ئاسان بولسا، ھەممە ئادەم قىلغان بولاتتى

سامانسا كېلگرېن

(ساغلاملىق ۋە يۈگۈرۈش مەشقاۋۇلى)

خۇشاللىققا ۋە قانائەتكە ئېرىشىش ئۇچۇن تىرىشماي بولمايدۇ؛ ئەگەر بۇلارغا ئېرىشىش ئاسان بولغان بولسا، ھەممە ئادەم خۇشال بولۇۋالغان بولاتتى.

ھەممە ئادەمنىڭ قىينالمايلا مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇسى كېلىدۇ.

كىشىلەر ئۆزىنى زورلىماستىن ۋە بىئاراملىق ھېس قىلماستىن مەقسىتىگە يېتىشنى ئويلايدۇ.

تۆۋەندىكىلەر كىشىلەردىكى شۇ خىل پىسخىكىغا قارىتا ئوتتۇرىغا چىققان «ئاسان قولغا كېلىدىغان مۇۋەپپەقىيەت» ئەپسانىلىرىنىڭ مىساللىرىدىن بەزىلىرىدۇر:

ئىككى ئايدا ئېنگلىزچىنى راۋان سۆزلەش تاكتىكىسى!

ئورۇقلاشنىڭ ئاسان ئۇسۇلى!

ئۆيىڭىزدىلا قىلالايدىغان ئالتە خىل ئاددىي ئاساسى مەشىق!

بۇ پىلانغا رىئايە قىلسىڭىز، يۈگۈرۈشىڭىز ئاسانغا توختايدۇ!

بۇ رىسالە ئارقىلىق ئائىلىڭىزدىكىلەر ئۇچۇن ئاسانلا كەچلىك تاماق تەييارلىيالايسىز.

ئاسان بولسا، ھەممە ئادەم قىلغان بولاتتى ...

«ئاسان» دېگەن بۇ كەلىمە كەلسە ـ كەلمەس ئىشلىتىلمەكتە، ساغلاملىق ساھەسىدە تېخىمۇ شۇنداق.

ساغلاملىق مەشقاۋۇلى بولۇش سۈپىتىم بىلەن، مېنىڭ مەقسىتىم خېرىدارلىرىمنىڭ ئىشلىرىنى ئاسانلاشتۇرۇشتۇر. لېكىن، بۇ ئاشۇ ئىشلارنىڭ «ئاسان» ئىكەنلىكىدىن دېرەك بەرمەيدۇ.

شۇڭا، مەن «ئاسان» دېگەن سۆزنى «ئاددىي»غا ئالماشتۇردۇم.

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

يۇقىرى سىجىللىقتا بىر ئاز مەشىق قىلغاندىن كېيىن، قىسقىغىنە ئارام ئېلىپ، يەنە داۋاملىق مەشىق قىلىدىغان «يۇقىرى سىجىللىقتا ئارىلاپ مەشىق قىلىش» (high-intensity interval workout) ئاددىيلا بىر ئۇقۇم بولسىمۇ، ئەمما بۇنداق قىلىش ھەرگىزمۇ ئاسان ئەمەس!

سۈيقەستىن بەلكىم ئاددىي تاماق ھېسابلىنىشى مۇمكىن، ئەمما پۈتۈن ئائىلىدىكىلەرگە ئوخشىتىپ سۈيقەستىن ئېتىپ بېرىش ئاسان ئىش ئەمەس، ئەگەر سىز پۈتۈن كۈن خىزمەت قىلغان بولسىڭىز تېخىمۇ شۇنداق!

شۇنداقتىمۇ بىز دائىم كەيپىياتىنى، سالامەتلىكىنى، يېمەك-ئىچمەك ئادىتىنى ۋە پۈتكۈل تۇرمۇشىنى ياخشىلايدىغان يۈزلەرچە «ئاسان» تەدبىرلەرنى ئۇچرىتىپ تۇرىمىز.

ھالبۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر بۇ «ئاسان ئۇسۇل»لارنى كۈندىلىك تۇرمۇشىغا ئاسانلا تەدبىقلىيالمىسا، تولىمۇ ئۈمىدسىزلىنىپ كېتىدۇ.

بۈگۈنكى كۈندە، بىز پۈتكۈل ئىشلارنىڭ ناھايىتى تېز ۋە ئاسان پۈتۈشىنى ئويلايمىز.

ئىشلار قىيىن بولسا قىلغۇمىز كەلمەيدۇ-يۇ، ئەگەر ئۇنىڭ ئاسان چارىسى بولسا قىلىپ باقىمىز.

لېكىن، ھەقىقىي مۇھىم ئىشلارنىڭ، جۈملىدىن ئائىلىنىڭ، دوستلۇقنىڭ، كەسپىي ھاياتنىڭ، سالامەتلىكنىڭ ئاسان يولى بولمايدۇ.

