بەختلىك بولۇشنىڭ سىرى

خۇرشىدەم ھېزىمووۋا* (قازاقىستان)

«بەخت دېگەن نېمە؟». بۇ سوئالغا بىر ئېغىز سۆز بىلەنلا جاۋاب بېرىش قىيىن. چۈنكى، بەختنى ھەركىم ھەر تۈرلۈك چۈشىنىدۇ. بەخت – بەزىلەر ئۈچۈن نام - ئابرۇي، پۇل، مەنسەپ، ئارزۇ-ئارمانلىرىنىڭ ئەمەلگە ئېشىشى؛ ئاتا-ئانا ئۈچۈن – پەرزەنتلىرىنىڭ ساغلاملىقى؛ مېيىپلار ئۈچۈن – سالامەتلىك، كۆزى كور ئادەم ئۈچۈن – يورۇق دۇنيانى كۆرۈش بولسا، گاھىلار ئۈچۈن – كۈتۈلمىگەن يەردىن بېشىغا بەخت قۇشىنىڭ قونىشىدۇر. بەخت – ھاياتنى شۇنچىلىك قىزىق ۋە مەزمۇنلۇق قىلىپ تۇرغان بىر كۈچ ئىكەنلىكى شۈبھىسىز. پسىخولوگىيە ئىلمىدە «بەخت» ئاتالغۇسى – ئۆز ھاياتىدىن قانائەتلەنگەن كىشىنىڭ پسىخولوگىيەلىك ھېس-تۇيغۇسى، دەپ چۈشەندۈرۈلىدۇ.

ھازىرقى ئالەمشۇمۇللاشتۇرۇش دەۋرىدە كىشىلەر: «مەن ئەڭ بەختلىك ئادەم!» دەپ كېسىپ ئېيتالمايدۇ، بىز ھەتتا بەزىدە بەختلىك ئىكەنلىكىمىزنىمۇ سەزمەي قالىمىز. چۈشكۈنلۈككە بېرىلىپ قالساق، ئۆزىمىزنى بەختسىز ھېس قىلىپ، ئۆز ھاياتىمىزدىكى، كاللىمىزدىكى يېشىمى يوق ئويلارنىڭ باش - ئۇچىغا چىقالماي قالىمىز. پسىخولوگلار: «كىشىلەرنىڭ ئۆزىنى بەختسىز ھېسابلىشىنىڭ سەۋەبى، تىرىكچىلىك غېمىدە تىركىشىپ، قولىدا تۇرغان بەختنى ھېس قىلالماي، بەختسىزلىككە ئۇچرىشىدۇر» دەيدۇ. بىز نېمە قىلىشىمىز كېرەك؟ ئۆمۈربويى بەختنى ئىزدەپ ئۆتۈشۈمىز كېرەكمۇ؟، ياق.

بۇنىڭ جاۋابى ئىنتايىن ئاددىي. بىزگە مۇھىم بولغىنى - ئەتىگە ئىشەنچ بىلەن قاراپ، ئۆزىمىزنى ئۆزىمىز چۈشىنىپ، بەختلىك ئىكەنلىكىمىزنى تونۇپ يېتىپ، ھازىرنىڭ ئۆزىدىكى بەختىمىزدىن ھوزۇرلىنىشنى بىلىشىمىز؛ ئۆزىمىزنىڭ كىملىكىمىزنى، ھاياتتا قانداق ئورۇن تۇتىدىغانلىقىمىزنى، مەقسەتلىرىمىزنىڭ نېمىدىن ئىبارەت ئىكەنلىكىنى توغرا تەھلىل قىلىشىمىزدۇر. بۇ ئارقىلىق بىز ئۆزىمىزگە تېگىشلىك بەختكە ئېرىشەلەيمىز. ئەگەر كۈندىلىك ھاياتىمىزدا قىزغىنىش، قورقۇنچ، كۆرەلمەسلىك، مەنسەپ، رەنجىش، بېسىم قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئارتۇقچە يۈكلەر ئاستىدا قالساق، ھاياتىمىزنى تېخىمۇ مۇرەككەپلەشتۈرۈۋالىمىز. بۇنىڭ ئورنىغا بىز ئىچكى دۇنيايىمىزنى ئادەمگەرچىلىك، مېھىر-مۇھەببەت، كەمتەرلىك، خۇشاللىق، ئارزۇ-ئارمان، كۆتۈرەڭگۈ روھ بىلەن تولدۇرۇپ، ئازادە، يېنىك ھايات كەچۈرۈشكە تىرىشىشىمىز لازىم. شۇنى ئالاھىدە تەكىتلەش كېرەككى، گېزىت-ژۇرنال، تور ۋە تېلېۋىزور قاتارلىق ئىجتىمائىي تاراتقۇلاردىن ئادەم ئۆلتۈرۈش، بالايى - ئاپەت، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش قاتارلىق سەلبىي ئۇچۇرلارنى ئاڭلاش، كۆرۈش ھاياتىمىزنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. ئەنە شۇنداق سەلبىي ئاخباراتلارنى ئىزچىل قوبۇل قىلغان ئادەم چۈشكۈنلۈككە پېتىپ، نەتىجىدە ئۆز ھاياتىنىڭ قارا كۆلەڭگۈسىدە قالىدۇ، ھەتتا ھەر تۈرلۈك پسىخوسوماتىكىلىق (پسىخولوگىيەلىك ئامىللارنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشىنى تەتقىق قىلىدىغان ئىلىم) ئاغرىقلارغا دۇچار بولىدۇ. مېدىتسىنالىق تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، ئاغرىقلارنىڭ 32 – 40 پىرسەنتى بېسىم بىلەن روھىي ئازابنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدىكەن. يەنى، ئادەمنىڭ ھاياتقا بولغان كۆزقارىشى، روھىي ساغلاملىقى بەدىنىنىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىغا تەسىر قىلىدۇ. بۇ ھەقتە شەخسىي تەجرىبەمدىن مىسال كەلتۈرەي: يېقىندا روھىي چۈشكۈنلۈككە پېتىپ قالغان 45 ياشلىق بىر ئايال بىزگە مۇراجىئەت قىلدى. ئۇ قەنت كېسەلى، سېمىزلىك، يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن دوختۇردا داۋالىنىۋاتقان ئىكەن. كۆپ قېتىملىق پسىخىكىلىق داۋالاشلار نەتىجىسىدە ئۇ ئايال چۈشكۈنلۈكتىن قۇتۇلۇپ، ھاياتى يۈز پىرسەنت ئۆزگەردى. داۋاملىق كۆتۈرەڭگۈ كەيپىياتتا، باشقىلار بىلەن ئىللىق مۇئامىلىدە بولۇپ، دوستلىرىمۇ كۆپىيىشكە باشلىدى. سەككىز كىلوگىرام ئېغىرلىق يوقىتىپ، قان بېسىمىمۇ نورماللاشتى. ئۆيىدە تىككۈچىلىك بىلەن شۇغۇللىنىپ، پۇل تېپىشقا باشلىدى. بۇ ئەلۋەتتە يۇقىرى كەيپىيات، ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ نەتىجىسى. بۇنىڭدىن سىرت، يۇقىرى كەيپىيات ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

