روهي جەهەتتە كۆچلۈك ئادەملەرنىڭ تۆت ئالاھىدىلىكى

دوكتور ستېۋېن خايېس

(نېۋادا فوندى پسخولوگىيە فاكۇلتېتىنىڭ پروفېسسورى، 46 پارچە كىتابى ۋە 650 كە يېقىن ئىلمىي ماقالىسى نەشر قىلىنغان)

ئاچقۇچلۇق نۇقتىلار

بىز ھەركۈنى مەنۋى كۆچمىزنى نامايەن قىلىپ تۇرىمىز.

بىز تېخىمۇ كاتتا نىشانلارنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن، ئۆز روھىيىتىمىزگە قانچە چوڭقۇر چۆكۈشكە ئىنتىلسەك، روھي جەھەتتە شۇنچە كۆچلۈك بولىمىز.

مەنۋى كۆچىگىزنى ۋە ئومۇمىي شاد-خۇراملىقىگىزنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، روھي جەھەتتە كۆچلۈك ئىنسانلارنىڭ تۆت ئالاھىدىلىكىنى ئۆزىگىزدە مۇجەسسەملەشكە تىرىشىڭ.

بىز زور قىينىچىلىقلارغا تىز پۈكمەستىن پەۋقۇلئاددە ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقارغان كىشىلەرنى سۈپەتلەشتە دائىم «روھي جەھەتتە كۆچلۈك» دېگەن ئىبارىنى ئىشلىتىمىز-يۇ، ئۆزىمىزنى سۈپەتلەشتە بۇ ئىبارىنى كەمدىن كەم ئىشلىتىمىز. بۇ بەلكىم ئۆز كەمچىلىكلىرىمىزنى ئېنىق بىلگەنلىكىمىزدىن ياكى مۇۋەپپەقىيەتلىرىمىزنىڭ ۋاي دەپ كەتكۈچىلىكى يوق، دەپ قارىغانلىقىمىزدىن بولۇشى مۇمكىن. ئەمما مەنۋى كۆچىنىڭ نۇرغۇن شەكىللىرى ۋە تۈرلىرى بار. ئەگەر بىز دىققەت قىلساق ۋە قەيەرگە نەزەر سېلىشنى بىلسەك، ھەر كۈنى ھەم ئۆز ۋۇجۇدىمىزدىكى، ھەم ئەتراپىمىزدىكى باشقا كىشىلەردىكى مەنۋى كۆچكە شاھىت بولالايمىز.

مەسىلەن، سىزنىڭ ئويغانغاندا تولىمۇ ھارغىنلىق ھېس قىلغان، ئەمما خىزمەتكە كېچىكىشنى خالىمىغاچقا، يەنىلا كىيىملىرىڭىزنى كىيگەن ۋاقتىلىرىڭىز بولغانمۇ؟ ياكى سىز ئىشقا ماڭغان يول ئۈستىدە قاتناش قىستاڭچىلىقىدا قېلىپ، ئاللىكىمەلەرنى قارغىماقچى بولغان ۋاقتىڭىزدا، بالىلىرىڭىز ئارقا ئورۇندۇقتا بولغانلىقى ئۈچۈنلا بۇنداق قىلىشتىن ۋاز كېچىپ باققانمۇ؟ يۇقىرىقى ئىككىلا ئىشنى قىلىشقا مەنۋى كۈچ كېتىدۇ. ھالبۇكى، كىشىدىن مەنۋى كۈچ تەلەپ قىلىدىغىنى نو.قۇل سەلبىي كەيپىيات.تلارلا

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.egroup.org
www.uyghurktap.com

ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

ئەمەس. سىز ئۆزىڭىزگە قارىتىلغان ماختاش-تەرىپلەشلەرنى (ئۆزىڭىزنى كەمسىتىدىغانلىقىڭىز قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلى) ئاپتوماتىك نەزەردىن ساقىت قىلىۋەتمەي، ھەقىقىي تۈردە قوبۇل قىلىپ باققانمۇ؟ ياكى دېلىغۇل بولۇشىڭىزغا قارىماستىن، جورىڭىزنىڭ كۆزىگە مېھىر بىلەن قاراپ باققانمۇ؟ بۇ ھەم مەنىۋى كۈچنىڭ ئىپادىسىدۇر.

ھەر قېتىم سىز تېخىمۇ كاتتا نىشانلارنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن، ئۆز روھىيىتىڭىزگە تېخىمۇ چوڭقۇر چۆكۈش ئىستىكىنى ئىپادىلىگىنىڭىزدە، مەنىۋى كۈچنى نامايەن قىلغان بولىسىز. سىز بۇنى قانچە كۆپ قىلسىڭىز، روھىي «مۇسكۇل»لىرىڭىز شۇنچە بەك تەرەققىي قىلىدۇ ۋە كەلگۈسىدە نىشانغا بىنائەن ھەرىكەتكە ئۆتۈش ئىقتىدارىڭىز شۇنچە كۈچىيىدۇ.

ئەلۋەتتە، روھىي جەھەتتە كۈچلۈك بولۇش ئۇنچە ئاسان ۋە ئاددىي بولماستىن، بۇ جەريان نۇرغۇنلىغان ئىنچىكە ھالقىلارغا تولغان. شۇنداقلا، ئۇ سىزدىن شۇ جەرياندا ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكلەرنى يېتىلدۈرۈشنى تەلەپ قىلىدۇ. كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ جەھەتتە تۆت خىل ئالاھىدىلىك ئەڭ گەۋدىلىك بولۇپ، سىز بۇلاردىن ھەرقانداق بىرىنى- ئۆزىڭىزدە ھازىرلىسىڭىز، مەنىۋى كۈچىڭىزنىلا ئەمەس، ئومۇمىي شاد-خۇراملىقىڭىزنى ئاشۇرالايسىز. بەلكىم سىز بۇ ئالاھىدىلىكلەرنىڭ بەزىلىرىنى ئاللىقاچان ئۆز ۋۇجۇدىڭىزدا كۆرگەن بولۇشىڭىز، يەنە بەزىلىرى بولسا سىزگە تامامەن يوچۇن تۇيۇلۇشى مۇمكىن. قانداقلا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، تۆۋەندىكى تىزىملىكنى ئۆزىڭىزنى باھالايدىغان ئۆلچەم ئەمەس، بەلكى يۈكسىلىش پۇرسىتى دەپ قارىغايسىز.

<u>روھىي جەھەتتە كۈچلۈك كىشىلەرنىڭ تۆت خىل ئالاھىدىلىكى</u>

1. ئۇلار يېڭى مۇمكىنچىلىكلەرگە ئوچۇق مۇئامىلە قىلىدۇ

روھىي جەھەتتە كۈچلۈك كىشىلەر بىرلا لىنىيەگە يېپىشىۋالمايدۇ. ئۇلار قانداق ئويلاش، ھېس قىلىش ياكى تەدبىر قوللىنىش؛ قانداق ئادەم بولۇش؛ زېھىننى نېمىلەرگە مەركەزلەشتۈرۈش ياكى نېمىلەرگە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەكلىكى توغرىسىدا، شەكسىز ئېتىقادىي، ئىلمىي ۋە ئەخلاقىي ئاساسى بولمىغان دەسلەپكى كۆز قارىشىغا ئېسىلىۋالمايدۇ. روھىي جەھەتتە كۈچلۈك كىشىلەر ئۆزلىرى بېكىتىۋالغان، ئېنىق ئىلمىي ئاساسى بولمىغان قائىدىلەرگە قارىغۇلارچە ئېسىلىۋېلىشنىڭ ئورنىغا، تېخىمۇ ئوچۇق كېلىدۇ، تېخىمۇ ئەركىن تاللىيالايدۇ ۋە يېڭى مۇمكىنچىلىكلەرنى بايقاش ئېھتىماللىقى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. ئۇلار بىرلا ۋاقىتتا ئوخشىمىغان ئويلارغا ئىگە بولالايدۇ. ئاپتوماتىكلاشقان تەپەككۇر ئۇلارغا ئايرىلىشنى تەلقىن قىلغاندا، ئۇ جايىدا مۇستەھكەم تۇرالايدۇ. مەزكۇر تەپەككۇر بىر نەرسىگە چىڭ يېپىشىشنى تەلقىن قىلغاندا بولسا، ئۇ ئاشۇ نەرسىدىن ۋاز كېچەلەيدۇ. ئۇلار مۇشۇ خىل تەپەككۇر ۋە

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

قىلمىش ئادىتى سەۋەبلىك، تېخىمۇ كەڭ دائىرىلىك كەچمىشلەرگە ــ مەيلى كۆڭۈللۈك، ياكى كۆڭۈلسىز بولسۇن ــ تىركىشىش ياكى يېپىشىشتىن خالىي ھالدا، توغرا مۇئامىلە قىلالايدۇ.

ئەمدى، مېڭىڭىزنىڭ بۇ ئۇچۇرلارنى قانداق بىر تەرەپ قىلىدىغانلىقىغا دىققەت قىلىڭ. چۈنكى، كىشى ئاسانلا «مەن چوقۇم يېڭى ئېھتىماللىقلارغا ئوچۇق مۇئامىلە قىلىشىم كېرەك» (مەسخىرىلىك يېرى، بۇ ھەم كىشى ئۆز-ئۆزىگە تاڭىدىغان ئاساسسىز قائىدىلەردىن بىرىدۇر) دېگەن قىلتاققا چۈشۈپ قالىدۇ. ئۆز تەپەككۇرىڭىزغا بويسۇنۇشنىڭ ئورنىغا، ئاشۇ خىيالنىڭ ئاڭ بوشلۇقىڭىزدا قانداق قاناتلانغانلىقىغا دىققەت قىلالايدىغان-قىلالمايدىغانلىقىڭىزغا قاراپ بېقىڭ، شۇنداقلا ئۇنىڭغا ئەگەشمەستىن، ئۇنىڭ ئاڭ بوشلۇقىڭىزدا مەۋجۇت بولۇشىغا يول قويۇڭ. سىز يېڭى ئېھتىماللىقلارنى سىناش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇنى «چوقۇم» بويسۇنۇش كېرەك بولغان قائىدىگە ئايلاندۇرۇۋالماڭ.

2. ئۇلار كارغا كېلىدىغان چارىلەرنى تاللايدۇ

روھىي جەھەتتە كۈچلۈك كىشىلەر يېڭى تاكتىكىلارنى قوبۇل قىلىشقا ئوچۇق مۇئامىلە قىلىپلا قالماستىن، دائىم ئەڭ كارغا كېلىدىغان چارىنى تاللايدۇ. بۇ ئاڭلىماققا تولىمۇ ئاددىي تۇيۇلۇشى مۇمكىن. لېكىن، بۇ ئالاھىدىلىك بىر قانچە خىل تارماق ماھارەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. ئىشنى يېڭىدىن باشلىغۇچىلارغا نىسبەتەن، ئوبيېكت ــ مەيلى ئۇ نىشانلىرىڭىز ياكى تېخىمۇ چوڭقۇر قاتلاملىق قىممەت قاراشلىرى بولسۇن ــ بىلىش زۆرۈر. ھەر ئىككى خىل ئەھۋالدا، يۆنىلىشىڭىز چوقۇم ئوپئوچۇق بولۇشى كېرەك. شۇنداق بولغاندا، سىز ئىشنىڭ دەسلىپىدىلا «تىرىشىش»نىڭ نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقىنى بىلەلەيسىز. بۇنىڭدىن سىرت، بۇ يەنە مۇئەييەن دەرىجىدىكى ئۆزلۈك ئېڭى بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. شۇنداق بولغاندا، سىز ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقەتەن نىشانغا يېقىنلىشىۋاتقانلىقىڭىزنى ياكى ئۆز-ئۆزىڭىزنى ئالداۋاتقانلىقىڭىزنى بىلەلەيسىز.

نىشانىڭىزنى ئايدىڭلاشتۇرۇش خۇسۇسىدا مەخسۇس تەربىيەلەنگەن روھىي ساغلاملىق مۇتەخەسسىسى بىلەن ھەمكارلىشىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمەن. چۈنكى، سىز ئاسانلا تېخىمۇ چوڭقۇر نىشانلىرىڭىزنى ۋە قىممەت قاراشلىرىڭىزنى ئۇنتۇپ قېلىشىڭىز ياكى ھېچقانداق ئىلگىرىلىيەلمىگەن تۇرۇقلۇق، ئىلگىرىلەۋاتىمەن دەپ قاراپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. ئەگەر دەماللىققا بۇنداق قىلىش ئىمكانىيىتىڭىز بولمىسا، ئىشەنچلىك ئادەمنىڭ ياردىمىدە نىشانىڭىزنى كۆزدىن كەچۈرۈپ چىقىشىڭىزنى ۋە ياكى (ئەقلىيفون ئەپلىرى قاتارلىق) ئۈسكۈنىلەر ئارقىلىق ئوبيېكتىپ پىكىر ئېلىشىڭىزنى تەۋسىيە قىلىمەن. ئۈنۈملۈك ھالدا ئىلگىرىلەش ئۈچۈن، ئىشەنچلىك ئىنكاس سىستېمىسىنىڭ بولۇشى تولىمۇ مۇھىم.

3. ئۇلار ئۇتۇقلۇق ئادەتلەرنى (successful habit) يېتىلدۈرىدۇ

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ebook.org
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

سىز ئىلگىرى ئۆزىنى يۈكسەلدۈرۈش توغرىسىدىكى ماقالىلەرنى ئوقۇپ باققان بولسىڭىز، تۆۋەندە نېمە دېيىلىدىغانلىقىنى پەملەپ بولغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. روھىي جەھەتتە كۈچلۈك بولۇش تاسادىپىي ۋۇجۇدقا چىقىدىغان ئىش ئەمەس. ئەكسىچە، سىز ئۆزىڭىزنى تاللىغان نىشانلىرىڭىزغا قاراپ ئىلگىرىلىتىدىغان تەرزدە سىجىل ھەرىكەت قىلسىڭىز، ئاندىن روھىي جەھەتتە كۈچلۈك ئادەم بولالايسىز. بۇ يەردىكى مۇھىم نۇقتا «سىجىل»لىقتۇر. چۈنكى، بىرەر قېتىملىق ئۇرۇنۇش مۇتلەق كۆپ قىسىم ھاللاردا ئۈزۈن مۇددەتلىك ئۈنۈم يارىتالمايدۇ. پەقەت مۇۋەپپەقىيەتلىك ھەرىكەتلەرنى (successful action ــ كىشىنىڭ بەخت-سائادىتىگە، شەخسىي تەرەققىياتىغا ياكى نىشانغا يېتىشىگە ئاكتىپ ھەسسە قوشىدىغان ھەرىكەت ياكى پائالىيەتلەرنى كۆرسىتىدۇ، ت) ئادەتكە ئايلاندۇرغاندا ئاندىن مەنىۋى كۈچىگىزدە، ھەتتا پۈتكۈل ھاياتىڭىزدا ئۆزگىرىش ھاسىل قىلالايسىز.

مەنچە، سىز ئىشنى ئاستا-ئاستا باشلاڭ. ئالدى بىلەن، «ھەركۈنى ئاستا يۈگۈرۈش» دېگەندەك مەلۇم بىر ئىشنى تاللاڭ، ئاندىن ئۇنى تېخىمۇ كىچىك بۆلەكلەرگە ئايرىڭ. ئۇنى شۇ قەدەر كىچىك بۆلەكلەرگە ئايرىڭكى، ئۇنى قىلماسلىق سىزگە بىمەنە تۇيۇلىدىغان بولسۇن. مەسىلەن، ھەركۈنى بىر مىنۇت ئاستا يۈگۈرۈپ، ئاندىن ئۆيىڭىزگە قايتىپ كېتىڭ. بۇ يەردىكى مۇھىم نۇقتا ئارزۇ قىلىنغان ئاخىرقى نەتىجىگە ئەمەس، بەلكى سىجىللىق شەكىللەندۈرۈشكە كۈچەشتۇر. ئۆزىڭىزگە «ئون كۈنلۈك خىرىس» ۋەزىپىسى تاپشۇرۇپ، ھەركۈنى سىزنى ئالغا سىلجىتىدىغان بەزى ئىشلارنى قىلىڭ. بۇ تىرىشچانلىقلىرىڭىزدا مۇئەييەن دەرىجىدە سىجىللىق ھاسىل قىلغاندىن كېيىن، ئەسلىدىكىدىن چوڭراق نىشانغا يۈرۈش قىلسىڭىز بولىدۇ.

4. ئۇلار ئۆز مۇھىتىغا ماسلىشالايدۇ

ئەڭ ئاخىرىدا، روھىي جەھەتتە كۈچلۈك كىشىلەر ئۆز مۇھىتىغا ماسلىشىدۇ. ئۇلار ھەرىكەتكە ئۆتۈش ئۈچۈن مۇكەممەل شارائىتىنىڭ ۋۇجۇدقا چىقىشىنى كۈتۈپ تۇرمايدۇ. شۇنداقلا، ئۇلار يەنە ئۇنۇمىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۆز ئۇرۇنۇشلىرىنى قارىغۇلارچە داۋاملاشتۇرۇۋەرمەيدۇ. ئەكسىچە، ئۇلار ناھايىتى جانلىق كېلىدۇ. ئۇلار مەۋجۇت شارائىتىنىڭ تەلەپ-تەقەززالىرىنى ۋە ئۆزىنىڭ چامىسىنى توغرا پەملەپ، ئاندىن ئۆز ھەرىكەتلىرىنى ۋە ئۇمىدىنى شۇنىڭغا ماس ھالدا تەڭشەيدۇ-دە، شۇ ئارقىلىق مەۋجۇت ئىچكى-تاشقى شارائىتلارنى نەزەردە تۇتقان ھالدا، داۋاملىق رېئال سەۋىيەدە ئۆز نىشانىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىدۇ.

مەلۇم بىر خىل ئەھۋالدىكى توغرا تاللاش يەنە بىر خىل ئەھۋالدا ئاپەت خاراكتېرلىك تاللاش بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. مەسىلەن، ئەگەر سىز ماشىنىنى بەلگىلەنگەن سۈرئەتتىن ئاشۇرۇپ ھەيدىسىڭىز، ئۆزىڭىزنى ۋە باشقىلارنى يارىلىنىش، ھەتتا ئۆلۈم خەۋپىگە ئۇچراتقان بولىسىز. ھالبۇكى، ماشىنىدا

ئەۋلاد گۈرۈپپىسى
www.egem.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

جىددىي قۇتقۇزۇشقا ئېھتىياجلىق بىرەيلەن بولسا، ئۇنى ئەڭ يېقىن دوختۇرخانىغا ئاپىرىش ئۈچۈن، سۈرئەتنى ئىمكانقەدەر تېزلىتىش ئەڭ توغرا تاللاشتۇر. خېلى كۆپ ئەھۋاللاردا، نېمىنىڭ توغرا ئىكەنلىكى شۇ چاغدىكى ئارقا كۆرۈنۈشكە قاراپ بەلگىلىنىدۇ. روھىي جەھەتتە كۈچلۈك ئىنسانلار بۇنى تونۇپ يېتىپ، ئۆزىنى تەكرار-تەكرار تەڭشەپ تۇرىدۇ.

ئىنگىلىزچىدىن ئۆتكۈر ئالماس تەرجىمىسى

مەنبە:

https://www.psychologytoday.com/intl/blog/get-out-of-your-mind/202311/four-qualities-of-mentally-strong-people