ئۆز مەپتۇنلۇق خاراكتېرى

روسمەربي سۈورد ۋە فىلىپ زىمباردو

بىز تاراتقۇلاردا ۋە تۇرلۇك سورۇنلاردا «ئۆز مەپتۇنلۇق» دېگەن ئىبارىنى بارغانسېرى كۆپلەپ ئاڭلاشقا باشلىدۇق. ئۇنداقتا، ھەقىقىي «ئۆز مەپتۇنلۇق» زادى قانداق بولىدۇ؟ ئوقۇرمەنلىرىمىزنىڭ مەزكۇر ماقالىنى ئوقۇغاندىن كېيىن بۇ ھەقتە تېگىشلىك چۈشەنچە ھاسىل قىلالىشىنى ھەمدە شۇ ئارقىلىق ئۆزى ۋە باشقىلاردىكى ئۆز مەپتۇنلۇق ئالامەتلىرىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ھەرىكەتكە ئۆتۈشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

ئەپسانە

«ئۆز مەپتۇنلۇق» دېگەن ئۇقۇمنىڭ ئېنگلىزچە ئاتىلىشى بولغان «narcissism» نارسىسۇس (Narcissus) ئىسىملىك بىر يىگىتكە ئالاقىدار گرېك ئەپسانىسىدىن كەلگەن. ئېيتىلىشىچە، نارسىسۇسنى كۆرگەن ھەرقانداق كىشى ئۇنىڭغا كۆيۈپ قالارمىش، ئەمما نارسىسۇس ئۇلارنىڭ ھېچبىرىگە پەرۋا قىلمايمىش. شۇنداق كۈنلەرنىڭ بىرىدە، نارسىسۇس كۆلگە قاراپ ئۆزىنىڭ سىماسىنى كۆرۈپ قاپتۇ (بۇ ئەينەك ئىجاد قىلىنىشتىن ئىلگىرىكى ۋاقىت ئىكەن) ۋە باشقىلارغا ئوخشاشلا ئۆزىگە كۆيۈپ قاپتۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ سۈدىكى سىيماسىدىن كۆزىنى ئۈزەلمەي، كۆل بويىدىن كېتەلمەپتۇ. بۇ ھەقتىكى تۈرلۈك ئەپسانىلەرنىڭ بەزىلىرىدە «نارسىسۇس شۇ پېتى كۆلدىكى سىيماسىغا قاراپ تۇرۇۋېرىپ، ھالىدىن كېتىپ ئۆلگەن» دېيىلسە، يەنە بەزىلىرىدە «ئۇ ئۆزىنىڭ <گۈزەل> سىيماسىنى تېخىمۇ يېقىندىن كۆرۈش ئۈچۈن، سۇغا ئېگىشىپ، سۇغا چۈشۈپ كېتىپ، تۇنجۇقۇپ ئۆلگەن» دېيىلگەن؛ يەنە بەزىلىرىدە «ئۇ مەڭگۈ ئۆزىنىڭ ۋىسالىغا يېتەلمەيدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىپ ئۆلۈۋالغان» دېيىلگەن. بۇ ھەقتىكى ئەپسانىلەر خىلمۇخىل بولسىمۇ، ئەمما ھەممىسىلا بۇ يىگىتنىڭ «زىيادە ئۆز مەپتۇنلۇقى سەۋەبىلىك تەنھالىق ئىلكىدە ئۆلۈپ كەتكەن»لىكىدە بىرلىككە كەلگەن.

ئەپساندىن رېئاللىققىچە

1900-يىللىرىنىڭ بېشىدا، سىگمۇند فرۇئىد (Sigmund Freud) ئۆزىنىڭ پىسخىكىلىق تەھلىل نەزەرىيەسىنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە «ئۆز مەپتۇنلۇق» ئۇقۇمىنى ئوتتۇرىغا قويدى. شۇنىڭدىن كېيىنكى نەچچە ئون يىلدا، مەزكۇر ئۇقۇم توغرىسىدىكى نەزەرىيەلەر بارغانسېرى مۇكەممەللەشتۈرۈلدى ۋە ئۇ گاھىدا

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

«مەنمەنچىلىك» (megalomania) ياكى ئېغىر دەرىجىدىكى «ئۆز مەركەزچىلىك» (ego ـ centrism) دەپمۇ ئاتالدى. 1968 ـ يىلغا كەلگەندە ، بۇ خىل ئەھۋال تەرەققي قىلىپ، دىئاگنوز قويغىلى بولىدىغان «ئۆز مەپتۇنلۇق تېپىدىكى خاراكتېر بىنورماللىقى»غا ئايلاندى. ئۆز مەپتۇنلار پىسخىكىلىق تەكشۈرۈلۈقنى يوقاتقان بولىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئۆزلىرىنى پەۋقۇلئاددە ئۇستۇن چاغلىۋېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزلىرى «ماڭا يەتمەيدۇ» دەپ قارىغان بارلىق كىشىلەرنى بەكلا تۆۋەن كۆرىدۇ. يىغىپ ئېيتقاندا، «مەن ئەڭ قالتىس، ماڭا سېلىشتۇرغاندا سەن ھېچنېمىگە ئەرزىمەيسەن» دېگەن مەنتىقە ئۇلارنىڭ ھايات قىلىنامىسىدۇر. ئۆز مەپتۇنلار بەكلا ھېسسىي، ئاسان ھاياجانلىنىدىغان، ھېسداشلىق قىلىشنى ۋە ئىچ ئاغرىتىشنى بىلمەيدىغان كىشىدۇ. چۈنكى، يۇقىرىقىلار باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىغا ئالاقىدار خۇسۇسىيەتلەر بولۇپ، ئۆز مەپتۇنلارنىڭ ئەس ـ يادى ئۆزىگىلا مەركەزلەشكەن بولغاچقا، باشقىلارنىڭ ھېسسىياتى توغرىسىدا ئويلىنىشقا چولىسى تەگمەيدۇ.

دەۋرىمىزدىكى ئۆز مەپتۇنلۇقنىڭ ئالامەتلىرى قايسىلار؟

تۆۋەندە بىز ئۆز مەپتۇنلۇق تېپىدىكى خاراكتېر بىنورماللىقنىڭ بەزى ئالامەتلىرىنى بايان قىلىمىز ھەمدە گەپ «ئۆز مەپتۇنلۇق» توغرىسىدا بولۇنغاچقا، «ئۆزىگىز»نى كۆرسىتىدىغان ئىككىنچى شەخس ئالماشنى، يەنى «سىز»نى ئىشلىتىمىز:

* سىز ئۆزىگىزنى باشقىلاردىن مۇنەۋۋەر دەپ قارايسىز. بۇ خىل ئەھۋال تۇرمۇشىگىزنىڭ ھەممە ساھەسىدە ئومۇمىيۈزلۈك مەۋجۇت بولۇپ، سىز باشقىلارنى پەقەتلا ياراتمايسىز.

* ھوقۇق، مۇۋەپپەقىيەت ۋە جەلىبكارلىق ھەققىدە خام خىياللارنى قىلىسىز. ئۆزىگىزنى دەرىجىدىن تاشقىرى قەھرىمان، ئۆز ساھەيىگىزدىكى ئەڭ ئۈتۈقلۇق شەخس، «دەۋر» ژۇرنىلىنىڭ مۇقاۋىسىغا بېسىلىشقا لايىق كىشى دەپ قارايسىز، ھالبۇكى بۇلارنىڭ پەقەت ئۆز خىيال دۇنياىگىزدىلا مۇمكىن بولىدىغانلىقىنى تونۇپ يېتەلمەيسىز.

* ئۆز مۇۋەپپەقىيىتىگىزنى ياكى تالانتىگىزنى زىيادە كۆپتۇرۇۋېتىسىز. گەرچە زېرەكلىكىنىڭ سەۋەبلىك يېزىقچىلىقنى تاشلاپ قويۇشتىن ئىلگىرى يازغان نەرسىلىرىگىزنىڭ پەقەتلا تاينى يوق بولسىمۇ، سىز يەنىلا خجىل بولماستىن، باشقىلارغا ئۆزىگىزنىڭ «تولىستوينىڭ يېزىقچىلىق ئۇسلۇبىغا ۋارىسلىق قىلغانلىقىگىز»نى ئېيتىسىز.

* باشقىلارنىڭ ئۆزىگىزنى توختىماي ماختىشىنى ۋە سىزگە ئاپىرىن ئوقۇشىنى كۈتىسىز. ھەرقانداق ئىش قىلىشىگىزدىن قەتئىينەزەر ـــ ھەتتا ئەخلەت تۆككەنىدىمۇ ـــ باشقىلارنىڭ ئېتىراپىغا ئېرىشىشنى تەمە قىلىسىز.