پسىخىكا كىتاب مۇئەللىپلىرىنىڭ كۆپىنچىسى: «ئادەم – ئۆز ھاياتىنىڭ ياراتقۇچىسى» دېگەن پىكىرنى ئالغا سۈرىدۇ. ھەقىقەتەنمۇ، ھەرقانداق كېسەللىكلەرگە، روھىي ئازابلارغا پەقەت ئۆزىمىزنىڭلا سەۋەبچى ئىكەنلىكىمىزنى ئېتىراپ قىلىشىمىز كېرەك. دائىم چۈشكۈنلۈك ئىچىدە يۈرۈش كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ مەنبەسى. ئامېرىكىلىق يازغۇچى، پسىخولوگ لۇئىزخېي بۇ مەزمۇندا ئونلىغان كىتابنى يورۇققا چىقاردى. ئۇ ئۆزى تۈزگەن ئالاھىدە سىستېما بويىچە ھەربىر كېسەللىك تۈرىنىڭ بەلگىلىك يامان ئويلاردىن ياكى سەلبىي قاراشلاردىن پەيدا بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئۆزىمىزنىڭ سەلبىي ئويلىرىمىز ئارقىلىق يوشۇرۇن سېزىملىرىمىزنى، مېڭىمىزنى ناتوغرا پىروگراممىلاپ، ئۆز تەقدىرىمىزنىڭ بەختسىز سېنارىيەسىنى يېزىپ قالىمىز. كور سېزىملىرىمىز ئاجايىپ، خۇشپۇراق گۈللەرگە ئوخشىغان ئىجابىي ئۆي-خىياللىرىمىز بىلەن يۇقىرى كەيپىياتلىرىمىزنىڭ خۇددى شاخلاپ ئۆسكەن ھارام چۆپلەرگە ئايلىنىشىغا يول ئاچىدۇ. ئۆز ھاياتىمىزنىڭ ئىگىسى ئۆزىمىز بولغانلىقتىن، بىز سەلبىيلىككە يول بەرمەي، پەقەت ياخشى ئويلارنى

---

* پسىخولوگ.

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

ئويلىشىمىز لازىم. بەختلىك بولۇشقا ۋاقىت ئىزدىمەڭ. ھاياتىڭىزنىڭ ھەربىر دەقىقىسىنى قەدىرلەڭ، بۇنىڭ ھېچقانداق قىيىن تەرتىپى يوق. ئالەم نېمە دېگەن گۈزەل؟! يازنىڭ ئوچۇق كۆك ئاسمىنى، كۈننىڭ نۇرى، يوپۇرماقلارنىڭ مۇڭلۇق شىلدىرلاشلىرى، دەريا-كۆللەرنىڭ ئېقىنى، ئاپپاق قار، يامغۇر تامچىلىرى - مۇشۇلارنىڭ ھەممىسى بىر مەيرەم ئەمەسمۇ؟! بۇلارنىڭ ھەممىسى چۈشكۈنلۈك بىلەن روھىي بېسىمغا قارشى تېپىلماس داۋادۇر. چۈنكى، روھىي تەڭپۇڭلۇق – خاتىرجەملىكنىڭ كاپالىتى؛ روھىي باي ئادەم – ئەڭ بەختلىك ئادەم.

خۇلاسە، بەختلىك بولۇشنى ئىستىسىڭىز ھەرگىز «ئۆزگىلەر مېنى قوبۇل قىلىشى كېرەك»، دەپ ئويلىماڭ. بەختنى ئۆزىڭىزنىڭ ئىچكى دۇنيارىڭىزدىن، يۈرىكىڭىزدىن تېپىشقا تىرىشىڭ. سىز ئۆزىڭىز بىلەن بەختلىك. دەل شۇنداق، ئۆزىمىزنى بەختكە ئېرىشتۈرىدىغان پەقەت ئۆزىمىز. ھەممە ئادەم بەختلىك بولۇشقا لايىق، بەختلىك بولايلى!

قىسقا ھېكايىلەر

فرانز كافكا (گېرمانىيە)

قىسقا بىر مەسەل

«ھەي ھايات!» دەپ سۆز باشلىدى بىر چاشقان.

«بۇ دۇنيا ھەر كۈنى ئاز-ئازدىن تارىيىۋاتىدۇ. بۇرۇنلاردا بۇ دۇنيا شۇنچىلىك چوڭ ئىدى. مەن ئۆزۈممۇ قورقتۇم. جايىمدا تۇرماستىن يۈگۈردۈم ، يۈگۈردۈم ، يىراقلاردىكى ئوك سولدا تۇرغان تاملارنى كۆرگىنىمدە خۇشال بولدۇم. ئەمما، ئۇ تاملار شۇنچىلىك تېز تارايدىكى، مانا ئەمدى ئەڭ ئاخىرقى ئۆينىڭ ئىچىدە تۇرۇپتىمەن. ھەتتا ئۆينىڭ بىر بۇلۇڭىغا مېنى تۇتۇش ئۈچۈن قاپقانمۇ قويۇلغان ئىكەن»

دەل مۇشۇ چاغدا، بىر مۈشۈك: «پەقەت ساڭا ھازىر ئەڭ كېرەكلىك نەرسە يۆنىلىشىڭنى ئۆزگەرتىش» دەپتۇ ۋە چاشقاننى كاپلا قىلىپ يەپتۇ.

دېرىزىدىن خىيال بىلەن قاراش

شۇنداق تېز يېقىنلىشىۋاتقان باھار كۈنلىرىدە نېمە ئىش قىلارمىز ؟ تېخى بۈگۈن ئەتىگەندىلا كۆك يۈزى كۆل رەڭ ئىدى. ھازىر دېرىزىدىن سىرتقا قارايدىغان بولساق، ئاجايىپ ھەيران قالارلىق بولۇپ، دېرىزىنىڭ گىرۋىكىگە يۈزىڭىزنى قويۇپ كۆككە قاراپلا قالىسىز.

قۇياش ھازىر پېتىۋاتىدۇ بىراق ئۇياق-بۇياققا ھەيرانلىق بىلەن قاراپ، مېڭىپ يۈرگەن كىچىك قىزچاقنىڭ يۈزىنى يورۇتۇپ تۇرۇۋاتقانلىقىنى كۆرىسىز . مانا مۇشۇ چاغدا، يەنە سول تەرىپىدىن ئۆتۈپ كېتىۋاتقان ئادەمنىڭ سايىسىدە، قىزچاقنىڭ ئوماق يۈزىنىڭ قارداۋاتقانلىغىنىمۇ كۆرىسىز . ئاخىرى ئادەم ئۆتۈپ كەتتى. كىچىك قىزچاقنىڭ يۈزى غايەت پارقىراق كۆرۈندى.

يولغا قارايدىغان دېرىزە

ياپمۇ-يالغۇز بىر ھايات كەچۈرۈۋاتقان. ئەمما، يەنە ھەرۋاقىت ئۆزىنى بىر يەرگە ئائىت ھېس قىلىشنى ئارزۇ قىلغان بىرسى، مەيلى ئۇ كىم بولسا بولسۇن كۈن ئىچىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە، ھاۋاغا، ئىشلىرىنىڭ مېڭىشىغا قاراپ قانداق بىر سەۋەبلەر بىلەن بولسۇن، تۇيۇقسىز يۆلىنىدىغان بىر مۈرىگە ئىگە بولۇش ئارزۇسى تۇغۇلىدۇ. مانا دەل مۇشۇنداق بىر ئادەم، تالاغا قارايدىغان دېرىزىسىز ياشىيالمايدۇ.

بولۇپمۇ جېنى ھېچ بىر ئىشنى قىلىشنى خالىمىغان بىرسى، دېرىزە يېنىغا كېلىپ قالغان چاغدا، سىرتتىكى بىرسىنىڭ كۆك ئاسمانغا قاراپ، ئاندىن كېيىن تۆۋەنگە قارىغان كۆزلىرى، بۇ بىزارلىقتا تولغان ئادەمنىڭ كۆزلىرىنى ئازراق يۇقىرىغا قارىتىدۇ. يەنە دەل شۇنداق چاغدا، ئەسلىدىلا تېشىغا چىقىشنى ھېچ خالىمىغان بۇ ئادەمنى سىرتتىكى ئاتلار ئۆزىنىڭ توپىغا ۋە قالايمىقانچىلىقىغا ئۇدۇل جەلپ قىلىدۇ ۋە ئاخىرىدا ئىنسانلىققا ئۇيغۇنلىشىشقا يۈزلەندۈرىدۇ.

تۈركچىدىن ئۇيغۇرچىلاشتۇرغۇچى ھەبىبۇللا ئابلىمىت (گېرمانىيە)