شۇ ۋەجىدىن، بىراۋ ئۆز ھاياتىدا چوڭ ئۆزگىرىش ھاسىل قىلالىسا، بۇ كىشىلەردە تولىمۇ كۈچلۈك تەسىر قالدۇرىدۇ.

مەيلى كەسىپ ئالماشتۇرۇش، بىرەر مۇناسىۋەتنى ئاخىرلاشتۇرۇش، مارافونچە يۈگۈرۈشنى مەشىق قىلىش ياكى يېمەك-ئىچمەك ئادىتىڭىزنى ياخشىلاش بولسۇن، باسىدىغان قەدەملىرىڭىز ئۇقۇم جەھەتتە ئاددىي بولسىمۇ، ئەمما ئىجرا قىلىش تەسكە توختىشى مۇمكىن.

لېكىن، بۇنىڭ كارايىتى چاغلىق!

مەن خىزمىتىمنى تاشلاپ، ئۆز قىزىقىشىم بويىچە يول تۇتقان چېغىمدا، ئۆز-ئۆزۈمگە: «بۇنداق قىلىشىم توغرىمۇ؟ خېرىدار تاپالارمەنمۇ؟ ھەپتىلىك ماقالەمنى داۋاملىق يازالارمەنمۇ؟ كارخانا باشقۇرۇشنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرىنى ئۆگىنەلەرمەنمۇ؟» دەپ سوئال قويغانىدىم.

ئەمما، مەن دەسلەپتە بۇنىڭدىن ھودۇققان، ئاندىن يۇقىرىقى سوئاللارنىڭ نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆز ئارزۇسىنى ئەمەلگە ئاشۇرالماسلىقىدىكى سەۋەبلەرنىڭ دەل ئۆزى ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكىنىمدە، ئىشلار ماڭا ئۇنچە قورقۇنچلۇق تۇيۇلمىدى.

مەن جاپاغا يۈزلەندىم ۋە بىئارامىلىق تۇيغۇسىغا «تىز پۈكمىدىم.»

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

بىر خېرىدارىم توي قىلىش ۋە كاماندىروپكىغا چىقىش سەۋەبلىك بىر مەزگىل مەشقنى توختىتىپ قويغانىدى. ئاندىن ئۇ قايتىپ كېلىپ مەشقنى باشلىغاندىن كېيىن، مەشىق يېرىملاشماستىنلا: «نېمە دېگەن جاپالىق! ئەسلىدە بۇنچىۋالا جاپالىق بولماسلىقى كېرەك ئىدىغۇ؟» دەپ ۋايسىدى.

ئۇنىڭ مەقسىتىنى چۈشىنەتتىم.

بىز ئالدىنقى قېتىم بىللە مەشىق قىلغاندا، ئۇ ئۆزىگە ناھايىتى ياخشى ئاساس سالغانىدى. لېكىن، ئۇ چېنىقىشنى بىر مەزگىل تاشلاپ قويغانلىقتىن، چېنىقىش ئۇنىڭغا ئىلگىرىكىگە قارىغاندا تېخىمۇ قىيىن تۇيۇلۇۋاتاتتى.

شۇڭا، مەن ئۇنىڭدىن: «ئەگەر بۈگۈن مەشىق ئاسانغا توختىسا، ئەجەبلىنەرلىك ئىش بولماسمىدى؟» دەپ سورىدىم. چۈنكى، چېنىقىشنى تاشلاپ قويغاندىن كېيىن، قايتىدىن ئەسلىدىكى رىتىمغا كۆنۈش ئەڭ قىيىن ئىشلارنىڭ بىرىدۇر. ئەنە شۇ سەۋەبتىن، ئورۇقلىغان نۇرغۇن كىشىلەر ئاسانلا قايتىدىن سەمرىپ كېتىدۇ. ئەگەر چېنىقىش ئادىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئاسان بولسا ئىدى، ھەممە ئادەم شۇنداق قىلغان بولاتتى.

شۇڭا، مەغلۇبىيەتكە ئۇچراپ، ئۆزىڭىزنى ئاجىز ھېس قىلغىنىڭىزدا، «ئەگەر بۇ ئىش ئاسان بولغان بولسا، ھەممە ئادەم ئۇنى قىلغان بولاتتى» دېگەن گەپنى ئۆز-ئۆزىڭىزگە تەكرار تەلقىن قىلىڭ. ئەگەر بىر ئىش سىزگە جاپالىق تۇيۇلغان بولسا، بۇنىڭغا قانداقتۇر ئۆزىڭىزدىكى «ئاجىزلىق»نىڭ سەۋەبچى ئەمەسلىكىنى بىلىڭ.

قىلىۋاتقان ئىشىڭىزنىڭ قىيىن ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزىڭىزنىڭمۇ ھەرقانداق ئەھۋالدا بەل قويۇۋەتمەيدىغان «تەرسا» ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

ئىنگلىزچىدىن ئۆتكۈر ئالماس تەرجىمىسى

مەنبە:

https://everydaypower.com/if-it-was-easy-everyone-would-do-it/

www.ewlad.org
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى