مەسلە ھەل قىلىش: خىرسلارنى چۈشىنىش ۋە بىر تەرەپ قىلىش

مونىكا ۋېرمانى

ئاچقۇچلۇق نۇقتىلار:

مەسىلىلەر جىسمانىي ئالامەتلەر، سەلبىي پىكىرلەر ۋە ناباب قىلمىشلاردىن ئىبارەت ئۇچ خىل شەكىلدە ئىپادىلىنىدۇ.

مەسىلىلەرنىڭ قانداق ئىپادىلىنىدىغانلىقىنى ۋە ئەۋج ئالىدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىش مەسىلىنى ئۇنۇملۇك ھەل قىلىش ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر.

«ئۇچ پۇتلۇق ئۈستەل» ئارقىلىق ئالامەتلەرنى پەرقلەندۈرسىڭىز، مەسىلىلىرىڭىزنى ئۇنۇملۇك ھەل قىلالايسىز.

تۇرمۇش ئوڭۇشلۇق بولغاندا، بىز مەسىلىلەرگە ئىجابىي نەزەردە قارايمىز ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا توغرا قارار چىقىرالايمىز. ئەمما، تۇرمۇشىمىزدا مەسىلىلەر كۆپىيىپ، سەلبىيلىك بىلەن، ئۆز-ئۆزىمىزنى چۈشەپ قويىدىغان پىكىرلەر بىلەن، ياكى ناباب ئادەت ۋە قىلمىشلار بىلەن كۈرەش قىلغىنىمىزدا، ھايات تىزگىندىن چىققاندەك تۇيۇلىدۇ.

مەن كىلىنىكا پىسخولوگى بولۇش سۈپىتىم بىلەن، «ئۇچ پۇتلۇق ئۈستەل»دىن پايدىلىنىپ، بىمارلىرىمنىڭ مەسىلىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىغا، قوللاشقا ئېرىشىشىگە ۋە ساقىيىشىغا ياردەم قىلىمەن. تۇرمۇشتا، گاھىدا بىزنىڭ چوقۇم توختاپ، بەدىنىمىز ۋە كاللىمىزدا نېمە ئىشلار يۈز بېرىۋاتقانلىقى ھەققىدە ئويلىنىشىمىز ۋە ئۇلارنى چۈشىنىشكە تىرىشىشىمىز ئىنتايىن مۇھىم. مېنىڭ ئۇچ پۇتلۇق ئۈستىلىم دەل شۇنداق قىلىشىنىڭ چارىسى بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇ مىڭلىغان كىشىلەرنىڭ ئۆزىدىكى مەسىلىلەرنى چۈشىنىشگە ياردەم بەردى، ئۇ سىزگىمۇ ياردەم بېرەلەيدۇ. تۆۋەندە بۇ «ئۈستەل»نىڭ ئىشلەش مېخانىزمى بىلەن تونۇشۇپ چىقىمىز.

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

مەسلىنىڭ قانداق ئىپادىلىنىدىغانلىقىنى چۈشىنىش

بىز ھاياتتا يولۇققان ھەرقانداق مەسىلە جىسمانىي ئالامەتلەر، سەلبىي پىكىرلەر (بىلىش) ۋە ئاباب، پاسسىپ قىلمىشلاردىن ئىبارەت ئۈچ خىل شەكىلدە ئۆزىنى نامايان قىلىدۇ. بىز ئۆزىمىزدىكى جىسمانىي ئالامەتلەرنى، شۇنداقلا ئاباب قاراش ۋە قىلمىشلارنى ئېنىقلاش ئارقىلىق مەسىلىلەرنىڭ ھاياتىمىزدا قانداق ئىپادىلىنىدىغانلىقىنى ۋە قانداق ئەۋج ئالىدىغانلىقىنى تەكشۈرەلەيمىز. بىز بۇ خىل چۈشەنچە ۋە تونۇش بىلەن قورالىنىغاندىن كېيىن، يۈز بېرىۋاتقان ئىشلارنى ھەل قىلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان قوللاشقا ئېرىشەلەيمىز ۋە ئاكتىپ ئۆزگىرىشلەرنى باشلىيالايمىز.

جىسمانىي ئالامەتلەرگە تېخىمۇ يېقىندىن نەزەر سېلىش

گەپنى «ئۈچ پۈتلۈق ئۈستەل»نىڭ بىرىنچى پۈتى بولغان جىسمانىي ئالامەتتىن باشلايلى. نۇرغۇن جىسمانىي ئالامەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا بىزنىڭ ھېسسىياتىمىز سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، كىشى تەشۋىشلەنگەندە، دائىم باش ئاغرىش، ئاشقازان-ئۆچەي بىئاراملىقى، مۇسكۇللارنىڭ جىددىيلىشىشى، ھارغىنلىق ۋە يۈرەكنىڭ تېز سوقۇپ كېتىشى قاتارلىق بىر قاتار ئازابلىق جىسمانىي ئالامەتلەرمۇ تەڭ كۆرۈلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىقمۇ كىشىنى ئەندىشىگە سالىدىغان يەنە بىر خىل جىسمانىي ئالامەت بولۇپ، ئۇمۇ دائىم كەيپىيات بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

ئۈستەلنىڭ ئىككىنچى پۈتىغا كەلسەك، بىزنىڭ مەسىلىلىرىمىز يەنە سەلبىي، ناساغلام پىكىر ياكى تونۇش سۈپىتىدىمۇ ئىپادىلىنىدۇ. بىز ئۆتمۈشتىكى ئازابلارنى ۋە بىزنىڭ دۇنيانى چۈشىنىشىمىزگە ۋە ئۆزىمىزنىڭ قەدىر-قىممىتىمىزگە بولغان تونۇشىمىزغا تەسىر كۆرسىتىدىغان، چوڭقۇر يىلتىز تارتقان سەلبىي چۈشەنچىلەرنى ئېچكىيلەشتۇرۇۋالىمىز.

ئۆزىمىزنى قەدىرلەش تۇيغۇمىز تۆۋەن بولسا، بىزدە ھەمىشە ئۆزىمىزنى كەمسىتىش، ئۈمىدسىزلىك ياكى ئەرزىمەسلىك تۇيغۇسى، شۇنداقلا ئۆز قابىلىيىتىمىز، مۇناسىۋىتىمىز، دۇنيا ۋە پۇرسەتلەر توغرىسىدا سەلبىي پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى ئۈستەلنىڭ ئۈچىنچى پۈتى بولغان ئاباب قارار، ئەندىزە ۋە قىلمىشلاردۇر. ئادەتتە، بىز بەك كۆپ ياكى بەك ئاز يېيىش، بەك كۆپ ياكى بەك ئاز ئۇخلاش، جىسمانىي ئالامەتلەرنى پەسەيتىش ياكى پاسسىپ خىيالالاردىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ھاراق ۋە زەھەرلىك چېكىملىكىكە تايىنىش، غەزەپلىنىش، ئۆز-ئۆزىنى نابۇت قىلىش، سۆرەلمىلىك قىلىش، ئۆزىگە ئەزىيەت بېرىش، خورلاش، پۇل-

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.uyghurktap.com

پۇچەكنى بۇزۇپ چېچىش، قىمار ئويناش ياكى توختىماي بىر نەرسە سېتىۋېلىش، ئۆزىمىز ياقتۇرمايدىغان خىزمەتنى داۋاملاشتۇرۇۋېرىش قاتارلىق نۇرغۇن ناساغلام، ناباب قىلمىشلار ۋە ئادەتلەر ئارقىلىق دەققىتىمىزنى بۇرايمىز ياكى ئۆزىمىزنى تىنچلاندۇرىمىز.

بۇ «ئۇسۇل»دىن پايدىلىنىڭ

قانداقلا قىينىچىلىقتا يولۇقسىڭىز، ئۇلارنى بۇ ئۇچ پۇتلۇق ئۇسۇلنىڭ ئۇستىگە قويۇڭ. بۇ ئۇسۇلنى خىزمەتتىكى قىينىچىلىق، ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش، بالىلار ياكى ياشانغان ئاتا-ئانىلارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالغۇچى بولۇش، مۇناسىۋەت مۇشكۈللۈكى، كىشىلىك مۇناسىۋەتتىكى زىددىيەت، غەزەپ، كېسەلنى داۋالاش، (يېمەك-ئىچمەك، ھاراق، مال سېتىۋېلىش ۋە قىمار قاتارلىقلارغا) خۇمار بولۇپ قېلىش بولۇش، ئاستا خاراكتېرلىك ئاغرىق، پۇل مەسىلىسى، چۈشكۈنلۈك قاتارلىقلارنى، جۇملىدىن ھەرقانداق مەسىلىنى ھەل قىلىشقا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

بىز كۈندىلىك جىسمانىي ئالامەتلەر، سەلبىي تەپەككۇر ۋە ناساغلام ئەندىزىلەرنىڭ ئىسكەنجىسىگە چۈشۈپ قالساق، نېمە قىلارىمىزنى بىلمەي تېڭىرقاپ قېلىشىمىز مۇمكىن. قىينىچىلىقتا دۇچ كەلگەندە، ئاكتىپ ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىشنىڭ بىرىنچى قەدىمى تونۇشتۇر. بىز بۇ ئۇچ پۇتلۇق ئۇسۇلدىن پايدىلىنىپ، ئۆزىمىزدىكى مەسىلەر، جىسمانىي ئالامەتلەر، سەلبىي پىكىرلەر ۋە ناباب قىلمىشلار ئارىسىدىكى باغلىنىش ھەققىدە چۈشەنچە ۋە تونۇشقا ئېرىشەلەيمىز. بۇ ئۇچ تۈردىكى ئالامەتلەرنى ئېنىقلۇۋالساق، مەسىلىلەرنى ئۇنۇملۇك ھەل قىلىشقا باشلايمىز.