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

* «مەن ئالاھىدە ئىنسان ۋە ھەرۋاقىت ئىشلارنى تولىمۇ مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىمەن» دەپ قارايسىز. ئۆزىڭىزنى تەڭرىنىڭ ئايالالارغا، ئەرلەرگە، ئۆز ساھەيىڭىزگە، ھەتتا پۈتۈن دۇنياغا ئاتا قىلغان نېمىتى دەپ چاغلايسىز. شۇنداقلا، «باشقىلار ماڭا چوقۇم ئاشۇ تەرزدە (قەدىر-قىممىتىمنى بىلگەن ھالدا) مۇئامىلە قىلىشى كېرەك ئىدى، ئەمما ئۇلار قەدرىمنى بىلمەيۋاتىدۇ» دەپ قارايسىز.

* باشقىلارنىڭ كەيپىياتى ۋە ھېسسىياتىدىكى ئۆزگىرىشلەرنى بايقىيالمايسىز. باشقىلارنىڭ سىزنىڭ پىكرىڭىز ياكى ئۇلارنىڭ «خاتالىق»لىرىنى كۆرسىتىپ بەرگەنلىكىڭىز سەۋەبلىك بىئارام بولۇشىنىڭ تېگىگە يېتەلمەيسىز.

* ھەر ۋاقىت باشقىلارنىڭ ئۆز پىكرىڭىز ۋە پىلانىڭىزغا قوشۇلۇشىنى كۈتىسىز. سىزنىڭ نەزىرىڭىزدە، مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشنىڭ بىرلا چارىسى بار بولۇپ، ئۇ بولسىمۇ «سىزنىڭ» چارىڭىزدۇر. شۇ ۋەجدىن، باشقىلار سىزگە ئۆز خىيالى ياكى پىلانىنى ئېيتقاندا، سىز بىئارام بولۇپ كېتىسىز. چۈنكى، ئۇلارنىڭ ئوي-خىياللىرى ۋە پىلانى ھەرگىزمۇ «سىزنىڭ»كىگە يەتمەيدۇ-دە!!!

* پۈرسەتپەرەسلىك قىلىپلا يۈرىسىز: ئاتا-ئانىڭىزنىڭ ماشىنىسىنى، ئۈسكۈنىلىرىنى، پۇل-پۈچەكلىرىنى ياكى كىيىم-كېچەكلىرىنى ئۇلاردىن سورىمايلا ئىشلىتىۋالىسىز. ياكى ئۆچەرەتتە تۇرۇۋاتقان ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئالدىغا قىسىلىپلا كىرىۋالىسىز. ياكى ئۇششاق-چۈششەك بىرەر ئىش قىلىپ قويۇپلا، ئۇنىڭ بەدىلىگە ناھايىتى قىممەتلىك نەرسىلەرگە ئېرىشىشنى ئويلايسىز. شۇنداقلا، بۇلارنى قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، «شۇنداق قىلسام نېمە بوپتۇ؟» دېيەلەيسىز.

* سىز ئۆزىڭىزدىن تۆۋەن تۇرىدۇ دەپ قارايدىغان كىشىلەرنى كۆزگە ئىلمايسىز. پاناھلانغۇدەك ئۆيى يوق كىشىلەرنىڭ قەھرىتان سوغۇقتا يالاڭئاياغ، چاپانسىز ھالدا دۇگدىيىپ تۇرغانلىقىنى كۆرسىڭىز، ئۇلارغا ئىچ ئاغرىتىش ياكى ياردەم قىلىشنىڭ ئورنىغا، «قارا ما لەقۋانى!» دەيسىز.

* باشقىلارغا ھەسەت قىلىسىز. «مۇكاپات، غەلبە، ماختاش ۋە ئېتىراپقا پالانى-پوكۇنىلار ئەمەس، بەلكى مەن لايىق ئىدىم» دەپ قارايسىز. ئەگەر بىراۋنىڭ ئۆزىڭىزدىن جەلىبكار، ئەقىللىق ياكى تېخىمۇ داڭلىق ماركىلىق ماشىنىسى، ئۆيى ياكى باشقا مۇھىم نەرسىسى بارلىقىنى بايقىسىڭىز، ئۇنى ئارقىسىدىن تىللايسىز، ئۇنىڭدىن نەپرەتلىنىسىز، ھەتتا ئۇنى قارغايسىز.

* «باشقىلار ماڭا ھەسەت قىلىدۇ، ھەممەيلەننىڭ ماڭا ئوخشاش بولغۇسى بار» دەپ ئويلايسىز.

* باشقىلار بىلەن ساغلام مۇناسىۋەت ئورنىتالمايسىز. سىزنىڭ قارىشىڭىزچە، ئۇرۇق-تۇغقانلىرىڭىز ۋە دوستلىرىڭىز سىزنى چۈشەنمەيدۇ، شۇڭا سىز ئۇلار بىلەن ئالاقە قىلمايسىز. ئىشقىلىپ تۇرمۇشتا سىزنى نارازى قىلىدىغان ئىش تېپىلىپلا تۇرىدۇ.

* ئۆزىڭىزگە «بىر كۈنلەردە مەلۇم چوڭ شىركەتنىڭ باش ئىجرائىيە ئەمەلدارى، پرىزىدېنت، ئەڭ بۈيۈك سەنئەتكار، كىتابى ئەڭ كۆپ سېتىلغان يازغۇچى بولىمەن» ياكى «پالانى چولپانغا ياتلىق بولىمەن»،

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

«بىل گېپتىسىنىڭ مال ـ بىساتىغا ۋارسلىق قىلمەن» دېگەندەك رېئاللىقتىن چەتنىگەن نىشانلارنى بېكىتىۋالىسىز.

* ناھايىتى ئاسانلا رەنجىپ قالىسىز: باشقىلارنىڭ نېمە ئۈچۈن سىزنى «قەستەن رەنجىتىدىغان»لىقىنى چۈشىنەلمەيسىز؟ بۇ خىل «كۆڭۈل ئاغرىق»لىرىنى يېڭىشىڭىزگە نۇرغۇن ۋاقىت كېتىدۇ، ھەتتا ئۇنى مەڭگۈ ئۇنتۇيالمايسىز.

* غۇرۇرىڭىز تولىمۇ نازۇك بولىدۇ: يۇقىرىقى (قارىماققا كۈچلۈكتەك كۆرۈنىدىغان) تاشقى قىياپەتنىڭ ئاستىدا، ئەمەلىيەتتە سىز تولىمۇ نازۇك ئادەمسىز. سىز باشقىلارنىڭ نېمىشقا بۇ نۇقتىنى تونۇپ يېتەلمەيدىغانلىقىنى كاللىڭىزدىن ئۆتكۈزەلمەي قينىلىسىز.

* ئۆزىڭىزنى جەسۇر ياكى سوغۇققان كۆرسىتىشكە ئۇرۇنسىز.

ئۆزىگە ئىشىنىش بىلەن ئۆز مەپتۇنلۇقىنىڭ پەرقى

گەرچە يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ بەزىلىرى كىشىنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى ياكى غۇرۇرىنى كۈچەيتكەندەك قىلسىمۇ، لېكىن بۇ خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئۆز مەپتۇنلار يەنىلا ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى كۈچلۈك ۋە غۇرۇرلۇق ساغلام كىشىلەردىن پەرقلىنىدۇ. چۈنكى، پىسخىكىسى ساغلام كىشىلەر ئۆزىنى باشقىلاردىن ئۈستۈن ئورۇنغا قويۇۋالمايدۇ، ئۆز مەپتۇنلار بولسا ئۆز نەزىرىدىكى «ماقامى»نىڭ ئۈستۈنلۈكى سەۋەبلىك، باشقىلارنى تۆۋەن كۆرىدۇ. ئۆز مەپتۇنلار ھەردائىم تولىمۇ كۆرەڭ كۆرۈنىدۇ ۋە پۈتۈشىنى ياخشى كۆرىدۇ، ئۇلار سۆھبەت ـ پاراڭلارنى مونوپول قىلىۋالىدۇ ۋە ئۆزىنى شۇنداق قىلىشقا لايىق دەپ قارايدۇ. ئۇلار ھەممە نەرسىنىڭ ئەڭ ياخشىسىغا ئېرىشىشنى ئويلايدۇ ۋە ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغان ھامان خۇيى تۇتىدۇ، غەزەپلىنىدۇ.

قىزىقارلىق يېرى شۇكى، كۆپىنچە ھاللاردا بۇ خىل ئۆز مەپتۇنلارچە قىلمىشلارنىڭ تېگىدە «ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى» ياتقان بولىدۇ. ئۆزمەپتۇنلار ھەرقانداق تەرزدىكى تەنقىدنى قوبۇل قىلالمايدۇ. شۇنداقلا، ئۆزىنىڭ «تەنقىدكە ئۇچراۋاتىمەن» دەپ قارىغان چاغدىكى ھېسسىياتىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ئۈچۈن، باشقىلارنى ھاقارەتلەيدۇ، غەزەپلىنىدۇ، ئۆزىنى چوڭ تۇتىدۇ. ئۆز مەپتۇنلارنىڭ ئۆزىنىڭ نامايان قىلمىشلىرىنى كۆرۈپ يېتەلمەسلىكىنىڭ ھەيران قالغۇچلىكى يوق، چۈنكى بۇنداق قىلىش (يەنى ئۆزىدىكى ئەيىب ـ نۇقسانلارنى كۆرۈپ يېتىش) ئۇلارنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى «مۇكەممەل، ئۈستۈن» دەپ قاراشقا كۆنۈككەن تەپەككۇر ئەندىزىسىگە زىتتۇر.

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

ئۆز مەپتۇنلۇقنىڭ زىيانلىرى غايەت زور

ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، ھەرقانداق ئۆز مەپتۇن ئۆزىنىڭ كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتلىرىنىڭ تولىمۇ كۆڭۈلسىز ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. بىر مەزگىلدىن كېيىن، كىشىلەرنىڭ ئۇنىڭ بىلەن باردى-كەلدى قىلغۇسى كەلمەس بولۇپ كېتىدۇ. ئۆز مەپتۇنلارنىڭ مەيلى شەخسىي، ياكى خىزمەتتىكى، ۋەياكى مەكتەپتىكى بارلىق مۇناسىۋەتلىرىدىن چاتاق چىقىدۇ. ھەتتا، ئۇلار گاھىدا ئىقتىسادىي جەھەتتىمۇ قىينىچىلىققا ئۇچرايدۇ، چۈنكى ئۇلار قىممەت باھالىق لاقا-لۇقلاردىن ئايرىلىپ قالسا، ئۆزىنىڭ «يارقىن» ئوبرازىنى ساقلاپ قالالمايدۇ.

ئەگەر سىز ئۆزىگىزدە ئۆز مەپتۇنلۇق خاراكتېرى بارلىقىدىن گۇمانلانسىگىز ھەمدە بۇ ئىللەتتىن قۇتۇلماقچى بولسىگىز، پىسخىك دوختۇرىغا كۆرۈنۈشنى ئويلىشىپ كۆرۈڭ. شۇنداق قىلغاندا، باشقىلار بىلەن تېخىمۇ كۆڭۈللۈك كىشىلىك مۇناسىۋەت ئورنىتىپ، تېخىمۇ خۇشال ياشىيالايسىز.

ئەگەر سىز ئۆز مەپتۇنلۇق خاراكتېرىگە ئىگە بىرەرسنى تونۇسىگىز

ئەگەر ئەتراپىڭىزدا ئۆز مەپتۇنلۇق خاراكتېرىگە ئىگە كىشىلەردىن بىرەرسى بار بولسا، ئۇلارنىڭ ئۆز قىلمىشلىرىنى رېئال رەۋىشتە كۆرۈپ يېتەلمەيدىغانلىقىنى ھەمدە باشقىلارغا ھېسداشلىق قىلىش ئىقتىدارىدىن مەھرۇم بولغانلىقىنى ئەستىن چىقارماڭ. ئۇلار سىزنىڭ سەممىي كۆيۈنۈشىڭىزنى دۇشمەنلەرچە تەئەررۇز قىلغانلىق دەپ قارىۋېلىشى مۇمكىن. ئەگەر خىزمەت ئورنىڭىزدا ئۆز مەپتۇنلار بار بولسا، ئۇلار بىلەن بولغان ئالاقىنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرۈڭ. ئەگەر ئائىلىڭىزدە ئۆز مەپتۇنلار بار بولسا، ئۇلارغا ھېسداشلىق قىلغان ئاساستا، سەممىي مۇئامىلە قىلىڭ، لېكىن ئۆزىڭىزنىمۇ ئويلاپ قويۇڭ. ئەگەر بۇنداق كىشىلەر بىلەن مۇئامىلە قىلىشىشتىن كېلىدىغان بېسىم سىز بەرداشلىق بېرەلمىگۈدەك دەرىجىدە ئېغىر بولۇپ كەتسە، بۇ خىل ئەھۋالغا قانداق تاقابىل تۇرۇش توغرىسىدا كەسپىي خادىملاردىن مەسلىھەت سوراڭ. شۇنداقلا، تۇرمۇشىڭىزدا ئۆز مەپتۇنلار بار-يوقلۇقىدىن قەتئىينەزەر، ھاياتىڭىزدىكى گۈزەل شەيئىلەر، جۈملىدىن ئىجابىي سەرگۈزەشتىڭىز توغرىسىدا كۆپرەك ئويلىنىڭ، كەلگۈسىڭىزنى تېخىمۇ گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن پىلان تۈزۈڭ، ئۇنى كۆز ئالدىڭىزدىلا تاپسىز!

ئىنگلىزچىدىن ھېكمەتيار ئىبراھىم تەرجىمىسى

مەنبە:

https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-time-cure/201603/the-narcissistic-personality

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى