە، تۇيۇقسىز چۆچۈپ كېتىپ: «سەن ناپولېئوننىڭ جىيەنىمۇ؟» دەپتۇ.

بالىنىڭ ياخشى كۆرىدىغان ئادىمى ناپولېئون بولغاچقا كۆز ئالدىدا ئۇنىڭ سىيماسى پايدا بولۇپتۇ.

يېڭى كەلگەن بالا يەنە جەزمەلەشتۈرۈپ: «سەن چوقۇم ناپولېئوننىڭ جىيەنى، سەن قېشىڭنىڭ ئوتتۇرىسىغا قارا، ئۇنىڭكىگە بەك ئوخشايدىكەن. ئاڭلىشىمچە، ئۇنىڭ تۇغقانلىرىنىڭ ھەممىسى يوقاپ كەتكەن ئىكەن، سەنمۇ سېنىڭ ئۆيۈڭدىكىلەرگە ئوخشاش يولدىن ئېزىپ

قېلىپ بۇ يەرگە كېلىپ قالغانمۇ؟» دەپتۇ.

بۇ سۆزلەرنى ئاڭلاپ بالىنىڭ چىرايىدا خۇشاللىق ئەكس ئېتىپتۇ ھەمدە ھازىر ئاڭلىغاندەك ئادەم بولۇش ئىستىكىگە كەپتۇ. يېڭى كەلگەن بالا يەنە ئۇنى ماختاپ: «ناپولېئون بەك قالتىس ئادەم، گەرچە ئۇ پاكار بولسىمۇ، ئەمما ئىرادىسى بەك كۈچلۈك. ئۇنىڭ تاشقى قىياپىتى ئادەتتىكىچە بولسىمۇ، نۇرغۇن قىزلار ئۇنى ياخشى كۆرۈپ قالغان. سەن ئۇنىڭ جىيەنى، چوقۇم ياخشى تەرەپلىرى ئىرسىيەت قالغان، سەن كېيىن چوقۇم تاغاڭدەك قالتىس ئادەمگە ئايلىنالايسەن» دەپتۇ.

بالا بۇ يېڭى كەلگەن بالا بىلەن دوست بولۇپتۇ، دائىم بىللە يۈرۈپتۇ.

يېڭى كەلگەن بالا ئۇنىڭ تاغىسىدەك نەتىجىلىك ئادەمگە ئايلىنىشى كېرەكلىكى، تاغىسىدەك باتۇر ۋە يۈرەكلىك بولۇش كېرەكلىكى، تاغىسىدەك ئۆزىگە ئىشىنىدىغان بولۇش كېرەكلىكى ھەققىدە توختىماي ئۇنىڭغا ئىلھام بېرىپتۇ.

بىر نەچچە يىلغا بارمايلا ئۇلار چوڭ بولۇپتۇ. بالا دەرۋەقە نەتىجە قازىنىپتۇ. ئۇ ئاستا ـ ئاستا ئۆزىنىڭ ئەسلىي ناپولېئوننىڭ جىيەنى ئەمەسلىكىنى، ئەمما ئەينى يىلى ئۇنى «ئالدىغان» ئاشۇ يېڭى كەلگەن ھەمراھىغا رەھمەت ئېيتىشى كېرەكلىكىنى تونۇپ يېتىپتۇ. بۇ يېڭى ھەمراھ ئۇنىڭغا ئۇمىد بېرەلمىسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭغا مۇۋەپپەقىيەت يۆنىلىشىنى كۆرسىتىپ بەرگەن.

ئۇمىد ئالغا ئىلگىرىلەشتىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ

كىشىگە بېلىق بەرگەندىن، بېلىق تۇتۇشنى ئۆگىتىپ قويغان ياخشى. كىشىگە بېلىق تۇتۇشنى ئۆگىتىپ قويغاندىن، قانداق ئۇمىدكە تولۇشنى ئۆگىتىپ قويغان ياخشى.

ناپولېئوندەك بىر ئادەمگە ئايلىنىش ئىستىكى، تاغىسىنىڭ يۈزىنى چۈشۈرۈۋەتمەسلىك ئارزۇسى ئۆزىنى يوقىتىپ قويۇشقا ئاز قالغان بالىنىڭ تىرىشىشىغا سەۋەب بولغان. چۈنكى ئارزۇ بولمىدىكەن، ئۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇش ئۈچۈن تىرىشمىمىز. ئارزۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىدىغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ بولمىدىكەن، ئارزۇنى رېئاللىققا ئايلاندۇرىدىغان يولنى تاپالايمىز.



ئەكسىچە، بىر ئادەم ئۇمىدسىزلىك پاتقىقىغا پېتىپ قالغاندا، ئۇنىڭغا قانداق پۇل تېپىش، قانداق قىلىپ يات جىنسىلىقلارنىڭ قىزىقىشىنى قوزغاش، ھەتتا قانداق قىلىپ ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېيىش دېگەندەك سۆزلەرنى قىلغانلىقىغا ھېچقانداق ئۇنۇمى بولمايدۇ. ئۇ ئادەم قىزىقمايدىغان تېمىلار ھەققىدە سۆزلىگەندىن كۆرە، ئۇنىڭ ئارزۇسىنىڭ بۆسۈش نۇقتىسىنىڭ نەدىلىكىنى تاپقان تۈزۈك.

ئەمەلىيەتتە ھېچكىم بۇ يېڭىدىن كەلگەن بالىنىڭ تۈيۈقسىز كېلىپ قالمىغانلىقى، بەلكى يېتىم بالىلار مەكتىپى باشلىقىنىڭ بۇ بالىنى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن مەقسەتلىك ئورۇنلاشتۇرغان ئادەم ئىكەنلىكىنى، شۇڭا ئۇنىڭ ئۇ بالىنىڭ ھۆرمەت قىلىدىغان ئادىمىنى توغرا تاپقانلىقى ھەمدە بالىنىڭ بەدىنى ۋە ئۆتمۈشى بىلەن ناپولېئوننى باغلاپ چىقالىغانلىقىنى بىلمەيدۇ.

نارسىسىزم (ئۆز - ئۆزىنى ياخشى كۆرۈپ قېلىش)

بىز مۇنداق بىر ھېكايىنى ئوقۇغان: تۇز بىر كۈنى كۆل بويىدا ئايلىنىۋېتىپ سۇدىن ئۆزىنىڭ ئەكسىنى كۆرۈپ، پەيلىرىنىڭ ناھايىتى چىرايلىق ئىكەنلىكىنى بىلىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن دائىم سۇدىكى ئەكسىگە قاراپ مەستخۇش بولۇپ يۈرىدىغان بولۇپتۇ، بىر كۈنى سۇغا قاراپ ئۆزىنى كۆرۈۋاتقاندا ئېھتىياتسىزلىقتىن سۇغا چۈشۈپ كېتىپ ئۆلۈپتۇ.

ئۇ نېلۇپەر گۈلى



نارسىسىزم ھالىتىنى چۈشىنىش ئۈچۈن، بىر يۇنان رىۋايىتىدىن گەپ باشلايلى:

دەريا ئىلاھى سۇ ئىلاھىنى خوتۇنلۇققا ئېلىپتۇ. تۇغۇلغان بالىسىغا نارسىس دەپ ئىسىم قويۇپتۇ. نارسىس تۇغۇلغان چاغدا، ئۇنىڭ ئانىسىغا بىر ئىلاھي يارلىق كەلگەن بولۇپ: «نارسىس چوڭ بولغاندىن كېيىن

دۇنيادىكى ئەڭ گۈزەل يىگىتكە ئايلىنىدىكەن، ئەڭ ئاخىرىدا ئۆز چىرايىغا بەك مەپتۇن بولغانلىقتىن پەرىشانلىق ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدىكەن.»

نارسىسنىڭ ئانىسى ئىلاھىي يارلىق دېگەندەك ئىش يۈز بەرمىسۇن دەپ، قەستەن بالىسىنى دەريا، سۇلاردىن يىراق بولغان تاغدا چوڭ قىلىپ ئۇنىڭغا ئۆز چىرايىنى كۆرسەتمەيدىكەن.

16 يىل ئۆتۈپتۇ، نارسىس تاغ ئورمان ئارىسىدا خاتىرجەم چوڭ بولۇپ، ناھايىتى چىرايلىق بالا بوپتۇ، ئەمما ئەزەلدىن ئۆزىنىڭ چىرايىنى كۆرۈپ باقماپتۇ. ئۇ ھەر كۈنى تاغلاردا غەمسىز ئويناىدىكەن، ئايال ئىلاھلار ئۇنى بەك ياخشى كۆرىدىكەن. ئەمما نارسىس ناھايىتى ھاكاۋۇر بولۇپ، ئۇنىڭغا كۆڭلى چۈشۈپ قالغان ئايال ئىلاھلارنى كۆزگە ئىلمايدىكەن، پەقەت دوستلىرى بىلەن ئوۋ ئوۋلاشنىلا ياخشى كۆرىدىكەن.

مۇھەببەتتە رەت قىلىنغان ئايال ئىلاھ نامىسىنىڭ نارسىسقا بولغان مۇھەببىتى نەپرەتكە ئايلىنىپ، ئۇنىڭدىن ئۆچ ئالماقچى بولۇپتۇ. بىر كۈنى نارسىس يەنە ئوۋ ئوۋلاپتۇ، ئىسسىق ھاۋادا ئۇ ناھايىتى بىئارام بولۇپتۇ. شۇنىڭ بىلەن نامىسس بىر سوغۇق شامال چىقىرىپ، نارسىسنى شامال يۆنىلىشىگە ئەگىشىپ ماڭغۇزۇپ، بىر سۇلىرى ئەينەكتەك سۈزۈك كۆل بويىغا ئەكېلىپتۇ.

نارسىس كۆل سۈيىگە قاراپ ھەيران بولۇپ، ئىختىيارسىز ھالدا ئالدىغا قاراپ مېڭىپتۇ. تۇيۇقسىز، ئۇ كۆل سۈيىدە بىر گۈزەل چىرايىنى كۆرۈپتۇ. ئۇ سۇدىكى گۈزەل ئادەمگە قول پۇلاڭشىتىپتۇ، سۇدىكى گۈزەل ئادەممۇ ئۇنىڭغا قول پۇلاڭشىتىپتۇ. ئۇ سۇدىكى ئادەمگە قاراپ كۈلۈپتۇ، سۇدىكى ئادەممۇ ئۇنىڭغا قاراپ كۈلۈپتۇ. ئەمما ئۇ قولىنى سوزۇپ گۈزەل ئادەمنى تۇتماقچى بولغاندا، سۇدىكى گۈزەل ئادەم غايىب بولۇپتۇ. ئۇ قولىنى تارتىۋېلىپ، بىر ئازدىن كېيىن، گۈزەل ئادەم يەنە سۇ يۈزىدە پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭغا قاراپ كۈلۈمسىرەپتۇ.

كۆلدىكى گۈزەل ئادەم ئەسلىدە نارسىسنىڭ سۇدىكى ئەكسى ئىدى، بىراق ئۇ بىلمەي، ئۆزىنىڭ ئەكسىنى قاتتىق ياخشى كۆرۈپ قالغان. ئۇنىڭ كۆلدىكى گۈزەل ئادەمدىن ئايرىلغۇسى كەلمىگەن، كېچە ـ كۈندۈز كۆل بويىدا ھېچنېمە يېمەي، ئۇخلىماي يا ئارام ئالماي، ئۇنىڭغا قاراپ تۇرۇپ ئۆلۈپ كەتكەن. مۇھەببەت ئىلاھى ۋېناسىنىڭ نارسىسقا ئىچى ئاغرىغان،

شۇنىڭ بىلەن ئۇنى سۇ بار يەردىلا ئېچىلىدىغان نېلۇپەر گۈلگە ئايلاندۇرۇپ، ئۇنى مەڭگۈ ئۆز سايىسىنى كۆرۈپ تۇرىدىغان قىلغان.

شۇنىڭدىن بېرى، دېڭىز بويىنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسى نېلۇپەر گۈلىنى نارسىس دەپ چاقىرىدىغان بولۇپتۇ. كېيىن پسخولوگلار بۇ سۆزدىن پايدىلىنىپ، بىر ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ قىيابتىنى ياخشى كۆرۈپ قېلىشىنى نېلۇپەر گۈلى ھادىسىسى ياكى نارسىسىزم ھادىسىسى دەپ ئاتىغان.

زىيادە نارسىسىزم بولماسلىق كېرەك

پسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، نارسىسىزم ئادەمنىڭ بىر خىل ماھىيەتلىك ھەرىكىتى بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ھەممە ئادەمدە نارسىسىزم ھالىتى بولىدىكەن. نارسىسىزىم ئەمەلىيەتتە ھاياتنى قەدىرلەش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، يەنى ئۆزىنى ھەقىقىي سۆيۈشنى بىلگەن ئادەم، باشقىلارنىمۇ ھەقىقىي ياخشى كۆرەلەيدۇ.

نارسىسىزم بىلەن نارسىسىزم كېسىلى ئوخشىمايدۇ. نارسىسىزملىق ھالىتى شەكىللىنىپ بولغان كىشىلەر تۇرمۇشتا بەزى كۆرۈنەرلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە بولغان بولىدۇ. كۆپ ساندىكى نارسىسىزملارنىڭ ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان نەرسىسى ئەينەك. مەيلى ئۆيدە بولسۇن ياكى سىرتتا بولسۇن ھامان يېنىدا ئەينەكنى ئايرىمايدۇ، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ھەر كۈندىكى ئەينەككە قاراش نىسبىتى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئەينەككە قاراپ ئۆزىدىن ھۆزۈرلىنىدۇ، خۇددى ئۆزى پەرىشتىدەك گۈزەل ھەم كېلىشكەندەك ھېس قىلىدۇ.

نارسىسىزم ھالىتىدىكى ئادەم دائىم «مەن» دېگەن سۆزنى قىلىشقا ئامراق، «مەن ياقتۇرىمەن»، «مېنىڭچە»، «مېنىڭ قارىشىمچە» دېگەندەك سۆزلەرنى كۆپ ئىشلىتىدۇ، يىغىنچاقلاپ ئېيىتقاندا، ھەممە ئىشتا ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى ئويلىشىپ تۇرۇپ، ئۆزىنى مەركەز قىلىپ تۇرۇپ ئىش قىلىدۇ.

گېرمانىيەلىك داڭلىق روھىي ئانالىزچى فىروم نارسىسىزم ھالىتىنى كەڭ كۆلەملىك جەمئىيەت پسخىكا ھالىتى دەپ قارىغان. ئۇنىڭ قارىشىچە، نارسىسىزملارنىڭ قارشىدا، بىردىنبىر ھەقىقەت بولغان ۋە

مۇكەممەل بولغان نەرسە پەقەتلا ئۇلارنىڭ ئۆزى بولىدۇ، ئۇلار يەنە ئۆزىنىڭ ھېسسىياتى، ھېس قىلغانلىرى، ئائىلىسى، ئويى، نىشانى، ئىنتىلىشى قاتارلىقلارنى، قىسقىسى، ئۆزىنىڭ ھەممە نەرسىسىنى ئۆزىنىڭ بارلىقى دەپ قارايدۇ. ھەرقانداق ئىش ئۇلار بىلەن مۇناسىۋەتلىكلا بولىدىكەن، ناھايىتى رەڭدار جانلىق بولىدۇ، ئەكسىچە ئەگەر ئۇلار بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولسا، ئۆزلۈكىدىنلا ئۇلارنىڭ دىققەت ـ نەزىرىدىن چۈشۈپ قالىدۇ.

نارسىسىزملار ئۆزىنىڭ دۇنياسىنى تەبىئىيلا ئېتىپ قويىدۇ، ئۇلار پەقەت ئۆزىگىلا قىزىقىپ، پۈتكۈل دۇنيانىڭ ئۆزگىرىشىگە سەل قارايدۇ، يەنى ئۇلارنىڭ تاشقى دۇنيادىكى ئىشلارغا بولغان نورمال قىزىقىشى كەمچىل.

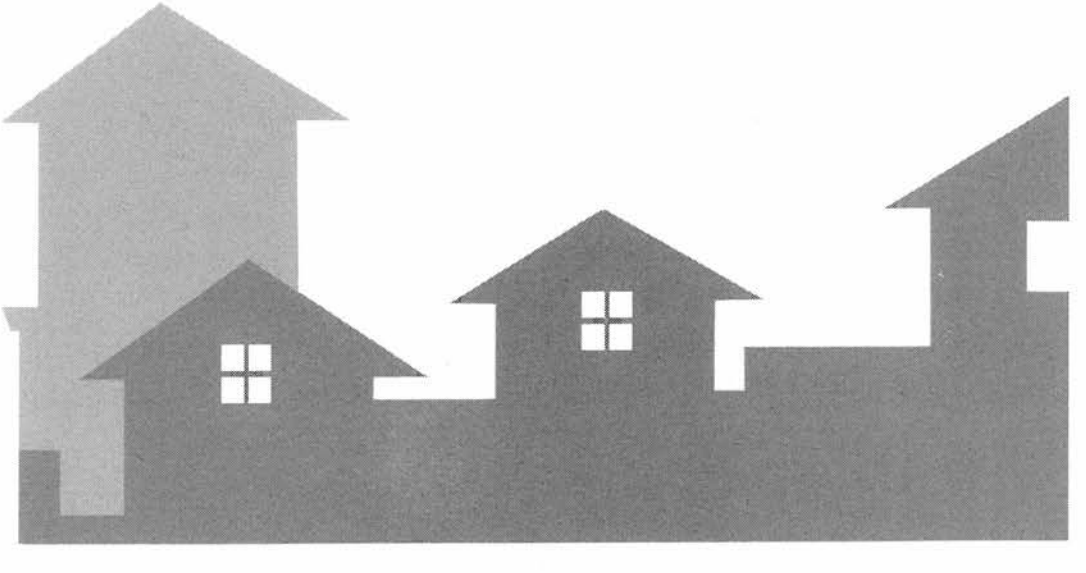
مۇشۇنداق پىسخىك ھالەتتە مەن بىردىنبىر مەركەزگە ئايلىنىپ قالغان، ئۆزىنىڭ مەۋجۇتلۇقى بىردىنبىر مەقسەتكە ئايلانغان. «باشقىلار ياخشى ئەمەس»، «باشقىلار سەت» دېگەندەك قاراشلار نارسىسىزملارنىڭ كاللىسىغا چوڭقۇر ئورناپ، ئۇلارنى باشقىلارغا ئىشەنمەيدىغان، باشقىلارنى ياخشى ئويلىمايدىغان ھەمدە باشقىلارغا ھېچقانداق دىققەت قىلمايدىغان قىلىپ قويغان.

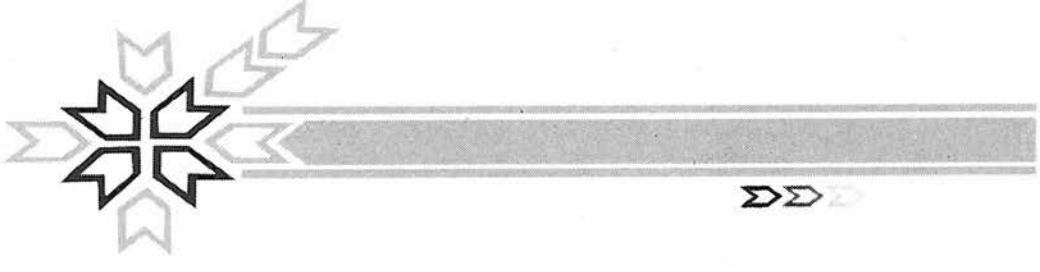
نارسىسىزملار ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش ۋە ئۆزىنى ھۆرمەتلەش ئۈسۈلىنى خاتا تاللىۋالغان. ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش ۋە ھۆرمەتلەش ئەمەلىيەتتە ئالغا ئىلگىرىلەش، ئۆزىگە ئىشىنىش، ئۆزىنى قوغداش بىلەن بىرگە باشقىلارغا كۆيۈنۈشتىن ئىبارەت. بىراق ئۇلار مەنمەنلىك، ھاكاۋۇرلۇق ھەتتا ئۆزىنى داڭلايدىغان، باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىغا پىسەنت قىلمايدىغان بولۇپ قالغان، ھەم ئۆزىنى سەگەكلىك بىلەن تونۇپ باقمىغان.

ئۆزىنى ياخشى كۆرۈش توغرا، ئەگەر چەكتىن ئېشىپ كەتسە، كۆل بويىدىكى ئۆزىگە مەستانە بولغان نېلۇپەر گۈلىدەك ئۆزى ئېچىلىپ ئۆزى سولىشىدۇ، ھېچقانداق ئىللىقلىق ياكى ئەسلىمە بولمايدۇ.



تەن ۋە يۇرەك





توققۇزىنچى باب پسىخولوگىيە ۋە تۇرمۇش

سىز كېرەكسىز نەرسىلەرنى ساقلاشنى ياخشى كۆرەمسىز؟

ئۇي قانچە چوڭ بولغانسېرى، بوشلۇق يەنىلا يېتىشمەيۋاتقاندەك بىلىنىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۆيدە جان ساقلىنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى ھەمىشە بەزى نەرسىلەرنىڭ ئۇيۇنىڭ بىر بۇلۇڭىدا تۇرغانلىقىدىن ئىبارەت. ئۆينى ئىنچىكىلىك بىلەن يىغىشتۇرغاندىن كېيىن ئۆيگە تولۇپ تۇرغان نەرسىلەرنىڭ بەلكى ئاللىبۇرۇن سىز ئۇنتۇپ كەتكەن نەرسىلەر ئىكەنلىكىنى بايقايسىز، بىراق تاشلىۋېتىشنى ئويلىغان ۋاقتىڭىزدا ئىككىلىنىسىز، شۇنىڭ بىلەن ھەتتا ئاللىبۇرۇن ئەخلەتكە ئايلانغان ھەرقانداق نەرسىنىمۇ تاشلىۋېتىشكە قىيمايسىز.

تۇرمۇشىڭىزغا نەزەر سېلىپ بېقىڭ

تۇرمۇشىڭىزدا تۆۋەندىكىدەك كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەنمۇ قاراپ بېقىڭ:

سىز دائىم بەزى قايتا قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ئىشلارنى يەنە تەكرار قىلامسىز؟ مەسىلەن: گازنىڭ ۋېكلىيۇچاتېلىنى تەكشۈرۈپ بىر نەچچە مىنۇتتىن كېيىن يەنە بىر قېتىم بېرىپ، خۇددى سىز ئۆزىڭىز ياخشى ئەتمىگەندەك ھېس قىلىپ گازنىڭ ئېتىلگەن - ئېتىلمىگەنلىكىنى تەكشۈرەمسىز؟

سىز تۇرمۇشىڭىزدا كىچىك قائىدىلەرنى بېكىتىۋالامسىز؟ مەسىلەن: ھەر كۈنى پەقەت ئاۋۇال چىش چوتكىلاپ ئاندىن يۇز يۇيۇش، تاماق يېيىش، مېڭىش، كىيىم كىيىش، تازلىق ئۆيگە كىرىش قاتارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسىدە مەلۇم خىل قائىدە بولۇشى كېرەك دەپ قارامسىز؟

سىزدە زىيادە پاكىزلىق بارمۇ؟ سىزدە مەينەت تۇيغۇ بەرگەن نەرسىلەرگە يولۇققاندىن كېيىن چوقۇم قول يۇيىدىغان، ئەمما يەنىلا پاكىز بولمىغاندەك ھېس قىلىپ، ھەر كۈنى 20 قېتىم قول يۇيىدىغان

ئادەتتىكىز بارمۇ؟

سىز ئۆزىڭىز قىلمۇاتقان ھەربىر ئىشتىن مەيلى ياخشى ئىش ياكى يامان ئىش بولسۇن، توغرا بولسۇن خاتا بولسۇن، كاللىڭىزدا ئەڭ ئاۋۋال «ئۇنداق بولارمۇ ياكى مۇنداق بولارمۇ....» دېگەندەك ئوي پەيدا بولامدۇ؟ يەنىپ ئېيتقاندا، سىز مۇئەييەنلەشتۇرەلمەيسىز، يەنى مۇھىمى سىز مۇئەييەنلەشتۇرۇشكە ئامالسىز قالىسىز.

سىز كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان مىكروبلارغا قارىتا بەك سەزگۈرمۇ؟ بەزى لاياقەتسىز يېمەكلىكلەر ھەققىدىكى خەۋەرلەرنى كۆرگەندىن كېيىن، سىز بۇدۇنيادا ھېچنېمە بىخەتەر ئەمەستەك ھېس قىلىپ، ئۇنىمۇ ـ بۇنىمۇ يېيىشكە جۈرئەت قىلالمامسىز؟

.....

ئەگەر بۇ مەسىلەرنىڭ ئىچىدە بىرى ياكى بىر قانچىسى ئۆزاق مەزگىل تۇرمۇشىڭىزدا بولغان بولسا، ئۇنداقتا ئۆزىڭىزنىڭ مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ـ بولمىغانلىقى ئۈستىدە ئويلىنىپ بېقىڭ.

مەجبۇرلاش كېسىلى

مەجبۇرلاش كېسىلى بىر خىل روھىي كېسەللىكە تەۋە بولۇپ، ئاساسلىق ئىپادىسى بىر ئىشقا مەجبۇرىي كۆز قاراشتا بولۇش ياكى مەجبۇرىي ھەرىكەت قىلىش. مەجبۇرلاش كېسىلىنىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى ئاڭلىق ھالدا ئۆزىنى مەجبۇرلاش، يەنە ئاڭلىق ھالدا ئۆزىگە قارشى مەجبۇرلاش. يەنى ئەمەلىيەتتە ئۆزىنىڭ مەلۇم بىر ئىشنى قىلسا ھېچقانداق مەنىسى يوقلۇقىنى، مۇۋاپىق ئەمەسلىكىنى بىلىپ تۇرۇپ، يەنە ئۆزىنى ئۆزىگەرتىشكە ئۆزىنى قايىل قىلالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ياكى ئۆزىنى ئۆزىگەرتىشكە تىرىشىپ مەجبۇرلىغانسېرى شۇنچە جىددىيلىك ۋە ئازاب ھېس قىلىشىنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: بىر مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچى ھەر كۈنى ئۆيدىن چىقىقاندىن كېيىن ئىشىكنى تاقىمىغاندەك ھېس قىلىپ يەنە قايتىپ كېلىدىكەن. ئۇ ئۆزىنىڭ مەجبۇرلاش كېسىلىنى بىلگەندىن كېيىن، مەلۇم كۈنى ئۆزىنى مەجبۇرلاپ ئۆيىگە قايتا قاراپ باقماي ئۇدۇل ئىشقا كەتكەن. نەتىجىدە بۇ كۈنى ئۇ ناھايىتى تىت ـ تىت بولۇپ،



توختىماي ئۆي ئىشىكىنىڭ ئىشىنى ئويلاپ چىققان، خىزمەتىدە قايتا ـ قايتا خاتالىق ئۆتكۈزگەن، چۈشتىن كېيىن تاقەت قىلالماي ئالدىنئالا ئىشتىن چۈشۈپ، ئالدىراش ئۆيگە قايتىپ تاقالغان ئىشكىنى كۆرگەن.

مەجبۇرلاش كېسىلى بىر خىل دائىم كۆرۈلىدىغان پىسخىك كېسەللىك بولۇپ، كۆرۈنەرلىك جىنس ئالاھىدىلىكى يوق، ئادەتتە ھەر 50 ئادەمنىڭ بىرى مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولىدۇ.

ئوخشاش بولمىغان كېسەللىك ھالىتى

مەجبۇرلاش كېسىلىنىڭ تۈرى بىر خىللا ئەمەس، بەزىدە مۇرەككەپ ھالەتلەر پەيدا بولىدۇ.

مەجبۇرلاش كېسىلىدە مەجبۇرىي كۆزقاراش بولىدۇ، يەنى مەلۇم خىيال، ئەسلىمە، گۇمان قاتارلىق بىر خىل جاھىل ھالەت دائىم پەيدا بولىدۇ، كونترول قىلغىلى بولمايدۇ. مەسىلەن: ئۆزىنى مەجبۇرلاپ بەزى كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئەسلەش، ھەربىر قېتىملىق ئەسلىمىدە بىر قېتىم ئازابلىنىش ياكى بەزى زۆرۈرىيەتى يوق ئىشلارنى ئويلاش، بۇ ئىشلارغا جاۋاب تاپالمايى يەنە روھى چۈشكۈن بولۇش، دېگەندەك.

يەنە مەجبۇرىي ھەرىكەت بار، ئالدىدا دېيىلگەندەك تەكرار قول يۇيۇش ھەرىكىتىنى مەجبۇرىي قىلىپقا سېلىپ، ئۆزىنىڭ ھەربىر قەدەمنى قانداق مېڭىشىغا قائىدە تۈزۈۋېلىشنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: مەجبۇرىي ئوي، يەنى مەلۇم بىر سورۇندا، بىمار بۇ سورۇن كەيپىياتىغا ماس كەلمەيدىغان كۆزقاراشنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ، گەرچە بۇ خىل قاراشنىڭ خاتالىقىنى بىلسىمۇ يەنىلا كونترول قىلالمايدۇ، شۇڭا جىددىيلىشىش ۋە قورقۇنچ ھېس قىلىدۇ.

يەنە مەجبۇرلاش كەيپىياتىدا، دائىم كۆرۈلىدىغىنى مەجبۇرىي قورقۇش، مەسىلەن: دائىم ئۆزىنىڭ مەجبۇرلاش كېسىلىنىڭ بېسىمى ئاستىدا سارىڭ بولۇشتىن قورقىدۇ.

ئاشكارىلاش ۋە ئىنكاس قايتۇرماسلىق

ئادەتتە، ئەقلىي ئەمگەك قىلىدىغانلارنىڭ مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى بىر قەدەر كۆچلۈك بولىدۇ. ئۇلار بەك سۈبيېكتىپچى



بولىدۇ ياكى ئاسان ئاچچىقلىنىپ تىت ـ تىت بولىدىغان بولىدۇ.

مەجبۇرلاش كېسىلىگە گىرىپتار بولغاندا، ھەركەت ئارقىلىق داۋالاش ئۇنۇملۇك ئۇسۇللارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل داۋالاشنىڭ ئىسمى «ئاشكارىلاش ۋە ئىنكاس قايتۇرماسلىق»تىن ئىبارەت، يەنى بىمار ئۆزىنى مەجبۇرلىغان ئۇسۇلدا ئۆزىنى ئاشكارىلاشتىن ئىبارەت، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆزىنىڭ بۇ خىل مەجبۇرلاشقا قانداق قارشى تۇرۇشنى ئۆگىنىشى كېرەك.

كونكرېت قەدەم ـ باسقۇچى بولسا، ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ مەجبۇرلاش ئويى ۋە ھەركىتىنى مۇقىملاشتۇرۇش بولۇپ، مەقسەت ئۆزىنىڭ ھەقىقىي قىممىتىنى تېپىپ چىقىش. ئاندىن بۇنىڭ سەۋەبىنى يەنە ئويلاپ چىقىپ، بۇ مەنىسىز ھەركەتلەرنى ئۆزىمىزدىن كۆرمەي كېسەلگە يۇقىلاپ قويۇش كېرەك. مەجبۇرلاش ئويىنىڭ كېلىش مەنبەسى مېڭىنىڭ بىيو خىمىيەلىك تەڭپۇڭسىزلىقى بولۇپ، پەقەت بىز تىرىشساقلا، بۇ خىل تەڭپۇڭسىزلىقنى تەڭشىيەلەيمىز، بۇنىڭ ئۈچۈن ئازراق ۋاقىت كېتىدۇ، خالاس.

سىز ھەمىشە بىر نەرسىدىن قورقۇۋاتقاندەك ھېس قىلامسىز؟

«يىلاندىن قورققان، ئارغامچىنى كۆرسىمۇ قورقۇپتۇ» دەيدىغان بىر سۆز بار. بۇنىڭ مەنىسى ئەگەر بىر ئادەمنى ئىلگىرى يىلان چېقىۋالغان بولسا، ئۇ ئادەم يىلان ياكى يىلانغا ئوخشايدىغان ئارغامچىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆرگەندىمۇ قورقۇش ھېسسىياتى پەيدا بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل كېسەل پسخولوگىيەدە «قورقۇش كېسىلى» دەپ ئاتىلىدۇ.

قورقۇش كېسىلى دېگەن نېمە؟

قورقۇش كېسىلى بىر خىل روھىي كېسەللىككە تەۋە بولۇپ، قورقۇش كېسىلىنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى بولسا بىماردا مەلۇم خىل ئالاھىدە ئوبيېكتلارغا نىسبەتەن بىر خىل كۆچلۈك ھەمدە زۆرۈر بولمىغان قورقۇش ھېسسىياتى بولىدۇ ھەمدە شۇنداق ھەركەت شەكىللىنىدۇ. مەسىلەن:



تۇكلۇك نەرسىلەردىن قورقۇش، ئىتتىن قورقۇش، ماشىنا ھەيدەشتىن قورقۇش قاتارلىقلار...

قورقۇشنىڭ ئوبيېكتى بىرلا نەرسە بولۇشى ياكى كۆپ خىل نەرسىلەردىن قورقۇش بولۇشىمۇ مۇمكىن. بىمار ئۆزىنىڭ ئىنكاسىنىڭ مۇۋاپىق بولمىغانلىقىنى بىلىدۇ، بىراق ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. قورقۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئىچىدە ئاياللار كۆپ سانلىقنى ئىگىلەيدۇ.

قورقۇش كېسىلى بىمارى ئادەتتە كىچىك ئىشلاردىنمۇ قورقىدۇ، تايىنىۋېلىش پىسخىكىسى كۈچلۈك، ئۇلار كۆپىنچە ئىچ مىجەز خاراكتېرده بولىدۇ.

جون مىل مۇنداق دېگەن: «قورقۇشتىن باشقا قورققۇدەك ھېچنېمە يوق.»

قورقۇشنىڭ مەنبەسى ئادەمنىڭ كۆڭلىدىكى ھېسسىياتىدىن ئىبارەت بولۇپ، بىر خىل تەبىئىي نەرسىدىن ئىبارەت. قورقۇش ھاياتلىق بىلەن بىللە مەۋجۇت بولىدۇ، ئۇنى يېڭىش ئوڭاي ئىش ئەمەس.

سېلىشتۇرۇپ كۆرسەك، كىچىك بالىلار ئەڭ ئاسان قورقىدىغان كوللېكتىپقا كىرىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ بىلىش سەۋىيەسى ۋە كەيپىياتىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى تېخى مۇكەممەل بولمىغان. پسخولوگلارنىڭ يەكۈنلىشىچە، بالىلارنىڭ قورقۇش پسخىكىسىنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق قورقۇش ھېسسىياتىنىڭ كېلىش مەنبەسىنى يەشكىلى بولىدىكەن.

تۇكلۇك ئويۇنچۇقلاردىن قورقىدىغان بوۋاق

جون ۋاتسون پائالىيەتچىلىك پسخىكىسىنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ۋەكىللىرىدىن بىرى، ئۇ ئىلگىرى بىر توقۇز ئايلىقتىن ئاشقان بوۋاق ئۈستىدە داڭلىق بىر تەجرىبە ئىشلىگەن.

بۇ بوۋاقنىڭ ئىسمى ئالبېرت بولۇپ، ئۇ ئادەتتە تۆمۈر بۇيۇملارنى چەككەندە چىقىدىغان ئىنچىكە ئاۋازدىن قورقىدىكەن، ئەمما چاشقاندىن قورقمايدىكەن.

دەسلەپتە، ۋاتسون ھېچقانداق قوشۇمچە شارائىتلار بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئالبېرتقا تۇكلۇك چاشقان ئويۇنچۇقى بەرگەن، بوۋاق ناھايىتى

خۇشال بولغان. ئاندىن ئالبېرت خۇشال هالدا ئويناۋاتقاندا، ۋاتسون تۇيۇقسىز رېلىسنى چەككەن، ئالبېرت قورققىنىدىن ئويۇنچۇقىنى تاشلىۋېتىپ ۋارقىراپ يىغلاپ كەتكەن.

رېلىس ئاۋازى بىلەن تۇكلۇك چاشقان ئويۇنچۇقىنىڭ ماسلىشىشى بىرئاز داۋاملاشقاندىن كېيىن، ئالبېرتتا چاشقانغا نىسبەتەن پۇتۇنلەي قورقۇش ھېسسىياتى پەيدا بولغان. بۇ خىل ئىنكاس ھەتتا توشقان، ئىت، تۇكى بار ئويۇنچۇق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىگە قارىتا ئورتاق بولغان.

بۇ تەجرىبە بىر بۇۋاقتا قورقۇش شارائىتى قانداق پەيدا بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگەن.

قورقۇشنىڭ مەنبەسىنى بىلگىلى بولمايدۇ

يۇنان پەيلاسوپى ئارىستوتېل مۇنداق دېگەن: «بىز بىزنىڭ بېشىمىزغا چۈشۈپ كەتمەيدۇ دەپ ئىشەنگەن نەرسىلەردىن قورقمايمىز، بىز بىزگە ئىش تېرىپ بەرمەيدۇ دەپ ئىشەنگەن ئادەمدىن قورقمايمىز، ئۇلار بىزگە زىيان يەتكۈزمىدى دەپ قارىغان ۋاقتىمىزدا قورقمايمىز. شۇڭا قورقۇشنىڭ مەنىسى بولسا بىز ئىشەنگەن مەلۇم شەيئىلەرنىڭ باشقىلارنىڭ بېشىغا كەلگەندە ئۇلارنىڭ ھېس قىلغانلىرى بولۇپ، ئۇ ئالاھىدە ئادەم، ئالاھىدە شەكىل ۋە ئالاھىدە ۋاقىت شارائىتى ئاستىدا پەيدا بولىدۇ.»

قورقۇنچنىڭ كېلىش مەنبەسىنى بىلگىلى بولمايدۇ، سەۋەبى بىز بېشىمىزدىن ئۆتمىگەن ئىشلارنى بىلەلمەيمىز، ياكى باشتىن ئۆتكەن ئىشلارنى تونۇپ بولالمايمىز.

ئوخشىمىغان ياشتىكى كىشىلەرنىڭ قورقۇش ھېسسىياتى ۋە ئوبيېكتى ئوخشاش بولمايدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ياش چوڭايغانسېرى پسىخىكىمۇ پىشىپ يېتىلىدۇ، قورقۇش مەنبەسىمۇ ئابستراكتلىشىپ ماڭىدۇ.

مەسىلەن: كىچىك بالا چوڭ ھايۋانلاردىن، چاقماق چاققان ئاۋازدىن قورقىدۇ، قورقۇنچلۇق فىلىملەردىكى غەلىتە مەخلۇق ياكى ئالۋاستىلارنىڭ چىرايىدىن قورقىدۇ. بىراق چوڭلارنىڭ قورقۇشى ئابستراكتلاشقان بولىدۇ، ئۇلارنىڭ قورقۇشى تۇماندىن قورقۇش، كېچىدىن قورقۇش، ئادەمزات يوق دالادىن قورقۇش ياكى ئېتىۋېتىلگەن بوشلۇقتىن قورقۇش



دېگەندەك ئىشلاردا ئىپادىلىنىدۇ.

ئەمما ياشىناڭ چوڭىيىشىغا، تۇرمۇش سەرگۈزەشتىلىرىنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ كىشىلەرنىڭ ئوبيېكتىپ ئوي ـ خىياللىرى ياكى پەرەز قىلغان خەتەرلىرى قورقۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قورقۇنچنى قانداق يېڭىش كېرەك؟

ئادەم قورققاندا، ئادەم بەدىنى كۆپ مىقدارىدا ئادرېنالىن ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، بۇ خىل هورمۇن بەزىدە هەتتا ئادەمنى بېشى قېيىپ كۆزى تورلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەن ھەرىكەتلىنىۋاتقان چاغدا بۇ بۆرەك بەز ئاجرالمىلىرى يوقىلىدۇ. شۇڭا، قورققان ۋاقتىڭىزدا، ھەرىكەت قىلماي ئولتۇرۇۋالماي، ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ ئازراق ھەرىكەت قىلىڭ، بىر نەچچە قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ، ئەگەر ئورنىڭىزدىن تۇرۇشقا شارائىت يار بەرمىسە، ئولتۇرۇپ مۇسكۇللىرىڭىزنى ھەرىكەتلەندۈرۈڭ، مۇسكۇللارنى سوزۇپ يىغىپ ھەرىكەت قىلغاندىمۇ ئادرېنالىننى يوقاتقىلى بولىدۇ.

پسىخولوگىيەدە مۇنداق قارىلىدۇ: ئەگەر سىزدە يەرلىك ئىراده ۋە غەيرەت بولسا، قورقۇشنى يېڭەلەيسىز. چۈنكى بارلىق قورقۇش ھېسسىياتى ئادەمنىڭ كۆڭلىدىكى ئىشەنچسىزلىك ۋە تايانچسىزلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، ئوي ناھايىتى مۇھىم، ئۆزىمىزگە قورقۇنچ ھېس قىلدۇرغان ئىشلارغا غەيرەت بىلەن يۈزلەنگەندىلا ئاندىن قورقۇنچنى يېڭىش مۇمكىنچىلىكى بولىدۇ.

ئەگەر بۇلارنىڭ ھەممىسى بولمىسا، پسىخىكىلىق داۋالاشتا يەنە بىر خىل مەجبۇرىي داۋالاش ئۇسۇلى بار. بۇنىڭ ئاساسلىق پرىنسىپى ئۆزئارا تىزگىنلەش، يەنى ھەر قېتىم ئادەمنى قورقۇتىدىغان نەرسىلەرنى چىقىرىپ، بىمارنى قورقۇشنى كونترول قىلىدىغان ئىنكاس قايتۇرغۇزۇش. ئۇزاق مۇددەت شۇنداق قىلغاندا، قورقۇش ھېسسىياتى ئاجىزلايدۇ ھەمدە يوقىلىدۇ.

本书根据吉林出版集团有限责任公司，2011年1月第一版，2011年1月第1次印刷版本翻译而出版。

بۇ كىتاب جىلىن نەشرىيات گۇرۇھى چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىنىڭ 2011 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 2011 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.

تۇرمۇشتىكى پسىخولوگىيە

(كۈندە ئازراقتىن پسىخىكا ئۆگىنىڭ)

تەرجىمە قىلغۇچى: ساھىبجامال ئابلا

پىلانلىغۇچى: شىرىنجان ئەيسا
مەسئۇل مۇھەررىرى: شىرىنجان ئەيسا
مەسئۇل كورېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بەت ياسىغۇچى: پەيزۇللا مۇسا
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا 2 ـ باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2015 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2016 ـ يىلى 9 ـ ئاي 2 ـ باسمىسى
فورماتى: 1092 × 787 م م 1/16 كەسلەم
باسما تاۋىقى: 14
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 – 7 – 5372 – 6309 – 2
تىراژى: 5000 – 3001
باھاسى: 32.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2500384 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001