2007 - يىلى 3 - ئاي شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى ئىلمىي ژۇرنىلى (پەلسەپە - ئىجتىمائىي پەن قىسمى) 28 - يىللىق 1 - سان
2007 年 3 月 新疆大学学报(哲学社会科学维文版) 第 28 卷第 1 期

ئىچكى زېھىن توغرىسىدا

ئىسلامجان شېرىپ بەشكېرەمى*

قىسقىچە مەزمۇنى: ئىچكى زېھىن ئۆگلۈكنى① بىلىش زېھنى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ تەن سەزگۈلىرى، روھىي دۇنيا، غەمكىن ۋە ئەركىن قەلبكە② باغلانغان بولۇپ، تۇغما تېنىمىزدىكى تۇرلۇك قانۇنىيەتلەر بىرلىشىپ روھىمىزدا شەكىللەندۈرگەن تۇرلۇك ھېسلارنى پەرۋىشلەپ، رەتلەپ، بېشىمىزنى قاتۇرۇۋاتقان مەسىلىلەرنى ھەل قىلىدىغان بۇاستە سەزگۈ ياكى ئىلھامغا ئايلاندۇرۇپ بېرىدۇ. بىز ئەقلى سەكرەش ھالىتىدە تۇرىدىغان دانىشمەنلىك يولىغا مېڭىشتا مانا مۇشۇ زېھىننى ئىشقا سالىمىز. شۇڭا، بۇ زېھىننىڭ ئۆزۈل - كېسىل تەلقىن قىلىنىشى ئارىمىزدىن مېڭىلاپ ياش ئالىملارنىڭ باش كۆتۈرىشىدىكى پىشاڭدۇر.

摘要： 本文论述内心智力。内心智力也叫作自我了解的智慧，它与身体的感觉、精神世界、自由的心灵相联系，它维护、整理我们生来就有的身体中的各种规律联合起来在我们的精神上形成的各种感觉，使之转变成解决许多困扰我们的问题的直觉或灵感。当我们在理性飞跃的状态中走向睿智之路时，我们就会动用这种内心智力。

Abstract: This artical discusses the introverted ability. Introverted ability is also called self—understanding wisdom. It links our senses, spirit and soal with each other. It defences and regulates all kinds of regulations in our bodies since we were born and helps us to solve the problems which bother us. We are ready to use this kind of ability when we want to make grear ideal progresses.

ئەي بەندە، بىلگىنكى تەڭرىدىن پەيغەمبەرلەرگىچە سېنى نىشان قىلدى. ھاياتلىق يېگانە بىر مەنزىلگە سەن ئارقىلىق يېتىپ بېرىش ئۈچۈن كۆرەشكە ئاتىلاندى. ئۇنىڭدىن خۇشال بول، ئۇنىڭغا رەھمەت ئېيتىت! ھاياتلىق ئۇ مەنزىلدە سەن ئارقىلىقلا ئۆزىنى كۆرىدۇ، بۇ نىشان سەن ئارقىلىقلا ئۈرە بولىدۇ، باشقا بىر بەندە ئۇنى ئۈرە قىلالمايدۇ. سەن ئۇنىڭ ئۈچۈن ياشايسەن، تەقدىرنىڭ ئۇنىڭ ئۈچۈن پىدا بولىدۇ، ۋاقتىڭنى ئىسراپ قىلىپ باشقىلارنى دورىما. بۇ دورىسىڭ ئويغىنالمايسەن دېگەنلىك ئەمەس، لېكىن دورىمىسىڭ ناھايىتى ئاسان ئويغىنىسەن، باشقىلارنى دوراۋېرىدىكەنسەن، شۇنداق قاتمالىلىشىپ كېتىسەنكى، ئاخىرىدا ئويغىنالمايدىغان بولۇپ قالىسەن. ئويغىنىش قەلبىنى ئېچىۋېتىشتۇر، دوراش ئېتىۋېتىشتۇر.

ـ ھىند ئالىمى ھوشۇ

ئەقىلىمىزنى ھۆر قىلىشتا ئۆگلۈك رىغبەتجان تىل تۇمار بولسا، ئىچكى زېھىن ئۇنى بىلىپ ئېلىشنىڭ ئاچقۇچى بولۇپ، ئەقىل بۇلىقىنى ئېچىشنىڭ بۇ ئەڭگۈشتەرلىرى كۈنىمىزگىچە ھەتتا بىزنىڭ ئاكادېمىيە، ئۇنىۋېرسىتېتلىرىمىزدىمۇ دەققەتكە سازاۋەر بولمىدى، تەتقىقات ۋە تەبلىغات نۇقتىسىدىن بولۇپمۇ ياش ئالىملارنى يېتىشتۇرۇش ئەھمىيىتىدىن ئېيتقاندا، ئالدىنقى دەرس بولۇشقا تېگىشلىك بۇ تېمىنى بىز مۇشۇ ئاقلىقنى تولدۇرۇشقا

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى

* ئىسلامجان شېرىپ بەشكېرەمى: شىنجاڭ پەلسەپە، ئىجتىمائىي پەن ساھەسىدىكىلەر بىرلەشمىسىنىڭ تەتقىقاتچىسى. 830001

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

يىپ ئۇچى بولۇپ قالار دېگەن ئۈمىدته ستۇدېنتلارغا ھەممباب تىل بىلەن ئۇقتۇرۇپ قويۇشنى نىشان قىلدۇق .

ئىچكى زېھىن ئۆگلۈكنى بىلىش زېھنى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ زېھىننىڭ ئورنى مېڭمىزنىڭ پېشانە پوستلىقى، چوققا ياپراقچىسى ۋە ئۇلارنىڭ ئەتراپىدىكى سېزىم سىستېمىلىرىنى زېھىن قىلغان ھالدا بىزنىڭ ھېسسىيات تۇرمۇشىمىزنى چۈشىنىش، باشقۇرۇش، ھېسسىياتىمىزدىكى ئوخشاش بولمىغان كەيپىياتلارنى ئايرىش (ئارزۇ - ئارمان، ئىشەنچ، سۆيگۈ - مۇھەببەت، قىزغىنلىق، ئۈمىد، سېغىنىش قاتارلىق ئاكتىپ كەيپىياتلار بىلەن رەھىم، ھەسەت، ئۆچمەنلىك، ئاچ كۆزلۈك، خۇراپىيلىق، غەزەپ - نەپرەت قاتارلىق پاسسىپ كەيپىياتلارنى ئايرىش) ، ئارتۇقچىلىق ۋە ئاجىزلىقلىرىمىزنى پەرقلەندۈرۈش پائالىيەتلىرىمىزگە قوماندانلىق قىلىدۇ. بۇ زېھىننى گەرچە گېرىدىنبىر تاپقان دېيىلسىمۇ، فروئىدتىن ئۆزگىچە تاللاش بىلەن ئايرىلىپ كەتكەن ئىندىۋىدۇئاللىق پسىخولوگىيىسىنىڭ ئىجادچىسى كارل گوستاۋ جون، ھىند ھازىرقى زامان پەلسەپىسىنىڭ سەرداری ھوشۇ قاتارلىقلارمۇ بۇ ھەقتە ئاجايىپ تەنقىقاتلارنى ئېلىپ بېرىپ، دۇنيانىڭ دىققىتىنى تارتتى. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، بۇ زېھىن ئادەمنىڭ روھى، قەلبى، مېڭىسى ۋە تەن سەزگۈلىرىگە باغلانغان بولۇپ، كۆپ ھاللار ۋۇجۇدتىن دەقىقە پارلىغان ھېس ياكى سەزگۈ ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بىزچە، ئىچكى زېھىن ياكى ئۆگلۈكنى بىلىش زېھنى بىزنىڭ تۇغما تېنىمىزدىكى تۇرلۇك قانۇنىيەتلەر بىرلىشىپ روھىمىزدا شەكىللەندۈرگەن تۇرلۇك ھېسلارنى پەرۋىشلەپ، رەتلەپ، بېشىمىزنى قاتۇرۇۋاتقان مەسىلىلەرنى ھەل قىلىدىغان بۇاستە سەزگۈ ياكى ئىلھامغا ئايلاندۇرۇپ بېرىدۇ. ئوخشىتىش بىلەن ئېيتقاندا، ئۇ خۇددى قەلبىمىزدىن تۇرلۇك ھېسلارنى فونتاندەك ئېتىلدۇرىدىغان ھەمدە ئۇلارنى رەتلەپ ماشىدىغان مەك بۇلاق ياكى روھىي تىلسىماتتۇر. تىلسىمات بىز سىرىنى بىلمىگەنلىگىمىزدىن قەلبىمىزنى قۇلۇپلاپ يانقان نامەلۇم بىلىم قاتلىمى بولۇپ، بىز بىلىپ يەتكەندە بىزنى غەيۇر بىر كۈچ ياكى بايلىققا ئىگە قىلىدىغان مەنىۋى بۇلاق بولغانلىقتىن، ئەقىلىمىزنى ھۇر قىلىشتا ئۇ بىزگە تېخىمۇ قىممەتلىكتۇر. ئادەم ھېسسىياتچان ھايۋان، ئۇ ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى چۈشىنىپ باشقۇرالمسا ئادەم بولىدۇ، بولمىسا ھايۋانلىق ھالىتىگە قايتىدۇ. ئادەم مۇشۇ زېھىننى چۈشەنگەن ۋە ئۇنى ئىشقا سالالىغاندىلا، ئاندىن ھەقىقىي ئەقىللىق ئادەمگە ئايلىنىپ، يېڭى - يېڭى ئەقلىي سەكرەش ھالىتىگە ئۆتىدۇ. شۇنداق ئىكەن، ئەقلىي سەكرەش ھالىتىدىكى ئادەمنى قانداق چۈشىنىمىز؟ ئۇنىڭدىكى ئەقلى ھۆرلۈكنى قانداق قىلىپ ئۆزىمىزدە تەكرارلاپ دانىشمەن بولىمىز؟

1. ئىچكى زېھىننى بىلىپ يەتكەن بىر ئادەمدىن بېشارەت

رامانا ماھارىش ھىندىستاندا «زامانىمىزدىكى ئەڭ ئۇلۇغ ئەۋلىيا» دەپ نام ئالغان مەشھۇر شەخس بولۇپ، ئۇ 17 ياشقا كىرگەندە ئاجايىپ بىر ۋەقەگە يولۇققان. بۇ ۋەقە بىلەن تەڭ ئۇنىڭ پۈتكۈل ھاياتى ئۆزگىرىپ كەتكەن. ۋەقە يۈز بەرگەن كۈنى ئۇ جەنۇبىي ھىندىستاندىكى تاغسىنىڭ ئۈيىدە يالغۇز ئولتۇرغان ئىكەن. شۇ چاغدا ئۇنىڭ كۆڭلىگە توساتتىن بىر ئۇلۇم ۋەھىمىسى پەيدا بولۇپتۇ - دە، قانداقلا قىلسىمۇ ئۇ ۋەھىمىدىن قۇتۇلالماپتۇ. شۇ چاغدا ئۇ تېخى تېمەن، كۆچتۇڭگۇر ئىكەن، لېكىن ئۇنىڭدىكى «ئۇلۇپ كېتىدىغان بولدۇم» دېگەن ۋەھىمە ئۇنى يەرگە يېقىتىپتۇ، ئۇ نەپەستىن توختاشقا باشلاپتۇ. شۇ چاغدا ئۇنىڭدا «ئۆلسە تېنىم ئۆلدى، مەن تېخى بارغۇ!» دېگەن بىر سېزىم پەيدا بولۇپتۇ - دە، مۇشۇ سەزگۈ بىلەن نەپەسلىنىپ ھايات قاپتۇ ۋە بۇرۇنقىغا ئوخشىمايدىغان بىر ھايات سەھنىسىگە قەدەم بېسىپتۇ. ئۇ شۇ كۈندىكى كەچۈرمىشى ھەققىدە مۇنداق يازغان: «دېگەنلىرىنىڭ ھەممىسى راست، بۇنىڭدا قىلچە مۇجمەللىك يوق. ئاشۇ سەزگۈ خۇددى مەن تۇرمۇشتىن بۇاستە سېزىۋالغان ھەقىقەتلەردەك كاللامدىن يالجىپ ئۆتتى، ئالاھەزەل مەندە ھېچقانداق تەپەككۇر جەريانى شەكىللەنمىدى. «مەن» دېگەن ئاجايىپ چىن نەرسە ئىكەن، مانا بۇ مېنىڭ ھازىرقى ئەھۋالىمنىڭ ھەقىقىي تەسۋىرى . . . شۇ چاغدىن باشلاپ، مېنىڭ ئۆزلۈككە بولغان دىققىتىم بارغانسېرى مۇكەممەللىشىشكە قاراپ يۈزلەندى» . ئۇ ئەنە شۇ ۋەقە بىلەن بۇرۇنقىغا زادىلا ئوخشىمايدىغان باشقىچە بىر ئادەم بولۇپ قالغان. بىرنەچچە ھەپتىدىن كېيىن يۈرتىدىن ئايرىلىپ تىرۇۋان ھامىلەي دېگەن ئەۋلىيالار يۈرتىغا كۆچۈپ كەتكەن. شۇنىڭدىن باشلاپ 50 نەچچە يىل دۇنيانىڭ جاي - جايلىرىدىن كەلگەنلەرگە ئۆگلۈك ئوستىدە ئىزدىنىشنى ئۆگەتكەن.

ھېكايەتنى ئوقۇپ ھەيران قالمىزكى، ئىچىمىزدە «بىر ئادەم نېمە ئۈچۈن ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى تونۇپ يەتكەن دەقىقىدە ئۆزگىرىپ كېتىدىغاندۇ؟» دەيمىز. رامانا ماھارىشنىڭ ئۆلۇم ۋەھىمىسىدىن قۇتۇلۇپ، ئەۋلىيالىققا قەدەم قويغان ۋاقتى ئەنە شۇنداق دەقىقە، بۇ دەقىقە گەرچە قىسقا بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ تۇرمۇشىدىكى ھەربىر كەتلەندۈرگۈچى كۈچنى ئۆزگەرتىپ تاشلايدۇ. بىز ئۇنىڭدىن قانداق بېشارەت ئالىمىز؟ روشەنكى، بۇ ۋەقە نۇرغۇن ئادەملەرنىڭ ئۆگلۈككە قايتىش جەريانى ياكى «مەن كىم» دېگەننى تېپىۋالىشتا ئىشلىگەن ھەربىر كەتلەندۈرگۈچى كۈچنى ئىپادىلەپ، بىزنى ۋۇجۇدىمىزدىكى سىرلىق بىر كۈچنى ئىزدەپ تېپىشقا دەۋەت قىلىدۇ. ئەگەر بىز بۇ ھېكايەتتىكى ماھارىشنى ياكى ئاجايىپ زەربىلەرگە ئۇچراپمۇ ئورنىدىن دەس تۇرۇپ كېتىۋاتقان باشقا ئادەملەرنى كۆز ئالدىمىزغا

كەلتۇرسەك، ئىچكى زېھىننى ئىشقا سېلىپ ئۆگلۈكنى بىلىۋېلىشنىڭ ھەقىقەتەن چوڭ ئىش ئىكەنلىكىنى، ھەتتا بۇنى بىلىشنىڭ خۇددى تەڭرى يارالقان تەننى پارچە - پارچە بۆلۈپ، ھەر بۆلەكتىكى كۈچ سەزگۈلىرىنى تونۇپ يەتكەندىن كېيىن، ئۇنى قانداق قىلىپ فونتاندەك ئېتىلىپ چىقىپ، كىشىلىك تەقدىرىنى ئۆزگەرتىپ تاشلايدىغان بىر پۈتۈن كۈچكە ئايلاندۇرىدىغان ئامالنىڭ دەل مۇشۇ يەردە ئىكەنلىكى ئايان بولىدۇ.

لېكىن بىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدىكى ئۆگلۈكنى بىلىش جەريانى ھە دېسىلا بۇنداق مۇكەممەل، قانائەتلىنەرلىك ياكى ئاشۇنداق بىر خىل تەرزدە بولماستىن، بەزىدە ھەتتا چىنلىققا قايتىدىغان بۇنداق پەيتلەرنى ئۆزىمىزمۇ بىلمەي قېلىپ ئۆتكۈزۈۋېتىشىمىزمۇ مۇمكىن. لېكىن مەيلى بىز بىلەيلى - بىلمەيلى، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ھامان مۇشۇنداق چىن پەيتلەر بولىدۇ. بىز پەقەت شۇنداق پەيتلەرنى تۇتۇۋېلىپ ئىشقا سېلىشنى بىلسەكلا، يەنى كۆڭلىمىزنى تىندۇرۇش ئارقىلىق ھوشىمىزنى تاپىدىغان بولساقلا، شۇ چاغدىن باشلاپ ھاياتىمىزدا ئۆزگىرىش ياسايدىغان بىر ئەقىل يولىنى تاپالايمىز. شۇنداق بولسا بۈگۈنگىچە ھېسابلىغاندا سىزگە چىنلىقنى ئۇقتۇرغان پەيت قايسى؟ ھاياتىڭىزدا قانداق ئىشلار يۈز بەردى؟ ئۇلار سىز يەتمەكچى بولغان نىشان ئۈچۈن لەززەت بەردىمۇ؟ ئەگەر سىزدە بۇنداق چىنلىق پەيتلەر كۆرۈلمىگەن ياكى سىز بۇنىڭغا دىققەت قىلمىغان بولسىڭىز، ئەمدى شۇنىڭغا دىققەت قىلىڭكى، بۇنداق پەيتلەر بەلكىم سىزگىمۇ خۇددى يۇقىرىدىكى ئەۋلىيالارغا ئوخشاش ئويلىمىغان بىر ئۈسۈل بىلەن ھازىر بولۇپ قېلىشى؛ ياكى مەلۇم بىر پۈرسەتتە دانىشمەنلەرنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن مەلۇم بولۇپ قېلىشى؛ ۋە ياكى ئىنتايىن ئاددىي بولغان بىر خەۋەر، بىر ماقالە، بىر كىتاب .... تەسىراتى بىلەن ھازىرلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن شۇ نەرسە ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، چىنلىقنى بىلىش پەيتى بىر خىل ياخشى ياكى يامان، ئىجابىي ياكى سەلبىي بىر ۋەقە ئارقىلىق بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭدىكى مۇھىم نۇقتا، شۇ پەيتنى بىلىۋالغاندىن كېيىنلا ئۇنى دەرھال ئەقىل كۆزىڭىزدە ھاياتلىقنىڭ چوڭ مەسىلىلىرىنى كۆرۈپ، بۇ پەيتنى تەقدىرىڭىزنى ئۆزگەرتىدىغان پىشاڭ، ھاياتىڭىزدا بۇرۇلۇش ياسايدىغان كاتالىزاتور قىلىۋېلىشتۇر. شۇنداق بولسا، كۈندىلىك تۇرمۇشنى ئاساس قىلىپ تۇرۇپ ئۆگلۈكنى بىلىشنى نەدىن باشلاش كېرەك؟

2. كۈندىلىك تۇرمۇشتىن ئۆزىمىزگە نەزەر

پەيلاسوپلار ئىنسانىنى: «سۆزلەيدىغان، تەرەققىي قىلىدىغان، ئىرادىسى بىلەن ھەرىكەت قىلىدىغان، ئەككى پۈتىدا ماڭىدىغان بىر ھايۋان» دەپ تەرىپلەيدۇ. ئىنسانىنى بۇنداق مادداي جەھەتتىن بىلىش ئۇنىڭ ھەقىقىتىنى بىلمەسلىك ۋە ئىنسانىنى ھايۋاندەك كۆرۈشتۇر. ھالبۇكى، ئىنسان مادداي جەھەتتىن ھايۋانلارغا ئوخشىسىمۇ، مەنە جەھەتتىن بۇيۇك بىر ئالەمدۇر. كۆرۈنۈشتە ئالەمنى سۈغرا (كىچىك ئالەم)؛ مەنىدە ئالەمنى كۈبرا (ئەڭ گۈزەل يارىتىلغان بارلىق) دۇر. «روھىمدىن ئۈنىڭغا پۈۋلىدىم» سىرىغا ئېرىشكەندۇر.

— جالالىددىن رۇمى

بۇ زېھىننى توغرا چۈشىنىش ئۈچۈن بىز ئۆزىمىزدىن «مەن كىم» دېگەننىڭ ئاساسى نەدىن كەلدى؟ مەن ئۆزۈمنىڭ روھىي دۇنياسىدىكى بىر ئىنتىلىش ياكى ئىچىمدە تۇرغۇزۇلغان بىر دىت ئارقىلىق «ئۇنداقچى، بۇنداقچى» بولۇشقا قاراپ ماڭىدىمۇ ياكى تامامەن سىرتتىن مېڭەمگە كىرگۈزۈلگەن بىلىملەر — مېڭەمدىكى خاتىرە قابىلىيىتى ئارقىلىق مۇشۇ دەرىجىلەرگە ئېرىشتىممۇ؟ دەپ سورايلى. بۇ سوئالغا جاۋاب بەرگەندە گەرچە كۆز ئالدىمىزدا بىزنى تەربىيىلەپ ئۆستۈرگەن ئاتا - ئانا، قوۋم - قېرىنداش، ئۇستاز، رەھبەر، يولباشچى... ھەتتا بىز غايىۋى قوغلىشىدىغان ۋەلىلەر بىلەن پىركامىللار گەۋدىلەنسىمۇ، ئەمما خۇددى ئىمتىھاندىكى ئويلاپ جاۋاب بېرىدىغان ئاددىي بىر سوئالغىمۇ ئۆزىمىزدىن باشقا ھېچقانداق ئادەم جاۋاب بېرەلمىگەندەك ئەھۋال ئاشكارا بولىدۇكى، بىز تاشقى دۇنيادىن دائىم كۈچ ئالغان بىلەن بىلىنمىگەن بىر مەسىلىگە يولۇققاندا «يەتتە ئويلاپ بىر كېسىدىغان» ياكى «مېڭىنىڭ گېپىنى ئاڭلا، ئۆزۈڭنىڭ بىلگىنىنى قىل» دېگەندەك، ئۆز ئالدىمىزغا ھۆكۈم قىلمىساق مەسىلە ھەل بولمايدىغان پەيتلەرنىڭ ھاياتىمىزدا ھالقىلىق رول ئالغانلىقىنى ئىنكار قىلالمايدىغان بىر يەردە توختاپ قالمىز. ماڭا ئارىمىزدىن چىققان بىر مەرىپەتچىمىز بالا ۋاقتىدا ئىلىخودا ئاجايىپ رىيازەتلىك كۈنلەرنى ئۆتكۈزۈۋاتقاندا تاشكەنتتىن كەلگەن بىر ئاينامگە سۆرىتى چۈشۈرۈلگەن ئوتتۇرا ئاسىيا ئۇنىۋېرسىتېتى ۋە ئۇنىڭ سەينالىرىدا ئەركىن ئۇزۇپ يۈرگەن ھۆر ئوقۇغۇچىلارنى كۆرۈپ، «يارەببىم، ماڭىمۇ شۇنداق ئوقۇش كۈنلىرىنى بەرگەيسەن» دەپ تىلىگىنىچە كېچە - كۈندۈز ئوقۇش غېمىدە بولۇپ، ئاخىر شۇ ئۇنىۋېرسىتېتنا ئوقۇپ ئالىم بولغانلىقىنى سۆزلەپ بەرگەن ئىدى. ئۇ شۇ چاغدا شۇ تىلەكتە بولغاندا، تاشكەنتتىكى ئوقۇغۇچىغا ئۆزگىرىشنى ئەمەس، ئۆزى شۇنداق ئەركىن ئوقۇيدىغان، كامالەت ئىزدەيدىغان بىر ئادەم بولۇشنى ئويلىغان ئىكەن. شۇنىڭغا ئوخشاش ھەربىرىمىز ھاياتىمىزنى ئەسلىسەك يادىمىزغا كېلىدۇكى، ھەممىمىزنىڭ ئىلگىرىلەش يولىدا

ئۇيغۇر قۇرۇلتىيى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

مانا مۇشۇنداق بىر پەيتتە ئۆزىمىزنىڭ روھىي دۇنياىمىزدىن ئۆزىمىزگە ئۆزىمىز جاۋاب ئېلىپ، «شۇنداق قىلاي» دېگەن توغرا تاللاشلار بولغان. بۇ ئەمەلىيەتتە كۈندىلىك ئىشلاردىن قول ئۈزۈپ، ئۆزىمىزنى ئىچكى دۇنياىمىز بىلەن ئالاقە ئورنىتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغان پەيتلىرىمىز بولۇپ، بۇ يەردىكى ئاساسىي مەسىلە دەققەتنى يېغىش ئارقىلىق يېڭىچە بىر تاللاشقا ئۆتۈشتۇر. بىز ئاشۇنداق تاللاشقا ئۆتكەن پەيتلەردە مېڭىمىز، قەلبىمىز، بەدىنىمىز ۋە روھىمىز پۈتۈنلەي بىر - بىرىگە ماس ھالدا تەڭپۇڭلۇقتا تۇرىدۇ ھەم تاشقى دۇنيا بىلەن زىچ باغلىنىشتا بولىدۇ. ئەگەر بىز ھازىرنىڭ ئۆزىدە تەبىئىي ھالدا شۇنداق بىر تاللاشنىڭ ئۇستىدە تۇرۇپ كۆزەتسەك، ۋۇجۇدىمىزنىڭ خۇددى ھايات سەپىرىدە تەكرارلانغاندەك يەنە بىر تەڭپۇڭلۇق ۋە تاشقى دۇنيا بىلەن باغلىنىشقا ئىگە بولغان يۈكسەك ھېس ۋە سەزگۈرلۈككە ئىگە بولۇۋاتقانلىقىنى سېزىمىز، بۇ ھەر جەھەتتىن مۇكەممەل ھېس - تۇيغۇ بولۇپ، ئۇ بىزنىڭ زادى قانداق ئادەم ئىكەنلىكىمىزنى ئېچىپ بېرىدۇ. بىزنىڭ تۇرمۇش مۇساپىمىزدىن بىزگە يادىكار بولۇپ قالغان «ياخشىمۇ شۇنداق ئويلاپتىكەنمەن، ياخشىمۇ دەپتىكەنمەن، ياخشىمۇ شۇنداق قىپتىكەنمەن» دېگەندەك تەستىقىي تۇيغۇلار مانا مۇشۇ چىنلىق پەيتلىرىنىڭ بىزدىكى خاتىرىسىدۇر. بۇنداق خاتىرىلەر نېمىنى چۈشەندۈرىدۇ؟ بۇ بىر ئادەمنىڭ ھاياتىنىڭ ئۆتۈقلۇق بولۇشىدا ياكى كەمنىڭ قانداق ئادەم بولۇشىدا شۇ ئادەمنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىن كەلگەن بىر قارار ياكى تاللاشنىڭ ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بىر ئادەم مېڭىسىگە سىرتتىن سىڭداپ كىرگۈزۈلگەن كىتابنامىلەرگە باش ئۇرماي، كىشىلەر قوغلىشىپ يۈرگەن مودىلارنى دوراپ چېپىپ يۈرمەي، ئۆزىنىڭ كۆڭلىدە ئاشۇنداق بىر قارار چىقىرالىغان ئىكەن، ئۇ ئەلۋەتتە كىتابنامىلەرگە چوقۇنغۇچى ياكى مودىلارنى دورىغۇچى ئادەملەردىن ئەقىللىق ئادەمدۇر.

شۇنداق بولسا، تاللاشقا ئۆتكەن ئادەملەرنىڭ ھەممىسى شۇنداق ئەقىللىق بولۇپ كېتەمدۇ؟ ياق، تاللاش بىر خىل سىرلىق كۈچ، لېكىن ئۇنىڭدا ياخشى - يامانلىق بار. مەسىلەن، «ياخشى تاللاش مېڭىزدىكى دەققەتنى چېچىۋېتىدىغان، بېسىم بولىدىغان خىياللارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، پۈتۈنلەي شۇ سائەت، شۇ مۇنۇقتا چۈكۈپ، دەققىتىمىزنى تىنچ، ئىقتىدار ئاتا قىلىدىغان ئىشلارغا مەركەزلەشتۈرۈشىمىزگە، شۇ ئارقىلىق قىلىشقا تېگىشلىك ئىشقا بېرىلىشىڭىزگە، ئېنىق ئويلاپ، ئىجادىي كۈچكە تولۇپ، سۈپەتلىك قارار چىقىرىشىڭىزغا، ئىش ئۈنۈمىڭىزنى خېلى چوڭ دەرىجىدە ئۆستۈرۈشىڭىزگە ئىمكانىيەت بېرىدۇ، بېسىم بولغان ئەھۋالدا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

ناچار تاللاش سىزنى ئۆتمۈشكە ياكى كەلگۈسىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان، دەققىتىڭىزنى چاچىدىغان ۋە بېسىم بولىدىغان خىياللارغا غەرق قىلىدۇ، شۇنىڭدەك شۇلار ئارقىلىق تەپەككۇر جەريانىڭىزغا توسقۇنلۇق قىلىپ، ئوي - پىكرىڭىزنى يېغىشىڭىزغا، مەسىلىلەر ئۈستىدە بۇاستە ئويلىنىشىڭىزغا يول قويمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن سىزنىڭ قارارلارچە قارار چىقىرىشىڭىزغا ياكى زادىلا قارار چىقىرالماسلىقىڭىزغا سەۋەب بولىدۇ. نەتىجىدە، سىز ھېچقانداق ئۈنۈمگە ئېرىشەلمەيسىز ياكى سەلبىي ئۈنۈم كېلىپ چىقىدۇ، بېسىم بولغان ئەھۋالدا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ»③.

ئىككى خىل تاللاشنىڭ پەرقىدىن مەلۇمكى، ھەربىر ئادەم ئەمەلىي تۇرمۇش جەريانىدا مانا مۇشۇنداق تاللاش ئالدىدا تۇرىدۇ، پەقەت ئىچكى زېھنى ئۆتكۈر ئادەملەرلا بۇنداق تاللاشتا ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىن ھېچكىمدە يوق بىر ئىلھام ئالىدۇ - دە، ياخشى تاللاشقا ئۆتەلەيدۇ. ياخشى تاللاشقا ئۆتۈشكە ئىچكى ياكى ئۆگلۈك زېھنى خىزمەت قىلسا، ناچار تاللاشقا ئۆتۈشكە كۈپ ھاللاردا مېڭىمىزگە سىرتتىن سىڭدالغان خاتىرىلەر خىزمەت قىلىدۇ، شۇ تۈپەيلى بۇلار ئاسانلا كونىلىققا ياكى باشقىلارنىڭ پىكرىگە ئېغىپ كېتىدۇ. شۇنداق بولسا، تاللاشقا ئۆتەلەيدىغان ئەقىللىق ئادەمنىڭ ئۆزگىچىلىكى نېمە؟

ياخشى تاللاشقا ئۆتكۈچى ئەقىللىق ئادەملەر مەنىۋى جەھەتتە ئۆزىنى تەڭپۇڭلاشتۇرغۇچىلار بولۇپ، ئۇلار مېڭىنىڭ بىئولوگىيىلىك ھەرىكىتىدىن ھالقىغان ئەركىن قەلب ياكى ھۆر ئەقلىنىڭ قوماندانلىقىدا پائالىيەت قىلىدۇكى، سىرتتىن ئىدىيە قوبۇل قىلىش بىلەن ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى كۆرۈش ئوتتۇرىسىدا بىر خىل تەڭپۇڭلۇق ساقلايدۇ. ئۇلار ھەممە ئىشنى تەبىئىي ئويلايدۇ، ئۆزىنىمۇ تەبىئەت ئىچىگە قويىدۇ، ئەقىل كۆزىنى ئېچىپ ئىلگىرىلەش ياكى ئىچكى قارار چىقىرىپ يېڭى - يېڭى تاللاشلاردا بولغاندىمۇ، خۇددى ئادەمنىڭ بىر نەپەس ئالسا بىر تىنىق بىلەن تەڭپۇڭ ھالەتكە كېلىۋاتقانلىقىنى، يېگەن نەرسىلىرى بىلەن چىقىپ كەتكەن نەرسىلىرىنىڭمۇ بالانىس بولۇپ تۇرۇۋاتقانلىقىنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرىدۇ - دە، ئۆزىنى ھەدىسلا باشقىلارنىڭ كىتابنامىلىرى بىلەن خانىلىقلىرىغا باغلاپ قويماي، ئۆزىنىڭمۇ شۇلاردەك ئادەملىكىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ئويلايدۇ، سۆزلەيدۇ، ئەملەيدۇ. ئەڭ مۇھىمى سىرتتىن مېڭىسىگە كىرگۈزۈلگەن نەرسىلەردىن تېگىشلىك ئوزۇق ئالىدۇ - يۇ، ئەمما ئۇلارنى ئۆزى ئەھىيا قىلغان ئېتىزغا ئايلاندۇرۇپ، ئۇلارنىڭ ئۈستىگە ئۆزىنىڭ پەزىلەت ۋە تەجرىبىلىرىنى ئورۇق قىلىپ تېرىيدۇ - دە، بۇ ئارقىلىق ئۆزىدە ئەقىل بۇلاقلىرىنى ئېچىپ ماڭىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇنداق ئادەملەرنىڭ مەنىۋى دۇنياسى دائىمى ئېلىش، دائىمى بېرىش، ئېلىش بىلەن بېرىش ئوتتۇرىسىدا تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش بولىدۇ -دە، ماددا ئالمىشىش تەننى ساغلام تۇتقاندەك، بۇنداق مەنىۋى تەڭپۇڭلۇق ھەرىكىتى ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىنى ساغلام، تىنچ، خاتىرجەم، خۇشال بىر ھالدا تۇتۇپ تۇرىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ ۋۇجۇدىدا دائىم چوڭقۇرلاپ بارىدىغان رىتىم بولۇپ، بۇ رىتىم ئۇلار دۇچ كەلگەن يېڭى - يېڭى مەسىلىلەرگە جاۋاب بېرەلەيدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئادەملەر ھەربىر ئىشقا دۇچ كەلگەندە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ھېچقانداق ماتېرىيال

يوق شارائىتتىمۇ، ئۇنىڭغا قارىتا ئېنىق بىر قارارغا كېلىۋېرىدۇ. ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىنىڭ تۇرلۇك گادىرماشىلىقلىرىدا ياخشى تاللاشقا ئۆتەلمىشىدىكى سىر ئەنە شۇدۇر. بۇ سىر ھەرقانداق بىر جەمئىيەتتىكى ئىستېمال (كىرىم) ئىختىرا (چىقىم) تەڭپۇڭلۇقىغا ماس كېلىدىغان ئىجادىي كېرىلىش كۈچى ھاسىل قىلىدىغان توغۇندۇر.

ناچار تاللاشتىكىلەرچۇ؟ ئۇلار مەنىۋى تەڭپۇڭلۇقنى يوقاتقانلار بولۇپ، مېڭىنىڭ بىئولوگىيىلىك ھەرىكىتىنى چوڭ بىلىپ، ئۇنىڭ تاشقى دۇنيادىن قوبۇل قىلغان بىلىم سىستېمىلىرىغا چوقۇنىدۇ، ئەقىللىق بولۇش دېگەندىمۇ نوقۇل ھالدا تۇرلۇك مەكتەپلەردە ئوقۇش، تۇرلۇك ۋەزخانلاردىن گەپ ئاڭلاش، بىلىمنىڭ تۇرلۇك قانالىرىغا پەرۋانە بولۇش دەپ قارايدۇ ـ دە، قوبۇل قىلىشلا بولۇپ چىقىرىش بولمىغاندا، يەنى بىلىم ئېلىشنىلا بىلىپ، ئۆزىنىڭ ئەقىل ـ ھوشىنى ئىشقا سالمىغاندا ھىلاپ بەندىسى ياكى چوقۇنغۇچى گىرانت كاللا بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. بۇنى نەپسىلىنىشكە ئوخشاتساق، ئەگەر نەپس ئېلىپ، تىنمىسىڭىز ئۆپكىڭىزنى كاربون چالا ئوكسىدى قاپلاپ كېتىدۇ ـ دە، ئەگەر داۋاملىق نەپسىلەنگىنىڭىزدە كۆكرەك قەپىزى چىڭقىلىپ نەپس شۇنداق ئاجىزلايدۇكى، كاربون چالا ئوكسىدىنىڭ سانى داۋاملىق ئۆرلەپ، كاربون چالا ئوكسىدىنىڭ مىقدارى داۋاملىق ئېشىپ بېرىپ، كۆكرەكنى تولۇق ئىگىلىۋالىدۇ. پەقەت ۋە پەقەت ئاشۇ كاربون چالا ئوكسىدىنى چىقىرىپ تاشلىغاندىلا، تەن ئاندىن ئۆزىگە ئۆزى ئىگە بولۇپ نورمال ھەرىكەتنى باشلايدۇ. بۇنداق ئىكەن ئادەم تېنىدىكى نورمالسىزلىق قوبۇل قىلىش، چىقارماسلىق ياكى چىقىرىش، قوبۇل قىلماسلىق بولۇپ، پەقەت قوبۇل قىلغان ھەم چىقارغاندىلا ئۇنىڭ ھەرىكىتى نورمال بولىدۇ. بىلىم ئېلىش ياكى تاشقى دۇنيادىكى تۇرلۇك ئۇچۇرلارنى قوبۇل قىلىپ، مېڭىنىڭ خاتىرە سىستېمىسىنى تولۇقلاش بىلەن تاشقى سېزىمنى كۇچەيتىپ، ئۆز ئالدىغا تەپەككۇر يۈرگۈزۈش ئارقىلىق مەنىۋى جەھەتتىكى تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشمۇ خودىدى شۇنىڭغا ئوخشاش بولۇپ، ناچار تاللاشقا دۇچار بولغۇچىلاردىكى سەۋەنلىك مانا مۇشۇ نورمالىلىقنى ئۇنۇتقانلىقىدۇر. بۇلارنى بىز ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشىغا ۋە ياكى روھىي دۇنياسىدا چىنلىققا قايتىپ، ئۆگۈلۈكنى بىلىپ يەتكەن دانىشمەنلەرگە سېلىشتۇرۇپ كۆرسەك بىلىمسىزكى، ئۇلار بىلەن بىزنىڭ ئوتتۇرىمىزدىكى پەرق ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى كۆرۈش ـ كۆرەلمەسلىك، كۆرۈپ يەتكەن ئەقىل كۆزى بويىچە توغرا قارارغا كېلىش ـ كېلەلمەسلىك، ئۆزىنىڭ مەنىۋى دۇنياسىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ياكى تەڭپۇڭلاشتۇرالماسلىق بولۇپ چىقىدۇ. ئالدىنقىلارنىڭ پائالىيىتىدە مۇشۇ خىل پىكىرلەر يالجىپ تۇرىدۇ، بۇنداق پىكىردە ئۇلارنىڭ ئالغان بىلىمىمۇ، ئېتىقادىمۇ، نەسەب ـ ئەجدادتىن ئالغان ئۇدۇمۇ... ئومۇملىشىپ ئەكس ئېتىدۇ، ھەر بىرسى بىردىن سۇ ئېتىلىپ تۇرغان بۇلاقتەك ئۆزگىچە پىكىر بۇلىقى بولىدۇ ـ دە، ھېچكىمنىڭ قارىشى ئۇلارغا مۇتلەق ھۆكۈمران بولۇۋالالمايدۇ، ئەنە سوقراتنىڭ پەلسەپىنى ئاسماندىن ئېلىپ چۈشۈپ، ئافىنا ۋە ئۇنىڭ پۇقرالىرىدىن ئىبارەت ئېتىزغا ئۇرۇق قىلىپ تېرىشى؛ ئۇنىڭ شاگىرتى بولغان ئەپلاتوننىڭ پاراسەتكە مۇھەببەت باغلاپ مۇستەقىل تەپەككۇرنى ئەلا بىلىشى؛ كۇڭفۇزىنىڭ رەھىم ۋە ئەدەپنى دۆلەتنى ئەمىن تاپقۇزۇشنىڭ ئەڭگۈشتىرى قىلىشى؛ يۇسۇپ خاس ھاجىپىنىڭ بەخت ـ سائادەتنى ئەقىل ـ پاراسەت ئۇقىدا ئايلاندۇرۇپ، ھاكىمىيەتنى ئۇچ پۇتلۇق داڭقانسىمان ھەقىقەت ئۈستىگە تۇرغۇزۇشى؛ مەھمۇد قەشقەرى بىلەن ئەۋائىنىڭ ئانا تىلنى مىللىي تەرەققىياتنىڭ بۇسۇش نۇقتىسى قىلىشى؛ فارابىنىڭ دۇنيانىڭ بىلىم سىستېمىسىنى ئەقىلنىڭ تۆت خىل ھالىتى بىلەن تەسۋىرلىشى ۋە پەزىلەتلىك شەھەر ئاھالىسىنى ئەۋرىشكە قىلىپ تۇرۇپ، ئىنسانىيەتكە يېڭى جەمئىيەت قۇرۇشنى تەشەببۇس قىلىشى؛ كوپېرنىكنىڭ قوياش مەركەزچىلىكىنى تىكلەپ، كىشىلەرنىڭ دۇنياغا بولغان قارىشىنى تەڭشەپ قويۇشى؛ ئېدىسوننىڭ ئېلېكتر چىرىغىنى كەشىپ قىلىشى قاتارلىقلاردا ئاشۇنداق مۇستەقىل پىكىر ئۆز قەلبىدىكى ئۆگلۈكتىن ئەقىل سوراش ئۈستۈن ئورۇندا تۇرىدۇ. ئەكىبەرنىڭ بابۇرلار ئىمپېرىيىسىنى مۇستەھكەملەش ئۈچۈن ھىندىستاندىكى دىنىي مەزھەپلەرنى مۇرەسسە قىلىشى، ساچىر خانىمنىڭ «رەھبەر بولۇش مەسۇم قىزدەك پاك بولۇش» دېگەننى تەكىتلەپ، تەڭپۇڭ ۋە ئۇنۇملۇك ھاكىمىيەت باشقۇرۇش تۇزۇمىنى يولغا قويۇشى؛ ئىندىرا گەندىنىڭ مەنىۋى پرىنسىپلار ئارقىلىق قەلب ۋە تەننىڭ مۇلايىم بىرلىكىنى قوغلىشىپ، «ھەمكارلاشماسلىق» ئارقىلىق ھىند ئۆگلۈكىنى تىكلىشى؛ جۇڭگونىڭ ئۆزگىچە سوتسىيالىزم يولىدا مېڭىپ، باشقىلارنىڭ مۇھاسىرىسىگە تاقابىل تۇرۇشىدىمۇ شۇ مىللەت ۋە دۆلەتنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىكى ئۆگلۈك ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. ئىچكى دۇنياسى ياكى ئۆگلۈكتىن ئايرىلغان كىم ۋە قايسى مىللەت، دۆلەت غەلبە قىلدى؟ ئۆزىنىڭ پىكرى ئېنىق بولمىغان كىم قەدەممۇقەدەم ئىلگىرىلىدى؟ ياق! ئۆگلۈكتىن، ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىن ئەقىل سوراشنى تەرك ئەتكەن ئادەملەر ھەتتا ئالىم بولسا گالۋاڭلارغا ئايلاندى، خان بولسا قورچاقتا ئايلاندى، نادان بولسا ياۋۇزغا ئايلاندى. بۇ ھال بىزنى ئىچكى دۇنياسىنى كۆرگۈچىلەرنىڭ پەزىلىتىگە مەھلىيا قىلىپ، ئۆزىمىزدە ئەقلىي سەكرەش ھاسىل قىلمىغۇچە گالۋاڭ تۇرۇپ قالىدىغانلىمىزنى بىلدۇرىدۇ.

3. ئەقلىي سەكرەشتە مېڭە، قەلب ۋە روھ

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com

ئۆزۈنلۇق، قىسقىلىق بەدەننىڭ سۈپەتلىرىدۇر. روھلارنىڭ سەيىر قىلىشى، مېڭىشى بولسا بەدەننىڭكىگە

ئوخشمايدۇ، ئۇ باشقا بىر تۇردۇر.

— جالالىددىن رۇمى

ئەقلىي سەكرەش ئادەمنىڭ مېڭە، قەلب، روھىيەتلىرى بىرلىشىپ ئۇنۇم بەرگەندە پارلايدىغان نۇرى ئېھسان بولۇپ، ئەقىللىق ئادەم بۇ ئۇچ تەرەپنىڭ بىرلىكىدە تۇرغۇچىدۇر. مېڭە بىئولوگىيىلىك تەبىئىتى بويىچە ئادەمدە دائىم ئەقلىي سەكرەش ھاسىل قىلالمايدۇ. لېكىن نۇرغۇن كىشىلەر بۇنداق باغلىنىشنى بىلمەي، ھەتتا مېڭە پوستلىقىنىڭ ئىككى قاتلاملىق ئەقىل بايلىقىنى بىلمەي تۇرۇپلا، ئەقلىي سەكرەشنى يالغۇز مېڭىنىڭ ئىش قابىلىيىتىگە باغلاپ قويغانلىقتىن، قەلب ۋە روھ توغرىسىدا ئويلاپ كۆرمەيدۇ ياكى بۇ ئىككى گۆھەردىن ئايرىلىپ تۇرۇپ گەپ قىلىدۇ. دىكارت (1650—1596) تەرىپىدىن ئوتتۇرىغا قويۇلغان «تەپەككۇرۇمدىلا مەن مەۋجۇت» دېگەن قاراش ئەنە شۇلارنىڭ ۋەكىلى بولۇپ، ئەگەر بىز مېڭىنىڭ روھتىن ئايرىلىسىمۇ ئىشلەۋېرىدىغانلىقىنى، قەلبىدە ۋىجدان بولمىسىمۇ يەنىلا ئىشلەۋېرىدىغانلىقىنى ئويلىساق (مەسىلەن، ھايۋانلار مېڭىسىمۇ ئىشلەۋېرىدۇ)، چۆچۈپ كېتىمىز — دە، ئەقلىي سەكرەشنىڭ ئۇچ تەرەپ بىرلىكىدىكى رېتىمىغا قايتىمىز. چۈنكى تەن گۆش بىلەن سۆڭەكتىن قۇرۇلغاندەك كۆرۈنگەن بىلەن ئۇنىڭدا كۆرۈنمەس بىر كۈچ يوشۇرۇنۇپ ياتقاندەك، ۋۇجۇدىمىزدا كۆزىمىزگە كۆرۈنمەيدىغان قەلب ۋە روھ بارکى، قەلبى كور، روھى زەئىب ئادەملەر مېڭىسىنى ئۇنۇملۇك ئىشقا سالالمايدۇ. يەنى مېڭىسى سەگەك، ھوشيار، ئىنسانىيەتكە مېۋە تەقدىم قىلىدىغان ئادەم بولۇش ئۈچۈن ئۇنىڭدا پاك روھ، يورۇق قەلب بولۇشى كېرەك. ھازىرقى كۈندە كۈندىن — كۈنگە ئەۋج ئېلىپ كېلىۋاتقان ماددىي تەلىپۇنۇش ئارقىسىدىكى چىرىكلىك بىلەن ئېتىقاد كىرىزىسى مانا مۇشۇنداق روھ ۋە قەلبنى تەرك ئېتىپ، «مېڭە ھەممىنى ھەل قىلىدۇ» دېگەن بىئولوگىيىلىك قاراشتا تۇرۇۋېلىش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. قاراپ باقايلى، دۇنيادىكى پاك روھ بىلەن قەلبنى يورۇتمىغان كىشىلەر نېمىلەرنى دېمىدى، نېمىلەرنى قىلمىدى، بۇگۈن يەنە نېمىلەرنى دەۋاتىدۇ ۋە نېمىلەرنى قىلىۋاتىدۇ. بۇلارنىڭ ھايۋانى ھېس تۇيغۇلىرى مەدەنىي ئىنسانلار ئارىسىدا قىلىۋاتقان گۇناھلىرىدىن ئىبرەت ئېلىش بىزگە پېتىپ ئاشىدۇ.

بۇ مېڭە باشقا، قەلب باشقا، روھ باشقا دېگەنلىك ئەمەس. خاتىرە، تەپەككۇر، قەلب، روھ پۈتۈنلەي مېڭە ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. لېكىن روھ بىلەن قەلب تىندۇرما قىلىنغان ئىنسانىي تەبىئەت ياكى پەزىلەت بولۇپ، پۈتكۈل ئەقلىي پائالىيەت ئۈچۈن مايماق، ئۇلار مېڭىنىڭ بىئولوگىيىلىك ھەرىكىتىنى پېتەكلەپ ماڭىدۇ. شۇ خاسىيەت بىلەن بىئولوگىيىلىك ھەرىكەتتىكى مېڭە بىلىنمىگەن بىر شەيئى ۋە ئىش ئۈستىدە بايقاش ئېلىپ بېرىپ، مېڭىنى يېڭى ئەقلىي سەكرەشكە ئېلىپ بارسا، پاك روھ ۋە ئېتىقاد نۇرى بىلەن يورۇتۇلغان قەلبتىن يوز ئۆرۈپ، بىئولوگىيىلىك ئايلانغان مېڭە ئادەمنى ۋىجدانسىز ئاداشتۇرۇپ ھايۋانىيلىققا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. شۇڭا، ئۆگلۈكنى بىلىش زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش ياكى يېڭى ئەقلىي سەكرەش ھاسىل قىلىشتا ئۇچ تەرەپنىڭ بىرلىكىدە تۇرغان ئەقىللىق ئادەملەر ئۇتۇق قازانسا، بۇ بىرلىكنى پارچىلىغۇچىلار گېزى كەلگەندە ئۆزى ھاسىل قىلغان ئورەككە چۈشۈپ كېتىدۇ.

مېڭە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تۇرلۇك زېھىن تىپىنىڭ ھەرىكەت سەھنىسى بولۇش بىلەن ئادەم ھاياتىدا ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرۇپلا قالماستىن، ئىنسانىيەتنىڭ تارىخىدىكى بىلىملەرنى خاتىرە قىلىش ۋە ئۇلارنى تەشكىللەپ قۇراشتۇرۇش ئۈچۈن تەپەككۇر قىلىش مېخانىزمى بولۇش سۈپىتى بىلەنمۇ ئەڭ ئىلغار مۇجىزىدۇر. لېكىن ئادەم ھاياتىدىكى ئەقلىي سەكرەشلەرنى قەدەممۇقەدەم ئۆستۈرۈپ، ھەقىقىي دانىشمەنلىكنى تىكلەشتە «روھ بىرىنچى، قەلب ئىككىنچى، مېڭە ئۈچىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.» بۇ چىن ئادەمنىڭ تەڭپۇڭ ھالەتتىكى ئادىمىيلىكىدۇر. بۇ يەردىكى ئېھتىيات قىلىدىغان نەرسە مانا مۇشۇ تەرتىپنى بۇزۇپ تاشلاپ، ئۆزىمىزنى مېڭىنىڭ قۇلى قىلىپ قويۇشتۇر.

ئۆزىمىزنى مېڭىنىڭ قۇلى قىلىپ قويۇشتىن ئېھتىيات قىلىش شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مېڭە تەبىئەت مۆجىزىلىرىنىڭ ئەڭ كاتتىسى بولغاچقا، ھاياتىمىزنىڭ ھەممە تەرىپىدە ئىشلەيدۇ، ھەتتا بارلىق ئىلىم — پەننى، تېخنىكىنى بىزگە تەقدىم قىلىدۇ، ئەگەر بىزدە غەمكىن قەلبنى ئۇرغۇتۇپ، ھۆرلەشتۈرۈپ تۇرىدىغان پاك روھ ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، مېڭىنىڭ خىزمىتىدىكى موللۇققا قاراپ «مېڭە روھنىڭ خوجايىنى ئوخشىمامدۇ؟» دەپ قالىمىز — دە، مېڭىگە يول كۆرسىتىپ، نىشان بەلگىلەۋاتقان ھەقىقىي كۆچنى خاتا مۆلچەرلەپ قويىمىز.

لېكىن بۇ يەردىكى ھەقىقىي ئەھۋال شۇكى، مېڭە بىئولوگىيىلىك خاتىرە قىلىش ۋە خاتىرە قىلىنغان بىلىملەرنى بىزنىڭ تەسەۋۋۇرىمىزغا سىغمايدىغان دەرىجىدە تېز ۋە توغرا قۇراشتۇرۇش قۇدرىتىگە ئىگە بولسىمۇ، ئەمما، بۇنداق بىئولوگىيىلىك پائالىيەت خۇددى كومپيۇتېر پائالىيىتىدەك ئۆلۈك بولىدۇ، ئۇنىڭدا ھاياتلىقتا بولىدىغان شاتلىق بىلەن ئادەمنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى يورۇتۇپ ماڭىدىغان نۇر بولمايدۇ. ئەمما شۇ روھ نۇر تارقاتقۇچى، نۇرلانغان مېڭىگە يېڭى ئۇچۇر يەتكۈزگۈچى بولغاچقا، ھايات خۇددى مېڭىسى ئىشلەپ تۇرسىمۇ كۆلۈشنى بىلمەيدىغان ھايۋان، چېچەك مېۋە بەرسىمۇ سۆزلىمەيدىغان مېۋىلەك دەرەخكە ئوخشاپ قالىدۇكى، شۇ تەرىقىدە ماڭغان ئادەممۇ ئادىمىيلىكنىڭ بارلىق شەرتلىرىنى ئويلىيالايدىغان، ئورۇندىيالايدىغان ئادەم بولالمايدۇ. چۈنكى ئۇلار مېڭىسىنىڭ بىئولوگىيىلىك ھەرىكىتىدە بارلىققا كەلگەن ئالىم ياكى ئەۋلىيالار بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ شادلانماي، كۈلمەي تۇرغىنى ئۇلاردىكى ئىختىيارلىقنىڭ

يۇقىرى چېكى، ئىختىيارسىزلىق (غەمكىن قەلب)نى ئۆستۈرىدىغان روھنىڭ بىمارلىقى بولۇپ، بۇ ئىختىيارلىقنىڭ (ئەركىن قەلبنىڭ) دائىمى ئۆسۈش تەبىئىتىگە ئۇيغۇن كەلمەيدۇ. مېڭە پەقەت ئويلايدۇ، تەپەككۇر قىلىدۇكى، ھېس قىلالمايدۇ. يەنى تەپەككۇرنىڭ مەنتىقىسى بىلەن تەندىكى سەزگۈرلەنگەن مەنتىقىسى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا، ھەر ئىككى تەرەپ ئۆز مەنتىقىسى بىلەن مېڭىشنى ئويلايدۇ. مېڭە تەپەككۇر ئۇسۇلى بىلەن ماڭسا، قەلب روھى ئۇسۇل بىلەن ماڭىدۇ. بۇنداق بولمايدىكەن، مېڭىنىڭ يوكى ئېشىپ كېتىدۇ ـ دە، ئۇ روھنىڭ نۇرى ئېھسان تارقىتىشىغا توسالغۇ بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ھالەتتىكى ئادەملەردە ئىنسانىي تۇيغۇدىكى يېڭى ئەقلىي سەكرەش، ئىجادىي قۇدرەت بولمايدۇكى، ئەگەر ئۇلار يەنىلا ئىجاد قىلىدۇ دېيىلسە، خۇددى كىشىلەر ئاچ ـ يالىڭاچ قېلىۋاتسا مېڭە ئالەم كېمىسى بىلەن سامان يولىنى ئايلىنىش پىلانىنى تۇزگەندەك، مېھىر ـ شەپقەتتىن ئايرىلغان بىر مەلئۇنلۇق ھۆكۈم سۈرىدۇ. بۇنداق شارائىتتا مېھىر ـ شەپقەت ئۇچۇن، سۆيگۈ ئۇچۇن، شادلىق ۋە كۈلكە ئۇچۇن مېڭىنىڭ بىئولوگىيىلىك كىشەنلىرىدىن ئازاد بىر قەلب ۋە روھ زۇرۇردۇر.

شۇڭا، بۇلارنىڭ ھەربىرىنى ئۆز ئورنىدا قويۇپ، مېڭە بىلەن قەلب ئوتتۇرىسىدا توقۇنۇش بولسا، قەلبنىڭ گېپىنى ئاڭلاش، سۆيگۈ بىلەن مەنتىقە ئوتتۇرىسىدا توقۇنۇش چىقىپ قالسا، سۆيگۈنىڭ گېپىنى ئاڭلاش، ئىشنى نوقۇل ھالدا مەنتىقىگە تاشلاپ بەرمەسلىك كېرەك. چۇنكى، مەنتىقە ماتېماتىك تەپەككۇر ياكى پەن جەھەتتە ياخشى رول ئوينىسىمۇ، ئادەملەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتتە، ئىنسانىي چىن مۇھەببەت يېتىلدۈرۈشتە، غەمكىن قەلبتىكى يوشۇرۇن قابىلىيەتنى ئۆستۈرۈشتە ياخشى رول ئوينىمايدۇ.

زامانىمىزدىكى ئالىملاردىن ھېنىد مۇتەپەككۇرى ھوشۇنىڭ بۇ جەھەتتىكى پىكرى تولىمۇ دانالىق بىلەن ئوتتۇرىغا قويۇلغان بولۇپ، ئۇنىڭ گېپى بويىچە ئېيتقاندا، روھ (ئۆگلۈك ـ مۇئەللىپ) ھەممىدىن ئۈستۈن ئورۇندا تۇرىدۇ. ئوخشىتىپ ئېيتقاندا، مېڭە مەنتىقە، قەلب سۆيگۈ، روھ — كۆڭۈل تىندۈرغۇچىدۇر. روھ ئۆزىمىزنى بىلىش، ئۆزىمىزنى بىلىش ئارقىلىق مەۋجۇتلۇقنىڭ ئەھمىيىتىنى بىلىشتۇر. نېمىشقا بۇنداق دەيمىز؟ روھ ئىچىمىزنى قاپلاپ تۇرغان قاراڭغۇلۇقنى يورۇتىدۇ، ئىچىمىزنى روھتىن ئىبارەت مۇشۇ نۇر يورۇتمىسا، تاشقى جەھەتتىكى ھېچقانداق بىر مەبۇد يورۇتالمايدۇ. سىز ئىچىڭىزنى ئېچىپ كۆرۈپ باققانمۇ؟ ئىچىمىز چەكسىز كەتكەن قاراڭغۇلۇق، ئىختىيارسىزلىق (غەمكىن قەلب) تۇر. بىزنىڭ بارلىق ھەرىكىتىمىزنى ئاشۇ قاراڭغۇلۇق يەنى غەمكىن قەلب كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق قاراڭغۇلۇقنى يورۇتۇش ئۈچۇن بىز بىر روھىي تىرەككە مۇھتاج.

روھ بىزنىڭ ئەڭ ئاخىرقى قارارگاھىمىز، «تەڭرىلىك ئالەمدە» ئۇنىڭ ئالدىغا ئۆتىدىغان نەرسە يوق، ئىچكى دۇنيايىمىزدىكى «ئىلاھىي» نۇر، ئۇ بىزگە مېڭە، قەلب بېرەلمىگەن نەرسىنى بېرىدۇ، ئۇ بىزگە خاتىرجەملىك، تىنچلىق، ئارامخۇدالىق، خۇشاللىق بېرىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا ئۇ بىزگە ئىچىمىزنى يورۇتىدىغان ئۆچمەس بىر ھېس ـ تۇيغۇنىمۇ بېرىدۇ. بىز روھنى چوشەنگەندە، ئۆلۈم بىر خىل ئويدۇرما ھادىسىگە ئۆزگىرىپ كېتىدۇكى، ھاياتلىق مەڭگۈلۈككە سەكرەيدۇ، ئۆزىنىڭ روھىي دۇنياسىنى بىلمىگەن ئادەمنى ھەقىقىي تۇرمە ياشاۋاتىدۇ دېگىلى بولمايدۇ. ياشىدىم دېگەندىمۇ ئۇ ئېھتىمالىم لازىمەتلىك بىر جانلىقنىڭ قورۇلمىسى ياكى بىر ماشىنا ئادەم بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

شۇڭا، بىز ئىچىمىزنى يورۇتۇۋاتقان نۇر — روھنى قەدىرلەپ تۇرۇپ، مۇشۇ ئۇچ تەرەپنى ماسلاشتۇرۇپ ئىشقا سالغاندا شۇنداق بىر مەنزىرە ئېچىلىدۇكى، ئەگەر ئالدىمىزدىكى ئۆينى مىسالغا ئېلىپ ئېيتساق، «ئوخشاش بىر ئۆي ... مېڭىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بىر ئۆي بولىدۇ، ئۇنىڭغا قەلب قوشۇلسا، بۇ ئۆي ئائىلە بولىدۇ، بۇلارغا روھ قوشۇلسا، بىر پاكلىنىش ئورنى بولىدۇ. ئۆي ئۆز جايىدا شۇ پېتى تۇرسىمۇ، لېكىن بۇلارنىڭ ئۆزئارا تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىشتىن ئۆتىدۇ، بىزنىڭ قارىشىمىز ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، بىلىش قاتلىمىمىز ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، چۇشىنىش ئۇسۇلىمىز بىلەن ئىشلارغا قاراش ئۇسۇلىمىزمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، دېمەك، بۇنداق ئۇچ شەرت ھازىرلانمىغان ئۆي مۇكەممەل ئۆي بولمايدۇ»④.

شۇنداق ئىكەن، مۇكەممەل ئۆينى قۇرىدىغان ئۆگلۈكنى قانداق تاپىمىز ۋە ئۇنى قانداق ئۆستۈرىمىز؟

4. ئۆگلۈكنىڭ تەندىكى ئورنى ياكى ئۆگلۈك ئۇقۇمى

كىشىلەر ئۆگلۈكنى ئۆزىنىڭ تېنىدىن ئىزدەش تارىخى گەرچە ئۆزىنىڭ تارىخى بىلەن تەڭ بولسىمۇ، يېقىنقى 250 يىل بۇ ھەقتە بىر قەدەر جىددىي ئىزدىنىش بولغان چاغلار بولۇپ، ئۆگلۈكنىڭ ئورنى ئادەم تېنىنىڭ قەيىرى ئىكەنلىكى توغرىسىدىكى قاراشلار نەچچە قېتىم ئۆزگەردى. بۇ ئۆزگىرىش بىر كىچىك بالىنىڭ ئۆزىنى كۆرسەتكەندە كىندىكىنى، بىر چوڭ ئادەمنىڭ ئۆزىنى كۆرسەتكەندە مەيدىسىنى قولى بىلەن كۆرسەتكىنىگە ئوخشاش ئاددىي بولماي، تەتقىقاتقا چوڭقۇرلاش بويىچە ئىلگىرىلەپ باردىكى، بەزىلەر ئۆگلۈك ئادەمنىڭ يۈرەك ياكى جىگىرىنى مەنبە قىلىدۇ دېسە، يەنە بەزىلەر ئۆگلۈك ئادەمنىڭ چىلغوزا تەنچىسى ياكى مېڭىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئەزالار بولىدۇ، دېدى. بۇ ئەمەلىيەتتە، ئىنسانىيەت ئېڭىنىڭ مەنبەيى توغرىسىدىكى تالاش ـ تارتىش بولغاچقا، تەتقىقاتنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا

ئۇيغۇر كۇتۇپخانىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com

قاراپ ئۆگلۈكنىڭ خاراكتېرىنى بېكىتىش ئۇنىڭ تەندىكى ئورنىنى بىلىشتىنمۇ قىيىن ئىش بولۇپ گەۋدىلەندى.

ھازىرقى زامانداىكى بىزنىڭ ئۆگلۈكنى ئىزدەپ تېپىشىمىزنىڭ ياكى ئۇنىڭغا ھەقىقىي بىر تەبىر بېرىشنىڭ قىيىن بولۇپ كېتىشى ئېھتىمال بىز ئىزدەۋاتقان ئوبيېكتنىڭ ئۆزىمىزگە ئوخشاش بىر گەۋدە (يەنى ئۆزىمىز) بولۇپ قالغانلىقى بولسا كېرەك. مىلادىيەدىن 500 يىل بۇرۇن بۇددىزم مۇتەپەككۇرلىرى: ئۆگلۈك پەقەت بىر ئۇقۇم، ئاڭ ياكى ئىختىيارلىقنىڭ مەركىزىدە كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمىدىغان گەۋدىسى بار بىر ئۆگلۈك بولمايدۇ، پەقەت تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە ئويلار ئۆگلۈك خىياللىرىغا ئەگىشىپ يۈرىدۇ، دەپ قاراشقان ئىكەن. بىزنىڭ بۇددىزم، مانىزم ئىدىيىمىزگە ئاساس بولغان كۇشان (كاشان) دەۋرى بىلەن مانى (ئاتىللادىن كۆل بىلگە قادىرخانغىچە) دەۋرىگىچە داۋام قىلىپ كەلگەن تەڭرىقۇتلۇق دۇنياغا قارىشىدا: تەڭرىقۇت (كۆك تەڭرى) ئەفرومەز (يورۇقلۇق ئىلاھى) بىلەن ئەھرەمەن (قاراڭغۇلۇق ئىلاھى) دىن ئىبارەت ئىككى ئىلاھنى بېسىپ چۈشىدىغان مۇقەددەس كۈچ قارىلىپ، تەڭرىقۇتنى بۇ ئىككى ئىلاھ ئوتتۇرىسىدىكى زىتلىقنى $\frac{4}{4}$ كەسرى نەقىلدە بىر پۈتۈنلۈككە زىچ قىلىدىغان قادىر كۈچ ھېسابلىنىغان بۇنداق قاراشتىكى زىتلىقنى ھەل قىلغۇچى شەكىلسىز كۈچ تەڭرىقۇتنىڭ قەلبىدىكى تەبىئەت بىلەن بىرلىشىپ كەتكەن ئۆگلۈك ئىدى. بۇنداق قاراشنىڭ راۋاجى بولغان قاراخانىيلار دانىشمەنلىرىدىكى «فانا» تەلىماتى تېخىمۇ ئۆگلەشكەن ئىدىيە بولۇپ، «فانا» دېگەندە ئويلاپ كاللىسى يەتمىگەن مەسىلىدە تەبىئەتكە تەڭرى دەپ تۇنىنىش، ئۆزىنى تەبىئەتكە قوشۇپ يوق قىلىۋېتىش بويىچە تەپەككۇرغا چوڭقۇرلاپ جان ۋە تەن سىرلىرىنى مۇجەسسەم قىلغان ئۆگلۈك ئىلھامىغا كېلىش ياكى ئەقلىنى تەبىئەت كۈچى بىلەن تۇتاشقان ھۆرلۈك ھالىتىگە كەلتۈرۈش دېگەن ئىدىيىدە بولغان ئىدى. ھازىرقى بەزى ئىدراكشۇناسلاردىمۇ ئاڭ قاراشنى تەكىتلەيدىغانلار بار. ئۇلار: ئۆگلۈك ناھايىتى مۇرەككەپ (دۇنيا توغرىسىدىكى بارلىق ئۇچۇرلارنى تېخىمۇ ئۇنۇملۇك تەشكىللىشىمىزگە ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىدىغان) مېڭە خەرىتىسى ياكى خەرىتىلىك سىستېما، دەپ قارايدۇ. بۇ قاراش بۇددىزم مۇتەپەككۇرلىرىغا يېقىن كېلىدۇ.

بەزى پسىخولوگلار: مۇھىم شەخسلەر مۇھىت بىلەن ئۆزئارا تەسىرلەشكەندە ھەقىقىي تۇردىكى مۇھىت ئۆگلۈك مەلۇم بولىدۇ، بۇنداق ھەقىقىي ئۆگلۈك ئىنسانىيەتنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىكى ئىجادىي قابىلىيەت، ھاياتىي كۈچ، ئىستىخىيە ۋە ھېسسىيات خاتىرجەملىكىنىڭ ھەقىقىي بۇلىقىدۇر، دەيدۇ. ۋىلىيام جامېس ئۆگلۈك ھەقىقىدىكى تالاش - تارتىشلار ھەققىدە خۇلاسە خاراكتېرلىك گەپ قىلغان ئادەم بولۇپ، ئۇ مۇنداق يازىدۇ: «مېنىڭچە، بىر ئادەمنىڭ ئىندىۋىدۇئال خۇسۇسىيىتىنى بىلىشنىڭ ئاڭ ياخشى ئۇسۇلى ئالاھىدە روھ ياكى ئەخلاقىي جەھەتتىكى پوزىتسىيىسىنى تېپىپ چىقىشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدا مۇشۇنداق بىر پوزىتسىيە بولغاندا، ئۇ ئۆزىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى چوڭقۇر، كۈچلۈك ھېس قىلالايدۇ. مۇشۇ چاغدا ئۇنىڭ يۈرىكىدىن قاينىاپ چىققان بىر سادا: «مانا بۇ ھەقىقىي تۇردىكى مەن» دەيدۇ. لېكىن ئۆگلۈك ئادەمدىكى تەبىئىي ئەھۋال بولسىمۇ، ئۇنى ھەربىر ئادەم تەبىئىي ھېس قىلماستىن، ھوشيارلىقى بويىچە ھېس قىلىدۇ، ھەمدە كىمكى بۇ جەھەتتىكى قابىلىيەتلەرنى كۆپلەپ ھازىرلىسا، شۇنچە تېزلىكتە ئەقلىي سەكرەشكە — بۆاستە سەزگۈ ياكى ئىلھامغا ئىگە بولۇپ، ئاخىرى دانا - دانىشمەنلەر قاتارىغا ئۆتۈپ كېتىشى مۇمكىن. ھەقىقىي ئۆگلۈكنى تېپىپ ئالالايدىغان بۇنداق ئادەملەردە تۆۋەندىكى قابىلىيەتلەر بولىدۇ: ① ھاياتىي كۈچكە تولۇپ تاشقان بولۇپ، تېنىدىكى كەڭ دائىرىلىك سېزىم - ھېسلارنى ئىستىخىيىلىك ھالدا چوڭقۇر چۈشىنۈۋالالايدۇ؛ ② تېنىدىن ھېس قىلغانلىرى ھەققىدە تېزدىن ئېنىق قارار چىقىرالايدۇ؛ ③ ئۆزىنى باھالاپ چىقالايدۇ؛ ④ ئۆز تېنىدىكى ئازابلىق ھېس - تۇيغۇلارنى تىنچىتالايدۇ؛ ⑤ خىزمەت ۋە كىشىلىك ئالاقە ئۇسۇلىدە قىلغان ۋەدىلىرىنى ئاقلاش قابىلىيىتىگە ئىگە بولىدۇ؛ ⑥ ئىجادچان ۋە مېھرىبان كېلىدۇ؛ ⑦ تەنها ياشاش قابىلىيىتىگە ئىگە بولىدۇ. ئەڭ مۇھىمى شۇكى، ئۆگلۈك دېگەن ھەر كىمنىڭ ھېس - تۇيغۇلىرىغا ئەگىشىپ يۈرگەنلىكتىن، ئۇ شۇ ئادەم ھايات ياشاۋاتقان ۋاقىت، ماكان ئىچىدە (ھازىرنىڭ ئۆزىدە) بولىدۇكى، ئۇنى باشقىچە تەسەۋۋۇر قىلىش مۇمكىن ئەمەس. ئۇ ئۆزىنىڭ تېنىدىكى ھېس - تۇيغۇلارنى سېزىۋېلىش بويىچە مانا مۇشۇنداق ھوشيار ئادەملەر بولغانلىقتىن ئۇلاردا جاھان ئۆزگىرىپ كېتىۋاتسىمۇ، ئۆزگىرىپ كەتمەيدىغان بىر خىل ئىچكى ماھىيەت بولىدۇ، بۇ ئۆگلۈك ئېكىدۇر. بۇنداق ئادەملەرنىڭ ئەڭ ھوشيارلىرىدا مېڭىنىڭ ئىككى قاتلىمى ئۇلاردىكى ئۆتۈشمە ۋە سەزگۈلەر ھەققىدە ئېنىق سەزگۈرلۈك بولىدۇكى، بۇنى ئىلمىي تۇرغا ئىگىلىۋالغان ئادەم ھەقىقىي ھۆر ئەقىل بولىدۇ.

5. مېڭىدىكى ئىككى قاتلاملىق نېرۋون تورى

ئۆگلۈكنى چۈشىنىش، ئۇنىڭ تەندىكى ئورنىنى بەلگىلەش ھەقىقەتەن زور كۈچ تەلەپ قىلىدىغان ئىش، چۈنكى ئۇ مەلۇم گەۋدىلىك ئەزا ئەمەس، بەلكى ئىچكى زېھىن ئورگىنى ياكى بىر ئادەمنى دانىشمەن قىلىدىغان نۇرى ئېھسانىنى تارقىتىش خىياللىرى بۇلۇتتەك ئۆزۈپ يۈرگەن قەلب كەڭلىكىدۇر. بۇنداق قەلب كەڭلىكىنى يېقىنقى زامان ئالىملىرى مېڭىمىزدىكى ئىككى قاتلاملىق نېرۋون تورى بىلەن تونۇشۇش ئارقىلىق ئىگىلەشنى تەشەببۇس قىلدى.

ئالىملارنىڭ زامانىمىزدىكى ئەڭ نازۇك ئېلېكترونلۇق ئەسۋابلار بىلەن مېڭىنىڭ ئوك ۋە سول شارچىلىرى ھاسىل

قىلغان ئىككى قاتلىق توزۇلۇشى ۋە ئۇلار ئوتتۇرىسىدىكى ئۆتۈشمە ھەرىكەتلەرنى كۆزىتىشتىن كەلگەن يەكۈنى شۇكى، چوڭ مېڭە خۇددى بېلىق توربغا ئوخشايدىغان ئىككى قات نېرۋون توربى بولۇپ، تاشقى دۇنيادىكى بارلىق ئۇچۇرلار نورمال يول بىلەن ئىككى قات نېرۋون توربغا چۈشىدۇ، بۇلارنىڭ ئۇچۇرلارنى بىر تەرەپ قىلىشتا ئۆزگىچە ئۆسۈلى بار؛ ئۇستۈنكى قات ۋە ئاستىنقى قات نېرۋون توربنىڭ ئۆز ئۈستىگە ئالغان فۇنكسىيىسى ئوخشمايدۇ. بىزنىڭ ئىختىيارلىقىمىز ياكى ئېڭىمىزنىڭ ھازىرلىنىپ، ئىشقا چۈشكەن قىسمىنىڭ ۋەزىپىلىرىنى ئۇستۈنكى قەۋەت نېرۋون توربى ئۆز ئۈستىگە ئالغان. ئۇستۈنكى قەۋەت نېرۋا توربنىڭ ئۈچ چوڭ خۇسۇسىيىتى بار: ① ئۇنىڭدا سەگەك ئاڭلىقلىق بولىدۇ. ② ئۇنىڭدا ئېنىق ھېس قىلىدىغان ئىش قابىلىيىتى بولىدۇ. ③ ئۇنىڭدا يۇكسەك تەپەككۇر قابىلىيىتى بولىدۇ. بۇ قاتقا سېلىشتۇرغاندا؛ ئاستىنقى قاتلام نېرۋون توربدا ئۈچ نەرسە كەم بولىدۇ: ① سەگەك ئاڭلىقلىق كەم بولىدۇ. ② ئېنىق ھېس قىلىش فۇنكسىيىسى كەم بولىدۇ. ③ يۇكسەك ئاڭلىقلىق بىلەن تەپەككۇر قىلىش قابىلىيىتى كەم بولىدۇ.

ئاستىنقى قاتلام نېرۋون توربى شۇنچىلىك ئىشلارغىمۇ كارغا كەلمەيدىغان تۇرسا، تەبىئەت نېمە ئۈچۈن ئۇنى مېڭىمىزگە ئورۇنلاشتۇرۇپ قويىدۇ؟

بۇ ئىككى خىزمەت ئالاھىدىلىكىگە قارىپلا، ئاستىنقى قەۋەتنى كارغا كەلمەيدۇ دېسەك بولمايدۇ. چۈنكى، ئۇستۈنكى قەۋەت توربۇل قىلالايدىغان سىگناللارنىڭ كۆپ قىسمىنى ئۇ قوبۇل قىلالايدۇ، ئۇستۈنكى قەۋەت توربۇل قىلالمايدىغان سىگناللارنىمۇ ئۇ قوبۇل قىلالايدۇ، ئۇ پەقەت ئىندىمەيدۇ، خالاس! ئۇنىڭ ئەسقاتمىدىغان يېرى شۇنداق كەڭ ۋە چوڭكى، ئۇنى سىز بىلەن مېنىڭ تەسەۋۋۇر قىلىپ بولۇشىمىز تەس. ئۇنىڭدا سەگەك ئاڭلىقلىق كەم دېگەنلىك، ئۇنىڭدا ئاڭلىقلىق يوق دېگەنلىك ئەمەس، ئېھتىمال ئۇنىڭدىن ئاڭلىقلىق كۇنلەرنىڭ بىرىدە پارتلاپ چىقىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدا ئېنىق ھېس قىلىش فۇنكسىيىسى بولمىغان بىلەن ناھايىتى ئالاھىدە بولغان بىر خىل ئىدراك قابىلىيىتى بارکى، ئۇ «بۇ ئاستە سەزگۈ» دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭدا تەپەككۇر قابىلىيىتى يوق، دېگەن گەپ پۈت دەسسەپ تۇرالمايدۇ، ئۇنىڭدىكى ئابستراكت تەپەككۇر قابىلىيىتى بىلەن ئوبرازلىق تەپەككۇر قابىلىيىتى ئۇستۈنكى قەۋەتكە قارىغاندا نۇرغۇن دەرىجە كۆچلۈك. ئۇنىڭدا كەم بولغىنى پەقەت «يۇكسەك ئاڭلىقلىق» خالاس. بۇ خۇددى ئۆزلۇكىدىن بېكىنىپ قالىدىغان كېسەللىكلەرگە ئوخشايدۇ. ئۆزلۇكىدىن بېكىنىپ قالىدىغان كېسەللەر ئۆزىنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى زادىلا بىلمەيدۇ؟ ئۇلاردىكى بۇ ھال ئۇلارنىڭ تالانتلىق ماتېماتىك، سەنئەتكار، مۇزىكانت بولۇپ چىقىشىنى توسۇپ قالالمايدىغۇ؟ ئۇ پەقەت ئۇستۈنكى قەۋەت نېرۋون توربى ئەڭ ئۈستا بولغان تۇرلۇك ئاددىي تەپەككۇرلارنى «نەزەر - كۆزىگە ئالمايدۇ»، خالاس.

بىز مۇرەككەپ ماتېماتىكا مەسىلىلىرىنى ھېسابلاپ چىقالماي، پەندىكى بىرەر ئىلمىي مەسىلىنى ھەل قىلالماي مېڭىمىزنىڭ قېتىقى چىقىپ كەتكۈدەك ئويلانغاندا؛ مۇرەككەپ ئىلمىي بايقاشلار، مۇرەككەپ ئىلمىي كەشپىياتلار ئۈچۈن كېچە - كۈندۈز ئويلانغاندا، دىل تارتىنى چېكىپ روھى دۇنيادا زىلزىلە ھاسىل قىلىدىغان شېئىرلارنى يازالماي، تىللاردا داستان بولغۇدەك كۆيلەرنى ئىجاد قىلالماي ھەيرانۇ ھەس بولغاندا... پەقەت ئەنە شۇنداق چاغلاردىلا ئۇ ئاستىنقى قەۋەتتىكى توردا ئاستا - ئاستا ئويغىنىدۇ - دە، بارا - بارا جىددىي خىزمەتكە كىرىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن، بىز زادىلا ئويلىمىغان بىر چاغدا ئېڭىكەن نەتىجىسىنى بىزگە يەتكۈزىدۇ، بىز شۇنىڭا «ئىلھام كەلدى!»، «ئىلھام كەلدى!» دەپ باركاللا ئېيتىپ كېتىمىز. دورۇس، ئۇنىڭغا سەگەك ئاڭلىقلىق يوق، مانا شۇنداق بىر زىيان ئۈچۈن ئۇ مانا مۇشۇنداق بىر پايدىنى كەلتۈرىدۇ، سەگەك ئاڭلىقلىقنىڭ ئىش قابىلىيىتى ئۇرنىغا ئادەتتىكىدىن ھالقىغان تەپەككۇر قابىلىيىتى بىلەن ئادەتتىكىدىن ھالقىغان ئىدراك قابىلىيىتىگە ئىگە بولىدۇ. دېمەك، تەبىئەتنىڭ مېڭىمىزنى ئىككى قات نېرۋون توربى قىلىپ لايىھىلىشى شۇنداق چوڭقۇر مەناغا ئىگىكى، ئۇلارنىڭ بىرى كۈندۈزدە ئارام ئالسا، كېچىسى ئىشلەيدۇ، يەنە بىرى كۈندۈزدە ئىشلىسە، كېچىسى ئارام ئالىدۇ؛ بىرسى ئىختىيارلىقسا (ئەركىن قەلب) مەسئۇل بولسا، يەنە بىرسى ئىختىيارسىزلىقسا (غەمكىن قەلب) كە مەسئۇل بولىدۇ. ئادەمنىڭ ئىجادىيىلىقى مانا مۇشۇ ئىككى قات تورنىڭ ھەقىقىي گىرەلەشكەن ۋاقتىدا تۇغۇلىدىغان بالىكى، بۇ بالا نېرۋون تورنىڭ ئاستىنقى قاتلىمىدىن «ئىلھام» سۈرەتلىكتۇغۇلىدۇ.

6. ئىككى قاتلاملىق مېڭە تورىنى ئۇلىغۇچى ئادەم

توغرا، مېڭىمىزنىڭ ئاستىنقى قەۋىتىدىن، قەلبىمىزنىڭ تەكتىدىن لەرزە ئۇرۇپ چىققان بىر ھۇش ياكى ئىلھام بىزنى ئىلكىگە ئېلىۋالغاندا، ۋۇجۇدىمىزدا بىزنىڭ جىسمىمىز بىلەن روھىمىزغا، بۇلاردىن كائىناتتىكى پلانتلارغا تۇتۇشۇپ كەتكەن تەبىئىي بىر ئادەمنىڭ ئوتى بارلىقىنى سېزىپ ئالىمىز. ئۇنىڭ شۇ مىنۇتتا ھېچنېمىنىڭ كۆچى يەتمەيدىغان غەيۇر رىغبەت بىلەن ۋۇجۇدىمىزغا ھۆكۈمرانلىق قىلىشى ئۇنىڭ ماھىيەت جەھەتتىن ھاياتىمىزنىڭ تەكتى ئىكەنلىكىگە بەلگىدۇر. ئۇ شۇئاندا خۇددى ئېچىمىزگە ئورۇنلاشتۇرۇپ قويۇلغان ئىجادىيەت مېخانىزمىدەك بىر يېڭى ئوي ياكى بۇاستە تۇيغۇنى بىزگە ئاتا قىلىدۇكى، بۇ ھۇش ياكى تەپەككۇرنىڭ سەۋىيىسى بىزنىڭ شۇ چاغقىچە شۇ

ئەلادىن گۈزەل يىلىنى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com

ئىش ئۇستىدە ئويلاپ يەتكەنلىرىمىزدىن شارت قىلىپلا ھالقىپ كېتىدۇ - دە، دىلىمىزدا بىر ئىجادىي كىرىلىش ھاسىل قىلىپ، باشنى قاتۇرغان مەسىلىدە كۆڭۈل يورۇيدۇ، ئىستەۋانقان كېلىپچىكمىزدىن خەۋەر كېلىدۇ، قەلب مەملىكىتىمىزگە شۇئى قەدىر كەلگەندەك «پاھ!» دەيمىز، ئەمما شۇنداق چاغلاردا ئۆزىمىزدە ياكى شۇنداق ئىلھام تۇپەيلى «ئۆزىدىكى يارلىنىشنى بىلمەي كېتىۋاتقان جەڭچى، كېسىلنى بىلمەي كېتىۋاتقان بىمار، گۈزەللىككە شەيدا بولۇپ جېنىنى پىدا ئەيلەۋاتقان ئاشىق... لاردىكى كۈچ نەدىن كەلگەندۇ؟ دەپ ھەيران قالىمىز. دېمەك، ئۇ ھەقىقىي كۈچ كۆرسەتكەندە ۋۇجۇدىمىز ئادەتتىكىدىن ھالقىغان سىرلىق كۈچ ماكانىغا ئايلىنىدۇ. بۇنداق ھالقىش ئادەمنىڭ كائىناتتىكى ئورنى ۋە ئونىڭ بارلىق مەۋجۇدىيەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە باغلىق بولۇپ، ئادەم ئادەتتىكىدەك تۇرغاندا يېگانە بولسا، ھالقىپ كەتكەندە كائىنات بىلەن بىرلىشىدۇ - دە، ئونىڭدىكى كۈچنى ئۆزىگە ئۇلايدۇ. ئەقىل ھۆرلۈكىدىكى بۇ ھالنى نېمىس ئالىمى ئىممانىل كانت مۇنداق تەسۋىرلىگەن: «ئىككى نەرسە دائىمى، تەكرار ئويلانغانسېرى قەلبىمىزدە يېڭىلىنىپ باردىغان ئالقىش ۋە ئەيمىنىش ھاسىل قىلىدۇ. ئۇلار بوشلۇق ۋە قەلبىمىزدىكى ئەخلاقىي قانۇندۇر، مەن ئۇلارنى قاراڭغۇلۇققا چۆمۈپ كەتكەن ياكى كۆرۈش چېگرالىرىمىزدىن ھالقىپ كەتكەندە يىراقتىن ئىزلەپ ياكى پەرەز قىلىپ يۈرمىدىم، بەلكى كۆز ئالدىمدىكىدەك كۆرۈپ تۇردۇم ھەمدە ئۇلارنى ئۆزۈمنىڭ مەۋجۇتلۇق ئېڭى بىلەن باغلىدىم. بوشلۇق مېنىڭ تاشقى سەزگۈ ئەزالىرىمدا ئورۇن ئىگىلەشتىن باشلاندى ھەمدە سەزگۈلىرىمدىكى باغلىنىشنى قاتمۇ - قات دۇنيا، قاتلاممۇ - قاتلام يۇلتۇزلار سىستېمىسىدىكى چەكسىزلىككە كېڭەيتتى. بۇنىڭدىن باشقا يەنە ماڭا ئۇلارنىڭ چەكسىز زامان، ماكانلارىدىكى ئايلىنىش ھەرىكىتى، بارلىققا كېلىشى ۋە داۋاملىق مەۋجۇت بولۇشىنى ئېيتىپ بەردى. قەلبىمدىكى ئەخلاقىي قانۇن مېنىڭ شەكىلسىز ئۆزلۈكسىزلىكىمدىن، ئادەمسىيلىكىمدىن باشلاندى ھەمدە مېنى ھەقىقەتەن چېكى يوق بىر دۇنياغا تۇرغۇزدى. بىراق، بۇ دۇنيانى مەن ھوشۇم بار چاغدىلا تېپىپ ئالالىدىم. لېكىن، مەن بۇ دۇنيا بىلەن تاسادىپىي ئەمەس، بەلكى ئومۇمىي، مۇقەررەر بولغان بىر خىل باغلىنىشتا بولۇۋاتقانلىقىمنى ھەمدە مۇشۇ دۇنيا ئارقىلىق شەكلى بولغان بارلىق دۇنيالار بىلەن باغلىنىۋاتقانلىقىمنى سېزىپ ئالدىم»⑤.

دېمەك، ئادەمدىكى ئىلھام كەلگەندە ھاسىل بولغان ھوش ياكى پارتلاش خاراكتېرىنى ئالغان ئىجادىي كىرىلىش كۈچى ئالەملىك بىرلىمكىنىڭ ئادەمدىكى كۆرۈنۈشى بولۇپ، قەلبىمىزدىكى ئۆگلۈكتىن يول ئېلىپ بىزنى شەكلى بار يۇلتۇزلار سىستېمىسى بىلەن باغلايدۇ. «ئۆگلۈكنى بايقاش» دېگەن مانا مۇشۇنداق باغلىنىشتىن ئادەملىك ئوتنى چوشىنىش (ئۆگلۈك رىغبىتىدە ئەقىل ھۆرلۈكىنى ئىزدەپ تېپىش)، بۇ ئوتنى ئىشقا سېلىش (ھاياتلىقنىڭ تەبىئىي ئۇتۇق مېخانىزمىغا ئىگە بولۇش) بولۇپ، ئەقىل قەۋەتلىرىدىكى ئۆملۈك، ئۆزلۈك، ئۆگلۈك، ھۆرلۈكلەرگە تاقىلىدۇ. بۇگۈنىمىزدىكى كىشىلەرنىڭ بۇ قەۋەتلەردىكى بىلىشىنى ئادەم يېتىپ بېرىشقا تېگىشلىك ئەقلى ھۆرلۈككە سېلىشتۇرغاندا، بەزىلەر گويا سوت ئۇيقۇدا ياتقانكى، ئۇلار ئەقلىدىكى مەڭگۈلۈك ۋە مۇتلەق بۇ قەۋەتلەرنى بىلىپ ئالالمىغانلىقتىن، ئۆزىدىكى ئالاھىدە ماھارەتلەرنى ئۆستۇرەلمىگەن. تېخىمۇ كۆپ يوشۇرۇن قابىلىيەتلىرىنى ئىشقا سالالمىغان. بۇنىڭ سەۋەبى نېمە؟ بىر ئېغىز گەپ بىلەن ئىپادىلىگەندە، ئۇلار بىر خىل ساددا ئۆزلۈك⑥ تۇيغۇسىدا تۇرۇپ قالغان.

يەنى ئەقىلنىڭ تەبىئىي بولغان قەۋەتلىك پەردىلىرى ئىتىلىۋاتقان بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئىدىيىسى ئاللاقانداق بىر خىل ئىسارەت ئىچىدە قالغانكى، ئۇلار مەسىلىلەرنى پۈتكۈل جەمئىيەت (مەدەنىيەت) تارىخىنىڭ مەنبە (ئىپتىداسى) دىن يەكۈنگە (ئىنتىھاسى) قەدەر ئويلاپ كۆرمەي، ئەسلىدە بوۋاقتەك ئىرغىپ تۇرىدىغان شوخ كۆڭۈللىرىنى تېۋىنىش بىلەن خۇدراۋى غۇرۇر بىرلىشىپ كەتكەن مەلۇم كۆڭلى قارىلىق خاھىشى ئىچىگە قولۇپلاپ قويغان. مەسىلەن: ئۇلارنىڭ تەپەككۇر ۋە ھەرىكىتىنى باشقۇرۇۋاتقان ئەنئەنىلەردە شەكىلدىكى مۇنار ياكى ئېھرام مۇناسىۋىتى شەكىللەنگەن بولۇپ، تېۋىنىدۇرغۇچى ياكى بويسۇندۇرغۇچى بولسۇن ھەرقاچان مۇنار ئۇستىدىكى چېكىت بولسا، ئەقىل كۆزلىرى ئىتىلىك ھالدا تېۋىنغۇچى ياكى ئىتائەت قىلغۇچىلار مۇنار ئاستىدىكى قەۋەتلەردە «ھە، ھە، ياق، ياق» دەيدىغان تەبىقىلەرنى ھاسىل قىلىپ، ئۆز جايلىرىدا بىر خىل ئىلاھى ئەكسىرەت ھاسىل قىلغان. بۇنداق ئەكسىرەتتە تۇرۇۋاتقان ئەنئەنىۋى باشتىكى ئەقىل ئۆزلۈكنى ئىزدەپ ئۆز بەدىنىگە تېۋىنسىمۇ، لېكىن ئەشۇ ئەكسىرەت تۇپەيلى چەكلىنىپ، بەدەندىن ئىبارەت غەزىنىدىكى ئەقىلدە يەر شارى ھەتتا كائىنات بىلەن تامامەن باغلىنىدىغان مۇقەررەر بىر ئۆگلۈكىنىڭ بارلىقىنى، ئادەم پەقەت يەتكەن ئۆزىدىن ئۆزلۈكسىزلىككە⑦ ھالقىپ ئەقلىي ھۆرلۈككە يېتىپ بارىدىغانلىقىنى ئۇنتۇلۇپ قالغان. ئوخشىتىش بىلەن ئېيتساق، بۇ خۇددى ھازىرقى زامان ئىلىم پېنىدە ئېچىپ بېرىلۇاتقاندەك، يەر شارىدىكى جانلىقلار ئىچىدە بەزى جەھەتلەردە ئادەملەردىنمۇ كامالەتلىك ئەزالارغا ئىگە جانلىقلارنىڭ بارلىقى، مەسىلەن، قارچۇغىنىڭ كۆرۈش سەزگۈسى بىلەن ئىتنىڭ پۇراش سەزگۈسى ئادەمنىڭ شۇ سەزگۈلىرىدىن ئۈستۈن بولغىنىدەك، نەھرۇللار، چۆمىلىلەر، قۇشلارنىڭ ئادەمدىنمۇ سائادەتمەن قاتارلىشىپ، ئۇچۇشۇپ يۇرگىنىدەك بىر تەبىئىيلىك بولىدىغانلىقى ئونتۇلۇپ قالغان. بۇنداق ساددا ئۆزلۈك ئىچىدە تۇرۇپ قالغان كىشىلەر ئۆز ئەقلىدىكى تەڭرى ماكانلاپ قويغان ئەنە شۇنداق سائادەتمەنلىك غەزىنىلىرىنى بىلىپ يېتەلمىگەن. ئەگەر بۇگۈنىمىزدىكى كىشىلەرمۇ يەنە شۇنداق ساددا ئۆزلۈكنى دەپ ھازىرقى بەدىنى ئىچىگىلا قاراپ بۇتلۇشۇپ كېتىۋېرىدىكەن، قۇشلاردەك، نەھرۇللاردەك، چۆمۈلىلەردەك ئىجادىي

پائالىيەتچان بولۇش سىرلىرىنى مەڭگۈ بىلمەيلا قالماستىن، ھەربىر سەزگۈ ئەزالىرىنى مەڭگۈدىن مەڭگۈگە بۇركۈت، قارچۇغا، ئىت، . . . دەرىجىلىرىگە يەتكۈزەلمەيدۇ - دە، بۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ قەلبىدىكى ئەينەك دۇغلۇشىدۇ، لېكىن ئاسمان ئەينىكى بۇلۇتلاشسىمۇ يەنە سۇزۇلۇشنى بىلىدۇ. خەلىپە ئورنىدا ئەقلىي يارىتىلغان بىر ئادەمنى تەن ئۆز ئەقلىدە ھەتتا تەبىئەتتىكى ئاسمان ئەينىكچىلىك بولالمىسا، ئۇنىڭدىكى يارالمىش «ئەخلاقى قانۇن» ياكى «ئۆگلۈك» قانداقمۇ ئەقلىنى ئۇزلۇكسىزلىككە ئېلىپ كېتىۋاتقان كائىنات سىرلىرىنى يېشەلەيدۇ؟ روشەنكى، بۇنداق كىشى پەقەت ئاسمان ئەينىكى بىلەن قەلب ئەينىكىنىڭ ئۇزلۇك ۋە ئۇزلۇكسىزلىك نىسبەتلىرىنى بىلگەندىلا، ئۇزنى قەلبىدىكى ئەينەكنى سۇزگۈچى ھۆرلۈك ئىلھامىغا ئىگە قىلالايدۇ. ئەگەر ئۇ مۇشۇنداق ساددا ئۇزلۇكنى ئۇزلۇكسىزلىككە ئۆگەتمەيدىكەن، ئۇنىڭ قەلب ئەينىكى خۇددى بۇلۇت قاپلاپ تۇرغان ئاسماندەك نۇرلىنالمايدۇ. بۇ نېمە ئۈچۈن؟

شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئادەمنىڭ يارالمىشى يەر شارى، ھەتتا كائىنات تۇزۇلۇشىگە ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭغا نەپسى ۋە روھ قوماندانلىق قىلىدۇ. ئالايلۇق، يەر شارىدا زېمىننى سۇ، سۇنى ھاۋا، ھاۋانى نۇر قورشاپ تۇرىدۇ ھەمدە يەرنىڭ بىز كۆرمەيدىغان ئاستىدا ماگمىلار قايناپ تۇرىدۇ. بۇلارنى بىز ئادەم جىسمى بىلەن باغلىساق، شۇنى ھېس قىلىمىزكى، ئادەم پەقەت ۋە پەقەت ئاسمان ئەينىكى بىلەن قەلب ئەينىكىنى بىرلەشتۇرگەندىلا تەبىئىي بولغان ئۇزلۇكسىز ھايات دولقۇنىغا كىرسە، ئايرىلىپ قالغان ھامان سۇنىڭ

قاتقاندا «ئويلىنىپ بىر ئىش قىلايلى» دەيدىغان يېڭى تۈيغۇغا يېتىپ، ئۆگلۈكنى ئىزدەش ياكى ئۆزىنىڭ ئېچكى دۇنياسىنى تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ بىلىشكە بولىدۇ.

ھازىرقى تەنقىد نەتىجىلىرىدىن قارىغاندا، كۆڭۈل تىندۇرۇش پۈتكۈل ئىنسانلار تارىخىدا ئىزچىللاشقان ئەقلىي پائالىيەتنىڭ بىزدىكى داۋامى بولۇپ، بەزىدە ھەتتا مېڭىدىن ھالقىغان بىر خىل ئەركىن روھ ھالىتىدە بىزنى توختىماستىن يېڭى تەپەككۇر چوققىلىرىغا باشلايدۇ. ئېيتىلىشىچە، بۇ سۆز بۇنىڭدىن نەچچە مىڭ يىللار بۇرۇن ھازىرقى ھىندىستان ئەتراپىدا ياشايدىغان ئادەملەردە «دىھۇپو» دېگەن سۆز بىلەن ئىپادە قىلىنغان بولسا، ساكيامونى دەۋرىگە كەلگەندە، ئۇنىڭ جامائەت بىلىدىغان تىلدا سۆزلەش تەشەببۇسى بويىچە ئەنەتكەك تىلىدىكى دىھۇپودىن ساك تىلىدىكى ئىھان (ihan) غا ئۆزگەرتىلگەنىكەن. ئۇنىڭ بۇ سۆزىنى بۇددا مۇرتلىرى ئەتىۋارلاپ، ھىندىستان ئەتراپىدىكى يۇرتلاردا ساكيامونى نېمە دېگەن بولسا، شۇنداق ئىشلەتكەن. كۆشان ھەم كاھىشگاھ، كوسەن، قارا شەھەر ئەتراپىغا كەلگەندە كۆتىگى شۇ زاماندىمۇ مەۋجۇت تىلمىزدا «زىھىن» ئاتالغان ۋە بىزدە ھازىرغىچە داۋام قىلغان. ئوتتۇرا تۈزلەڭلىككە بۇددىزم بىزنىڭ بوۋلىرىمىز ئارقىلىق كىرگەندىن كېيىن، خەنزۇلار بۇ سۆزنى چەن (chan) دۈئا، سۈرە ئوقۇش، ئىستىغپار ئېيتىش دەپ ئاتىغان، ياپونلار بۇددا دىنىغا كىرگەندىن كېيىن شۇ مەنە بىلەن زېن (zen) دەپ ئاتىغان. بۇ چاغلاردا بۇ سۆز بۇددا مۇرتلىرى تەرىپىدىن مېڭىدىن ياكى كاللىدىن ھالقىپ كەتكەن بىر خىل روھىي مۇقەددەسلىك ھالىتىدە قوللىنىلغان ۋە ساكيامونى بۇتىغا چوقۇنغان چاغدا جىمجىتلىق، تولۇق جىمجىتلىق، تىنچ خاتىرجەملىك ياكى ۋىدالىق مەنىسىنى بەرگەن. ھىند ئالىمى ھوشۇنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ سۆزنىڭ مەنىسى ھىند خەلقىدە ھازىرمۇ قەدىمكى مەنىسىگە يېقىن مەزمۇندا ساقلانغان بولۇپ، «بىر خىل روھى ھالەت، ناھايىتى بەك جىمجىتلىق، روھنىي مەركەزلەشتۈرگىدەك ئىدىيە، چوڭقۇر تەپەككۇر قىلغۇدەك سۇبيېكت، كۆڭۈل تىندۇرۇپ ئويلانغۇدەك ئوبيېكتلار يوق، ھەممە غايىب بولغان بىر ھالەت» دېگەن مەنىنى بېرىدىكەن. ھەربىر ئادەم پەقەت دۇنيانىڭ باشقا مەۋجۇتلۇقلىرى بىلەن بىرلىكتە مەۋجۇت بولغانلىقتىن مۇرتلار ئەنە شۇ مۇقەددەس ئىبادەتكە ئۆتكەندە ھەممىنى ئۇنتۇپ كېتىدىكەن. بۇ چاغدا خۇددى نۇر ئۆچىگە، قاراڭغۇلۇق؛ ھاياتلىق يوقالسا، ئۆلۈم مەۋجۇت بولمىغاندەك ئادەملەر «سەن» ۋە «مەن» دېگەنلەرنى ئۇنتۇپ كېتىدىكەن ـ دە، ئالەملىك قادىرى قۇدرەتلا قالىدىكەن. كۆڭۈل تىندۇرۇپ ئويلاش مانا مۇشۇ مەنىدە يوقلىپ، ئالەمگە قوشۇلۇپ كېتىش ئىكەن. قاراخانىيلار دانىشمەنلىرى تەكىتلىگەن فانا دەل شۇ مەنىدە. بۇددىزم مۇرتلىرى ئىبادەت قىلغاندا يۈكۈنۈپ ئولتۇرۇپ «ئامانتوپو» (ئي، بۇرھان دەرگاھىدا گۇناھىمنى مەغپىرەت قىل) دەيدىغان ئادەت مانا مۇشۇنداق مەزمۇندا تۇرغۇزۇلغان ئىكەن.

ئەمەلىيەتتە بىزنىڭ بوۋلىرىمىزمۇ ئۆز ۋاقتىدىكى دۇنياۋى سەۋىيە يارىتقان بۇددىزم مەدەنىيىتىدە ئەشۇ خىل ئىبادەتلەرگە ھامى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى، ئۇنىڭ خۇمرا، كومۇراجىۋا، سىڭقۇ سەلى تۇنۇڭدەك ئۇلۇغ ئالىملىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەن خەلق بولۇش سۈپىتى بىلەن كۆڭۈل تىندۇرۇشنىڭ تۈرلۈك ئۇسۇللىرىنى يارىتقان. ئېتىقاد ئۆزگەرتىپ ئىسلامغا ئىمان كەلتۈرگەندىن كېيىنمۇ، بىزدە «ئەقىل جىملىقتا كۆچىيىپ، ھەربىرىتە ئاجىزلايدۇ» دېگەن بىر ئەقىدە داۋام قىلغان بولۇپ، بوۋلىرىمىز بۇ ئىدىيىنى نامازدا ئەقىلنى بۆلمەي، پۈتۈن ئەقلى ـ ھوشىنى تەڭرىگە مەركەزلەشتۈرۈش؛ يېگانە ئولتۇرۇپ ئىبادەت قىلىپ، كۆڭۈلنى تۈرلۈك گۈنايى ـ كەبىرلەردىن تازىلاش؛ «باتىنىدىكى چاياناڭارنى ئۆلتۈرۈش» ياكى ئۆزىدىكى ياماڭ ئىللەتلەرگە غازات ئېچىش مەزمۇنلىرىدا داۋام قىلدۇرغان. بۇ ئادەت ھازىرغىچە بىزدە روھىي جەھەتتە پاكلىنىش ئۇچۇن تىنچ ئولتۇرۇپ، ئىسلامى ئىستىغپار ئېيتىش بويىچە داۋام قىلماقتا. بۇنىڭدىن قىياسەن ھۆكۈم قىلساق، كۆڭۈل تىندۇرۇش مەيلى دىنىي شەكىللەردە، مەيلى ئىلمىي داۋام قىلمۇاتقان بولسۇن، ھەممىسىدە دېگۈدەك ئەقىل كۆزىنى ئاچىدىغان ئاچقۇچ بولۇپ، ئەگەر ھەربىرىمىز بۇ ئاچقۇچنى ھەقىقىي تۇرە ئىگىلەپ ئالساق، ئەقىل قەلب سىرلىرىنى ئېچىش بويىچە خۇددى ھويلا باغنىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ، تۈرلۈك مېۋىلەرنى ئۆزۈپ يېگەندەك، ئازادە تەييارلاپ قويۇلغان مېھمانخانىغا كىرىپ، تۈرلۈك زىبۇ ـ زىننەتلەر بىلەن يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ھوزۇر سۈرگەندەك بىر ھالغا كېلىمىزكى، ئۆزىمىزنىڭ ئېچكى دۇنياسىدىكى ئەقىل بايلىقلىرىمىزنى تېپىپ ھۆرلۈككە چىقىرالايمىز.

يېغىپ ئېيتقاندا، كۆڭۈل تىندۇرۇش غەمكىن قەلبتە — مېڭە نېرۋىون تورىنىڭ ئاستىنقى قېتىدا ئويغىنىش ئۇچۇن ئېلىپ بېرىلىدىغان پائالىيەت بولۇپ، بۇ پائالىيەت ئادەمنىڭ ئېچكى دۇنياسى بىلەن ئالەمنىڭ بىرىكىپ كېتىشىنى ئاساس قىلغان ھالدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆڭۈل تىندۇرۇلغاندا قەلبىمىزدە بارلىققا كېلىدىغان بۇنداق ئويغىنىش دەقىقە ئېچىدە يۈز بېرىدۇ. لېكىن، بىزنى مەڭگۈلۈك بىر يولغا باشلايدۇ. شۇڭا، بۇنداق تۇلۇغ قەدەم ئۇچۇن كۆڭۈل تىندۇرىمىز. بۇ پائالىيەتنىڭ مەزمۇنىدىن ئېيتقاندا، كۆڭۈل تىندۇرۇشنىڭ دەلمۇدەل مەنىسى ئېچكى دۇنياغا كىرىشتۇر. ئۇ بىر سەپەر، مەنۋى سەپەر، بۇ سەپەرنىڭ توختاش چېكى يوق. توختاش چېكى يوق دېگەنىنىڭ مەنىسى قەلب ئىشكى بىر ئېچىلغانچە ئالەمگە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، دېگەنلىكتۇر. بۇ خۇددى قەلب گۈللىرى باراقسان ئېچىلغاندىمۇ ئىشىك ئوچۇق تۇرۇۋېرىپ، ئاخىرىدا گۈللەر ئالەمگە ئۆزگىرىپ كەتكەندەك بىر ئەھۋالدۇر. بۇ سەپەرنىڭ چېكى يوق، ئۇ باشلىنىدۇ ـ يۇ، ئەمما، مەڭگۈ ئاخىرلاشمايدۇ. يەنە كېلىپ ئۇيغىنىشنىڭ چوڭقۇر تېيىزلىق دەرىجىسى بولمايدۇ. ئۇ بىر ئويغاندىمۇ، بولدى، ئويغىنىۋېرىدۇ. بۇنداق ئويغىنىش خۇددى ئادەم دېگىزغا كىرىپ كەتكەندەك

ئىش. سەن سەكرىدىگۈمۇ، بولدى، ئۇنىڭ بىلەن بىر تەن بولۇپ كېتىسەن، بۇ خۇددى بىر تامچە يامغۇر دېڭىزغا چۈشسە دېڭىز سۈيى بىلەن بىر گەۋدە بولۇپ كەتكەندەك ئىش. لېكىن بۇ ھەرگىز سېنىڭ پۈتكۈل دېڭىزنى تونۇپ بولغانلىقىڭ ئەمەس.

ئۇ دەقىقە مۇكەممەل. چۈنكى بۇ مەننى تاشلىۋەتكەن دەقىقە، مەننى ئۆزىدىن يوقاتقان دەقىقە، «مەن يوق» بولغان دەقىقىدۇر؛ مۇكەممەلدۇر. ئۇ پەقەت «سەن» ئۈچۈن شۇنداق مۇكەممەللىكتۇر. لېكىن دېڭىزغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئىلاھىي خۇسۇسىيەتكە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇ پەقەت بىر باشلىنىشكى، ھەرگىزمۇ ئاخىرلاشمايدۇ. شۇڭا، بۇ سىرلىق تەنتىقانقا زامانىمىزدىكى ئالىملارنىڭ تولىسى مەپتۇنىدۇر.

مەسىلەن، ھازىرقى كۈندە بۇ جەھەتتىكى تەنتىقاتتا ئۆزۈپ چىققان گىردىبىرلا ئەمەس، ئۇنۇقشۇناسلىقتا ئۆزۈپ چىققان ناپولېئون خېئولمۇ ئىچكى زېھنىنى كۈچەيتىدىغان بۇنداق كۆڭۈل تىندۇرۇشقا مەپتۇن بولدى ھەمدە ئۇنى كۆڭۈل قويۇش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈش دەپ ئاتاپلا قالماستىن، ئۇنى دۇنيا تارىخىدىكى بارلىق ئەۋلىيايى ـ ئەزەم، ئالىم ـ ئۆلىمالارنىڭ دانىشمەنلىك يولىغا مېڭىشىدىكى ئاچقۇچ دەپ ئاتىدى. ھەمدە ئادەم تېنى ۋە مېڭە قۇرۇلمىسىنىڭ ئوخشاشلىقىنى نەزەرگە ئېلىپ، بۇ ئارقىلىق ھەممە ئادەمنىڭ كۆڭۈل قويسا شۇنداق دانىشمەنلىك يولىغا مېڭىپ كېتەلەيدىغانلىقىنى تەكىتلەپ مۇنداق دېدى:

«بۇ خاسىيەتلىك ئاچقۇچ» قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان كۈچكە ئىگە. بۇ ئاچقۇچ سىزگە بايلىقنىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ بېرىدۇ. بۇ ئاچقۇچ سىزگە شان ـ شەرەپنىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ بېرىدۇ. بۇ ئاچقۇچ سىزگە سالامەتلىكنىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ بېرىدۇ. بۇ ئاچقۇچ سىزگە مەرىپەتنىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ بېرىدۇ. بۇ ئاچقۇچ سىزگە يوشۇرۇن ئىقتىدارنىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ بېرىدۇ».

بىز مانا بۇ «خاسىيەتلىك ئاچقۇچ»نىڭ ياردىمىدە دۇنيادىكى بارلىق ئۇلۇغ كەشپىياتلارنىڭ سىرلىق ئىشىكىنى ئاچتۇق.

ئىلگىرىكى ئىنسانلار ئارىسىدىن چىققان ھەممە ئۇلۇغ تالانتلار مۇشۇ خاسىيەتلىك ئاچقۇچنىڭ كۈچى بىلەن كامالەتكە يەتكەن. بۇ ئاچقۇچ تۇرمىنىڭ تۆمۈر دەرۋازىسىنى ئېچىپ، ئىنسانلارنىڭ چۈپرەندىلىرىنى پايدىلىق ۋە ئىشىنىشكە ئەرزىيدىغان ئادەمگە ئايلاندۇرىدۇ. ئۇ مەغلۇپ بولغۇچىنى غالىبقا، قايغۇنى خۇشاللىققا ئايلاندۇرىدۇ. ناپولېئون خېئولىنىڭ قارىشىچە، بىر پۈتۈن ئىنسانىيەت تارىخىدا داۋام قىلىپ كېلىۋاتقان كۆڭۈل تىندۇرۇش ئالدى بىلەن دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرۈشتۇر. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈش چوڭقۇر ئويلاشنىڭ بىر خىل شەكلى، ئۇ سىزنى قىسقا ۋاقىتتا كۈندىلىك ئىشلاردىن قول ئۈزۈپ، ئىچكى دۇنيايىڭىز بىلەن ئالاقە ئورنىتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈش ماھارىتى سىزنى شۇ چاققىچە سىز بايقىمىغان چەكسىز تىنچلىققا ۋە كۈچكە ئىگە قىلىدۇ.

سىزنىڭ دىققەتنى مەركەزلەشتۈرگەنلىكىڭىز شۇ سائەت، شۇ مىنۇتتا ئالەم بىلەن قوشۇلۇپ كېتىۋاتقانلىقىڭىزدىن دېرەك بېرىدۇ. سىز پۈتۈن دىققەت ـ ئېتىبار بىلەن بېرىلگەندە، غەزەبلەنمەيدىغان، قورقمايدىغان ياكى توقۇنۇش ئىچىگە چۈشۈپ قالمايدىغان بولىسىز. سىز ھەقىقەتەن پۈتۈن دىققەت ـ ئېتىبار بىلەن بېرىلگەندە جەزمەن تەبەسسۇم قىلىسىز. ئۇنى مۇكەممەل، جانلىق، مول، سادداا، گۈزەل، يېگانە، چىن، يۇمۇرىستىك دېگەن سۆزلەر بىلەن سۈپەتلەش مۇمكىن، ئۇ ھەقىقەتەن كۆڭۈللۈك ۋە ئارامبەخش بىر سەرگۈزەشتە ياكى كەچمىدۇر، ئۇ سىزنى تېخىمۇ سەزگۈ ۋە خۇش پېئىل قىلىدۇ.

دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈش مەۋجۇتلۇق مەنزىلى. ئۇ سىزنىڭ ئىدىيىڭىز ۋە خىزمەت ئۇسۇلىڭىزغا ئۈزاقتىچە تەسىر كۆرسىتىدۇ. دېمەك، ئۇ سىزگە بىر خىل قابىلىيەت ئاتا قىلىدۇ ـ دە، دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈش ـ مەركەزلەشتۈرمەسلىك ھەرقانداق ۋاقىتتا تاللىشىڭىز بولۇپ قالىدۇ. دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈش ئۆزىڭىزگىلا ئىجابىي تەسىر كۆرسىتىپ قالماستىن، تاشقى دۇنيا بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىزگىمۇ ئىجابىي تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاخىرىدا ئۇنىڭ تەسىرى باشقىلارنىڭ سىز بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگىچە كېڭىيىدۇ. ئەتراپىڭىزدىكى مۇھىت بۇنداق ئىجابىي تەسىرنى ھەقىقەتەن ھېس قىلىدۇ.

ئەگەر سىز كۈندە 15 مىنۇت ۋاقىت (كۈنلۈك ۋاقىتنىڭ بىر پىرسەنتى) چىقىرىپ، دىققەتنى مەركەزلەشتۈرسىڭىز، بۇ شۇ كۈنگە قالغان 99 پىرسەنت ۋاقىتقا چوڭقۇر تەسىر كۆرسىتىدۇ.

دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈشنى تاللىغاندا، تۇرمۇشىڭىز سىزنىڭ زادى كىم ئىكەنلىكىڭىزنى، مۇقىم ۋە ئۆزگەرمەس روھىي دۇنيايىڭىزنى، تۇرمۇشتىكى يېتەكچى مىزانىڭىزنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىشى كېرەك. بۇ يەردىكى ئاچقۇچ بەدىنىڭىز، مېڭىڭىز ۋە روھىڭىزنى ئۇزاق ۋاقىت تىنچىتىپ، ئىچكى دۇنيايىڭىز بىلەن ئالاقە باغلاشتىن ئىبارەت. ھەر كۈنى ئەتىگەندە تىنچ جايىنى تېپىپ، ئۆزىڭىزنى قويۇۋېتىپ ئارام ئېلىڭ، تۇرمۇشتىكى ھەممىدىن مۇھىم بۇرچىڭىز ۋە يېتەكچى مىزانىڭىز ھەققىدە ئويلىنىڭ، باشقۇرۇش ۋە كونترول قىلىش مەركىزىڭىزنى ئىشقا سېلىڭ، چۈنكى ئۇ سىز ھەقىقەتەن كۆتكەن تۇرمۇشنى ۋە قانداق ئادەم بولماقچى ئىكەنلىكىڭىزنى سۈرەتلەپ بېرىدۇ. ئۆزىڭىزنى كۈندىلىك ئىشلارنىڭ ئىچىدە تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتمەن، قىلغان ھەممە ئىشىم يېتەكچى مىزانىمغا تامامەن ئۇيغۇن دەپ تەسەۋۋۇر

ئەۋلاد كۇرۇپېيسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com

قىلىڭ. ھەر كۈنى ئويغانغان ھامان مۇشۇ ماھارەتنى ئىشلىتىڭ ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپ چىققان تىنچ، كۈچلۈك روھىي ھالىتىڭىزنى كۈن بويى ساقلاڭ، ھەر كۈنى قەرەللىك ھالدا بىرنەچچە مىنۇت ۋاقىت چىقىرىپ، دىققىتىڭىز مەركەزلەشكەن ھالەتكە قايتىڭ. «ھەر كۈنى ھەممىدىن مۇھىم بۇرچىڭىز ۋە يېتەكچى مىزانىڭىز ھەققىدە چوڭقۇر ئويلىسىڭىز، تۇرمۇشتا تېخىمۇ سالماق، تەمكىن، ئۆزىڭىزگە ئىشىنىدىغان، ئاكتىپ، ئۈنۈمدار ۋە ساغلام بولۇپ كېتىسىز».

شۇنداق ئىكەن، كۆڭۈل تىندۇرۇش ياكى دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈش ئۈچۈن قانداق قىلىمىز؟

دانىشمەنلەرنىڭ پۈتكۈل مەدەنىيەت تارىخىدىن ئالغان تەسىراتى شۇكى، كۆڭۈل بىر خاقان، لېكىن ئۇ بىر ئادەتكە كۆنسە، ھەتتا قۇلمۇ بولىدۇ. شۇڭا، كۆڭۈل تىندۇرۇشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. بىرىنچىدىن، كۆڭۈلدىكى جىددىيلىك ياكى بىئارام قىلىدىغان خىياللارنى چىقىرىپ تاشلاش، ئىككىنچىدىن، كۆڭۈل تىندۇرۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، ئۈچىنچىدىن، ئۆزىنى ئەركىن ـ ئازادە قويۇۋېتىشتۇر.

2) كۆڭۈلدىكى جىددىيلىكنى تازىلاش

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، كۆڭۈل ئازادىلىكنى خالايدىغان، ئۆزى خان، ئۆزى بەگ بولۇشنى ئويلايدىغان ئۇلۇغ مېھمانكى، ئۇنىڭدا تۇرلۇك غەم ـ قايغۇ، دەرد ـ ئەلەم ۋە ئاللىقانداق ئىشلار ئۈچۈن جىددىيلىك بولغاندا، ئەقىل بارغانسېرى تۆۋەنلەپ، بەزىدە ھەتتا دانا ئادەملەرمۇ گەپتە ئازىدۇ، ھوشيار ئادەملەرمۇ نەرسىلىرىنى قويغان يېرىدىن تاپالمايدۇ، شۇنداقلا كۆڭلىنى جىددىيلىك قاپلىغانلار ئۆزى بىلىدىغان دەرسلەردىن ئىمتىھان بەرگەندىمۇ ئېزىپ كېتىپ، ئىمتىھان مەيدانىدىن چىققاندىن كېيىن بارمىقىنى چىشلەپ قالىدۇ. بۇلاردىن ئايانكى، كۆڭۈل تىندۇرۇپ، كۆڭۈل قېتىدىكى ئەركىن قەلب ـ مېڭە نېرۋىون تورىنىڭ ئاستىنقى قېتىدىن قاراڭغۇلۇقنى يېرىپ چىقىرىدىغان ئەقىل نۇرىغا ئىگە بولۇش ئۈچۈن جەزمەن كۆڭۈلنى قاپلىۋالغان بولمىغۇر خىياللار بىلەن ئالاھىدە جىددىيلىكنى يوق قىلىش شەرتتۇر. پسىخولوگلارنىڭ بايان قىلىشىچە، بۈيۈك ئادەملەرنىڭ كۆپچىلىكىدە كۆڭۈلدىكى جىددىيلىكنى تازىلاپ چىقىرىۋېتەلەيدىغان ئادەت بار بولۇپ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ بۈيۈك ئىجادىيەت نىشانلىرىغا مانا مۇشۇنداق كۆڭۈل ئازادىلىك بىلەن يول ئاچقان ئىكەن.

مەسىلەن، يازغۇچى پروستى ئۆزىنىڭ قىران چاغلىرىنى مانا مۇشۇنداق ئوڭدا ياتقىنىچە تۇرمۇشىدىكى ئىنچىكە تەرەپلەرنى ئادەمنىڭ ئەقلىي يەتمەيدىغان دەرىجىدە مۇپەسسەل ئويلاش ئارقىلىق زامانىمىزدا غەرب دۇنياسىدا ئۇلۇغ ئاتالغان كۆپ قىسىملىق رومان «ئۆتكەن كۈنلەر»نى يازغان. بۇ رومانىنىڭ ئالدىنقى ئەللىك بېتى باش قەھرىمانىنىڭ بالىلىق ھېسسىياتلىرى ھەققىدىكى تەسۋىر بولۇپ، پەقەت ئانىسىنىڭ ئۇنىڭ ياتاقخانىسىغا كىرىپ ئەركىلىتىش ۋە سۆيۈپ ئارزۇلاش جەريانىدىكى ھېسسىيات دولقۇنلىرى شۇنچە كەڭ بايان قىلىنغان. رومانىدىكى پېرسوناژلارنىڭ ھەربىر ھېسسىيات ۋە ئىدىيىۋى ئىنتىلىشلىرى شۇنداق تەلتۆكۈس ئېچىپ بېرىلگەن. ئۇنىڭ تەسىراتىچە، ھېسسىياتلارنى شۇنچە كەڭ ۋە رەتلىك ئىپادىلەپ بېرىشتە، ئۇ كۆڭلىنى قوچۇۋېتىدىغان بارلىق جىددىيلىكلەرنى تارمار كەلتۈرىدىغان ئادەت يېتىلدۇرگەن يەنى بۇ يازغۇچى ئۆزىنى جىددىيلىكتىن ئازاد قىلىپ، ئەركىن ئويلاش شارائىتى يارىتىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى شۇنداق ئىنچىكە ئاختۇرغانكى، شۇنچە چوڭ رومان ئۇنىڭ ئاشۇ ئۇسۇللار بىلەن ھېسسىياتنى رەتلىشى ئارقىلىق پۈتۈن چىققان.

فروئىد بۇ يازغۇچىدىن باشقىچە بىر ئالىم بولسىمۇ، ئۇنىڭ 40 نەچچە يىللىق ئۆگىلۈك ئىزدىنىشىدە خىزمەت كۈنلىرىنىڭ ئاخىرقى يېرىم سائىتىدە كۈن بويى يۈرىكىگە بېسىم پەيدا قىلغان بارلىق جىددىيلىكلەرنى چىقىرىپ تاشلاپ، ئەركىن ئويلاش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ غەمكىن قەلبىگە كىرگەن. ئۇ مۇشۇ يېرىم سائەتتە ھەممىنى ئۇنتۇغان ھالدا ئۆزىنىڭ ئىچكى دۇنياسىغا كىرىپ غەمكىن قەلبىنى ئەركىنلەشتۈرگەن (ئەقلىنى غەمدىن خالاس ھۆر پىكىرلىك قىلغان) ھەمدە شۇ ھالدا ئەركىن تەسەۋۋۇر يۈرگۈزۈپ چۈشكە تەبىر بەرگەن. ئۆزىنىڭ بالىلىق چاغلىرىنى ئەسلىگەن، ئەڭ ئاخىرىدا نېرۋا ئانالىز نەزەرىيىسى (نېرۋىلوگىيە) نى تۇرغۇزغان. بۇ نەزەرىيە ئەمەلىيەتتە فروئىدنىڭ ئۆزىنى قويۇۋېتىپ، ئارامخۇدا ئولتۇرغىنىدا ھاسىل بولغانكى، جىددىيلەشكەندە ھاسىل بولغان ئەمەس. بۇ ئىككى كىشىلا ئەمەس، مىڭلاپ ئۇلۇغ ئەربابلارنىڭ سەرگۈزەشتىسى ئۈستىدە تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئۆتۈق نىشانلىرىغا يېتىپ بېرىش تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلىگەن ئۆتۈقشۇناس ناپولېئون خېئول بۇنداق كۆڭۈل تازىلىقىنى ئاكتىپ روھىي ھالەتكە ئۆتۈشنىڭ شەرتى ھېسابلايدۇ ۋە بۇ ھەقتە بىزگە مۇنداق مەسلىھەت بېرىدۇ: بىر مىنۇت ئارام ئېلىپ، روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىكتىن قۇتۇلۇڭ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۈچ مىنۇتنا ياكى تېخىمۇ ئۇزاقراق ۋاقىتنا دىققىتىڭىزنى پۈتۈنلەي مەلۇم كونكرېت، كىشىنى خۇشال قىلىدىغان، تىنچ ئىشقا مەركەزلەشتۈرۈڭ. ئۇ ھەرقانداق نەرسە ـ بىر پارچە رەسىم، بىرەر پارچە كىتاب، بىرەر قىزىقارلىق يۇمۇر، كىشىگە تەسەللى بېرىدىغان بىرەر ئەقلىيە، روھىي جەھەتتىكى مۇئەييەنلەشتۈرۈش ياكى كۆڭۈللۈك سەرگۈزەشتە بولۇشى مۇمكىن. مۇنداق قىلغاندا، مېڭىڭىز سەگەكلىشىدۇ، ئېچىلىدۇ، قوبۇل قىلىش كۈچى ئاشىدۇ، ئىجادچان بولىدۇ، شۇنىڭدەك بىمالال ئىشلەيدىغان بولىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، بۇنداق قىلغاندا بىر نەچچە قېتىم تولۇق نەپەس ئېلىڭ.

بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈم بېرىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئادەمنىڭ مېڭىسى ئىنتايىن مۇرەككەپ بولسىمۇ، ئۇ مەلۇم

ۋاقىتتا بىرلا ئىشقا مەركەزلىشىدۇ. ئەگەر دىققىتىڭىز پاسسىپ، بېسىم بولمىدىغان خىياللارغا مەركەزلەشسە، سىز روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتە بېسىم ھېس قىلمىسىز، دىققىتىڭىزنى كۆڭۈللۈك ئىشلارغا مەركەزلەشتۈرسىڭىز، خۇشال بولىسىز.

سىز ئالبۇمىڭىز ياكى ژۇرنىلىڭىزنى ئاختۇرۇپ، ئۇنىڭدىن سىزنى تىنچىتىدىغان، ئارام ئالغۇزىدىغان بىرەر پارچە سۈرەتنى تېپىپ ئىش ئۈستىلىڭىزگە قويۇڭ، ئۇنىڭ رولى بىلەن مېڭىڭىزنى تىنچىتىڭ. سىز مېڭىڭىزدىن ئۆزىڭىز تونۇيدىغان ئېغىر - بېسىق، تەمكىن كىشىنىڭ سۈرىتىنى تېپىپ، دىققىتىڭىزنى شۇ ئوبرازغا مەركەزلەشتۈرسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئۇ سودىگەر، كەسپىي تەنھەرىكەتچى ياكى سىز چوقۇنىدىغان ھەرقانداق كىشى بولسا بولۇۋېرىدۇ.

ياكى بىرنەچچە مىنۇتتا مېڭىڭىزدە بىر كارتىنا سىزىپ، كۆڭۈللۈك سەرگۈزەشتىڭىز - ھەقىقىي ئارامبەخش ۋاقىت، كۆڭۈللۈك دەم ئېلىش، باھارنىڭ تۇنجى ئىللىق كۈنى قاتارلىقلارنى ئەسلەڭ. سىز مېڭىڭىزدە «ئۆزى ئىشلىگەن كىنو»نى ئىجاد قىلىسىڭىز بولىدۇ، ياكى تەييار ئۇن - سىن ئوبرازلىرىدىن پايدىلانسىڭىزمۇ بولىدۇ.

«ئۆزىڭىز ئىشلىگەن كىنو» ئارقىلىق خىيالىڭىزدىن كەتمىگەن، كۆڭلىڭىزدە قايتا مۇلاھىزە قىلغان گۈزەل سەرگۈزەشتىڭىزنى ئەسلەپ كۆرۈڭ، بۇ كىنونى قويۇشتىن ئىلگىرى، شۇ چاغدىكى ۋەقەلىكنى — مۇھىت، ئارقا كۆرۈنۈش، تېمە قىلىۋاتقانلىقىڭىز، ھېسسىياتىڭىز، نېمىنى كۆرگەنلىكىڭىز، ئاڭلىغانلىقىڭىز، ئۇ جايدىكى رەڭ، ھىد ۋە سەزگۈڭىزنى تەپسىلىي سۈرەتلەڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن كىنونى قويۇپ، گويا ھازىر يۈز بېرىۋاتقان، تەبەسسۇم قىلىپ تۇرغان شۇ گۈزەل سەرگۈزەشتىڭىزنى تولۇق ئەسلەڭ. كىنو تۈگىگەندە ياشىرىپ كېتىسىز، كۈچىڭىز ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەسلىگە كەلگەن تىنچلىق، ئېنىقلىق ۋە ئىجادچانلىقنى ئېلىپ چىن دۇنيايىڭىزغا قايتىپ، ئەتراپىڭىزدىكى ھەممە نەرسىگە تاقابىل تۇرۇشقا يارايدىغان بولۇپ قالىسىز.

3) كۆڭۈل تىندۇرۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش

ئادەت يېتىلدۇرۇش دېگىنىمىز، ئۆزىمىزنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى كۆرۈشكە دەخلى قىلىدىغان ياكى كۆڭۈلسىزنى پاراكەندە قىلىپ، پىكىرلىرىمىزنى چېچىۋېتىدىغان يامان ئادەتلىرىمىزنى ئۆزگەرتىپ، كۆڭۈل تىندۇرۇپ ئويلاپ ئىچكى دۇنيادىن ئەقىل ئالىدىغان يېڭى ئادەتلەرنى تۇرغۇزۇش بولۇپ، ئەگەر بىز مۇشۇ مۇددىئاغا يېتەلىسەك، خۇددى ئۇنۇمسىز يەرنى ئۇنۇملۇك يەرگە ئايلاندۇرۇپ ھوسۇل ئالغاندەك، كۆڭۈل ئېتىزلىرىمىزنى ئەقىل تېمىپ تۇرىدىغان بۇلاققا ئايلاندۇرالايمىز. چۈنكى «ئادەت كۆڭۈلنىڭ يولىدۇر. سىز دالىدا ماڭغان ياكى ئورماندىن ئۆتكەن بولسىڭىز، تەبىئىي ھالدا شەكىللەنگەن چىغىر يولنى تاللىۋېلىشنى بىلمىسىزكى، ئادەم ماڭماي تاشلىنىپ قالغان يولدا ماڭمايسىز، بولۇپمۇ دالىنى كېسىپ ئۆتۈپ ياكى ئورماندىن بىۋاستە ئۆتۈپ، يېڭى يول ئاچمەن دەپ يۈرمەيسىز. كۆڭۈلنىڭ ھەرىكەت يولىمۇ تامامەن شۇنىڭغا ئوخشاش بولۇپ، ئۇ سىزنىڭ بىر ئادەتنى ئۇزاق تەكرارلىشىڭىز ئارقىلىق يارىتىلىدۇ. يەنى يېڭى كۆڭۈل يولى خۇددى كىيىملەرنى دەزمالالاۋېرىپ يېڭى قاتلاق ھاسىل قىلغاندەك، يېڭى كۆڭۈل قاتلىقى ھاسىل قىلىشىڭىزغا باغلىق بولىدۇ. شۇڭا، كونا ئادەتنى توگەتمەكچى بولسىڭىز، بۇنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى يېڭى ئادەتنى يېتىلدۇرۇپ، مۇۋاپىق بولمىغان كونا ئادەتكە قارشى تۇرۇش ۋە ئۇنىڭ ئورنىغا دەسسىتىشتىن ئىبارەت. يېڭى كۆڭۈل يولىنى ئاچقان ھەم ئۇنىڭدا ماڭغان، سايا‌ھەت قىلغاندا، كونا يول تېزلىكتە ئۇنتۇلۇپ قالىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۆزاققىچە ئىشلىتىلمىگەنلىكى ئۈچۈن، چۆللىشىپ كېتىدۇ. روھى ئادەتنىڭ ياخشى يولىدا ماڭسىڭىز، بۇ يول تېخىمۇ چوڭقۇرلايدۇ ۋە كېڭىيىدۇ، شۇنداقلا مېڭىشقا تېخىمۇ ئەپلىك بولىدۇ. كۆڭۈلنى تىندۇرۇپ، غەمكىن قەلب خەۋىرىنى ئاڭلاش يەنى مېڭە نېرۋىون تورىنىڭ ئاستىنقى قېتىدىكى ئۈچۈرلارنى بىلىۋېلىش ئۈچۈن كۆڭۈلدە مۇشۇنداق يول ياساش ئىنتايىن مۇھىم ئىش.

4) ئۆزىنى قويۇۋېتىش

ئۆزىنى قويۇۋېتىش كۆڭۈل تىندۇرۇشنى ھەقىقىي تۇرە ئورۇنداشنىڭ يەنە بىر شەرتى بولۇپ، ئىنچىكىلاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئويغاق ھالەتتىكى ئۈيقۇدۇر. سىز ھەر كۈنى نەچچە سائەت ئۇخلاشقا ئېھتىياجلىق، ئەگەر سىز ئۇخلاش دېگەننىڭ نېمىلىكىنى بىلمۇالاي دېسىڭىز، ئانىڭىزنىڭ قورسىقىدىكى سوئت ئۈيقۇسىنى ئويلاپ كۆرۈڭ. تۇرەلمە ئانا قورسىقىدا ھەر كۈنى 24 سائەتتىن ئۇخلاپ ئونىنچى ئېيىدا تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۈيقۇسى ئازىيىشقا باشلايدۇ. ئاۋۇال 22 سائەت ئۇخلىغان بولسا، كېيىن 20 سائەت ئاندىن 18 سائەت ئۇخلايدۇ، ئۇنىڭ ئۈيقۇسى مانا مۇشۇنداق تەرتىپ بىلەن ئازلاپ يەتتە - سەككىز سائەت ئۇخلايدىغان ئەھۋالغا كەلگەندە، ئۇ پىشىپ يېتىلگەن ئادەم بولىدۇ - دە، ئۇ مۇنداق ھاياتنى قېرىغۇچە داۋام قىلىدۇ. گەرچە كىشىلەرنىڭ قېرىپ توگىشىپ كېتىدىغان ۋاقتى ئوخشاش بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇلار ئۆزلىرى «قېرىدىم» دېگەن ئويغا كەلگەندە، ئۇخلاش ۋاقتى تېخىمۇ قىسقىراپ، ھەدىسىلا ھاردۇق يېتىپ، ياتىدۇ - يۇ، ئەمما ھەر كۈنى ئۇچ - تۆت سائەتلا ئۇخلايدىغان بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا جىلىخور چوڭلارنىڭ ئۈيقۇسى بۇنىڭدىنمۇ ئازلاپ كېتىدۇ.

نېمىشقا بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ؟ نېمە ئۈچۈن بالىلار ئانا قورسىقىدا 24 سائەت ئۇخلىسا، قېرىلار ئۇچ - تۆت سائەت ئۇخلايدۇ؟ بۇنىڭدىكى سەۋەب شۇكى، ئۈيقۇدا سىزنىڭ بەدىنىڭىز ئادەتتىكىگە ئوخشىمايدۇ، ئۆز پائالىيىتىنى تەبىئىي تۇرىدە ئىنتايىن ياخشى ئېلىپ بارىدۇ. بالا ئانا قورسىقىدا 10 ئاي تۇرۇش جەريانىدا تەن نۇرغۇن ئىشلارنى

ئەۋلاد كۈرۈپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ، ئۇ ھەتتا پۈتكۈل ھاياتىدىمۇ قورساقتىكىدەك كۆپ ئىشلارنى قىلالمايدۇ. چۈنكى تەن ئاشۇ توققۇز - ئون ئاي ئىچىدە ئىنسانلارنىڭ تەدرىجىي ئىلگىرىلەش جەريانىنى بىر قېتىم بېشىدىن كەچۈرۈپ بولىدۇ.

تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە، ھاياتلىق دېگىزدىن ھاسىل بولغان بولۇپ، بالىنىڭ قورساقتا ھاسىل بولۇشى خۇددى دېگىزغا تۇغۇلغانغا ئوخشايدۇ. تۇرەلمە دەسلىپىدە بالا يانقۇدىن ئىبارەت بۇ دېگىزدا خۇددى بېلىقتەك ئۈزۈپ يۈرىدۇ - دە، توققۇز - ئون ئايدا ئۇ ئالاھەزەل ئۇچ مىليون يىللىق مۇساپىنى بېسىپ ئۆتىدۇ. يەنى تەنچە مۇشۇنداق ئۇلۇغ خىزمەتتە بولغانلىقتىن ھېچقانداق كاشىلىنى قوبۇل قىلالمايدۇ، ئەگەر بالا ئويغاق بولسا، كاشىلىغا ئۇچرايدۇ. قېرىلارچۇ؟ ئۇ قېرىدى، ئۇنىڭ تىنىدىن شۇ سەۋەبلىك ھېچقانداق يېڭى توقۇلما، يېڭى نېرۋا ئۆسۈپ چىقمايدۇ، كونا نېرۋىلار بارا - بارا ئۆلۈپ بارىدۇ، ئەمما ئۆلگەنلەرنىڭ ئورنىنى باسىدىغان يېڭى بىر نەرسە بولمىغاچقا، ئۇنىڭ تېنى ئىچىدىكى خىزمەت ئازلاپ كېتىدۇ. نېمە ئۈچۈن؟ ئۇ ئادەم ئۆلمەكچى، ئۇنىڭ ھازىرقى ئۆلۈم تەييارلىقى ئۈيقۇنىڭ ئازلاپ كېتىشىدىن ئىبارەت. يەنى ئۇ تۇرەلگەن چاغدا ھەر كۈنى 24 سائەت ئۇخلاشقا موھتاج بولسا، ئەمدىكى ئۆلەر ۋاقتىدا ئالاھەزەل ئۈيقۇنى كېرەك قىلمايدىغان بولۇپ كەتمەكتە.

ئۆزىنى قويۇۋېتىش دەقىقە تىرىشچانلىق بولسىمۇ، تەننى ئۆزىنىڭ كاشىلىسىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، ئۇنى خۇددى ئانا قورسىقىدا كاشىلىغا ئۇچرىمای، ئۆز خىزمىتىنى قىلغاندەك ھالەتكە كەلتۈرۈش بولۇپ، ئۇ ھالدا سىز يوق بولۇشىڭىز، تەندىن ئايرىلىشىڭىز، تەننى خۇددى تەنچىدەك خاتىرجەم ھالغا كەلتۈرۈشىڭىز كېرەك. چۈنكى ئىنسانلار ھاياتى قانچە جىددىيلەشكەنسېرى، قانچە ئەسەبىيلەشكەنسېرى، قانچە تېزلەشكەنسېرى نورمال ئۈيقۇ يېتەرلىك بولمايدۇ، ئۆزىنى قويۇۋېتىش ئادەمنى تېخىمۇ چوڭقۇرراق بىر ئۈيقۇغا باشلاپ كىرىدۇ.

گىپنوزلۇق ئۈيقۇ دېگەن مەنىنى بېرىدۇ، لېكىن بۇ باشقىچە بىر خىل ئۈيقۇ، چۈنكى ئۇ بىئولوگىيىلىك ئاساستا ئەمەس، پىسخىكا ئاساسىدا سۈنئىي ھاسىل قىلىنىدۇ. بىئولوگىيىلىك ئۈيقۇ مەلۇم دەرىجىگە يەتكەندە توختايدۇ، لېكىن پىسخىك ئۈيقۇ ئۇنىڭدىن چەندان چوڭقۇر بولۇپ، ئۇ تامامەن سىزنىڭ ئىختىيارىڭىز بويىچە بېكىتىلمىدۇ.

ھازىرقى پۈتكۈل جەمئىيەت ئۆز تەرتىپى بويىچە خىزمەت ئۈچۈن سەۋدا بولغۇچىكى، ئۇ ھەرقاچان سىزنىڭ ئۆزىڭىزنى قويۇۋېتىشىڭىزنى «ھورۇنلۇق» قاتارىغا چىقىرىپ ئارام بەرمەيدۇ. توغرا، مەيلى نېمىلا دېگەن بىلەن جەمئىيەتنىڭ سىزگە تاپشۇرغان خىزمىتى سىزنىڭ ھاياتلىق شەرتىڭىز. لېكىن مۇۋاپىق ۋاقىت چىقىرىپ، ئۆزىنى قويۇۋېتىش ھەر كىم ئۈچۈن مۇمكىنچىلىكى بار ئىشكى، بۇنى قىلماي ئەقلىنى چوڭقۇرلاپ قوزغاتقىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئەقىل ھەرىكەتتە خوراپ جىملىقتا كۆچەيگۈچىدۇر. ئۆزىنى قويۇۋېتىش ھەتتا دەقىقە بولغان تەقدىردىمۇ، ئەگەر ئۇ تەلەپتىكىدەك بولسا، تەننىڭ ھەقىقىي جىملىقىنى تەمىن ئېتىدۇ - دە، سەككىز خىل ئەقلى كۈچ⑧ تەڭپۇڭ بولىدۇ. ئەقىل كۈچىيىدۇ، سىز بۇنداق كۈچەيتىشنى مۇشۇنداق ئۆزىنى قويۇۋېتىش ۋەزىپىسىنى ھەقىقىي تۇرمۇشىڭىزدا تۇرۇپ بىلەلمەيسىز، ئەگەر شۇنداق قىلىڭ، يەنى تەنها بولۇڭ، ئۆزىڭىزنى قويۇۋېتىش ئارقىلىق ھەقىقىي تۇرمۇشىڭىزدا كۆڭۈل تىنىدۇرۇڭ — قېنى، ئۆزىڭىزدىكى ئەقىلنىڭ قانچىلىك كۈچىيىپ بېرىۋاتقانلىقىنى ھەيرانلىق ئىچىدە ھېس قىلىسىز. ئەگەر ھەر كۈنى بىر - ئىككى سائەت شۇنداق داۋام قىلدۇرالمىسىڭىز، ئۆزىڭىزنى تولۇق كۆزىتىپ كېتەلەيدىغان ئەقىلدار بىر ئادەمگە ئايلىنىپ قالمىسىز.

ئۇ سىزنى شۇ تەرىقىدە ئۆزگەرتىپ، تاشقى ھەرىكەتلىرىڭىزنى يېڭىلايدۇ، بارغانسېرى سالماقلاشتۇرىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، خىزمەتتىكى خۇسۇسىيەتلىرىڭىزنى ئۆزگەرتىپ تېخىمۇ بەدىئي، تېخىمۇ نەپىس، بۇرۇنقى خاتالىقلىرىڭىزنى تەكرارلىمايدىغان تەمكىن بىر ئادەمگە ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. مانا بۇ سىزدىكى ئۆزىنى ئۆزى قويۇۋېتىش ئادەتتىنىڭ سىزنى بىر پۈتۈنلۈككە، ھاياتلىقنىڭ مەركىزىي نۇقتىسىغا يۆتكەۋاتقانلىقىدۇر.

دېمەك، ئۆزىنى قويۇۋېتىشتە مۆجىزە خاراكتېرلىك كۈچ بار. ئۇ ھەرگىز ھۇرۇنلۇق ئەمەس. ھۇرۇن ئادەملەر كۆرۈنۈشتە ھېچ ئىش قىلمىغاندەك تۇرسىمۇ، ئۇلارنىڭ كاللىسى ناھايىتى تېز يۈگۈرۈپ تۇرىدۇ، لېكىن ئۆزىنى قويۇۋېتىشنى بىلمىدىغان ئادەملەرنىڭ تېنى ئۆزىنى قويۇۋەتكەن، كاللىسى ئۆزىنى قويۇۋەتكەن، قەلبى ئۆزىنى قويۇۋەتكەن بولىدۇ. بۇنداق ئۇچ قاتلاملىق ئۆزىنى قويۇپ بېرىشتە — تەن، مېڭە ۋە قەلبتە ئۆزىنى قويۇپ بەرگەن ۋاقىت ئىچىدە ئالاھەزەل ئۇ ئادەم بولمايدۇ، ئەمما مۇشۇ سائەتلەر ئىچىدە ئۇنىڭ تېنى ئەسلىگە كېلىدۇ، قەلبى ياكى يۈرىكى ئەسلىگە كېلىدۇ، ئەقىل - پاراسىتى ئەسلىگە كېلىدۇ. ئۇ ئادەم ئۆزى ئىشلەۋاتقان خىزمەتلەردە ئۆزىدىكى ئاشۇ ئۆزگىرىشلەرنى بايقايدۇ. ئۇ ئادەم مانا مۇشۇنىڭ بىلەن مەغلۇبىيەتچى بولمايدۇ، ئۇ بۇرۇنقىدەك ئەسەبىيلىك قىلمايدۇ، پاپپاسلاپ يۈرمەيدۇ، ھەممە گالۋاڭلىقلاردىن خالاس بولىدۇ-دە، بارماقچى بولغان يېرىگە ئۈدۈل بارىدىغان، گەپنى ئارتۇق قىلمايدىغان، ئىشنى نورمىلىق قىلىدىغان، ھاياتىنى خۇددى شېئىرىي تەسۋىرلەردەك ئۆتكۈزىدىغان پاساھەتلىك بىر ئادەمگە ئايلىنىدۇ.

دېمەك، ئۆزىنى قويۇۋېتىش سىزنى ئۆزگەرتىپ، سىزنى ئىنتايىن گۈزەل بىر چوققىغا چىقىرىپ قويىدۇ. ئۇ شۇنداق بىر ئاددىي ماھارەتكى، ئۇنى ئۇنچىۋالا ھەشەم قىلىپ كەتمەي ئىگىلەپ كەتكىلى بولىدۇ. پەقەت دەسلەپكى كۈنلەردە كونا ئادەتلەرنىڭ توسقۇنلۇقىدىن قېيىنىدەك تۇيۇلىدۇ، شۇ كونا ئادەتنى ئۆزگەرتكۈچە بىرنەچچە كۈن جاپا چېكىسىز، خالاس. شۇڭا، ئالدىراپ زېرىكمەستىن، گىپنوزلۇق ئۇسۇلى بىلەن ئۆزىنى قويۇۋېتىش ماھارىتىنى داۋاملىق

ئىشلىتىش كېرەك، شۇ چاغدا ئۇ هامان سىزنىڭ ۋۇجۇدىڭىزدا هاسىل بولىدۇ ۋە قەلب جامىدىن چىقىپ، كۆزىڭىزنى يورۇتىدىغان نۇر سۈپىتىدە سىزنىڭ روهى دۇنياىيڭىزنى يېڭىلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سىزنىڭ كۆڭۈل تىندۇرۇشىڭىز نېمىلىكىنى چۈشىنىۋېلىشىڭىزغىمۇ يارىدەم بېرىدۇ. بىلمەكى، ئۆزىنى قويۇۋېتىش دېگەن بۇ كۈچ كۆڭۈل تىندۇرۇشتىن نەچچە قەدەم يىراقلىقتىكى يەردە تۇرىدۇكى، سىز ئۆزىنى قويۇۋېتىش بويىچە چوڭقۇرلىغانسېرى ئۆزگىرىپ، كۆڭۈل تىندۇرۇشىڭىز ئۆزى بولۇپ قالىدۇ، بۇ چاغدىكى كۆڭۈل تىندۇرۇش ئەڭ چوڭقۇر ئۆزىنى قويۇۋېتىش بولۇپ چىقىدۇ.

ئۆزىنى قويۇۋېتىش ئالىملار تەشەببۇسىدا مېڭىنىڭ ئاستىنقى نېرۋون قاتلىمىدىكى ئۇچۇرلارنى رەتلەپ ئىشقا سېلىشقا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇنى بىز خۇددى رادىئو دولقۇنلىرىنى ئالماشتۇرۇپ ئاڭلىشىمىزغا ئوخشاتساق بولىدۇ. چۈنكى مېڭە ئۆزىنىڭ هەرىكەت قانۇنىيىتى بويىچە سەگەك ۋاقتىمىزدا بىر خىل، مۇگدەك باسقاندا بىر خىل، ئۇيقۇدىكى ۋاقتىمىزدا بىر خىل كۈچ بىلەن سىگنال تارقىتىدۇ. مېڭىمىز جىددىيلەشمىگەندە، يەنى يېنىك، ئازادە تۇرغاندا ئۇچۇرلارنى تېخىمۇ تېز، تېخىمۇ ئۈنۈملۈك قوبۇل قىلالايدۇ. بۇنى بىز ئۆزىمىز ئەركىن - ئازادە ئولتۇرۇپ، روهىمىزنى يېنىكلىتىدىغان لەرزان مۇزىكا ئاڭلىغانغا ئوخشاتساق تېخىمۇ ئوبدان چۈشىنىۋالالايمىز. ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدىكى بەزى ئالىملارنىڭ لەرزان مۇزىكا قويۇپ، تەتقىقات ئېلىپ بېرىشى مانا مۇشۇنداق قانۇنىيەتكە ئاساسەن ئورۇنلاشتۇرۇلغان. مەسىلەن، باروكنىڭ مۇزىكىلىرى مېڭىنىڭ جىددىيلەشمىگەن، يېنىك هالەتتە تۇرغان چاغدىكى مېڭىنىڭ تەبىئىي توك دولقۇنلىرىنىڭ ئۆزۈنلۇقىنى ئۆلچەم قىلىپ ئىشلەنگەن بولۇپ، مۇشۇ مۇزىكىلار قويۇلۇۋاتقاندا بىرەيلەن ياندا تۇرۇپ، مۇهىم ئۇچۇرلارنى ئوقۇپ بەرسە، ئۇ ئۇچۇرلار مېڭىنىڭ ئاستىنقى قات نېرۋون تورىغا ئەركىن لەيلەپ كىرەلەيدۇ - دە، سىز تېخىمۇ ئوبدان ئۆگىنەلەيسىز. ئەگەر سىز «ياق، دېسىڭىز، ئۇ ئۆزىڭىزنىڭ ئىشى، سىز مۇزىكىدىن پايدىلىنىڭ ياكى پايدىلانماڭ شۇنى ئويلاپ باقسىڭىز بولىدۇكى، مېڭە خۇددى بىر رادىئو ئىستانسىسىدەك قوبۇل قىلىپ، چىقىرىپ تۇرىدىغان قۇرۇلما بولغاچقا، ئۇنىڭ شۇ قانۇنىيىتىگە ئەمەل قىلسىڭىز، مەيلى سىرتتىن ئۇچۇر قوبۇل قىلىپ بىلىمىڭىزنى ئۆستۈرۈشتە، مەيلى دىلىڭىزنىڭ چوڭقۇر قاتلىمى، ئاستىنقى نېرۋون قاتلىمىدىن ئىلهام ئېلىشتا ئوخشاشلا كاشىلىغا ئۇچرايسىز. مەسىلەن، رادىئو قوبۇللىغۇچىڭىزنى بىرلا چاغدا بىرنەچچە ئىستانسىنىڭ قاناللىرىغا تەڭ ئۇلاپ قويسىڭىز، رادىئودىن گىژىلدىغان ئاۋازدىن باشقا هېچقانداق مەنىسى بار سۆز چىقمايدۇ، مېڭىگە ئۇچۇر قوبۇل قىلىش بىلەن مېڭىدىن ئىلهام ئېلىپ چىقىرىشمۇ خۇددى مۇشۇنىڭغا ئوخشايدۇ. شۇڭا، ئۆزىنى قويۇۋېتىش بويىچە مەشىق ئېلىپ بېرىپ، مېڭىمىزدىكى ئاستىنقى نېرۋون قېتىمدىن ئىلهام ئېلىش ئەقىللىق بولۇشنىڭ مۇهىم يولىدۇر. بۇ هەقتىكى تەتقىقات نەتىجىلىرىنى مۇجەسسەم قىلغان ناپولېئون خېئول مۇسكۇللارنى ئازادە قويۇۋېتىشنىڭ ئېپى هەققىدە مۇنۇ مەشقنى بىزگە سۇنىدۇ:

«(1) 30 مىنۇت ۋاقىت ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ.

(2) يۇمشاق، ئازادە كارىۋات ياكى ساپا بار تىنچ ۋە قاراڭغۇ ئۆي تەييارلىنىدۇ.

(3) ئازادە كىيىم (مەسىلەن، ئۇخلاش كىيىمى) كىيىپ ياكى بەدىنىگە چاپلىشىپ تۇرىدىغان تامبىلنى بوشىتىپ كارىۋات ياكى ساپادا ئۇخلاش ياكى يېتىش.

(4) ئۇچ قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، هەر قېتىم سۈمۈرگەن هاۋانى ئىمكانقەدەر چىقىرىۋەتمەي چىداپ تۇرۇش هەم پۈتۈن بەدەننى قورۇپ، مۇشتۇمنى چىڭ تۇتۇش، بۇ جەريان سىزگە جىددىيلىك تۇيغۇسىنى هېس قىلدۇرىدۇ. هەر قېتىم چىداپ تۇرالمىغاندا، سۈمۈرگەن هاۋانى ئاستا - ئاستا چىقىرىڭ، ئىمكانقەدەر ئۆزىڭىزدىكى «ئېغىر يۈكنى تاشلىغان» لىق تۇيغۇسىنى باشلاپ چىقىڭ. بۇ جەريان سىزنى بوشىشىش، ئازادە بولۇش تۇيغۇسىغا كەلتۈرىدۇ.

(5) ئىمكانقەدەر جىددىيلىك، بولالمىغانلىق تۇيغۇسى بىلەن ئازادىلىك، راهەتلىنىش تۇيغۇسى ئوتتۇرىسىدىكى كۈچلۈك پەرقنى سېلىشتۇرۇڭ، راهەتلىنىشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋالىسىز.

(6) بەدەننىڭ بۆلەك — پەللە قىسىملىرى بويىچە بىر - بىرلەپ بوشىشىش، «ئۆزىنى - ئۆزى ئۇخلىتىش بۇيرۇقى» بېرىلىدۇ. بۇ بۆلەك قىسىملار: بارماق، ئالقان، قول، بىلەك، مۇرە، باش تېرىسى، ماڭلاي، كۆز، قۇلاق، ئېغىز، بۇرۇن، ئېڭەك، قوۋۇز، بويۇن، دۈمبە، ئارقا بەل، قورساق، كاسا، توققۇز كۆز، جىنسىي ئەزا، يوتا، تىز، پاقالچەك، پۇت ۋە ئوشۇق، سىز مۇشۇ قىسىملارغا تەرتىپلىك بۇيرۇق بېرىڭ: «بوشاڭلار! بوشىشىڭلار! هازىر ئىنتايىن راهەتلىنىۋاتىمەن... مەن (بۇ ئورۇنلار) هازىر ئىنتايىن ئازادە هالەتتە... مەن بۇ ئورۇنلاردا ئېغىر ئەمما راهەتلىك بىر خىل تۇيغۇ هېس قىلىۋاتىمەن».

(7) ئۆزىڭىزگە ئاشۇنداق بۇيرۇق قىلىش بىلەن بىللە، تېنىڭىزدە بوشىشىش تۇيغۇسى بولۇۋاتقانلىقىنى ئىمكانقەدەر هېس قىلىڭ.

(8) قول بارمىقىڭىزدىن پۇت بارمىقىڭىزنىڭ ئۇچىغىچە بوشىشىش جەريانىنى تۇگەتكەندىن كېيىن، بىر خىل راهەتبەخش ئېقىمنىڭ بېشىڭىزدىن بوينىڭىز، كۆكسىڭىز، قورساق، پاقالچەك، پۇت ئۇچىڭىزغا قەدەر ئاستا - ئاستا تارىغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلىڭ. بۇ راهەتبەخش ئېقىم ئېلىپ كەلگەن هوزۇر راهەتلىنىش تۇيغۇسى بەدىنىڭىزنى كۆپ يەڭگىللىتىپ راهەتلەندۈرىدۇ.

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
تۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

(9) كارىۋاتتا ياكى يۈمشاق ساپادا جىم يېتىپ، كەمدىنكەم ئۇچرايدىغان بۇ بوشىشىنىڭ راھەت پەيزىنى سۈرۈڭ، بۇ ھالەتنىڭ نەقەدەر ھۇزۇرلۇق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىڭ.

(10) توققۇزىنچى قەدەمنىڭ ۋاقىت چەكلىمىسى يوقلۇقىنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ئالدىنقى باسقۇچتىكى قولدىن پۈنچە پۈتكۈل بوشىشىش، ئۆزىنى ئازادە تۇتۇش جەريانىغا ئالتە مىنۇتتىن يەتتە مىنۇتقىچە ۋاقىت كېتىدۇ. ئەگەر ئالتە مىنۇتقا يەتمىگەن ۋاقىتتا بۇ ھەرىكەتنى توگىتىپ قويسىڭىز، بۇ ئازادە راھەتلىنىش ھالىتىگە تېخىمۇ ئۆتمىگەنلىكىڭىزنى چۈشەندۈرىدۇ.

مۇقىم نۇقتا: ① مۇبادا (1) ۋە (2) نىڭ مۇھىتى شۇنداق قىلىشىڭىزغا ئىمكان بەرمىسە، «ئەۋرىشىم» ھالىتىڭىزنى ئۆزگەرتىپ بېقىڭ. ② مۇشۇ ۋاقىتتا تاشقى دۇنيانىڭ تەسىرىگە ئۆچرىماسلىققا كاپالەتلىك قىلىڭ. ③ (1) سىدە يەتتە مىنۇتتەك ۋاقىتتا ئورۇندىلىدىغان تەرتىپكە يېرىم سائەت سەرپ قىلىشنى ئورۇنلاشتۇرۇشىمىز سىزنىڭ ۋاقىت چەكلىمىسىگە ئۇچرىماي بوشىشىش، ئازادە يۈرۈشىڭىزگە كاپالەتلىك قىلىشنى مەقسەت قىلىدۇ. بىر ئىنژېنېر مۇشۇنداق بوشىشىش ماھارىتىنى ئۆزۈلدۈرمەي مەشىق قىلىپ، ئېغىر ھالەتتىكى گەپ - سۆز قىلىشتىكى كەمتۈكلۈكىنى ئۆزگەرتكەن. ئۇنىڭ مەنتىقىلىق تەپەككۇر قىلىشى ۋە خىزمەت قابىلىيىتى كىشىنى ھەيران قالدۇرغۇدەك دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان. ئۇنىڭ كىشىلەرگە مۇلايىملىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشى ۋە ئىشلارنى تەمكىنلىك بىلەن بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلى ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ ماختىشىغا سازاۋەر بولغان»⑨.

خاتىمە

خەيرى خوش مۆھتىرەم ستۇدېنت ئۆگىلۈكىنى بايقاشنىڭ ئاچقۇچى بولغان ئىچكى زېھىن ھەققىدە سىزلەر بىلەن شۇنچىلىك مۇڭدىشايلى. ئەتە قادىرى كۇچ بولغۇچى تەبىئەت ۋە ئۇنىڭ ئۆگىلۈك سەزگۈسى بىلەن چاقماقلاشقاندا بىزگە بەرگەن ئىلھام قۇدرىتى، بىز بىلگەن تەڭرىنىڭ ئەلچىسى، ئەۋلىيا، ھۆكۈما، ھېكىم، دانىشمەن، مۇنەججىم، ئالىملاردىن ھۇنەر - سەنئەت پىرلىرىگىچە ئوخشىمىغان شەكىلدە شۇ ئىلھام مەدەتكارلىقى بىلەن ئۆزىدىكى «ئىلاھى سىر» لارنى ئېچىپ، ئىنسانىيەت جەمئىيىتىنى قۇرغۇچىلىرى، سەنئەتكارلىق گۈلىستانىنىڭ چىمەنكەشلىرى بولۇپ قالدى. ئۇلار نېمە بىلەن بىزنىڭ قەلبىمىزنى لەززىگە سالىدىغان ئاشۇ مەرتىۋەرلەرگە ئېرىشتى؟ ئۇلار ئاشۇ كۈچنى ئۆگىلۈك ئۇلاش ماھىرلىرى بىلەن تىلىسماتلارنى يەشتى. تىلىسمات دېگەن نېمە؟ كائىنات ۋە كىچىكلىتىلگەن كائىنات، ئۆزىمىز تېخىچە بىلىپ يېتەلمىگەن سىرلىق ساھەلەردۇر. بۇلار دەققىدىكى سىرلار سىز ئوقۇۋاتقان كىتابلاردا تەل ئەمەس. ئۇ پەقەت سىز ئىچكى زېھنىڭىزنى دىلىڭىزدىكى ئۆگىلۈكىنى ئويغاتقىدەك سەگەكلەشتۈرگەن ئىجتىھاتلىرىڭىزدا دەققىلىق ئىلھام بىلەن كۆرۈلىدىغان يېڭى بىلىم — كەشپىيات ۋە ئىختىرادۇر. سىز كۆڭۈل تىندۇرۇشنىڭ يۇقىرىقىدىكى شەرتلىرىدىن باشقا كۈنىمىزدىكى ئىلمىي مېتودلار بىلەن قۇراللانغىنىڭىزدا ئۆزىڭىزدىكى زېھنى كۈچنى تەبىئەتتىكى قادىرى كۈچكە ئۇلاش ماھىرى بولىسىزكى، ئاشۇ ئۇلۇغلاردىن بولۇش ئامىتى سىزگىمۇ يار بولىدۇ. چۈنكى، ئالدىڭىزدىكى ئەينەك يۈزىڭىزنى كۆرسىتىشكە قادىر بولغاندەك، ئىچكى دۇنيارىڭىز ھەققىدىكى ئويلىرىڭىزلا ئۆگىلۈكىنى كۆرۈش قۇدرىتىگە ئىگە.

ئىزاھلار:

① ئۆگىلۈك: كۈنىمىزدىكى مىللىي مۇھىتىمىزدا ئادەمنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىكى كۆزى ئېنىك ئۇخلاۋاتقان ئەقىل بۇلاقلىرىنى ئاچقۇچى باش رىغبەت بولۇپ، ئەقلىمىزنى ھۆر قىلغۇچى كاتالىزاتور سۈپىتىدە ئىختىراۋى قوبۇل قىلغان نامدۇر. بۇنى يۇسۇپ خاس ھاجىپ «قۇتادغۇ بىلىك» كىتابىدا يارانقان ھۆر ئەقىل سىماسى ئۆگدۈلمىشنى دەۋرىمىزگە تەققاسلىقتىن كېلىپ چىققان كۆپ ئىختىدارلىق زامانداr دەپ چۈشىنىشكە بولىدۇ.

② غەمكىن قەلب ۋە ئەركىن قەلب: قەلبىمىزنىڭ ئەقىل ھەرىكىتىدىكى ئىختىيارلىق بىلەن ئىختىيارسىزلىقنى ئىپادىلەش ئۆچۈن مىللىي تىلىمىزغا ئىختىراۋى قوبۇل قىلغان ئىبارە بولۇپ، ئەركىن قەلب بىزدە ئاڭلىق ھەرىكەتكە كەلگەن ئەقىل قاتلىمىنى كۆرسەتسە، غەمكىن قەلب ئەڭ زور يوشۇرۇن قابىلىيەتلىرىمىزنى ئۇيقىدا تۇتۇپ يانقان ئاڭسىز

چوڭقۇرلۇقتۇر.

③ ناپولېئون خېئول: «مۇۋەپپەقىيەت دەستۇرى»، 2003 ـ يىلى مىللەتلەر نەشرىياتى، ئۇيغۇرچە نەشرى، 635 ـ بەت.

④ ھوشۇ: «پاراسەتنامە»، ئىچكى مۇڭغۇلىيە نەشرىياتى، 2000 ـ يىلى 5 ـ ئاي، خەنزۇچە نەشرى، 423 ـ، 424 ـ بەتلەر.

⑤ ئىممانئىل كانتنىڭ بۇ سۆزى ل. ن. تولستويىنىڭ «كىشىلىك ھايات توغرىسىدا» دېگەن ئەسىرىنىڭ سىچۈەن خەلق نەشرىياتى 1999 ـ يىلى 5 ـ ئايدىكى نەشرى 3 ـ بەتتىن ئېلىندى.

⑥ ساددا ئۆزلۈك: تەبىئەتتىكى ھاشاراتلارنىڭ خۇشھىدلارغا ئېتىلىشىغا ئوخشاپ كېتىدىغان، «مەنمەنچىلىك» بىلەن تولغان، ئۆز ئەقىدىسىنى ئاساس قىلىپ، ئىچىگە قاراپ يىلانسىمان تۆگۈلىدىغان تەپەككۇر ۋە ھەرىكەتتە بولغۇچىلارنى كۆرسىتىدۇ.

⑦ ئۆزلۈكسىزلىك: تەبىئەت ۋە جەمئىيەتنىڭ قانۇنىيەتلىرى بويىچە ئەقىل كۆزىنى رېئال دۇنياغا ئېچىپ، ئىنسانىي مۇھەببەت ياكى بېغىشلاش روھى بىلەن جەمئىيەت ھەم ئىنسانىيەتكە پايدىلىق ئىختىراۋى تەپەككۇر ۋە ھەرىكەتتە بولغۇچىلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭغا ياندىشىقان مەنلىك دېگەن يەنە بىر ئۇقۇممۇ بولۇپ، مەنلىك: بىر كىشىنىڭ ئۆزىگىلا ئائىت بولغان بارلىقىنى، ئۇنى ئۆزلۈك ھالىتىگە كەلتۈرگەن خۇسۇسىيەتلەرنى كۆرسىتىدۇ.

⑧ سەككىز خىل زېھنىي كۇچ ئۇقۇمى تەبىئەتتىكى بوران ـ شامالدا كۆرۈلىدىغان بارىنو، ئارىنو دېگەن ئېلېكترون زەرەتلىرىنىڭ كۆتۈرۈلۈش ۋە يەنە پەسىيىپ تەڭپۇڭ بولۇش ھادىسىسىنى ئىنسان ھېسلىرىدىكى تۆت ماھۇلۇق تەپەككۇرنىڭ شۇنداق ئۆزلەش، پەسىيىشكە تەققاسلاپ ئونتۇرىغا قويۇلغان بولۇپ، بۇ، تۆتتىن ئەكس تاناسىپ، ئىككى خىل زېھنى كۇچتۇر. ئۇنىڭ بىر پۈتۈن تولۇق ئايلانمىسىدا ئىلگىرىلىگۈچى، ئۆرلىگۈچى، كېڭەيگۈچى، قاتتىقلىغۇچى كۇچ ئىنساندىكى ئىستېمالىستىك (كىرىم) ھېرىسمەنلىكىنى ئىپادىلىسە، بۇلارنىڭ ئەكسىچە، تۆۋەنلىگۈچى، چېكىنگۈچى، تارايغۇچى، يۇمشىغۇچى كۇچ ئىختىراچىلىق (چىقىم) رىغبىتىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئىككى خىل كۇچنى كۇندىلىك تۇرمۇش ئەمەلىيىتىمىزگە تەدبىقلىساق، ئادەم بەدىنىدىكى 20 ھورمونلۇق كىرىم (ئىستېمال) چىقىم (ئىختىرا) كىچە ـ كۇندۇزلۇك ئىش (ھېس) تەقسىماتى بىلەن بالانس بولىدۇ. ئىستېمال تەرەپتىن تويۇنۇپ چېكىنىش، تۆۋەنلەش، تارىيىش، يۇمشاش كىشىنىڭ ئىلىم خۇمارلىقىغا ئايلانغاندا، تەرەققىياتنىڭ سەۋەبى — ئىجادىي تەپەككۇر ئوتى يېقىلىدۇ.

⑨ ناپولېئون خېئول: «مۇۋەپپەقىيەت دەستۇرى»، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2003 ـ يىلى ئۇيغۇرچە 1 ـ نەشرى، 180 — 181 ـ بەتلەر.

پايدىلىنىلغان ماتېرىياللار

1. گېرىدنېر: «ئەقىل قۇرۇلمىسى»، نۇر گېزىتى نەشرىياتى، 1990 ـ يىلى 9 ـ ئاي، 1 ـ نەشرى.
2. ئارمىسترون: «يەتتە خىل ئەقلىي قابىلىيىتىڭزنى تونۇڭ ۋە ئېچىڭ»، گۈاڭدۇڭ ساياھەت نەشرىياتى، 2001 ـ يىلى 10 ـ ئاي، 1 ـ نەشرى.
3. سۇنتسىيە ئولىرىچ توبياس: «ئۇتۇقلۇق ئۆگىنىش»، شىنخۇا نەشرىياتى، 2001 ـ يىلى 1 ـ نەشرى.
4. ناپولېئون خېئول: «مۇۋەپپەقىيەت دەستۇرى»، 2003 ـ يىلى مىللەتلەر نەشرىياتى، 1 ـ نەشرى.
5. ھوشۇ: «پاراسەتنامە»، ئىچكى مۇڭغۇل نەشرىياتى، 2001 ـ يىلى نەشرى.

جاۋابكار مۇھەررىرى: تۇرسۇن ھوشۇر ئىدىقۇتى

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com