مۇتەخەسسىسلەردىن ياردەم سوراش

كۆپىنچىمىز جىسمانىي كېسەللىك ئالامەتلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن دوختۇرغا كۆرۈنۈشكە ئادەتلەنگەن بولساقمۇ، ئەمما سەلبىي تەپەككۇر ۋە ناباب قىلمىشلارغا قارىتا نېمىلەرنى قىلىش كېرەكلىكى ھەققىدە ھېچقانچە مەلۇماتقا ئىگە ئەمەسمىز. بۇ جەھەتتە، پىسخىكىلىق داۋالاشنى قوبۇل قىلىش ۋە روھىي ساغلاملىق مۇتەخەسسىسى بىلەن ھەمكارلىشىش ھەم ئەسلىگە كېلىش، ھەم تېخىمۇ كۆچىيىش ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.uyghurkitap.com
2023 ، ئىيۇن
61
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

مەسلەن، بىلىش قىلمىشى ئارقىلىق داۋالاش (Cognitive Behavioural Therapy) چارىنى ئاساس قىلغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇ بىزنىڭ بۇرمىلانغان تونۇشىمىزغا ۋە تەپەككۇرىمىزغا خىرىس قىلىش ۋە ئۇلارنى قايتىدىن شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق ناباب تەپەككۇر مەسلىسىنى ھەل قىلىدۇ. ئۇ يەنە ناباب قىلمىش، قارار ۋە ئادەتلەرنى ئاستا-ئاستا تېخىمۇ ساغلام، تېخىمۇ مۇۋاپىق قىلمىشقا ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئاكتىپ ئۆزگىرىشكە تۇرتكە بولىدۇ.

مەسىلىلەرنىڭ قانداق پەيدا بولىدىغانلىقى ۋە ئېغىرلىشىدىغانلىقىنى تېخىمۇ چوڭقۇر چۈشەنسەك ۋە تونۇپ يەتسەك، ھاياتتىكى خىرىسلارغا تېخىمۇ ياخشى تاقابىل تۇرالايمىز. بىز ئۆزىمىزنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىمىزغا دىققەت قىلىپ، ئۆزگىرىش زۆرۈر بولغان ئەھۋاللاردا ئىجابىي ئۆزگىرىشلەرنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشىمىز كېرەك.

ئىجابىي ئۆزگىرىشنىڭ، شۇنداقلا جىسمانىي ئالامەتلەرنى ۋە كىشىنى بىئارام قىلىدىغان تەپەككۇر ۋە قىلمىش مەسىلىلىرىنى ھەل قىلىشنىڭ بىرىنچى قەدىمى تونۇشتۇر. بىز بۇ خىل تونۇش ئارقىلىق مەسىلىلىرىمىزگە دادىل تاقابىل تۇرۇش ئارقىلىق ئاكتىپ ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىشقا باشلايمىز.

مەسىلىلىرىڭىزنى ئۇستەلگە قويۇڭ

تۆۋەندىكى سەۋەبلەر تۈپەيلى ئاۋارىچىلىق ياكى بېسىم ھېس قىلغىنىڭىزدا، تونۇشىڭىزنى كۈچەيتىشكە تىرىشسىڭىز بولىدۇ:

كىشىنى بىئارام قىلىدىغان جىسمانىي/فىزىئولوگىيىلىك ئالامەتلىرىڭىزنىڭ، سەلبىي پىكىرلىرىڭىزنىڭ، ناباب قىلمىش، تاللاش ۋە ئەندىزىلىرىڭىزنىڭ تىزىملىكىنى تۈرغۇزۇڭ.

ھاياتىڭىزدىكى ئىجابىي ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىشنى ئارزۇ قىلىدىغان تەرەپلەرنى ئويلاڭ.

ئۆزىڭىزدىكى جىسمانىي ئالامەتلەرنى، سەلبىي پىكىرلەرنى ۋە ناباب قىلمىشلارنى ھەل قىلىش ئۈچۈن زۆرۈر يارەمنى قولغا كەلتۈرۈشكە بەل باغلاڭ.

نۇقسانلىق تەپەككۇر ۋە قىلمىشلارنى، شۇنداقلا جىسمانىي ئالامەتلەرنى تۈگىتىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان مەنبەلەرنى قولغا كەلتۈرۈڭ.

ئىنگىلىزچىدىن ھېكمەتيار ئىبراھىم تەرجىمىسى

مەنبە:

https://www.psychologytoday.com/intl/blog/a-deeper-wellness/202307/problem-solving-understanding-and-dealing-with-challenges

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى