ھاياتىڭىزدا بۆسۈش ھاسىل قىلىدىغان

17 لېكسىيە

تاھىرجان ئوبۇلقاسىم

سۆز بېشى

بۇ لېكسىيىلەر ھاياتىڭىزدا قىسقا ۋاقىت ئىچىدە زور بۆسۈش ھاسىل قىلىشىڭىزغا ياردەم قىلىش، ھەمدە سىزنىڭ بىر ئۆمۈر بۆسۈش ھاسىل قىلىپ يېڭىلىق يارىتالايدىغان، ئۇتۇق قازىنىدىغان ئىددىيە، ھەرىكەت، ئادەت يېتىلدۈرۈشىڭىزگە ياردەم قىلىش مەقسىتىدە تۈزۈلگەن بولۇپ، چوڭلار قىسمىدىكى 10 لېكسىيە، ئوقۇغۇچىلار قىسمىدىكى يەتتە لېكسىيە ئارقىلىق سىز ئۆزىڭىزنىڭ بۇرۇنقى ئىددىيە ھالىتىدىن قۇتۇلۇپ، يېڭىچە بىر ئىددىيىگە، ھەرىكەت ئۇسۇلىغا ئىگە بولىسىز، شۇنداقلا يوشۇرۇن ئىقتىدارىڭىزنى ئەڭ ياخشى دەرىجىدە جارى قىلدۇرۇپ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ھاياتىڭىزدا زور ئۆزگىرىش ھاسىل قىلالايسىز. بۇ بىر يۈرۈش لېكسىيىلەر سىزنىڭ لېكسىيىلەردە ئوتتۇرىغا قويۇلغان مەزمۇنلار بويىچە سىزدە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئەجايىب ئۆزگىرىش ھاسىل قىلدۇرۇپ، ھاياتىڭىزنى تېخىمۇ زور ئەھمىيەتكە، خۇشاللىققا، نەتىجىگە تولدۇرىدۇ. ئەلۋەتتە بۇنى بىر قېتىم كۆرۈپلا قويسىڭىز ئۈنۈمى يېتەرلىك بولمايدۇ. ھەر بىر قېتىم ھاياتى كۈچىڭىز تۆۋەنلىگەندە، ئۆزىڭىزگە يېتەرلىك روھى ئېنېرگىيە تولۇقلىماقچى بولغىنىڭىزدا بۇ لېكسىيىلەر سىزگە ھەرقاچان ھەمراھ بولىدۇ. بۇ لېكسىيىلەرنى بىر ئۆمۈر يېنىڭىزدا ساقلاپ، ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلارنى تۇرمۇشىڭىزدا بىر ئۆمۈر قوللانسىڭىز ئىشىنىمەنكى مۇۋاپپىقىيەتچىلەرگە خاس ھايات سىزگە بىر ئۆمۈر يار بولىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ ھەرگىزمۇ سىز ھوزۇرلىنىدىغان ئەدەبى ئەسەر ياكى بىلىپلا قويىدىغان ئاخبارات ئەمەس، بۇ سىزنىڭ ھەرىكىتىڭىزنى، نەتىجىڭىزنى ئۆزگەرتىشنى مەقسەت قىلىپ تۈزۈلگەندۇر، شۇڭلاشقا كىتابتىكى ھەربىر كۆرسىتىلگەن قەدەم-باسقۇچ، تاپشۇرۇقلارنى ئەستايىدىل ئورۇنلىشىڭىز كېرەك. شۇنداق قىلغىنىڭىزدىلا ئاندىن ھەقىقى ئۈنۈمى بولىدۇ.

مۇبادا سىز ھاياتىڭىزدا كۆپ جەھەتلەردە يۈكسىلىش، بۆسۈش ھاسىل قىلىشنى ئۈمىد قىلسىڭىز، شۇنداقلا بۇخىل ھالەتنى دائىملىق ساقلىماقچى بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنى كەمتەرلىك بىلەن تاكامۇللاشتۇرۇشنى، تېخىمۇ يېڭىچە كۆز-قاراش، ھەرىكەت ئۇسۇللىرى بىلەن تونۇشۇپ بېقىشنى ئويلىسىڭىز بۇ لېكسىيىلەرنى تىڭشاپ، كۆرۈپ بېقىڭ. مەن لېكسىيىلەردە ئوتتۇرىغا قويۇلغان مەزمۇنلارنى تۇرمۇشۇمدا قوللانغىنىدىم، دەرۋەقە ئۈنۈمى ھەقىقەتەن ياخشى بولغانىدى. دوستلىرىممۇ، كۇرسانتلارمۇ قوللىنىپ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. مېنىڭچە بۇ ئىددىيە-قاراشلار، ئۇسۇللار سىزگىمۇ ماس كېلىدۇ ھەم ئۈنۈمى بولىدىغۇ دەپ قارايمەن.

بۇ لېكسىيىلەر سىزنىڭ ھەرگىزمۇ جىق ئىقتىساد، ۋاقىتقا تەۋەككۇل قىلىشىڭىزنى تەلەپ قىلمايدۇ. سىز پەقەت ھەركۈنى چارچاپ دەم ئالغان ۋاقتىڭىزدىلا ئېلىپ كۆرۈپ قويسىڭىز ياكى تىڭشىسىڭىز، ھاردۇقىڭىزنى چىقىرىپ، ھاياتى كۈچىڭىزنى تېخىمۇ بەك ئاشۇرىدۇ. بىز ئىككىلىنىش سەۋەبىدىن جىق پۇرسەتلەرنى كەتكۈزىۋېتىمىز. ئەڭ ئېچىنىشلىقى ئەھۋالنىڭ قانچىلىك ئېغىرلىقى ياكى ئادەتتىكىچىلىكى ئەمەس، بەلكى سىزنىڭ يەنىلا كاتەككە كۆنگەن توخۇدەك بۇرۇنقى ئىددىيە، بۇرۇنقى ھەرىكەت ئۇسۇلىڭىزنى يېڭىلاشنى، ئۆگىنىشنى، يۈكسىلىشنى خالىمىغانلىقىڭىزدا. تەكلىپىم شۇكى، سىز بۇ ياخشى ئۆگىنىش، يۈكسىلىش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويماڭ. قانچە بۇرۇن ھەرىكەتلەنسىڭىز، شۇنچە بۇرۇن نۇرغۇن مەسىلىلەرنى ھەل قىلىپ، نۇرغۇن نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرەلەيسىز، ھاياتىڭىزنى شۇنچە بۇرۇن ئەھمىيەتكە، خۇشاللىققا تولدۇرالايسىز.

ھەرىكەتلىنىڭ! ئىشىنىمەنكى خۇشال-خورام، ئەھمىيەتلىك ھايات سىزگە پات-ئارىدا نېسىپ بولغۇسى ھەم بىر ئۆمۈر سىزگە يار بولغۇسى!

مۇندەرىجە

سۆز بېشى **2**

مۇقەددىمە قىسمى **4**

ئۇتتۇقلۇق ھايات بۇ يەردىن باشلانغۇسى 4

تەشۋىقات لېكسىيىسى تىزىسى 6

چوڭلار قىسمى **11**

بىرىنجى لېكسىيە: مۇۋاپىپقىيەت ھەققىدە 11

ئىككىنجى لېكسىيە: ھايات ۋە ئۇنىڭ مەنىسى، ياشاشنىڭ ئەھمىيتى 17

ئۈچىنجى لېكسىيە: نىشان بېكىتىش ۋە ئەمەلگە ئاشۇرۇش 23

تۆتىنجى لېكسىيە: پىلان تۈزۈش ۋە ئىجرا قىلىش 29

بەشىنجى لېكسىيە: ۋاقىتنى يۇقىرى ئۈنۈمدە باشقۇرۇش 34

ئالتىنجى لېكسىيە: ھەرىكەت كۈچىنى پارتىلىتىش 38

يەتتىنجى لېكسىيە: كەيپىياتنى ئۈنۈملۈك باشقۇرۇش 43

سەككىزىنجى لېكسىيە: يۇقىرى تەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش 48

توققۇزىنجى لېكسىيە: يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئائىلە مۇناسىۋىتى ۋە مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتىنى بىر تەرەپ قىلىش 52

ئونىنجى لېكسىيە: ھەرقانداق توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنى ئۈنۈملۈك ھەل قىلىش 60

ئوقۇغۇچىلار قىسمى **63**

ئون بىرىنجى لېكسىيە: ھەرقانداق بىلىمنى تېز ئۆگىنىش ھەم ئۆگىنىش نەتىجىسىنى تېزلىكتە يۇقىرى كۆتۈرۈش 63

ئون ئىككىنجى لېكسىيە: ھەرقانداق تىلنى تېز ئېگەللەش 69

ئون ئۈچىنجى لېكسىيە: مەكتەپتىكى ساۋاقداشلار، ياتاقداشلار، مۇئەللىملەر ئارا مۇناسىۋەت ۋە مۇھەببەت مەسىلىسىنى ئوڭۇشلۇق بىر تەرەپ قىلىش 74

ئون تۆتىنجى لېكسىيە: كەسىپ ۋە مەكتەپنى ئوڭۇشلۇق تاللاش 79

ئون بەشىنجى لېكسىيە: ئوتتۇرا، ئالى مەكتەپ ھاياتىنى قانداق ئۆتكۈزۈش 83

ئون ئالتىنجى لېكسىيە: ئىمتىھانغا ئۈنۈملۈك تاقابىل تۇرۇش 88

ئون يەتتىنجى لېكسىيە: ھەرخىل ئۆگىنىش قوراللىرى، زامانىۋى ئۆگىنىش ۋاستىلىرى، كومپيۇتېر ۋە توردىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش 91

خاتىمە **93**

قوشۇمچە:

مۇقەددىمە قىسمى

ئۇتۇقلۇق ھايات بۇ يەردىن باشلانغۇسى

ئەسسالام قېرىنداشلار:

ھەممىمىز تۇغۇلغان تارتىپ، تاكى تىنىقىمىز توختىغىچە نۇرغۇنلىغان يوللارنى باسىمىز، جىق ئىشلارغا يولۇقىمىز. ھالبۇكى بەزى ئىشلار بىزنى گاڭگىرىتىپ كالللىمىزغا نۇرغۇن سوئالللارنى پەيدا قىلىسا تۇرمۇشنىڭ ھەرتۈرلۈك بېسىم ھەم ئاچچىقلىرى بىزنى ئازاپلايدۇ ھەم پەرىشان قىلىدۇ.

سىز نىمىگە ئەڭ ئېھتىياجلىق؟

سىزگە پۇللا لازىممۇ؟ سىزگە خىزمەتلا كېرەكمۇ؟ سىزگە دىپلوملا لازىممۇ؟ سىزگە كىتابتىكى بىلىملا لازىممۇ؟ سىزگە ئۆزىڭىزنىڭ ئارزۇيىڭىزدىكى بۇيۇملار لازىممۇ؟ ئارزۇيىڭىزدىكى مەھبۇبىڭىزلا كېرەكمۇ؟... ...

مېنىڭچە جاۋابىڭىز چوقۇم، ياق!

توغرا، بىز ئەڭ ئېھتىياجلىقى ھەرگىزمۇ سىرتتىكى ماددى بۇيۇملار ئەمەس بەلكى بىزگە ئەڭ ئېھتىياجلىقى بىر ئۆمۈر كۆڭۈلنىڭ ئەركىن-ئازادە، خاتىرجەملىكى. ئىللىقلىق، مېھىر-مۇھەببەتكە تولغان ئائىلە ھەم تۇرمۇش! ھۆرمەتكە، قىزغىنلىققا، خۇشاللىققا تولغان ھايات!

ئەلۋەتتە، يۇقارىقى خىزمەت، سالامەتلىك، يۇقىرى ئوقۇش تارىخى، بىلىم، پۇل قاتارلىقلارغا بولغان ئېھتىياجمۇ دەل شۇ ئۆزىمىزنىڭ ئەڭ مۇھىم ئېھتىياجىمىز ئۈچۈن ئەمەسمۇ. لېكىن ھەردائىم ئۆزىمىزنىڭ مىجەز-خاراكتېر، ئادەت، ئۇسۇل، ھاياتقا بولغان تونۇشىمىزنىڭ ھەرخىللىقى تۈپەيلىدىن، بەزى كىشلەرنىڭ ھەركۈنى شۇنداق خۇشال-خوراملىققا، نەتىجىگە تولىدۇ. ئەمما بەزىلەرنىڭ كۈنى ئىچى سىقىلىش، ئۇھسىنىش، غەم-ئەندىشە، تاپا-تەنە، ئازارلىق، ئاچچىقلىنىش، جەڭگى-جېدەل، ئازاپلىنىش، پۇشايمان قىلىش بىلەن ۋە ياكى كۈننىڭ قاچانلىقى بىلەن ھېسابلاشماي باشقىلارغا تايىنىپلا خۇددى سۇنىڭ كۆپىكىدەك ئۆتىدۇ. مۇبادا بۇخىل ھالەت ئۆزگەرمەي ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشقاندا كېيىنچە بارا-بارا تۈرلۈك كەيپ-ساپا، ھاراق-تاماكا، زەھەر چېكىشكە، ھەتتاكى ئۆز ھاياتىنى ئاخىرلاشتۇرۇشقا تەرەققى قىلىدۇ. لېكىن ئۇلارنىڭ ئىچ سىرىنى تىڭشىساق ئۇلارنىڭمۇ ھەرگىز ئۇنداق قىلغۇسى يوق! پەقەت بىرەر مەزگىللىك ئوڭۇشسىزلىق، گاڭگىراش ئۇلارنى تەمتىرىتىپ قويغان، ئۇلار ئۆز تۇرمۇشىنى، ھاياتىنى ياخشىلايدىغان ھەقىقى بىر ياردەمگە ئېرىشەلمىگەن. ئۇلار ھاياتتىكى نۇرغۇن ئىشلارنى ھىس قىلغىچە جىق كېچىككەن! ھەم مۇھىتنىڭ، ئادەتنىڭ سىرتمىقىدىن قۇتۇلالمىغان!

خوش، مۇبادا ئۆزىڭىز ھەم يېقىن قېرىنداشلىرىڭىز بىرىنجى خىلدىكىدەك بولغان بولسا، مۇبارە بولسۇن! لېكىن سورايدىغىنىم، سىز مۇشۇنداق خاتىرجەملىككە قاچانغىچە كاپالەتلىك قىلالايسىز؟ بىر كۈنمۇ؟ بىر ھەپتىمۇ؟ بىر ئايمۇ؟ بىر يىلمۇ؟ مېنىڭچە ھازىرقى بىرەر مەزگىل ئىشىڭىز ئوڭۇشلۇق بولغاندا ياخشى تۇرغاندەك قىلغان بىلەن، كېيىنچە بىرەر ئىش يۈز بەرگەندە سىزمۇ بىلىپ-بىلمەي ئىككىنجى قاتارغا ئۆتۈپ قالىسىزغۇ دەيمەن.

مۇبادا سىز ياكى قېرىنداشلىرىڭىز ئىككىنجى تۈردىكىدەك بولسا، قانداق قىلىش كېرەك؟ ئەجەبا سىزمۇ ئۇلارنىڭ ئازابىغا ئازاب قاتماقچى، داغلانغان يۈرىكىنى قايتىدىن تاتلىماقچى بولامسىز؟ ئۇلارغا بېرىدىغان ئەمەلى ياردەمدىن كۆرە، تېخىمۇ بەك بېسىم بېرەمسىز؟ ياكى ئۇلارنىڭ ئۆز تۇرمۇشىنى، ھاياتىنى تېخىمۇ بەك خاتىرجەم قىلىشىغا ياردەم قىلامسىز؟

بىز يۇقارىقىدەك، نۇرغۇنلىغان ئىجتىمائى سەۋەبلەرگە كۆرە، تېخىمۇ كۆپ كىشلەرنىڭ ھاياتىنىڭ، تۇرمۇشىنىڭ تېخىمۇ ئۇتۇقلۇق بولۇشىنى، تۇرمۇشىدىكى ھەرتۈرلۈك، بېسىم، كۆڭۈلسىزلىكلەرنى تېخىمۇ تېز، ھەقىقى، ئۈنۈملۈك ھەل قىلىشى، ئۆگىنىشى، خىزمىتىدە زور بۆسۈشنى قولغا كەلتۈرۈشكە ياردىمى بولسۇن ئۈچۈن «ئۇتۇقلۇق ھايات» دەرسىنى تەسىس قىلدۇق.

دەرستە ھەرقانداق ئادەم بىلەن ياخشى ئۆتۈشىنىڭ ئىپى، جۇشقۇن كەيپىياتنى دائىم ساقلاشنىڭ ئىپى، ئازابتىن، كۆڭۈلسىزلىكتىن تېز قۇتۇلۇشنىڭ ئىپى، مۇھىتتىن پايدىلىنىشنىڭ ئىپى، ھەرقانداق بىلىم ۋە ھەرقانداق تىلنى تېز ئۆگىنىشنىڭ ئىپى، بېسىمغا ئۇنۇملۇك تاقابىل تۇرۇشنىڭ ئىپى، نىشاننى مۇتلەق ئىشقا ئاشۇرۇشنىڭ ئىپى، ئادەتنى ئۆزگەرتىشنىڭ ئىپى... ... قاتارلىق كۇرسانتلار تۇرمۇشتا دائىم يولۇقىدىغان ئەمەلى مەسىلەرنى ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرى ئۆتىلىدۇ ھەم ھەربىر كۇرسانتنىڭ ئەمەلي ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئايرىم مەسلىھەت بېرىلىدۇ.

بۇ دەرسلىك رايونىمىز تەۋەسىدە تۇنجى قېتىم ئېچىلغان دەرسلىك بولۇپ، دەرسنىڭ سۈپىتى ھەم ئۇنۇمىگە مۇتلەق كاپالەتلىك قىلىنىدۇ. مۇبادا ئەمەلي ئۇنۇمى كۆرۈلمىگۈچىلەرنىڭ بارلىق ئوقۇش ھەققى قايتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

دەرس ئۆتكۈچى: تاھىرجان ئوبۇلقاسىم

ئاتا-ئانا بولسىڭىز باللىرىڭىزنىڭ قەلبىدىكى ئەڭ ھۆرمەتلىك، ئەڭ سۆيۈملۈك ئادەم بولۇشنى ئۈمىد قىلامسىز؟

خىزمىتىڭىزدە زور بۆسۈش ھاسىل قىلىشنى، ئىقتىسادى ئەھۋالىڭىزنى پات-ئارىدا ياخشىلاشنى ئويلامسىز؟

ئائىلە مۇناسىۋىتىڭىزنى تېخىمۇ بەك ياخشىلاشنى، تېخىمۇ ئىناق-ئىجىل ئۆتۈشنى خالامسىز؟

كەيپىياتىڭىزنىڭ دائىم خۇشال-خورام بولۇشىنى، كۈنلىكى 15 سائەتلەپ ئۆگىنىش ياكى خىزمەت قىلىپمۇ چارچىماسلىقنى، سالامەتلىكىڭىزنىڭ دائىم ياخشى تۇرۇشىنى، ھەرقانداق كېسەللىكتىن تېز ساقىيىشنى خالامسىز؟

ئۆگىنىشتىكى نەتىجىڭىزنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تېز ئاشۇرۇشنى، تىل ئۆتكىلىدىن تېز ئۆتۈۋېلىشنى خالامسىز؟

ئۆزگەرتەي دېسىڭىزمۇ ئۆزگەرتەلمىگەن نۇرغۇن ناچار ئادەت-قىلىقلارنى ئۆزگەرتىشنى خالامسىز؟

ھاياتىڭىزنىڭ ئۇتۇقلۇق، ئەھمىيەتلىك ئۆتۈشنى، نۇرغۇنلىغان ياخشىلىق، ساۋاب ئىشلارنى قىلىۋېلىشنى خالامسىز؟

مۇبادا، يۇقارىقىلارنىڭ جاۋابى «ھەئە» بولسا، ئۇنداق كۇرسىمىزغا مەرھەمەت قىلىڭ!

ئىسىڭىزدە بولسۇن: ئادەمنىڭ ئەقلى تەپەككۇرى ئادەم ھەرىكىتى، ئادىتىنى ئانچە ئۆزگەرتەلمەيدۇ! سىز ئۆزىڭىزگە قانچە جىق قائىدە، ئەخلاق پىرىنسىپلىرىنى سۆزلەڭ، ئادىتىڭىزنى، ھاياتىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە جىق ياردىمى بولمايدۇ! پەقەت ئادەم خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان، توغرا بولغان يېتەكچىلىك، ياردەم ئاستىدىلا ئاندىن تۈپتىن ئۆزگىرىش بولىدۇ.

تەشۋىقات لېكسىيىسى تىزىسى

ئەسسالام قېرىنداشلار:

بۈگۈنكى قۇتلۇق قەدىمىڭلارغا مەرھابا! مۇۋاپپىقىيەتنىڭ تۇنجى قەدىمىنى ئۇتۇقلۇق باسقىنىڭلارنى قىزغىن تەبرىكلەيمەن! ھەم ئۆز ھاياتىڭلارنى ئۇتۇقلۇق ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن بۇ لېكسىيىنى تاللىغىنىڭلارغا چىن كۆڭلىمدىن رەھمەت ئېيتىمەن! شۇنىڭغا ئىشەنچ قىلالايمەنكى، ھازىرقى لېكسىيە ھەم شۇنداقلا بۇندىن كېيىنكى 21 كۈنلۈك لېكسىيە سىلەرنىڭ ئۆمۈرلۈك تەقدىرىڭلارنى ئۆزگەرتىشىڭلارنىڭ تۇنجى باشلامچىسى ھەم زور ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى بولۇپ قالغۇسى! بۇ قېتىملىق لېكسىيە ھەربىرىڭلارنىڭ ئۆمۈرلۈك ھاياتىڭلارغا ئۇنتۇلغۇسىز تەسىر كۆرسىتىدىغان، بۇندىن كېيىنكى بەختلىك ئائىلە قۇرۇشىڭلارغا، ئىقتىسادى قىيىنچىلىقلارنى ئۇتۇقلۇق ھەل قىلىشىڭلارغا، نۇرغۇن خەير-ساخاۋەت ئىشلىرىڭلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشىڭلارغا كۈچلۈك تۈرتكە بولغۇسى! ئىشىنىمەنكى 21 كۈنلۈك لېكسىيىدىن كېيىن سىز ئۆزىڭىزنى يېڭىچە بىر ئادەم قىياپىتىدە ھېس قىلىسىز!

بەلكىم سىز ھازىر ئىچىڭىزدە: «ئەجەبا ھەقىقەتەن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئادەمنىڭ ئۆمۈرلۈك تەقدىرىگە تەسىر كۆرسەتكىلى بولامدۇ؟ شۇنچىلىك ۋاقىت ئىچىدە ئۈنۈمى بولارمۇ؟ شۇنچىلىك قىسقا ۋاقىت ئىچىدە نەچچە يىلدا يېتىلدۈرگەن ھەرخىل قاراش، ئىدىيە، ئادەت، مىجەز-خاراكتېرنى ئۆزگەرتكىلى بولامدۇ؟ قىسقىغىنە نەچچە ئاي ئىچىدىلا مەيلى ئۆگىنىش، خىزمەت، سالامەتلىك، ئائىلە، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئىقتىساد ئىشلىرىدا زور بۆسۈشنى قولغا كەلتۈرگىلى بولامدۇ؟ باشقا مىللەت كىشىلىرى كىتابلاردا، ژۇرناللاردا ئېيتىپ ئۆتكەن يوشۇرۇن ئىقتىدارنى ئەتراپلىق قېزىپ، ئۇنىۋېرسال مۇۋاپپىقىيەتكە ھەقىقى ئېرىشكىلى بولامدۇ؟» دېگەندەك مەسىلەرنى ئويلىغانسىز.

يۇقارىقىلار بەلكىم ھەممىڭلارنىڭ كاللاڭلاردا ئايلىنىپ يۈرگەن سوئاللاردۇر. توغرا، مەنمۇ بۇرۇن شۇنداق ئويلايتتىم. ئۆزۈمنىڭ ئەنئەنىۋى تىرىشچانلىق، ئىدىيە، قاراشلىرىم بويىچە بولغاندا، بۇ ئىش تازا مۇمكىن بولمايدىغاندەك. بىر ئادەمنىڭ ھەممە جەھەتتىن ئورتاق يېتىلىشى، مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشى دېگەندەك مۇمكىن بولمايدىغاندەك، چوقۇم بىر ئىشتا نەتىجە قازىنىش ئۈچۈن، يەنە بىر ئىشتىن ۋاز كەچمىسە بولمايدىغاندەك، كەسىپتە، ئۆگىنىشتە، ئىقتىسادتا كۈچىيىش، روناق تېپىش ئۈچۈن مەلۇم دەرىجىدە كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئارام ئېلىش، سالامەتلىكنى قۇربان قىلمىسا بولمايدىغاندەك ھېس قىلاتتىم. شۇنداقلا كەسىپتىلا نەتىجە قازانسام، ئاندىن خۇشال-خورام، بەختلىك ئۆتەلەيمەن دەپ ئويلايتتىم. شۇڭلاشقا تىرىشچان ئادەم چوقۇم سالامەتلىكى ناچار بولۇشى كېرەكتەك، ئىقتىسادتا كۈچىيىش ئۈچۈن كېچە-كېچىلەپ تىرىشمىسا بولمايدىغاندەك ئويلايتتىم. مەن ئۈچۈن، تىرىشىش نۇرغۇن ئازابلىق جاپانى تارتىش دېگەندەك مەنانى بېرەتتى. ھەمدە جاپانىڭ تېگى ئالتۇن، دېگەن ئەنئەنىۋى قارىشىم بويىچە ئۆزۈمنى ھەرقاچان ئۆزۈم ئانچە خالىمايدىغان جاپاغا ئۇراتتىم. ھالبۇكى بۇخىل ئەنئەنىۋى تىرىشچانلارچە ئۆگىنىش، خىزمەت قىلىش ئۈچۈن نۇرغۇن دوستلىرىمدىن، ئارام ئېلىش ۋاقتىمدىن، سالامەتلىكىمدىن ئايرىلغان ۋاقىتلىرىممۇ بولدى. لېكىن ئەڭ ئاخىرىدا ئېرىشكەن نەتىجەم شۇ بولدىكى، بۇرۇنقى ئىزىمدىن جىق قوزغىلالمىدىم. ئۆگىنىش نەتىجىلىرىم باشقىلارنىڭكىدىن تۈزۈك ئىلگىرىلىمىدى. ئەكسىچە نۇرغۇن كۆڭۈلسىزلىك، پەرىشانلىق، ئىچ-سىقىلىشقا مۇپتىلا بولدۇم. ھالبۇكى، شۇنداق بولغانسىرى روھىم چۈشتى، يەنە تىرىشتىم، تىرىشقانسىرى تېخىمۇ شۈكلىشىپ كەتتىم. شۇ ۋاقىتلاردا ھەردائىم لىۋىمنى چىشلەي، دەيمەن. لېكىن ئىنساننىڭ بەرداشلىق بېرىش كۈچى ھامان چەكلىك بولىدىكەن. مەيلى بۇرۇن بىز ئۆز-ئۆزىمىزگە قانداق ئەنئەنىۋى ماقال-تەمسىللىك قاراشلارنى دەپ ئۆزىمىزنى خىزمەتكە، ئۆگىنىشكە ئۇرايلى، بەرىبىر ئەڭ ئاخىرىدا ئېرىشىدىغىنىمىز يەنىلا ئويلىغىنىمىزدىكىدىن جىق تۆۋەن بولىدىكەن. بىز ئەنئەنىۋى قارىشىمىزدا ئۆگىنىش، خىزمەت قىلىش، تىرىششنى ھەقىقەتەن مەززىسىز، ئازابلىق ئىش، دەپ ھېس قىلغاچقا، پەقەت تۇرمۇشىمىز مەلۇم كاپالەتكە ئىگە بولغۇچىلا مۇنتىزىم ئۆگىنىپ، تۇرمۇشىمىز كاپالەتكە ئىگە بولغاندىن كېيىن كىتابلارنى ئالىلقاياقلارغا چۆرۈپ تاشلاپ، خۇددى زور يۈكنى يەلكىسىدىن ئېلىپ تاشلىغاندەك بولۇپ، ئازادلىققا چىققاندەك ھېس قىلىدىكەنمىز. شۇنداق بولغاچقا، كۆزگە كۆرۈنگەن ئالىم، مۇتەخەسسىس، كەشپىياتچى، سەنئەتكار، كارخانىچى، يازغۇچى، دۆلەت رەھبىرى، خەير-ساخاۋەتچىلەردىن بولۇش، خۇددى يات خەلققە،

باشقىلارغىلا مەنسۇپ ئىشتەك ھېس قىلىدىكەنمىز. بىزچە بولغاندا جېنىمىزنى ئاچلىقتىن، توڭلۇقتىن ساقلىغۇدەكلا كاپالەتكە ئىگە قىلغان تۇرمۇش ئەڭ مۇھىم نىشانىمىز ئىكەن. ھالبۇكى نىشانىنىڭ قانداقلىقى، شۇ ئادەمنىڭ قانداقلىقىنى بەلگىلەيدۇ. ھەمدە نىشان بىلەن ئەمەلىيەت ئارىسىدا ھەرقاچان ئارىلىق ساقلانغان بولىدۇ. دېمەك بىزنىڭ نىشانىمىز قانچە تۆۋەنلىگەنسىرى بىز شۇ نىشانغىمۇ يېتەلمەي، شۇنى نىشاندا كۆزلىگەن تۇرمۇشنى كەچۈرەلمەي ئۆتىدىكەنمىز. دېمەك ئەنئەنىۋى قاراشنى ئەمدى ئىسلاھ قىلمىساق ھەقىقى ئىنساننىڭ ھەرىكەت پائالىيەت ماھىيىتىگە ماس بولغان قاراشنى تىكلىمىسەك بولمايدىكەن. نۇرغۇن ئەنئەنىۋى قاراشلارنى ئىجابى ئىسلاھ قىلغاندىلا، ئۇنى تۇرمۇشىمىزغا ئىجابى تەدبىقلىغاندىلا، باشقىلارنىڭ تەجرىبىلىرىنى تەنقىدى قوبۇل قىلغاندىلا ئاندىن مۇۋاپپىقىيەتلىك ھاياتقا ئېرىشكىلى بولىدىكەن.

ئەسلىسەم، كىچىكىمدىن تارتىپ تا ھازىرغىچە دولقۇنسىمان ھايات كەچۈرۈپ كەپتىمەن، جىق ئىشلارنى سىنىدىم، نۇرغۇن ئىرىشچانلىقلارنى كۆرسەتتىم. ھەم جىق ئىشلاردا سەۋەنلىك، خاتالىق سادىر قىلدىم، مەغلۇب بولدۇم، تەنقىدلەندىم، ئورۇنسىز تىل-ھاقارەتكە جىق ئۇچرىدىم. ھايات توغرىسىدا نەچچە ئايلاپ تىڭىرقىدىم. لېكىن ئىچ-ئىچىمدىن قايىنىغان ياخشىلىق، مېھىر-مۇھەببەت، سەممىيلىك، ئەھمىيەتكە، نەتىجىگە تولغان ھايات كەچۈرۈشكە بولغان ئىستەك، شۇنداقلا ھەرقانداق قىيىنچىلىق، ئورۇنسىز تۆھمەت، ھاقارەت، ئازاب بولسىمۇ يەنىلا ھەقىقى بىر ئادەمگە خاس تەۋرەنمەي، مەزمۇت تۇرۇشقا بولغان ئىستەك يەنىلا مەندە ئۆزلۈكسىز سىناشنى، مەغلۇب بولسا يەنە سىناشنى، يەنە مەغلۇب بولسا يەنە سىناشنى، يەنە مەغلۇب بولسا يەنە سىناشنى، تاكى شۇ ئىشتىن مۇۋاپپىقىيەت قازانغۇچە سىناپ نەتىجە ھەم ئەھمىيەت قولغا كەلتۈرۈشكە ئۈندەيتتى. لېكىن، ئەنئەنىۋى ئۇتۇق قازىنىش بىلىملىرىنىڭ بەزى جەھەتلەردە يېتەرسىزلىكلىرى، شۇنداقلا ئۇتۇق قازىنىش يوللىرىنى ھەم بىلىملىرىنى ئۆگىتىدىغان، ئادەم بولۇشنى ئۆگىتىدىغان مەنبەلەرنىڭ ئازلىقىدىن، مەنمۇ دەل تاكى دۇنيادىكى ئەڭ مۇنەۋۋەر ھەرىكەت پسىخولوگىيە مۇتەخەسسىلىرىنىڭ ماتېرىياللىرى ھەم دەرسلىرى بىلەن ئۇچراشقىچە، ئۆزۈمنىڭ ئەنئەنىۋى «جاپا تارتمىغۇچە ھالاۋەت يوق!» «جاپانىڭ تېگى ئالتۇن!» قاراشلىرىمنى توغرا دەپ، ئۆزۈمنى جاپاغا سالتىمىۇ ئېرىشكەن ئەمەلىي نەتىجەم تۈزۈك بولمايتى. مەن دۇنيادىكى ئەڭ مۇنەۋۋەر ھەرىكەت پسىخولوگىيىسى مۇتەخەسسىلىرى، مۇۋاپپىقىيەتشۇناسلىرىنىڭ ماتېرىياللىرى ھەم تەجرىبە، لېكسىيىلىرى بىلەن ئۇچراشقان چېغىمدا ھەتتا سىلەردىنمۇ ئۆتە گۇمانلىنىتتىم. ھەمدە ئىچىمدە، ھېلىمۇ ئون نەچچە يىلدىن بېرى ئۆگەنگەن نەرسەم ئاز ئەمەستى، بۇ ئالدامچىلار ئەمدى يەنە نېمە دەپ مېنىڭ پۇلۇمنى ئالىدىغاندۇ؟ دەپ ئويلايتىم. لېكىن شۇنداقتىمۇ مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشقا، ھەقىقى بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشكە بولغان كۈچلۈك ئىنتىلىشىم يەنىلا بۇلارنى يەنە بىر قېتىم سىناپ بېقىشقا ئۈندىدى. شۇنىڭ بىلەن ئۆزۈمنىڭ تاماق پۇلۇمدىن تېجەپ يۈرۈپ ئۇلارنىڭ شۇنچە قىممەت ماتېرىياللىرى بىلەن ئۇچراشتىم، لېكسىيىلىرىنى تىڭشىدىم(ئەمەلىيەتتە، شۇلارغا كېتىدىغان پۇل ئۆمۈرلۈك ھاياتىمدا ئېرىشىدىغان مۇۋاپپىقىيەتكە نىسبەتەن ئېيتقاندا يوق ھېسابتا ئىدى، شۇنداق بولسىمۇ ھازىرغا قەدەر ئۇنداق قىممەت دەرسلەرنى ئاڭلاپ باقمىغان بولغاچقا دەماللىققا شۇنچە قىممەت بىلىندى.) ئىختىيارسىز ئىشىنىپ-ئىشەنمەي ئۇلارنىڭ يېڭىچە كۆز-قاراش، ئىددىيىلىرى بىلەن ئۇچرىششقا باشلىدىم. ھەمدە ئۆز-ئۆزۈمدە ئەمەلىي قوللاندىم. ئەلۋەتتە، ئۇلارنىڭ نۇرغۇنلىغان ئىددىيىلىرى مېنىڭ ئويۇم بىلەن ئوخشىغان يەرلىرىمۇ، ئوخشىمىغان يەرلىرىمۇ بار ئىدى. ئۆزۈمنىڭ بىلەن بىردەك چىققان يەرلىرىنى تېخىمۇ جارى قىلدۇرۇدۇم، بىردەك بولمىغان يەرلىرىدىكى ئوخشىماسلىقلارنىڭ سەۋەبىنى ئىلمى ئىزدىدىم. ھەم ئۆزۈمنىڭ نەچچە يىللىق ئۇنۋېرسال كۆزىتىش، ئويلاش تەجرىبىلىرىمگە ئاساسەن ئۆزۈمگە خاس ئىلمى يەكۈنگىمۇ ئېرىشتىم. چۈنكى ئۇلارنىڭ نۇرغۇن كۆز-قاراش ئىددىيىلىرى، خەلقئارادىكى چوڭ ۋەزىيەتنى، شارائىتنى، ھەم ئۇلارنى ئۆز مەدەنىيەت سىستېمىسىنى ئەكس ئەتتۈرگەن ئىدى. تەرجىمە قىلغان كىتابىمدا بىزگە ماس كەلمەيدىغان جايلارمۇ جىق ئىدى ئەلۋەتتە. ئۇنى ئۆز رايونىمىزدىكى خەلقىمىزنىڭ ئەمەلىي روھى ھالىتى بىلەن ئۇيغۇنلاشتۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم ئىش ئىدى. شۇڭلاشقا ئۆزۈمنىڭ نەچچە يىللىق ئۆزلۈكسىز ئىزدىنىش، ئۆزۈمنىڭ يېتىلىش جەريانىمدىكى تەجرىبىلىرىمگە ئاساسەن خاس كۆز-قاراشلىرىمنىمۇ ئوتتۇرىغا قويدۇم. ئەلۋەتتە يۇقارىقىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۆزۈمنىڭ ھەم باشقىلارنىڭ تۇرمۇش تەجرىبىلىرىدىن خۇلاسىلانغان نەتىجىلەردۇر. بۇلار ئارقىلىق تېخىمۇ جىق كىشىلەرنىڭ يېڭى زاماندا يېڭىچە روھ، يېڭىچە قىياپەت ۋە جۇشقۇنلۇق بىلەن كۈتۈرەڭگۈلۈك بىلەن ئۇنۋېرسال مۇۋاپپىقىيەتنى قولغا كەلتۈرۈپ،

بۇرۇنقى مەلۇم بىر تار دائىرىدىكىلا نەتىجىنى مۇۋاپپىقىيەت ھېسابلايدىغان كۆز-قاراشلارنىڭ سىرتىمغىدىن قۇتۇلۇپ، ئۆز ھەم باشقىلار، جەمئىيەت ئۈچۈن نۇرغۇن خەير-ساخاۋەتلىك ئىشلارنى قىلىشنى ئۈمىد قىلىمەن.

بىزنىڭ يۇرتىمىزدىنمۇ، خەلقىمىزدىنمۇ مۇۋاپپىقىيەت قازانغان، بەختلىك ياشايدىغان، تېخىمۇ جىق كىشلەر ئۈچۈن ئەجر-تۆھپە سىڭدۈرەلەيدىغان كىشلەرنىڭ چىقالايدىغىنىغا تامامەن ئىشەنچىم كامىل. ھەمدە بۇ قېتىملىق لېكسىيىگە قاتناشقان ھەربىرەيلەننىڭ ئۆتمۈشتىكى ھاياتىدىن پۈتۈنلەي قۇتۇلۇپ، يېڭىچە ھاياتقا ئېرىشىپ ئۆگىنىش، خىزمەت، ئائىلە، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئىقتىساد ئىشلىرىدا قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بۆسۈش ھاسىل قىلالايدىغانلىقىغا ھەم شۇخىل بۆسۈشنى ئۆمۈرلۈك ياشاش ئادىتىگە ئايلاندۇرالايدىغانلىقىغا تامامەن ئىشەنچ قىلىمەن.

ئىنساندىكى يوشۇرۇن كۈچ ھەقىقەتەن چەكسىز. لېكىن بۇ خىل كۈچ سىستېمىلىق، توغرا قېزىلغاندىلا ئاندىن ئۆزىنىڭ سېھرى كۈچىنى ھەقىقى جارى قىلدۇرۇپ، ھاياتىڭىزنى نۇرلاندۇرالايدۇ. ھالبۇكى ھاياتلىقنىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى سىستېمىلىق قېزىش، دەل بۇ نۆۋەتلىك لېكسىيەلەرنىڭ ئاساسلىق مەقسىدى.

بۇ نۆۋەتلىك لېكسىيە ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنجى تۈرى، چوڭلار سىنىپى:

شەرتى: ئاساسلىق 20 ياشتىن چوڭلار، شۇنداقلا ئۆز ھاياتىنىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى ئۇنىۋېرسال قېزىپ، ھاياتىدىكى ئۇنىۋېرسال مۇۋاپپىقىيەتنى قولغا كەلتۈرۈشنى خالايدىغان، ھەرقانداق 20 ياشتىن چوڭ ياشتىكى كىشلەر.

بۇ سىنىپقا تۆۋەندىكىچە لېكسىيلەر سۆزلىنىدۇ.

1. مۇۋاپپىقىيەت ھەققىدە

بۇ لېكسىيىدە ئەنئەنىۋى مۇۋاپپىقىيەت قاراشلىرى بىلەن ھازىرقى زاماندىكى، رايونىمىزغا خاس مۇۋاپپىقىيەت قاراشلىرى، مۇۋاپپىقىيەتكەبولغان چۈشەنچىلەر سېلىشتۇرۇپ سۆزلىنىپ، كۇرسانتلارنىڭ مۇۋاپپىقىيەتكە بولغان چۈشەنچىسى تۈپتىن يېڭىلىنىدۇ ھەمدە كۇرسانتلارنىڭ مۇۋاپپىقىيەت توغرىسىدىكى ھەرخىل دېلىغۇللىرى ھەل قىلىنىدۇ. ھەمدە ئۇلارنىڭ مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشقا بولغان ئۈمىد، ئىشەنچلىرى كۈچەيتىلىدۇ.

2. كىشىلىك ھايات ھەم ئۇنىڭ ئەھمىيتى

بۇ لېكسىيىدە ھازىرغا قەدەر نۇرغۇن مۇتەپەككۇر، ئەدىب، شەخسلەرنىڭ ھايات ھەم ئۇنىڭ مەنىسىگە بەرگەن تەبىرى سۆزلىنىپ، كۇرسانتلارنىڭ ياشاشقا، ھاياتقا بولغان چۈشەنچىسى ئايدىڭلاشتۇرىلىدۇ. ياشاشتىكى ئاساسلىق نىشانىنى ئېنىق قىلىشقا ياردەم قىلىنىدۇ.

3. نىشان تۇرغۇزۇش ھەم ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش

بۇ لېكسىيىدە قايسى نىشانلارنى تۇرغۇزۇش، قانداق تۇرغۇزۇش، ۋە ئۇنى مۇتلەق ئىشقا ئاشۇرۇشنىڭ ئۇسۇللىرى سۆزلىنىپ، كۇرسانتلارنىڭ ئۆمۈرلۈك، يىراق مەزگىللىك، قىسقا مەزگىللىك نىشان تۇرغۇزۇۋېلىشىغا ياردەم قىلىنىدۇ.

4. پىلان تۈزۈش ھەم ئىجرا قىلىش

بۇ لېكسىيىدە تۇرغۇزۇلغان ھەرقانداق نىشانغا ماس قانداق پىلان تۈزۈش كېرەكلىكى، ھەمدە تۈزۈلگەن پىلاننى قانداق ئىجرا قىلىش ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

5. ۋاقىتنى يۇقىرى ئۈنۈملۈك كونتورول قىلىش

بۇ لېكسىيىدە پىلانغا ماس بولغان ۋاقىتنى قانداق يۇقىرى ئۈنۈمدە باشقۇرۇش ھەم ئۇنىڭدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

6. توختاۋسىز ھەرىكەت كۈچىنى قېزىش

بۇ لېكسىيىدە ھەرىكەت ئادىتىنى قانداق باشقۇرۇش، تىزگىنلەش، ئۆزگەرتىش ھەمدە ئۆزىنىڭ ھەرىكەت كۈچىنى قانداق قىلىپ پارتىلىش ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

7. مۇۋاپپىقىيەت قازانغۇچىنىڭ كەيپىياتىنى ئۆزىدە يېتىلدۈرۈش

بۇ لېكسىيىدە كەيپىياتنى ئۈنۈملۈك تەڭشەش، تىزگىنلەش، دائىم جۇشقۇن، تېتىك بولغان روھى

كەيپىياتنى ساقلاش ئۇسۇللىرى، ئازابتىن، كۆڭۈلسىزلىكتىن، ئاچچىقتىن تېزلىكتە قۇتۇلۇش ئۇسۇلى سۆزلىنىدۇ.

8. يۇقىرى تەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش

بۇ لېكسىيەدە توختاۋسىز ھەرىكەت كۈچىنى تەمىنلەيدىغان بەدەن قۇۋۋىتىنى(سالامەتلىكنى) قانداق قىلىپ يۇقىرى ئۈنۈمدە ساقلاش، كېسەللىكلەردىن تېزلىكتە ساقىيىشنىڭ ئىپى سۆزلىنىدۇ.

9. يۇقىرى ئۈنۈملۈك كىشىلىك مۇناسىۋەت ۋە ئائىلە، مۇھەببەت مۇناسىۋىتىنى ياخشى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ئىپى

بۇ لېكسىيەدە كىشىلىك مۇناسىۋەت ۋە ئائىلىۋى مۇناسىۋەت، نىكاھ، مۇھەببەتلىشىش مۇناسىۋىتىنى ئۈنۈملۈك بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

10. ھەرقانداق توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنى ئۈنۈملۈك ھەل قىلىش

بۇ لېكسىيەدە تۇرمۇشىمىزدا مەۋجۇت بولغان ھەرقانداق شەكىلدىكى توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنى ئۈنۈملۈك، تېز ھەل قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

ئىككىنجى تۈرى، ئوقۇغۇچىلار سىنىپى:

شەرتى: ئاساسلىق، 20 ياشتىن تۆۋەنلەر، ئوتتۇرا-ئالى مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى، ئۆزىنىڭ ھەرخىل ئۆگىنىش ھەم كەسپتىكى ئوقۇش نەتىجىلىرىنى يۇقۇرى ئۈنۈم، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۆستۈرۈشنى خالايدىغانلار، ئۈنۋېرسال مۇۋاپىقىيەت قارىشى بىلەن تونۇشۇپ، بۇندىن كېيىنكى مۇۋاپىقىيەتلىك ھاياتقا ئاساس سېلىشنى خالايدىغانلار.

1. ھەرقانداق بىلىمنى قانداق قىلىپ تېز ئۆگىنىش ھەم ئۆگىنىش نەتىجىسىنى تېزلىكتە يۇقىرى كۆتۈرۈش

بۇ لېكسىيەدە كۇرسانتلارغا قانداق قىلىپ ئۆگىنىش نەتىجىسىنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۇسۇللىرى ئەتراپلىق، سىستېمىلىق چۈشەندۈرىلىدۇ.

2. تىلنى تېز ئۆگىنىش

بۇ لېكسىيەدە تىلنى قانداق قىلىپ تېز ئېگەللىۋېلىشنىڭ ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

3. ئۆزىنىڭ ھەرىكەت كۈچىنى قانداق پارتىلىتىش

بۇ لېكسىيەدە قانداق قىلىپ ئۆزىدە توختاۋسىز ئۆگىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈش ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

4. روھى كەيپىياتنى قانداق قىلىپ ياخشىلاش

بۇ لېكسىيەدە روھى كەيپىياتنى قانداق قىلغاندا دائىم ساغلام، جۇشقۇن، تېتىك تۇتۇش ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

5. مەكتەپتىكى ساۋاقداشلار، مۇئەللىملەر ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشىلاش ھەم مۇھەببەتلىشىشكە قانداق قاراش

بۇ لېكسىيەدە مەكتەپتىكى ساۋاقداشلار، مۇئەللىملەر ئارا كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قانداق قىلغاندا ئەڭ ياخشى ئېلىپ بارغىلى بولىدىغانلىقى ھەمدە مەكتەپتىكى مۇھەببەتلىشىش مەسلىسىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلى سۆزلىنىدۇ.

6. كۆڭۈلدىكىدەك كەسىپ ھەم مەكتەپنى تاللاش

بۇ لېكسىيەدە كۆڭۈلدىكىدەك مەكتەپ ھەم كەسىپنى قانداق تاللاش كېرەكلىكى، ھەمدە ئالى مەكتەپ ھەم كەسىپ توغرىسىدىكى ئەڭ يېڭى ئۇچۇر، بىلىملەر سۆزلىنىدۇ.

7. ئىمتىھانغا قانداق تاقابىل تۇرۇش

بۇ لېكسىيەدە ئىمتىھاندا قانداق قىلغاندا ئۆزىنىڭ سەۋىيىسىنى ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە جارى قىلدۇرۇش ئۇسۇللىرى ھەمدە ھەرخىل ئىمتىھانلارغا قانداق تەييارلىق قىلىش ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

8. مەكتەپ تۇرمۇشىنى قانداق ئۆتكۈزۈش توغرىسىدا

بۇ لېكسىيەدە ئوتتۇرا ھەم ئالي مەكتەپ تۇرمۇشىنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇش،قانداق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇللىرى سۆزلىنىدۇ.

9. تەن سالامەتلىكنى ھەم ئەقلى ئىقتىدارنى ياخشىلاش

بوٗ لېكسىيىدە تەن سالامەتلىكى بىلەن ئەقلى ئىقتىدارنىڭ موٗناسىۋىتى شوٗنداقلا تەن سالامەتلىكنى قانداق ياخشىلاش، ئوزوٗقلوٗق، يېمەكلىك، يېتىپ-قوپوٗش، ھەرىكەتنىڭ تەن سالامەتلىكىگە ۋە ئەقلى ئىقتىدارغا كوٚرسىتىدىغان تەسىرى، يوٗقىرى تەن قوٗۋۋىتى ۋە ئەقلى ئىقتىدارنى ساقلاش ئوٗسوٗلى سوٚزلىنىدوٗ.

10. ئوٚگىنىش ئوٚچوٚن ھەرخىل ئوٚگىنىش قوراللىرى، زامانىۋى ئوقوٗتوٗش ۋاستىلىرىدىن، كومپيوٗتېر ھەم توردىن قانداق قىلىپ يوٗقىرى ئوٚنوٚمدە پايدىلىنىش

بوٗ لېكسىيىدە كومپيوٗتېر ھەم تورنىڭ ئوٚگىنىشكە بولغان سەلبى، ئىجابى تەسىرى شوٗنداقلا ئوٗنىڭ بەزىبىر زوٚروٚر ئەھمىيىتى كوٚرسىتىلىپ، قانداق قىلغاندا كومپيوٗتېر ھەم توردىن ئوٚنوٚملوٚك پايدىلىنىش ئوٗسوٗللىرى سوٚزلىنىدوٗ.

ئوٚچىنجى توٚرى، موٗتلەق موٗۋاپپىقىيەت سىنىپى:

شەرتى: يېشى 18 دىن يوٗقىرى، موٗتلەق موٗۋاپپىقىيەت قازىنىشقا ئوٚمىد ھەم ئىشەنچ قىلغانلار، بوٗروٗن بىر مەزگىللىك كوٚڭوٚلسىز ئوٚتموٚش ھەم چوٚشكوٚنلوٚك سىرتىمىقىدىن تولوٗق قوٗتوٗلماقچى بولغانلار، ئوٚزىنىڭ پىسخىكا ھەم روھى ھالىتىنى يوشوٗروٗن ئاڭ ھالىتىدە داۋالاپ تېز ئەسلىگە كەلتوٚروٚشنى خالايدىغانلار. شوٗنداقلا باشقىلارنىڭ نەزىرىدىكى ئاللىقانداق «دوٚت»،«گەپ ئاڭلىمايدىغان»، «ئوٚمىد يوق»، «توٚگەشكەن» كىشىلەر، ئوٚزىدىكى مەلوٗم قورقوٗش ھەم غەيرى پىسخىك ئادەتلىرىنى داۋالاشنى خالايدىغانلار.

يوٗقارىقى ئوٚچ سىنىپتا سوٚزلىنىدىغان لېكسىيىلەر ھەربىر لېكسىيىنىڭ خاراكتېر ھەم سالمىقىغا ئاساسەن 1-3 كوٚنگىچە سوٚزلىنىپ، كوٗرسانتلاردا ئوٚزلەشتوٚرىلىدوٗ، ھەمدە لېكسىيىنىڭ تېزىسى، ئوٗنىئالغوٗ لىنتىسى، شوٗ سىنىپقا تىزىملاتقان ھەربىر كوٗرسانتقا ھەقسىز تارقىتىپ بېرىلىدوٗ. بىردىن ئارتوٗق توٚرگە تىزىملاتقوٗچىلارغا باھادا ئېتىبار قىلىنىدوٗ. ئوٚزىدىن باشقا يەنە باشقا كىشىلەرگە تەۋسىيە قىلىپ ئوٗلارنىموٗ تىزىملاتقوٗچىلارغا تىزىملاتقوٗزغان ھەربىر ئادەم ئوٚچوٚن ئوقوٗش ھەققىنىڭ 15% كوٚتوٚروٚلوٚۋېتىدوٗ ياكى قولىغا قايتوٗروٗپ بېرىلىدوٗ. ۋە ياكى موٗكاپات قىلىنىپ بېرىلىدوٗ. موٗبادا ئائىلىسىدە ھەقىقەتەن ئىقتىسادى قىيىنچىلىقى بار، لېكىن شوٗ لېكسىيەلەرنى ئاڭلاش ئارزوٗسى كوٚچلوٚك كىلەر دەرس ئوٚتكوٚچى موٗئەللىم بىلەن بىۋاستە كوٚروٚشسە بولىدوٗ. بىر ئوٚيدىن ئىككىدىن ئارتوٗق كىشى قاتناشقان بولسا ئوٗلارنىڭموٗ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن، ئوقوٗش پوٗلىدا مەلوٗم جەھەتتە ئېتىبار قىلىنىدوٗ. كوٗرسانتلارنىڭ كونكرېت تەلىپىگە ئاساسەن، خەنزوٗتىلى ياكى ئېنگىلىزتىلى ئايرىم تەكرار قىلىنىپموٗ بېرىلىدوٗ.

يوٗقارىقى ئوٚچ توٚرنىڭ خالىغان بىرسىگە قاتناشماقچى بولغانلار چوقوٗم ئىقتىساد سەۋەبىدىن قاتنىشالمايدىغان ئەھۋال بولمىسوٗن، ئەگەر كوٗرسانتلاردا ئەمەلى ئوٚنوٚم قولغا كەلمىدى، دەپ قارىسا بارلىق ئوقوٗش ھەققى قايتوٗروٗلوٗپ بېرىلىدوٗ. مىڭ ئاڭلىغاندىن بىر كوٚرگەن ئەلا. نوٗرغوٗن موٗمكىنچىلىكلەر سىزنىڭ موٗمكىن ئەمەس، دەيدىغان ئىددىيىڭىز توٚپەيلى سىز شوٗ موٗمكىنچىلىكتىن مەھروٗم قالىسىز.

قوشوٗمچە، تاپشوٗروٗق:

1. سىز موٗشوٗ كوٗرسقا نېمە ئوٚچوٚن قاتناشتىڭىز؟ موٗشوٗ كوٗرسقا قاتنىشىپ ئوٚزىڭىزدە قانداق ئوٚزگىرىش پەيدا قىلماقچى(ئوٚزىڭىز قانداقراق نەتىجە، ئوٚنوٚم قولغا كەلتوٚرمەكچى)؟

2. كوٗرسقا قاتنىشىش جەريانى ۋە نەتىجىسىدە سىز قانداق ئوٚنوٚم ھەم خوٗشاللىق ھېس قىلىسىز؟ موٗبادا بوٗ كوٗرسقا قاتناشمىسىڭىز سىزدە قانداق پەرىشانلىق ھەم ئوٚمىدسىزلىك، ئىچى تىتىلداش، ئەپسوٗسلىنىش ھاسىل بولىدوٗ؟

3. ھەر بىرەيلەندە، بىردىن قول سائىتى، بىردىن سوٗ ئىچىدىغان ئىستاكان، بىردىن كىچىك خاتىرە، بىردىن قەلەم، بىردىن كوٚندىلىك خاتىرە، بىردىن مەشىق دەپتىرى بولوٗش كېرەك.

ھەققى ئوٚنوٚمنى قولغا كەلتوٚروٚش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئوٚچوٚن بوٗ لېكسىيىدە ئوتتوٗرىغا قويوٗلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولوٗق قىلىپ، تاپشوٗروٗقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئوٚتوٚڭ!

ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

چوڭلار قىسمى

بىرىنچى لېكسىيە

مۇۋاپپىقىيەت ھەققىدە

مۇۋاپپىقىيەت بىرەر ئىشتىن نەتىجىگە ئېرىشىش، ئۇتۇق قازىنىش دېگەنلىك بولۇپ، بىز تۇرمۇشىمىزدا ئادەتتە مەلۇم كەسىپتە، مەلۇم خىزمەتتە ياكى ئىقتىسادتا باشقىلارغا قارىغاندا كۆرۈنەرلىك نەتىجە قازانغان كىشىلەرنى مۇۋاپپىقىيەت قازاندى دەيمىز. بۇرۇن بىرەر كىشىنىڭ مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشى ئۈچۈن چوقۇم ئۇ كىشى مەلۇم ساھەدە بەلگىلىك نەتىجە قولغا كەلتۈرگەن بولسىلا ئاندىن بىز ئۇ كىشىنى مۇۋاپپىقىيەت قازاندى، دەپ ھېسابلاپ كەلگەنتۇق. بۇ بىزنىڭ نەچچە يىللاردىن بېرىقى ئەنئەنىۋى مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش قارىشىمىز ئىدى. لېكىن ھازىرقى زاماندىكى يېڭىچە بولغان مۇۋاپپىقىيەت ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ھەرگىزمۇ بۇرۇنقى بىر تار دائىرىدا چۈشۈنۈپ ئۆتكەن، ئەڭ ئاخىرقى نەتىجىلا ئەمەس.

ئۇنداقتا ھازىرقى زاماندىكى مۇۋاپپىقىيەت ئۇقۇمى ۋە ئۇنىڭ كۆرسىتىدىغان دائىرىسى بۇرۇنقى ئەنئەنىۋى مۇۋاپپىقىيەت ئۇقۇمى، دائىرىسىگە قارىغاندا قانداق پەرقلىنىدۇ؟ مەن بۇ لېكسىيىدە ئاساسلىقى سىزنىڭ ئەنئەنىۋى مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش قارىشىڭىزنى ياخشىلىماقچى، ھەمدە سىزگە مۇۋاپپىقىيەتنىڭ دائىرىسىنى تېخىمۇ توغرا كۆرسىتىپ بېرىپ، سىزنىڭ ھەرگىزمۇ تار دائىرىدە نەتىجە قازانغان كىشى ئەمەس بەلكى ھەممە جەھەتتىن ئۇنىۋېرسال يېتىشكەن، ئۇنىۋېرسال مۇۋاپپىقىيەت قازانغان كىشىلەردىن بولۇشىڭىز ئۈچۈن دەسلەپكى ئاساس تۇرغۇزماقچى. چۈنكى، مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش ئۇقۇمى ئايدىڭ بولمىغاندا، مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشتىن سۆز ئېچىش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس. دېمەك ئەڭ ئاۋۋال بۈگۈنكىگە خاس ھازىرقى زامان مۇۋاپپىقىيەت ئۇقۇمى كاللىڭىزدا ئېنىق بولۇشى زۆرۈر.

ھازىرقى زاماندىكى يېڭىچە مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش قارىشى شۇكى، ئۇ ھەرگىزمۇ ئىلگىرىكى نوقۇل مەلۇم تار دائىرىدىكى نەتىجە ياكى سانلىق مەلۇماتلار بىلەن ئىپادىلىگىلى بولىدىغان ئىش ئەمەس. بىز ئىلگىرى مۇۋاپپىقىيەت قازانغان كىشىلەرنى دائىم كەسىپ ھەم ئىقتىسادى جەھەتتىكى نەتىجىسىنىلا ئۆلچەپ كەلگەن بولساق، ھالا بۈگۈنكىگە كەلگەندە مۇۋاپپىقىيەت ئۆلچىمى ئۆزگەردى. مۇۋاپپىقىيەت بۇرۇنقىدەك سانلىق ئىپادە بىلەن ئۆلچىگىلى بولىدىغان ئىش ئەمەس، بەلكى ئۇ ئەمدى ھاياتقا بولغان تونۇش، ياشاش ئۇسۇلى، ياشاش جەريانىدۇر.

مۇۋاپپىقىيەت ھەرگىزمۇ كەسىپ، ئىقتىسادنىلا كۆرسەتمەستىن، بەلكى **كەسىپ جەھەتتە** تېخىمۇ بەك خۇشاللىق ھېس قىلىپ تۇرۇپ ئىشلەش ھەم زور نەتىجىنى، بۆسۈشنى ئۆزلۈكسىز قولغا كەلتۈرۈشتۇر؛

ئىقتىساد جەھەتتە: ئۆزى ھەم ئائىلىسى ھەرتۈرلۈك ئىقتىسادى بېسىملارغا ئۇچرىماي، ئۆزىنىڭ، ئائىلىسىنىڭ تۇرمۇشى پائالىيىتىگە ئېھتىياجلىق ئىقتىسادتىن ئەنسىرىمەي، مۇقىم ئىقتىسادى كىرىمگە ئىگە بولۇش؛

ئائىلە مۇناسىۋىتى جەھەتتە: ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن ھەردائىم خۇشال-خورام، ئىناق-ئىتتىپاق ئۆتۈش، ئۇلار بىلەن بىرلىكتە ھاياتنىڭ گۈزەللىكىدىن، خۇشاللىقىدىن ئورتاق بەھرىلىنىش، ئائىلىسىدىكىلەر ئارىسىدا ھېچقانداق كۆڭۈلسىز تاپا-تەنە، ئاچچىقلىنىش، قېيداشقا ئوخشاش كەيپىياتنى ناچارلاشتۇرىدىغان ئىشلار بولماسلىق، ئائىلىسىدىكىلەر ئىچىدە يۈزبەرگەن ھەرقانداق قىيىنچىلىق، بېسىم، ئوڭۇشسىزلىقنى ئائىلىسىدىكىلەر ئارا ئېغىر-بېسىقلىق، سەۋرچانلىق، مېھىر-مۇھەببەت بىلەن ھەل قىلىش؛

ئەر-خوتۇنلۇق ۋەياكى مۇھەببەتلىشىش جەھەتتە: ھېسسىياتى باشتىن-ئاخىرى يېڭىلا تونۇشقان چاغدىكىدەك ئىللىقلىقتا تولۇش، ئۆز-ئارا شەخسىيەتسىز كۆيۈنۈش، ھەم ئۆز-ئارا ھەرگىز ۋەدە، نىكاھ، ئەخلاق دېگەندەك سىرتقى ئامىلنىڭ زورلىشى بىلەن ئەمەس، بەلكى ئىچكى جەلپ قىلىش، سېھرى كۈچى ئارقىلىق بىر-بىرسىگە تېخىمۇ ئىناق-ئىجىل بولۇش، بىر-بىرسىنىڭ نەزىرىدىكى ئەڭ سۆيۈملۈك، ئەڭ پەخىرلىك ئادەم بولۇش؛

كىشىلىك مۇناسىۋەت جەھەتتە: مەيلى قانداق مۇھىت، قانداق شارائىت بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ھەرقانداق مىللەت، ھەرقانداق ئىرق، ھەرقانداق دىن، ھەرقانداق ئىزىمدىكى كىشىلەر بىلەن ئىجىل-ئىتتىپاق ئۆتەلەيدىغان بولۇش، ئۇلار بىلەن چىقىشىپ، كېلىشىپ ئۆتەلەيدىغان بولۇش، باشقىلار بىلەن بولغان يېقىنلىقتىن-يىراقلىقتا تەسىر قىلىدىغان سەممىي دوستلۇق ئورنىتىش، شۇنداقلا مۇۋاپىقيەت قازانغان كىشىلەرنى كۆپلەپ دوست تۇتۇش؛

پسىخىك جەھەتتە: ھەرخىل ئاغرىنىش، ئۈمىدسىزلىنىش، ئىچى-سىقىلىش، ئاچچىقلىنىش قاتارلىق ناچار كەيپىياتلارنىڭ تەسىرىسىز ئۆزىنىڭ جۇشقۇن، تېتىك، شوخ روھى ھالىتىنى دائىم ساقلاش، ئەتىگە ئۈمىد ھەم ئىشەنچ بىلەن مۇئامىلە قىلىش؛ ھەردائىم ئۆزىنىڭ شۇنچىلىك تۇراقلىقىغا ھەمدۇ-سانا ئېيتىش؛

تەن سالامەتلىك جەھەتتە: ساغلام بولغان تەن قۇۋۋىتىنى دائىم ساقلاش، كېسەللىكلەردىن ئۈنۈملۈك ساقلىنىش، ھەم تېزلىكتە ساقىيىۋېلىش؛

روھى جەھەتتە: كۆتۈرەڭگۈ، جۇشقۇن بولۇش، ئەتىگە ئۈمىدۋار قاراش، پىداكار بولۇش، باشقىلارغا ھەم جەمئىيەتكە تۆھپە قوشۇش روھى كۈچلۈك بولۇش، ئۆزىنى ئۆزلۈكسىز قۇدرەت تاپقۇزۇش ۋە تاكامۇللاشتۇرۇشقا ئىنتىلىش؛ باتۇر، قورقماس، قەيسەر، ھەرخىل قىيىنچىلىقلارغا تىز پۈكمەس بولۇش قاتارلىقلاردۇر.

يۇقارىقىلاردىن شۇنى بىلىۋېلىشقا بولىدۇكى، مۇۋاپىقيەت ھەرگىز مەلۇم تار دائىرىدىكىلا ئىش ئەمەس. ئۇ سان بىلەن، ئۇنۋان دەرىجە بىلەن، كىيىم-كېچەك، يېمەك-ئىچمەك ۋەياكى سىرتقى ئامىللار ئارقىلىق ئۆلچىگىلى بولىدىغان ئىش ئەمەس، بەلكى **مۇۋاپىقيەت كۆڭۈلنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى ئىچكى روھى كۈچىنىڭ پارتىلىشى، ئىچكى روھى تەڭپۇڭلۇقنىڭ سىرتتىكى ئىپادىسى.** ئۇ ھەرگىزمۇ سىزنىڭ جەمئىي ئېرىشكەن بارلىق نەرسىڭىزدىلا ئەمەس، بەلكى جەمئىيەتكە، باشقىلارغا تۆھپە قوشۇش ئارقىلىق ئېرىشكەن كۆڭۈلنىڭ توقلۇق، خاتىرجەملىك، خۇشال-خوراملىقى. ھەقىقى مۇۋاپىقيەت قازانغان كىشى مەيلى نەگە بارسۇن، نەدە تۇرسۇن، نىمە ئىش قىلسۇن شۇ ئىشتىن نەتىجە قازىنالايدىغان، شۇ ئىشتىن خۇشاللىق ھىس قىلالايدىغان، ئۆز ھاياتىنى مەنىلىك، ئەھمىيەتلىك، تۆھپىلىك ئىشلار بىلەن ئۆتكۈزەلەيدىغان، ھەرخىل مۇھىت بېسىمى ۋە سىرتقى قىيىنچىلىقنى خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىپ، ئۇنى ئۆز ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىگە ئايلاندۇرالايدىغان كىشىلەردۇر.

مۇۋاپىقيەتنىڭ دەسلەپكى باشلىنىشى ئۆزىمىزنىڭ بۇرۇنقى مۇۋاپىقيەتكە بولغان تونۇشىمىزنى يېڭىلىشىمىز، ئۆزگەرتىشىمىزدە كۆرۈلىدۇ. بىز ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىمىزنىڭ مۇۋاپىقيەتكە بولغان قارىشىمىزنى يېڭىلاپ مۇۋاپىقيەتلىك ھايات ئۆتكۈزۈشكە ئىنتىلگىنىمىزدىلا ئاندىن مۇۋاپىقيەتلىك ھاياتىمىز باشلىنىدۇ. مۇۋاپىقيەت قازىنىش ھەرگىزمۇ باشقىلارنىڭ نەزىرىدىكى، ھەم ئۆزىمىزنىڭ بۇرۇنقى قارىشىمىزدىكى جاپالىق، ئازابلىق ئىش ئەمەس. بەلكى ئۇ بىزنىڭ دۇنياغا، ھاياتقا تۇتقان دۇنيا قارىشىمىز، ھايات تاللىشىمىز، كەيپىياتىمىز ئارقىلىق ئېرىشكەن خۇشاللىق، ئەھمىيەتلىك ئىشتۇر. مۇۋاپىقيەت قازانغۇچىنىڭ ھەربىر كۈنى، ھەربىر سائىتى، ھەربىر مىنۇتى ئىنتايىن خۇشاللىق، جۇشقۇنلۇق، تېتىكلىك بىلەن ئۆتكەن بولىدۇ. ئۇ ھەرگىزمۇ سىرتقى مۇھىتنىڭ سەلبى تەسىرىگە ئۇچرىمايدۇ. بەلكى ئۇ ھەرخىل سەلبى مۇھىتنى ئىلاج بار ئىجابى مۇھىتقا ئايلاندۇرۇشقا تىرىشقان بولىدۇ. مۇبادا مۇھىتنى ئايلاندۇرۇش ئۇنىڭ قۇربىتىدىن بولمىسا، ئۇ شۇ مۇھىتتىن ئىجابى پايدىلىنىدۇ ۋە ياكى ۋاقتىنچە ئايرىلىپ تۇرىدۇ. مۇۋاپىقيەت قازانغۇچى ئۇچرىغان كۆڭۈلسىزلىك، جېددىيلىك، تەشۋىشلىنىش، ئەنسىرەش قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىگە ئاز ئۇچرايدۇ ياكى ئۇچرىمايدۇ. ئۇلار ھەردائىم ئىجابى تۈزەش، قۇرۇش خاراكتېرلىك ئىش قىلىدۇ. ئۇلار ئۈچۈن ھەربىر تىنىقنىڭ ئۆزى ھاياتىدىكى ئەڭ خۇشاللىق، ئەڭ ئەھمىيەتلىك مىنۇت. ئۇلار كىشىلەردىن ئاغرىنمايدۇ، ئاچچىقلانمايدۇ، باشقىلارغا ئۇرۇنلۇق ئورۇنسىز زەربە بەرمەيدۇ.

دېمەك، مۇۋاپىقيەتـ ياشاش ئۇسۇلى ھەم ھاياتقا بولغان تونۇشتۇر. سىزنىڭ ياشاشتىكى قوللانغان ئۇسۇلىڭىز ھەم ھاياتقا بەرگەن تەبىرىڭىزدۇر. سىز ئاكتىپ، ئىجابى ئۇسۇلنى قوللانسىڭىزمۇ ياكى سەلبى ئۇسۇلنى قوللانسىڭىزمۇ، ھاياتنى ئىجابى تەرەپتىن ئىزاھلىسىڭىزمۇ سەلبى تەرەپتىن ئىزاھلىسىڭىزمۇ بولىۋېرىدۇ. ئەمما ئىجابى ئۇسۇلنى قوللانسىڭىز، ھاياتنى ئىجابى تەرەپتىن تونۇسىڭىز ھاياتىڭىز، تۇرمۇشىڭىزمۇ ئىجابى تەرەپكە بۇرىلىدۇ.

مۇۋاپىقىيەت بىرخىل تاللاش. يەنى، خۇشاللىق ياكى ئازابنى تاللاش، ئەھمىيەتلىك بولۇش ياكى مەززىسىز بولۇشنى تاللاش، ئۈنۈملۈك، نەتىجىلىك ياشاشنى تاللاش ياكى مەغلۇبىيەتچىلىك، نەتىجىسىز، ئاغرىنىش بىلەن ياشاشنى تاللاش. بىز دائىم ئىككىسىنىڭ بىرىنى تاللايمىز. تولىمۇ ئەپسۇس، جىق كىشىلەر كېيىنكىسىنى تاللاپ، ئالدىنقىسىنى تاللىمايدۇ ۋە ياكى ئىككى خىل تاللاشقا بولغان تونۇشى يېتەرلىك ھەم ئېنىق بولماسلىقىدىن، سانىنىلا قوغلىشىپ سۈپەتكە ئەھمىيەت بەرمەسلىك، ئىچكى روھى دۇنياغا قارىماي سىرتقىلا ئەھمىيەت بېرىش ۋە ياكى سۈپەتنىلا قوغلىشىمەن دەپ سانغا سەل قاراش، ئىچكى روھى دۇنياغا ئەھمىيەت بەردىم دەپ سىرتقى ئىپادىگىمۇ سەل قاراش شەكىللىنەمەكتە.

مۇۋاپىقىيەت ئۇ بىرخىل تەڭپۇڭلۇق. ئۇ بىر ئادەمنىڭ ھەممە جەھەتتىن ئورتاق يېتىلىشى ھەم ھەربىر جەھەتتىكى تەڭپۇڭ ھالەت. ھەرگىزمۇ بىرەر تەرەپتىكى پەۋقۇلئاددە نەتىجە ياكى ھادىسىنى كۆرسەتمەيدۇ. ئۇ ئادەمدەك ياشاشنى ھەم ئادەمدەك ئەمگەك قىلىش، تىرىشىش، تۆھپە قوشۇشنى كۆرسىتىدۇ.

مۇۋاپىقىيەت بىرخىل سىزىم. ئۇ كۆڭۈلنىڭ ھەقىقى، دائىم خۇشاللىق، ئۈمىد، ئىشەنچكە تولۇشىدۇر. ئۆزىنى ھەردائىم بەختلىك، ئۈمىدۋار سىزىشتۇر. ئۆزىنىڭ بۇخىل سىزىمىنى ھەرگىز يوقۇتۇپ قويماسلىقتۇر. ھەرقانداق قىيىنچىلىق، بېسىم بولغان چاغدىمۇ ئۆزىنىڭ بۇخىل قىيىنچىلىق، بېسىملار ئارقىلىق تېخىمۇ بەك پىشىدىغان ھەم تاۋلىنىدىغانلىقىنى ھىس قىلىشتۇر. چۈنكى ھەقىقى غالىبلار مۇشۇنداق قەد كۆتۈرۈپ تۇرالايدۇ، باشقىلارغا، ئۆزىگە ھەردائىم ياخشى سىزىم-كەيپىيات، خۇشاللىق بېرەلەيدۇ.

مۇۋاپىقىيەت ئۇ خالىغان بىر نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇش، مەقسەدكە يېتىشتۇر. سىزنىڭ نىشانىڭىز مەيلى قانداق بولسۇن، مەيلى پۇل تېپىش، خىزمەت تېپىش، توي قىلىش، ئائىلە مۇناسىۋېتىنى ياخشىلاش، بالىنى ياراملىق تەربىيىلەش، بىرەر نەرسىنى ئۆگىنىش ۋە ياكى باشقا ئىش قىلىش بولسۇن، مۇۋاپىقىيەت نىشانغا پىلانلىق قەدەممۇ-قەدەم يېتىشتۇر. مۇۋاپىقىيەت ھەربىر يىلدىكى، ھەر بىر ئايدىكى، كۈندىكى، سائەتتىكى، مىنۇتتىكى ئىشلارنى (يەنى شۇ مىنۇتتا، ۋاقىتتا، مۆھلەتتە يەتمەكچى بولغان، قىلماقچى بولغان ئىشنى) كۆڭۈلدىكىدەك، مۇۋاپىقىيەتلىك قىلىش. ھەربىر مىنۇت، ھەربىر سائەت، ھەربىر كۈننى كۆڭۈللۈك، خۇشاللىق، قىزغىن كەيپىيات بىلەن ئۆتكۈزۈشتۇر.

مۇبادا سىز خۇشال بولۇشنى نىشانلاپ، شۇ كۈننى خۇشاللىق بىلەن ئۆتكۈزگەن بولسىڭىز، ئۇ ھالدا سىز مۇۋاپىقىيەت قازانغان بولىسىز. مۇبادا سىز پۇل تېپىشنى نىشانلاپ، شۇ كۈندە پۇل تاپالىغان بولسىڭىز سىز مۇۋاپىقىيەت قازانغان بولىسىز. ئۆگىنىش نەتىجىڭىزنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنى نىشانلىغان بولسىڭىز، شۇ كۈندە ئۆگىنىشتە تۆنۈگۈنكىگە قارىغاندا ئالغا باسقان بولسىڭىز، ئۇھالدا سىزمۇ مۇۋاپىقىيەت قازانغان بولىسىز. مۇبادا ھاياتىڭىزنى ئەھمىيەتلىك ئۆتكۈزمەكچى بولۇشنى نىشانلىغان بولۇپ، شۇ كۈننى ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك، خۇشاللىنارلىق ئۆتكۈزگەن بولسىڭىز، ئۇ ھالدا سىز شۇكۈنى مۇۋاپىقىيەت قازانغان بولىسىز. مۇۋاپىقىيەت قازىنىش ھەرگىزمۇ بىرەر ئۇلۇغ ئىشلارنى، بىرەر چوڭ نەتىجىنى بىركۈندىلا، توساتتىن تۇيۇقسىزلا ۋۇجۇدقا چىقىرىۋېتىش ئەمەس. نۇرغۇنلىغان داڭلىق خەير-ساخاۋەتچىلار ھەرگىزمۇ بىرەر سائەتنىڭ ئىچىدە، بىرەر كۈننىڭ ئىچىدە جىق ئىشلارنى قىلىۋەتكەن ئەمەس، بەلكى ئۇلارنىڭ ھەربىر كۈنى، ھەربىر سائىتى، ھەربىر مىنۇتى باشقىلارغا ياخشىلىق قىلىش بىلەن ئەھمىيەتلىك ئۆتىدۇ. مانا شۇنداق نەچچە مىنۇتتىلار يىغىلىپ نەچچە سائەتنى، نەچچە سائەتلەر يىغىلىپ نەچچە كۈننى، نەچچە كۈن يىغىلىپ نەچچە ئاينى، نەچچە ئاي يىغىلىپ نەچچە يىلنى، نەچچە يىل يىغىلىپ ئادەم ھاياتىنى تەشكىل قىلىدۇ. مانا شۇنداق ھازىرقى ھەربىر مىنۇت، سائەت، كۈننى ئەھمىيەتلىك، ياخشىلىق ئىشلىرى بىلەن ئۆتكۈزگەندىلا ئاندىن ئۇ زورىيىپ مۇۋاپىقىيەتلىك ھاياتنى تەشكىل قىلىدۇ.

مۇۋاپىقىيەت ھەرگىزمۇ تۇرمۇشىمىزدىن، ھاياتىمىزدىن، مۇھىتىمىزدىن، ھازىرىمىزدىن سىرت بولغان، يات ئۇقۇم ئەمەس. ئۇ ھەربىر يىل، ھەربىر ئاي، ھەربىر ھەپتە، ھەربىر كۈن، ھەربىر سائەت، ھەربىر مىنۇت، ھەربىر سىكۇنت، ھەتتا ھەربىر تىنىقىمىزغىچە چەمبارچاس باغلانغان ئۇقۇمدۇر. سىز نەپىسىڭىزنى مۇۋاپىقىيەتچىلارگە خاس كۆتۈرەڭگۈ روھ بىلەن تولدۇرۇپ-تولدۇرۇپ نەپەس ئالسىڭىزمۇ، ۋەياكى چۈشكۈنلۈك، خاپىلىق بىلەن بىلىنە-بىلىنمەس نەپەس ئالسىڭىزمۇ بولىۋېرىدۇ. گەپ، ئالدىنقىسى مۇۋاپىقىيەت قازانغۇچىلارغا، غالىبلارغا خاس نەپەسلىنىش ئۇسۇلى، كەيىندىكىسى توخۇ يۈرەكلەرگە، مەغلۇبىيەتچىلەرگە خاس نەپەسلىنىش ئۇسۇلى. سىز ھازىرقى تىنىقىڭىزنى تولدۇرۇپ، جانلىق نەپەسلەنگەن بولسىڭىز، بۇخىل نەپەس دەل

مۇۋاپىپىقىيەتلىك، ئۇتۇقلۇق ئېلىنىغان نەپەستۇر.

مۇۋاپىپىقىيەت ئۇ بىر ھەرىكەت شەكلىدۇر. سىز ھەرىكىتىڭىزنى غالىبلارغا، مۇۋاپىپىقىيەتچىلارگە خاس تېتىك، جۇشقۇن ئېلىپ بارسىڭىزمۇ ۋەياكى ئېغىر، سۆرەلمىلىك، لىڭتاسىملىق، ئەزمىلىك بىلەن ۋەياكى تەنتەكلىك بىلەن ھەرىكەتلەنسىڭىزمۇ بولىۋېرىدۇ. بىرى، مۇۋاپىپىقىيەتچىلەرگە خاس ھەرىكەتلىنىش ئۇسۇلى ھەم شەكلى، يەنە بىرى مەغلۇبىيەتچىلەرگە، چۈشكۈنچىلەرگە خاس ھەرىكەتلىنىش شەكلى.

مۇۋاپىپىقىيەت ئۇ بىر خىل ئادەت. ئۇ ھەربىر كۈنلۈك ياشاش، تۇرمۇش ئادىتىڭىز، سۆزلەش، مېڭىش، تىنىش، يېيىش ئادىتىڭىز. مۇبادا سىزدە مۇۋاپىپىقىيەت قازانغۇچىلارنىڭ ئادىتى بولسا مۇۋاپىپىقىيەت قازىنىسىز، ئەھمىيەتلىك ياشايسىز، ئۆزىڭىزنىڭ ئادىمىيلىك قەدىر-قىممىتىڭىزنى ساقلىيالايسىز، ئادەمگە خاس باشقىلارغا، جەمئىيەتكە پايدىلىق، خەير-ساخاۋەتلىك ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنالايسىز. مۇۋاپىپىقىيەت مەيلى قانداق ئىش قىلىشتىن قەتئىينەزەر شۇ ئىشتىن كىشى كۆڭلىدىكىدەك، ۋايىغا يەتكۈزۈپ قىلىش ئادىتىدۇر.

مۇۋاپىپىقىيەت بىلەن مەغلۇبىيەت پەقەتلا ئىككىنىڭ بىرىنى تاللىغاندەكلا ئىش. سىز ياكى مۇۋاپىپىقىيەتنى تاللايسىز ياكى مەغلۇبىيەتنى تاللايسىز. مەغلۇبىيەتمۇ يالغۇز بىرەر ئىشتىن پۈتۈنلەي مەغلۇب بولۇش ئەمەس ۋەياكى بېسىم-قىيىنچىلىقتا ئۇچراش ئەمەس، بەلكى ئادەتتىكىچە بار بىلەن يوقنىڭ ئارىسىدا ياشاش. بىز گەرچە ئىككىلىسىنىڭ ھېچقايسىسىنى تاللىمايمەن، دەۋالغىنىمىز بىلەن بىزمۇ بىلىپ-بىلمەي ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىن بىرىنى تاللىغان بولىمىز. تولىمۇ ئەپسۇس، جىق كىشىلەر ئىختىيارسىز مەغلۇبىيەتچىلىكنى، بار بىلەن يوقنىڭ ئارىسىدا ياشاشنى، قىيىنچىلىق ئىچىدە ياشاشنى، باشقىلارغا كۆيۈمسىزلىك قىلىشنى، جۈرئەتسىزلىك قىلىشنى، تىرىشماسلىقنى، قەتئىي نىيەت قىلماسلىقنى، سەممىيەتسىزلىكنى، ئىرادىسىزلىكنى، مەسئۇلىيەتسىزلىكنى، ئاچچىقلاشنى، تاپا-تەنە قىلىشنى، مەززىنسىز پاراڭ قىلىشنى، ئۆسەك سۆز قىلىشنى، باشقىلارغا تۆھمەت قىلىشنى، ئىناق-ئىجىل ئۆتمەسلىكنى، قىتىغۇرلۇقنى، ۋىجدانسىزلىقنى، كېسەل بولۇشنى، ئازاپلىنىشنى، ئۈھسىنىشنى، ئىچ سىقىلىشنى، پۇشايمان قىلىشنى، ئۆزىمىزنى مەست قىلىشنى، ھاياتىمىزدىن ۋاقىتسىز، ئەھمىيەتسىز ئايرىلىشنى تاللاپ قالدۇق، خۇددى بىزچە بولغاندا ياشاش مانا شۇ خىل شەكىلدە ئېلىپ بېرىلىشى كېرەكتەك. بىز تاللاشنى ئۆزگەرتىشىمىز، يەنى ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىمۇ ھەقىقى مۇۋاپىپىقىيەتچىلەرگە خاس خۇشال-خورام، جۈرئەتلىك، ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك ياشاشنى تاللىشىمىز كېرەك.

مۇۋاپىپىقىيەت ـ ئۆزلۈكسىز ئالغا بېسىشتۇر، تۆنۈگۈنگە، ئۆتمۈشكە، ئابايىغا قارىغاندا ئالغا بېسىشقا، خۇشال-خورام، ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك ئۆتۈشكە بولغان ئىنتىلىشتۇر. مۇۋاپىپىقىيەتلىك ياشاش سەممىيلىك، تىرىشچانلىق، ئىجادچانلىق، باتۇرلۇق، ياردەم قىلىش، تۆھپە يارىتىش، خۇشخۇيلۇق، كەمتەرلىك، كىچىك پېئىللىق، جۇشقۇن، تېتىكلىك، كۆيۈمچانلىق، ئىناق-ئىتتىپاقلىق، نەتىجىلىك، ئىچكى روھىي خاتىرجەملىك بىلەن ياشاشتۇر. مۇۋاپىپىقىيەت كۆڭۈلنىڭ قات-قېتىدىكى روھىي توقلۇقتۇر. ئۇ ھەرگىزمۇ خالىغانچە ئېقىمغا ئەگىشىش، مۇستەقىل پىكىر، قاراشقا ئىگە بولماسلىق ئەمەس. مۇۋاپىپىقىيەت مەيلى قانچىلىك ئۆمۈر كۆرسۇن، شۇنچىلىك ئۆمۈرنى، شۇنچىلىك ۋاقىتنى ئەھمىيەتلىك، گۈزەل ئىشلار ئۈچۈن سەرپ قىلىشتۇر.

لۇتپۇللا مۇتەللىپ شۇنىڭ ئۈچۈنكى مۇۋاپىپىقىيەتلىك ياشىغانكى، ئۇ گەرچە ئۇزاق ياشىمىغان بولسىمۇ، ئۇنىڭ ھاياتلىقىدىكى ھەربىر يىلى، ھەر بىر ئېيى، ھەربىر كۈنى ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك ئىشلار بىلەن، ئىنسانىيەتتىكى گۈزەل، مېھىر-مۇھەببەتلىك، قەيسەرلىك، باتۇرلۇق ئىشلىرى بىلەن ئۆتتى. ئۇ تىنىقىنىڭ تاكى ئاخىرىغىچە ئادەمدەك ۋىجدانى، غورۇرى، مېھىر-مۇھەببىتى بىلەن ياشىدى.

ئابدۇخالىق ئۇيغۇرمۇ شۇنىڭ ئۈچۈن مۇۋاپىپىقىيەتلىك ياشىغانكى، ئۇنىڭ ھاياتلىقىدىكى ھەربىر كۈنى، ھەربىر تىنىقى يۈكسەك گۈزەل، مېھىر-مۇھەببەتلىك، ھەقپەرۋەرلىك ئىشلىرى بىلەن ئۆتتى. مەھمۇد قەشقەرى، يۈسۈپ خاس ھاجىپلار ئۆلۈپ كەتكىنىگە نەچچە يۈز يىللار بولغان بولسىمۇ بىزنىڭ ئېسىمىزدا يادلىنىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئۇلارنىڭ ھاياتلىقىدىكى ھەربىر ئىشى، ھەربىر كۈنى، ھەربىر مىنۇتى ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك ئۆتكەن ھاتاتتۇر. ھەمدە نەچچە مىڭ يىلغىچە كېيىنكى ئەۋلادلارغا پايدىلىق، ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك ئىشلارنى قىلىش بىلەن شۇغۇللانغان ھاياتتۇر. شۇڭا ئۇلار ئۆز ھاياتلىقىدا قەدىرلىنىپلا قالماستىن بەلكى، نەچچە يۈز يىل ئۆتسىمۇ يەنىلا بىز ئۇلارنىڭ قىلغان ئىجابى ئەمگەكلىرىدىن بەھىر ئېلىپ، ئۇلارغا ھەمدۇ-سانالار ئېيتىمىز. سادىر پالۋان، نوزۇگۇم، يەتتە قىزلىرىم، خوجىنىياز ھاجى، ئەخمەتجان قاسىمى...قاتارلىق خەلقىمىز،

ئىنسانىيەت تارىخىدا مېھىر-مۇھەببەت بىلەن يادلىنىپ كەلگەن كىشىلەر شۇنىڭ ئۈچۈن مۇۋاپپىقىيەتلىك ياشىغانكى، ئۇلار ئىنسانىيەتتىكى ئەڭ مۇھىم، ئەڭ گۈزەل نەرسىلەرنى نىشان قىلىپ، ياشىغان. ئۇلارنىڭ ھاياتلىقىدىكى ھەربىر تىنىقى، ھەربىر مىنۇتى، ھەربىر كۈنى ئۆزىنىڭ ئاشۇ گۈزەل، ياخشى، خەلقچىل ئىشلىرى بىلەن بولدى. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار تاكى ھازىرغىچە خەلقنىڭ قەلبىدە ھۆرمەتلىنىپ كېلىنىۋاتىدۇ.

مۇۋاپپىقىيەت ھاياتلىقتىكى ھەربىر تىنىقنى، مۇۋاپپىقىيەتلىك، ئەھمىيەتلىك ئۆتكۈزۈشتۇر. سىز ھازىر مۇۋاپپىقىيەت قازاندىڭىز. چۈنكى سىز بۇ لېكسىيىنى ئاڭلاش، كۆرۈش ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ مۇۋاپپىقىيەتكە بولغان چۈشەنچىڭىزنى يېڭىلاپ، مۇۋاپپىقىيەت قازانماقچى بولدىڭىز، بۇ ئىنتايىن ئەھمىيەتلىك، ئۆزىڭىزگىمۇ، باشقىلارغىمۇ، جەمئىيەتكىمۇ پايدىلىق بىر ئىش. سىز ھازىرقى مىنۇتتا شۇ ياخشى، ئەھمىيەتلىك ئىش بىلەن شۇغۇللاندىڭىز. دېمەك سىز ھازىر مۇۋاپپىقىيەت قازاندىڭىز. لېكىن گەپ شۇيەردىكى، سىز ھېلىقىمۇ، سەل تۇرۇپمۇ، بىرەر سائەتتىن كېيىنمۇ، ئەتىمۇ، ئۆگۈنىمۇ، بۇندىن كېيىنمۇ ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك، خۇشال-خوراملىق، كۆڭۈل توقلۇقى بىلەن ئۆتەمسىز ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە ئىش بىلەن ئۆتەمسىز؟

دېمەك، يۇقارىقىلاردىن شۇنى بىلىشكە بولىدۇكى، مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش ھەرگىزمۇ بىزنىڭ بۇرۇنقى قارىشىمىزدىكىدەك بىرەر، ئالىمغا، كارخانىچىغا خاس ئىشلا ئەمەس. ئۇ ھەربىر ئادەمنىڭ ھاياتىغا مۇناسىۋەتلىك ئىش. ھەقىقى مۇۋاپپىقىيەت ھەرگىزمۇ سىرتتىكى سىز ئېرىشكەن ماددى بۇيۇملار، قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىلەر ئەمەس، بەلكى كىشىنىڭ روھىي قاتلىمىدىكى ھەقىقى توقلۇق، كۆڭۈل خاتىرجەملىك، ئۈمىد-ئىشەنچكە تولغان بەختلىك ھايات. مۇبادا روھى قاتلىمىدىكى مەجروھلۇق، نامراتلىق، مەغلۇبىيەتچىلىك تۈگىتىلمىسە، بەربىر ئۇ مىڭ تىرىشىپ ئالىم بولغان ۋە ياكى بىر ئامماللار بىلەن جىق پۇل تاپقان بولسىمۇ، بەربىر ئۇنىڭ قولغا كەلتۈرگەنلىرى قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا توزۇپ كىتىدۇ. كۈلگە ئايلىنىدۇ. خەلقنىڭ، باشقىلارنىڭ، ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ھەقىقى چىن كۆڭلىدىكى ھۆرمىتىگە، دوستلۇقىغا، مېھىر-مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. سالامەتلىكىدىن، قىزغىنلىقتىن، خۇشاللىقتىن، گۈزەللىكتىن مەھرۇم قالىدۇ.

خوش، مەن يۇقارىدا ئەنئەنىۋى مۇۋاپپىقىيەت قارىشى بىلەن ھازىرقى مۇۋاپپىقىيەت قارىشىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقلەرنى ھەمدە مېنىڭ نەزىرىمدىكى ھەقىقى مۇۋاپپىقىيەتكە بولغان قاراشلارنى سۆزلەپ ئۆتتۈم. سىزنىڭ ھاياتىڭىزنى مۇۋاپپىقىيەتلىك ئۆتكۈزۈشىڭىزمۇ ۋە ياكى مەغلۇبىيەتلىك ئۆتكۈزۈشىڭىزمۇ پۈتۈنلەي ئۆزىڭىزگە باغلىق. سىز بەربىر ئىككىسىنىڭ بىرىنى تاللايسىز. لېكىن بۇ يەردە سىزنى ئىنتايىن قىزغىن تەبرىكلەيمەن. چۈنكى، سىز بۇ قېتىملىق لېكسىيىنى تولۇق ئاڭلاش پۇرسىتىنى تاللاپ، ھاياتىڭىزنى مۇۋاپپىقىيەتلىك ئۆتكۈزۈشنىڭ بۇرۇلۇش قەدىمىنى ئوڭۇشلۇق باستىڭىز. بۇ ئىنتايىن بىر ئۇلۇغ ئىش. چۈنكى ھاياتنىڭ بۇرۇلۇش قەدىمى گەرچە كىچىك ئىشتەك كۆرۈنگەن بولسىمۇ، لېكىن بۇ كىچىك قەدەمدىن كېيىنچە ئۇزۇن ھەم ئۇلۇغ مەنزىللەر پۈتۈپ چىقىدۇ. ئاشۇ ئۇزۇن مەنزىللەر كېيىنچە ئۆزىمىزنى، ئەتراپىمىزدىكى كىشىلەرنى ھەيرەتتە قالدۇرىدىغان نەتىجىگە ئايلىنىدۇ ئەمەسمۇ. لېكىن سەۋەبىنى سۈرۈشتۈرۈپ كەلسەك، ھەممە قەدەم ئاشۇ مۇۋاپپىقىيەتكە بېسىلغان تۇنجى ئاددى ھەم ئۇلۇغ قەدەمدىن باشلانغان. شۇڭلاشقا سىز ھازىر تۆنۈگۈنكىدىن ئالغا باستىڭىز، پەرقلەندىڭىز، بۈگۈننى، بولۇپمۇ ھازىرنى ئىنتايىن ئەھمىيەتلىك، خاسىيەتلىك ئۆتكۈزدىڭىز. دېمەك، مەن سىزدىن پەخىرلىنىشكە تامامەن ھەقلىق. شۇنداقلا سىزمۇ ئۆز-ئۆزىڭىزنىڭ بۈگۈنكى مۇۋاپپىقىيىتىدىن تامامەن مەمنۇنلىنىشقا ھەقلىق. ئىشىنىمەنكى بۇندىن كېيىنكى سىستېمىلىق لېكسىيىلەر، سىزنىڭ بۇندىن كېيىنكى ئۆمۈرلۈك مۇۋاپپىقىيەتلىك ھاياتىڭىزغا ئۆمۈرلۈك مايانىڭ، ھەم ھەرىكەتلەندۈرگۈچ بولالايدۇ.

خوش، ئەمدى سىزدىن سورايدىغىنىم:

بىرىنجى، سىز بۈگۈنكى لېكسىيە ئارقىلىق نېمىلەرنى ھىس قىلدىڭىز؟ قانداق ئەمەلىي ئۈنۈم قولغا كەلتۈردىڭىز؟ مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش ياكى مەغلۇب بولۇش(بار بىلەن يوقنىڭ ئارىسىدىكى ئادەم بولۇش)نىڭ قايسىسىنى تاللايسىز؟ نېمە ئۈچۈن؟

ئىككىنجى، سىز مۇۋاپپىقىيەتنىڭ تۇرمۇشتىكى قايسى خىل ئەمەلىي ئىپادىلىرىنى ھىس قىلدىڭىز؟ سىز بۇندىن كېيىن باشقىلار ئارقىلىق خۇشال بولامسىز ياكى ئۆزىڭىز باشقىلارغا خۇشاللىق ئاتا قىلىدىغان

خۇشاللىق مەنبەئى بولامسىز؟

ئۆچىنجى، سىز كەيپىياتنى ئۆزىڭىزگە ئەگەشتۈرەمسىز ياكى ئۆزىڭىز كەيپىياتقا ئەگىشەمسىز؟

(قوشۇمچە، يۇقارىقىلارنى كۈندىلىك خاتىرىڭىزگە ھەم كىچىك يانچۇق دەپتىرىڭىزگە تەپسىلى يېزىڭ. جاۋابىڭىز قانچە تەپسىلى بولسا، كاللىڭىزدىكى چۈشەنچە شۇنچە ئايدىڭ بولىدۇ. جاۋابنى سىز ئۆزىڭىزنىڭ بىلىشىڭىزگە ئاساسەن يېزىڭ. ھەرگىزمۇ لېكسىيە مەزمۇنىدىن تېپىپ چۈشەندۈرمەڭ. چۈنكى سىز ھاياتىمنى ئۆزگەرتىمەن دەيدىكەنسىز، ھەربىر سۇئاللارغا سەممىيلىك بىلەن ئىنتايىن تەپسىلى ئۆز چۈشەنچىڭىزنى يېزىڭ.)

ھەقىقى ئۇنۇمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

> ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئىككىنچى لېكسىيە

ھايات ۋە ئۇنىڭ مەنىسى، ياشاشنىڭ ئەھمىيىتى

ھاياتلىق ئىنسانغا بىرلا قېتىم نېسىپ بولىدىغان غايەت زور بىر نېئمەت. ئۇ پەقەت ۋە پەقەت بىرلا قېتىم كېلىدۇ. سىزنىڭ ھازىرقى ياشىغان ۋاقتىڭىز سەلدىن كېيىن ئەبەدى-ئەبەد تارىخقا ئايلىنىدۇ. بۈگۈنكى ھەربىر سائەت، ھەربىر مىنۇتتىكى ئىشلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى ئۆتمۈش تارىخقا ئايلىنىدۇ. مانداقچە ئېيتقاندا ھەربىر كۈن تارىخنىڭ ئۆزىنى يارىتىدۇ. تارىخ ھەرگىزمۇ بىزگە مۇناسىۋەتسىز يات ئۇقۇم ئەمەس، ئۇ ھەرگىز كىتابلاردىلا ئېيتىپ ئۆتۈلىدىغان، بىز تۇغۇلۇشتىن نەچچە مىڭ يىللار، نەچچە يۈز يىللار، نەچچە ئون يىللار ئىلگىرىكى ئىشلا ئەمەس، بەلكى سىزنىڭ ئابايىقى ھەرىكىتىڭىز، تۇرمۇشىڭىز، ھاياتىڭىزمۇ تارىخنىڭ بىر تەركىبىدۇر. دېمەك ئۆتمۈش بەربىر ئۆتمۈش. سىزنىڭ مۇشۇ ئۆتۈپ كەتكەن ھاياتىڭىز مەڭگۈ بىرىيەردە مەلۇم مەزگىل توختاپ تۇرمايدۇ. ۋەياكى سىز ھاياتىڭىزنى قايتىدىن باشلىۋالالمايسىز. دېمەك، مۇشۇ بىرلا قېتىم كېلىدىغان زور بايلىقنى، زور نېئمەتنى قانداقراق ئۆتكۈزۈش سىزگە باغلىق.

ئۆتمۈشتىن بۇيان نۇرغۇن پەيلاسوپ، ئالىم، مۇتەپەككۇرلار ھايات ۋە ئۇنىڭ مەنىسى، ياشاشنىڭ ئەھمىيىتى توغرىسىدا جىق تەپەككۇرلارنى يۈرگۈزگەن. سىلەرمۇ، مەنمۇ بۇرۇن ئويلىغان، ئادەم نېمە ئۈچۈن ياشايدۇ؟ ياشاشنىڭ ئەھمىيىتى ۋە مەنىسى زادى نېمە؟ **ھەربىرىمىزنىڭمۇ بۇرۇندىن تارتىپ ئۆزىمىزگە خاس ياشاش مەنتىقىمىز، ھاياتقا بەرگەن تەبىرىمىز بار. ھالبۇكى، مۇشۇ ھاياتقا، ياشاشقا بولغان تەبىرىمىزنىڭ ھەرخىللىقى تۈپەيلى بىز دائىم ئوخشىمىغان ھايات كەچۈرىمىز.** ھاياتلىقىمىزنىڭ قىممىتى ئوخشىمايدۇ. بەزىلەر ئۆز قىممىتىنى ئېرىشكەنلىرى بىلەن ئۆلچىسە، بەزىلەر باشقىچىرەك ئۆلچەيدۇ. ھاياتقا بەرگەن تەبىرىمىز بىزنىڭ دۇنيا قارىشىمىزغا، ياشاش ئۇسۇلىمىزغا، ئۆمۈرلۈك نىشانىمىز، تەدبىرىمىز، ھەرىكىتىمىزگە زور تەسىر كۆرسىتىدىغان بولغاچقا، ئاخىرقى نەتىجىنىڭ قانداقلىقى، ھاياتىمىزنىڭ قانداقراق ئۆتۈشى ئۆزىمىزنىڭ ھاياتنىڭ مەنىسى ۋە ياشاشنىڭ ئەھمىيىتىگە بولغان قارىشىمىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

لېكىن كىشىنى ئەڭ ئەپسۇسلاندۇرىدىغىنى شۇكى، تۇرمۇشىمىزدىكى، ئەتراپىمىزدىكى نۇرغۇن كىشىلەر تېخىمۇ ئۆزىنىڭ نېمە ئۈچۈن ياشايدىغانلىقىنى، ئۆز ھاياتلىقىدا نەگە بېرىپ نەگە توختايدىغانلىقى توغرىسىدا تېخى تۈزۈك ئويلىنىپ باققىنى يوق. ئۇلار بۇدۇنيادا زادى نېمىگە ياشايدىغانلىقىنى، نېمە ئۈچۈن ياشايدىغانلىقىنى، بۇ دۇنيادا زادى قانداق ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىپ، خەلققە، جەمئىيەتكە قانچىلىك تۆھپە قوشىدىغانلىقىنى ئويلاپ باقمايدۇ. ئالدىنقى لېكسىيىدە ئېيتىپ ئۆتكىنىمدەك، جاھاندا پەقەت ئىككىلا تاللاش بار، يەنى بىرى مۇۋاپپىقىيەتلىك ھايات كەچۈرۈش يولىنى تاللاش، يەنە بىرى بار بىلەن يوقنىڭ ئارىسىدىكى ئادەم بولۇپ، مەغلۇبىيەتچىلەرگە خاس ھايات كەچۈرۈش يولىنى تاللاش. خۇددى شۇنىڭدەك ئۆزىگە خاس مۇنتىزىم توغرا بولغان ھاياتنىڭ مەنىسى ۋە ياشاشنىڭ ئەھمىيىتىگە بولغان قارىشى ئېنىق بولغانلار دائىملا ئۆز ھاياتىغا ئۆزىگە ئىگە بولۇپ، ھايات قامچىسىنى ئۆز قولىدا چىڭ تۇتۇپ تۇرالايدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ سىزىقىنى ئۆزى سىزىدۇ. ئۆزىگە خاس مۇستەقىل، ئادەمگە خاس روھ بىلەن جىق ساخاۋەتلىك ئىشلارنى قىلىپ ئۈلگۈرەلەيدۇ، تۇرمۇشنى ھەقىقى ئەھمىيەتكە ئىگە قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئەتراپىدىكىلەر كۆپىنچە ئۇلارغا ھەقىقى چىن كۆڭلىدىن، يۈرىكىدىن چىقىرىپ تۇرۇپ دوستلۇق قولىنى سوزىدۇ. تولىمۇ ئەپسۇس، بۇنداق كىشىلەر ئىنتايىن ئاز ساندا. يەنە بىرخىل كىشىلەر باركى، ئۇلار ئۆز ھاياتى، ياشاش توغرىسىدا ھېچقانچە ئويلانمىغان، ئويلانغان بولسىمۇ، ئىنتايىن يۈزە ياكى ناتوغرا ئويلانغان بولىدۇ. ئۇلار دائىم باشقىلارنىڭ پىكرى بويىچىلا ھەرىكەت قىلىدۇ، باشقىلارنىڭ نېمە دېگەنلىكى، قانداق باھا بەرگەنلىكى ئۇلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم ھېسابلىنىدۇ. ئۇلار دائىم باشقىلارنىڭ ياشاش پىرىنسىپىنى توغرىدەكلا ھېس قىلىپ، شۇلار دېگىنى قىلغىنى بويىچە بولۇپ باققۇسى كېلىپ قالىدۇ. دېمەك، ئۇلارنىڭ ئۆمۈرلۈك ھاياتى باشقىلارغا، ئەلگە نەپ يەتكۈزۈش تۈگۈل، ئۆزىنىڭ ھۆددىسىدىنمۇ ئاران چىقىدۇ ياكى

چىقالماي باشقىلار يۈك بولىدۇ. ئۇلار دائىم باشقىلاردىن توختىماي ئاغرىنىدۇ. ھېچكىمدىن رازى بولمايدۇ، جەمئىيەت ئىنتايىن بۇزۇلۇپ كېتىپ بارغاندەك، ھەممە ئادەم ئەسكىلىشىپ كېتىپ بارغاندەك ھىس قىلىپ، ئورۇنسىز قاقشايدۇ ياكى ھېچنېمىدىن بىخەۋەر بار بىلەن يوقنىڭ ئارىسىدىكى ئادەم بولۇپ، خاراموش يۈرىدۇ. ئۇلار ھەرقاچان باشقىلارنىڭ پايدىلىنىش ئوبيېكتىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئۆزىگە-ئۆزى ئىگە بولالمايدۇ.

دىمەك، بىرىنچى خىلدىكى ئادەم بولۇشمۇ، ياكى ئىككىنچى خىلدىكى ئادەم بولۇشمۇ ئۆزىڭىزگە باغلىق. سىز ياكى بىرىنچى خىلدىكىلەر قاتارىغا كىرىسىز ياكى ئىككىنچى خىلدىكىلەر قاتارىغا كىرىسىز. ھەرگىزمۇ ئىككىلىسىنىڭ ھېچقايسىسى بولمايدىغان ئىش بولمايدۇ. بىرىنچى خىلدىكى مۇۋاپپىقىيەتچىلەردىن بولۇش ئۈچۈن چوقۇم ئۆزىمىزنىڭ ھاياتنىڭ مەنىسى ۋە ياشاشنىڭ ئەھمىيىتىگە بولغان قارىشىمىزنى يېڭىلىشىمىز، توغرىلىشىمىز، بۇرۇنقى تار، مەلۇم بىر شەخس، مەلۇم بىر كوللېكتىپ، مەلۇم بىر ئائىلە، مەلۇم بىر يۇرت، مەلۇم بىر مىللەت، مەلۇم بىر ئىزىم، مەلۇم بىردىنىلا ئاساس قىلىۋالىدىغان ياشاش قارىشىنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ، دۇنياغا تېخىمۇ بەك كەڭ قورساقلىق، مېھىر-مۇھەببەت بىلەن بېقىشىمىز زۆرۈر بولىدۇ.

ئىنسان تۇغۇلغىنىدىن تا ئۆلگىچە نۇرغۇنلىغان ھايات مۇساپىلىرىنى بېسىپ ئۆتىدۇ ھەم نۇرغۇن ئىشلارنى قىلىدۇ. ھاياتتىكى بەزى ئىشلار بىزنىڭ ئارزۇيىمىزدىكىدەك بولغان بولسا بەزىلىرى بىزنىڭ ئارزۇيىمىزدىكىدەك، ئويلىغىنىمىزدىكىدەك بولمايدۇ. ياشاش جەريانىدا ھەر قانداق ئادەم ئادەمگە خاس فىزىئولوگىيە ۋە روھى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. بەزى كىشىلەر ياشاشنىڭ مەقسىدىنى ئۆزىنىڭ ماددى ئېھتىياجىغا ۋە تۆۋەن دەرىجىدىكى روھى ئېھتىياجىغا مەركەزلەشتۈرگەن بولىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ فىزولوگىيىلىك ئېھتىياجتىن كۆرە روھى ئېھتىياجىنى ئاساس قىلغان، مۇھىم ئورۇنغا قويغان بولىدۇ.

ئادەمنىڭ فىزولوگىيىلىك ئېھتىياجى: يېيىش، جىنس، كىيىم-كېچەك، تۇرالغۇ جاي ... قاتارلىق سىرتقى ماددى، جىسمانى ئامىللارغا باغلىق بولغان ئېھتىياجلاردۇر.

ئادەمنىڭ روھى ئېھتىياجى: ھۆرمەتلىنىش، ھۇزۇرلىنىش، مۇۋەپپىقىيەت قازىنىشقا ئىنتىلىش، مېھىر-مۇھەببەت، ھۆرلۈك، بىلىش، قىزىقىش، ئىجاد قىلىش... قاتارلىق روھى ئامىللارغا مۇناسىۋەتلىك ئېھتىياجلاردۇر.

ئادەمنىڭ ياشىشىنىڭ مەقسەت دەرىجىسى ۋە مەقسەتكە ماس بولغان ئادەم قىممىتىنىڭ دەرىجىسى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ.

بىرىنچى باسقۇچ، ئۆزىنىڭ فىزولوگىيىلىك ئېھتىياجىنى ئويلاش

بۇ باسقۇچتىكى ئادەملەر ئۆزىنىڭ دەسلەپكى فىزولوگىيىلىك ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشنىلا ئويلايدۇ. شۇنداقلا ئۆزىنىڭ بۇ خىل ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ھېچقانداق ۋاستە تاللاپ ئولتۇرمايدۇ. مۇبادا ئۆزىنىڭ بۇ خىل ئېھتىياجى قانسىلا شۈكرى قىلىدۇ. بۇنداق كىشىلەردىن نە غۇرۇر، نە روھ دىگەنلەرنى تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ نەپسىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن باشقىلارنىڭ، ئۆز خەلقىنىڭ مەنپەتىنى ساتىدۇ، خالىغانچە دەپسەندە قىلىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچ، ئۆزىنىڭ دەسلەپكى روھى ئېھتىياجىنى ئويلاش

بۇ بىرىنچى باسقۇچتىكى ئېھتىياج قاندۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىنكى بىلىشنىڭ بىر بالداق ئۆرلىشى بولۇپ، بۇلاردا ئۆزىنىڭلا كۆڭلىنى خۇش قىلىش، ئۆزىنىڭلا روھى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشنى مەقسەت قىلىدۇ. يەنى ئۆزىنىلا مەركەز قىلىدۇ. باشقىلارنىڭ ئېھتىياجىنى، كۆڭلىنى ئاياپ ئولتۇرمايدۇ. ئۆزىنىڭ دىتىغا كىچىككىنە ئىش ياقمىغىدەك بولسا ئۆزىنىڭ كۆڭلىنى ئارام تاپقۇزۇش ئۈچۈن ھەرقانداق گەپ-سۆز، ئىش-ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن باش تارتمايدۇ. يەنى بىز كۆپ ئېيتىدىغان شەخسىيەتچى كىشىلەردۇر.

ئۈچىنچى باسقۇچ، ئۆزىنىڭلا ئەمەس قارشى تەرەپنىڭمۇ فىزولوگىيىلىك ئېھتىياجىنى ئويلاش

بۇ ئالدىنقى ئىككى باسقۇچتىن يەنە بىر بالداق ئۆرلىگەندىكى باسقۇچ بولۇپ، ئالدىنقى ئىككى باسقۇچتىكى ئېھتىياجى قانغان، ھەم بىلىش دائىرىسى ئالدىنقى ئىككى باسقۇچقا قارىغاندا تېخىمۇ بەك يۇقىرىلىغان باسقۇچتۇر. بۇ باسقۇچتىكى كىشىلەر ئۆزىنى ئويلاش بىلەن بىرگە قارشى تەرەپنىڭمۇ فىزولوگىيىلىك ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشنى ئويلايدۇ. ئۇلار ئىلاج قىلىپ قارشى تەرەپنىڭ قورساق، كىيىم، ئائىلە قۇرۇش ئىشلىرىغا ياردەم قىلىشنى ئۆزىگە بۇرچ ھېسابلايدۇ-يۇ، قارشى تەرەپنىڭ روھى ئېھتىياجىنىڭمۇ بارلىقىنى دېگەندەك ئويلاپ

يېتەلمەيدۇ. قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىنى ھەرگىز ئايىمايدۇ، ھۆرمەتلىمەيدۇ. كىشىلىك ھۆرمەتلىنىشتە قارشى تەرەپنى ئۆزىدىن تۆۋەن ئورۇنغا قويىدۇ. ئۇلارچە بولغاندا قارشى تەرەپنىڭمۇ ئۆزىگە ئوخشاش ئىنسانى ھوقۇقتىن بەھرىمەنلىنىشى، ھۆرمەتلىنىشكە، ئۆگىنىشكە، بىلىشكە، ئىجاد قىلىشقا، ئىنسانەدەك ياشاشقا ئىنتىلىشى ئويلاپ يەتكىلى بولمايدىغان ھەم قوبۇل قىلغىلى بولمايدىغان بىر ئىش.

تۆتىنجى باسقۇچ، ئۆزىنىڭمۇ، قارشى تەرەپنىڭمۇ روھى ئېھتىياجىنى ئويلاش

بۇ بىلىشنىڭ يەنە بىر بالداق ئۆرلىشى بولۇپ، بۇ باسقۇچتىكى كىشىلەر ئۆزىنىمۇ-باشقىلارنىمۇ ئويلايدۇ ھۆرمەتلەيدۇ. ئۆز-ئارا مېھىر-مۇھەببەت بىرىشىدۇ. ئۆز-ئارا ئىناق-ئىتتىپاق ئۆتىدۇ. بۇنىدىن باشقا جىق ئارزۇلىرى بولمايدۇ. ئۆزىنىڭ خەلق ۋە دەۋر ئالدىدىكى بۇرچلىرىنى ئويلىمايدۇ. بۇلار جەمئىيىتىمىزدىكى ساددا كىشلەردۇر. ئۇلارنىڭ مۇقىم ھايات نىشانى بولمايدۇ. ئۇلۇغۋار مەقسەد-پىلانلىرى بولمايدۇ. بۇنداق كىشلەر ئاسانلا باشقىلارنىڭ شۇئار-چاقىرىقلىرىغا، گەپ-سۆزلىرىگە ئىشىنىدۇ ھەم ئەگىشىدۇ. دېمەك، بۇ باسقۇچتىكى سادىدىلىقنى ئاقكۆڭۈللۈك دەپ ھەرگىز ماختاشقا، تەشۋىق قىلىشقا بولمايدۇ.

بەشىنجى باسقۇچ، ئۆزى تەۋە بولغان خەلقنىڭ ئېھتىياجىنى ئويلاش

بۇ بىلىشنىڭ، ئىدىيىنىڭ تېخىمۇ بىر پەللە ئۆرلىشى بولۇپ، بۇ باسقۇچتىكى كىشلەر ئۆزى تەۋە بولغان خەلقنىڭ، مىللەتنىڭ، دىنىنىڭ، مەزھەپنىڭ، سىياسى-ئىدىيىۋى ئېقىمنىڭ ئېھتىياجىنىلا، مەنپەتىنىلا ئويلايدۇ. ئۆزى تەۋە مىللەت، دىن، مەزھەپ، ئىدىيىۋى ئېقىمدىكى كىشلەر بىلەن ناھايىتى ئىجىل-ئىتتىپاق ئۆتىدۇ، شۇنداق كۆيىنىدۇ، ئۇلارغا پىداكارلىق قىلىدۇ. شۇنداقلا ئۆز مىللىتى، دىنى، مەزھىپى، سىياسى-ئىدىيىۋى ئېقىمدىن يات بولغان كىشلەرنى مەنسىتمەيدۇ، پەس ئورۇندا كۆرىدۇ، ھەم ئۇلارنىڭ ئۆزىگە ئوخشاش ئىنسانى ياشاش ھوقۇقىدىن بەھرىمەن بولۇشىغا قارشى تۇرىدۇ. كىشىگە باھا بەرگەندە شۇ كىشىنىڭ جەمئىيەتكە، تەبىئەتكە قوشقان تۆھپىسىگە ئەمەس، بەلكى شۇ كىشىنىڭ قايسى مىللەت، دىن، مەزھەپ، ئىدىيىۋى ئېقىمغا تەۋە ئىكەنلىكىگە قاراپ باھا بېرىدۇ. بۇباسقۇچتىكىلەرنى مانداقچە قىلغاندا كوللېكتىپ شەخسىيەتچى دېسەكمۇ بولىدۇ. مەسلەن، ئىككىنجى جاھان ئۇرۇشىدىكى ناتسىتلار، شۇنداقلا بۇندىن خېلى زامانلا بۇرۇنقى چوڭ رۇسچىلىق، چوڭ مانجۇچىلىق، چوڭ ياپونچىلىق ئىدىيىلىرى بۇنىڭغا بىر ئوبدان مىسال بولالايدۇ. ھەم تۇرمۇشىمىزدىكى نۇرغۇنلىغان شەكلى ئۆزگەرگەن 21- ئەسىردىكى يېڭى فاشىستىك ئىدىيىگە ئىگە، مىللەت، ئىزىم، دىنىنى قالقان قىلىۋالغان كىشلەر دەل بۇ باسقۇچتىكىلەردۇر. بۇلار يەرشارىدىكى ھەرخىل مەدەنىيەت، ئىدىيىنىڭ تەڭ مەۋجۇت بولۇشىنى ئەقلىگە سىغدۇرالمايدۇ. بۇ خىلدىكى ئىدىيە دەل شۇ خىل ئىدىيىنى تەرغىپ قىلىدىغان ئاتالمىش مۇتەپەككۇر، مۇتەخەسسىس-ئالىم، ۋەتەنپەرۋەرلەرنىڭ كۆپىيىشى ۋە ئۇلارنىڭ ھاكىمىيەت بېشىدىكىلەرگە تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن ئۇلغىيىپ زور ئىجتىمائى ئاپەتكە ئايلىنىدۇ.

بۇيەردە شۇنى تەكىتلەيمەنكى، ھەقىقى ۋەتەنپەرۋەرلىك ھەرگىزمۇ ئۆز مىللىتى، ئىزىمى، دىنى ئۈچۈن باشقىلارنى چەتكە قېقىش، كەمسىتىش ئەمەس، بەلكى ئۆز مىللىتىنى، ئۆرپ-ئادەت، ئېتىقادىنى قوغداش، تەرەققى قىلدۇرۇش، چىن كۆڭلىدىن سۆيۈش. شۇنداقلا باشقىلارنىڭكىنىمۇ ھۆرمەتلەش، ئاسراش. بولۇپمۇ بۈگۈنكىدەك پۈتۈن يەرشارى ئىقتىسادى بىرگەۋدىلەشكەن، مەدەنىيەت ۋە ئۇچۇر ئالماشتۇرۇش بارغانسېرى كۈچىيىپ، يەرشارى بىر كىچىك كەنتكە ئايلىنىپ قېلىۋاتقان چاغدا، ئىنسانلار ھەرگىزمۇ بۇرۇنقىدەك مەلۇم بىر كىچىك دائىرىدا، مەلۇم بىر كىچىك رايون كەنتتە، يۇرتتا، دۆلەتتە بىر ئۆمۈر ياشاپ ئۆلۈپ كېتىدىغان ئەھۋال ئىنتايىن ئازلىدى. ھازىر بىر دۆلەتتە، شەھەرلەردە ھەرخىل ئىرق، دىن، ئىزم، مەدەنىيەتتىكى كىشلەرنىڭ ھەممىسىنى ئۇچراتقىلى بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇرۇنقى ئىپتىدائى جەمئىيەتتىن قېلىپ قالغان، تار مەھەللىۋازلىق، يۇرتۋازلىق، تار مىللەتچىلىك، تار ئىزمچىلىق قاراشلىرىدىن چوقۇم ئۆزىمىزنى تارتىشىمىز زۆرۈر.

ئالتىنجى باسقۇچ، ئىنسانىيەتنى ئويلاش

بۇ باسقۇچتىكى كىشلەر ئومۇمەن، يەرشارىدىكى ئومۇمى ئىنسانىيەتنىڭ مەنپەتىنى ئويلايدۇ. ئۇلار بىلىشنىڭ تېخىمۇ يۇقىرى پەللىسىگە ئۆرلىگەن بولۇپ، ئۇلار يەرشارىدىكى، ھەربىر ئىنساننى ئۆزى بىلەن باراۋەر ئورۇنغا قويىدۇ، ھۆرمەتلەيدۇ. يات مىللەت، يات ئىزىم، يات دىندىكى كىشلەر بىلەن ئىناق-ئىتتىپاق ئۆتىدۇ. لېكىن بۇ باسقۇچتىكىلەر، يەرشارىغا ئىنسانلارلا خوجا بولىشى كېرەك، دەپ قارىغاچقا، ئىنساننىڭ مەنپەتى ئۈچۈن مۇھىتنى، ئېكولوگىيىلىك سىستېمىنى، تەبىئەتنى بۇزىدۇ. تەبىئەتتىكى باشقا جانلىقلارنىڭ مەنپەتىنى

ئويلىمايدۇ. ھەم ئىنسانىيەتنىڭ مەنپەتى ئۈچۈن مۇھىتنى قوغداش شۇئارىنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ. ھەرگىزمۇ بۇ يەرشارىدا باشقا جانلىقلارنىڭمۇ ھەققى بارلىقىنى، ياشىشنى ئېسىگە ئالمايدۇ.

يەتتىنچى باسقۇچ، تەبىئەتنى ئويلاش

بۇ باسقۇچتىكىلەر ئىنسانىيەت ھەم تەبىئەتنىڭ ھەربىر ئەزاسىنىڭ ياشاش ھوقۇقىغا ھۆرمەت قىلىدۇ. تەبىئەتتىن مۇۋاپىق پايدىلىنىدۇ. مۇھىتنى ئۆزى ئۈچۈن ئەمەس، باشقا جانلىقلار ئۈچۈنمۇ ئاسرايدۇ، قوغدايدۇ. تەبىئەتنىڭ ھەربىر ئەزاسى بىلەن ھەمكار ئۆتىدۇ.

يۇقارىقى يەتتە باسقۇچ بىردىن-بىردىن تەرەققى قىلىدىغان بولۇپ، ھەربىر باسقۇچتىكى ئېھتىياج قانغاندا ھەم بىلىش دائىرىسى ئۆرلىگەندە ئاندىن يەنە بىر باسقۇچقا ئۆرلەيدۇ. ھەم بەزىدە ئۆز-ئارا گىرەلەشمە بولىدىغان ئەھۋالمۇ كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن، كۆزىتىشىمچە ئىنساننىڭ دەرىجىسى ھەم قىممىتى ئومۇمەن شۇنداق بولىدۇ. مېنىڭ بۇيەردە ئوتتۇرىغا قويغىنىم كىشىلەرنىڭ ئىجتىمائى ئورنى ۋە شۇغۇللىنىۋاتقان ئىشى ئەمەس. بەزى ئادىمىلىكى تۆۋەن ئادەملەر خەلقنىڭ كۆزىنى بوياپ ھاكىمىيەت بېشىغا چىقىپ خەلقنى، ئىنسانىيەتنى ئاپەتكە ئىتتىرىدىغان ئىشلارمۇ كۆرىلىدۇ. ئادىمىلىكتىن پەس ئادەملەر گەرچە مىڭ ئېسىل تاۋار-دۇردۇننىڭ ئىچىگە پۈركىنىۋالسىمۇ، مېڭىپ يۈرگەن ئادىمى ھايۋاندىن ھېچقانداق پەرقى يوق كىشلەر ئۇ.

مېنىڭچە ئىسانىيەتتىكى ھەربىر كىشى كىشىلىك ياشاش ھوقۇقى، ھۆرمەتلىنىش ھوقۇقىدا باپباراۋەر بولۇشى، ھەرگىزمۇ ئىرقى، مىللىتى، دىنى، مەزھىپى، سىياسى گورۇھ، جىنسى، ئىجتىمائى ئورنى سەۋەبلىك ئەمەس بەلكى جەمئىيەتكە، تەبىئەتكە قوشقان ھەقىقى تۆھپىسى ئارقىلىق باھا بېرىلىشى كېرەك. شۇنداقلا يەرشارىدىكى ھەربىر جانلىقنىڭمۇ بىز ئىنسانلارغا ئوخشاش يەرشارىدىن تەڭ پايدىلىنىش ھوقۇقى ھۆرمەتلىنىشى، بۇ جايلاردا باشقا جانلىقلارنىڭمۇ ھەققى بارلىقى ئۇنتۇپ قېلىنماسلىقى كېرەك.

بولۇپمۇ ھازىرقى 21- ئەسىردە يەرشارى بىر گەۋدىلەشكەن ھەم مەدەنىيەت كۆپ قۇتۇپلىشىۋاتقان ۋاقىتتا، بىز دۇنياغا تېخىمۇ كەڭ قورساقلىق، مېھىر-مۇھەببەت، ھۆرمەت بىلەن مۇئامىلە قىلىشىمىز لازىم. ئۆزىمىزنىڭ بىلىش دائىرىمىزنى ئۆزلۈكسىز كېڭەيتىشىمىز، شۇنداقلا تار يۇرتۋازلىق، ئىددىيۋازلىق، ئىزملىق، ئەسەبىيلىككە ئەگەشمەسلىكىمىز كېرەك. چۈنكى يەرشارىدا بىزدىن باشقا نەچچە مىليارد ئىنسان، نەچچە يۈز دىن، نەچچە مىڭ مىللەت، تىل-يېزىق، نەچچە ئىرق ۋە نەچچە مىليۇنلىغان تۈردىكى جانلىقلار بار. بىز ئۆزىمىزنىڭ مەنپەتىنىلا ئەمەس، پۈتكۈل تەبىئەتنىڭ مەنپەتىنى چىقىش قىلىشىمىز، ئۆزىمىزنىمۇ ئۆزگىنىمۇ تەڭ ئورۇندا قويۇپ ھۆرمەتلىشىمىز، بەزىبىر ئۇقۇشماسلىق، توقۇنۇشلارنى تىنچ سۆھبەتلىشش بىلەن، ئىلاج بار ئۆز-ئارا يول قويۇش سۆھبەت يولى بىلەن ھەل قىلىشىمىز. ھەرگىزمۇ بىردەملىك قىزىققانلىق، ئەسەبىيلىك، تەلۋىلىك، سەۋەبى بىلەن نۇرغۇن كىشنى بەختسىزلىككە مۇپتىلا قىلماسلىقىمىز لازىم. ھەرقانداق بولۇپمۇ ھەرخىل سىياسى-ئىددىيىۋى ئېقىملارغا ئىنتايىن سوغۇققان بولۇشىمىز، ئۆزىمىزنىڭ بىردەملىك تەلۋە ھېسسىياتىمىز بىلەن باشقىلارنى تەلۋىلەرچە بالايىئاپەتكە ئىتتىرمەسلىكىمىز كېرەك. ھازىرقى خەلقئارادىكى ھەرقايسى دۆلەتلەر ئىگە بولغان يادرو قورال ھەم زور كۆلەمدىكى قىرغۇچى قوراللار پۈتكۈل ئىنسانىيەتنى قىرىشقا يېتىپ ئېشىپلا قالماستىن بەلكى، يەرشارىنى 20 قېتىم يوق قىلىۋېتلەيدۇ(ياكى يەرشارىغا ئوخشاش پىلانىتتىن 20نى يوق قىلىۋېتەلەيدۇ). شۇڭلاشقا بىزنىڭ ئاساسلىق نىشان ھەم دىققىتىمىز، ئىنسانىيەتتىكى بۇخىل كەڭ-كۆلەملىك قىرغۇچى قوراللارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا، تەبىئەتتىكى ھەرخىل كېسەللىكلەرنى تىزگىنلەشكە، ھەرخىل تەبىئى ھەم سۈنئى ئاپەتلەرنى ئازايتىشقا، ئىنسانىيەت نوپۇسىنىڭ سۈپەتسىز زىيادە كۆپىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا، ھەرخىل شەكىلدىكى تەلۋە-ئەسەبى ئىزىم، ئىددىيىنىڭ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا، ئىنسانىيەت ئارىسىدىكى چۈشىنىش، ھەمكارلىق، ئىناق-ئىتتىپاقلىق، مېھىر-مۇھەببەتنى كۈچەيتىشكە، تۇرمۇشىمىزدىكى ئەمەلى مەسىللەرنى ھەل قىلىشقا قارىتىشىمىز كېرەك. مانا شۇنداق بولغاندا ياشاشنىڭ مەنىسى ئۆزلىكىدىن چىقىدۇ.

ھاياتنىڭ مەنىسى ۋە ياشاشنىڭ ئەھمىيتى دەل شۇيەردىكى ئۆزلۈكسىز ئۆگىنىپ، ئۆزىمىزنىڭ ئادىمىلىك قىممەت ھەم دەرىجىمىزنى ئۆزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈش، شۇنداقلا خۇشال-خۇرام، كۆڭۈل توقلىقى بىلەن، بىلىشنىڭ دەرىجىسىنى يەنىمۇ بىر بالداق كۆتۈرۈپ ھەقىقى ئادىملىككە يېقىنلىششىش، ھەقىقى ئادەمگە خاس ياشاشقا ئىنتىلىش كېرەك.

ھاياتنىڭ مەنىسى ۋە ياشاشنىڭ ئەھمىيىتى باشقىلاردىن ئېلىشتىلا ئەمەس. تۇرمۇشنىڭ لەززىتى كىشى بىلەن كىشى ئوتتۇرىسىدىكى يۈرەكنىڭ ھەقىقى چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن چىققان مېھىر-مۇھەببەتتە، كۆيۈمدە، شەخسىيەتسىز دوستانە ئالاقىدە. ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە ئىزدىنىش ھەم ئۆگىنىش، ئالغا بېسىشتا. شۇغۇللىنىۋاتقان ئىشلىرىدىن كۆڭلىنىڭ ھەقىقى ئازادىلىك تېپىشىدا. باشقىلارغا، جەمئىيەتكە، تەبىئەتكە قوشقان ئۆن-تىنىسىز تۆھپىدە. بىر ۋە پەقەت بىرلا قېتىم كېلىدىغان ھاياتلىقتىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى ئەڭ زور دەرىجىدە جارى قىلدۇرۇپ ياشاشتا. ھەرخىل ئوڭۇشسىزلىق، چۈشكۈنلۈككە باش ئەگمەي، ھەقىقى غالىبلارغا خاس قەد كۆتۈرۈپ تۇرۇشتا، قەلبىنىڭ چوڭقۇر قېتىدىكى ھەقىقى خۇشاللىق ھەم روھى خاتىرجەملىكتە ئىپادىلىنىدۇ.

ئەتراپىمىزغا قارايدىغان بولساق مۇۋەپپىقىيەت قازانغان كۆپلىگەن كىشلەر ھاياتلىقنىڭ يۇقىرى باسقۇچلىرىدىكى كىشىلەردۇر. ئۇلارنىڭ باشقىلار بىلەن بولغان ئەڭ مۇھىم پەرقى شۇيەردىكى، ئۇلار ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ تەڭ ئورۇندا قويىدۇ، ئويلايدۇ. تۆھپە قوشۇشنى ھەرگىز جاپالىق دەپ قارىمايدۇ. ئۇلار ئۈچۈن «جاپا»، «ئازاب» ئۇقۇملۇق سۆز بولمايدۇ. ئۇلار ھاياتلىقنىڭ ھەقىقى مەنىسى ۋە ياشاشنىڭ ئەھمىيتىنى تولۇق چۈشىنىپ يەتكەنلەر. ئۇلار دائىملا كۆتۈرەڭگۈ، روھلۇق بولىدۇ، چۈشكۈنلۈكتىن، ئازابتىن خالى بولىدۇ. مانداقچە قىلغاندا ئۇلارنىڭ ئازاب، جاپا چۈشەنچىسى باشقىلارنىڭدىن زور پەرقلىنىدۇ. ئۇلار باشقىلارنى ئويلىماسلىقنى، تىرىشماسلىقنى ئۆزىگە ئازاب ھىس قىلىدۇ. ئۇلار مەيلى نەگە بارسۇن، نەدە تۇرسۇن، قايسى جەمئىيەت، قايسى شارائىتتا ياشىسۇن ئۆزى تۇرۇۋاتقان مۇھىتقا ئىجابى تەسىرلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. ماڭغان ئىزىدىن گۈل ئۈنىدىغانلار دەل شۇنداق كىشىلەردۇر. شۇڭلاشقا بىر جەمئىيەتنىڭ جۇشقۇنلىششى ھايات مەنىسى ۋە ياشاشنىڭ ئەھمىيتىنى تولۇق چۈشەنگەن كىشلەرنىڭ ئاز-كۆپلىكىگە باغلىق. ھالبۇكى، شۇنداق كىشلەردىن بولۇش ئۈچۈن ئۆزىمىزنىڭ ھاياتقا بولغان تەبىرىمىزنى يېڭىلىشىمىز، ياخشىلىشىمىز زۆرۈر. ئۆزىمىزنىڭ بۇرۇنقى ئادىمىيلىككە، ھاياتقا بولغان دۇنيا قارىشىمىزنى تېخىمۇ بەك پاكلىشىمىز زۆرۈر.

بىز ئۆزىمىزنى ھەر جەھەتتىن تاكامۇللاشتۇرۇپ، كۈچلەندۈرۈپ، باشقىلارنىمۇ ئويلاپ، ھۆرمەتلەپ، جەمئىيەتنى، تەبىئەتنى، ھاياتلىقنى تېخىمۇ بەك سۆيۈشىمىز كېرەك. بۇندىن كېيىن ھەرگىزمۇ قانچە كۈن ئۆتسە شۇنچە كۈن ئۆتتى دېمەستىن، ئۆزىمىز ۋە باشقىلار ئۈچۈن، جەمئىيەت ئۈچۈن مۇقىم بىر نىشان، مەقسەت، پىلان، ھەرىكەت ئارقىلىق تېخىمۇ كۆپ ، ساۋاب ئىشلارنى قىلىشىمىز زۆرۈر. ھەرگىزمۇ باشقىلار قانداق بولسا مەنمۇ شۇنداق بولاي، دېمەسلىكىمىز. ئۆز-ئۆزىمىزدىن، ئەتراپىمىزدىكى كىچىك ئىشلاردىن باشلاپ باشقىلارغا كۆيۈنۈشنى، ئۆزلۈكسىز يېڭىلىق يارىتىپ، ئۆگىنىپ ھەرجەھەتتىن ئىلگىرلەشنى ئۆمۈرلۈك ئادىتىمىزگە ئايلاندۇرىشىمىز كېرەك.

ئەلۋەتتە، ياشاشنىڭ ھەربىر باسقۇچلىرىدىكى بىزنىڭ ھاياتقا بەرگەن تەبىرىمىز ئوخشمايدۇ. لېكىن، شۇنىسى ئېنىقكى، بىر ئاساسى قاراش ئاساسىدا نۇرغۇن قوشۇمچە تەبىرلەر پەيدا بولىدۇ، ئۆزگىرىپ تەرەققى قىلدۇرىدۇ. مۇھىتمۇ ئادەم ئىددىيىسىگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئادەمنىڭ ياشاشنىڭ قىممىتى ۋە ئەھمىيتى توغرىسىدىكى قارىشىنى ئۆزگەرتىپ تۇرىدۇ. ھەممىدىن مۇھىمى بىزدە ئەڭ ئاساسلىق، يەنى مېھىر-مۇھەببەت بىلەن ھۆرمەت ئاساسىدىكى قاراش بولغاندىلا، قالغان سىرتقى ئامىل جىق ئۆزگەرسىمۇ، ئادەمنىڭ ئادىملىك قىممىتى ۋە ھايات مەنىسى سەلبى تەرەپكە ئۆزگەرمەستىن ئۆزلۈكسىز ئىجابى تەرەپكە ئۆزگىرىپ، تەرەققى قىلىپ تۇرىدۇ. ئادەم ئۆزگىرىدۇ، ھەرمىنۇت، ھەر سائەت ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ، لېكىن ئادەمنىڭ ئادىملىك قىممىتى ئۆزلۈكسىز ئېششى كېرەككى، ھەرگىزمۇ سىرتقى غىدىقلىنىشلار تۈپەيلى بارغانسىرى قىممىتى چۈشۈپ كەتمەسلىكى كېرەك.

ھاياتنىڭ مەنىسى ھاياتلىقتىكى ئۆزلۈكسىز ئۆگىنىش، باشقىلارغا مېھىر-مۇھەببەت بېرىش ھەم باشقىلارنىڭ مېھىر-مۇھەببىتىگە ئېرىشىش، يېڭىلىق يارىتىش ۋە ھەرقانداق بېسىم، قىيىنچىلىق، ئوڭۇشسىزلىق، ئازاب ئىچىدىمۇ يەنىلا قارىغايدەك مەزمۇت تۇرۇپ، ئۆزىنىڭ ھەقىقى قىياپىتىنى تېپىۋېلىشتا ئىپادىلىنىدۇ.

ھازىرقى ۋاقتىڭىز، كۈنىڭىز سىز ئىجابى، ئەھمىيەتلىك ئىشلارنى قىلسىڭىزمۇ ئۆتىدۇ، سەلبى تەسىرگە ئىگە ئۆز-ئۆزىڭىزگە، باشقىلارغا ھېچقانداق ئەمەلىي ئەھمىيتى بولمايدىغان ئىشلار بىلەن ئۆتكۈزسىڭىزمۇ، ئۆتىدۇ شۇ بىركۈنىڭىز. شۇڭلاشقا ھازىرقى ھاياتلىقىمىزدىكى ھەربىر مىنۇتىمىزنى، ئىنتايىن ئەھمىيەتلىك ئىشلارغا سەرپ قىلىشىمىز كېرەك. مەسلەن، يېڭى-يېڭى شەيئىلەر، ھادىسلەر توغرىلىق ئۆگىنىشىمىز، ئويلىنىپ تەپەككۇر

قىلىشىمىز. باشقىلارغا تېخىمۇ كۆپ مېھىر-مۇھەببەت ئاتا قىلىشىمىز ھەم باشقىلارنىڭ مېھىر-مۇھەببىتىنى قوبۇل قىلىپ، خۇشاللىقتىن تەڭ بەھىرلىنىشىمىز، ھەرقانچە ئېغىر كۈنلەر كەلسىمۇ، ئاكتىپ، ئۈمىدۋار، خۇشال خوراملىق روھى كەيپىياتنى ساقلاپ، شۇ ئىشلارنى ياخشى تەرەپكە بۇراشنىڭ ئامالىنى قىلىشىمىز، ھەرگىزمۇ ئۈژمە پىش، ئاغزىمغا چۈش، دەپ ئولتۇرماسلىقىمىز، تېخىمۇ يېڭى ئىشلارنى، ھادىسىلەرنى سىناپ بېقىشقا تەۋەككۇل قىلىشىمىز، يېڭىلىق يارىتىش ئارقىلىق تۇرمۇشىمىزغا يېڭىچە مەنە، خۇشاللىق، رازىمەنلىك ئاتا قىلىشىمىز كېرەك. چۈنكى بىر ئادەم ئاچچىقنى يەڭسىلا باتۇر ئەمەس، بەلكى ھەرخىل ئازاب، ئوڭۇشسىزلىق، چۈشكۈنلۈك ئۈستىدىن غالىب كەلسە، ھەرخىل ئېرىشكەنلىرى بىلەن ئۆز قىممىتىنى باھالىماستىن، بەلكى باشقىلارغا قىلىپ بەرگەن، قىلىپ بەرگەن ھەم قىلىپ بېرەلەيدىغان ئىشلىرى ئارقىلىق ئۆز قىممىتىنى باھالىسا ئاندىن ھەقىقى باتۇر بولىدۇ، ھەقىقى مۇۋاپىپىقىيەتكە ئېرىشكەن بولىدۇ.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، سىزنىڭ بۇرۇنقى كىشىلىك ھاياتقا بەرگەن تەبىرىڭىز بىلەن بۇ لېكسىيىدىن ئۆگىنىپ، ھىس قىلغانلىرىڭىز ئارىسىدا قانداق ئوخشاشلىقلار، قانداق ئوخشىماسلىقلار بار؟

ئىككىنجى، مۇبادا باشقىلار نادانلىقتىن سىزگە زەربە بەرگەن بولسا، سىز ئۇ ھالدا قانداق قىلىسىز؟ سىزمۇ جاھاننىڭ رەپتارىغاقاراپ ئىش كۆرمەكچى بولامسىز ياكى جاھاننى بىر كىشىلىك خۇشپۇراق گۈلگە تولدۇرۇشنى ئويلامسىز؟

ئۈچىنجى، سىزنىڭ ھازىرقى ھاياتقا بەرگەن تەبىرىڭىز قانداق؟

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئۈچىنچى لېكسىيە

ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

نىشاننى بېكىتىش ۋە ئەمەلگە ئاشۇرۇش

مۇۋاپىقىيەت بىزچە بولغاندا ئۆزىمىزنىڭ كۆڭلىمىزدىكى نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇش بولغان بولسا، ئۇ ھالدا مۇۋاپىقىيەت ئۈچۈن چوقۇم ئۆزىمىز ئالدىن بېكىتكەن، كۆڭلىمىزدە ئويلىغان ھەرخىل نىشانلار بولۇشى زۆرۈر. نىشاننىڭ بولۇش-بولماسلىقى ھەم ئۇنىڭ قانداق بېكىتىلىشى بىزنىڭ ئۆمۈرلۈك مۇۋاپىقىيىتىمىزنى، ئۆمۈرلۈك ھاياتىمىزنىڭ قانداقلىقىنى، ھاياتلىق قىممەت دەرىجىمىزنى بەلگىلەيدۇ. **نىشان شۇنىڭ ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىمكى، ئۇ كاللىمىزدىكى ئىددىيىنى تۇرمۇشىمىزدىكى ھەربىر ھەرىكەتنى، مەلۇم بىر ئىشقا يېتەكلەيدۇ، توغرىلايدۇ، ھەرىكىتىمىز تەڭشەپ تۇرىدۇ.** شۇڭلاشقا ئەمەلىيەتتە ئۇيغۇن كەلگەن نىشان تۇرغۇزۇش، باشقىلارغا، جەمئىيەتكە، ھاياتىمىزغا پايدىلىق نىشانلارنى تۇرغۇزۇش ھەم ئۇنى ئەمەلىي ئىجرا قىلىپ، ئىشقا ئاشۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم. شۇندىلا ئۆمۈرلۈك ھاياتىمىز ھەرخىل كۆڭۈللۈك جەريان ۋە نەتىجىلەرگە تولىدۇ. **نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇشنىڭ ئۆزى كىشىنى ئىنتايىن ھاياجانغا سالىدىغان كۆڭۈللۈك ئىش بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇنى ئىجرا قىلىش جەريان ئەمەلىيىتىمۇ كىشىگە ئىنتايىن ھوزۇر ۋە خۇشاللىق ئاتا قىلىدىغان ئىش بولۇشى كېرەك.** بىر ئادەمدە ئۆمۈرلۈك نىشان، مەقسەد، قىسقا مۇددەتلىك نىشان، مەقسەد بولۇشى كېرەك. بولمىسا ئادەم بىر ئۆمۈر ياشاپ تۇرۇپمۇ شۇ ئادەمنىڭ ياشىغىنىنىڭ تۈزۈك ئەھمىيىتى، رولى، قىممىتى بولمايدۇ. نىشانى يوق ئادەم خۇددى دېڭىزدا نىشانسىز، نەگە بېرىپ نەدە توختىشىنى بىلمىگەن قولۋاققا ئوخشاش بولۇپ ئۇ ئادەمنىڭ ياشىشى خۇددى ئاشۇ نىشانسىز قولۋاقنىڭ بىپايان دېڭىزدا لەيلەپ يۈرگىنىگە ئوخشاش ئەھمىيەتسىز، نەتىجىسىز بولىدۇ. بىر ئادەمدە ئۆمۈرلۈك نىشان ۋە شۇنىڭغا ماس بولغان قىسقا مۇددەتلىك نىشان بولغانىكەن، شۇ ئادەمنىڭ ئۆمۈرلۈك ھەرىكىتى شۇ نىشاننى بويلاپ ئەمەلىيلىشىدۇ. دېمەك، نىشان ھەرىكىتىمىزنى تەڭشەپ تۇرغۇچى، بىزگە ئېنىق يولنى بېكىتىپ بەرگۈچى ماياتنىكتۇر. ئەلۋەتتە، جىسىملارنىڭ ھەرىكىتىمۇ گەرچە ھەرقاچان مۇقىم بىر نىشاننى مەركەز قىلىپ تۈز سىزىق بويىچە بولمىسىمۇ، لېكىن شۇ جىسىمنىڭ ھەرىكىتىگە مۇقىم نىشان بېكىتىلگەچكە، شۇ جىسىم شۇ نىشاننى مەركەز قىلىپ، ئۆزىنىڭ ھەرىكىتىنى ھەرجەھەتتىن توغرىلاپ، تەڭشەپ تۇرىدۇ. خۇددى شۇنىڭدەك، ئادەم ھەرىكىتىمۇ شۇ ئادەمنىڭ نىشانىنى مەركەز قىلىپ، ئۆزلۈكسىز تەڭشىلىپ، توغرىلىنىپ تۇرىدۇ. نىشاننىڭ قانداقلىقى ئادەمنىڭ قانداقلىقىنى بەلگىلەيدۇ. نىشاننىڭ ئۇلۇغ ياكى ئادەتتىكىچە بولۇشى شۇ ئادەمنىڭ قىممىتىنىڭ ئۇلۇغ ياكى ئادەتتىكىچىلىكىنى بەلگىلەيدۇ. **«جاھاندا قىلىش-قىلالماسلىق مەۋجۇت ئەمەس، پەقەت ئويلىيالماسلىقلا مەۋجۇت.» نىشان بولسا، ھەرىكەت بولىدۇ، ھەرىكەت بولسا نەتىجە بولىدۇ. مۇبادا سىزدە ھېچقانداق نىشان بولمىسا ئۇنىڭغا ماس ھەرىكەتمۇ، نەتىجىمۇ بولمايدۇ.**

ئەلۋەتتە، ئالدىنقى لېكسىيىلەردە بىز مۇۋاپىقىيەت توغرىلىق تەپسىلىي تونۇشقا ئىگە بولدۇق، ھەمدە ياشاشنىڭ ئەھمىيىتى توغرىلىق ئۆزىمىزدە توغرا بولغان چۈشەنچە شەكىللەندى. دېمەك مۇۋاپىقىيەتنىڭ ئىپادىسى ھەرجەھەتتىن بولغانىكەن، شۇنىڭغا ماس بولغان نىشاننىڭ ئىپادىسىمۇ ھەرخىل بولىدۇ. مەسىلەن، كەسىپ، ئىقتىساد، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئائىلە مۇناسىۋىتى، ئۆگىنىش، سالامەتلىك، روھى كەيپىيات... قاتارلىق ھەربىر ساھەدىمۇ ئۆزىمىزگە خاس نىشان، مەقسەد بولۇش كېرەك.

خوش، نىشاننىڭ مۇھىملىقى ۋە قايسى جەھەتلەردىن نىشان بولۇشى ھەممىمىزگە ئايان بولدى. ئۇنداقتا قانداق نىشانلارنى بېكىتىش، ۋە ئۇلارنى قانداق ئەمەلگە ئاشۇرۇش كېرەك؟

بېكىتكەن نىشانىمىز چوقۇم ئۆزىمىز تۇرمۇشىمىزدا ئەمەلىي يەتكەن، باشقىلار يېتىپ ئۈلگۈرگەن، شۇنداقلا بىزنىڭ بۇ يەتكەن نىشانىمىز باشقىلارنىڭ ئىززەت-ھۆرمىتى، مەنپەتىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراتمىغان شۇنداقلا ئۆزىمىزگە، باشقىلارغا، خەلققە، جەمئىيەتكە پايدىلىق بولغان بولۇشى كېرەك. ھەرگىزمۇ ئۆزىمىزنىڭ يەتكەن

نىشانىمىز بەدىلىگە باشقىلارنى زىيانغا ئۇچرىتىدىغان ئىشنى قىلماسلىقىمىز، ئۆز مەقسىدىمىزگە يېتىش ئۈچۈن باشقىلارغا روھى، جىسمانى، ئىقتىسادى جەھەتتىن، بېسىم، ئازاب ئېلىپ كەلمەسلىكىمىز كېرەك. بىزنىڭ بۇ نىشانىمىز ئۆزىمىزگىمۇ، باشقىلارغىمۇ بەخت، ئىشەنچ، ئۈمىد، مېھىر-مۇھەببەت ئېلىپ كېلىدىغان نىشان بولۇشى زۆرۈر، شۇنداق بولغاندىلا ئاندىن ھەقىقى ھاياتنىڭ مەنىسى چىقىدۇ ھەم مۇۋاپىپقىيەتنىڭ ئەھمىيتى بولىدۇ. بېكىتكەن نىشانلىرىمىز چوقۇم بوْلوْپ ئىجرا قىلغىلى بولىدىغان، ئەمەلى تەكشۈرگىلى بولىدىغان بولۇشى كېرەك. ئۆمۈرلۈك، قىسقا مۇددەتلىك نىشان بېكىتىۋېلىشىڭلار ئۈچۈن تۆۋەندىكى سۇئاللارغا تەپسىلى جاۋاب بېرىڭلار ھەم جاۋابىنى كۈندىلىك خاتىرەڭلەرگە يېزىۋېلىڭلار:

ئۆمۈرلۈك نىشان توغرىسىدا

بىرىنجى، سىزنىڭ قايسى جەھەتتە زور ئالاھىدىلىكىڭىز، قىزىقىشىڭىز بار؟ قايسى جەھەتلەردە سىز ئۆزىڭىزنى تېخىمۇ بەك يېتىلدۈرۈشنى، تەرەققى قىلىشنى خالايسىز؟

بۇ سۇئال سىزنىڭ ئۆز-ئۆزىڭىزگە توغرا دىئاگنوز قويغۇزىدىغان سۇئال بولۇپ، سىزنىڭ ئالاھىدىلىكىڭىز، قىزىقىشىڭىزنىڭ قاندۇرۇلۇشىنى، ئۆزىڭىزنىڭ بۇندىن كېيىنكى ئۈمىد، ئارزۇيىڭىزنىڭ، تەرەققىيات يۆنىلىشىڭىزنىڭ قاندۇرۇلۇشىنى بەلگىلەيدۇ. بۇ سۇئالغا نىسبەتەن ئۆز-ئۆزىڭىزگە خۇددى 3-شەخس ئورنىدا تۇرۇپ باھا بېرىڭ. يەنى ئۆزىڭىزنىڭ ھەرقايسى جەھەتلەردىكى، مەيلى چوڭ مەيلى كىچىك بولسۇن ھەربىر ئالاھىدىلىك، قىزىقىشىڭىز، ئۆزىڭىز خۇشاللىق ھىس قىلىدىغان ئىشنى يېزىپ چىقىڭ، شۇنداقلا ئۆز-ئۆزىڭىز تەرەققى قىلىشىم، تېخىمۇ بەك يېتىلىشىم كېرەك، دەپ قارىغان ھەربىر نۇقتىنى ئەستايىدىل ئويلىنىپ يېزىپ چىقىڭ.

ئىككىنجى، سىزنىڭ شۇ قىزىقىشىڭىز، ئالاھىدىلىكىڭىز تېخىمۇ تەرەققى قىلىپ، ھېچقانداق سىرتقى ئامىلنىڭ پاسسىپ تەسىرىسىز (مەسلەن، ھەرخىل بېسىم، كۆڭۈلسىزلىك، قىيىنچىلىقلارنى ئويلاشمىغان ئەھۋالدا) زورىيىپ بۇندىن كېيىنكى سىزنىڭ بىر ئۆمۈر شۇغۇللىنىدىغان كەسپىڭىز ياكى ئۆزىڭىز بىر ئۆمۈر يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىز، قىلماقچى بولغان ئىشىڭىزغا ئايلىنىپ قالغاندا، ئۇ ھالدا سىز مۇشۇ ئۆمرىڭىزدە زادى قايسى ئىش بىلەن، قايسى كەسىپ بىلەن بىر ئۆمۈر شۇغۇللىنىپ ئۆزىڭىزگە، باشقىلارغا بەخت، جەمئىيەتكە تېخىمۇ كۆپ تۆھپە قوشۇشنى خالايسىز؟

بۇ سۇئالنى ئەستايىدىل ئويلىنىپ بېقىڭ، مۇبادا ھېچقانداق سىرتقى مۇھىتنىڭ بېسىمى بولمىسا، سىز قايسى كەسىپنى ئۆزىڭىزگە ئۆمۈرلۈك كەسىپ قىلىپ تاللىشىڭىز مۇمكىن ھەم ئۆزىڭىزگە بىر ئۆمۈر قىلماقچى بولغان، يەتمەكچى بولغان نىشان قىلىشىڭىز مۇمكىن.

ئۈچىنجى، سىز مۇشۇ بىر ۋەپەقەت بىرلا قېتىم كېلىدىغان ھاياتتا قانداق ئىشلارنى قىلماقچى، قانداقراق ئادەم بولماقچى، قانداقراق نىشانلارغا يەتمەكچى؟

بۇ سىزنىڭ ئۆمۈرلۈك نىشانلىرىڭىز بولۇپ، سىزنىڭ ھازىردىن باشلاپ بۇندىن كېيىنكى بىرئۆمرىڭىزنى پىلانلىشىڭىزدۇر.

تۆتىنجى، شۇ يەتمەكچى بولغان كەلگۈسى نىشانلىرىڭىز بىلەن ھازىر ئوتتۇرىسىدىكى يىل ئارىلىقىنى بېكىتىڭ ھەمدە بۇندىن كېيىنكى 20 يىل ئىچىدە يەتمەكچى بولغان نىشاننى، بۇندىن كېيىنكى 10 يىل ئىچىدە، بۇندىن كېيىنكى 5 يىل ئىچىدە يەتمەكچى بولغان نىشاننى، بۇندىن كېيىنكى 2 يىل، 1 يىل ئىچىدە يەتمەكچى بولغان نىشاننى، قىلماقچى بولغان ئىشلارنى پىلانلاڭ ھەم بېكىتىۋېلىڭ.

بۇنداق قىلىش سىزنىڭ ئاشۇ ئۆمۈرلۈك نىشانلىرىڭىزغا ئەمەلىي ۋاقىت چەكلىمىسى بېكىتكەنلىك بولۇپ، سىزنىڭ كۆڭلىڭىزدە ئېنىق بىر سان تۇرغۇزىدۇ ھەم سىزدە ئەمەلىي ھەرىكەت كۈچى پەيدا قىلىدۇرىدۇ.

بەشىنجى، شۇ 1 يىل ئىچىدە يەتمەكچى بولغان نىشاننى، قىلماقچى بولغان ئىشلار، ھەربىر پەسىل، ھەربىر ئاي، ھەربىر ھەپتە، ھەربىر كۈنگە بوْلوْپ، پارچىلاڭ.

مۇبادا شۇ نىشانغا يېتىش ئۈچۈن شۇ نىشاننى ھەربىر كۈنگە، ھەپتىگە، ئايغا، پەسىلگە بوْلوْپ ئورۇنلاشتۇرۇڭ. بۇنداق قىلسىڭىز سىز شۇ بىر كۈنلۈك نىشاننى ئىشقا ئاشۇرغان، ئاشۇرمىغىنىڭىزغا ئاساسەنلا مۇۋاپىپقىيىتىڭىزگە باھا بېرەلەيسىز. ھەربىر بۆلەككە بوْلۈنگەن نىشانلارنى كۈندىلىك خاتىرىڭىز ھەم يانچۇق دەپتىرىڭىزگە تەپسىلى يېزىڭ.

ئالتىنجى، شۇ ھەربىر كۈندىكى نىشاننى بولسا، سىز ھېچقانداق سىرتقى پاسسىپ تەسىرلەرنىڭ

دەخلى-تەرۇزىسىز ۋاقىتلاردا ئىجرا قىلىپ بولۇڭ. يەنى شۇ نىشاننى ئىجرا قىلىدىغانغا كونكرېت ۋاقىت چەكلىمىسى قويۇڭ.

شۇ كۈنى قىلىدىغان ئىشنى شۇ كۈنى قىلىۋېتىڭ. يەنى، سىزدە شۇ كۈنى يېتەرلىك ۋاقىت بولغاندىن كېيىن، سىزگە بۇندىن كېيىنكى ھاياتىڭىزدا ئەڭ مۇھىم بولغان شۇ كىچىك، كۈندىلىك نىشاننى ئورۇنلىۋېتىپ ئاندىن باشقا ئىشقا يۆتكىلىڭ.

يەتتىنچى، شۇ نىشانىڭىزغا يېتەلەيدىغان ئۇسۇل، جەريان، باسقۇچ، نىشانلارنى كۈندە شۇ نىشاننىڭ ئەمەلىي ئىجرا بولۇنۇش ئەھۋالىغا ئاساسەن، تەڭشەپ، تۈزىتىپ تۇرۇڭ.

چۈنكى نىشانمۇ ئادەمنىڭ بىلىش دائىرىسىنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ، ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ، ھەم شۇ نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇش جەريانىدا ھەرخىل پاسسىپ ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپمۇ تۇرىدۇ، ھەم بەزىبىر ئۇسۇللار ئەمەلىيەتتە دېگەندەك ئۈنۈمى بولماسلىقى مۇمكىن. بۇنداق چاغدا شۇ نىشاننى، ئۇسۇلنى ئۆزلۈكسىز تەڭشەپ، توغرىلاپ تۇرۇشىمىزغا توغرا كېلىدۇ. شۇڭلاشقا شۇ بىر كۈنلۈك، ھەپتىلىك، ئايلىق نىشاننى بېكىتكەنىمىز، دېمەك شۇ بىر كۈن قىلىدىغان ئىشلار، شۇ ھەپتىدە يېتىدىغان نىشان، شۇ ئايدا يەتمەكچى بولغان نىشان ھەم قىلماقچى بولغان ئىشلار سىزنىڭ ئاللىقاچان كۈندىلىك خاتىرىڭىزدە چىرايلىق ئورۇن ئېلىپ بولغان بولىدۇ. بۇ چاغدا سىزنىڭ شۇ كۈندىلىك ھەرىكىتىڭىز، ۋاقىت ئورۇنلاشتۇرىشىڭىز چوقۇم شۇ كۈندە سىز يەتمەكچى بولغان شۇ كىچىك، ئاددى ئەمما ئىنتايىن ئۇلۇغ بولغان نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇشنى ئاساس قىلىشى كېرەك.

ئۆمۈرلۈك ئۇلۇغ نىشان بىلەن قىسقا مۇددەتلىك، قوللىنىشچان نىشان ئۆز-ئارا گىرەلىشىپ كىتىش كېرەك. ھەرگىزمۇ قىسقا مۇددەتلىك نىشان بىلەن ئۇزۇن مۇددەتلىك نىشان بىر-بىرىگە زىت، زىددىيەتلىك بولۇپ قالماسلىقى، شۇ بېكىتكەن نىشانىمىز، قىلماقچى بولغان ئىشىمىز بىزگە تېخىمۇ بەك شاد-خوراملىق ئېلىپ كېلىشى، باشقىلارغا، جەمئىيەتكە تېخىمۇ بەك مېھىر-مۇھەببەت، شاد-خوراملىق ئېلىپ كېلىشى كېرەك. ھەرگىزمۇ ئۇ ئۆمۈرلۈك نىشان بىزنىڭ ئازابلىنىشىمىز، چىشىمىزنى چىشلەپ چىدىشىمىزنى ئاساس قىلماسلىقى كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلغاننىڭ ھېچقانداق ئەمەلىي ئۈنۈمى، ئەمەلىي قىممىتى، رولى بولمايدۇ. ھەم بۇنداق نىشان ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولمايدىغان نىشان بولۇشنىڭ ئۈستىگە، سىزگە تېخىمۇ روھى، جىسمانى، ئىقتىسادى جەھەتتىن يۈك بولۇپ، سىزنى تېخىمۇ بەك چۈشكۈنلەشتۈرىۋېتىدۇ. دېمەك، شۇ ئۇلۇغۋار، ئۆمۈرلۈك نىشان بولۇشىمۇ مۇھىم، شۇنىڭدەك شۇلارنى ئەمەلىي ئىجرا قىلغىلى بولىدىغان قىسقا مۇددەتلىك، يىللىق، پەسىللىك، ئايلىق، ھەپتىلىك، كۈندىلىك نىشانلارغا بۆلۈشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. مۇبادا سىز ئۆمۈرلۈك نىشان بېكىتىپ، لېكىن ئۇلارنى قىسقا مۇددەتلىك نىشانغا بۆلۈپ ئىجرا قىلمىسىڭىز ، بەرىبىر ئۇ ئۆمۈرلۈك نىشانىڭىز قۇرۇق خىيالىڭىزغا ئايلىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىشىڭىزمۇ تەس بولىشى مۇمكىن، باشقا ئىش ئەمەس. ئۆمۈرلۈك نىشان پەقەتلا ئۇ سىزنىڭ بىر ئۆمۈردە يەتمەكچى بولغان، قىلماقچى بولغان ئىشىڭىزلا خالاس. تاكى شۇ نىشان ئىشقا ئاشمىغۇچە، ئۇ پەقەت قۇرۇق خام-خىيال سۈپىتىدە تۇرىدۇ. جىق كىشىلەردە ئۆمۈرلۈك نىشان بولسىمۇ، شۇنى ئەمەلىي ئىجرا قىلىدىغان كونكرېت كۈنگە، ھەپتىگە، ئايغا، پەسىلگە، يىلغا بۆلۈنگەن نىشان بۆلۈنگەن قىسقا مۇددەتلىك نىشان بولمىغاچقا، ياكى بېكىتكەن قىسقا مۇددەتلىك نىشانى بىلەن ئۇزۇن مۇددەتلىك نىشانى ئوتتۇرىسىدا ئايرىلماس باغلىنىش بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ كۈنى يەنىلا نىشانسىز ئادەتتىكىچە ئۆتۈپ، كۈندە نىمە قىلىشنى بىلەلمىگەن ھالدىكى، بىراق كۆڭلىدە ئۇلۇغۋار پىلانى بار بولمىسىمۇ باشقىلارنىڭ نەزىرىدىكى ئاغزىدا شەھەر ئالىدىغان، خىيالپەرەس كىشىلەردىن بولۇپ قالىدۇ. ئۆمۈرلۈك نىشان بىلەن قىسقا مۇددەتلىك نىشان بىر-بىرىگە زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇشى، چەمبەرچاس باغلىنىپ كېتىشى كېرەك. مانداقچە ئېيتقاندا سىزنىڭ يەتمەكچى بولغان ئۆمۈرلۈك نىشانىڭىز قانچە گۈزەل، قانچە ئۇلۇغۋار بولسا، ئەڭ ياخشىسى سىزنىڭ شۇ نىشان بويىچە بۆلگەن كۈندىلىك نىشانىڭىزمۇ شۇنچە گۈزەل، شۇنچە ئۇلۇغۋار، سىز قىلالايدىغان بولۇشىڭىز كېرەك. گەرچە كۈندىلىك ئىشلار ئاددىيدەك تۇرسىمۇ، مۇشۇنداق ئاددىيلىقلار كۆپىيىپ، يىغىلىپ ئادەتتىكى كىشىلەر قىلالمىغان، ھەيرەتتە قالىدىغان نەتىجىلىك ئۇلۇغ ئىشلارغا ئايلىنىدۇ.

قىسقا مۇددەتلىك نىشان توغرىسىدا

ئۆمۈرلۈك نىشان بولغانىكەن، شۇنىڭغا ماس قىسقا مەزگىل ئىچىدە يېتىدىغان نىشانمۇ بېكىتىلىشى

زۆرۈر. ئەلۋەتتە، قىسقا مۇددەتلىك نىشان بىزنىڭ شۇ ئۇلۇغۋار نىشانىنىڭ شۇ قىسقا مەزگىل ئىچىدىكى بۆلىكىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىش بىلەن بىرگە، شۇ ۋاقىتتا بىز ئۇچرىغان نۇرغۇنلىغان كونكرېت مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشنى، كونكرېت ئىشلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. يەنى قىسقا نىشانىنىڭ ئىچىدە بىز دەماللىق يولۇققان، قىلماقچى بولغان يەتمەكچى بولغان نىشانمۇ، ھەم شۇ ئۆمۈرلۈك نىشانىنىڭ شۇ قىسقا مەزگىللىك بۆلۈنگەن قىسمىمۇ بولۇشى كېرەك. قىسقا مۇددەتلىك نىشانمۇ بىزنىڭ شۇ قىسقا مۇددەت ئىچىدە مۇۋاپپىقىيەت قازانغان-قازىنالمىغانلىقىمىز ئىپادىلەپ بىرەلەيدۇ.

قىسقا مۇددەتلىك نىشاننى بېكىتىش ھەم ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۇچۇن:

بىرىنجى، سىز ئۆمۈرلۈك نىشانىڭىزغا ئاساسەن، بۇندىن كېيىنكى بىر ئاي ئىچىدە شۇ ئۆمۈرلۈك نىشانىڭىز بويىچە قىلماقچى بولغان ئىشىڭىز، يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىزنى بىلىۋېلىڭ.

بۇنى ئابايا ئېيتىپ ئۆتكەنىدىم. ئۆمۈرلۈك نىشان بۇندىن كېيىنكى بىر ئاي ئىچىدە يەتمەكچى بولغان نىشانغا بۆلۈنىشى كېرەك.

ئىككىنجى، بۇندىن كېيىنكى بىر ئاي ئىچىدە سىز ھەرقايسى جەھەتلەردە يولۇققان ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن، ئېنىق بىر نىشان بېكىتىڭ.

سىزنىڭ ئۇ نىشانىڭىز سىزنىڭ شۇ بىر ئاي ئىچىدە يولۇققان ھەم ھەل قىلمىسا بولمايدىغان ئىشلىرىڭىز بولۇپ، شۇ ئىشلارنىمۇ كونكرېت ھەپتە، كۈنگە بۆلۈپ ئورۇنلاشتۇرۇپ ئاساسى نىشانىڭىزغا ماسلاشتۇرۇڭ.

ئۈچىنجى، ھەربىر كۈنى قىلىدىغان ئىشلىرىڭىزنى، يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىزنى، بولسا شۇ كۈندىكى ۋاقىتقا بۆلۈپ ئورۇنلاشتۇرۇڭ.

شۇنداق قىلغاندا ھەربىر كۈنىڭىز ئېنىق بىر نىشان ئىچىگىزدە، پىلانىڭىزدا بولغاچقا سىز شۇ كۈننى ھەرھالدا ئەھمىيەتلىك، نىشانلىق، نەتىجىلىك ئۆتكۈزەلەيسىز. ھەم قايسىنى بالدۇر قىلارىڭىزنى بىلەلمەي تىڭىرقاپ قالمايسىز.

تۆتىنجى، ھەركۈنى قىلماقچى بولغان ئىشىڭىزنى، يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىزنى بولسا كىچىك بىرپارچە قەغەزگە يېزىپ، يانچۇقىڭىزغا سېلىۋېلىڭ.

بۇنداق قىلغاندا شۇ نىشانىڭىز چوقۇم ھەرۋاقىت ئېسىڭىزدە تۇرىدۇ ھەم سىزنى ئۆزلۈكسىز ھەرىكەتلەندۈرۈپ تۇرىدۇ. مۇبادا سىز شۇ كۈنى ئۆزىڭىز پىلانلىغان، نىشانلىغان ئىشنى قىلىۋالالىسىڭىز كۆڭلىڭىز ئىنتايىن زور شادلىققا چۆمىدۇ. دېمەك شۇ كۈنلۈك كىچىك مۇۋاپپىقىيىتىڭىز بۇندىن كېيىنلىك زور، ئۆمۈرلۈك مۇۋاپپىقىيىتىڭىزنىڭ ئاساسى بولۇپ قالىدۇ، ئەگەر شۇ كۈنلۈك قىلىدىغان ئىشقا، يەتمەكچى بولغان نىشانغا سەل قارىشىڭىز بۇندىن كېيىنكى ئۆمۈرلۈك مۇۋاپپىقىيەتكە سەل قارىشىڭىز بولۇپ قالىدۇ. ھەربىر كۈنلۈك، سائەتلىك ئىشنى پۈتتۈرۈشكە، شۇ كۈنلۈك، سائەتلىك نىشانغا يېتىشكە ھەرگىز سەل قارىماڭ. تاكى شۇ كۈنى شۇ كۈنلۈك پىلانلىغان ئىشنى قىلىپ بولمىغۇچە، شۇ كۈنلۈك نىشانىڭىزغا يېتىپ بولمىغۇچە ھەرگىز بولدى قىلماڭ.

بەشىنجى، ھەركۈنى ئۇخلايدىغان ۋاقىتتا، ياكى ئۆزىڭىز سەل زېرىكىش ھىس قىلغان ۋاقىتىڭىزدا، بۇندىن ئىلگىرىكى مۇۋاپپىقىيەت قازانغان چېغىڭىزدىكى سىمايىڭىزنى بىر قۇر تەسەۋۋۇر قىلىپ. شۇ ۋاقىتتىكى ھەم شۇ نىشانغا يېتىش جەريانىدىكى خۇشاللىقىڭىزنى يەنىمۇ بىر ئەسلەپ چىقىڭ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆزىڭىز مۇبادا شۇ كۈنى شۇ نىشانغا يەتمىسىڭىز، شۇ ئىشنى قىلمىغان چېغىڭىزدىكى ئۆزىڭىزنىڭ ئەتراپىڭىزدا پەيدا بولىدىغان سەلبى تەسىرنى، كۆڭۈلسىزلىك، ئازابلارنى ئويلاپ بېقىڭ.

بۇنداق قىلىش سىزنى شۇ كۈندىكى ۋە بۇندىن كېيىنكى ۋاقىتلاردىكى ھەرخىل ئىچ-سىقىلىش، زېرىكىشتىن خالاس قىلىدۇرىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن شۇ كۈنلۈك نىشاننى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ، مۇشۇنداق ھەربىر كۈنلۈك نىشان ئىشقا ئېشىش ئارقىلىق، شۇ ئايلىق، شۇ يىللىق، ئۆمۈرلۈك نىشاننى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئالتىنجى، ھەركۈنى ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا، ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرغىنىڭىزدا ئەتىلىك، ۋە شۇ كۈنلۈك يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىزنى، قىلماقچى بولغان ئىشىڭىزنى بىر قۇر ئەسلەپ چىقىڭ، ياكى شۇ نىشانىڭىزنى كارىۋېتىڭىزنىڭ بېشىغا چاپلىغان بولسىڭىز، شۇ كارىۋات بېشىدىكى نىشاننى قايتا بىر قېتىم ئوقۇپ، كۆز يۈگۈرتۈپ چىقىڭ.

ئەتىلىك ۋە شۇ كۈنلۈك نىشاننى بىلىۋېلىش ھەم ئۇلارنى كۆپ كۆرىدىغان جايغا ئورۇنلاشتۇرۇپ، چاپلاش ئىنتايىن مۇھىم. بۇنداق قىلغاندا سىزنىڭ شۇ كۈندىكى قىلىدىغان ئىشىڭىزغا نىسبەتەن سىزدە سەگەكلىك نىشان، مەقسەد، ئىشەنچ تۇرغۇزىدۇ.

يەتتىنجى، ھەر قېتىم كۆڭلىڭىز يېرىم بولغاندا، نىمە قىلارىڭىزنى بىلمەي گاڭگىراپ قالغاندا، ئىچىڭىز سىقىلغاندا ياكى ھورۇنشىپ قالاي دېگەندە، شۇ كۈندىلىك نىشان، بۇندىن كېيىنكى ئۇزاق مەزگىللىك، ئۆمۈرلۈك نىشانلارنى قىلىدىغان ئىشلارنى قايتا بىر قېتىم يېزىپ چىقىڭ.

بۇنداق قىلىش سىزدە مۇئەييەن ياشاش قارىشى، مەقسىدى پەيدا قىلىپ، سىزنى شۇ خىل ناچار كەيپىيات، ھالەتتىن تېزدىن قۇتۇلدۇرۇپ، نىشانىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرىشىڭىزغا زور يارىدەم ھەيدەكچىلىك ئىشنى قىلىدۇ.

سەككىزىنجى، شۇ قىسقا مۇددەتلىك نىشانىڭىز، مەلۇم بىر جەھەتتىنلا ئەمەس، بەلكى كۆپ جەھەتتىكى نىشان بولۇشى كېرەك.

يەنى، سىز مەلۇم ئۆگىنىش جەھەتتىنلا، خىزمەت جەھەتتىنلا نىشان بېكىتمەستىن، بەلكى باشقا ساھەدىكى نۇرغۇن ئىشلار توغرىلىقمۇ ئېنىق نىشان بېكىتىشىڭىز ئىنتايىن زۆرۈر. يەنى كىشىلىك مۇناسىۋەت، كەيپىياتنى تەڭشەش، ئىقتىساد، ئۆگىنىش، ئارام ئېلىش ... قاتارلىق. بۇ نىشانلار سىز ئۆزىڭىز قىلماقچى بولغان ھەرقانداق ئىشلار توغرىسىدا بولسا بولىدۇ. ھەرگىزمۇ ئۆگىنىش جەھەتتىلا نىشان بېكىتمەي، ئىقتىساد، ئۆرلەپ ئوقۇش، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئائىلە مۇناسىۋىتى... قاتارلىق سىز يولۇققان كۆپ جەھەتلەردە نىشان بېكىتىشىڭىز كېرەك.

توققۇزىنجى، شۇ نىشانىڭىز چوقۇم ئەمەلىي يەتكىلى بولىدىغان، ئەمەلىي ئۆلچىگىلى بولىدىغان قىلىپ ئېنىق بېكىتىلىشى زۆرۈر.

يەنى بۇندىن كېيىن ياخشىلانسامكەن دېيمەن، ئوبدانراق خىزمەت تاپسامكەن دېيمەن، ياخشىراق نومۇر ئالسامكەن، دېيمەن، دېيدىغان تۇتۇق قاراشلارنى نىشان قىلىۋالماسلىق كېرەك. بەلكى سىزنىڭ بېكىتكەن نىشانىڭىز چوقۇم ئەمەلىي ئىجرا قىلغى بولىدىغان ھەم يەتكىلى بولىدىغان، ئېنىق نىشان بولۇشى، ھەرگىزمۇ تۇتۇق، ئۇققىلى بولمايدىغان مۇجمەل سۆزلەر بىلەن ئىپادىلەنمەسلىكى كېرەك. ھەربىر نىشانىڭىز چوقۇم ئىنتايىن تەپسىلى، ئېنىق، ئوچۇق بولۇشى كېرەك. مەسلەن، سىز ئىمتىھاندا يۇقىرى نومۇر ئېلىشنى نىشانلىدىڭىز، ئۇنداقتا سىز بۇ ئىمتىھاندا قانچە نومۇر ئالماقچى بۇ چوقۇم ئېنىق بولۇشى كېرەك. پۇل تاپماقچى بولدىڭىز، ئۇنداقتا زادى قانچىلىك ساندا پۇل تاپماقچى، بۇمۇ ئېنىق بولۇشى كېرەك. خىزمەت تاپماقچى، زادى قانداقراق شارائىت، قانداقراق تەلەپتىكى خىزمەت تاپماقچى بۇمۇ ئېنىق بېكىتىلىشى كېرەك.

ئونىنجى، شۇ نىشاننى ئىجرا قىلمۇغىچە ھەرگىز بوشاشماڭ، قەتئىي داۋاملاشتۇرۇڭ.

سىز شۇ كۈنى ئۆزىڭىزگە ھەرجەھەتتىن بېكىتكەن نىشانلارنى ئىجرا قىلدىڭىز، دەيلى. سىز دەل مۇشۇنداق ھەركۈنلۈك ئاز-ئازدىن ئىلگىرىلەش ئارقىلىق، بۇخىل ئىلگىرىلەش بارغانسېرى كۆپىيىپ كېيىنچە زور مۆۋاپپىقيەتكە ئاساس بولىدۇ. شۇڭلاشقا ھەممە جەھەتتىن ئۆزىڭىزگە ماس نىشان بېكىتىش ھەم بۇنداق نىشان بىلەن ياشاشنى بىر ئۆمۈر، تاكى تىنىق توختىغىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. بۇنداق بولغاندا ئادەم بارغانسىرى مۇكەممەللىككە يۈزلىنىدۇ، تېخىمۇ بەك پىشىدۇ، ھاياتتىن تېخىمۇ نۇرغۇن مەنىلەرنى چىقىرىدۇ، ھاياتى نۇرغۇنلىغان خۇشاللىقلارغا، ھاياجانغا، ئەھمىيەتكە، قىممەتكە تولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۆزلۈكسىز ئىلگىرلەش، ئۆزلۈكسىز نىشان بېكىتىش ھەم ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش كېرەك. ئەلۋەتتە نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇشلا خۇشاللىنارلىق ئىش بولماستىن، بەلكى شۇ نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇش جەريانىمۇ ئوخشاشلا خۇشاللىنارلىق، كۆڭۈل ئازادىلىك ئېلىپ كېلىدىغان ئىش بولۇشى كېرەك.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، ئۇزۇن مۇددەتلىك نىشان بىلەن قىسقا مۇددەتلىك نىشان توغرىسىدىكى بۇرۇنقى قارىشىڭىز بىلەن ھازىرقى قارىشىڭىز ئارىسىدا قانداق ئوخشاشلىق، ئوخشىماسلىق بار؟

ئىككىنجى، ئۆزىڭىزنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ۋە قىسقا مۇددەتلىك نىشانىڭىزنى بېكىتتىڭىزمۇ؟ بېكىتكەن

بولسىڭىز ئۇ نېمە؟ قىسقا مۇددەتلىك نىشانچۇ؟ شۇ قىسقا مۇددەتلىك نىشاننى ئىشقا ئاشۇرىدىغان پىلانلارنى تۈزدىڭىزمۇ؟

ئۈچىنجى، شۇ نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇش جەريانى بىلەن نەتىجىسى، سىزگە قانداق خۇشاللىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ؟ سىزنىڭچە ھېچقانداق نىشانى يوق تۇرمۇش سىزگە قانداق ئازاب ئېلىپ كېلىدۇ؟

تۆتىنجى، سىز بۈگۈنكى نىشانىڭىزنى ئىشقا ئاشۇرالىدىڭىزمۇ-يوق؟

(قوشۇمچە، يۇقارىقىلارنىڭ جاۋابىنى كۈندىلىك خاتىرە ھەم يانچۇق دەپتىرىڭىزگە ئالدىنقى لېكسىيىلەرگە ئوخشاشلا ئىنتايىن تەپسىلى، ئېنىق يېزىڭ.)

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

تۆتىنچى لېكسىيە

ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

پىلان تۈزۈش ۋە ئىجرا قىلىش

ھەركىمنى نەتىجىلىك ياشىمەن دەيدىكەنمىز، چوقۇم شۇكۈندە ئۆزىمىز بېكىتكەن، ئەھمىيەتكە، قىزغىنلىققا تولغا نىشان بولۇشى زۆرۈر. شۇنداقلا بۇخىل ھەربىر كۈن، ئاي، يىللاردا بېكىتكەن نىشانغا ئاساسەن تەپسىلى، ئەمەلى ئىجرا قىلىنىشچانلىقى كۈچلۈك، پىلان تۈزۈش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. نىشان بېكىتىپ، تۈزۈك پىلان بولمىسا يەنە بولمايدۇ. پىلان چوقۇم ھەم نىشاننى ئەكس ئەتتۈرۈشى، ھەم ئەمەلى ئىجرا قىلىنىشچانلىقى كۈچلۈك بولۇشى، ئادەم مىجەز-خاراكتېرىگە ماس كېلىشى زۆرۈر.

پىلان ئاساسلىق يازما شەكىل، جەدۋەل شەكلىدە تۈزۈلسە بولىدۇ. پىلان بېكىتكەن نىشان، كېتىدىغان ئۇسۇل، پۈتىدىغان ۋاقىتنى ، كونكرېت قەدەم-باسقۇچلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ، بىزدە ياخشى پىلان بولسا، نىشانغا يېتىشمىز ھېچقانچە تەسكە توختىمايدۇ. كۆپچىلىكنىڭ پايدىلىنىشىغا تۆۋەندىكىلەرنى ئوتتۇرىغا قويىمەن.

نەتىجە خاراكتېرىدىكى نىشانغا ماس پىلان

نەتىجە خاراكتېرىدىكى نىشان، دېگەندە بۇلار بىز بۇندىن بۇرۇن دائىم مۇقىم سان-سىفىرلار، ئىمتىھانلار، گۇۋاھنامىلار بىلەن ئۆلچەيدىغان ئەمەلىي نىشانلار بولۇپ، بۇلاردا ئەمەلىي كۆرگىلى، تۇتقىلى بولىدىغان نەتىجە بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇخىل نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇشنى مەقسەت قىلىپ تۈزۈلگەن پىلاننىڭ ئەڭ ئاخىرقى نەتىجىسى چوقۇم ئەمەلىي نەتىجە بىلەن ئاخىرلىشىشى كېرەك. تۆۋەندىكىلىرى دەل بۇخىل نەتىجە خاراكتېرىدىكى نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇشنى مەقسەت قىلىپ پىلان تۈزۈشتىكى قاراشلىرىم.

بىرىنچى، ئۆمۈرلۈك نىشانىڭىز، بۇندىن كېيىنكى 20، 10، 5، 3، 2، 1 يىل ئىچىدە يەتمەكچى بولغان چوڭ نىشانلىرىڭىزنى ئايرىم-ئايرىم يېزىڭ.

يەنى، يۇقارىقى ھەربىر كۆرسەتكەن يىل چەكلىمىسىگە ماس كەلتۈرۈپ، قىلىدىغان ئىشىڭىزنى، يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىزنى ئايرىم-ئايرىم بېكىتىڭ.

ۋاقىت	ھەرجەھەتتىكى يەتمەكچى بولغان نىشان، قىلماقچى بولغان ئىش
1 يىل	
2 يىل	
3 يىل	
5 يىل	
10 يىل	
20 يىل	

ئىككىنچى، بۇندىن كېيىنكى بىر يىل ئىچىدە قىلماقچى بولغان ئومۇمى ئىش ھەم ئۇنىڭغا كېتىدىغان ئومۇمى ۋاقىت. (قوشۇمچە، مەكتەپتىكى مۇنتىزىم ئۆگىنىش، قىلىدىغان خىزمەت، ئارام ئالىدىغان ۋاقىت، قىلماقچى بولغان ئىش ۋە ئۇنىڭغا كېتىدىغان ۋاقىت... قاتارلىقلار، ھەربىر ئىشقا بىردىن-بىردىن نومۇر تۇرغۇزۇپ كېتىدىغان ۋاقىتنى ھېسابلاڭ.)

قىلىدىغان ئىشلار تەرتىپى	كېتىدىغان ئومۇمى ۋاقىت(سائەت بويىچە)

جەمئىي تۈرلۈك چوڭ ئىش.	كېتىدىغان ئومۇمىي ۋاقىت سائەت.

ئۈچىنجى، شۇ ئومۇمىي ئىشنى ۋە ئۇنىڭغا كېتىدىغان ۋاقىتنى ھەر ئايغا بۆلۈڭ. (ھەرئايدا قىلىدىغان ئىشقا نومۇر تۇرغۇزۇپ كېتىدىغان ۋاقىتنى ھېسابلاڭ.)

ئاي	قىلىدىغان ئىشلار، يېتىدىغان نىشانلار	كېتىدىغان ۋاقىت
1- ئاي		
2- ئاي		
3- ئاي		
4- ئاي		
5- ئاي		
6- ئاي		
7- ئاي		
8- ئاي		
9- ئاي		
10- ئاي		
11- ئاي		
12- ئاي		

تۆتىنجى، بۇندىن كېيىنكى بىر ئاي ئىچىدە قىلىدىغان ئومۇمىي ئىش، يېتىدىغان نىشان، كېتىدىغان ۋاقىت ۋە بار ۋاقىتقا ئاساسەن، شۇنى ھەركۈنگە بۆلۈڭ. (ھەركۈندە قىلىدىغان ئىشقا نومۇر تۇرغۇزۇپ ۋاقىت ھېسابلاڭ، ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرى نىشانغا بىۋاستە مۇناسىۋەتسىز، لېكىن سىز قىلىشىڭىز زۆرۈر بولغان ئىشلارنىمۇ يېزىڭ، مەسىلەن، ھېيت-بايرام، پائالىيەت... دېگەندەك كۈنلەرنىمۇ ئەسكەرتىڭ.)

چىسلا	كۈن	قىلىدىغان ئىشلار	كېتىدىغان ۋاقىت
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

بەشىنچى، ھەركۈندىكى قىلىدىغان ئىشنى ۋاقىتقا بۆلۈڭ. (ھەركۈندىكى ئىشقا نومۇر تۇرغۇزۇپ ۋاقىت ھېسابلاڭ.)

بۈگۈن قىلىدىغان ئىشلار	كېتىدىغان ئۇسۇل-باسقۇچلار	كېتىدىغان ۋاقىت	پۈتتۈرىدىغان ۋاقىت(دىن غىچە)

ئالتىنچى، شۇ كۈنلۈك پىلاننى چوقۇم ئىجرا قىلىڭ.

پىلان تۈزۈشمۇ مۇھىم ئىجرا قىلىش ئۇنىڭدىن مۇھىم. تۈزگەنىكەنسىز چوقۇم ئىجرا قىلىڭ. ھېچكىممۇ ئىجرا قىلماي مۇۋاپپىقىيەت قازانغان ئەمەس. سىز چوقۇم قىلالايسىز.

يەتتىنچى، تەكشۈرۈپ خۇلاسىلەڭ. (ھەربىر ئىشقا رەت تۇرغۇزۇڭ.)

بۈگۈن قىلغان ئىشىڭىز	قىلالمىغان ئىشىڭىز
قىلالاشتىكى سەۋەب	قىلالماسلىقتىكى سەۋەب
بۈگۈن ھېس قىلغانلىرىڭىز	
ساقلاش، تەرەققى قىلدۇرۇش كېرەكلىكى	ئۆزگەرتىش، ساقلىنىش كېرەكلىكى

سەككىزىنچى، پىلانلىرىڭىزنى يانچۇق دەپتىرىڭىزگە، كۈندىلىك خاتىرىڭىزگە يېزىڭ. پىلان جەدۋەللىرىنى كارىۋات بېشىغا، ئۆزىڭىز دائىم پائالىيەت قىلىدىغان جايغا ئورۇنلاشتۇرۇڭ.

توققۇزىنچى، باشقىلارنىڭ ئورۇنسىز دەخلى قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئىلاج بار مۇھىم پائالىيەت ئورنىڭىزدا ئۆزىڭىز يالغۇز بولۇڭ. بەزىلىرىدىن ئەتراپىڭىزدىكىلەرنى خەۋەرلەندۈرۈڭ.

ئونىنچى، ئارام ئېلىش ۋاقتىڭىزنىمۇ پىلانغا كىرگۈزۈڭ، خىزمەت، ئۆگىنىشكە مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇڭ.

ئۇنى بىرىنچى، شۇ پىلانلارنى ئىجرا قىلمۇغىچە، نىشانغا يەتمىگۈچە ھەرگىز بولدى قىلماڭ.

جەريان خاراكتېرىدىكى نىشانغا ماس پىلان

جەريان خاراكتېرىدىكى نىشان دېگىنىمىزدە ئالدىنقى ئىكسىيىدە مۇۋاپىقىيەتنىڭ ھەرجەھەتتىن ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتكىنىمدەك، نىشانمۇ دەل شۇ ھەرجەھەتتىكى مۇۋاپىقىيەتنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن نىشانلانغان ھەس-سىزىمدۇر. شۇڭلاشقا نىشانمۇ ھەرجەھەتتىن بولىدۇ، بەزىلىرىنى ئەمەلىي سان-سىفىرلار بىلەن، ئەمەلى نەتىجە بىلەن، ئىمتىھان، گۇۋاھنامە ... قاتارلىقلار بىلەن ئۆلچىگىلى بولسا، بەزىلىرىنى ئۇنداق ئەمەلى ئۆلچەم بىلەن ئۆلچىگىلى بولمايدۇ، ئۇلار پەقەت ئادەم ياشىشىدىكى بىر جەرياندىن ئىبارەت خالاس. شۇڭلاشقا بۇخىل جەريان خاراكتېرىدىكى مۇۋاپىقىيەتنى كۆزلىگەن نىشان ۋە ئۇنى ئىشقا ئاشۇرۇشنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدىغان پىلان بولۇشىمۇ زۆرۈر. بىز بۇرۇن دائىملا نەتىجە خاراكتېرلىك مۇۋاپىقىيەتنى، نىشاننى ئاساس قىلىپ شۇنىڭغا ماس پىلان تۈزگەن بولساق، بۇندىن كېيىن جەريان خاراكتېرىدىكى مۇۋاپىقىيەت، نىشانىمۇ ئويلىشىمىز ۋە شۇنىڭغا ماس پىلان تۈزىشىمىز كېرەك.

بىرىنچى، بۇندىن كېيىنكى ھاياتىڭىزدا يېتىلدۈرمەكچى بولغان خاراكتېرنى، ئۆزىڭىزدە دائىم ساقلىماقچى بولغان كەيپىياتنى، ئۆتكۈزمەكچى بولغان تۇرمۇشنىڭ ھېسسىي، روھى جەھەتتىكى تەلەپلىرىڭىزنى، ئويىڭىزنى يېزىپ چىقىڭ. شۇخىل تەلەپنى، ئوي-نىشانلىرىڭىزنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئامالى، قەدەم-باسقۇچلىرىنى يېزىپ چىقىڭ.

مەسلەن، ئۆزىڭىزدە جۇشقۇن، تېتىك، ئەركىن-ئازادە، خۇشال-خورام... كەيپىياتنى يېتىلدۈرمەكچى بولسىڭىز ھەم بۇخىل كەيپىيات، روھنى دائىم ساقلىماقچى بولسىڭىز، مۇشۇخىل جەريان خاراكتېرىدىكى تەلەپلىرىڭىزنى، ئوي-نىشانلىرىڭىزنى شۇنىڭدەك مۇشۇنداق كەيپىيات، روھتا، قىياپەتتە ياشاش ئۈچۈن كېتىدىغان ئامالىرنى، قەدەم-باسقۇچلارنىمۇ يېزىپ چىقىڭ. قانچە تەپسىلى، جىق، ئېنىق بولسا شۇنچە ياخشى. بولسا ھەربىرىگە نومۇر تۈرغۇزۇپ يېزىپ چىقىڭ.

№	نىشانلىنغان خاراكتېر، ھەس-تۇيغۇ، جەريانى مۇۋاپىقىيەت	كېتىدىغان ئامال	كونكرېت قەدەم-باسقۇچلار	ئورۇندايدىغان ۋاقىت

مەسلەن:

№	نىشان	كېتىدىغان ئامال	كونكرېت قەدەم-باسقۇچلار	ۋاقىت
1	ساغلاملىق	ساغلاملىققا دائىر كىتاب، ماتېرىياللارنى ئوقۇش، ھەركۈنى مەلۇم ۋاقىت چىقىرىپ تەنھەرىكەت پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللىنىش؛ ساغلاملىققا دائىر بىلىملەرنى ئىگىلەش؛ مىجەز-خاراكتېرىمنى يېڭىلاش؛ كەيپىياتىمنى ياخشىلاش...	1. كىتابخانىغا بېرىپ، دانە ساغلاملىققا دائىر كىتاب سېتىۋالىمەن. 2. ساغلاملىققا دائىر گېزىت-ژۇرناللارغا يېزىلىمەن. 3. تىۋىپقا كۆرىنىپ تۇرىمەن. 4. ھەركۈنى سائەت چېنىقىپ تۇرىمەن. 5. پىسخىك ساغلاملىققا دائىر كىتاب سېتىۋېلىپ ئوقۇيمەن... ...	1. ـ ئاينىڭ ـ كۈنى؛ 2. ـ ئاينىڭ - كۈنى؛ 3. ھەرئاينىڭ - كۈنى؛ 4. ھەركۈنى سائەت دىن گىچە؛ 5. ـئاينىڭ -كۈنى؛

2	خۇشاللىق	كەيپىياتنى تەڭشەشكە دائىر بىلىم ئۆگىنىش؛ قىزىقارلىق ئىشلار، يۇمۇرلار بىلەن كۆپ ئۇچرىشىش؛ تۇرمۇشنى، خىزمەتنى يەڭگىللەشتۈرۈش...	1. كەيپىياتنى تەڭشەشكە دائىر كىتاب ئوقۇش. 2. كۈندە يۇمۇر ئوقۇش. 3. خۇشال ئۆتىدىغان كىشىلەر بىلەن دوستلىشىش...	1. ـ ئاينىڭ ـ كۈنى شۇنىڭغا دائىر كىتاب ئوقۇيمەن. 2. ھەركۈنى سائەت دە يۇمۇر ئوقۇيمەن. 3. دەم ئېلىش ۋاقتىدا يېڭى دوستلار بىلەن تونىشىمەن، ئۇلار بىلەن پاراڭلىشىمەن.
3	جۇشقۇنلۇق	تۇرمۇشتىن، هاياتتىن دائىم ئىلھام ئېلىپ تۇرۇش؛ ئۆزىنى چۈشكۈنلەشتۈرىدىغان ئىش، ئادەملەر بىلەن ئاز ئۇچرىشىش...	1. نىشانىمنى بىر قۇر ئەسكە ئالىمەن. 2. «مەن چوقۇم قىلالايمەن!» دېيىش. 3. ئۆز-ئۆزىگە ئىچ-ئىچىدىن قايىل بولۇش، بۇندىن كېيىنكى نىشانىنى ئىشقا ئاشۇرغان سىماسىنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈش.4. جۇشقۇن كىشىلەر بىلەن دوستلىشىش؛	1. ھەركۈنى سائەت دە؛ 2. ھەركۈنى سائەت دە، ئىشقا كىرىشىشتىن بۇرۇن؛ 3. زېرىكىش ھېس قىلىشقا باشلىغاندا؛ 4. ئۈمىدسىزلەنگەندە، ھەپتىنىڭ -كۈنى دوستى بىلەن ئالاقىلىشىش.
...	...	...	...	...

2. ھەركۈنى كۈندىلىك خاتىرىڭىزگە تۆۋەندىكىنى يېزىڭ:

بۈگۈنكى روھى كەيپىيات ياكى جەريانى مۇۋاپىپىقىيەت	سەۋەبى	ياخشىلاش تەدبىرى

3. يۇقارىقى ئادەتلەرنى داۋاملاشتۇرۇڭ، قەتئىي بوشاشماڭ. كۈنسىرى پىششىپ-يېتىلىڭ.

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئويلىنىڭ:

بىرىنچى، بۈگۈنكى لېكسىيىدىن نېمىلەرنى بىلىۋالدىڭىز؟ نېمىلەرنى ھېس قىلدىڭىز؟

ئىككىنچى، سىزنىڭ پىلان تۈزۈش توغرىسىدا يەنە قانداق ئۆزگىچە قاراش-پىكىرلىرىڭىز بار؟

بەشىنچى لېكسىيە

ئالدىنقى لېكسىيەدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيەگە ئۆتۈڭ!

ۋاقىتنى يۇقىرى ئۈنۈمدە باشقۇرۇش

ھايات بىزگە غايەت زور نېئمەت. ھالبۇكى شۇ ھايات نۇرغۇنلىغان ئۇششاق، كونكرېت ۋاقىتلاردىن تەركىب تاپقان. بىزنىڭ ھازىرقى ۋاقىتقا بولغان پوزىتسىيىمىز، بىزنىڭ ھاياتقا بولغان پوزىتسىيىمىزدۇر. ۋاقىتقا بولغان مەسئۇلىيەتچانلىق، ھاياتقا بولغان مەسئۇلىيەتچانلىق. ھاياتنى مۇۋاپپىقىيەتلىك، ئۇتۇقلۇق، ئەھمىيەتلىك ئۆتكۈزۈش، دەل شۇ ھاياتنى تۈزگەن نۇرغۇنلىغان ئۇششاق ۋاقىتلارنى مۇۋاپپىقىيەتلىك، ئۇتۇقلۇق، ئەھمىيەتلىك، خۇشاللىنارلىق ئۆتكۈزۈشكە باغلىق. ھاياتنى قانچىلىك قەدىرلىگەن بولساق، ۋاقىتنىمۇ شۇنچىلىك قەدىرلىشىمىز زۆرۈر. ۋاقىتنى باشقۇرۇش، ھاياتنى باشقۇرغانلىق. ھايات بىلەن ۋاقىت ھەرگىزمۇ بىر-بىرىگە مۇناسىۋەتسىز، ئابستراكىت ئۇقۇم ئەمەس، بەلكى بىر-بىرسىگە ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك، باغلىنىشچان ئۇقۇملاردۇر. بىر ئادەمنىڭ ۋاقىتى ئادەتتە قانداق ئۆتىدىغان بولسا، شۇ ئادەمنىڭ ھاياتى ۋە قىممىتىمۇ شۇنچىلىك بولىدۇ. دېمەك، بىزنىڭ كۆز ئالدىمىزدىكى ئادەتتىكىچە بىلىنىدىغان نۇرغۇنلىغان ۋاقىت ئەمەلىيەتتە ھاياتنىڭ كىچىك كارتىنىسىدۇر. ۋاقىتنى باشقۇرغانلىق، ھاياتنى باشقۇرغانلىق، ئۆزىنى باشقۇرغانلىق. شۇڭلاشقا ۋاقىتقا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. ئادەمنىڭ ياراتقان 90% قىممىتى، شۇ ئادەمنىڭ 20% ۋاقىتى ئىچىدە يارىتىلىدۇ. ۋاقىت باشقۇرۇش دەل شۇ ئەڭ ئۈنۈملۈك 20% ۋاقىتنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇشتا.

ھاياتنىڭ ئۈنۈمىنى، قىممىتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، كۈندىلىك ۋاقىتىمىزنىڭ ئۈنۈمى ۋە قىممىتىنىمۇ ماس ئۆستۈرۈشىمىز لازىم. ئادەتتىكى كىشىلەر بىلەن مۇۋاپپىقىيەتچىلەرنىڭ پەرقى شۇكى، ئۇلارنىڭ ۋاقىتقا بولغان كۆز-قارىشى ۋە ئورۇنلاشتۇرۇشى ئوخشىمايدۇ. ئۇلارنىڭ ھەركۈنلۈك 24 سائەتتىن پايدىلىنىشى ئوخشىمايدۇ. جاھاندىكى نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ بىر ئورتاقلىقى، تەڭلىكى شۇكى، ئۇلارغا بېرىلگەن 24 سائەت ئوپمۇ-ئوخشاش، بايغىمۇ، كەمبەغەلگىمۇ، مۇۋاپپىقىيەتچىگىمۇ، مەغلۇبىيەتچىگىمۇ، سەردارلارغىمۇ، ئادەتتىكى كىشىلەرگىمۇ ئوپمۇ-ئوخشاش. ئۇنداقتا نېمە ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ياراتقان قىممىتى ئوخشىمايدۇ؟ سەۋەبى شۇكى ئۇلارنىڭ شۇ 24 سائەتكە بولغان باشقۇرۇشى ئوخشىمايدۇ. ئۇلارنىڭ ئوخشاش 24 سائەت ئىچىدە قىلىدىغان ئىشىنىڭ ئۈنۈمى، يارىتىدىغان قىممىتى ئوخشىمايدۇ. بىر ئادەم شۇ 24 سائەتتىن قانچىلىك يۇقىرى ئۈنۈمدە پايدىلىنالىسا، شۇ ئادەمنىڭ شۇ كۈنلۈك ھاياتى شۇنچىلىك يۇقىرى ئۈنۈمدە، قىممەتتە ئۆتىدۇ. شۇڭلاشقا ۋاقىتنى يۇقىرى ئۈنۈمدە باشقۇرۇشنىڭ ئېپىنى بىلىۋېلىشمۇ ئىنتايىن مۇھىمدۇر. ھەربىر كۈندە ياكى قىممەت يارىتىش كېرەك، ياكى كېيىن تېخىمۇ جىق قىممەت يارىتىش، ئۈنۈم قازىنىش ئۈچۈن ھەرخىل شەكىلدە مەبلەغ سېلىش كېرەك. يەنى، ھەرجەھەتتىن پىشىپ يېتىلىشكە مەبلەغ سېلىش كېرەك. مەسلەن، كەسىپ، ئىقتىساد، ئائىلە، كىشىلىك مۇناسىۋەت، مېھىر-مۇھەببەت، خۇشاللىق، ساغلاملىق... قاتارلىقلارغا مەبلەغ سېلىش كېرەك. شۇنداق بولغاندىلا 24 سائەت ئەھمىيەتلىكرەك ئۆتكەن بولىدۇ. ئەپسۇس، جىق ئادەملەر تۈزۈك قىممەت يارىتالمايدۇ، ياراتمايدۇ ۋە ياكى كەلگۈسىگە قانداق مەبلەغ سېلىشنى ئۇقمايدۇ. ئەمەلىيەتتە ھازىرقى ھەربىر ئۈنۈملۈك ئىش-ھەرىكىتىمىز، ئۆگەنگىنىمىز بۇندىن كېيىنكى مۇۋاپپىقىيىتىمىز ئۈچۈن سېلىنغان مەبلەغ ھېسابلىنىدۇ. دېمەك بۈگۈنكى 24 سائەتتىن پايدىلىنىپ ئەتىگە مەبلەغ سالساق، ئەتە بۈگۈنكىگە قارىغاندا تېخىمۇ جىق قىممەت يارىتالايدىغان گەپ. بۈگۈنكى 24 سائەتتىن يۇقىرى ئۈنۈمدە، يۇقىرى سۈپەتتە پايدىلانساق ئەتىسى ھەسسىلەپ قىممەت يارىتالايدىغان گەپ. ھەركۈنلۈك ۋاقىتنى ئۆزىمىزنىڭ بۇرۇنقى ئۇنۇېرسال بېكىتكەن نىشانلىرىمىز، ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن تۈزۈلگەن پىلانلىرىمىزنى ئىجرا قىلىشقا سەرپ قىلساق ئاندىن شۇ كۈنلۈك ۋاقىتتىن ئۈنۈملۈك پايدىلانغان بولىمىز.

ئۇنداقتا 24 سائەتتىن قانداق قىلىپ يۇقىرى ئۈنۈمدە، يۇقىرى سۈپەتتە پايدىلانغىلى بولىدۇ؟ مەن تۆۋەندە ۋاقىتتىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش توغرىسىدىكى قاراشلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويىمەن.

بىرىنچى، ۋاقىتتىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش ئۈچۈن چوقۇم ۋاقىتنى ھەرقاچان توغرا كۆرسىتىپ تۇرىدىغان قول سائىتى ياكى ۋاقىت كۆرسەتكۈچ بولۇشى كېرەك.

كۆپىنچە كىشىلەر سائەتنىڭ مۇھىملىقىنى دىگەندەك تونۇپ يېتەلمەيدۇ. ياكى تونۇپ يەتسىمۇ، ئۇلار بۇرۇنقى ئادەتلەنگەن تەپەككۇرنىڭ قارىشى بويىچە ۋاقىتنى كۆڭ بويىچە، سائەت بويىچە ھېسابلاشقا كۆنۈپ قالغان. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئەلۋەتتە شۇ ۋاقىتتىن، كۈندىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش سەۋىيىسىمۇ، يارىتىدىغان ئەمەلىي قىممىتىمۇ نىسبەتەن تۆۋەن بولىدۇ. شۇڭلاشقا قول سائىتىگە ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك.

ئىككىنچى، مۇۋاپىپىقيەتلىك ياشاش ئۈچۈن، نىشان ۋە پىلان تەپسىلىي بولۇش كېرەك. بولۇپمۇ، كۈنلۈك، ھەپتىلىك، ئايلىق پىلان تەپسىلىي بولۇش كېرەك.

پىلان توغرىسىدا ئالدىنقى لېكسىيىدە تەپسىلىي توختالدىم. بۇيەدە ئارتۇقچە كۆرسەتمەيمەن. پىلاندا چوقۇم شۇ نىشانغا ماس ئىش-ھەرىكەت، قەدەم-باسقۇچلار، كىتىدىغان ۋاقىت، ئورۇنلىنىدىغان ۋاقىت ئەسكەرتىلىشى كېرەك.

ئۈچىنجى، ھەركۈنلۈك ۋاقىت جەدۋېلى تۈزۈڭ.

بۇ بىرجەھەتتىن شۇ كۈنلۈك پىلان جەدۋېلىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بۇنى تۈزگەندە ۋاقىت جەدۋېلىنى كۈنلۈك پىلان جەدۋېلى بىلەن بىرگە قىلىۋەتسىڭىز تېخى ياخشى.

مەسلەن:

- يىلى - ئاينىڭ - كۈنلىك( ) ۋاقىت جەدۋىلى			
ئىش خاراكتېرى	ئىش	كىتىدىغان ۋاقىت(مىنۇت)	ئورۇندايدىغان ۋاقىت(-دىن -گىچە)
جىددى، مۇھىم ئىش			
مۇھىم، جىددى بولمىغان ئىش			
جىددى، مۇھىم بولمىغان ئىش			
جىددىمۇ، مۇھىممۇ ئەمەس ئىش			
باشقىلارغا ھاۋالە قىلىدىغىنى			

بۇنىڭ ئىچىدە :

(1) جىددى، مۇھىم ئىشلار: تۇرمۇشىڭىزدىكى ئەڭ جىددى ھەم بەك مۇھىم ئىشلار بولۇپ، زادى قىلمىسىڭىز بولمايدىغان، سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا، ھاياتىڭىزغا زور تەسىر كۆرسىتىدىغان ئىشلاردۇر. شۇ كۈننىڭ ئۆزى، شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە قىلمىسا پەقەت بولمايدىغان ئىش. ئادەتتە بۇنداق ئىشلار جىق ۋاقىت ئېگەللىمەيدۇ، ھاياتىمىزغا بولغان تەسىرى چوڭ بولىدۇ، شۇ بەلگىلەنگەن ۋاقىت ئىچىدە پۈتمىسە بولمايدۇ. بۇ ئىشلار ئۆزىمىز قىلمىساق زادى بولمايدىغان، باشقىلارغا ھاۋالە قىلغىلى بولمايدىغان، سىز قىلالايدىغان، باشقىلار قىلالمايدىغان ئىشلاردۇر. بۇنداق ئىشلار ئادەتتە كۆپچىلىكىمىزگە ئاياندۇر. بۇ تۈردىكى ئىشلارنىڭ سانى، ۋە ئۇنى قىلىشقا كېتىدىغان ۋاقىت ئىنتايىن ئاز بولىدۇ.

(2) مۇھىم، جىددى بولمىغان ئىشلار: سىزنىڭ يەتمەكچى بولغان نىشانلىرىڭىزنى ئۆز ئىچىگە ئالغان، لېكىن دېگەندەك جىددى بولمىغان، ئەمما تۇرمۇشىڭىزغا، ھاياتىڭىزغا زور تەسىر كۆرسىتىدىغان ئىشلار، قىلماقچى بولغان پىلانلىرىڭىز، ئۆگەنمەكچى بولغانلىرىڭىزدۇر. شۇ كۈنى قىلسىڭىز ئىنتايىن ياخشى بولىدىغان، لېكىن كونكرېت ۋاقىتنى نىسبەتەن تەڭشىسىڭىز بولىدىغان ئىشلار. بۇنداق ئىشلار كۆپىنچە

ھاياتىمىزغا زور تەسىرى بولىدىغان، نۇرغۇن ئەھمىيەتلىك ئىشلار، پىلانلىغان نىشانلىرىمىز مۇشۇخىل ئىش تۈرىگە كىرىدۇ. بۇنداق ئىشنى ئىلاج بار جىددى، مۇھىم ئىشلارنى قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن قىلىش كېرەك. بۇ ئىشلار ئادەتتە ۋاقتىمىزنىڭ مۇھىم، ئاساسلىق قىسمىغا ئورۇنلاشتۇرۇلسا بولىدۇ. ئەپسۇس، جىق ئادەتتىكى كىشىلەر بۇ ئىشلارغا ئانچە ئېتىبار بەرمەيدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرى ياكى 1- تۈردىكى ئىشقا ياكى 3-، 4-، 5-تۈردىكى ئىشقا مەركەزلەشكەن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بارلىق زېھنىنى جىددى ئىشلار ياكى ئۆزى ئادەتلەنگەن ئىشلار ئېگەللىۋالغان. ئۇلارنىڭ ھاياتىغا زور تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم، لېكىن جىددى بولمىغان ئىشلار ئۇلارنىڭ ئانچە دىققەت-ئېتىبارىنى تارتالمايدۇ. بۇخىل ئىشلار بىز ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان، لېكىن جىددى بولمىغان، شۇ كۈندىكى ۋاقتنى ئانچە-مۇنچە تەڭشىسەك بولىدىغان، شۇ كۈنى قىلمىساق دېگەندەك بىۋاستە زىيىنى كۆرۈلمەيدىغان، ئەمما بۇندىن كېيىنكى يوشۇرۇن زىيىنى جىق بولىدىغان، بۇخىل زىياننى ئادەتتە ھىس قىلىپ بولالمايدىغان ئىشلار. دېمەك، مۇۋاپپىقىيەت قازانغۇچى بىلەن ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ ئايرىسىدىكى پەرق دەل مۇشۇ تۈردىكى ئىشلارغا تۇتقان پوزىتسىيىسى، ئاجراتقان ۋاقتى، مۇشۇ تۈردىكى قىلغان ئىشلىرىنىڭ ئاز-كۆپلىكى. بۇ ئىشلار قىممەت يارىتىش، مەبلەغ سېلىش خاراكتېرىدىكى ئىشلار بولۇپ. بۇندىن كېيىن بۇنداق ئىشلارغا ئىلاج بار جىق ۋاقىت ئاجرىتىشىمىز، ھەم بۇ تۈردىكى ئىشلارنى جىقايتىشىمىز لازىم. ھەرگىز مەلۇم ۋاقىت ئىچىدە، مەلۇم كۈن ئىچىدىلا ئەمەس، ھەربىر كۈنگە مۇشۇنداق ئىشلارنى جىقلاپ ئورۇنلاشتۇرىشىمىز، پۈتتۈرۈشىمىز لازىم.

(3) جىددى، مۇھىم بولمىغان ئىشلار: پات-پات يۈز بېرىپ تۇرىدىغان جىددى بىلىنىدىغان ئىشلار، لېكىن بۇندىن كېيىنكى ئۆمۈرلۈك ھاياتىڭىزغا، تۇرمۇشىڭىزغا ئانچە زور تەسىر كۆرسىتىپ كەتمەيدىغان ئىشلار. ئەپسۇس، جىق ئادەملەر مۇشۇنداق ئىشلار بىلەن ئاۋارە بولۇپ كېتىدۇ. بەزىبىر ئەتىدىن كەچكىچە ئالدىراپلا يۈرىدىغان، لېكىن تۈزۈك تىلغا ئالغۇدەك ئەمەلي نەتىجىسى يوق كىشىلەر، دەل بۇخىل تۈردىكى ئىشلارنى جىق قىلىدىغانلاردۇر. بۇنداق ئىشلار سىز قىلىسىڭىزمۇ، باشقىلار قىلىسىمۇ بولىدىغان ئىشلار. قىممىتى يۇقىرى، كەلگۈسىگە مەبلەغ سېلىش خاراكتېرىدىكى ئىشلار ئەمەس. شۇڭلاشقا بۇخىل ئىشلارنى ئىلاج بار ئازايتىش كېرەك، بولسا ئىلاجىكەم بار باشقىلارغا ھاۋالە قىلغۇزۇش كېرەك. چۈنكى بۇ ئىشلارنى باشقىلار قىلالايدۇ، سىز ئۇلارغا مەلۇم مىقداردا ھەق بەرسىڭىز بولىدۇ، لېكىن سىز ھەقىقى قىلالايدىغان ئىشلارنى، يارىتالايدىغان قىممەتنى، تۆھپە قوشالايدىغان ئىشلارنى باشقىلار قىلالمايدۇ، شۇڭلاشقا ھەركىم بۇ دۇنيادىكى قىممەتلىك ھاياتىنى، ۋاقتىنى ئەڭ ئۈنۈملۈك باشقۇرۇشى، سەرپ قىلىشى زۆرۈر.

(4) جىددىمۇ، مۇھىممۇ ئەمەس ئىش: تۇرمۇشىمىزدىكى بىز ئادەتتە قىلىدىغان لېكىن بەك جىددىمۇ ئەمەس، ھەم بەك بۇندىن كېيىنكى تۇرمۇشىمىزغا زور تەسىر كۆرسىتىپ كەتمەيدىغان ئىشلار. بىز بۇخىل ئىشلارغا ئادەتلىنىپ كەتكەن. لېكىن مۇۋاپپىقىيەتلىك، ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك ھايات ئۆتكۈزىدىكەنمەن، دەيدىكەنمىز، چوقۇم بۇ تۈردىكى ئىشلاردىنمۇ ئىلاج بار ساقلىنىشىمىز زۆرۈر.

(5) باشقىلارغا ھاۋالە قىلىدىغىنى: سىز قىلىسىڭىزمۇ بولىدىغان، باشقىلار قىلىسىمۇ بولىدىغان، لېكىن سىزنىڭ ئۆمۈرلۈك ھاياتىڭىز، تۇرمۇشىڭىزغا زور تەسىر كۆرسىتىپ كەتمەيدىغان، باشقىلارغا ھاۋالە ئارقىلىق(ياكى باشقىلارغا بەلگىلىك ھەق بېرىش ئارقىلىق) قىلدۇرسىڭىز بولىدىغان ئىشلار. بىز ئادەتتە بۇخىل ئىشقا ئانچە ئادەتلەنمىگەن، لېكىن راۋۇرۇس باشقۇرغۇچى خادىم بولىمەن، ئۈنۈملۈك، ئەھمىيەتلىك ياشايمەن، دەيدىكەنمىز، بەزىبىر ئىشلارنى باشقىلارغا ھاۋالە قىلىشنىمۇ بىلىشىمىز كېرەك.

تۆتىنجى، ھەردائىم يېنىڭىزدىن قەلەم، كىچىك خاتىرە، تىڭشىغۇچنى ئايرىماڭ. (مۇبادا بىرەر پارچە گېزىت، كىتاب ئېلىۋالالىسىڭىز، ئالاقە قورالى بولسا تېخى ياخشى.)

قەلەم، كىچىك خاتىرىلەرنىڭ رولى ئۇ سىزنىڭ نۇرغۇن ئۇششاق ۋاقتىڭىز، زېھنىڭىزنى تېجەپ قالىدۇ. سىزگە ھەرقاچان زۆرۈر بولىدۇ. كاللىڭىزغا كەلگەن ھەربىر ئىجابى، پايدىلىق ئۇچۇرلارنى دەل ۋاقتىدا خاتىرلەپ ماڭغىلى بولىدۇ. تىڭشىغۇچنىڭ رولىغا كەلسەك، تىڭشىغۇچ ئارقىلىق سىز بەزى ئۇششاق ۋاقىتلاردا رادىئو ئاڭلاش، ئارام ئېلىش، تىل ئۆگىنىش، لېكسىيە ئاڭلاش ئىشلىرىنى ئېلىپ بارالايسىز. بۇ ئارقىلىقمۇ نۇرغۇن ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز.

بەشىنجى، ھەركۈنى ھەم قىممەت يارىتىڭ ھەم مەبلەغ سېلىڭ.

ھەركۈنلۈك ۋاقتىڭىزدىكى قىممەت يارىتىش بىلەن مەبلەغ سېلىشقا ئاجرىتىلغان ۋاقىتقا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. قىممەت يارىتىشقا 30%، بۈندىن كېيىنكى تەرەققىياتقا، يېتىلىشكە مەبلەغ سېلىش 30%، سۈپەتلىك ھوزۇرلىنىش، ئارام ئېلىشقا 40% مەبلەغ سېلىش ۋاقتى ئاجرىتىش زۆرۈر. ئەلۋەتتە، ھوزۇرلىنىشقا، ئارام ئېلىشقا مەبلەغ سېلىش بىلەن قىممەت يارىتىشقا، تەرەققىياتقا مەبلەغ سېلىشنى جانلىق بىرلەشتۈرۈپ ۋاقىتتىن تېخىمۇ ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش تېخىمۇ بەك ياخشى. ئەمما بىرمىنۇتنىمۇ ياكى قىممەت ياراتماي، ياكى تەرەققىياتقا مەبلەغ سالماي، ياكى سۈپەتلىك ھوزۇرلىنالماي، ئارام ئالماي ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ تەرەققىياتقا مەبلەغ سېلىش ۋاقتى 30% (تەخمىنەن كۈندە 7 سائەت) دىن، سۈپەتلىك ئارام ئېلىشقا مەبلەغ سېلىش ۋاقتى 40% (تەخمىنەن كۈندە 10 سائەت) دىن ھەرگىز كەم بولماسلىق كېرەك. بۈندىن كېيىن ئىلاج بار قىممەت يارىتىش ۋاقتى بىلەن تەرەققىياتقا مەبلەغ سېلىش ۋاقتىنى تەڭ قىلىش ياكى قىممەت يارىتىش ۋاقتىنى ئازايتىپ، بىرلىك ۋاقىت ئىچىدە يارىتىدىغان قىممەتنى ئاشۇرۇش كېرەك. سۈپەتلىك ھوزۇرلىنىش، ئارام ئېلىشقا سەرپ قىلغان ۋاقىتنى ھەرگىز 40% دىن كەملەتمەسلىك كېرەك.

ئالتىنچى، پارچە-پۇرات ۋاقىتتىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىڭ.

پارچە-پۇرات ۋاقىت گەرچە ئاز بولسىمۇ لېكىن ئۇلاردىن چوقۇم ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش كېرەك. مۇشۇنداق پارچە-پۇرات ۋاقىتلاردىن نەچچە يۈزى، نەچچە مىڭى توپلىنىپ خېلى جىق ۋاقىتنى شەكىللەندۈرىدۇ، شۇڭلاشقا ھەربىر پارچە-پۇرات ۋاقىتقىمۇ ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. ۋاقىت دېمەك ھايات دېمەك.

يەتتىنچى، ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقتىغىمۇ، باشقىلارنىڭ ۋاقتىغىمۇ يۈزدە-يۈز پىرسەنت مەسئۇل بولۇڭ.

ئەلۋەتتە، تۇرمۇشتىكى بەزى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، باشقىلار بىلەن ۋاقىت ئورۇنلاشتۇرۇش جەھەتتە ئازدۇر-كۆپتۇر پەرق پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. لېكىن بۇنداق چاغدا سىزمۇ مۇشۇخىل ۋاقىت پەرقىدىن كېلىپ چىققان پارچە-پۇرات ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ، ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقتىنى ھەم باشقىلارنىڭ ۋاقتىغىمۇ ئىلاج بار ھەرگىز خىيانەت قىلماڭ.

سەككىزىنچى، ئۆزىڭىزدە يۇقىرى ئۈنۈملۈك ۋاقىت باشقۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈڭ. بۇخىل ئادەتنى تۇرمۇشىڭىزغا پۈتۈنلەي سىڭدۈرىۋېتىڭ.

ئادەت ھەممىنى بەلگىلەيدۇ. يەنى ھەرىكەت ئادىتىمۇ، كەيپىيات ئادىتىمۇ، قاراش ئادىتىمۇ، باشقۇرۇش ئادىتىمۇ، تونۇش ئادىتىمۇ ئادەم ھەرىكىتىنى ۋە نەتىجىسىنى بەلگىلەيدۇ. نەتىجە بەلگىلەندى دېمەك، ئادەت ئادەمنىڭ ھاياتلىق قىممىتىنى بەلگىلىدى دېگەنلىكتۇر. ئادەتتىكى كىشىلەر بىلەن مۇۋاپپىقىيەت قازانغۇچىنىڭ، سەرخىللارنىڭ ئارىسىدىكى كۆپچىلىك پەرق دەل ئادەتتە. ئەلۋەتتە ئادەتنىڭ كۆرسىتىدىغان دائىرىسى ئىنتايىن جىق. لېكىن بۇيەردە ئاساسلىق ۋاقىت كۆز-قارىشى، ۋاقىت باشقۇرۇش ئادىتىنىڭ مۇھىملىقىنى تەكىتلەيمەن. بىز يۇقىرى قىممەتلىك، يۇقىرى ئۈنۈملۈك ئادەم بولىمەن دەيدىكەنمىز، ئۆزىمىزنىڭ بۇرۇنقى ۋاقىت كۆز-قارىشىمىز، ۋاقىت باشقۇرۇش ئادىتىمىزنى يېڭىلىشىمىز زۆرۈر. ھەرگىزمۇ جەمئىيەت قانداق بولسا، شۇنداق بولاي دېمەسلىكىمىز. ۋاقىت باشقۇرۇشنىڭ مۇھىملىقىنى تونۇغاندىن باشلاپ، ئىشنى ئۆز-ئۆزىمىزدىن باشلىشىمىز، ھەتتاكى باشقىلارغا ئۈلگە بولىشىمىز لازىم. ئەلۋەتتە بەزىبىر مۇھىت چەكلىمىسى تۈپەيلى ئۆزىمىزنىڭ نۇرغۇن ئادەتلىرىمىزنى ئۆزگەرتەلمەيمىز، شۇنداقتىمۇ چوقۇم ئۆزىمىزنىڭ چامىمىز يېتىدىغان دائىرىدە ۋاقىتنى قەدىرلىشىمىز، يۇقارىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ھەربىر تۈرنى بىجىرىشنى ھەرگىز تاپشۇرۇق، ۋەزىپە ئەمەس بەلكى ئۆزىمىزنىڭ تاماق يېيىش، كىيىم كىيىش، سۇ ئىچىشتەك ئاددى، زۆرۈر ئادەتلىرىمىزگە ئايلاندۇرۇشىمىز كېرەك.

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

تاپشۇرۇق:

بىرىنچى، بۈندىن كېيىنكى ھەركۈنلۈك ۋاقىت جەدۋىلىڭىز بىلەن ھەركۈنلۈك پىلان جەدۋىلىڭىزنى ماسلاشتۇرۇپ، بىرلەشتۈرۈپ تولدۇرۇڭ.

ئىككىنچى، بۈندىن باشقا يەنە ۋاقىتتىن قانداق ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش، باشقۇرۇش ئۇسۇللىرىنى ئويلىدىڭىز؟

ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئالتىنچى لېكسىيە

ئۆزىنىڭ ھەرىكەت كۈچىنى پارتىلىتىش

ھاياتنى ئەھمىيەتكە، نەتىجىگە، خۇشاللىققا تولدۇرۇش، ئۆزىمىز ئويلىغان ھەرخىل نىشانلارنى كۆڭۈلدىكىدەك ئىجرا قىلىش ھەم ئۈنۈم قازىنىش ئۈچۈن چوقۇم ئۆزىمىزدە يۇقىرى ھەرىكەت كۈچى ۋە ئادىتى بولۇش كېرەك. مۇبادا ئىددىيىڭىز بولۇپ، نىشان، مەقسەدلىرىڭىز بولغان تەقدىردىمۇ سىزدە سىجىل ھەرىكەت بولمىسا، ئەمەلى نەتىجە ۋە ئۈنۈم قولغا كەلتۈرەلمەيسىز. ھەرىكەت ئىنتايىن مۇھىم، بىز بۇرۇنقى لېكسىيىلەردە مۇۋاپپىقىيەتكە، ئۆگىنىشكە نىسبەتەن ئۆزىمىزدە ئىشەنچ، ئۈمىد، جاسارەت، نىشان تۇرغۇزغان بولساق ئەمدى شۇ نىشاننى ئىشقا ئاشۇرىدىغان ئەمەلى ھەرىكەتنى ئۆگىنىمىز. ھەرىكەت سىزنىڭ نىشانىڭىزنىڭ، مۇۋاپپىقىيىتىڭىزنىڭ كاپالىتى. مۇبادا كاپالەت بولمىسا نىشاندىن، مۇۋاپپىقىيەتتىن سۆز ئېچىش مۇمكىن ئەمەس. ھەرىكەت خۇددى، نىشان تۇرغۇزۇشقا ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇھىم. بىز ئۆگىنىش نىشانى، پىلاننى تۇرغۇزدۇق ھەم تۈزدۇق. ئۇنداقتا قانداق قىلىپ ئۆزىنىڭ بۇرۇنقى ھەرىكەت ئادىتىنى ئۆزگەرتىپ، ئۆزىمىز ھېچقاچان ھىس قىلىپ باقمىغان، ئۆزىمىزدىكى غايەت زور ھەرىكەت كۈچىنى قازالايمىز؟

بىزنىڭ بۇرۇنقى ئادەتلىرىمىزنىڭ كۆپىنچىسى، ئۆزىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى ھەرىكەتكە، نىشانغا، مۇۋاپپىقىيەتكە بولغان قاراشلىرىمىز بويىچە بولغاچقا، بىز دائىم ھەرىكەتنى تىرىشىشقا باغلاپ چۈشىنىمىز. تىرىشىش بولسا، ئۆزىمىزنىڭ نىشانىمىز ئۈچۈن، جاپالىق كۈرەش قىلىش، دەپلا قاراپ كەلدۇق. ھەتتاكى ئۆگىنىش ئۈچۈن، يۇقىرى ئۆرلەش ئۈچۈن چوقۇم چىشنى چىشلەپ، جاپاغا چىداپ تىرىشمىسا بولمايدىغاندەك ھىس قىلدۇق. ئەمەلىيەتتە بىز قانچە شۇنداق دەپ قارىغانسىرى، ئۆگىنىش، مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش بىزگە شۇنچە جاپالىق، تەس ئىشتەك بىلىنىشكە باشلىدى، شۇنداقلا بىز تېخىمۇ تىرىشتۇق، تېخىمۇ ئۆزىمىزنى ئۆزىمىز خالىمايدىغان ئىشقا زورلىدۇق. ئەڭ ئاخىرى شۇ ئىشتىن ئازدۇر-كۆپتۇر مۇۋاپپىقىيەت، نەتىجە قازانغاندەك قىلساقمۇ، لېكىن ھەممىدىن مۇھىم نەرسە بىزدە شۇ نەتىجىلەرگە ئېرىشكەنگە تۇشلۇق خۇشاللىق، رازىمەنلىك بولمىدى. يەنى بىزنىڭ ئېرىشكەن نەتىجىلىرىمىز پات-ئارىدا باشقىلار تەرىپىدىن بۆسۈۋېتىلدى. دېمەك، بىز شۇ نەتىجىنى قايتا ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن يەنە جاپالىق تىرىشمىساق، ھەرىكەت قىلمىساق بولمايدىغان بولۇپ قالدى. لېكىن ئۆزىمىزنى شۇنداق جاپاغا ئۇرغانسىرى، بىزگە نىسبەتەن مۇۋاپپىقىيەت قازانغانلارنىڭ ھەممىسى جاپاغا چىدىيالايدىغان، ئازاب تارتىيالايدىغان ئادەملەردىن بولۇپ، ئادەتتىكى كىشىلەر ئازاب تارتىيالمايدىغان، جاپاغا چىدىيالمايدىغان، تىرىشىشنىڭ جاپاسى ئېغىر كېلىدىغان كىشى بولۇپ قالدى. ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، شۇ بىزنىڭ نەزىرىمىزدە جاپاغا چىداپ ئوقۇغان شۇ كىشىلەر كەسپتە مۇۋاپپىقىيەت قازانغان تەقدىردىمۇ، تەن سالامەتلىك، پىسخىك ساغلاملىق، ئائىلە مۇناسىۋىتى، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ھاياتتىكى خۇشال-خۇراملىقتىن مەھرۇم قېلىپ قالدى. ئەمما، مېنىڭ بۇيەردە تەكىتلەيدىغان مۇۋاپپىقىيەت ھەرگىزمۇ تەن سالامەتلىكنى، ھاياتتىكى خۇشاللىقنى، ھەرخىل بەھرلىنىشنى قۇربان قىلىش بەدىلىگە ئېرىشىدىغان نەتىجە ئەمەس. بەلكى يالغۇز كەسپتىلا ئەمەس، ھەممە جەھەتلەردىن مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشتۇر. بۇ توغرىلىق مۇۋاپپىقىيەت ھەققىدىكى لېكسىيىدە تەپسىلى توختالغانىدىم. مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش ئۈچۈن مۇۋاپپىقىيەت قارىشىنى ئۆزگەرتكەندەك، ھەرىكەتمۇ شۇنداق، چوقۇم ئۆزىمىزنىڭ بۇرۇنقى ھەرىكەتكە بولغان تەبىرىمىزنى، قارىشىمىزنى يېڭىلىشىمىز، توغرىلىشىمىز زۆرۈر. ئۆزىمىزدە چوقۇم غايەت زور ھەرىكەت كۈچىنى پارتىلىتىش ئۈچۈن چوقۇم ئۆزىمىزنىڭ ھەرىكەت قارىشىمىزنى يېڭىلاپ، يېڭىچە ھەقىقى ئۇنىۋېرسال مۇۋاپپىقىيەت قازانغۇچىلارغا خاس ھەرىكەت قارىشى تۇرغۇزۇشىمىز زۆرۈر.

مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش ئازابلىق، جاپالىق ئىش بولمىغىنىدەك مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشقا زۆرۈر بولغان ھەرىكەتمۇ ھەرگىزمۇ بىزنىڭ ئەنئەنىۋى قارىشىمىز بويىچە جاپالىق، ئازابلىق ئىش بولماسلىقى، ئەكسىچە بىزگە

ھەرۋاقىت، ھەرسىكۇنت، ھەرمىنۇت، ھەركۈن زور روھى تەسەللى، خۇشاللىق، ئىلھام، جاسارەت ئېلىپ كېلىدىغان بولۇشى كېرەك. يەنى بىز بۇرۇن ھەرىكەتنى چىشىمىزنى چىشلەپ تىرىشىش، دەپ چۈشەنگەن بولساق، نەتىجىدە ئۇخىل ھەرىكەتنى(چىشىمىزنى چىشلەپ تىرىشقان ھەرىكىتىمىزنى) ھەرگىز ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرالمايمىز. چۈنكى بۇخىل قاراش ئادەم تېنىنىڭ تۈزۈلۈشىگە، ئىنساننىڭ ھەرىكەت ماھىيىتىگە يات بولغان قاراشتۇر. شۇڭلاشقا بىز قانچە ئۆزىمىزنى ئىنتايىن ئاللىقانداق «ئاقىلانە»، «دانا»ئەخلاق، تىرىشچانلىق قائىدە-پىرىنسىپلىرىنى سۆزلەپ ئۆزىمىزنىڭ ئەقلىمىزنى ئىشلىتىپ ئۆز-ئۆزىمىزنى قايىل قىلىشقا تىرىشايلى، بەربىر بۇخىل سىرتقى بېسىم، ئەقىل بىلەن قوبۇل قىلىنغان قاراش، شۇنداقلا شۇ خىل قاراش سۈپىتىدە قىلىنغان تىرىشچانلىق، ھەرىكەتنىڭ ئەمەلى ئۈنۈمى ئىنتايىن تۆۋەن بولىدۇ، ئۇزاق داۋاملىشالمايدۇ. مۇبادا مۇشۇخىل قاراش تەسىرىدە، ئۆزىمىزنى جاپاغا، ئازابقا ئۇرۇپ ھەرىكەتلىنىۋەرسەك، بارغانسىرى ئۆزىمىزنى جىق جەھەتلەردىن چۈشكۈنلەشتۈرىمىز، ئۆز-ئۆزىمىزگە بولغان ئىشەنچىمىزنى، كەلگۈسىگە بولغان ئۈمىدىمىزنى، ھاياتقا بولغان مېھىر-مۇھەببىتىمىزنى سۇسلاشتۇرىۋېتىمىز. مانداقچە قىلغاندا دۇنيادىكى ھەممە ئىش ئىنتايىن ئازابلىقتەك، دۇنيادا ياشاشنىڭ ئۆزى ئىنتايىن جاپالىقتەك، تىرىشىشنىڭ ئۆزى ناھايىتى ئازابلىقتەك، ياشاشنىڭ ئۆزى بىر ئازابلىق ئىشتەك ھىس قىلىپ ئاخىرى بارغانسىرى چۈشكۈنلۈك پاتقىقىغا چوڭقۇر پاتىمىز. جەمئىيەتكە قارايدىغان بولساق، مۇبادا كىچىكىدىن مۇنتىزىم، قانۇن-تۈزۈم، ئەخلاق تەربىيىسى كۈچلۈك بېرىلگەن باللار بۇخىل قاراش تۈپەيلى خېلى بەك ئېغىر-بېسىق بولۇپ، جىمغۇر بولۇپ كەتكەن، ياكى سالامەتلىكى ناچارلىشىپ، يەنىلا چىداۋاتقان بولسا، بەزىبىر قانۇن-تۈزۈم، ئەخلاق تەربىيىسى دېگەندەك بولمىغان باللار بولدىلا، دەپلا خەق نېمە بولسا-بولمامدۇ، ماڭا پەقەت كۆڭلۈم خوش بولسىلا بولىدۇ، دەپ ئۆزىنىڭ كۆڭۈل خوشلۇقىنى ھەرخىل چېكىملىك، ئىچىملىككە بېرىلىش، ھەرخىل قانۇنسىز، ئەخلاقسىز قىلمىشلار بىلەن شۇغۇللىنىدۇ، ھەم بۇخىل ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشتىن قىلچە نومۇس ھىس قىلمايدۇ. يۇقارىقى ھادىسىلەرنى چوڭقۇر ئويلاپ كۆرىدىغان بولساق، بۇ ھەرگىزمۇ شۇخىل ئادەملەردىكى مەسىلە ئەمەس، بەلكى شۇخىل ئادەملەردىكى، جەمئىيەتتىكى باشقا كىشىلەردىكى ياشاشقا، مۇۋاپپىقىيەتكە، تىرىشىشقا، ھەرىكەتكە بولغان چۈشەنچىسىنىڭ بىنورماللىقىدىن كېلىپ چىققان. بىز ياشاشنى ئازابلىق ھىس قىلىمىز، مۇۋاپپىقىيەتنى ئۇنىڭدىن ئۆتە ئازاب، جاپالىق ھىس قىلىمىز، تىرىشىش، ھەرىكەتنىڭ بىزگە بېرىدىغان مەنىسى تېخىمۇ چىشىنى چىشلەپ، جاپالىق ئۆگىنىش، ئىشلەش بولۇپ قالغان.

بۇندىن كېيىن بۇخىل قاراش تۈپتىن ئۆزگىرىش كېرەك. بىزنىڭ مۇۋاپپىقىيەت نەتىجىمىزنىڭ ئۆزىلا بىزگە ئىلھام بەخش ئېتىدىغان ئىش بولۇپلا قالماستىن بەلكى، شۇ مۇۋاپپىقىيەت ئۈچۈن قىلغان ھەربىر ھەرىكەتنىڭ ئۆزى بىزگە ئازاب ئەمەس، ئەكسىچە خۇشاللىق ئاتا قىلىدىغان ھەرىكەتكە ئايلىنىشى، مۇۋاپپىقىيەتنىڭ نەتىجىسىلا ئەمەس، جەريانىمۇ ئوخشاشلا بىزگە ئىلھام بەخش ئېتىش، بىزگە ئىشەنچ، ئەتىگە ئۈمىد، دۇنياغا مېھىر-مۇھەببەت ئاتا قىلىشى كېرەك.

مۇۋاپپىقىيەت جەريانىدىكى ئۆزىمىزنىڭ ئۆزلۈكسىز ھەرىكەت كۈچىنى قېزىش ئۈچۈن:

بىرىنچىدىن، ئۆزىمىزدە توغرا بولغان، ئۇنىۋېرسال مۇۋاپپىقىيەت قارىشىنى تىكلىشىمىز ۋە شۇنىڭغا ماس بولغان نىشانىمۇ بېكىتىشىمىز زۆرۈر.

بۇ توغرىلىق ئالدىنقى لېكسىيىلەردە تەپسىلى توختالغانىدىم، مۇبادابۇخىل چۈشەنچىنى تېخىمۇ بەك چوڭقۇرلاشتۇرىمەن، دېگۈچىلەر بولسا، لېكسىيە تىزىسلىرىنى قايتىدىن بىر ئوقۇپ چىقسا، ئۆزىنىڭ مۇۋاپپىقىيەت ھەققىدىكى، نىشان ھەققىدىكى چۈشەنچىلىرىنى تېخىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋالسا بولىدۇ.

ئىككىنچىدىن، شۇ بېكىتكەن، ئۆمۈرلۈك، قىسقا مۇددەتلىك نىشاننى، بولسا ھەربىر كۈنگە، ھەربىر سائەتكە بۆلۈپ ئورۇنلاشتۇرىشىمىز، شۇ كۈنلۈك نىشان چوقۇم بىز ئەڭ قىزىقىدىغان، بىز ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان، بىزگە ھەممىدىن بەك روھى ئازادىلىك، خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدىغان ئىش بولۇشى كېرەك.

ھەركۈنلۈك نىشان بېكىتىلگەنىكەن، شۇ بېكىتىلگەن، نىشانلىغان ئىشنى قىلىش چوقۇم بىزگە زور خۇشاللىق، كۆڭۈللۈكلۈك، روھى ئازادىلىك ئېلىپ كېلىدىغان ئىش بولۇشى كېرەك. بىز شۇ ۋاقىتلىق، كۈنلۈك نىشاننى ئورۇنداش جەريانىدا ۋە ياكى ئورۇنداپ بولغاندىن كېيىن كۆڭلىمىز يورۇپ، ئۈمىد، ئىشەنچكە تولۇشىمىز كېرەك.

ئۈچىنچىدىن، ھەركۈنى ئاخشىمى شۇ كۈنى قىلغان ئىشىڭىزنى، يەتكەن نىشانىڭىزنى ئويلاپ كۆڭلىڭىز سۆيۈنسۇن، شۇنداقلا ئەتىسى يەتمەكچى بولغان نىشانىمۇ، قىلماقچى بولغان ئىشنىمۇ كۈندىلىك خاتىرىڭىزگە قايتا بىر يېزىڭ ھەم ئويلاڭ. ئەتىسى سەھەر ئورنىڭىزدىن تۇرغاندا شۇ كۈنى قىلماقچى بولغان ئىشىڭىزنى، يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىز قايتا 10 قېتىم تەكرار ئويلىنىڭ. يىغىنچاق جۈملىلەر بىلەن ئىپادىلەپ يۇقىرى ئاۋازدا ئوقۇڭ ياكى بولمىسا ھەركۈنى شۇ نىشانلىرىڭىزنى قايتا-قايتا يېزىپ چىقىڭ.

بۇلار يەتمەكچى بولغان نىشانىڭىزنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىڭىزدىكى تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ. ھەم سەھەردە سىزدە شۇكۈنكى ئەڭ مۇھىم ئىشىڭىزنى قىلىۋېلىشىڭىز ئۈچۈن زور روھى، جىسمانى كۈچ ئاتا قىلىدۇ.

تۆتىنچى، ئىلاج بار باشقىلارنىڭ تەسىرى بولمايدىغان جايدا ھەرىكەت قىلىڭ ياكى شۇ نىشانىڭىزنى باشقىلارنىڭ پائالىيەت ۋاقتىدا ئۇدۇل كەلتۈرمىگەن ۋاقىتتا ئورۇندىۋېلىڭ.

ئادەمنىڭ ھەرىكىتىگە بولۇپمۇ باشقىلارنىڭ تەسىرى زور تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇڭلاشقا ئىلاج بار باشقىلارنىڭ سەلبى تەسىرى بولمايدىغان جايدا پائالىيەت قىلىڭ، شۇ نىشانىڭىزنى ئورۇندىۋېلىڭ.

بەشىنچى، شۇ كۈنلۈك نىشانىڭىزنى كىچىك قەغەزگە يېزىپ، ھەردائىم ئىختىيارى تۇرۇپ قالغان ۋاقتىڭىزدا ئېلىپ كۆرۈپ تۇرۇڭ.

بۇنداق قىلىش سىزدە ئىختىيارسىز تەبىئىيلا ھەرىكەت ئادىتى پەيدا قىلىپ، سىزنىڭ بۇرۇنقى بوگۈنكى ئىشنى ئەتىگە قويىدىغان، ھەم دائىم سۆرەلمىلىك قىلىدىغان، ھاماقەتلىك قىلىدىغان ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىزگە پايدىسى بار.

ئالتىنچى، ھەرىكىتىڭىزنى ھەرگىزمۇ جىددىيلىك، زېرىكىشلىك كەيپىياتتا ئېلىپ بارماڭ. ھەرىكىتىڭىز ئىلاج بار يېنىك-يەڭگىل، ئەركىن-ئازادە، تېتىك، جۇشقۇن كەيپىياتتا ئېلىپ بېرىلسۇن.

ئىسىڭىزدە بولسۇن، تۇرمۇش ھەرگىزمۇ جۇڭگونىڭ كىنولىرىدا تەسۋىرلىنىدىغان ئۇرۇش مەيدانلىرى ئەمەس. ئەمەلىيەتتە كىنولاردا ئىنتايىن جىددى كەيپىياتقا تولغان ئەسكەرلەرمۇ مۇشۇنداق جىددى كەيپىياتتا ئۇزاق تۇرىۋەرسە ئۇلارنىڭ جەڭگىۋارلىقى، ئۇرۇش قىلىش چىدامچانلىقى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. خۇددى يېقىلغان سەرەڭگىدەك ۋاللىدە ئوت چىقارغان بىلەن، ئوت چىقىرىپ بولۇپلا ئۆچۈپ قالىدۇ. لېكىن تۇرمۇش، مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش ھەرگىزمۇ بىردەملىك ۋاللىدايدىغان ئوت ئەمەس، بەلكى دائىم ئۆزىنىڭ ئىچكى يورۇقلىقى بىلەن دائىم كۆزنى جۇلالاندۇرىدىغان يۇلتۇزدۇر. شۇڭلاشقا سىز بىر قېتىملىق، بىردەملىك، بىركۈنلۈكلا مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشنى ئەمەس، ئۇزاق مەزگىللىك مۇۋاپپىقىيەتچىلارگە خاس ھايات كەچۈرىمەن دەيدىكەنسىز، ھەر كۈنلۈك ھەرىكىتىڭىزدىن، جىددىيلىكنى، زېرىكىشلىكنى، بېسىمنى چىقىرىپ تاشلاڭ.

يەتتىنچى، شۇ قىلىۋاتقان ھەرىكىتىڭىزدىن كۆڭلىڭىز ئىنتايىن ئازادىلىك ھىس قىلسۇن، شۇ ئىشنى قىلغانلىقىڭىزدىن ئىچ-ئىچىڭىزدىن سۆيۈنۈڭ.

چۈنكى ھەرىكەتنىڭ ئۆزىمۇ بىر ھوزۇردۇر. ھاياتتىكى مۇشۇخىل ھوزۇردىن مەھرۇم قېلىش ئەپسۇسلىنارلىق ئىش ئەمەسمۇ. ھەرىكەتنىڭ نەتىجىسىلا ئەمەس، ھەرىكەتنىڭ جەريانىمۇ ئىنتايىن كۆڭۈللۈك، خۇشاللىنارلىق ئىشتۇر.

سەككىزىنچى، كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلەشنى بىلىۋېلىڭ.

خۇشال-خورام، ئەركىن-ئازادە، جۇشقۇن كەيپىيات ئىنتايىن مۇھىم. شۇڭلاشقا كەيپىياتنى تىزگىنلەشنى بىلىشمۇ ئىنتايىن مۇھىم.

توققۇزىنچى، ۋاقىتنى ئۈنۈملۈك باشقۇرۇڭ، سەرپ قىلىڭ.

نىشانىنى ئۈنۈملۈك ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئۈنۈملۈك ھەرىكەت بولمىسا بولمايدۇ، يۇقىرى ئۈنۈملۈك ھەرىكەت ئۈچۈن ۋاقىتنى باشقۇرۇشنى بىلىشمۇ ئىنتايىن مۇھىم.

ئونىنچى، ئارام ئېلىپ تۇرۇپ، نىشانىنى ئورۇنداشنى بىلىۋېلىڭ.

چۈنكى ھەربىر ھەرىكىتىمىز بۇنداق جىددىيلىك، يۇقىرى سىجىللىق، رىتىم ئىچىدە داۋاملاشسا بۇخىل ھەرىكەتنىڭ ئۈنۈمىمۇ بولمايدۇ، ئەكسىچە بىزگە بېسىم، ئىچى سىقىلىش ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭا ھەم ئارام ئېلىشنى ھەم نىشانىنى ئورۇنداشنى بىلىش كېرەك.

ئون بىرىنچى، سالامەتلىكنى ئاسراشنى بىلىۋېلىڭ.

ئۈنۈملۈك ھەرىكەت ئۈچۈن ساغلام تەن بولمىسا بولمايدۇ، شۇڭلاشقا سالامەتلىكنى ئاسراشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. ئوزۇقلۇق ئارقىلىق، ئازۋاقىتلىق گىمناستىكا ئارقىلىق سالامەتلىكنى تەڭشەشنى بىلىۋالسىڭىز، ھەرىكەت ئۈنۈمىڭىزنى ئاشۇرۇشقا ئىنتايىن پايدىلىق. سىز چوقۇم ئۆز تېنىڭىزنىڭ دوختۇرى بولۇشىڭىز كېرەك. ئۈنۈملۈك ھەرىكەت ئۈچۈن، قۇۋۋەتلىك تەن بولمىسا بولمايدۇ. سالامەتلىكنى ئاسراش توغرىلىق كېيىنكى لېكسىيىلەردە ئايرىم مەزمۇنلار بار.

ئون ئىككىنجى، ئىلمى دەم ئېلىشنىڭ ئېپىنىمۇ بىلىۋېلىڭ.

يالغۇز ئۇخلاشلا دەم ئېلىش ئەمەس، دەم ئېلىشنىڭ ھەرخىل ئۇيپى بولىدۇ، ھەتتاكى ئۇخلاشنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ئۇپى، قائىدىسى بولىدۇ. ئىلمى دەم ئېلىشنىمۇ بىلىۋېلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مۇشۇنداق دەم ئېلىشقا دائىر بەزى كىتاب-ژۇرنال، ماقالىلارنى ئوقۇش، بىلىدىغانلاردىن ئىلمى مەسلىھەت ئېلىش كېرەك.

ئون ئۈچىنجى، شۇ كۈنلۈك، شۇ مەزگىللىك، ئۆمۈرلۈك نىشانىڭىزنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن قەتئىي بوشاشماڭ. چوقۇم ئىشقا ئاشۇرىمەن، دەيدىغان قەتئىي نىيەت، ئىگىلمەس-سۇنماس ئىرادە تىكلەڭ.

سىز مۇۋاپىقىيەتلىك ياشاش-ياشىماسلىق، خۇشال-خورام ياشاش-ياشىماسلىق ، ئەھمىيەتلىك ياشاش-ياشىماسلىق ... توغرىسىدا تەكرار ئويلىنىڭ. ئويلىنىپ مۇۋاپىقىيەت قازىنىشنى، ئۇتۇقلۇق، ئەھمىيەتلىك، خۇشال-خوراملىق ھايات كەچۈرۈشنى قارار قىلىپ ئۆزىڭىزگە نىشان بېكىتكەنسىز. شۇ نىشاننى ئىشقا ئاشۇرمىغۇچە بولدى. قىلماڭ. ھەربىر ھەرىكىتىڭىز، ھەربىر نەپسىڭىز، ھەربىر تىنىقىڭىز، ھەربىر يۈرەك سوقۇشىڭىز چوقۇم شۇ كۈنلۈك نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن بولسۇن. ھەرىكىتىڭىزدە چوقۇم قەتئىي ئىرادە، قەيسەرلىك بىلەن بولسۇن. سىز ھامان غالىب. پەقەت غالىبلاردىلا مۇشۇنداق يۈكسەك جاسارەت، تولۇپ تاشقان ئىشەنچ، قەتئىي ئىرادىلىك ھەرىكەت بولىدۇ. ئىشىنىمەنكى سىزمۇ شۇنداق قىلالايسىز. سىزمۇ چوقۇم قىلىمەن، دەيدىكەنسىز، سىزمۇ چوقۇم قىلالايسىز.

شۇنداقلا ھەركۈنى سەھەردە، چۈشتە، كەچلىك دەم ئېلىش ۋاقتىدا ياكى مەلۇم مەزگىللىك ھەرىكەتنى باشلىغاندا «مەن چوقۇم قىلالايمەن» دېگەننى 20-30 قېتىم يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراپ تۇرۇپ ئېيتىپ ئۆز-ئۆزىدە ئىشەنچ، جاسارەت تۇرغۇزۇش، كەيپىياتىنى جۇشقۇنلاشتۇرۇش كېرەك.

ئون تۆتىنجى، ھەرىكەت قىلىش جەريانىدا مۇبادا بەزى ھەرىكەتلىرىڭىزنىڭ ئۈنۈمى دېگەندەك بولمىسا، ياكى سىزگە بېسىم بولۇپ، سىزگە جىددىيلىك ھىس قىلدۇرسا، ئەڭ ياخشى شۇ ھەرىكىتىڭىزنى ئۈزلۈكسىز تەڭشەپ، قىزىقارلىقلاشتۇرۇپ، ئەركىن-ئازادە يېنىكلەشتۈرۈڭ. ياكى سىزگە تېخىمۇ يول كۆرسىتىپ، ئىشەنچ بېغىشلىيالايدىغان كىشىدىن مەسلىھەت سوراڭ.

ھەرىكىتىمىز ياشاش جەريانىدا، تۇرمۇش كەچۈرۈش جەريانىدا ھەرخىل تەسىرلەرگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا باشتىن-ئاخىر قىزغىن كەيپىياتلىق، يۇقىرى ئۈنۈملۈك ھەرىكەتكە كاپالەتلىك قىلىمەن، دېيەلمەيمىز. پەقەت ھەرىكىتىمىزنىڭ ئۈنۈمى سەل تۆۋەنلەپ كەتكەندە ئۇنى ئۈزلۈكسىز تەڭشەپ تۇرالايمىز. شۇڭلاشقا نېمشقا مەن باشتىن-ئاخىر شۇنداق قىلالمايمەن، دېمەسلىكىمىز كېرەك. ھەم ھەربىر ئۇچراپ تۇرغان ئەمەلى مەسىلەرنى ئۆزىمىز ئىجابى ھەل قىلىشىمىز، ياكى مەسلىھەت سورىشىمىز زۆرۈر.

يۇقارىقى بەزى مەزمۇنلار كېيىنكى لېكسىيىلەردە ئايرىم ئۆتۈلىدۇ، تەپسىلاتىنى شۇچاغدا بىلىۋالىسىز.

ھەرىكەت كۈچىنى قېزىش، پارتىلىتىش ئاللىقانداقتۇر جىددىي كەيپىياتتا ئۇزاق مەزگىل ھەرىكەت قىلىش ئەمەس، بەلكى يۇقىرى ئۈنۈم يارىتىدىغان ھەرىكەت بىلەن ئۇزاق مەزگىل شۇغۇللىنىش، بىز ھەركۈنى 24 سائەتنىڭ 8 سائىتىدىن باشقا 16 سائەتتە ئاساسەن توختىماستىن ھەرىكەت قىلىمىز. دېمەك، ئادەم تىنى مۇشۇنداق ھەرىكەت قىلىش ئىقتىدارىغا تەبىئىي ئىگە. ئەمما مۇشۇ ئۇزاق ۋاقىت ھەرىكەتلىنىپ ياراتقان ئەمەلى ئۈنۈمىمىز، يەتكەن نىشانىمىز ئىنتايىن يوق ھېسابتا، ياكى ئۆز-ئۆزىمىزگە، باشقىلارغا بۇزغۇنچىلىق قىلىش خاراكتېرىدىكى ھەرىكەتلەر بىلەن جىق شۇغۇللىنىمىز. ئەمما بۇندىن كېيىنكى ۋاقىتتا چوقۇم ھەرىكەتكە بولغان تونۇشۇمىز، ئۇسۇلىمىزنى يېڭىلىشىمىز زۆرۈر. جىددىيلەشكەنلىك ھەرگىزمۇ يۇقىرى ئۈنۈمدە ھەرىكەتلەنگەنلىك ئەمەس، ئىختىيارى، ئازادە كەيپىياتتا ھەرىكەت قىلىشمۇ ھەرگىز ئۈنۈمسىز ئەمەس. تىرىشچانلىق ھەرگىز جاپالىق، ئازابلىق ئىش بىلەن شۇغۇللىنىش ئەمەس، بەلكى سىزگە ئەمەلى ئۈنۈم بېرىدىغان ھەرىكەت بىلەن ئۇزاق مەزگىل شۇغۇللىنىش. لېكىن جىددى، ئازابلىق، جاپالىق ھەرىكەت بىلەن ئۇزاق مەزگىل شۇغۇللىنىش

ھەرگىز تىرىشقانلىق ئەمەس، بەلكى ئۆز-ئۆزىنى ئازابلىغانلىق، چۈشكۈنلەشتۈرگەنلىك، بۇخىل ھەرىكەتنىڭ ھېچقانداق ئۇزاق مەزگىللىك ئۈنۈمى بولغان ئەمەس. «تىرىشچانلىق ئادەمنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى قازىدىغان بوقۇسا». ئەمما تىرىشچانلىق ھەرگىزمۇ سىز خالىمايدىغان، زورلانغان، زېرىكىشلىك ئىش بىلەن شۇغۇللىنىش ئەمەس، بەلكى ھەقىقى ئەمەلى ئۈنۈمى بار خىزمەت، ئۆگىنىش بىلەن شۇغۇللىنىشتۇر. بۇخىل تىرىشچانلىق سىزنى چۈشكۈنلەشتۈرمەي، ئەكسىچە سىزنى بارغانسىرى تىتىكلەشتۈرىدۇ، جۇشقۇنلاشتۇرىدۇ، ھاياتى كۈچكە تولدۇرىدۇ. سىزگە ئۈمىد، ئىشەنچ، مېھىر-مۇھەببەت، قىزغىنلىق ئاتا قىلىدۇ. تىرىشچانلىق كۆرسىتىش، تاۋلىنىش ھەرگىزمۇ سىزگە ئازاب ئېلىپ كېلىدىغان، سىزگە ھەرجەھەتتىن بۇزغۇنچىلىق ئېلىپ كېلىدىغان ئىش بولماستىن، بەلكى ھەقىقى ئۈنۈمى بولىدىغان، سىزنى ھەرجەھەتتىن تېخىمۇ بىربالداق يۈكسەلدۈرىدىغان، سىزگە خۇشاللىق، كۆڭۈل-ئازادىلىكى ئېلىپ كېلىدىغان ئىشلار دۇر. دېمەك، بىز يەنىمۇ تىرىشىمەن، تاۋلىنىمەن دەيدىكەنمىز چوقۇم ئۆز-ئۆزىمىزگە زىيانلىق ئىشلار بىلەن ئەمەس، بەلكى قۇرۇش خاراكتېرى، ئىجابىلىقى كۈچلۈك ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. مۇنداقچە قىلغاندا «ئىتلار ئارىسىدا تاۋلانماي، شىر-يولۋاسلار ئارىسىدا تاۋلىنىش» كېرەك.

توغرا بولغان مۇۋاپىپىقىيەت قارىشى، تىرىشچانلىق قارىشى، ھەرىكەت قارىشى تىكلەش ئارقىلىقلا، سىز ئۇنۇېرسال، تەڭپۇڭلاشقان مۇۋاپىپىقىيەت، نەتىجە قولغا كەلتۈرەلەيسىز. سىز پەقەت ھەرىكىتىڭىزنى ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقتىڭىز، سالامەتلىكىڭىز، نىشانىڭىزغا ماسلاشتۇرۇپ تەڭشەپ ماڭسىڭىزلا ھەركۈنى ھەربىر سائىتىڭىزدىمۇ يۇقىرى ئۈنۈملۈك ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىپ نىشانىڭىزنى، پىلانىڭىزنى تېخىمۇ ياخشى ئىشقا ئاشۇرالايسىز ھەم ھەممە جەھەتتىكى ئۇنۇېرسال مۇۋاپىپىقىيەتنى قولغا كەلتۈرەلەيسىز. ئۈنۈملۈك ھەرىكەت ئارقىلىق ئۈنۈملۈك مۇۋاپىپىقىيەتنى قولغا كەلتۈرۈپ، ئۈنۈملۈك، ئەھمىيەتلىك ھايات كەچۈرەلەيسىز.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، سىزنىڭ بۇرۇنقى مۇۋاپىپىقىيەت قارىشىڭىز، تىرىشچانلىق، ھەرىكەت قارىشىڭىز بىلەن ھازىرقى قارىشىڭىز ئارىسىدا قانداق ئوخشاشلىق، ئوخشىماسلىق بار؟

ئىككىنجى، ئۆزىڭىزدە يۇقىرى ئۈنۈملۈك ھەرىكەت ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن، سىز قانداق قىلماقچى؟

ئۈچىنجى، سىزنىڭ بۇخىل ھەرىكىتىڭىز قانچىلىك داۋاملاشماقچى؟ ھەپتىلىكمۇ، ئايلىق، يىللىقمۇ ياكى ئۆمۈرلۈكمۇ؟

تۆتىنجى، ھەرىكەت ئۈنۈمىڭىزنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن سىز يەنە قانداق ئىجابى قاراش، ئۇسۇللارنى ئويلاپ چىقتىڭىز؟

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

يەتتىنچى لېكسىيە

ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

كەيپىياتنى ئۈنۈملۈك باشقۇرۇش

ئادەمنىڭ روھى كەيپىياتى ئىنتايىن مۇھىم. ئالدىنقى لېكسىيىلەردە بىر كىشىنىڭ مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشى ئۈچۈن زۆرۈر ئاساس بولىدىغان مۇھىم مەزمۇنلارنى ئېيتىپ ئۆتكەنىدىم. مۇۋاپپىقىيەت توغرىسىدىكى چۈشەنچە، ھاياتنىڭ مەنىسى ۋە ياشاشنىڭ ئەھمىيىتى، نىشان بېكىتىش، پىلان تۈزۈش، ھەرىكەتلىنىش، ۋاقىت ئورۇنلاشتۇرۇش قاتارلىقلار توغرىسىدا ئەتراپلىق چۈشەنچىلەرگە ئىگە بولدۇق. ھالبۇكى، بىرئادەمنىڭ مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشى، تۇرمۇش كەچۈرىشىدە شۇ ئادەمنىڭ روھى كەيپىياتىمۇ ئىنتايىن زور ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ.

كەيپىيات ھېسسىياتنىڭ سىرتقى ئىپادىلىنىشى بولۇپ، ئاساسلىق قۇرۇش، ھەل قىلىش، ئۈنۈم خاراكتېرلىك كەيپىيات- ياخشى كەيپىيات، مەسلەن، خۇشال بولۇش، تەبەسسۇم قىلىش، مەمنۇن بولۇش، باشقىلارنى تەقدىرلەش، باشقىلاردىن سۆيۈنۈش، ئۆز-ئۆزىگە ئىشىنىش، جۇشقۇن، ئېتىك، جانلىقلىق... قاتارلىقلار ۋە بۇزغۇنچىلىق، قاتماللىق، ئۈنۈمسىزلىك خاراكتېرىدىكى كەيپىيات- ناچار كەيپىيات، مەسلەن، ئاچچىقلاش، تاپا-تەنە قىلىش، تەنقىدلەش، ئازابلىنىش، ھەسرەتلىنىش، پۇشايمان قىلىش، ئۆچ-سىنىش، ئىچ مىجەزلىك، جىمغورلۇق، قورقۇنچاقلىق، ئىچى تىتىلداش... قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ياخشى روھى كەيپىيات ياخشى ھەرىكەت، ياخشى نەتىجە پەيدا قىلىدۇ. جۇشقۇن، ئېتىك، خۇشال-خورام بولۇپ، تولۇق ئىچكى خاتىرجەملىككە تولغاندا ھەرىكەت قابىلىيىتى ئەڭ تولۇق ئېچىلىپ، ئادەم تىنى، ئادەم ئەقلى قابىلىيىتى، يوشۇرۇن قابىلىيىتى ئەڭ زور دەرىجىدە جارى بولىدۇ. مانا شۇنداق ئەڭ ياخشى كەيپىياتتىلا ئەڭ ياخشى نەتىجە، ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. توغرا، ئىجابى كەيپىياتنى دائىم ساقلاش، ناچار كەيپىياتنى تېزلىكتە تۈراقلاشتۇرۇش، ئۆز كەيپىياتىنى باشقۇرالايدىغان بولۇش، باشقىلارنىڭ كەيپىياتىنى يېتەكلىيەلەيدىغان بولۇش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. كەيپىياتىمىز ياخشى ھالەتتە تۇرغاندا باشقىلارنىڭ كەيپىياتىمۇ دەرھال ياخشى كەيپىياتنىڭ يوشۇرۇن تەسىرىگە ئۇچراپ كىشى بىلەن كىشى ئوتتۇرىسىدىكى يۇقىرى ئۈنۈملۈك ئالاقە، ئىللىق، مېھىر-مۇھەببەتلىك مۇناسىۋەتنى تەرەققى قىلدۇرغىلى، ساقلىغىلى بولىدۇ. بىر ئائىلىنىڭ ئىناقلىقى، شۇ ئائىلە ئەزالىرىنىڭ كەيپىياتى ۋە ئۇخىل كەيپىياتنى ئىجابىلاشتۇرىشىغا زىچ مۇناسىۋەتلىك. كوللېكتىپ پائالىيەتلەرنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرىمەن، دەيدىكەنمىز شۇ كوللېكتىپتىكى ھەربىر ئەزانىڭ كەيپىياتىنى ئىجابىلاشتۇرىشىمىز زۆرۈر. دۆلەتنى روناق تاپقۇزۇپ، خەلق ئىگىلىكىنى ياخشىلاش ئۈچۈنمۇ، شۇ خەلقنىڭ روھى كەيپىياتىنى ساپلاشتۇرۇپ، ياخشىلىشىمىز، ساغلام بولغان ئىجتىمائى، روھى كەيپىيات يارىتىشىمىز زۆرۈر. ئۆگىنىش ئۈنۈمى ۋە نەتىجىسىنى ئاشۇرۇش لېكسىيىسىدىمۇ، پىسىخىك ئامىلنىڭ مۇھىملىقىنى ئېيتىپ ئۆتكەنىدىم، ئەلۋەتتە ئەڭ ياخشى روھى كەيپىياتتا ئەڭ ياخشى ئۆگىنىش ئۈنۈمى، نەتىجىسىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ياخشى كەيپىياتتا ياخشى نەتىجە قولغا كەلگەنىكەن، ئەلۋەتتە ناچار كەيپىياتتىمۇ شۇنىڭغا ماس نەتىجىلەر بولىدۇ. بىز ئۆز-ئۆزىمىزنىڭ كەيپىياتىمىزنى باشقۇرماي، ناچار كەيپىياتقا ئۇزۇن مەزگىل تىزگىن قويىۋەتساق، ئۇ ئاخىرى كېڭىيىپ زور ناچار ھەرىكەت، ناچار نەتىجىلەرگە ئاساس بولۇپ قېلىپ، ئۆز-ئۆزىمىزنى تېخىمۇ بەك، پۇشايمان، ئازابقا مۇپتىلا قىلىمىز. چۈنكى ناچار كەيپىياتتا قىلىنغان نۇرغۇنلىغان گەپ-سۆز، ئىش-ھەرىكەتلەر نۇرغۇن ناچار تەسىر، ئۈنۈملەرنى پەيدا قىلغاچقا، بۇخىل ناچار كەيپىياتتا بىز دائىم ئەڭ پۇشايمانغا قالىدىغان، ئەپسۇسلىنىدىغان ئىشلارنى قىلىمىز. ناچار كەيپىيات ئۆز نۆۋىتىدە مېڭىگە ناچار ئۇچۇر-سىگناللارنى تارقىتىپ مېڭە ھەرىكىتى، بەدەن ھەرىكىتىنى يىگىلىتىدۇ. ئادەم بەدىنى ياخشى كەيپىيات ئىچىدە بارغانسىرى ئىچ-ئىچىدىن ھەرىكەت كۈچىگە تولۇپ تاشسا، ناچار كەيپىياتقا يولۇققاندا ھەرىكەت كۈچى بارغانسىرى يىگىلەيدۇ، ھەتتاكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. شۇڭلاشقا ياخشى كەيپىيات بىلەن ناچار كەيپىياتنى ئوبدان

بىلىش، ئۆزىنىڭ كەيپىياتىغا ئۆلچەم، چەك قويۇش، ئىنتايىن ياخشى كەيپىياتنى دائىم ساقلاش، ناچار كەيپىياتنى تېزلىكتە ئۆزگەرتىش، دىققەتنى پۈتۈنلەي ناچار كەيپىياتقا بويسۇندۇرماي، ئەكسىچە دىققەتنى ياخشى كەيپىياتتىكى ئىجابى، قۇرۇش خاراكتېرىدىكى ئىشقا بۇراشنى بىلىۋېلىش كېرەك. بىزنىڭ مۇۋاپىپىقىيىتىمىزنىڭ قانچىلىك بولىشى بىزنىڭ كەيپىياتىمىزنى قانچىلىك تىزگىنلىيەلىشىمىزگە باغلىق. كەيپىياتنى تىزگىنلەش ھەرگىزمۇ كەيپىياتنى بوغۇش ئەمەس، بەلكى ئىجابى كەيپىياتنى ساقلاش بولسا تېخىمۇ تەرەققى قىلدۇرۇش، سەلبى كەيپىياتنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئىجابىيلاشتۇرۇش، ئۇنىڭ ناچارلىق، سەلبىلىكىگە چەك قويۇشتۇر.

نۇرغۇنلىغان ئۇتۇقلار، ئۇلۇغ نەتىجىلەر ياخشى كەيپىياتتا قولغا كەلتۈرۈلگەن بولسا، يەنە نۇرغۇنلىغان ئۇتۇقلار، ئۇلۇغ نەتىجىلەر ناچار كەيپىيات تەسرىدە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ مەغلۇب بولۇنغان. نۇرغۇن ئېسىل سۆھبەتلەر ياخشى كەيپىياتتا ئېلىپ بېرىلىپ ئېسىل نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلگەن بولسا، يەنە ئېسىل سۆھبەتلەر ناچار كەيپىياتقا يولۇقۇپ مەغلۇبىيەت بىلەن ئاياغلىشىپ كېيىنكى دۈشمەنلىك، ئارازلىققا سەۋەب بولۇنغان.

بىز بۇندىن كېيىن يوشۇرۇن ئىقتىدارىمنى ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە جارى قىلدۇرىمەن، دەيدىكەنمىز. بۇرۇنقى لېكسىيىلەردە ئېيتىلىپ ئۆتكەنلەرنى بىلىش بىلەن بىرگە، كەيپىياتنى تىزگىنىسىز ئاتتەك قويۇپ بېرىشتىن ساقلىنىپ، ياخشى كەيپىياتنى بەرپا قىلىش، ساقلاش، تەرەققى قىلدۇرۇشنى، شۇنداقلا ناچار كەيپىياتنى تىزگىنلەش، ئاجىزلاشتۇرۇش، تۈگىتىش ۋە ئۇنى ياخشى تەرەپكە بۇراشنىڭ ئېپىنى بىلىشىمىز زۆرۈر. **ئىسىڭىزدە تۇرسۇن، ئەڭ ياخشى نەتىجە ئەڭ ياخشى ھەرىكەتتىن كېلىدۇ، ئەڭ ياخشى ھەرىكەت ئەڭ ياخشى كەيپىياتتا پارتىلايدۇ.**

ئۇنداقتا كەيپىياتنى باشقۇرۇشنى بىلىش ئۈچۈن ئەڭ ئاۋۋال بىزنىڭ نەزىرىمىزدىكى ياخشى-يامان كەيپىياتنى بىلىۋېلىشىمىز ۋە ھەربىرخىل كەيپىياتنىڭ كېلىپ-چىقىش سەۋەبىگە ئىلمى تەھلىل ئېلىپ بېرىپ چۈشەنچىمىزنى ئايدىڭلاشتۇرىۋېلىشىمىز زۆرۈر. بولمىسا، ناچار كەيپىياتنىڭ بولۇشنى ھەقىقى ئادەم بولغانلىق، جىگەرلىك بولغانلىق، مەيدانى ئېنىق بولغانلىق، دەپ خاتا چۈشىنىۋېلىش كېلىپ چىقىدۇ. **ياخشى كەيپىيات بىلەن ناچار كەيپىيات ئارىسىدىكى ئەڭ تۈپكى پەرق شۇكى، ياخشى كەيپىيات ۋە ياخشى كەيپىياتتا قىلىنغان ھەرىكەت، گەپ سۆز ياخشى ھەرىكەتكە، قۇرۇش خاراكتېرىدىكى ئىشقا باشلامچىلىق قىلىپ، ھەرىكەت كۈچىنى ئاشۇرۇش بىلەن نەتىجىلىنىدۇ. ھالبۇكى ناچار كەيپىيات ۋە ناچار كەيپىياتتا قىلىنغان گەپ-سۆز، ئىش-ھەرىكەت ئەڭ ئاخىرىدا بۇزۇش خاراكتېرىدىكى ئىش-پائالىيەتكە باشلامچىلىق، قىلىپ ھەرىكەت كۈچى ۋە ئۈنۈمىنى تۆۋەنلىتىش بىلەن نەتىجىلىنىدۇ.** شۇڭلاشقا ئاچچىقلاش بىلەن تەنقىد قىلىش تەلەپپۇزىدىكى كەيپىياتنىڭ ناچار كەيپىيات بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، بۇخىل كەيپىياتتا ئادەمنىڭ ئىجابى ھەرىكەت كۈچى پۈتۈنلەي تۈگەپ، ئارىدىكى ئىللىق مۇناسىۋەت بۇزۇلىدۇ. چۈنكى ناچار كەيپىياتتىكى قىلىنغان بارلىق گەپ-سۆز ھەرگىز باشقىلارنىڭ، ئۆزىنىڭ ھەرىكەت كۈچىنى پارتىلىتىش رولىغا ئىگە ئەمەس. ئۇ پەقەت بۇزغۇنچىلىق بىلەنلا نەتىجىلىنىدۇ. مەقسەت ھەرقاچان ئەمەلى ئۈنۈم قازىنىش، ئەمەلى مەسىلە ھەل قىلىش، ھەرگىزمۇ بۇزغۇنچىلىق قىلىش ئەمەس. شۇنداق بولغانىكەن، ناچار كەيپىياتنى ھەرقاچان تىزگىنلىگۈلىك، ئۇنى ئىجابى، ياخشى تەرەپكە بۇراش كېرەك.

خوش، ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا ياخشى كەيپىياتنى ئۇزاق مەزگىل ساقلىغىلى، ناچار كەيپىياتنى تېزلىكتە تەڭشىگىلى بولىدۇ؟

بىرىنچى، ھاياتنىڭ مەنىسى ۋە ياشاش توغرىلىق توغرا، ئىلمى بولغان قاراش بولۇش. توغرا، ئېنىق نىشان بىلەن تۇرمۇش كەچۈرۈش كېرەك.

جىق كىشلەر بۇ نۇقتىغا سەل قارايدۇ. بۇ نۇقتا دەماللىققا كەيپىيات بىلەن ھېچقانداق ئالاقىسى يوقتەك، قىلغىنى بىلەن، بۇ نۇقتىنىڭ ئىنسانىنىڭ پۈتكۈل ھاياتىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىنتايىن جىق بولىدۇ. ئادەمدە توغرا بولغان دۇنيا قاراش، توغرا، ئېنىق نىشان بولغاندىلا، ئاندىن نېمىنىڭ مۇھىم، نېمىنىڭ مۇھىم ئەمەسلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرالايدۇ. ئۆزىنىڭ دىققىتىنى، زېھنىنى، ئۇششاق-چۈششەك، ئەرزىمەس ئىشلارغا قارىتىۋېلىپ، جېنىنى ئىككەكدەپ، ئۆزىنى تېرىق-تۈگمىدەك ئىشلارغا ئۇپرىتىپ يۈرمەيدۇ. كەڭ-قورساقلىقنى يېتىلدۈرىدۇ، كەيپىياتىنى ئۇششاق-چۈششەك، ئانچىكىم ئىشلارغا بۇزۇپ، ئۆزىنىڭ مۇھىم ئىشىنى قىلىشنى ئۇنتۇپ قېلىپ يۈرمەيدۇ. نىشانىنىڭ مۇھىملىقى، توغرا بولغان دۇنيا قاراش، ئۇنىۋېرسال مۇۋاپىپىقىيەت قارىشى توغرىسىدا ئاللىقاچان تەپسىلى

چۈشەنچە بېرىلىپ بولۇنغانىدى. ھەربىر كۆڭ ئېنىق نىشان، مەقسەت، پىلان بىلەن ئۆتكەندە ئاندىن بىزگە ھەقىقى نېمىنىڭ مۇھىم، نېمىنىڭ مۇھىم ئەمەسلىكى ئايان بولىدۇ. مۇبادا بۇ نۇقتىغا سەل قارالغاندا، بۇرۇنقىدەك خەق قانداق ياشىسا، مەنمۇ شۇنداق ياشىشىم كېرەك، دەپ، ئۆزىنى ئانچىكىم ئىشلارغا چېچىلدۇرىدىغان، مۇھىم، چوڭ، ئۇلۇغ ئىشلارنى ئويلىيالمايدىغان، نېمىنىڭ ھەقىقى «يۈز» ئىكەنلىكىنى ئايرىيالمايدىغان ئادەملەرگە ئايلىنىپ، جەمئىيەتتىكى قىممىتىنى ئاشۇرۇش تۈگۈل، قىلچىلىك قىممەت يارىتالمايدىغان، ھەتتاكى جەمئىيەتكە، باشقىلارغا يۈك بولىدىغان ئادەم بولۇپ قالىدىغان گەپ. شۇڭلاشقا ھەركۈنى ياخشى كەيپىياتتا ئۆتۈش ئۈچۈن ئۆزىدە توغرا بولغان دۇنيا قاراش، ئېنىق، توغرا نىشان، مەقسەت، پىلان، ھەرىكەت بولۇشى زۆرۈر.

ئىككىنجى، ھەركۈنى ئەتىگىنى شۇ كۈننىڭ ئىنتايىن زور مۇۋاپپىقىيەت، پۇرسەت، نىئمەتلەرگە تولغا كۈن بولىدىغانلىقىنى، شۇ كۈنى ئۆزىنىڭ جىق ئىشلارنى قىلىپ، جىق ئىشلاردىن ھوزۇرلىنىپ، جىق نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرىدىغانلىقى، جىق نەرسىلەرنى ئۆگىنىدىغانلىقى، جىق كىشىلەرگە مېھىر-مۇھەببەت يەتكۈزىدىغانلىقى... قاتارلىق ئىشلارنى ئويلاش كېرەك.

ھاياتتىكى ھەربىر كۈن بىر زور نىئمەت، ئۇنى قەدىرلەش زۆرۈر. ھايات مەيلى ئۇ قانداق شارائىت، قانداق مۇھىتتا بولسۇن، چوقۇم نەتىجىلىك، مېھىر-مۇھەببەتلىك، قەيسەرلىك بىلەن ئۆتۈشى كېرەك. بىزنىڭ خۇشاللىقىمىز ھەرگىزمۇ سىرتقى ئامىلغا باغلىق بولۇپ قالماسلىقى، بەلكى ئىچ-ئىچىمىزدىن ئۇرغۇپ، يۈرەكنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن چىققان مېھىر-مۇھەببەتكە باغلانغان بولۇشى كېرەك. بىز باشقىلاردىن خۇشاللىق، ياخشىلىق، مېھىر-مۇھەببەت تەمە قىلىدىغان ئادەم ئەمەس، بەلكى باشقىلارغا خۇشاللىق، ياخشىلىق، مېھىر-مۇھەببەت، قىزغىنلىق، قەيسەرلىك ئاتا قىلىدىغان ئادەم بولۇشىمىز زۆرۈر. ئەلۋەتتە، مۇشۇنداق ئادەم بولۇش ئۈچۈن، ئەڭ ئاۋۋال ئۆز-ئۆزىمىزدە توختاۋسىز ياخشى كەيپىيات، قىزغىنلىق، مېھىر-مۇھەببەت پەيدا بولۇپ تۇرىشى زۆرۈر. ھەربىر تىنىقنىڭ بولۇشى، بىرجەھەتتىن ئويلىساق، بىزگە بېرىلگەن غايەت زور نىئمەت. شۇ بىر تىنىقنى قەدىرلەپ، ئۇنى خۇشال-خوراملىق، رازىمەنلىك بىلەن كۈتۈۋالسىڭىزمۇ، ياكى شۇ بىرتىنىقنى قەدىرلىمەي، ھەدىسە ئۆتمۈشتىكى كۆڭۈلسىزلىكنى ئەسلەپ، شۇ تىنىقنى زايا قىلىۋەتسىڭىزمۇ، شۇ بىرتىنىق بەربىر ئۆتۈپ كېتىدۇ. ۋاقىت گويا ئاتقان ئوق. سىز ئۇ ئوقنى ياخشى نىشان ئۈچۈن ئېتىپ، نەتىجە، خۇشاللىق قولغا كەلتۈرسىڭىزمۇ، ياكى كەچكىچە ناچار كەيپىياتتا ھېچقانداق ئەمەلى ئۇنۇم، نەتىجە قولغا كەلتۈرمەي، باشقىلارغا مېھىر-مۇھەببەت ئاتا قىلماي ئۆتسىڭىز شۇ بىر ۋاقىت ئۆتۈپ كېتىۋېرىدۇ. شۇڭلاشقا شۇ بىرتىنىقنىڭ بولغىنىغا ئىنتايىن خوش بولۇپ، شۇ بىر تىنىقنى يېڭى نەتىجە، قىزغىنلىق، مېھىر-مۇھەببەتكە تولدۇرۇش كېرەك، ھەرگىز بۇرۇنقى مەغلۇبىيەتلەر ئۈچۈن ھازىرنى ئىسراپ قىلىۋەتمەسلىك كېرەك.

ئۈچىنجى، سالامەتلىك، ئوزۇقلۇقنى تەڭشەك، ھەرىكەت ئارقىلىق كەيپىياتنى باشقۇرۇڭ.

ھەركۈنى ئەتىگىنى، بىرەر ئىشنى باشلىغاندا چوقۇم بەدەندىكى بارلىق موسكۇللارنى ئەركىن-ئازادە قويۇۋېتىپ، ئۆز-ئۆزىڭىزنى ئىلھاملاندۇرالايدىغان، كەيپىياتىڭىزنى ئۆزگەرتەلەيدىغان بىرەر-ئىككى ھەرىكەتنى قىلىڭ. مەسىلەن، تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ مۇسابىقە ئالدىدا قىلىدىغان تەييارلىق ھەرىكەتلىرى بۇنىڭ مىسالى. بۇ قارىماققا ئاددىيدەك قىلغىنى بىلەن بۇنىڭ رولى ئىنتايىن چوڭ. ھەرگىز سەل قارىماڭ. ھەرقانداق ئىشقا ئەڭ يۇقىرى كەيپىيات، قىزغىنلىق، مېھىر-مۇھەببەت، رازىمەنلىك بىلەن كىرىشىپ كېتىڭ.

تۆتىنجى، غەزەپلەنگەن، ئاچچىقلانغان ۋاقتىڭىزدا، شۇ خىل مۇھىتتىن ۋاقتىنچە ئۆزىڭىزنى دالدىغا ئېلىپ، شۇ ئىشنىڭ غەزەپلىنىشكە، ئاچچىقلىنىشقا ئەرزىيدىغان-ئەرزىمەيدىغانلىقىنى ئويلاپ بېقىڭ، ئۆزىڭىزنىڭ ھۆرمىتىڭىزنى ساقلاڭ.

بەزىبىر ئۇششاق-چۈششەك ئادەم بىلەن ئۇششاق-چۈششەك ئىشلارنى تالىشىپ ئۇلارغا غەزەپلىنىش، ئۇلارغا ئاچچىقلاش، ھەرگىز مەسىلىنى ھەل قىلالمايدۇ، ئەكسىچە ئىككىلى تەرەپكە زىيانلىقتۇر. ئۇلار بىلەن بىھۇدە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش ھەرگىز مەيدانى ئېنىق بولۇپ، مەرت بولغانلىق، ئوغۇلبالىدارچىلىق كۆرسەتكەنلىك ئەمەس، بەلكى نادانلىق. سىز شۇنداق ۋاقىتتا ئەڭ ياخشىسى دىققىتىڭىزنى ئۆزىڭىزنىڭ بۈگۈنكى نىشانىڭىزغا مەركەزلەشتۈرۈڭ. قارشى تەرەپنىڭ قىلغان خاتا يېرىنى باشقىچە ئۇسۇل بىلەن چۈشەندۈرۈڭ، ھەرگىز ئاچچىقلاش ئارقىلىق گەپ ئاڭلىتىمەن دېمەڭ. «يولۋاسنى يەڭگەن باتۇر ئەمەس، ئاچچىقنى يەڭگەن باتۇر». تۇرمۇشىمىزغا قارىساق، ئەڭ ساپاسى تۆۋەن، بىلىمى، تەربىيىلىنىشى تۆۋەن كىشىلەر بىھۇدە ئاچچىقلاپ، باشقىلارغا

غەزەپ قىلىدۇ. چۈنكى ئۇلار پەقەت ئاچچىقلاپ، ۋاقىراپ-جاقىرىغاندىلا، غەزەپ قىلغاندىلا ئاندىن باشقىلارنىڭ دىققىتى قوزغىلىدۇ، دەپ خاتا چۈشىنىۋالىدۇ. ئەمەلىيەتتە، كىشىگە تەسىر كۆرسىتىدىغىنى گەپنىڭ ۋەزنى، مەزمۇنى ھەرگىزمۇ سىرتقى پوپوزا، ۋاقىراپ-جاقىراش ئەمەس. ۋاقىراپ-جاقىراشنىڭ، ئاچچىقلاپ غەزەپ قىلىشنىڭ بىرەر-ئىككى قېتىم ئۈنۈمى بولغاندەك قىلغىنى بىلەن ئەكسىچە ئۇزاق مۇددەتلىك نىزا ئۇرۇقىنى تېرىيدۇ، ياكى ئىككىلى تەرەپتە خاتا چۈشەنچە، خاتا تەربىيە پەيدا بولۇپ قېلىپ ئۇلارنىڭ ئادىمىيلىك يېتىلىشىنىڭ سۈپىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. سىزنىڭ باشقىلارغا ئاچچىقلاپ، غەزەپ قىلىشىڭىز سىزنىڭ نوچىلىقىڭىزنى ئەمەس، سىزنىڭ سۈپىتىڭىزنىڭ تۆۋەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ خالاس. چۈنكى باشقىلارغا بىھۇدە ئاچچىقلاپ، غەزەبلىنىشنىڭ ھېچقانداق ئەمەلى ئۈنۈمى، ئەھمىيىتى يوق بولۇپلا قالماستىن، ھەممەيلەنگە زىيانلىق قىلمىشتۇر. مۇبادا سىزنىڭ دېگىنىڭىز توغرا بولسا، ئەڭ ياخشىسى سۆزلەش ئۇسۇلىڭىزنى، پوزىتسىيىڭىزنى ئۆزگەرتىپ باشقىلارغا دۈشمەنلىك نۇقتىسىدىن باشقىلارنى ئۇجۇقتۇرىۋېتىش ئۇسۇلى بىلەن ئەمەس، دوستلۇق نۇقتىسىدىن باشقىلارنى ھۆرمەتلەش ئۇسۇلى بىلەن گەپ قىلىڭ.

بەشىنچى، باشقىلار سىزگە ئاچچىقلىغان، غەزەپ قىلغان، قېيىدىغان ۋاقىتتا، ئۇلارنىڭ زادى نېمە مەقسەتتە ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىڭ. ھەم سوكۇت قىلىڭ، ياكى بۇخىل مۇھىتتىن ۋاقتىنچە ئايرىلىپ تۇرۇڭ.

باشقىلار ئاچچىقلىغان ۋاقىتتا ھەرگىز ئۇلارغا ئەھۋال چۈشەندۈرمەڭ، دېمەڭ. تالاشماڭ. ئەڭ ياخشىسى سوكۇت قىلىپ، بۇخىل مۇھىتتىن ئۆزىڭىزنى ئايرىڭ. ئىش تۈگىگەندىن كېيىن، دىققىتىڭىزنى ئۆتكەن ئىشقا ئەمەس، بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ بۈگۈنكى، ھازىرقى نىشانىغا، سىز ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان ئىشلارغا قارىتىڭ. بەزىلەرنىڭ ئادىمىيلىك تەربىيىلىنىشى تۆۋەن بولغانلىقتىن، سىزنى چۈشەنمەسلىكتىن، ياكى باشقا مەقسەتتە تۇرۇپ سىزگە بىھۇدە ئاچچىقلاپ، غەزەپ قىلىدۇ، زەربە بېرىدۇ. سىز بۇنداق چاغدا ئەڭ ياخشىسى ھەرگىز بۇنداق كىشىلەر بىلەن تەڭ بولماڭ. چۈنكى ئۇلار ھەرگىز سىزنىڭ ئايرىم دىققەت-زېھنىڭىزنى ئاجرىتىپ ئۇلارغا ئەھۋال چۈشەندۈرۈشىڭىزگە ئەرزىمەيدىغان كىشىلەردۇر. ھەرگىز بۇنداق كىشىلەر بىلەن تەڭ بولماڭ. بۇلارغا زېھىن، ۋاقىت ئاجراتماڭ. ئۇلار بىلەن تالاشماسلىق، ھەرگىز سىزنىڭ ئاجىزلىقىڭىزنى بىلدۈرمەيدۇ، بەلكى سىزنىڭ ھەقىقى دانا، يۇقىرى سۈپەتلىك ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى بىلدۈرىدۇ.

ئالتىنچى، تۇرمۇشتا ھەرتۈرلۈك ئوڭۇشسىزلىق، بىھۇدە زەربە، ئازابلىق ئىشلارغا يولۇققاندا، ھەرگىز غەزەپ قىلماڭ، بىرەر قارار چىقارماڭ.

تۇرمۇشتا ھەرخىل كىشى كۆڭلىنى غەش قىلىدىغان، ئازاپلايدىغان ئىشلار بولۇپ تۇرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئەڭ ياخشىسى، بىر نەچچە كۈنگىچە ياخشى ئارام ئېلىپ ئۇخلاڭ. ئاندىن كېيىن ئەڭ ياخشى پىسخىك دوختۇردىن، ياكى سىزدىن بىلىشى كۆپ، سىزنى ئىلھاملاندۇرالايدىغان، بۇنداق ئوڭۇشسىزلىقتىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈۋېلىشىڭىزغا ياردەم قىلالايدىغان كىشىلەردىن مەسلىھەت ئېلىڭ. لېكىن ئېسىڭىزدە بولسۇن، تۇرمۇشتىكى كۆڭۈلسىزلىكنى ئۇچرىغان ئادەمگە ئېيتىۋېرىش ياخشى ئەمەس. شۇ ئوڭۇشسىزلىقنىڭ ئۆزى سىزگە بېرىلگەن بىر سىناق. چۈنكى نۇرغۇن پەزىلەتلىك ئادەملەر، مۇۋاپپىقىيەت قازانغان كىشىلەر ئەمەلىيەتتە باشقا كىشىلەردىنمۇ جىق مەغلۇبىيەتلەرگە، زەربىلەرگە ئۇچرىغان. ئۇلار بۇنداق چاغدا ھەرگىز ئۆزىنى تاشلىۋەتمىگەن ئەكسىچە، ئۇنىڭدىن ساۋاق ئالغان.

يەتتىنچى، ھەرقانداق مۇھىت، ھەرقانداق چاغدا ياشلارغا خاس، جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ، جاسارەتلىك بولۇڭ. ناچار كەيپىيات پەيدا قىلىدىغان مۇھىتتىن، ئىشتىن ھەرقاچان ھەزەر ئەيلەڭ.

تۇرمۇشتا ھەردائىم بىز ئويلاپ يەتمىگەن، بىزنى ئاچچىقلاتقۇزىدىغان، تەشۋىشكە سالىدىغان، ئازاپلايدىغان ئىشلار بولۇپ تۇرىدۇ، لېكىن سىزنىڭ بۇنداق ئىشلارغا يولۇقىشىڭىز ھەرگىزمۇ سىزنىڭ كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلىيەلمەسلىكىڭىزگە باھانە بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى بۇرۇن سىز بىلمىگەن بولسىڭىز، ئەمدىلىكتە سىز كەيپىياتنى تىزگىنلەشنىڭ مۇھىملىقىنى بىلىۋالدىڭىز. ھەرقانداق مۇھىت، ھەرقانداق چاغدا ياشلارغا خاس جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ، جاسارەتلىك بولۇڭ. چۈنكى ھايات پەقەت ۋە پەقەت بىرلا قېتىم كېلىدۇ. سىز يەنە نېمە ئۈچۈن چۈشكۈن يۈرىسىز؟ بۇرۇنقى ئىشلار بەرىبىر ئۆتۈپ كەتتى. ئۆتمۈش بەرىبىر ئۆتمۈش. ھازىرنى چىڭ تۇتۇڭ. ئەتىگە ئۈمىدۋار بولۇڭ. ھەركۈنكى سىزدە ناچار كەيپىيات پەيدا قىلىدىغان مۇھىت، ئىشلار بىلەن ئاز ئۇچرىشىڭ. مەسلەن، ناچار سۆھبەتلەر، چۈشكۈن ناخشا-مۇزىكىلار، كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئەسلىتىدىغان

ئىشلار... قاتارلىقلار. جۇشقۇن گەپ-سۆز، ئىش-ھەرىكەت، ناخشا-مۇزىكىلار ئادەمنى جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ قىلىدۇ، چۈشكۈن گەپ-سۆز، ئىش-ھەرىكەت، ناخشا-مۇزىكىلار ئادەمنى چۈشكۈنلەشتۈرىۋېتىدۇ. شۇڭلاشقا ھەركۈنى مەلۇم سىرتقى جۇشقۇن كەيپىيات ئارقىلىق ئۆز كەيپىياتىنى تەڭشەش كېرەك.

سەككىزىنچى، بەزىبىر تەشۋىشلىنىش، جىددىيلىككە يولۇققاندا، ئۆزىڭىزنى توختىتىۋېلىپ، ئۈچ مىنۇت چوڭقۇر، تولدۇرۇپ نەپەسلىنىڭ. ئىشنىڭ ياخشى تەرىپىنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈڭ.

سىز بىر نورمال ئىنسان، سىزدىكى ھەرخىل ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش، ئۇھسىنىش، تەشۋىشلىنىش، جىددىيلىششلارنىڭ ئۆزى ئىنتايىن نورمال ئەھۋال. ھەرگىز بۇنداق چاغدا مەن زادى نېمە ئۈچۈن جىددىيلىشىمەن، تەشۋىشلىنىمەن، دەپ ئۆز-ئۆزىڭىزنى بىھۇدە ئەيىبلىمەڭ. ھەرقانداق چاغدا ئىشنىڭ ياخشى تەرىپىنى، ئىشنىڭ ئىجابى ھەل قىلىش ئۇسۇلىنى ئويلاڭ.

توققۇزىنچى، جەمئىيەتتىكى ۋە ئۆزىڭىزدىكى بەزىبىر ناچار كەيپىياتلارنى شەكىللەندۈرىدىغان پىسخىكا، قاراشلاردىن، ئورۇنسىز سېلىشتۇرۇشلاردىن ساقلىنىڭ.

دۇنيادا بىر-بىرىگە تۈپتىن ئوخشايدىغان ئىككى شەيئى يوق. ئۆزىڭىزنى ھەرقانداق ئادەمگە سېلىشتۇرماڭ. باشقىلار بىلەن ئورۇنسىز رىقابەتلىشىش، دۈشمەنلىشىش روھى ھالىتى بەرپا قىلىۋالماڭ. باشقىلارغا ئۆزىڭىزنى سېلىشتۇرماڭ. بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ ئۆتمۈشىڭىز بىلەن ھازىرىڭىزنى سېلىشتۇرۇڭ. تۈنۈگۈنىڭىز بىلەن بۈگۈنىڭىزنى سېلىشتۇرۇڭ. ھەرجەھەتتىن ئالغا بېسىڭ. ئۇنىۋېرسال يېتىلىڭ. ھازىر جەمئىيەتتە ئورۇنسىز رىقابەت پىسخىكىسى ئومۇملىشىپ قېلىپ، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ روھى ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسەتمەكتە. **رىقابەت ھەرگىزمۇ ئوخشىمايدىغان ئىككى شەيئى ئوتتۇرىسىدىكى رىقابەت ئەمەس، بەلكى بىر شەيئىنىڭ ئۆتمۈشنى بۆسۈپ ئۆتۈشىدۇر.** سىز ئۆتمۈشتە، مەيلى مەغلۇب بولغان بولۇڭ، مەيلى ئازاب چەككەن بولۇڭ ۋەياكى زور نەتىجە ئوتتۇقلارغا ئېرىشكەن بولۇڭ، ئۇ بەربىر ئۆتمۈش. مەڭگۈلۈك ئۆتمۈش، تارىختۇر. گەپ سىز ھازىر شۇ بۇرۇنقى مەغلۇبىيەتنى، چەككەن ئازابنى، ئېرىشكەن نەتىجە، ئۇتتۇقلارنى بۆسۈپ ئۆتۈپ يېڭى بىر بالداق ئۆرلىيەلىشىڭىزدە. **ھەركۈنى تۈنۈگۈنگە قارىغاندا ھەرجەھەتتىن بىربالداق ئۆرلەشتە، بۆسۈش ھاسىل قىلىشتا. سىز جەڭ ئېلان قىلىڭ، ھەرگىزمۇ باشقا يات شەيئىلەرگە ئەمەس، ئۆز-ئۆزىڭىزگە جەڭ ئېلان قىلىڭ. ئۆزىڭىزنىڭ بۇرۇنقى ھالىتىڭىزگە جەڭ ئېلان قىلىڭ.** ئۆزىڭىزنىڭ ئۆزلۈكسىز يېتىلدۈرۈپ، يوشۇرۇن ئىقتىدارىڭىزنى ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە جارى قىلدۇرۇڭ. توغرا بولغان رىقابەت قارىشى شەكىللەنگەندىلا، باشقىلارنىڭ ئەھۋالىنىڭ قانداق بولىشى سىزگە نىسبەتەن ھېچقانداق تۈيۈلمايدۇ، شۇنداقلا سىز ئۆزلۈكسىز ئالغا بېسىش، ئۆزلۈكسىز بۆسۈش ھاسىل قىلىشنى ئۆزىڭىزنىڭ ئادىتىڭىزگە ئايلاندۇرۇپ بولغان بولىسىز. ھەممىدىن مۇھىمى دەل شۇدۇر.

ئونىنچى، باشقىلارغا، دۇنياغا مېھىر-مۇھەببەت، قىزغىنلىق، جۇشقۇنلۇق بىلەن بېقىڭ، ھەم ئەڭ ياخشى كەيپىياتنى ئۆزىڭىزنىڭ ئادىتىڭىزگە ئايلاندۇرۇڭ.

بىرخىل يېڭى ئادەتنى يېتىلدۈرۈشتە دەماللىققا كۆنەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن، لېكىن ئۇنى بىرمەزگىل تەكرار قىلىۋەرسىڭىز، ئۇ تەبىئىيلا ئادەتكە ئايلىنىدۇ. ئادەتنىڭ كۈچى چەكسىزدۇر. ياخشى كەيپىيات ئادەتكە ئايلانغاندا، ياخشى ھەرىكەتمۇ ئۇنىڭغا ماس ئادەتكە ئايلىنىدۇ. مۇۋاپپىقىيەتلىك، ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك ياشاشمۇ ئۇ ھالدا تەبىئىيلا سىزنىڭ ئادىتىڭىزگە ئايلىنىدۇ.

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئويلىنىڭ:

بىرىنچى، ئۆزىڭىزدە قانداق ياخشى، يامان كەيپىياتلار بار؟

ئىككىنچى، ئۆزىڭىزدە دائىم پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان يامان كەيپىياتنى قانداق قىلىپ ياخشى تەرەپكە بۇرىماقچى؟

ئۈچىنچى، ئەڭ ياخشى كەيپىياتنى قانداق قىلىپ ئەڭ ئۇزاق مەزگىل ساقلىماقچى؟

ئالدىنقى لېكسىيەدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيەگە ئۆتۈڭ!

سەككىزىنچى لېكسىيە

يۇقىرى تەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش

سۈپەتلىك ھايات كەچۈرۈش، ئويلىغان ھەرتۈرلۈك ئىشلارنى قىلىش، ھەرتۈرلۈك نىشانلارغا يېتىش، توختاۋسىز ھەرىكەت ئۈچۈن يۇقىرى تەن قۇۋۋىتى (تەن ساپاسى) بولمىسا بولمايدۇ. «ساغلام تەندە ساپ ئەقىل» دېگەندەك، يۇقىرى تەن قۇۋۋىتىدە ھەرىكەتنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ، كېسەللىكلەردىن ئىتتىك ساقىيىپ، سالامەتلىكنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. تەن سالامەتلىك ياخشى بولغاندىلا ئاندىن ئۇزاق مۇددەتلىك ئۇنۇملۈك مۇۋاپىقىيەتلىك تۇرمۇش كەچۈرگىلى بولىدۇ. سالامەتلىكمۇ بىزنىڭ بىر مۇۋاپپىقىيەت نىشانىمىز. سالامەتلىكنىڭ مۇھىملىق دەرىجىسى كەسپىتىكى نەتىجە بىلەن ئوخشاشتۇر. مۇبادا سىز كەسپىتىكى نەتىجىنى قولغا كەلتۈرىمەن، دەپ سالامەتلىكنى قۇربان قىلسىڭىز، ئېرىشكەن نەتىجىلىرىڭىزنىڭ ھېچقانداق قىممىتى، ئەھمىيىتى بولمايدۇ. چۈنكى، سالامەتلىكنى ئاسراپ تۇرۇپ، ۋاقىتنى، جىسمانى قۇۋۋەتنى، ھەرىكەتنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، تەڭشەش ئارقىلىقمۇ كەسپتە مۇۋاپپىقىيەت قازانغىلى بولىدۇ. كەسپتە مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش ئۈچۈن سالامەتلىكنى قۇربان قىلىش كېرەك، دەيدىغان قاراشنى تۈپتىن ئۆزگەرتىش كېرەك. چۈنكى مۇۋاپپىقىيەتكە ئېرىشىش جەريانىدا سالامەتلىك ياخشى بولمىسا، شۇ جەرياننىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ھوزۇرلۇق ھىس-تۇيغۇلىرى بولمىسا، ئېرىشكەن نەتىجىلىرىنىڭ قىلچە قىممىتى بولمايدۇ. چۈنكى ئادەم دېگەن ئادىمىيلىك قىممىتى، ئەھمىيىتى بىلەن ياشاش كېرەك، ھەرگىزمۇ كەسپتە نەتىجە قازىنىش ئۈچۈنلا ئىشلەيدىغان ماشىنا ئادەم بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. تەن سالامەتلىكنى ئاسراش، يۇقىرى تەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش، تۇرمۇشتىن بەھرىلىنىش، باشقىلارغا مېھىر-مۇھەببەت، ياخشىلىق ئاتا قىلىش كېرەك. ھەرگىزمۇ ئاللىقانداق سان-سىفىرلار بىلەن ئۆلچىنىدىغان نەتىجىلەر ئۈچۈن ھەممىنى قۇربان قىلىۋەتمەسلىك كېرەك. ئىلمى بولغان ئۇنۇملۈك مۇۋاپپىقيەت قارىشىنى تىكلىشىمىز دەل شۇ سەۋەبتىندۇر.

تەن سالامەتلىكنى ياخشىلاش، يۇقىرى تەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش ئۈچۈن:

بىرىنچى، ئىلمى بولغان ئۇنۇملۈك مۇۋاپپىقيەت قارىشى تىكلىشىمىز، توغرا بولغان دۇنيا قاراش تىكلىشىمىز، ئېنىق نىشان، مەقسەت بىلەن ئەھمىيەتلىك ياشىشىمىز كېرەك.

تەن سالامەتلىك بىلەن مۇۋاپپىقيەت ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ئېنىق بىلىش، نېمىنىڭ مۇھىم، نېمىنىڭ مۇھىم ئەمەسلىكىنى ئېنىق بىلىۋېلىش كېرەك. چۈنكى سالامەتلىكنى ئانچە مۇھىم بىلمەيدىغان، ئۆزىدىكى تەن ساقلىقىنىڭ تىگىشلىك بايلىق ئىكەنلىكىنى ھىس قىلالمايدىغان كىشىلەردىن بولۇپ قالماسلىق كېرەك. ئەھمىيەتلىك، نىشانلىق ياشاش تەن ساقلىقىنى ياخشىلاشتا، تۇرمۇش، ھايات سۈپىتىنى ئۆستۈرۈشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئىككىنچى، ئىلمى بولغان ساغلاملىق، ئوزۇقلۇق، ئارام ئېلىش قارىشى ۋە ئادىتى بولۇش. ئاساسلىقى ھەرىكەت، ئوكسىگېن، سۇ، مىۋە-چىۋە،ئارام ئېلىش قاتارلىق مەسىلىلەرگە ھەرگىز سەل قارىماسلىق. تىبابەت، ساقلىقنى ساقلاش بىلىملىرىدىن خەۋەردار بولۇش.

ھەرىكەت- يىنىك تەنتەربىيە پائالىيىتى، گىمناستىكا، جىسمانى پائالىيەتلەر بەدەندىكى مۇسكۇللارنى چېنىقتۇرۇپ، بەدەن ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. مۇبادا جىسمانى ھەرىكەتكە سەل قارالغاندا بەدەن مۇسكۇللىرى بوشىشىپ، ماددا ئالمىشىش توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. بەدەننىڭ ئىممۇنىتىت كۈچى تۆۋەنلەپ، ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئاسانلا مۇپتىلا بولۇپ قېلىپ، ئادەم تۇرمۇشىغا زور ئاۋارىچىلىك كەلتۈرىدۇ. شۇڭلاشقا مەلۇم قىسقا ۋاقىتلىق، ھەرخىل شەكىلدىكى چېنىقىش خاراكتېرىدىكى ھەرىكەتلەرنى قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەرىكەت ھەرگىزمۇ تەنتەربىيە پائالىيىتى بىلەن كۈندە نەچچە سائەت شۇغۇللىنىپ بېرىشنىلا كۆرسەتمەيدۇ، ئۇ قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بەدەندىكى ھەممە مۇسكۇل، ئەزا، ھۈجەيرىلەرنى ياخشى، ئەتراپلىق چېنىقتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

بىردەملىك مىڭىش، ئايلىنىپ سەيلە قىلىپ بىرىش، يەڭگىل يۈگرەپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمىمۇ كۆڭۈلدىكىدەكتۇر. مەن بۇيەردە ئەڭ ۋاقىت تىجەيدىغان، قولاي بولغان چېنىقىش تۈرى ئارغامچا سەكرەشنى تەۋسىيە قىلىمەن. چۈنكى تانا سەكرىگەندە بەدەندىكى كۆپ مۇسكۇل، ئەزالار تەڭلا ھەرىكەتكە كېلىپ، كۆڭۈلدىكىدەك چېنىقىش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ، ھەم ۋاقىت تىجىلىدۇ، جىق تەييارلىق كەتمەيدۇ. ئۇ ئەقلى ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندىكى ئەڭ ياخشى ئۈنۈملۈك، ئەڭ قىسقا ۋاقىتلىق چېنىقىش ئۇسۇلىدۇر. تانا سەكرەش ئارقىلىق، بەدەن قان ئايلىنىش، گاز، ماددا ئالمىشىش تېزلىشىدۇ، كۆپ قىسىم تەن مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىپ-بوشىشى كۈچلۈك بولىدۇ، چىرايلىق بەدەن شەكلىنى ساقلاشتا، ھەرىكەتنى چاققان قىلىشتا، تەن ھەرىكىتىنىڭ پارتىلاش كۈچىنى تېز ئاشۇرىدۇ. ئەلۋەتتە چېنىقىشنى مەلۇم بىر مەزگىللا قىلىشنىڭ تۈزۈك ئۈنۈمى بولمايدۇ، شۇڭلاشقا ھەرىكەت ئارقىلىق بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە ئايلاندۇرىۋېتىش لازىم.

ئوكسىگېن جانلىقلارنىڭ ئۆسۈپ-يېتىلىشىگە، ماددا ئالماشتۇرۇشىغا زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئادەم تولۇپ تاشقان ئوكسىگېن بار مۇھىتتا پائالىيەت قىلسا بەدەندىكى ھۈجەيرىلەر پائالىيىتى ئاكتىپلىشىپ، ماددا ئالماشتۇرۇشى ياخشى بولىدۇ. مۇبادا ئوكسىگېن سۈمۈرۈشكە سەل قارالسا، مېڭە ھۈجەيرىلىرىگە بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىپلا قالماستىن، پۈتكۈل بەدەن ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆلۈشىنى تېزلىتىدۇ. شۇڭلاشقا ئۆينىڭ، پائالىيەت سورۇننىڭ ئوكسىگېن ساپلىقىغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق، ئائىلىنى، مەھەللىنى، مۇھىتنى يېشىللاشتۇرۇشقا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. بىز تۇنجۇقۇپ قالغاندىلا، ئاندىن ئوكسىگېننى يادىغا ئالىدىغان بۇنداق ناچار ئادەتنى قەتئىي تۈگىتىش كېرەك. ھەرقاچان ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، ئائىلىنى، ھويلا-ئارامنى يېشىللاشتۇرۇپ، باغ-باراڭ پەيدا قىلىشتەك ئېسىل ئەنئەنىمىزنى ساقلىشىمىز، تەرەققى قىلدۇرىشىمىز كېرەك.

سۇ جانلىقلارنىڭ ئۆسۈپ-يېتىلىش، ماددا ئالماشتۇرىشدا كەم بولسا بولمايدۇ. ئادەم تېنىنىڭ 76% ئېغىرلىقى سۇدۇر. بۇ شۇنى چۈشەندۈرىدۇكى، ئادەم تېنى ماددا ئالمىشىش ئۈچۈن زور مىقداردىكى بەدەن سۇيۇقلۇقىغا مۇھتاج بولىدۇ. ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنىڭ ھەممىسى بەدەن سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا ئادەم بەدىنىنىڭ سۇ مىقدارىغا ھەرگىز قارىماسلىق، ھەركۈنلۈك سۇ ئىستىمالىغا يەنى، ئىستىمال قىلغان سۇنىڭ سۈپىتى، مىقدارىغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. مەسلەن، بىركۈنلۈك ئىچكەن سۈيىمىز ئومۇمى تامىقىمىزنىڭ تۆتتىن ئۈچىنى ئىگەللىشى كېرەك. ماندا‌قچە قىلغاندا يەيدىغان تاماق بىلەن شۇ يېمەكلىكلەرنىڭ سۇ مىقدارىنىڭ ئېغىرلىق نىسبىتى شۇ يېمەكلىكلەر قۇرۇق ئېغىرلىق نىسبىتىنىڭ 3 ھەسسىگە توغرا كېلىشى كېرەك. تولىمۇ، ئەپسۇس بىز ئادەتتە كۈندىلىك ئىستىمال قىلىدىغان سۇنىڭ سۈپىتى ۋە مىقدارىغا دىگەندەك ئەھمىيەت بېرەلمەيمىز. مۇبادا كۈندە ئىستىمال قىلىدىغان سۇنىڭ مىقدارى ئومۇمى يېمەكلىكنىڭ 15% دىن تۆۋەن بولسا بۇ ئاستا خاراكتېرلىك ئۆز-ئۆزىنى ھالاك قىلىشتۇر. مۇبادا ئادەم بەدىنى ھۈجەيرىلىرى يېتەرلىك سۇ مىقدارىغا ئىگە بولسا، ھاياتى كۈچى ئۇرغۇپ، ماددا ئالمىشىش تېزلىشىدۇ. بەدەندىكى ھەربىر ھۈجەيرە، توقۇلما، ئەزالار ئوزۇقلۇق ماددىلارغا يېتەرلىك ئېرىشەلەيدۇ، ھەمدە پەيدا بولغان زەھەرلىك ماددىلارنى ئۆز ۋاقتىدا ھۈجەيرە سىرتىغا چىقىرىۋېتەلەيدۇ. شۇڭلاشقا ئىچىملىك سۇغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. سۇنى ھەرخىل شەكىلدە ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئادەتتە، سۈت، چاي، ئەتكەن چاي، مېۋە شەربىتى... قاتارلىقلارنى بىز كۈندە كۆپلەپ ئىستىمال قىلساق بولىدۇ. ئەلۋەتتە، ھەركىم ئۆزىنىڭ مىزاجىغا ئاساسەن ئىچىملىك سۈيىنى مۇۋاپىق تەڭشىسە بولىدۇ. لېكىن ھەرگىزمۇ سۇنى زىيان قىلىدۇ، دەپ بەدەنىنىڭ سۇغا بولغان ئېھتىياجىنى يۇقىرىلىتىۋەتمەسلىك كېرەك. بىز ئۇسسىغان چاغدىلا سۇ ئىچىدىغان بۇ ناچار، ئىلمى بولمىغان ئادەتنى قەتئىي تۈگىتىشىمىز كېرەك. بولۇپمۇ بىزنىڭ بۇ قۇرغاق رايونىمىزدىكى كىشلەر سۇ ئىستىمالىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشىمىز كېرەك.

مېۋە-چېۋە، سەي-كۆكتات ھەرخىل سىللوزا، ۋىتامىن، قەنت، سۇ ... قاتارلىق بەدەنگە زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەئى بولۇپ، تەن سالامەتلىكنى ياخشىلاش، ئوزۇقلۇقنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇشتا زور ئەھمىيەتكە ئىگە. بولۇپمۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن كىشلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى كۆزىتىدىغان بولساق ئۇلارنىڭ مېۋە-چېۋە، سەي-كۆكتات ئىستىمالى ئالاھىدە كۆرۈنەرلىكتۇر. بولۇپمۇ ئەتىگەنلىك ناشتىدا مېۋە-چېۋىنى كۆپ يېيش، بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرگە ھۈجەيرىلەر جىددى ئېھتىياجلىق بولغان سۇ بىلەن قەنتنى كۆپلەپ يەتكۈزۈپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، ھاياتى كۈچىنى ئاشۇرۇشدا زور رول

ئۆينايدۇ. بولۇپمۇ مىۋە-چېۋە، سەي-كۆكتاتلاردىكى تۆۋەن دەرىجىلىك قەنت، مايلارنىڭ پارچىلىنىشى، بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى تېز بولغاچقا، كۆڭۈلدىكىدەك ساغلاملىق يېمەكلىكى بولالايدۇ. شۇڭلاشقا مىۋە-چېۋە، سەي-كۆكتات ئىستېمالىغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك.

ئارام ئېلىش يالغۇز كۆپ ئۇخلاشنىلا كۆرسەتمەيدۇ. ئۇ بەدەندىكى ھەربىر ئەزانىڭ تەڭپۇڭ ھالەتتە ھاياتى كۈچكە تولۇش جەريانى بولۇپ، ئادەم ئارام ئالغاندا بەدەندىكى كۈچلۈك ھەرىكەت، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا پەيدا بولغان ھەرخىل چىقىرىندى، زەھەرلىك ماددىلار ئاستا-ئاستا بەدەن سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق تەن سىرتىغا چىقىدۇ، ھەم ئادەم تېنى تېخىمۇ تولۇق ئوكسىگېن، سۇ، ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېرىشىپ ھاياتى كۈچى قايتىدىن تولۇقلىنىدۇ. ئەلۋەتتە ئۇخلاش بىز كۆپ ئېلىپ بارىدىغان ئارام ئېلىشتۇر. ئادەم مەلۇم مەزگىللىك ھەرىكەت تۈرىنى، خىزمەت، ئۆگىنىش شەكلىنى ئۆزگەرتىش، تەڭشەش ئارقىلىقمۇ كۆڭۈلدىكىدەك ئارام ئالغىلى بولىدۇ. مەسلەن، ئادەم تېنىدىكى ھەربىر ئەزانىڭ ھەرىكىتىنى مۇۋاپىق تەڭشەش، ھەرىكەتنى ئىلاج بار ھەممە ئەزاغا تەڭ چېچىش ئارقىلىق تەندىكى مەلۇم بىر ئەزاغا يېتىپ كېلىدىغان خىزمەت بېسىمىنى يېنىكلىتىش ئارقىلىقمۇ ئارام ئېلىشقا بولىدۇ. ئارام ئالغاندا ئارام ئالغان ۋاقىتنىڭ ئاز-كۆپلىكىنى ئاساس ئەمەس، بەلكى ئارام ئېلىش سۈپىتىنى ئاساس قىلىش كېرەك. سۈپەتنى ھەرقاچان بىرىنچى ئورۇنغا قويۇش كېرەك. يۇقىرى سۈپەتلىك ئارام ئېلىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇش كېرەك. ئادەمنىڭ ئادەتتىكى ھەرىكەت، خىزمەت، يۈرۈش-تۇرۇش قىياپىتىنىڭ توغرا بولماسلىقىمۇ ئادەم بەدىنىدە بىھۇدە ھارغىنلىق، چارچاش پەيدا قىلىدۇ. شۇڭلاشقا ئادەتتىكى يۈرۈش-تۇرۇش، ئولتۇرۇش، يېتىش، خىزمەت، ئۆگىنىش، ھەرىكەت قىياپىتىنىمۇ ئىلمىيلاشتۇرۇش كېرەك. يول يۈرگەندە ئىلاج بار قەددىنى تىك تۇتۇپ ئالدىغا قاراش، پۇتنى تۈز يۆتكەش، ھەرگىزمۇ بەدەن شەكلىنى ئالدىغا، كەينىگە، يانغا قارىتىۋالماسلىق كېرەك. بۇنداق بولغاندا ئومۇرتقا، پۇت، گەجگە قىسمىغا ئېغىرلىق تەڭپۇڭ ھالەتتە چۈشۈپ بۇ ئەزالارنىڭ شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى، بىھۇدە ھېرىپ-چارچىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئولتۇرغاندا ئىلاج بار ھەممە مۇسكۇلنى ئەركىن-ئازادە قويۇپ بېرىش، تىك ئولتۇرۇش كېرەك. ھەرگىزمۇ خەت يازىمەن، كىتاب كۆرىمەن... دېگەندەك سەۋەبلەر بىلەن ئالدىغا دۈمچىيىۋېلىش، يانغا قىڭسىيىپ ئولتۇرۇش... تەك ناچار ئولتۇرۇش قىياپەتلىرىنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇۋالماسلىق، توغرا بولغان ئولتۇرۇش قىياپىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك. يېتىپ ئۇخلىغان، ئارام ئالغان چاغدىمۇ ھەرگىز بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىنى بېسىپ ئۇخلايدىغان، ئوڭ تەرەپ ياكى سول تەرەپنى بېسىپ ئۇخلاش، پۇت-قولنى باسۇرۇپ ئۇخلاش، دۈم يېتىش... تەك ناچار يېتىش ئادەتلىرىنىمۇ قەتئىي تۈزىتىش كېرەك. ياتقان چاغدا ئوڭدا يېتىش، ياستۇقنىڭ ئېگىزلىكى مۇۋاپىق، ياتقان جاي نىسبەتەن ئىللىق، يۇمشاق بولۇش كېرەك. يېتىپ ئارام ئالغاندا ياكى ئولتۇرۇپ ئارام ئالغاندا 3 مىنۇت ئەتراپىدا چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، نەپەس بارغانسىرى يېنىكلىشىپ كاللىدىكى ھەرخىل گادىرماچ خىياللار سەل پەسىيىپ دىققەت يىغىلىشقا باشلىغاندا تەرتىپ بويىچە ھەربىر ئەزانى بوشاشتۇرۇش يەنى، ھەربىر تىنىق بىلەن بىرگە شۇ ئەزانىڭ بوشىشىۋاتقان ھالىتىنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈش، ئەزالارنىڭ بوشىشىش تەرتىپى پۇتنىڭ ئۇچىدىن تاكى باشنىڭ ئۈستىگىچە بولغان ھەربىر ئەزا بولۇپ، بىردىن-بىردىن بوشاشتۇرۇش، يەڭگىللەشتۈرۈش كېرەك. تەدرىجى پۈتۈن بەدەننى بوشاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن تەبئىيلا ئۇيقۇغا غەرق بولساق بولىدۇ. ھەرگىزمۇ ئۇخلايمەن، دەپلا تۇگۈلۈپلا ئۇخلايدىغان، يېتىش، ئارام ئېلىش قىياپىتىگە، مۇسكۇل-ئەزالارنى بوشاشتۇرۇشقا سەل قارايدىغان ئادەتنى تۈزىتىش كېرەك. ئارام ئالغان چاغدا ياكى ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا يېنىك مۇزىكىلارنى تىڭشاش، تەبئەت كۈيلىرىنى يەڭگىل ئاۋازدا تىڭشاش ياكى مەخسۇس ئۇيقۇنى ياخشىلاش مۇزىكىلىرىنى تىڭشاش ئارامنىڭ سۈپىتىنى ئاشۇرۇپ، ئۇيقۇ ۋاقتىنى ئازايتىدۇ. ئۇخلاپ ئويغانغاندىن كېيىنمۇ بەدەندە يەنە ھارغىنلىق پەيدا بولىدىغان ئىشنى تۈگىتىدۇ. ئويغانغان چاغدا ھاردۇق تولۇق چىقىدۇ، ھاياتى كۈچ تولۇپ تاشىدۇ، كېسەللىكلەردىنمۇ تېز ساقايغىلى بولىدۇ. بەدەننىڭ كېسەللىكلەردىن ئۆزلىكىدىن ساقىيىش ئىقتىدارى بار بولۇپ، پەقەت سۈپەتلىك ئارام ئالغان، ئۇخلىغان چاغدىلا ئادەم تېنى ئۆزلىكىدىن ھاياتى كۈچكە تولۇپ تاشىدۇ، كېسەللىكلەردىن ساقىيىدۇ. شۇڭلاشقا ئارام ئېلىشقا ۋە ئارامنىڭ سۈپىتىگە ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. ئارام ئالىدىغان مۇھىت، ئارام ئېلىش جەريانى ئارامنىڭ سۈپىتىگە بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇڭلاشقا ئارامنىڭ سۈپىتىنى ئاشۇرىمەن، دەيدىكەنمىز، ئارام ئالىدىغان مۇھىت بىلەن ئارام ئېلىش جەريانىنى ياخشىلىشىمىز زۆرۈر.

نەپەسلىنىش ھاۋا سۈمۈرۈش بىلەن ھاۋا چىقىرىشنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، نەپەسلىنىش شەكلىگىمۇ

دىققەت قىلىش كېرەك. نەپەسلەنگەندە ئۆپكە ھەرىكىتى كۈچىيىپ، بەدەن يېتەرلىك ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىدۇ، ھەم پەيدا بولغان چىقىرىندى گازلار تەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ، شۇنداقلا دىئافراگما مۇسكۇلىمۇ ھەرىكەتكە كېلىپ بەدەن لىمفا ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. لىمفا سۇيۇقلۇقىدا تەن ھۆجەيرىلىرى چىقارغان نۇرغۇن چىقىرىندى ماددىلار بار بولغاچقا، نەپەسلىنىش ئارقىلىقمۇ ماددا ئايلىنىش ئىلگىرى سۈرىلىدۇ، شۇڭلاشقا نەپەسلىنىش شەكلىمۇ ئادەم تېنىنىڭ ساقلىقىغا زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھەركۈنى ئەتىگىنى، چۈشتە، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن، بىرەر ئىشنى قىلىشتىن بۇرۇن، كەيپىياتنى ياخشىلىماقچى بولغان چاغدا 1:4:2 نىسبەتلىك نەپەسلىنىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇش كېرەك. يەنى 1 سېكۇنت ھاۋا سۈمۈرۈپ، 4 سېكۇنت توختاپ، 2 سېكۇنت چىقىرىش كېرەك. مۇبادا سىز 4 سېكۇنت ھاۋا سۈمۈرگەن بولسىڭىز، 16 سېكۇنت توختايسىز، 8 سېكۇنت ئۆپكىدە پەيدا بولغان گازنى سىرتقا چىقىرىسىز. بۇنداق نەپەسلىنىش شەكلى ئۆپكە گاز ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، دىئافراگمىنى تولۇق ھەرىكەتلەندۈرۈپ ھۆجەيرىلەرنىڭ تولۇق گاز ئالماشتۇرۇشى، ماددا ئالماشتۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ماددا ئالمىشىش بەدەندىكى ھۆجەيرىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېرىشىپ، چىقىرىندى ماددىلارنى بەدەن سۇيۇقلۇقىغا چىقىرىشى ۋە تەندىكى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ چىقىرىندى ماددىلارنى تەن سىرتىغا چىقىرىشى بولۇپ، تەندە ھاسىل بولغان ھەرخىل چىقىرىندى ماددىلارنى چوقۇم دەل ۋاقتىدا چىقىرىۋېتىش لازىم. ھەرگىزمۇ چىقىرىندى ماددىلارنى تەن ئىچىدە ئۇزاق ساقلىماسلىق كېرەك، چىقىرىندى ماددىلارنى تەن ئىچىدە ئۇزاق ساقلاش، بەدەنگە ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. بەزى ئۆگىنىش، خىزمەت ۋە ياكى خوشياقماسلىق، ئاۋارىچىلىقنى باھانە قىلىپ يېتەرلىك سۇ، يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ئىستىمال قىلىشقا سەل قارىماسلىق كېرەك.

يۇقارىقىلارغا دىققەت قىلىشتىن باشقا، قوشۇمچە تىبابەت، ساقلىقلىقنى ساقلاش، ئىلمى ئوزۇقلىنىشقا دائىر بىلىملەردىن خەۋەردار بولۇش كېرەك. بولسا تىبابەت كىتابلىرى، ساقلىقنى-ساقلاش، ئوزۇقلۇققا دائىر كىتاب-ژۇرناللارنى دائىم ئوقۇپ تۇرۇش، ئۆز تىنى، سالامەتلىكىگە دائىر سىستېمىلىق تونۇش ھاسىل بولۇش كېرەك. ھەرگىزمۇ ئاغرىپ قالسىلا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، ئادەتتە دىققەت قىلماي يۈرۈۋەرمەستىن بەلكى شۇ كېسەلنىڭ كېلىپ-چىقىشى، ئاسراش، پەرزلىرىگە دىققەت قىلىپ يېمەكلىك، تۇرمۇش ئادىتى ئارقىلىق كېسەللىكتىن تېز ساقىيىش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

ئۈچىنچى، روھى ساغلاملىققا سەل قارىماسلىق. ساغلام بولغان روھى كەيپىياتنى دائىم ساقلاش كېرەك.

ياخشى روھى كەيپىيات تەن ساغلاملىقىغا ئىنتايىن زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. جۇشقۇن، تېتىك بولغان روھى كەيپىيات، كەڭ-قورساقلىق تەن ساقلىقنى ساقلاشتىمۇ زور رول ئوينايدۇ. روھى كەيپىياتنى قانداق ياخشىلاش توغرىسىدا ئالدىنقى لېكسىيىدە تەپسىلى توختالدىم. ياخشى بولغان روھى كەيپىيات، مىجەز خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈش ئىنتايىن مۇھىم. شۇڭلاشقا بولسا روھى ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر كىتابلارنى ئوقۇش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەشكە دائىر ئەتراپلىق بىلىمگە ئىگە بولۇش.

تاپشۇرۇق:

بىرىنجى، ئۆزۈڭلارنىڭ مىزاجىڭلارنى بىلىۋېلىڭلار.

ئىككىنجى، بۇندىن كېيىن قانداق ياخشى بولغان ئوزۇقلىنىش، ئارام ئېلىش، ھەرىكەتلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرمەكچى؟

ھەقىقى ئۇنۇمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

توققۇزىنچى لېكسىيە

ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئائىلە مۇناسىۋىتى ۋە مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتىنى بىرتەرەپ قىلىش

ئادەمنىڭ ھاياتىدىكى 70%-80% گىچە خۇشاللىقى ۋە كەيپىياتى ئەتراپىدىكى كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدىكى باشقا كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىڭىز، ئائىلە مۇناسىۋىتىڭىز، مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتىڭىز سىزنىڭ خۇشال-خورام يۈرۈشىڭىز، شۇنداقلا بۇندىن كېيىنكى كەسىپ ۋە باشقا جەھەتتىكى مۇۋاپپىقىيىتىڭىزگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەلۋەتتە بىز جەمئىيەتتە ياشاش جەريانىدا كۆپ كىشىلەر بىلەن ئالاقىلىشىمىز، دوستلىشىمىز ھەم توي قىلىپ ئائىلە قۇرىمىز. ھالبۇكى كىشىلەر بىلەن مەلۇم مۇناسىۋەتتە بولۇش بىلەن بۇخىل مۇناسىۋەتنىڭ سۈپىتىنىڭ يۇقىرى-تۆۋەنلىكىمۇ ئىنتايىن مۇھىم. يۇقىرى سۈپەتلىك ھايات كەچۈرىمەن، ئۇتۇق قازىنىمەن، دەيدىكەنمىز، يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئائىلە مۇناسىۋىتى، مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتى يارىتىشىمىز زۆرۈر. ھەممە ئادەم ئۆز-ئارا ھەرخىل مۇناسىۋەتتە بولىدۇ، ھالبۇكى بۇلارنىڭ مۇناسىۋىتىمۇ ھەرخىل شەكىلدە، ھەرخىل سۈپەتتە بولىدۇ. ئېنىقكى، يۇقىرى سۈپەتلىك مۇناسىۋەت تىكلەش، ھاياتىمىزدا زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئۇنداقتا يۇقىرى سۈپەتلىك مۇناسىۋەت زادى قانداق مۇناسىۋەت، ئۇ قانداق يارىتىلىدۇ؟ تۆۋەندە مەن كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئائىلە مۇناسىۋىتى، مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتى توغرىسىدا ئايرىم-ئايرىم توختىلىمەن.

كىشىلىك مۇناسىۋەت

كىشىلىك مۇناسىۋەت كىشى بىلەن كىشى ئوتتۇرىسىدىكى ئالاقە سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ھەرخىل مۇناسىۋەت بولۇپ، بىزنىڭ ئەتراپىمىزدىكى كىشىلەرگە تۇتقان مۇئامىلە، پوزىتسىيىمىز ئادەتتە قانداق بولسا، باشقىلارنىڭمۇ بىزگە تۇتقان پوزىتسىيىسى شۇنىڭغا ماس بولىدۇ. يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەتنى تىكلەش ئۈچۈن:

بىرىنچى، يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەتكە نىسبەتەن چۈشەنچە ئايدىڭ بولۇش كېرەك.

يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەت ھەرگىزمۇ جىق كىشىلەر بىلەن دوستلىشىش، تونۇشۇش، شۇنداقلا ھەرقانداق ئىشقا پايدا ئېلىش مەقسىدىنى ئاساس قىلىپ، پايدا يەتكۈزىدىغان كىشىلەر بىلەن كۆپلەپ تونۇشۇش، دېگەنلىك ئەمەس. ئەمما جىق كىشىلەر كىشىلىك مۇناسىۋەتنى دائىملا بۇنداق مۇناسىۋەتكە باغلاپ چۈشىنىۋالىدۇ. ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەت پەقەت ئولتۇرۇش، سورۇندىلا كۆپىيىدۇ... دەپ چۈشىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىنتايىن خاتا قاراشتۇر. يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەت مۇناسىۋەتلەشكۈچى ئىككى تەرەپنىڭ ئالاقىسىنىڭ، دوستلۇقىنىڭ ئىنتايىن سۈپەتلىكلىكى، ئۆزئارا يۈرەكتىن يۈرەككە تېگىپ ئالاقە قىلالىشىنى شۇنداقلا، ئۆزى بىلەن ئىددىيىسى، دۇنيا قارىشى، ئادىتى ئوخشاش ئادەملەر بىلەنلا ئەمەس، بەلكى ئۆزى بىلەن ئوخشىمايدىغان ئىددىيە، دۇنيا قاراش، ئادەتكە ئىگە كىشىلەر بىلەنمۇ نورمال ئالاقە شەكىللەندۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەت يارىتالىغان ئادەمنىڭ ھەقىقى دوستلىرى جىق بولىدۇ. ئۇلار دوستلار ئارا ئۆز-ئارا ھەممە جەھەتتە بىر-بىرىگە يار-يۆلەك، ئىلھام بولالايدۇ. بىر-بىرىنى ھەرجەھەتتىن ئۇنىۋېرسال يېتەكلىيەلەيدۇ، تېخىمۇ ئېنىقكى، يۇقىرى سۈپەتلىك ھايات كەچۈرۈشكە ئىلھاملاندۇرالايدۇ، ئۆز-ئارا بىلىم، ئەقىل، ئىلھام، پۇرسەت ئاتا قىلالايدۇ. ئىش-ئوقىتى راۋان كۆڭلەردىلا ئەمەس، باشقا كۈن چۈشكەندىمۇ ياردەم قولىنى سوزىدىغان دوستلىرى جىق بولىدۇ. ئەلۋەتتە يېقىن دوستلىرى بىلەن يېقىن ئالاقىنى ساقلىغان بولسا، دۇنيا قارىشى، ئادىتى ئوخشىمايدىغان كىشىلەر بىلەنمۇ نورمال ئالاقىنى ساقلايدۇ. ئۇلار بىلەن بىھۇدە سۈركىلىش، توقۇنۇش ھاسىل قىلمايدۇ، ئۇلار بىلەنمۇ ھەرقانداق مەسىلىنى سوغۇققانلىق بىلەن ھەل قىلالايدۇ.

ھەرگىزمۇ بەزى ئىددىيىسى، ئادىتى ئوخشىمايدىغان كىشىلەرنى بەرىبىر چىقىشالمايمەن، دەپ ئۇلارنى يات دۈشمەن قاتارىدا كۆرمەيدۇ، ئۇلارغىمۇ ئوخشاشلا دوستلۇق قولىنى ھەرۋاقىت سوزۇپ تۇرىدۇ. ئۇلار بىلەنمۇ نورمال دائىرىدە چىقىشىپ ئۆتىدۇ. يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەت يارىتالىغان ئادەمنىڭ بىرەرمۇ شەخسى دۈشمىنى بولمايدۇ. ئۇلار دوستىغا چىن كۆڭلىدىن مېھىر-مۇھەببىتىنى، ئىلھامىنى بەرسە، ئىددىيىسى، ئادىتى ئوخشىمايدىغان كىشىلەرگىمۇ كەڭ قورساق بولالايدۇ. يىغىنچاقلىغاندا، يۇقىرى سۈپەتلىك كىشىلىك مۇناسىۋەت كىشى بىلەن كىشى ئارىسىدىكى ھەقىقى يۈرەكتىن-يۈرەككە تېگىدىغان ئىللىق مۇناسىۋەتتۇر.

ئىككىنچى، سەمىگىزدە بولسۇن، جاھاندا ھەرگىز يامان ئادەم يوق، پەقەت ياخشى ۋە ئىش ئۇقمايدىغان، نادان ئادەملا بار.

بىز ئادەتتە كىشىلەرنى ياخشى، يامان دەپ ئايرىشقا ئىنتايىن ئادەتلەنگەن. ئۆزىمىز بىلەن چىقىشالىغان ئادەمنىڭ ھەممىسى ياخشى ئادەم، ئۆزىمىز بىلەن چىقىشالمىغان ئادەمنىڭ ھەممىسى ئەسكى ئادەم دەپ قارىلىپ كەلگەنىدى. بىز بۇخىل ئايرىشنى، تېخى مەيدانى ئېنىق بولغانلىق، مېھىر-مۇھەببەت، غەزەپ-نەپرىتى ئېنىق بولغانلىق، ۋىجدانلىق، غورۇرلۇق بولغانلىق، دەپ ساددىلارچە توغرا دەپ كەلدۇق. بىز ياخشى دەپ قارىغان ئادەملىرىمىزگە نورمال تەلەپپۇزدا گەپ قىلىپ، نورمال ئالاقىنى ساقلىغان بولساق، ئۆزىمىزنىڭ نەزىرىمىزدىكى ئەسكى ئادەمگە چىش-تىرنىقىمىزغىچە ئۆچ بولۇپ كەلدۇق ياكى ئۇلارنىڭ بار-يوق يېرىدە ئۇلار بىلەن پېتىشماي كەلدۇق. بىزچە بولغاندا بۇنداق قىلغانلىق، ئىنتايىن ۋىجدانلىق، ئەخلاقلىق، غورۇرلۇق بولغانلىق. بۇ ئىنتايىن ساددىلارچە خاتا قاراشتۇر.

جاھاندا ھەرگىزمۇ يامان ئادەم يوق، پەقەت ياخشى ۋە نادان ئادەملەرلا بار. يەنى، ھېچقانداق ئادەم بىزنىڭ شەخسى جەھەتتىن ئۆچ بولىشىمىزغا، غەزەپ قىلىشىمىزغا، ئۆزەڭگۈ سوقۇشتۇرىشىمىزغا، گەپ تالىشىپ سوقۇششىمىزغا ئەرزىمەيدۇ. چۈنكى ياخشى ئادەم بىلەن سىز ئەلۋەتتە دوست. ئۇلار بىلەن ھەرقاچان ئىللىق، مېھىر-مۇھەببەتلىك، دوستانە مۇناسىۋەتنى تەرەققى قىلدۇرۇڭ، ساقلاڭ. ئەمما سىز بىلەن ئىددىيىسى، دۇنيا قارىشى، ئادىتى ئوخشىمايدىغان ئادەم بىلەن بىھۇدە گەپ تالىشىپ، ئۆزەڭگە سوقۇشتۇرىشىڭىز، دۈشمەنلىشىشىڭىز ئىنتايىن نادانلىقتۇر. چۈنكى سىز شۇنى تونۇپ يېتىشىڭىز كېرەككى، جاھاندا پەقەت ياخشى ۋە نادان ئادەملەرلا بار. ياخشى ئادەملەر بىلەن دوستلىشىڭ. نادان ئادەملەرگە ئىلتىپات قىلىڭ، ئەمما ئارىلىق ساقلاڭ. ھەرگىزمۇ نادان ئادەملەر بىلەن بىھۇدە ئۆزەڭگۈ سوقۇشتۇرۇپ، دۈشمەنلىشىپ قالماڭ. ئۇلار گېپىڭىزنى ئاڭلاشنى خالىمىسا، ئۇلارغا ئارتۇقچە چۈشەنچە بېرىمەن، دەپمۇ يۈرمەڭ. چۈنكى، ھايات پەقەت ۋە پەقەت بىرلا قېتىم كېلىدۇ. مۇشۇ بىرلا قېتىم كېلىدىغان ھاياتنى چوقۇم ئىنتايىن گۈزەل، مېھىر-مۇھەببەتلىك، خەير-ساخاۋەتلىك، نەتىجىلىك، قۇرۇش خاراكتېرىدىكى ئىشلارغا سەرپ قىلىش كېرەككى، ھەرگىزمۇ باشقىلار بىلەن بىھۇدە ئىشلارنى تەگىشىپ، تالىشىپ زېھىن، ۋاقىت، ئىقتىساد، سالامەتلىكنى خوراتماسلىق كېرەك.

ئۈچىنچى، ھەرقانداق ئادەمنىڭ يېشى، جىنسى، ئىرقى، مىللىتى، دىنى، شۇغۇللىنىۋاتقان كەسپى، يۇرتى... قاتارلىق سىرتقى ئامىللارغا ئەمەس، ئىددىيىۋى پەزىلىتىگە، جەمئىيەتكە قوشقان تۆھپىسىگە قاراپ دوستلىشىش، مۇئامىلە قىلىش، ھۆرمەتلەش كېرەك. ھەرقانداق ئادەم ھۆرمەتلىنىش ھوقۇقىدا باباراۋەردۇر.

تۇرمۇشىمىزدا باشقىلارنىڭ سىرتقى ئامىللىرىغا قاراپ باھا بېرىدىغان، مۇئامىلە قىلىدىغان كىشىلەر ئاز ئەمەس. بىر ئادەمنىڭ سىرتقى ئامىللىرىغا ئەمەس، بەلكى ئۇ كىشىنىڭ جەمئىيەتكە قوشقان ئومۇمى تۆھپىسى، ئەمەلىي نەتىجىسىگە ئاساسەن مۇئامىلە قىلىش، دوسلىتىشىش كېرەك. ھەرقانداق ئادەم كىشىلىك ھۆرمەتلىنىش ھوقۇقىدا باباراۋەر بولۇشى كېرەك. تۇرمۇشىمىزدىكى ئەڭ چاكىنا كىشىلەرلا بىرقىسىم كىشىلەرنىڭ ھۆرمەتلىنىش ھوقۇقىنى، ئىززىتىنى خالىغانچە ھۆرمەتلىمەيدۇ، دەپسەندە قىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنىدىن كېيىن بۇنداق چاكىنا قاراشتىن قۇتۇلۇشىمىز كېرەك.

تۆتىنچى، ھەرقانداق كىشىگە قولىڭىزدىن كېلىشىچە ياردەم بېرىڭ، ئىلھاملاندۇرۇڭ.

بىز ئادەتتە ھەرۋاقىت دېگۈدەك باشقىلارنىڭ ياردىمىگە، ئىلھام بېرىشىگە مۇھتاجمىز. ئەلۋەتتە باشقىلارمۇ ھەم شۇنداق. شۇڭلاشقا ئىلاج بار قولىڭىزدىن كېلىشىچە باشقىلارغا ئىلھام ۋە ياردەم بېرىڭ. ئۇلار دەل سىزنىڭ ياردىمىڭىز، ئىلھامىڭىز بىلەن قايتىدىن ھاياتى كۈچكە تولىدۇ، قەلبى مېھىر-مۇھەببەت، دوستلۇققا تولىدۇ. سىزدىن مىننەتدار بولىدۇ. سىزمۇ بۇخىل خۇشاللىقتىن بەھرىلىنەلەيسىز.

بەشىنجى، ئۆزىڭىز بىلەن دۇنيا قارىشى ۋە باشقا ئادەتلىرى ئوخشىمايدىغان ئادەملەر بىلەن مۇۋاپىق ئارىلىق ساقلاڭ.

ياشاش جەريانىدا ئۆزىمىز بىلەن دۇنيا قاراش، ئىددىيە، ئادەت جەھەتتە ئوخشىمايدىغان نۇرغۇن كىشىلەر بىلەن ئۇچرىشىپ قالىمىز، ئۇلار بىلەنمۇ نورمال ئالاقىنى ساقلاشقا، ئۇلار بىلەنمۇ چىقىشىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. بۇنداق چاغدا ئەڭ ياخشىسى، ئۇلار بىلەن مۇۋاپىق ئارىلىق ساقلاڭ. ھەرگىز ئۇلارغا دۈشمەنلىك، يات نەزەردە قارىماڭ. ئۇلارنىڭ بار-يوق يىرىدە ئۇلارنىڭ يامان گېپىنى قىلماڭ. ئۇلار بىلەن ھەرقانداق شەكىلدىكى ئۇچرىشىشنى ئازلىتىڭ. مۇبادا ئۇلار بىلەن ئاز-تولا سۈركىلىش بولۇپ قالسا، ئەڭ ياخشىسى ھەرگىزمۇ بۇ سۈركىلىشنى چوڭايتىۋەتمەڭ، چۈنكى سىز تېخىمۇ گۈزەل، يۇقىرى سۈپەتلىك، قۇرۇش خاراكتېرىدىكى ئىشلارنى قىلىشىڭىز كېرەككى، ھەرگىزمۇ ئەھمىيەتسىز جەڭگى-جېدەل، دەتالاشقا ئارىلىشىپ قالماڭ. ئۇنداق كىشىلەر بىلەن مۇۋاپىق ئارىلىق ساقلاڭ.

ئالتىنجى، ھەرقانداق ئادەمنى ھەرقاچان بۇزۇش خاراكتېرىدىكى ناچار كەيپىياتتا تەنقىد قىلماڭ.

بۇزۇش خاراكتېرىدىكى ناچار كەيپىيات ئۆزىڭىزنىڭلا ئەمەس، قارشى تەرەپنىڭمۇ كەيپىياتىنى ناچارلاشتۇرۇپ، ھەرىكەت كۈچى، ھاياتى كۈچىنى بوشاشتۇرىۋېتىدۇ. بۇنداق چاغدا قارشى تەرەپ سىزنىڭ گېپىڭىزنىڭ توغرا-خاتالىقى بىلەن ھېسابلاشماي، ئەكسىچە سىزنىڭ كەيپىياتىڭىزغا تاقابىل تۇرۇش خاراكتېرىدىكى كەيپىياتتا بولىدۇ. دېمەك، بىر ئوبدان نورمال مۇناسىۋەت، سىزنىڭ ناچار كەيپىياتتا قىلغان گەپ-سۆزىڭىز بىلەن ناچارلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا ناچار كەيپىياتتا ھېچقانداق ئادەمگە گەپ قىلماسلىق، ياكى باشقىلارنى ئەسلا تەنقىد قىلماسلىق كېرەك. مۇبادا مەقسىدىڭىز قارشى تەرەپكە ئۆزىڭىزنى قارىشىڭىزنى بىلدۈرۈش بولغان بولسا، ئەڭ ياخشىسى كەيپىياتىڭىزنى ياخشىلاپ، قارشى تەرەپنى ئىلھاملاندۇرۇپ تۇرۇپ گەپ قىلىڭ. ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ.

يەتتىنجى، باشقىلارنىڭ گېپىگە ئەمەس، مەقسىدىگە قاراڭ. سىزمۇ ئۆز مەقسەت ۋە گەپ-سۆزىڭىزگە دىققەت قىلىڭ.

تۇرمۇشتا نۇرغۇنلىغان بىھۇدە، ئويلانماي قىلىنغان گەپ-سۆز كىشى ئارىسىدىكى نورمال مۇناسىۋەتنى بۇزۇپ، كىشىدە خاتا چۈشەنچە پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇڭلاشقا مۇبادا سىز قارشى تەرەپنىڭ گەپ-سۆزىنى دېگەندەك ياقتۇرۇپ كەتمىگەن بولسىڭىز، قارشى تەرەپنىڭ مەقسىدىگە قاراپ بېقىڭ. مۇبادا قارشى تەرەپ چاخچاق قىلغان ياكى يامان غەرەزدە بولمىغان بولسىلا، سىز قارشى تەرەپنى ئەپۇ قىلىپ، قارشى تەرەپكە مۇۋاپىق چۈشەنچە بېرىپ قويۇڭ. مۇبادا قارشى تەرەپ يامان غەرەزدە بولغان بولسا قارشى تەرەپكە ئېنىق پوزىتسىيە بىلدۈرۈپ قويسىڭىزلا كۇپايە. ھەرگىزمۇ ئۆزىڭىزنىڭ نۇرغۇن ۋاقتىلىق زېھنىڭىز، كەيپىياتىڭىزنى ئەرزىمەس، ئۇششاق ئىشلار ئۈچۈن چاچماڭ، سەرپ قىلماڭ. قارشى تەرەپكە ھەرقاچان كەڭ قورساق بولۇڭ. ئەلۋەتتە بۇنداق دېگەنلىك ھەرگىز مەن يامان نىيەتتە دىمىدىمغۇ، دەپ قالايمىقان سۆزلەڭ دېگەنلىك ئەمەس. سىز مەيلى قانداق ياخشى نىيەتتە بولۇڭ، قارشى تەرەپكە سۆزلىگەن گەپ-سۆزىڭىز، كەيپىياتىڭىزغا دىققەت قىلىڭ.

ئائىلە مۇناسىۋىتى

يۇقىرى سۈپەتلىك ئائىلە مۇناسىۋىتى شۇكى، ئۇ ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزانىڭ ئۆز-ئارا باشقا ھەرقانداق يات كىشىگە قارىغاندا مېھرىبان، كۆيۈمچانلىق بىلەن ئۆتۈشى ۋە ھەرجەھەتتىن ئىجابى يېتەكچى، يۆلەكچى بولۇشىدۇر. ئائىلە ئىنتايىن مۇھىم. ھەرقانداق مۇۋاپىپىقىيەت قازانغان كىشىنىڭ ئائىلە مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زور رول ئوينىغان. يۇقىرى سۈپەتلىك ئائىلە يۇقىرى سۈپەتلىك ھاياتنىڭ ئاساسىدۇر. يۇقىرى سۈپەتلىك ئائىلە قۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرنى بىلىش كېرەك:

بىرىنجى، ئائىلە ھەرگىزمۇ بىزنىڭ ئادەتتە بىلىدىغان ئىدارە-ئورگان، سوت مەھكىمىسى... دېگەندەك جەمئىيەت ئاپپاراتى ئەمەس. ئۇ ھەممە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ باباراۋەر تۇرىدىغان، ھۆرمەتلىنىدىغان ئىللىق ماكاندۇر.

ئائىلە جەمئىيەتنىڭ ئۆزگىچە بىر ئەزاسى. ئۇ ھەرگىزمۇ شىركەت، كان-كارخانا، ئىدارە-ئورگان، سوت مەھكىمىسى... ئەمەس. ئائىلىنى ھەرگىز مەلۇم ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ئالاھىدە ئىمتىيازغا ئېرىشىدىغان، ئالاھىدە ھوقۇق يۈرگۈزىدىغان ماكانى دەۋىلىشقا، ئائىلىدىكى خالىغان بىر ئەزانى خالىغان بىر ئەزادىن ئاستىن-ئۈستۈن

ئورۇنغا قويۇشقا بولمايدۇ. ئائىلە ئەزالىرىنى خالىغانچە بىر-بىرىگە سېلىشتۇرۇشقا ئەسلا بولمايدۇ. ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ھەممىسى شۇ ئائىلە ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. بىر ئائىلە ئۈچۈن دادىمۇ، ئانىمۇ، بالىمۇ، نەۋرىمۇ.. ئوخشاشلا مۇھىم. ھەرگىز ئۇلارنىڭ بىرسىنى مۇھىم، بىرسىنى مۇھىم ئەمەس دېيىشكە، قېرىنداشلار ئارا ئۆز-ئارا پەرقلىق مۇئامىلە قىلىشقا بولمايدۇ. باشقا ھەرقانداق كىشى خالىغانچە شۇ ئائىلىنىڭ ئەزاسى بولمەن، دەپمۇ بولالمايدۇ. ياكى شۇ ئائىلىنىڭ ئەزاسى بولمايمەن، دەپمۇ ئاسانلىقچە بولمىغىلى بولمايدۇ. شۇڭلاشقا ئائىلە ئەزالىرى ئۆز-ئارا ھەرگىزمۇ يات كىشىلەردەك مۇئامىلە قىلىشماسلىقى، ئاتا-ئانىلارمۇ بالىلارنى ئۆز-ئارا سېلىشتۇرۇپ، باھا بەرمەسلىكى كېرەك. ئائىلە شۇ ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ ئوخشاش ھۆرمەتلىنىدىغان، ئىللىق ماكانىدۇر.

ئىككىنجى، ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ھەممىسى ئوخشاش مۇھىمدۇر. ھەرگىزمۇ بىرسى مۇھىم بولۇپ، يەنە بىرسى مۇھىم بولمايدىغان ئەمەس.

بىر ئائىلىگە نىسبەتەن ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ھەممىسى ئوخشاش مۇھىم. ھەرگىز بىرسى بەك مۇھىم، بىرسى بوشراق مۇھىم بولىدىغان ئىش ئەمەس. ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزا ئۆزىنىڭ شۇ ئائىلىدىكى مۇھىملىق ئورنىنى چوڭقۇر ھىس قىلغاندىلا ئاندىن شۇ ئائىلىگە ئىللىق مېھىر-مۇھەببەت بېغىشلىيالايدۇ، شۇ ئائىلىنى چىن كۆڭلىدىن سۆيىدۇ. ئائىلىگە خۇددى دۆلەت ئورگىنىدەك باشلىق، مۇئاۋىن باشلىق قويۇش، بىرسى يەنە بىرسىدىن ئۈستۈن بولۇۋېلىش ياكى يەنە بىرسىنى ئۆزىدىن تۆۋەن كۆرۈش... قاتارلىقلار شۇ ئائىلىنىڭ خاتىرجەملىكىنى بۇزىدىغان، سۈپىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان قىلمىشلاردۇر. شۇڭلاشقا بۇنداق ئائىلە ئۆلىنى كولايدىغان قىلمىش-ئەتمىشتىن چوقۇم ساقلىنىش، ئائىلە ئەزالىرى ئارا ئۆز-ئارا مۇتلەق ھۆرمەت، كۆيۈمچانلىق تىكلەش لازىم.

ئۈچىنجى، ئائىلە ھەرقاچان پەرۋىشكە مۇھتاج. ھەرگىز نىكاھ ئوقۇلغانلىقى، ئائىلە قۇرۇلغانلىقى ئائىلىنىڭ يۇقىرى سۈپەتلىكلىكىنى بىلدۈرمەيدۇ. ئۇنى ھەرقاچان ئاسراش، پەرۋىش قىلىش كېرەك.

ئائىلىنىڭ قۇرۇلغانلىقى ھەرگىزمۇ ئائىلىنىڭ بۇندىن كېيىن مەڭگۈ خاتىرجەم، ئىناق-ئىتتىپاق، يۇقىرى سۈپەتلىك بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرمەيدۇ. مۇبادا ئائىلىدىكى پەرۋىش ھەرقاچان ئازىيىدىكەن ئائىلە ھەرقاچان بۇزۇلۇشى مۇمكىن. شۇڭلاشقا ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزا، چوقۇم شۇ ئائىلىنى، شۇ ئائىلىدىكى باشقىلارنى چىن كۆڭلىدىن سۆيۈشى، ئاسرىشى، پەرۋىش قىلىشى كېرەك. ھەرگىزمۇ بۇنداق قىلسام ئېشىۋالارمىكىن، دەپ قارىماسلىق كېرەك. مۇبادا قارشى تەرەپتە ئۆزىنى چوڭ تۇتۇش پىسخىكىسى شەكىللەنگىدەك بولسا، بەزى ئىشلارنى ئۆز ۋاقتىدا ئېنىق قىلىۋېتىش لازىم. ھەرگىزمۇ ئۆز-ئارا ئىچىدە ئاچچىق ساقلىماسلىق كېرەك. ئائىلىنى ھەرزامان ئاسراش، پەرۋىش قىلىش كېرەك. ئائىلىگە ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزا تولۇق مەسئۇل بولۇشى، مەسئۇلىيەتنى خالىغان بىرتەرەپكە ئىتتىرىپ قويماسلىقى كېرەك.

تۆتىنجى، ئائىلە ھەرقاچان ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ئىللىق ماكانى، جەڭگىۋارلىققا، ھاياتى كۈچكە تولۇپ تاشىدىغان ماكانى بولۇش كېرەك.

ھاياتى كۈچ ھەرگىزمۇ تاپا-تەنە، ئاچچىقلاش، قېيداش، چېقىشىلىش، تەنقىدلەش، دارىتمىلاش قاتارلىق بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرىدىكى ناچار كەيپىياتتا تولۇپ تاشمايدۇ. شۇڭلاشقا ئائىلە مۇھىتى ھەرقاچان قۇرۇش خاراكتېرىدىكى ياخشى كەيپىياتقا تولۇشى كېرەك. چۈنكى ناچار كەيپىيات ھەرقاچان سىرتقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن، دەل بۇنداق سىرتقى سەۋەبتىن ئادەمنىڭ ھاياتى كۈچى خورىغاندا، ئائىلە دەل بىزنىڭ ھاياتى كۈچىمىزنى ئاشۇرىدىغان ماكان بولۇشى كېرەك. مۇبادا ئائىلىنىڭ سىرتتىن ھېچقانداق پەرقى يوق، سىزدە ھەرقاچان ناچار كەيپىيات پەيدا قىلسا، ئائىلىنىڭ سۈپىتى تېزلىكتە تۆۋەنلەيدۇ. كېيىنچە ئائىلىنىڭ خاتىرجەملىكى، مۇقىملىقىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئائىلىنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا ئائىلە چوقۇم ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزانىڭ ئىللىق ماكانى، جەڭگىۋارلىققا، ھاياتى كۈچكە تولۇپ تاشىدىغان ماكانى بولۇشى كېرەك. ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزا ئۆز-ئارا ھەرقانداق يات كىشىگە قارىغاندا تېخىمۇ بەك ئىلھام، قىزغىنلىق، مېھىر-مۇھەببەت مەنبەسىگە ئايلىنىشى كېرەك.

بەشىنجى، ئائىلە ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزانىڭ ھەرقانداق ئوڭۇشسىزلىق، قىيىنچىلىق، بېسىمدىن ئوڭۇشلۇق ئۆتىۋالىدىغان ماكان بولۇشى كېرەك.

ئائىلە ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزانىڭ شۇنداق بىر سۆيۈملۈك ماكانى بولۇشى كېرەككى، بۇ ماكاندا ئۇلار سىرتتا ئۇچرىغان ھەرقانداق ئوڭۇشسىزلىق، قىيىنچىلىق، بېسىم ئائىلە ئەزالىرى ئارىسىدىكى ئىللىقلىق، مېھىر-مۇھەببەت، ئىلھام بىلەن قايتىدىن ھاياتى كۈچكە ئېرىشىشىنىڭ خېمىر تۇرچى بولىدۇ. ئەپسۇس، نۇرغۇنلىغان ئائىلىدىكى قېرىنداشلار ھېچقانداق يات ئادەم دېمىگەن سېسىق گەپ، دېمىگەن تىل-ھاقارەتنى ئۆز-ئارا ئېيتىپ ئۆلگۈرىدۇ. بۇ ئىنتايىن ئېچىنىشلىق ئەھۋالدۇر. بۇلار ئائىلىنىڭ رولىنى، ئەھمىيىتىنى تولۇق چۈشەنمىگەنلەردۇر. ئائىلە ھەرگىزمۇ ئائىلە ئەزالىرىغا قىيىنچىلىق، بېسىم، ئوڭۇشسىزلىق ئېلىپ كىلىدىغان، ئۇلارنىڭ يۈرىكىنى تېخىمۇ بەك تاتىلاپ، ئېچىشتۇرىدىغان بولماسلىقى، ئەكسىچە ئائىلە ئەزالىرى ئۇچرىغان ھەربىر قىيىنچىلىق، بېسىم، ئوڭۇشسىزلىقلارنى تېخىمۇ بەك ئازايتىپ، ئۇلارنىڭ يۈرىكىدىكى جاراھەتنىڭ تېخىمۇ بەك ساقىيىشىغا ياردەم قىلىشى كېرەك. نۇرغۇنلىغان مۇۋاپپىقىيەت قازانغان، سۈپەتلىك ئائىلە قۇرغان كىشىلەرنىڭ قەلبىدە ئائىلە ئەڭ سۆيۈملۈك ماكاندۇر. ئۇلارنىڭ قەلبىدە مانا بۇ ھەقىقى ئائىلە ئىللىقلىقى، ھەقىقى مېھىر-مۇھەببەتكە تويۇنغان ئائىلىدۇر.

ئالتىنجى، ئائىلە ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزانىڭ ھەرجەھەتتىن ئۇنۇۋېرسال تەرەققى قىلىشىغا مۇھىم ئاساسى كۈچ بولۇشى كېرەك.

ئائىلىدىكى ھەربىر ئەزانىڭ ھەرجەھەتتىكى مۇۋاپپىقىيىتى، مەغلۇبىيىتى شۇ كىشىنىڭ ئائىلە مۇھىتىغىمۇ باغلىق. ئائىلىدىكى ئەزالار چوقۇم ئۆز-ئارا ھەرجەھەتتىن ئۇنۇۋېرسال تەرەققى قىلىش، يىتىلىشكە ئىلھام بىرىشى، مەدەتچى، يىتەكچى، مەسلىھەتچى بولۇشى كېرەك.

يۇقارىقى ئالتە نۇقتا ئىنتايىن مۇھىم. مۇشۇ ئالتە نۇقتىغا دىققەت كىشى مېنىڭچە يۇقىرى سۈپەتلىك ئائىلىگە ئاساس سېلىنۇۋالالايدىغۇ، دەپ قارايمەن.

مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتى

مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتى ئىنتايىن مۇھىم. بۇنىسى ھەممىمىزگە ئايان. ياخشى بولغان مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتى ھەرئىككىلى تەرەپنىڭ ھەرجەھەتتىن ئۇنۇۋېرسال مۇۋاپپىقىيەتلىك، سۈپەتلىك ھايات ئۆتكۈزۈشىگە تۈرتكە بولالايدۇ. شۇنداقلا، سۈپىتى ئانچە يۇقىرى بولمىغان مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتى ئىككى تەرەپكە ھەرجەھەتتىن بېسىم، قىيىنچىلىق ھاسىل قىلىدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ ھايات سۈپىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، شۇڭلاشقا ياخشى بولغان مۇھەببەت، نىكاھ مۇناسىۋىتى يارىتىش، ساقلاش، تەرەققى قىلدۇرۇشنى بىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن:

بىرىنجى، توغرا، ئىلمى بولغان مۇھەببەت، نىكاھ قارىشى تىكلەش.

مۇھەببەت، نىكاھ ئىنتايىن مۇھىم، لېكىن ھاياتتىكى ئەڭ مۇھىم، بىرىنجى ئورۇندىكى نىشان بولىۋالماسلىقى كېرەك. چۈنكى ھايات ئىنتايىن گۈزەل. بۇ بىرلا قېتىم كېلىدىغان ھاياتتا نۇرغۇنلىغان ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرىۋېلىش، نۇرغۇنلىغان ئىشلارنى قىلىش، نۇرغۇن گۈزەل، مېھىر-مۇھەببەت، خەير-ساخاۋەتلىك ئىشلارنى قىلىۋېلىش كېرەك. توغرا بولغان دۇنيا قاراش، ياشاش قارىشىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ھاياتنىڭ مەنىسىنى ھەقىقى چۈشىنىش كېرەك. ھەرگىزمۇ مۇھەببەت، نىكاھنى دۇنيادىكى ھەرقانداق ئىشتىن ئۇلۇغلاپ، ئۇنى بۇ دۇنيادىكى بىردىن-بىر مۇھىم ئىشقا ئايلاندۇرۇپ قويماسلىق كېرەك. مۇھەببەت بولمىسا، نىكاھ بولمىسا ھاياتنىڭ ھېچقانداق مەززىسى بولمايدىغاندەك ھىس قىلماسلىق كېرەك. ئەلۋەتتە، مۇھەببەت، نىكاھنىڭ بولىشى مۇھىم، ئۇلار ھاياتنىڭ مۇھىم تەركىبى قىسىملىرىدۇر، ھەرگىزمۇ بىردىن-بىر، ئەڭ ئاخىرقى، ئەڭ مۇھىم نىشانلار ئەمەس. ئۇ پەقەت ھاياتتىكى بىر جەريان، ھەرگىز نەتىجە ئەمەس. ھاياتتىكى مۇھىم ۋاقىتلارنى ئىلاج بار كەلگۈسىدە سۈپەتلىك ياشاش ئۈچۈن مەبلەغ سېلىش كېرەك، ھەرگىزمۇ خەقنىڭ ئاغزىدىكى، ئۆزىنىڭ چۈشەنچىسىدىكى ئاللىقانداقتۇر، «ئەڭ مۇھىم»، «بىردىن-بىر ئۇلۇغ» ئىشلار ئۈچۈن سەرپ قىلىۋەتمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ ياشلارنىڭ ھازىرقى بىركۈنى، كېيىنچە يۈز كۈنلۈك ھاياتقا، ھازىرقى بىر يىلى كېيىنكى نەچچە يىللىق ھاياتىغا ئاساس بولىدىغان ئىنتايىن مۇھىم چاغلاردۇر. بۇنداق چاغلارنى بىھۇدە ئارزۇ-ھەۋەسلەرنىڭ قۇربانى قىلىۋەتمەسلىكى كېرەك. ئۆزىنىڭ ھاياتتىكى توغرا نىشانىنى، دۇنيا قارىشىنى تۇرغۇزۇشى، كەلگۈسىدە لازىم بولىدىغان نۇرغۇنلىغان بىلىملەرنى ئۆگىنىشكە ۋاقىت، زېھىن، ئىقتىساد سەرپ قىلىشى كېرەك.

مۇھەببەتلىشىدىغان چاغدا ئۆزىنىڭ قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلىرىنىڭ يەنە ئىنتايىن جىقلىقىنى بىلىشى،

ئۆزىنىڭ نۇرغۇنلىغان ئىشلىرىنى ئوڭۇشلۇق ماسلاشتۇرۇشنى ئۆگىنەلىشى كېرەك. مۇھەببەت، نىكاھ ھەرگىزمۇ سىرتقى ئامىللارنىڭ زورلىشى، مەجبۇرلىشى بىلەن ئەمەس، بەلكى ھەرئىككى تەرەپنىڭ ئۆز ئىختىيارلىقى بىلەن تەبىئى يۈز بېرىشى كېرەك. تۇرمۇشتا بىرىنى مەڭگۈ ياخشى كۆرىدىغان، بىرى بىلەنلا مەڭگۈ بىللە ئۆتىدىغان ئەھۋال بولمايدۇ. ئادەمنىڭ ھېسسىياتى ھەرقاچان سىرتقى ئامىللارنىڭ ھەرتۈرلۈك غىدىقلىشىغا ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا مۇھەببەت، نىكاھ ئىشىغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق، ئويۇنىنىڭ ئورنىدا، كۆڭۈل خوشى ئورنىدا كۆرمەسلىك كېرەك. بىرىيەرگە كىلىش بولغان يەردە ئايرىلىشمۇ بولىدۇ. مۇبادا سىز ئايرىلىشتىن قورقسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ھەرگىز مۇھەببەتلەشمەڭ، نىكاھلانماڭ. بىر يەرگە كىلىش تەبىئى بولغاندەك، ئايرىلىش، ئاجرىششمۇ تەبىئى بىر ئىشتۇر. باشقىلارنىڭ بېشىغا كەلگەن ئىش ھامىنى بىر كۈنى سىزنىڭمۇ بېشىڭىزغا كىلىشى مۇمكىن، شۇڭلاشقا بۇ ئىشلارنى ئويلىششتىن ئىلگىرى تولۇق ئىددىيىۋى تەييارلىق بولۇش كېرەك. مۇھەببەت، نىكاھ دېگەنلەرگە ئەمەلىيەتچىل قاراش كېرەك. ھەرگىز كىتابتىكى، كىنودىكى ئىشلارغا، باشقىلارغا ئۆزىنى سېلىشتۇرماسلىق كېرەك. كىتاب دېگەن كىتاب، تۇرمۇش دېگەن تۇرمۇش. سىزنى مەڭگۈ ياخشى كۆرىمەن، سىزنى مەڭگۈ ساقلايمەن دېگەن گەپنىڭ ئۆزى ئىنتايىن ئەمەلىيەتچىل بولمىغان گەپ. بۇنداق ئەمەلىيەتچىل بولمىغان گەپلەرگە ئالدىراپ ئىشەنمەسلىك كېرەك. ئەلۋەتتە شۇنىسى ئېنىقكى بۇ گەپنىڭ دېگەن ئادەمنىڭ ئۆزى بەلكىم قارشى تەرەپنىڭ شۇ ۋاقتىنىڭ ئۆزىدە ئىنتايىن ياخشى كۆرگەندەك قىلىشى مۇمكىن. بۇ سۆز پەقەت شۇ ۋاقتىنىڭ ئۆزىگە ۋەكىللىك قىلىدۇ، ھەرگىزمۇ كەلگۈسىگە ۋەكىللىك قىلالمايدۇ. شۇڭلاشقا ھەركىم ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىدە توغرا، ئىلمى بولغان ھايات قارىشى، ئۆمۈرلۈك نىشان تىكلىشى، ئاندىن مۇھەببەتنىڭ، نىكاھنىڭ نېمىلىكىنى بىلىپ تۇرۇپ تاللىشى كېرەك.

ئىككىنجى، ھېسسىيات ھەرگىزمۇ تاشقى مەجبۇرىيەت، مەسئۇلىيەت، ۋىجدان... دېگەندەك سەۋەبلەر بىلەن ئەمەس، بەلكى ئىچكى تەسىر قىلىش كۈچى ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ، كۈچىيىدۇ، ئاجىزلايدۇ، يوقىلىدۇ.

ھېسسىيات ھەرگىزمۇ بىر تەرەپنىڭ، باشقىلارنىڭ كۈچىشى، زورى بىلەن، سىرتقى ئامىلنىڭ بېسىمى بىلەن پەيدا بولىدىغان ئىش ئەمەس. ئۇ پەقەت ئىككى تەرەپنىڭ ئىچكى تەسىر كۈچى ئارقىلىقلا پەيدا بولىدۇ، كۈچىيىدۇ، ئاجىزلايدۇ، يوقىلىدۇ. مۇبادا سىز ئارىدىكى ھېسسىياتنى قەدىرلىمىسىڭىز ئىچكى تەسىر كۈچكە كۈچىمىسىڭىز، ئارىدىكى ھېسسىيات بارغانسىرى سۇسلايدۇ. شۇڭلاشقا ھەقىقى ھېسسىياتنى ساقلايمەن، داۋاملاشتۇرىمەن، دەيدىكەنمىز قارشى تەرەپكە سىرتقى سەۋەب بىلەن ئەمەس، ئىچكى سەۋەب بىلەن تەسىر قىلىشىمىز كېرەك. قارشى تەرەپكە ھەردائىم خۇددى يېڭىلا تونۇشقان چاغدىكىدەك مۇئامىلە قىلىشىمىز كېرەك.

ئۈچىنجى، تۇرمۇشتا مەڭگۈلۈك باشتىن-ئاخىر ئوخشاش بولىدىغان ھېسسىيات مەۋجۇت ئەمەس. ئۇ ھەرقاچان پەرۋىش قىلىشقا مۇھتاج. پەرۋىش ھەرگىزمۇ سىرتقى بېسىمنى كۈچەيتىش بىلەن ئەمەس، بەلكى ئىچكى تەسىر كۈچنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق بولىدۇ.

تۇرمۇشتا مەڭگۈلۈك، باشتىن-ئاخىر ئوخشاش بولىدىغان ھېسسىيات مەۋجۇت ئەمەس. ئۇ ھەرقاچان ئىككىلى تەرەپنىڭ ئورتاق پەرۋىشگە مۇھتاج. سىز قارشى تەرەپكە قانچە بېسىم ئىشلىتىپ ياكى قائىدە سۆزلىسىڭىز، ئارىدىكى ھېسسىياتنى كۈچەيتىشكە قىلچە ياردىمى بولمايلا قالماستىن، بەلكى ئارىدىكى مۇناسىۋەتنى تېخىمۇ بەك بۇزىدۇ. ئىككىلى تەرەپ ھەرقاچان ئۆزىنىڭ ھەقىقى سىھرى كۈچىنى نامايەن قىلالىسا ئارىدىكى مۇناسىۋەت تېخىمۇ بەك كۈچىيىدۇ.

تۆتىنجى، قارشى تەرەپنى ھەرقاچان ئىلھاملاندۇرۇڭ، كەيپىياتىنى ھەرقاچان ياخشىلاڭ. ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتىڭىز ياخشى ئەمەس چاغدا گەپ قىلماي، ئەڭ ياخشىسى كەيپىياتىڭىز ئەڭ ساز چاغدا گەپ قىلىڭ.

ئىككى تەرەپ بىر-بىرىنى باشقا ھەرقانداق كىشىگە قارىغاندا ھەرقاچان چۈشىنىشى، ئىلھاملاندۇرىشى، بىر-بىرىنىڭ كەيپىياتىنى تېخىمۇ بەك جۇشقۇنلاشتۇرىشى كېرەك. كەيپىيات ناچار ۋاقىتتا قارشى تەرەپكە گەپ قىلماسلىق كېرەك، ياكى قارشى تەرەپنىڭ ناچار كەيپىياتىنى تېزلىكتە ياخشى كەيپىياتقا بۇرىشى كېرەك. شۇنداقلا بارلىق سىرتقى مۇھىتتىن پەيدا بولغان ناچار كەيپىياتنى سىرتتا قالدۇرۇپ، قارشى تەرەپكە ئەڭ ياخشى كەيپىياتتا، ئەڭ ياخشى تەلەپپۇزدا گەپ قىلىشىمىز كېرەك.

بەشىنجى، قارشى تەرەپكە ھەرگىز بېسىم ئەكەلدۈرمەڭ، ئارتۇقچە تەلەپ قويماڭ، قارشى تەرەپنى تۈپتىن ئۆزگەرتەلەيمەن، دېمەڭ. ئارىدا بەزى ئۇقۇشماسلىق بولسا، ئۆز ۋاقتىدا ئېنىق قىلىۋېتىڭ.

مۇبادا قارشى تەرەپنىڭ مەلۇم بىر ئادىتى، ھەرىكىتى سىزنىڭ دىتىڭىزغا ياقمىسا، ئۇنى ئىلھاملاندۇرۇش شەكلىدە ئوتتۇرىغا قويۇڭ. قارشى تەرەپ قىلالمايدىغان ئارتۇقچە تەلەپلەرنى ئوتتۇرىغا قويماڭ. تۇرمۇشتا پەيدا بولغان بەزىبىر كىچىك ئىشلارنى ئۆز ۋاقتىدا ھەل قىلىۋېتىڭ.

ئالتىنچى، ئايرىلىش ئازابلىق، ئەخلاقسىزلىق ئەمەس. نورمال ئىش. ئىككى تەرەپنىڭ كېلىشەلمەسلىكى ئىنتايىن نورمال ئەھۋال. بۇنداق چاغدا ئايرىلىش ئەڭ ئاقىلانىلىك. ھەرگىزمۇ ئايرىلىشنى ئەخلاقسىزلىق، ئازابلىق ئىش، دەپ چۈشىنىۋالماسلىق كېرەك ھەم بۇنىڭغا ئىلمى قاراش كېرەك.

مۇبادا ئىككى تەرەپ نورمال كەيپىياتتا، ئەھۋالدا ئۆز-ئارا دېگەندەك چىقىشالمايدىغاندەك ياكى مۇناسىۋەتنى توختىتىش كېرەك، دەپ ھېس قىلسا ئەڭ ياخشىسى ئەھۋالنى ياخشىلاش ئۈچۈن بىر مەزگىل ۋاقىتنى سوزۇپ تۇرۇش كېرەك. مۇبادا ئەھۋالدا باشتىن-ئاخىر ياخشىلىنىش بولمىسا ئەڭ ياخشىسى ئايرىلغان تۈزۈك. ئايرىلىشمۇ ئىنتايىن نورمال ئىشتۇر. ئۇنى ھەرگىز ئەخلاقسىزلىق، ئازابلىق ئىش... دەپ چۈشىنىۋالماسلىق كېرەك. بىر يەرگە كىلىپ، مۇبادا ئىككىلى تەرەپ دېگەندەك ماس كېلەلمەيدىغانلىقنى ھېس قىلسا ئەڭ ياخشىسى ئايرىلغان ياخشى. ھەرگىزمۇ سەن ئايرىلساڭ، مەن ئۆزۈمنى ئۆلتۈرىۋالىمەن، تۈگىشىپ كېتىمەن... دېگەندەك گەپلەر بىلەن قارشى تەرەپكە پوپوزا قىلماسلىق كېرەك. بۇنداق پوپوزىنىڭ قىلچە ئۈنۈمى بولمايدۇ. ھەم بۇنداق قىلىپ مۇناسىۋەتنى ساقلاپ قالغاننىڭمۇ قىلچە ئەھمىيتى بولمايدۇ.

يەتتىنچى، كەيپىياتىڭىز ناچار ۋاقىتتا ھەرگىز قارار چىقارماڭ.

بىزنى ئەڭ پۇشايمانغا سالىدىغان ئىش دەل كەيپىيات ناچار ۋاقىتتا قىلىنغان گەپ-سۆز، ئىش-ھەرىكەت، چىقىرىلغان قارار. شۇڭلاشقا كەيپىياتىڭىز ناچار ۋاقىتتا ئەڭ ياخشىسى كەيپىياتىڭىزنى خېلى بەك تۇراقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، خۇشخۇي، خوشال-خورام كەيپىيات ھاسىل قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن قارار چىقىرىڭ. بولمىسا كەيپىياتىڭىز ناچار ۋاقىتتا قارشى تەرەپتىن ئۆزىڭىزنى بىر مەزگىل تارتىپ تۇرۇڭ. ھەر ئىككىلى تەرەپنىڭ كەيپىياتى تۇراقلاشقاندىن كېيىن قارار چىقىرىڭ.

سەككىزىنچى، ئايرىلغاندىن كېيىن ھەرگىز قارشى تەرەپنىڭ ئىززەت-ئابرويىغا تاقىلىدىغان گەپ-سۆز، ئىش-ھەرىكەتنى قىلماڭ. چۈنكى بۇمۇ تەقدىرنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى. ئۇنىڭدىن ھەرگىز ئۆچ ئېلىش نىيىتىدە بولماڭ ھەم ئۇنى ئارتۇقچە ئازابلاش نىيىتىدىمۇ بولماڭ.

ئايرىلىش ئىنتايىن نورمال ئەھۋال. مۇبادا ئىككىلى تەرەپ بىر-بىرى بىلەن چىقىشالمىغۇدەك بولسا ئەڭ ياخشىسى ئايرىلىپ كەتكەن ياخشى. مۇبادا ئايرىلغۇسى يوق بولسا، ھەدىسلا ئايرىلىپ كىتىمەن، ئاجرىشىپ كىتىمەن دەۋەمەسلىك كېرەك. ئايرىلغاندىن كىيىن سىز ئۆزىڭىزنىڭمۇ، قارشى تەرەپنىڭمۇ ئىززەت-ئابروينى تۆكۈپ يۈرمەڭ. قارشى تەرەپتىن ئۆچ ئېلىش نىيىتىدىمۇ بولماڭ. چۈنكى بۇمۇ تەقدىرنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى.

توققۇزىنچى، باشقىلارنىڭ مۇناسىۋىتىگە ھەرگىز ئارىلاشماڭ. مەيلى سىز قانداق نىيەتتە، قانداق مەقسەتتە بولۇڭ. سىز ئۇنىڭغا ئىلمى چۈشەندۈرسىڭىز بولىدۇ. لېكىن ھەرگىز قول تىقماڭ. ئېسىڭىزدە بولسۇن، ئارىچىغا ئالتە تاياق.

كىشىلەر ئەڭ ياقتۇرمايدىغان ئادەم دەل باشقىلارنىڭ مۇناسىۋىتىگە ھەرخىل شەكىلدە ئارىلاشقانلاردۇر. كىشىنىڭ مۇناسىۋىتىگە دەخلى قىلىش، ھەرقانداق ئادەمگە ياخشى ئاقىۋەت ئېلىپ كەلمەيدۇ. شۇڭلاشقا گەپ بولسا يولىدا دەڭ، ھەرگىز قول تىقىپ يۈرمەڭ.

ئونىنجى، ھەرقانداق كىشىنىڭ ھەرقانداق چاغدىكى مۇھەببىتىنىڭ ھەممىسى ئۇلۇغدۇر. ئۇ ياكى دائىم خۇشپۇراق چېچەپ تۇرىدۇ ياكى بىر قېتىملىق تەجرىبە-ساۋاقدۇر.

ئۆتكەن ئىشقا ئارتۇقچە ئۇھسىنىپ يۈرمەڭ. ئۆتمۈش بەرىبىر ئۆتمۈش. ئۇنىڭدىن ساۋاق ئېلىش كېرەك، تېخىمۇ بەك پىششىق، يېتىلىش كېرەك. ھەرگىز ئۆتمۈش ئۈچۈن ھازىرنى قۇربان قىلىۋەتمەسلىك لازىم. ھازىرنى قەدىرلەڭ، ئاسراڭ. ئۆتمۈشكە ئۇھسىنماڭ. ئەتىگە ئۈمىدۋار بولۇڭ. بۈگۈننى قىزغىنلىقتا، ئەھمىيەتكە تولدۇرۇڭ.

ئون بىرىنچى، قارشى تەرەپكە ھەرقاچان قائىدە چۈشەندۈرمەڭ. بەلكى قارشى تەرەپ چۈشىنەلەيدىغان قىلىپ تۇرمۇشقا باغلاپ گەپ چۈشەندۈرۈڭ. ئۆزىڭىزنى قارشى تەرەپنىڭ ئورنىغا قويۇپ ئويلاڭ، سۆزلەڭ.

ئىككىلى تەرەپ قانداقلا گەپ قىلمىسۇن، ئۆزىنى قارشى تەرەپنىڭ ئورنىدا قويۇپ ئىش ئويلىشى، گەپ-سۆز قىلىشى كېرەك. ھەرگىزمۇ چوڭ قائىدىلەرنى سۆزلەپ، قارشى تەرەپنىڭ ھۆرمىتىگە، غورۇرىغا

تېگىدىغان ئىشنى قىلماسلىق لازىم.

ئويلىنىڭ:

بىرىنچى، بۈگۈنكى لېكسىيەدىن نېمىلەرنى بىلىۋالدىڭىز، نېمىلەرنى ھېس قىلدىڭىز؟

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيەدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيەگە ئۆتۈڭ!

ئونىنچى لېكسىيە

ئالدىنقى لېكسىيەدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيەگە ئۆتۈڭ!

ھەرقانداق توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنى ئۆنۈملۈك ھەل قىلىش

تۇرمۇشىمىزدا ھەردائىم دېگۈدەك ھەرخىل شەكىلدە توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقلار يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. بەزىلىرى ئىنتايىن نورمال بولۇپ، بىز ئۇنىڭغا ئۈنۈملۈك تاقابىل تۇرالايمىز. بەزىلىرىگە بىز ھېچقانداق ئامال قىلالمايمىز. بەزىلىرى بىزنى پەرىشان قىلسا، بەزىلىرى بىزنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىمىزگە ئايلىنىشى مۇمكىن. ھەتتاكى بەزى توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىق بىزنى تېخىمۇ بەك تۆگەشتۈرۈۋېتىشىمۇ مۇمكىن. ئەتراپىمىزغا قارايدىغان بولساق مۇۋاپىقىيەتچىلەر بىلەن ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ ئارىسىدىكى پەرق يەنىلا يۈز بەرگەن توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىققا قانداق تاقابىل تۇرۇشتا ئىپادىلىنىدۇ. ئادەتتىكى كىشىلەر بىلەن مەغلۇبىيەتچىلەر ھەرقانداق شەكىلدىكى توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقتىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ، ھېچقانداق ئامال قىلماي، ئۆزىنى ئىنتايىن ئازاپ چەككەن ئادەمدەك ھېس قىلىدۇ، ھەردائىم باشقىلارنىڭ ھېسداشلىق قىلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. بۇلار «مەن نېمىشقا شور پىشانە، نېمىشقا مۇشۇنداق ئىش مېنىڭ بېشىمغىلا كېلىدۇ» دېيىش بىلەنلا توختايدۇ. ھالبۇكى مۇۋاپىقىيەتچىلەر دەل ئۇلارنىڭ ئەكسىچە يۈز بەرگەن ھەرقانداق توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىققا ئىنتايىن ئوبيېكتىپ مۇئامىلە قىلىدۇ. توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنىڭ ئالدىدا تەمتىرەپ كەتمەيدۇ، ئىنتايىن ياخشى كەيپىياتتا ئىشنى ئوڭشاشنىڭ ئامالىنى قىلىدۇ، ئەمەلى ھەرىكەت قىلىدۇ. ھەردائىم جۇشقۇن، تېتىك، ئۈمىدۋارلىقنى ئۆزىگە مۇجەسسەم قىلىدۇ. مۇۋاپىقىيەتچىلەر يۈز بەرگەن ھەرقانداق توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىق، ئوڭۇشسىزلىقتا ئورنىدىن قايتىدىن دەس تۇرالايدۇ. ئۇلار «مەسىلىنى قانداق قىلسام ئۈنۈملۈك ھەل قىلالايمەن، قانداق قىلسام تېزلىكتە ئوڭشىيالايمەن» دېگەننى ئويلايدۇ. **گەپ توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنىڭ نېمىلىكىدە، قانچىلىكلىكىدە ئەمەس بەلكى ئۇنى ئۈنۈملۈك ھەل قىلىشتا.**

ئۇنداقتا توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنى زادى قانداق قىلغاندا ئۈنۈملۈك ھەل قىلغىلى بولىدۇ؟ بۇلارنى قانداق قىلغاندا ئۆزىمىزنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىمىزگە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ؟

بۇنىڭ ئۈچۈن:

بىرىنجى، توغرا، ئىلمى بولغان دۇنيا قاراش، ھايات نىشانى، مەقسىدى بولۇش كېرەك.

دۇنيا قاراش، ھايات نىشانى ۋە مەقسىدى بولۇش ئىنتايىن مۇھىم. بىز پەقەت توغرا، ئىلمى بولغان دۇنيا قاراش، ھايات نىشانى تىكلىۋالساقلا شۇ نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇش يولىدىكى ھەرخىل چوڭ-كىچىك توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقلارنىڭ نېمىلىكىنى، مۇھىم ياكى مۇھىم ئەمەسلىكىنى، قىيىنچىلىق دەرىجىسىنى بىلەلەيمىز، ئۇنىڭغا ماس ئامال تېپىپ، ھەل قىلالايمىز. مۇبادا دۇنيا قاراش، ھايات نىشانى ۋە مەقسىدىگە سەل قارىساق، ھەردائىم خۇددى توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىققا يولۇققاندەكلا ھېس قىلىپ قالىدىغان، لېكىن نېمىنىڭ ئۆزىگە قىيىنچىلىق ئەكىلىۋاتقانلىقنى بىلەلمەيدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ.

ئىككىنجى، كەيپىياتنى كونترول قىلىشنى بىلىۋېلىك.

ناچار كەيپىياتنى تىزگىنلەش، ئۇنى ئىجابى تەرەپكە بۇراش، ياخشى كەيپىياتنى دائىم ساقلاش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. ھەرقانداق توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىق يۈز بەرگەندە يەنىلا ياخشى كەيپىياتنى ساقلاش، ھەرگىزمۇ تىت-تىت بولۇپ، ئاچچىقلاش، پەرىشان بولۇش... لاردەك ناچار كەيپىياتنى تېزلىكتە ياخشى تەرەپكە ئۆزگەرتىش كېرەك. چۈنكى **ھەرقانداق ئەڭ ياخشى ئامال ۋە ھەرىكەت پەقەت ياخشى كەيپىياتتىلا بارلىققا كېلىدۇ.** مۇبادا سىز قىيىنچىلىققا يولۇققان ھامان تەبىئى ئىنكاس بويىچىلا كەيپىياتىڭىزنى ناچارلاشتۇرىۋالسىڭىز، ناچاركەيپىياتتا ئۇزاق مەزگىل تۇرىۋەرسىڭىز، قىيىنچىلىقنى ھەل قىلىشىڭىزغا قىلچە ياردىمى بولمايدۇ. شۇڭلاشقا كەيپىياتنى باشقۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم. كەيپىياتنى باشقۇرۇشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلىنى كەيپىياتنى باشقۇرۇش لېكسىيەلەردە سۆزلەپ بولدۇم، تەپسىلاتىنى شۇ يەردىن بىلىۋېلىڭ.

ئۈچىنجى، پەيدا بولغان توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنىڭ خاراكتېرىنى ئېنىق بىلىۋېلىڭ.

ھەرقانداق توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىق پەيدا بولغاندا، شۇلارنىڭ زادى نېمىلىكىنى، ئېغىر-يېنىكلىك دەرىجىسىنى، ئۇلارنى ھەل قىلىش ئۈچۈن ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقتىڭىز، زېھنىڭىز، ئىقتىسادىڭىزنى سەرپ قىلىشقا ئەرزىيدىغان-ئەرزىمەيدىغانلىقىنى تەپسىلى ئويلىنىپ قەغەزگە بىرمۇ-بىر يېزىپ چىقىڭ. قەغەزگە يېزىپ چىقىش ئىنتايىن مۇھىم، ئۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماڭ.

تۆتىنجى، توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنىڭ يۈز بېرىشى ئىنتايىن نورمال ئەھۋالدۇر. ئۇنى ھەرقاچان ھەل قىلغىلى بولىدۇ. ھەرقاچان ئەڭ ياخشى كەيپىياتنى ساقلاڭ.

قىيىنچىلىقنىڭ ئېغىر-يېنىكلىك دەرىجىسىنى بىلىپ بولغاندىن كېيىن، كەيپىياتىڭىزنى تېزلىكتە تۇراقلاشتۇرۇڭ. ھەرقانداق قىيىنچىلىقنىڭ ئامالى بولىدۇ. ئۇنىڭغا پەقەت مەلۇم ۋاقىت كېرەك. مۇبادا سىز كەيپىياتىڭىزنى تىزگىنلىمىسىڭىز قىيىنچىلىقنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرىۋېتىشىڭىز مۇھىم. قىيىنچىلىق بەربىر سىرتقى ئامىل، ئۇنىڭ ئۈچۈن بىر ئوبدان كەيپىياتىڭىزنى بۇزۇۋېلىشىڭىزنىڭ، باشقىلار بىلەن ئازارلىشىپ قېلىشىڭىزنىڭ قىلچە ئورنى يوق. تۇرمۇشتا ھەردائىم دېگۈدەك ھەرخىل شەكىلدە توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىق يۈز بېرىپ تۇرىدۇ، بۇ ئىنتايىن نورمال ئەھۋال. شۇڭلاشقا بۇنداق ئىشلارغا تەبىئى پوزىتسىيە تۇتقان ياخشى. مەيلى قانداقلا ئىش يۈز بەرسۇن، كەيپىياتىڭىزنى ھەردائىم ياخشى تۇتۇڭ.

بەشىنجى، شۇ توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنىڭ نېمىلىكىنى، ئۇنى ھەل قىلىش يوللىرى، ئامالىنى بىرمۇ-بىر ئويلىنىپ، قەغەزگە يېزىپ چىقىڭ.

توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىق يۈز بەرگەنىكەن، ئۇنىڭ زادى نېمىلىكىنى تەپسىلى ئويلىنىڭ ھەم ئۇنى ھەل قىلىش يوللىرىنى، ئامالىنى بىرمۇ-بىر تەپسىلى ئويلىنىپ، كۈندىلىك خاتىرىڭىزگە يېزىڭ. شۇنداق بولغاندىلا كاللىڭىزدىكى ھەرخىل ئۈچۈرلار رەتلىنىپ، كاللىڭىز خېلى ئوچۇق، سەگەك بولۇپ، كەيپىياتىڭىزمۇ تېزلىكتە تۇراقلىشىدۇ. يۈز بەرگەن ئۇ قىيىنچىلىقلار سىزگە ھېچقانداق ئىش ئەمەستەك بىلىنىدۇ.

ئالتىنجى، شۇ توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىققا ئاساسەن نىشان بېكىتىپ، پىلان تۈزۈپ، ھەرىكەتلىنىڭ.

قىيىنچىلىقنىڭ نېمىلىكىنى، ئۇنى ھەل قىلىشنىڭ ئامال-يوللىرىنى يېزىپ چىقتىڭىز. ئۇلارغا ئاساسەن نىشان بېكىتىڭ ۋە پىلان تۈزۈپ دەرھال ھەرىكەتلىنىڭ. نىشان ۋە پىلان، ھەرىكەت توغرىسىدا ئالدىنقاچان تەپسىلى سۆزلىنىپ بولۇندى. شۇ لېكسىيەلەرنى بولسا قايتا تەكرارلاڭ. قىيىنچىلىقنى ھەل قىلىشنىڭ يولى يەنىلا ھەرىكەتلىنىش. ھەرىكەت ھەممىنى بەلگىلەيدۇ. ئەڭ ھەل قىلغۇچ ئامىل يەنىلا ھەرىكەتتە، شۇڭا چوقۇم ھەرىكەتلىنىڭ. ھازىرنىڭ ئۆزىدىلا ھەرىكەتلىنىڭ. قانچە بۇرۇن ھەرىكەتلەنسىڭىز، قىيىنچىلىقنى شۇنچە بۇرۇن ھەل قىلالايسىز، كەيپىياتىڭىزنى شۇنچە بۇرۇن ياخشىلىۋالالايسىز. ھەرىكەتلەنگەن چاغدا ھەگىزمۇ مەلۇم مەزگىللىكلا ھەرىكەت قىلماڭ، تاكى شۇ قىيىنچىلىقنى پۈتۈنلەي تۈگەتكىچە ھەرىكەتتىن توختىماڭ.

يەتتىنجى، كەيپىياتىڭىزنى ھەرقاچان ياخشى ساقلاڭ، يامان كەيپىيات پەيدا قىلىدىغان مۇھىت، گەپ-سۆزدىن يىراق تۇرۇڭ. سىزگە كۆيۈنىدىغان، مېھىر-مۇھەببەت ئاتا قىلىدىغان، ئىلھاملاندۇرالايدىغان دوست بىلەن كۆپرەك ئۇچرىشىڭ.

ئادەم توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىققا يولۇققاندا ناچار كەيپىياتنىڭ ئىسكەنجىسىگە ئىنتايىن ئوڭاي چۈشۈپ قالىدۇ. قىيىنچىلىقنىڭ قانچىلىك بولۇشى، ئېغىر بولۇشى ئانچە قورقۇنچلۇق ئەمەس، سىز پەقەت ئۇنىڭ نېمىلىكىنى ۋە ئۇنى ھەل قىلىش يوللىرىنى بىلسىڭىز، ھەرىكەتلەنسىڭىزلا ھەرقانداق ئېغىر قىيىنچىلىق چوقۇم ھەل بولىدۇ. كەيپىياتىڭىزنى ھەرقاچان ياخشى ساقلاڭ. سىزنى چۈشكۈنلەشتۈرىدىغان، يامان كەيپىيات پەيدا قىلىدىغان مۇھىت، گەپ-سۆزدىن يىراق تۇرۇڭ. بۇنداق كەيپىياتنى تېخىمۇ بەك ناچارلاشتۇرىدىغان مۇھىت، گەپ-سۆز سىزنى تېخىمۇ بەك تۈگەشتۈرىۋېتىدۇ. بۇنداق چاغدا ئەڭ ياخشىسى سىزگە ئىلھام بىرەلەيدىغان، توغرا يېتەكلىيەلەيدىغان دوستلار بىلەن كۆپرەك ئۇچرىشىڭ، سىردىشىڭ. بۇنداق دوست ھەم ياخشى مۇھىت سىزنىڭ ھاياتى كۈچىڭىزنى قايتىدىن تولدۇرۇپ، ھەرقانداق توقۇنۇش، بېسىم، قىيىنچىلىقنى ئۈنۈملۈك ھەل قىلىشىڭىزغا مۇھىم ياردەم قىلالايدۇ.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، بۈگۈنكى لېكسىيەدىن نېمىلەرنى بىلىۋالدىڭىز، نېمىنى ھېس قىلدىڭىز؟

ئىككىنجى، ئۆزىڭىز بۇ لېكسىيىدىكى مەزمۇننى ئۆزىڭىزگە قانداق تەدبىقلىماقچى؟

ھەقىقى ئۇنۇمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئوقۇغۇچىلار قىسمى

ئالدىنقى لېكسىيەدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيەگە ئۆتۈڭ!

ئون بىرىنچى لېكسىيە

ھەرقانداق بىلىمنى قانداق قىلىپ تېز ئۆگىنىش ھەم ئۆگىنىش نەتىجىسىنى تېزلىكتە يۇقىرى كۆتۈرۈش

بىز تۇغۇلغان تارتىپ تاكى ئۆلگىچە ئۆمۈر بويى ھەرخىل بىلىملەرنى ئۆگىنىمىز. بولۇپمۇ بىزنىڭ مۇنتىزىم مەكتەپتە ئوقۇغان چاغلىرىمىزدىكى دەرسلىك كىتابلاردا سۆزلەنگەن بىلىملەرنى قانداق قىلىپ تېز ھەم يۇقىرى ئۈنۈمدە ئۆگىنىش بىزنىڭ ئەڭ بېشىمىزنى قاتۇرىدىغان ھەم بەكلا پەرىشان قىلىدىغان مەسىلىدۇر.

ئۆگىنىش ھەرقاچان پوزىتسىيە، ئۇسۇل شۇنداقلا ئۆگەنگۈچىنىڭ پسىخىك روھى ھالىتىگە باغلىق. دېمەك، بىز ئۆگىنىش ئۈنۈمىنى يوقۇرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن چوقۇم يۇقارىقى ئۈچ جەھەتتىن تەڭلا كۈچىشىمىز زۆرۈردۇر. بىز بۇرۇندىن دائىم ئۆگىنىشتىكى بىلىمگىلا دىققىتىمىزنى بۆلۈپ، ئۇنى ئۆگىنىشتىكى توغرا ئۇسۇل ۋە ئۆگەنگۈچىنىڭ پسىخىك روھى ھالىتىگە سەل قارايدىغان ئەھۋال بولغاچقا، شۇنچە تىرىشقان ئوقۇغۇچىلار تۈزۈك ئۈنۈم كۆرەلمەيتتى. تۆۋەندە ئۆگىنىش ئۈنۈمى ۋە ۋاقتىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان يۇقارىقى ئۈچ ئامىل توغرىسىدا تەپسىلى، ئايرىم-ئايرىم توختىلىمەن.

1. ئۆگىنىش پوزىتسىيىسى

بۇ سىزنىڭ شۇ ئۆگەنمەكچى بولغان بىلىمگە نىسبەتەن بولغان پوزىتسىيىڭىز بولۇپ، سىزنىڭ ئۇ بىلىمنى ئۆگىنىشنىڭ مۇھىملىقى، زۆرۈرلىكىگە بولغان تونۇشىڭىز، شۇنداقلا دەسلەپكى ئاساسىڭىزنىڭ قانداقلىقىدۇر. بۇ ھەرگىزمۇ سىرتقى مۇھىتنىڭ ياكى ئامىل، شەخسلەرنىڭ بېسىمىسىز، تەكلىپسىز ئامىل بولۇپ، ئۆگەنگۈچىنىڭ ئۆزىگە باغلىق ئامىل. بەزى مۇئەللىم، ئاتا-ئانىلار دەرسلەرنى، كىتابى بىلىملەرنى باللار ئۆگەنمىسە بولمايدىغان مەجبۇرىيەتتەك، بالىغا مەجبۇرى تاڭىدۇ. ھەرگىزمۇ بالىنىڭ خالاش-خالىماسلىقى، قىزىقىش-قىزىقماسلىقىغا قارىمايدۇ. ئۇلارچە بولغاندا «ئۇستازى زالىم بولسا ئوقۇغۇچىسى ئالىم بولار»مىش. لېكىن، بۇ كونا، فېئوداللىق جەمئىيەتتە بولغان بىلەن ھازىرقى 21- ئەسىردە، ھەرقايسى جەھەتتىكى پەن-تېخنىكا، ئىنسانىيەت ۋە تەبىئەت ھوقۇقى تەكىتلىنىۋاتقان بۇ دەۋردە، زالىملىق قىلىش، پەقەت شۇ ئوقۇغۇچىنىڭ قەلبىدە ئورۇنسىز جاراھەت قالدۇرىدۇ ياكى شۇ ئوقۇغۇچىنىڭ پسىخىكىسىدا زور نورمالسىزلىق پەيدا قىلىپ، كېيىنچە شۇ ئوقۇغۇچىنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسىگە تەسىر كۆرسىتىپلا قالماستىن، ئۇ ئوقۇغۇچىنىڭ ئومۇمى روھى ھالىتىگە تەسىر كۆرسىتىپ، مەكتەپتىن قېچىش، زېرىكىش كەيپىياتى پەيدا قىلىپ، جەمئىيەتكە، ئائىلىگە خاتىرجەمسىزلىك پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى ئوقۇغۇچىمۇ، كىچىك بالىمۇ ھازىرقى دەۋردە مۇستەقىل بىر پىكىر ئىگىسى، ئۇنىڭدا ئالىلقاچان ئۆزىگە تۇشلۇق دۇنيا قاراش، قىممەت قارىشى، پسىخىك مىجەز شەكىللەنگەندۇر. شۇڭلاشقا ئۇلارنىڭ ئىختىيارىنى ئالماستىن، ئۇلارغا تەپسىلي، قىزىقارلىق چۈشەندۈرمەستىن، ئۇلارغا ئالىلقانداق چوڭ قائىدە، قانۇن-پىرىنسىپلارنى چۈشەندۈرۈش پۈتۈنلەي ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىدۇ.

خوش، دېگەندەك بىزمۇ بىرەر نەرسىنى ئۆگىنىشتىن بۇرۇن كاللىمىزنى بۇرۇن قاپلىۋالغان ھەرخىل بېسىم، جىددىيلىك خاراكتېرىدىكى ئۆگىنىش ئامىللىرىنى تۈگىتىشىمىز، كاللىمىزغا بۇرۇندىن كىرىۋالغان ئالىلقانداقتۇر «ھازىرقى جاپا كېيىنكى ھالاۋەت ئۈچۈن»،«ئىمتىھاندىن قانچە يۇقىرى نومۇر ئېلىش ھەممىدىن مۇھىم»، «ئالي مەكتەپكە ئۆتۈپ بولغىچە جاپاغا چىداي»، «ئىمتىھاندىن ئۆتۈۋالغىچە چىشىمنى چىشلەي» دېگەندەك پاسسىپ، سەلبى قاراشلارنى كاللىمىزدىن تازىلىشىمىز زۆرۈر. ئەلۋەتتە، بىرەر بىلىمنى ئۆگىنىش ھەم زۆرۈرىيەت ھەم مەجبۇرىيەت، لېكىن شۇ ئۆگىنىدىغان بىلىممۇ ئۆز نۆۋىتىدە ئىنتايىن قىزىقارلىق تىلسىمات دۇنياسى. شۇ بىلىمنى ئۆگىنىش كىشىگە چەكسىز ھوزۇر، ھاياجان ئاتا قىلىدۇ. گەپ شۇ بىلىمنى ئۆگىنىشنىڭ مۇھىملىقى ھەم شۇ بىلىمنىڭ قىزىقارلىق، ئەھمىيىتىنى بىلىشتە.

دەسلەپكى شۇ بىلىمنى ئۆگىنىشكە بولغان تونۇش، قىزىقىش شەكىللەنمىگەندىكىن، بارغانسىرى شۇ

بىلىمنى ئۆگىنەلمەيدىغان گەپ. ئەمما شۇ دەرسنى ئۆگىنەلمىگەنسىرى بىزدە تېخىمۇ زېرىكىش ۋە ئىچ-سىقىلىش پەيدا بولۇپ، بىرخىل مەجبۇرلىنىش ئىچىدە ئۆگىنىدىغان گەپ. بۇنداق ئۆگىنەنگەنىڭ ھېچقانداق ئەمەلىي ئۈنۈمى بولمايلا قالماستىن، بەلكى ئادەمگە جىق روھى بېسىم، ئازاب ۋە ئىقتىسادى، جىسمانى جەھەتتىن يۈك ئېلىپ كىلىدۇ. يەنە كىلىپ بىزگە زور روھى بېسىم، پەرىشانلىق ئېلىپ كېلىدىغان بۇ دەرسنى ئېگەللەش ئۈچۈن بىز ئادەتتە ئىنتايىن ئاز ۋاقىت سەرپ قىلىمىز ياكى دەرستىن باشقا ۋاقىتتا ئەسلا ئۆگەنمەيمىز، بۇنىڭ بىلەن شۇ دەرستىكى ئاساسىمىز تېخىمۇ ئاجىزلىشىپ بىزگە تېخىمۇ بەك پەرىشانلىق ئېلىپ كىلىدىغان گەپ. شۇڭلاشقا بىزگە ئەڭ قىيىن تۇيۇلىدىغان دەرسكە بولغان پوزىتسىيىنى ياخشىلىشىمىز، شۇ دەرسكە ئاجرىتىدىغان ئۆگىنىش ۋاقتىنى جىقايتىشىمىز زۆرۈر. شۇنداقلا شۇ بىلىمنى تېخىمۇ ئاكتىپ، تەشەببۇسكار ھالەتتە ئۆگىنىشىمىز كېرەك.

تولىمۇ ئەپسۇس، نۇرغۇن كىشىلەر، ئوقۇغۇچىلار ئۆگەنگەندە شۇ بىلىمنى ئۆگىنىشكە بولغان پوزىتسىيىگە سەل قارايدۇ. يەنى شۇ بىلىمنى ئۆزى ئاكتىپ، تەشەببۇسكار ھالەتتە ئەمەس، پاسسىپ، بىكىنمە ھالەتتە ئۆگىنىدۇ. ياكى شۇ بىلىمنىڭ ئەمەلىي تۇرمۇشتىكى قوللىنىشى، باشقا بىلىملەر بىلەن بولغان باغلىنىشى، ئۇنىڭ قىزىقارلىقى، ئەھمىيىتى، شۇ بىلىمنى ئۆگىنىش ئارقىلىق بىزگە ئېلىپ كېلىدىغان خۇشاللىق ھەم ھاياجاننى تەپسىلى بىلىش_ دەل بىز ئەڭ سەل قارايدىغان ئەڭ مۇھىم نۇقتا. شۇڭلاشقا ئۆگىنىش پوزىتسىيىسىنى ھەل قىلىش، ئاكتىپلاشتۇرۇش، تەشەببۇسكارلاشتۇرۇش ھەممىدىن مۇھىم. بۇنىڭ ئۈچۈن:

بىرىنجىدىن، شۇ بىلىمنى نېمە ئۈچۈن ئۆگىنىدىغانلىقىنى بىلىش كېرەك.

يەنى، شۇ بىلىمنى نېمە ئۈچۈن ئۆگىنىدىغانلىقىنى بىلمىسە، ئەڭ ياخشىسى شۇ بىلىمنى تولۇق ئېگەللىگەن كىشىلەردىن تەپسىلى مەسلىھەت ئېلىپ، شۇ بىلىمنىڭ تۇرمۇشتىكى زۆرۈرىيىتىنى تولۇق بىلىش كېرەك. شۇنداقلا بىلگەن چۈشەنچىلىرىنى كۈندىلىك خاتىرىسىگە تەپسىلى يېزىش كېرەك.

ئىككىنجىدىن، شۇ بىلىمنىڭ تۇرمۇشتىكى قوللىنىشچانلىقى، ئەھمىيىتىنى بىلىش كېرەك.

شۇ بىلىمنى ئۆگەنگەندىن كېيىن تۇرمۇشتا قانداق ئەمەلىي قوللىنىلىدۇ، ئۇنىڭ تۇرمۇش، ھايات كەچۈرۈشتە قانداق ئەمەلىي قىممىتى بار.

ئۈچىنجىدىن، شۇ بىلىمنى ئۆگىنىشنىڭ قانداق قىزىقارلىق تەرەپلىرى بار، شۇ بىلىمنى ئۆگىنىش جەريانى ھەم نەتىجىسى كىشىگە قانداق خۇشاللىقلارنى، ھاياجاننى ئاتا قىلىدۇ، شۇنى بىلىش كېرەك. مۇبادا شۇ بىلىمنى ئۆگەنمىسە قانداق خۇشاللىقلاردىن مەھرۇم قېلىپ، قانداق زېرىكىشلىك، ئەھمىيەتسىز، ئازابلىق ئىشلارغا يولۇقىدىغانلىقىنى تەپسىلي بىلىش ۋە كۈندىلىك خاتىرىگە يېزىش كېرەك.

يەنى، جىقلىرىمىزغا شۇ بىلىمنى ئۆگىنىش ئىنتايىن مەززىسىزدەك تۇيۇلىدۇ، سەۋەبى شۇكى ئالدىنقى ئىككى تۈرگە ئەھمىيەت بېرىلمىگەنلىكتىن، بۇ بىلىمنى ئۆگىنىش بىزگە ئىنتايىن مەززىسىز، ئەھمىيەتسىز، زېرىكىشلىك تۇيۇلىدۇ. لېكىن ئالدىنقى ئىككى تۈرنى تولۇق ھىس قىلىپ بولغاندىن كېيىن، كالللىمىزنى باشقا بىر نۇقتىغا قويۇپ، مەسلەن ئاكتىپ، ياخشى، تەشەببۇسكار ئورنۇنغا قويۇپ، بۇ بىلىمنى ئۆگىنىشنىڭ قانچىلىك قىزىقارلىق ھەم ئەھمىيىتىنى، شۇ بىلىمنى ئۆگىنىش جەريانى ھەم نەتىجىسىنىڭ كىشىگە قانچىلىك ھوزۇر، خۇشاللىق، ھاياجان ئاتا قىلىدىغانلىقىنى چوقۇم بىلىش، ھەم ئايرىم كۈندىلىك خاتىرە دەپتىرىگە تەپسىلي يېزىپ چىقىش كېرەك.

تۆتىنجىدىن، ھەركۈنى ئەتىگىنى، ئاخشىمى ۋە شۇ بىلىمنى ئۆگىنىشتىن بۇرۇن كۈندىلىك خاتىرىدىكى يۇقارىقى ئۈچ تۈرنى ئايرىم-ئايرىم يۇقىرى ئاۋازدا ئوقۇش(كەمىدە 20 قېتىم ئوقۇش كېرەك) ۋە يادىغا كەلتۈرۈش، ئۇلارنى قايتا-قايتا يېزىپ چىقىش كېرەك. ئۆگىنىش نىشانى، مەقسىدى ھەم يۇقارىقى مەزمۇنلارنى چوڭ قەغەزگە يېزىپ، كارىۋات بېشىغا، مۇھىم پائالىيەت سورۇنىغا چاپلاش كېرەك.

بۇنداق قىلغاندا شۇ بىلىمگە بولغان پوزىتسىيە ئۆزلۈكسىز ئاكتىپلىشىپ، شۇ بىلىمنى ئۆگىنىشكە بولغان قىزىقىش، ئىنتىلىش ئىچ-ئىچىدىن قېزىلىپ چىقىدۇ. شۇنداق ئىختىيارسىز شۇ بىلىمنى ئۆگىنىشتىكى ھەرخىل پاسسىپ ئامىللار مەسلەن، بېسىم، جىددىيلىك، ئەنسىرەش، قورقۇش، زېرىكىشلەر ئۆزلۈكسىز ھەل بولىدۇ.

بەشىنجىدىن، شۇ بىلىمنى ئۆگىنىشكە بولغان ئىشەنچىنى چوقۇم تۇرغۇزۇش كېرەك. (قوشۇمچە، چوڭ قەغەزگە مەن چوقۇم ئۆگىنەلەيمەن، دېگەن سۆزنى ئەللىك قېتىم يېزىش)

ئادەم مېڭىسى بىپايان كائىناتتۇر. ئۇنىڭدا نۇرغۇن-نۇرغۇن يوشۇرۇن ئىقتىدارلار تېخى قېزىلىپ

چىقىلمىدى. ئاشۇ دۇنياغا داڭلىق ئالىم ئېينىشتېيىنمۇ ئۆز مېڭىسىنىڭ ئاران 10% گىمۇ بارمىغان قىسمىنى ئىشلىتەلىگەن. ئادەم مېڭىسى ھېلىغۇ بىر پەنكەن، نەچچە ئون پەندە دوكتۇرلۇقنى ئوقىسىمۇ، بىر تىلكەن، نەچچە ئون تىلنى ئۆگەنسىمۇ ئۆگەنگىدەك ئىقتىدارغا ئىگە. سىزنىڭ ھازىرقىدەك ماڭالىشىڭىز، تۇرالىشىڭىز، كۆرەلىشىڭىز، سۆزلىيەلىشىڭىز، ئاڭلىيالىشىڭىز، يازالىشىڭىز، ھېسابلىيالىشىڭىزنىڭ ئۆزى بىر مۆجىزە ئەمەسمۇ. دېمەك سىز شۇ ئاددى، ئەمما ئىنتايىن ئۇلۇغ بولغان مۆجىزىلەرنىڭ ئىگىسى تۇرۇپ نېمە ئۈچۈن ئۆگىنەلمەيمەن دېيىشىڭىزگە سەۋەب بولىدۇ.

ئادەم ھەرقانداق نەرسىنى ئۆگىنەلەيدۇ ھەم قىلالايدۇ. ئۆگىنەلمەسلىكتىكى، قىلالماسلىقتىكى سەۋەب شۇكى، ئۆگىنەلمەيمەن، قىلالمايمەن دەپ قاراشتا. سىزنىڭ مېڭىڭىز يوشۇرۇن ئېڭىڭىز كاللىڭىزدا نېمە بولسا شۇنى ئىجرا قىلىدۇ. مۇبادا كاللىڭىزدا، يوشۇرۇن ئېڭىڭىزدا ئۆگىنەلمەيمەن، قىلالمايمەن دەپ چىڭ تۇرۇۋالسىڭىز، ئۇھالدا سىز ھېچقانداق نەرسىنى ئۆگىنەلمەيسىز، قىلالمايسىز. ئامېرىكىلىق خېيلۇن كېيلۇر دېگەن ئايالمۇ، پالەچ ھالەتتە (قۇلىقى گاس، كۆزى پەقەت ئىنتايىن يېقىن ئارىلىقنىلا كۆرەلەيدىغان) بولۇپمۇ تىرىشىپ-تىرمىشىپ ئۆگىنىپ ئاخىرىدا ئامېرىكىدىكى دۇنياغا داڭلىق خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىغا كىرىپ ئوقۇپ، قانۇن كەسپىدە باكلاۋېرلىق ئۇنۋانىنى ئالغان. ھەمدە نۇرغۇن بىجىرىم كىشىلەر قىلالمىغان، قىلىشقا جۈرئەت قىلالمىغان ئىشلارنى قىلىپ، نۇرغۇن خەير-ساخاۋەت ئىشلىرىنى روياپقا چىقارغان.

دېمەك، سىزنىڭ تېنىڭىزمۇ، مېڭىڭىزمۇ غايەت زور كائىنات. ئۇنىڭدا نۇرغۇن مۆجىزىلەر بار. سىزدە غايەت زور گېگانت كۈچ بار. پەقەت سىز ئۇنى بۇرۇن تونۇپ يەتمىگەن، ھەم ئۇنى سىستېمىلىق قازمىغانلا خالاس. سىز ئۆگىنەلەيسىز، قىلالايسىز، پەقەت سىزدە شۇنداق جۈرئەت ۋە قەتئىي نىيەت، ئىرادە، تولۇپ تاشقان قىزغىنلىق بولسىلا.

ھېكايەت: بىركۈنى بىر كىشى پەيلاسوپ سوقراتتىن تەلىم ئالماقچى بولۇپتۇ، سوقرات ئۇ كىشىنى دەريا بويىغا ئەكەپتۇ. ھەمدە ئۇ كىشىنىڭ بوينىدىن بېسىپ، ئۇ كىشىنى سۇغا بېسىپ سەلدىن كېيىن سۇ يۈزىگە چىقىرىپ، ساڭا نېمە لازىم؟، دەپ سوراپتۇ. ئۇ كىشى: ماڭا بىلىم لازىم، دەپتۇ. سوقرات ئۇنى يەنە سۇغا بېسىپتۇ ۋە، ساڭا نېمە لازىم؟ دەپ قايتا سوراپتۇ. ئۇ كىشى: ماڭا بىلىم لازىم، دەپتۇ. سوقرات ئۇنى يەنە سۇغا بېسىپ ئوخشاش سۇئالنى سوراپتۇ. ھېلىقى كىشىمۇ يەنە ئوخشاش سۇئال سوراپتۇ. ئەڭ ئاخىرىدا ھېلىقى كىشى ھېچقانداق دېمىنى ئالالماي ماڭا ھاۋا لازىم، دەپتۇ. شۇ چاغدا سوقرات توختاپ، بىلىم ئېلىش خۇددى ھاۋا سۈمۈرگەندەكتۇر، بېلىم ئېلىش ئارزۇسى چوقۇم خۇددى ھاۋاغا ئېھتىياجلىق بولغاندەك كۈچلۈك بولۇش كېرەك، دەپتۇ.

بىلىم ئېگەللەش، دەرسلىكلەرنى ئۆگىنىش، كىتابلاردىكى بىلىمنى ئۆزلەشتۈرۈشتىمۇ چوقۇم جان-جېنىمىز بىلەن تىرىشىشىمىز، قىزىقىشىمىز كېرەك. ئۆگەنگەن ئىكەنمىز، چوقۇم راۋۇرۇس ئۆگىنىشىمىز، بولمىسا ئۆگەنمەي باشقا ئىش قىلىشىمىز كېرەك. بىر ئىشنى قىلغانىكەنمىز، ئۇنىڭغا چوقۇم بار ئىسيادىمىز بىلەن كىرىشىشىمىز زۆرۈر. پۈتۈن دىققىتىمىز، پۈتۈن ھەرىكىتىمىز، پۈتۈن زېھنىمىز، پۈتۈن نەپسىمىز بويىچە ئۆگىنىدىغان بىلىمگە يۈزدە يۈز ئەمەس، يۈزدە ئىككى يۈز پىرسەنت قىزغىنلىق، تىرىشچانلىق، كۈچ بىلەن كىرىشىشىمىز لازىم. بۇ سىزنىڭ كاللىڭىز ھەرگىزمۇ سۇ تۇشقۇزىدىغان قاپاق ئەمەس، ھېچكىممۇ سىزنىڭ كاللىڭىزنى ئېچىپلا بار نەرسىنى، سۇدەك قۇيۇپ قويمايدۇ. پەقەت سىزلا يۈزدە ئىككى يۈز پىرسەنت قىزغىنلىق، چىدام، غەيرەت بىلەن ئۆگىنىشكە كىرىششىمىز، شۇنداقلا ئۆگىنىشكە چوقۇم ئۆگىنەلەيمەن، دەيدىغان مۇشتۇمنى چىڭ تۈگۈپ، بار قىزغىنلىقنى، زېھنىنى ئاتا قىلىش كېرەك. ھەرقانداق كۈچ چىقىرىشنى، تىرىششنى، بار زېھنىنى بېرىشنى، ۋاقتىنى بىرىشنى خالىمايدىغان ئادەم، بىرەر نەرسىنى تۈزۈك ئۆگىنەلىگەن، ئۆگىنىش نەتىجىسىنى يۇقىرى كۆتۈرەلىگەن، بىرەر ئىشتىن مۇۋاپىقيەت قازىنالىغان ئەمەس. پەقەت ئازساندىكى كىشىنىڭ ياخشى ئۆگىنەلىشى، مۇۋاپىقيەت قازىنالىشى، بىرەر ئىشتىن نەتىجە قازىنالىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئۇلاردا شۇ بىلىمنى ئۆگەنمىگۈچە بولدى قىلمايدىغان، شۇ ئىشتىن نەتىجە قازانمىغۇچە بولدى قىلمايدىغان، ئېگىلمەس-سۇنماس روھ بار. دەيدىغىنىم شۇكى، سىز شۇ بىلىمنى ئۆگىنىش-ئۆگەنمەسلىك توغرىسىدا قايتا تەكرار-تەكرار ئويلىنىڭ. ئۆگىنىدىغان بولسىڭىز، چوقۇم بىلىگىزنى چىڭ باغلاپ، شۇ بىلىمنى ئۆگىنىپ بولغىچە بوشاشماڭ. بۇنداق قىلسىڭىز ھەم ئۆگىنىش سۈرئىتىڭىز تېزلىشىدۇ ھەم ئۆگىنىش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

2. ئۆگىنىش ئۇسۇلى

يۇقارىدا ئۆگىنىش پوزىتسىيىسىنىڭ ئۆگىنىشكە بولغان تەسىرىنىڭ مۇھىملىقىنى، ھەم ئۆزىدە قىزغىن بولغان ئۆگىنىش پوزىتسىيىسىنى يېتىلدۈرۈشنىڭ ئۇسۇلىنى ئېيتىپ ئۆتتۇم. ھازىر ئۆگىنىش ئۇسۇلى توغرىسىدا توختالساق، تۇرمۇشىمىزدا ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدۇ، جىق كىشىلەر ناھايىتى تىرىشچان، شۇ بىلىمنى ئۆگىنىشكە ئىنتايىن قىزغىن، ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىدۇ-يۇ، ئۆگىنىش نەتىجىسى ھەم ئۈنۈمى دېگەندەك ئەمەس. ئۇلارنى شۇنداق كۆزىتىدىغان بولساق، شۇنى بايقايمىزكى، ئۇلارنىڭ زور كۆپچىلىكىنىڭ ئۆگىنىش ئۇسۇلىدا جىق مەسىلە بار. ھەر بىر دەرسنىڭ، ھەربىر پەننىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ئۆگىنىش ئۇسۇلى بولىدۇ. تۆۋەندە مەن ئاممىباب، چۈشىنىشلىك قىلىپ ئۆگىنىش ئۇسۇلى توغرىسىدىكى قارىشىمنى بايان قىلىمەن.

توغرا بولغان ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى بىلىش ئۈچۈن:

بىرىنجى، ئەڭ ئاۋۋال شۇ پەننى، دەرسنى، بىلىمنى ياخشى ئۆتىدىغان ياكى شۇلارنى ياخشى ئېگەللىگەن كىشىدىن بىرنەچچىنى يېقىن دوست تۇتۇڭ.

يەنى، دېمەكچى بولغىنىمدا سىز شۇ بىلىمنى، شۇ پەننى ئېگەللىمەكچى ئىكەنسىز چوقۇم شۇ بىلىمنى ياخشى ئېگەللىگەن دوستلىرىڭىز بولسا، شۇلار سىزگە شۇ بىلىم توغرىسىدا تېخىمۇ ئىخچام، تېخىمۇ ئۈنۈملۈك، تېخىمۇ كونكرېت ئۇسۇللارنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ ھەم سىزنىڭ ئۆگىنىش ئۇسۇلىڭىز، ھەرىكىتىڭىزگە باھا بېرەلەيدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئۆگىنىش ئۇسۇلىڭىز بىلەن ئۇلارنىڭ ئۆگىنىش ئۇسۇلى ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ھەم ئوخشىماسلىقنى سېلىشتۇرۇڭ.

ئىككىنجى، ئۆزىڭىزنىڭ ئۆگىنىش ئۇسۇلىڭىز بىلەن شۇ كىشى تەۋسىيە قىلغان(ياكى شۇ كىشىنىڭ ئۆگىنىش ئۇسۇلى)نى سېلىشتۇرۇپ ئۇلارنى ئۆزىڭىزگە ئۆزگەرتىپ ماسلاشتۇرۇڭ.(ئۆزىڭىزنىڭ ئۆگىنىش نىشانى، مەقسىدى، پىلانىنى تۈزۈڭ ھەم سېلىشتۇرۇڭ.)

بىر كىشىگە ماس كەلگەن ئۇسۇل يەنە بىركىشىگە ماس كېلىشى ناتايىن، شۇڭلاشقا خەق قوللانغان ياكى تەۋسىيە قىلغان ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى ئۆزىنىڭ ئەمەليي ئەھۋالىغا ئىجابى تەدبىقلاش زۆرۈر.

ئۈچىنجى، شۇ ئۆگىنىش ئۇسۇلىغا ئاساسەن، پىلان تۈزۈپ يۇقىرى قىزغىنلىق بىلەن ھەرىكەتلىنىڭ.

ھەممىدىن مۇھىم ئىش ھەرىكەت، ياخشى قىزغىنلىق، ياخشى ئۆگىنىش ئۇسۇلى، ياخشى پىلان بولغان بىلەنمۇ، ياخشى ھەرىكەت بولمىسا بەرىبىر. شۇڭلاشقا تاكى شۇ بىلىمنى ئۆگىنىپ بولمىغۇچە پىلانىنى بىرمۇ-بىر ئىجرا قىلىش، تەكشۈرۈش، تۈزىتىش، يەنە ئىجرا قىلىش كېرەك. تاكى شۇ بىلىمنى ئۆگىنىۋېلىش مەقسىدىگە يەتكۈچە.

تۆتىنجى، ئۆزىڭىز ئۆگىنىدىغان بىلىمنى ئەمەلىيەت بىلەن بۇرۇنقى ئۆگىنىپ بولغان بىلىملەر بىلەن جانلىق باغلاشقا دىققەت قىلىڭ.

زەنجىرنىڭ بىر تېلى گەرچە چوڭ ئەمەستەك قىلغان بىلەن، نەچچە يۈز تال زەنجىر ئۆز-ئارا باغلانسا، بىز بىر تال زەنجىر ئارقىلىق قالغان زەنجىرلەرنىمۇ تەڭلا ئەستا ساقلىيالايمىز. يەنى، بىز ھەرقاچان ئۆزىمىز ئۆگىنىدىغان نەرسىنى بۇرۇن بىز ئۆگىنىپ بولغان بىلىمگە باغلاپ چۈشىنىمىز، شۇڭلاشقا ئۆگەنمەكچى بولغان نەرسىنى ئەمەلىيەت بىلەن، بۇرۇنقى بىز ئۆگىنىپ بولغان بىلىم، قائىدە-پىرىنسىپلار بىلەن جانلىق باغلاڭ.

بەشىنجى، ئۆگىنىش جەريانىنى ئۆزلۈكسىز قىزىقارلىقلاشتۇرۇپ، جەلىپ قىلارلىق قىلىڭ.

ئۆگىنىش جەريانى ھەرگىزمۇ سىزنىڭ ئىچىڭىزنى سىقىدىغان، سىزنى پەرىشان قىلىدىغان، تەمسىز، زېرىكىشلىك بولمىسۇن. ھەم ئۆگىنىش ئورنىڭىز، ھالىتىڭىزنى سىز ئىنتايىن ئەركىن-ئازادە، خۇشپۇراق قىلىپ تەڭشەڭ. سىزگە نىسبەتەن ئۆگىنىش ھەم ئويۇن شەكىلدە بولسۇن. سىزچە بولغاندا ئەڭ ياخشى ئويۇن، يەنىلا ئۆگىنىش جەريانىدىكى ھەرخىل قىزىقارلىق مەسىلىلەرنى يېشىش ھەم ئويلىنىش بولسۇن.

ئالتىنجى، مۇبادا شۇ دەرسلىك سەۋىيىسگە يېتىشەلمىگۈدەك بولسىڭىز، ئەڭ ياخشى ئاساسنى پۇختىلاپ ئۆگىنىشتىن باشلاڭ.

چۈنكى بىرەر دەرسلىك سەۋىيىسگە يېتىشەلمەسلىك سەۋەبىدىن، نۇرغۇن كىشلەر ئۆگەنگەنسىرى ئۆزىنىڭ بۇخىل كىتاب سەۋىيىسگە ماس كەلمەيدىغانلىقىنى ھىس قىلماقتا يوق، ئەكسىچە ئۆزىنىڭ قابىلىيىتىدىن، ئىقتىدارىدىن، مىجەز-خاراكتېرىدىن گۇمانلىنىدۇ. تەكلىپىم شۇكى، سىز بىر دەرىجە ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان سەۋىيىدىكى كىتابلارنى تاللاپ، يۇقارىقى بەش ئۇسۇل بويىچە يەنە بىر سىناپ بېقىڭ.

ئىشىنىمەنكى سىز چوقۇم ياخشى ئۆگىنىپ كېتەلەيسىز.

يەتتىنجى، مۇقىم بولغان ئۆگىنىش ۋاقتى، ئۆگىنىش ئورنى، ئۆگىنىش نىشانى، ئۆگىنىش پىلانىدىن ئەتراپىڭىزدىكىلەردىن خەۋەرلەندۈرۈڭ.

بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت شۇكى، باشقىلار ئائىلىڭىزدىكىلەر، دوستلىرىڭىز سىزنىڭ بۇخىل ئورۇنلاشتۇرۇشىڭىز خەۋەرسىز، سىزنىڭ پائالىيىتىڭىزگە دەخلى قىلماي-قالمايدۇ. شۇڭلاشقا ئۇلارنى بۇلاردىن خەۋەرلەندۈرگەندىن كېيىن ئۇلار سىزنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشىڭىزغا، تۇرمۇشىڭىزغا ھۆرمەت قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سىز تېخىمۇ سىرتقى مۇھىتنىڭ سىزنىڭ ئۆگىنىشىڭىزگە بولغان تەسىرىنى ئازايتالايسىز.

سەككىزىنجى، ئۆگەنگەن مەزمۇنلارنى تەكرارلاڭ.

تەكرارلاش، ئۆگىنىشنىڭ ئانىسى. تەكرار سىناش، مۇۋاپپىقىيەتنىڭ ئانىسى. بەزىلەر ئۆزىنىڭ شۇنچە ئۆگەنسىمۇ، شۇنچە تىرىشسىمۇ نەتىجىسى بولمىغاندەك ھېس قىلىدۇ. سەۋەب شۇكى، ئۇلار تەكرارلاشقا يېتەرلىك ئەھمىيەت بەرمىگەن. تەكرارلاش ھەرگىز بىر-ئىككى قېتىم بىلەنلا چەكلىنىپ قالسا بولمايدۇ. ھەركۈنى سەھەر ياكى چۈشتىن بۇرۇن ئادەمنىڭ يېڭى مەزمۇنلارنى ئۆگىنىشكە ماس كېلىدىغان ۋاقىت بولسا، چۈشتىن كېيىن، كەچقۇرۇن ھەم ئۇخلايدىغان چاغ ئادەمنىڭ ئۆگەنگەن مەزمۇنلارنى تەكرارلايدىغان ياخشى ۋاقتىدۇر. شۇڭلاشقا ھەربىر ئۆگىنىپ بولغان مەزمۇننى تاكى شۇ مەزمۇنلارنى سىز كىتابسىز، ئۆزىڭىزنىڭ تىلىغا ئايلاندۇرۇپ چۈشىنەلىگەنگە قەدەر تەكرارلاڭ.

توققۇزىنجى، ئۆگىنىشنى مەڭگۈ توختاتماڭ.

ئۆگىنىش ئۆمۈرلۈك بولىدۇ. ئۇ ھەرگىزمۇ بىرەر مەزگىللىك، بىرەر ۋاقىتلىق بولمايدۇ. ئادەم ياشاش جەريانىدا ھەرخىل بىلىملەرنى، ھەرخىل تېخنىكىلارنى ئېگەللىشى زۆرۈر. شۇڭلاشقا بىز ئۆز-ئۆزىمىزنى ھەرجەھەتتىن يېتىشتۈرىمىز، ئەقلى ئىقتىدارىمىزنى ئاشۇرىمىز، ئۆگىنىش نەتىجىسى ھەم ئۆگىنىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىمەن، دەيدىكەنمىز چوقۇم ئۆمۈرلۈك ئۆگىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرىشىمىز كېرەك.

3. پىسخىك ئامىل

جىق ئۆگەنگۈچىلەرنىڭ ئۆگىنىش ئىددىيىسى، پوزىتسىيىسى، مەقسىدى، نىشانى، ئۇسۇلى ئىنتايىن ئايدىڭ، توغرا بولغان بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسى دېگەندەك ئاشمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ ھەرگىزمۇ سىرتقى، ئۆگىنىشكە مۇناسىۋەتلىك ئامىل ئەمەس، بەلكى ئۆگەنگۈچىنىڭ ئۆزىنىڭ تۇرمۇشىدا، ئۆگىنىش جەريانىدا ھەرخىل بېسىم، كۆڭۈلسىزلىك، پەرىشانلىق، قىيىنچىلىق سەۋەبىدىن ئۆگەنگۈچىنىڭ روھى ھالىتىگە سەلبى تەسىر ئېلىپ كېلىدىغان ئامىللارنىڭ تەسىر كۆرستىشىدىندۇر. مەسلەن، ئائىلىدە يۈز بەرگەن كۆڭۈلسىزلىك، ئورۇنسىز تاپا-تەنە، ئاچچىقلاش، ۋاقىراش-جاقىراش، مۇئەللىملەرنىڭ تەنقىدى، ساۋاقداشلارنىڭ مەسخىرىسى ۋە ياكى باشقىلارنىڭ ئۇلارغا بەرگەن روھى زەربىسى سەۋەبىدىن ئۆگەنگۈچىنىڭ كۆڭلى خاتىرجەم بولمىغانلىقىدىن ئۇلارنىڭ ئۆگىنىش ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ. بۇخىل ئۆگەنگۈچىلەر كۆپىنچە ئىنتايىن جىمغۇر، كەمسۆز، ئېغىر-بېسىق، تارتىنچاق، يۈزى تۆۋەن، قورقۇنچاق بولىدۇ. مۇبادا بۇلاردا ھەقىقى ئۆگىنىش قىزغىنلىقى، توغرا ئۆگىنىش ئۇسۇلى بار بولغان بولسا، بۇلارغا نىسبەتەن ئەڭ ئاۋۋال ئۇلارنى ھەردائىم پەرىشان قىلىپ تۇرىدىغان پىسخىك ئامىللارنى تۈگەتكەن تۈزۈك. مۇبادا ئۆزىمىزدە مۇشۇنداق بېسىلىش، ئىچى سىقىلىش، كەمسىتىش، ئورۇنسىز تۆھمەتلىنىش، زەربىگە ئۇچراش بولغان بولسا ئۇ ھالدا قانداق قىلىش كېرەك؟

بىرىنجى، ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىنىڭ زادى نېمىگە پەرىشان بولىدىغانلىقىنى، نېمىگە ئىچى سىقىلىدىغانلىقىنى، نېمىدىن ئەنسىرەيدىغانلىقىنى تەپسىلى ئويلىنىپ، كۈندىلىك خاتىرىسىگە يېزىش.

بۇ ئارقىلىق بىز ئۆز-ئۆزىمىزگە ھەقىقى سەلبى تەسىر ئېلىپ كېلىۋاتقان ئىشلارنىڭ زادى نېمىلىكىنى ئېنىق بىلەلەيمىز ھەم ئۇنى ئۆزگەرتىشنىڭ ئامالىنى قىلالايمىز.

ئىككىنجى، ئۆزىڭىز ئەڭ ئىشەنچ قىلىدىغان، پىسخىك دوختۇرى، مۇئەللىم، دوستلىرىڭىزغا يۈقارىقى سەۋەبنى دەڭ، ھەم ئۇلارنىڭ سىزگە بەرگەن قىزغىن مەسلىھەتىنى ئويلىنىپ كۆرۈڭ.

بىز بەزى يۈز بەرگەن ئىشلارنى دەماللىق ئۆزىمىز ھەل قىلالماي گاڭگىراپ قالىمىز. بۇ چاغدا ئەڭ ياخشىسى ئۆزىڭىز ئەڭ ئىشەنچ قىلىدىغان بىلىملىك، ئىشەنچلىك دوستلىرىڭىز بىلەن كۆرۈشۈپ، شۇلارنىڭ ئىلمى، توغرا مەسلىھەتىنى ئويلىنىپ بېقىڭ. بەلكىم بۇنداق قىلىشىڭىز تېخىمۇ بەك پەرىشانلىقلارنى،

كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ھەل قىلالىشىڭىز مۇمكىن. ئەلۋەتتە، كۇرسىنىڭ كېيىنكى لېكسىيىلىرىدە ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى قانداق تەڭشەشنىمۇ ئايرىم سۆزلەيمەن. مۇبادا سىلەر خالىساڭلار، مەن ھەرۋاقىت، ھەرقاچان سىلەرگە دوست بولۇپ، سىلەرنىڭ ئەمەلىي يولۇققان مەسىللىرىڭلارنى ھەل قىلىپ بېرىشكە تىرىشىمەن.

ئۈچىنجى، ئۆز-ئۆزىڭىزگە ھەرقاچان ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، ئۇ خىل سەلبى مۇھىتتىن ۋاقتىنچە ئايرىلىپ تۇرۇڭ.

چۈنكى بۇرۇن ئېيتىپ ئۆتكىنىمدەك، سىز ھەرقانداق ئىشنى، ھەرقانداق بىلىمنى ئۆگىنەلەيسىز. چۈنكى سىز بىر غايەت زور مۆجىزىلەر توپلاشقان بىر كائىنات. سىز ھەرگىز باشقىلارنىڭ پىكرى بىلەن ئەمەس، ئۆزىڭىزنىڭ ئويلىغىنىڭىز بويىچە ياشىشىڭىز كېرەك. چۈنكى خەق دېگەن خەق، سىز دېگەن سىز. باشقىلارنىڭ ھەرقانداق گېپى ھەرگىزمۇ سىزنى چۈشەپ قويماسلىقى، سىزنى نابۇت قىلماسلىقى كېرەك. ھەممىدىن مۇھىمى سىزمۇ ئالدىنقىلارنىڭ گېپى بويىچە ئۆزىڭىزنى چۈشەپ، ئۆزىڭىزنى كەمسىندۈرۈپ، ئۆزىڭىزنى نابۇت قىلماسلىقىڭىز كېرەك. تۇرمۇش، ھايات ئىنتايىن گۈزەل، ئۆگىنىش ئىنتايىن قىزىقارلىق ئىش. سىز بۇ جەرياندا ھەرخىل سەتچىلىككە، ھەرخىل تەنقىدكە ئۇچرىشىڭىز تامامەن مۇمكىن. چۈنكى بۇخىل جەمئىيەت مانا شۇنداق ھەرخىل رەڭگارەڭلىك، مۇۋاپىقىيەت، ئوڭۇشسىزلىق، ئاچچىق-تاتلىقلىق بىلەن گۈزەل. شۇنداقلا سىزمۇ ئاشۇنداق ھەرخىل ئوڭۇشسىزلىقنى يېڭىش ئارقىلىقلا ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقى ئادەمگە خاس قەيسەر قىياپىتىڭىزنى نامايەن قىلالايسىز.

يۇقارىقى ئامىللارنى بىرمۇ-بىر ھەل قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تەكلىپىم، ئۆگىنىشىڭىزگە يۈزدە-ئىككى يۈز پىرسەنتلىك قىزغىنلىق، جۇشقۇنلۇق، تېتىكلىك، جانلىقلىق بىلەن كىرىشىپ كېتىڭ. ئىسىڭىزدە بولسۇن، سىز چوقۇم ئۆگىنەلەيسىز، ئۆگىنىمەن دېسىڭىز چوقۇم قىلالايسىز.

تاپشۇرۇق:

بىرىنجى، بۈگۈنكى لېكسىيىدىن نېمىلەرنى ھىس قىلدىڭىز، نېمىلەرنى بىلىۋالدىڭىز؟

ئىككىنجى، بۈگۈنكى ئەمەلى بىلىۋالغان بىلىملەرنى ئۆزىڭىزگە قانداق تەدبىقلىماقچى؟

ئۈچىنجى، ئۆزىڭىزنىڭ بۈندىن بۇرۇنقى ئۆگىنىش ئەھۋالىڭىزنىڭ ياخشى-يامان بولۇش سەۋەبىنى ئويلىنىڭ ھەمدە ئۇنى تېخىمۇ ياخشىلاش تەدبىرىنى ئويلاپ بېقىڭ.

ئەڭ ئاخىرىدا، سىزگە ئۈتۈقلۇق ئۆگىنىش نەتىجىسى ھەم ئۈنۈمى، خۇشاللىنارلىق، قىزىقارلىق ئۆگىنىش جەريانى ئۆمۈر بويى يار بولسۇن!

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئون ئىككىنجى لېكسىيە

ھەرقانداق تىلنى تېز ئېگەللەش

تىل تەپەككۇر ئەينىكى، بىر تىلنى كۆپ بىلسە شۇ تىلنىڭ تەپەككۇرىنى بىلدى دېگەنلىك. ئەلۋەتتە تۇرمۇشىمىزدىكى تىلنىڭ زۆرۈرىيەت ھەم مەجبۇرىيەتلىكى ھەممىمىزگە ئايان، بۇ توغرىسىدا ئارتۇقچە سۆزلىشىمنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. بۇيەردە ئېيتىدىغىنىم تىل ئارقىلىق شۇ مىللەت مەدەنىيىتى، شۇ مىللەت ئىدىدىيىسىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ، شۇنداقلا شۇ مىللەتتىكى نۇرغۇنلىغان دوستلار بىلەن تونۇشۇپ ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشىمىزنى، نەزەر دائىرىمىزنى، دۇنيا قارىشىمىزنى تېخىمۇ بەك توغرىلىۋالالايمىز. شۇ مىللەت دىيارىغا بېرىپ، شۇخىل ئۆزگىچە يات مەدەنىيەتتىن گۈزەللىك، ھەم ھوزۇر ئالالايمىز. بىرەر شەيئى ياكى ھادىسىگە بىر مىللەت خەلقى بىر نۇقتىدىن قارىغان، تەپەككۇر قىلغان بولسا، يەنە بىر مىللەت خەلقىمۇ ئۆزىگە خاس نۇقتىدىن قارايدۇ، تەپەككۇر قىلىدۇ، ھۆكۈم قىلىدۇ. بىز دەل تىل ئېگەللەش ئارقىلىق باشقىلارنى چۈشىنىپ، ئۆزىمىزنىڭ نۇرغۇن قاراشلىرىمىزنى خەقنىڭكىگە سېلىشتۇرالايمىز، ئۆزىمىزنى تېخىمۇ بەك ئالغا باستۇرۇپ تاكامۇللاشتۇرالايمىز. تىلنى ھەرگىزمۇ پاسسىپ، سەلبى نۇقتىدىن ئەمەس ئاكتىپ، تەشەببۇسكار پوزىتسىيىدە ئۆگىنىش كېرەك. تىل بىلىش ئىنتايىن خاسىيەتلىك ئىش. تۇرمۇشىمىزنى كۆزىتىدىغان بولساق، **بىر تىلنى كۆپ بىلگەن ئادەمنىڭ تىل بىلمىگەن ئادەمگە قارىغاندا تەپەككۇرى ئېنىق، كاللىسى ئوچۇق، ئىلغار پىكىرلىك، چىقىشقاق، ھەرخىل رادىكال، چەكتىن ئاشقان ئىدىدىيىدىن قۇتۇلغان بولىدۇ. ئۇلارنىڭ جەمئىيەتكە، باشقىلارغا كەلتۈرىدىغان تۆھپىسىمۇ تىل بىلمەيدىغان ئادەمگە قارىغاندا ئومۇمەن جىق بولىدۇ.** شۇڭلاشقا تىل ئۆگىنىشنى ئۆزىمىزنىڭ ئۆمۈرلۈك ئادىتىمىزگە، ھەم خۇشاللىنىش ئادىتىمىزگە ئايلاندۇرۇش كېرەك. چۈنكى بىز تىل ئۆگىنىش ئارقىلىق نۇرغۇنلىغان خۇشاللىقلارغا، پۇرسەتلەرگە ئېرىشەلەيمىز، نۇرغۇن دوست تۇتالايمىز، سىرتقى دۇنيا بىلەن بىۋاستە ئالاقە قىلالايمىز. شۇڭلاشقا تىلنى چوقۇم ئۆگىنىش كېرەك. ئۆگىنىمەن، دەيدىكەنمىز. ئالدىنقى قېتىملىق لېكسىيىدە ئېيتىلغاندەك، يۈزدە ئىككى يۈز پىرسەنت قىزغىنلىق، تىرىشچانلىق زېھىن بىلەن ئۆگىنىپ تىل مەسلىسىنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ھەل قىلىۋېلىشىمىز زۆرۈر. چۈنكى تىل ئۆگىنىش ۋاقتى قانچىلىك جىق سوزۇلۇپ كەتسە، يەنى ئۇنىڭغا بىز سەل قارىساق، بار-بارا شۇ تىلنى ئۆگىنىشكە بولغان ئىشەنچىمىز ئاجىزلىشىدۇ ھەم ئۆز-ئۆزىمىزدە كەمستىش تۇيغۇسى پەيدا بولۇپ قېلىپ، تىل ئۆگىنىش تەسكەن، دەيدىغان پاسسىپ قاراش شەكىللىنىپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بىزمۇ بىلىپ-بىلمەي پاسسىپ پىكىر ئېقىمىغا ئەگىشىپ، تىل ئۆگىنىشنى ئۆزىمىزدىن ئەمەس، تىلدىن، باشقىلاردىن كۆرىدىغان بولۇپ قېلىپ، نورمالنى روھى كەيپىياتىمىز بۇزۇۋالىمىز، ئەڭ ئاخىرىدا پىسخىك ساغلاملىقىمىزغا تەسىر يېتىپ، ئائىلىمىزنىڭ خاتىرجەملىكىگە، خىزمەت، ئۆگىنىشىمىزنىڭ نورمال، راۋان يۈرۈشىگە زور توسالغۇ بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۆگەنگەنكەنمىز، راۋۇرۇس ئۆگىنىشىمىز، بار زېھنىمىز، بار قۇۋۋىتىمىز بىلەن ئۆگىنىشىمىز زۆرۈر. ئەلۋەتتە، توغرا بولغان تىل ئۆگىنىش ئۇسۇلىمۇ ئىنتايىن مۇھىم. بىلىم ئېگەللەشتىكى ئۇسۇلنى ئالدىنقى لېكسىيىدە تەپسىلىي بايان قىلغانىدىم. بۇيەردە قايتا تەكىتلەپ ئولتۇرمايمەن. ئاساسلىق قەدەم-باسقۇچلار يەنە ئالدىنقى قىسمىدا كۆرسىتىلگەندەك بولىدۇ. ئۇنىدىن باشقا تۆۋەندە مەن تىل ئۆگىنىش توغرىسىدىكى ئۆزۈمنىڭ قاراشلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويىمەن.

تىل ئۆگىنىش ئۇچۇن:

بىرىنجى، شۇ ئۆگەنمەكچى بولغان تىلنى نېمە ئۇچۇن ئۆگىنىدىغانلىقىنى، شۇ تىلنى ئۆگىنىش جەريانىدا قانداق خۇشاللىقلارغا ئېرىشىدىغانلىقى، ئۆگىنىپ بولسا ئۆزىنىڭ قانداق خۇشاللىقلارغا، قانداق نەتىجىلەرگە ئېرىشىدىغانلىقىنى، مۇبادا ئۆگەنمىسە ياكى ئۆگىنىشكە سەل قارىسا قانداق پاسسىپ، سەلبى ئاقىۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىدىغانلىقىنى تەپسىلى بىلىش كېرەك. بولسا كۈندىلىك خاتىرىگە بۇ تۈرنىمۇ تەپسىلى يېزىپ چىقىش كېرەك.

بەزى كىشىلەر تىلنى مەجبۇرىيەت، بېسىم يۈزىسىدىنلا ئۆگىنىدۇ. بۇ ھەرگىزمۇ ياخشى ئۆگىنىش پوزىتسىيىسى ئەمەس، بۇنداق قىلغاندا توغرا ئۆگەنگىلى بولمايلا قالماستىن، ئەكسىچە شۇ ئۆگەنگۈچىنىڭ ئۆزىگە زور روھى، جىسمانى، ئىقتىسادى ئازاب ئېلىپ كېلىدۇ. بۇنداق تىل ئۆگەنگەننىڭ ھېچقانداق ئەمەلىي ئۈنۈمى بولمايدۇ. شۇڭلاشقا ئەڭ ئاۋۋال باشقىلارنىڭ تىلنى باشقىلارغا ھۆرمەت قىلىش يۈزىسىدە، دوستانە ئۆگىنىش كېرەك. ئەڭ ئاۋۋال شۇتىل ئىگىسىنىڭ مەدەنىيىتىدىن ئانچە-مۇنچە خەۋەردار بولۇپ، ئاندىن شۇ تىلنى ئۆگىنىشنى باشلىغان تۈزۈك.

ئىككىنجى، شۇ ئۆگەنمەكچى بولغان تىلنى ئەڭ ياخشى ئېگەللىگەن(ئاڭلاش، سۆزلەش، يېزىش، ئوقۇشى راۋان بولغان) كىشىدىن بىرنەچچىنى دوست تۇتۇپ، ئۇلاردىن ئۆگىنىش ئۇسۇلى ۋە ماتېرىيال توغرىلىق مەسلىھەت ئېلىڭ.

بۇنداق قىلىشتىكى سەۋەب شۇكى، ئۇلار نېمىلا دېگەنبىلەن سىزگە قارىغاندا تەجرىبىلىك ھەم ئۆگىنىپ بولغان، شۇڭلاشقا ئۇلاردىن مەسلىھەت سورىسىڭىز، سىزنىڭ تىل ئۆگىنىش ۋاقتىڭىز، زېھنىڭىز، ئىقتىسادىڭىزنى تېجەپ يۇقىرى ئۈنۈم قازىنىشىڭىزغا زور پايدىسى بار. ھەرگىزمۇ ئۆگىنىمەن، دەپلا قارىغۇلارچە بىرمۇنچە ماتېرىيال سېتىۋېلىپ، كۇرسلارغا تىزىملىتىپ ئەڭ ئاخىرىدا ھېچنەرسە بىلەلمەي، تىل ئۆگىنىش تەسكەن، دەيدىغان قاراشقا كېلىپ قالماڭ.

ئۈچىنجى، شۇلارنىڭ ئايرىم، كونكرېت مەسلىھەتىگە ئاساسەن، ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان، يەنى قىزىقىشىڭىزغا، بۇندىن كېيىنكى ئۆگىنىش يۆنىلىشىڭىزگە ماس كېلىدىغان ماتېرىيال تاللاڭ. بۇ ماتېرىيال ئىلاج بار، تۇرمۇشتا قوللىنىشچانلىقى كۈچلۈك، قاراتمىلىقى يۇقىرى، ئاڭلاش، سۆزلەش قىسمى ئاساسلىق تەكىتلەنگەن بولۇشى زۆرۈر.

ئىسىڭىزدە بولسۇن، كىشىنىڭ مەسلىھەتىنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىڭىزغا ماس كېلىشى ناتايىن، سىز پەقەت باشقىلاردىن ئىجابى مەسلىھەت ئالسىڭىز بولىدۇ، ھەرگىزمۇ ئۇلارنىڭ دېگىنىنى ئەينەن قىلماڭ، ئۆزىڭىزگە ئاكتىپ ماسلاشتۇرۇڭ. ماتېرىيال تاللىغاندا ئىلاج بار، ئاڭلاش، سۆزلەش، كۆرۈش بۆلىكى تەكىتلەنگەن، تۇرمۇشتا ئەمەلىي قوللىنىشچانلىقى يۇقىرى، سىستېمىلىق، تۈزۈلۈشى قىزىقارلىق، سىزنىڭ ئۇنىۋېرسال ساپا ۋە نەزەر دائىرىڭىزنى كېڭەيتىشكە ياردىمى بولىدىغان ماتېرىيالنى تاللاڭ.

تۆتىنجى، شۇ ماتېرىيالغا ئاساسەن ئۆزىڭىز مۇقىم ئۆگىنىش نىشانى، ئۆگىنىش پىلانى، ئۆگىنىش ۋاقتى، ئۆگىنىش ئورنى بېكىتىڭ. ھەم ھازىردىن باشلاپ ئىجرا قىلىڭ.

مۇبادا ماتېرىيال ئېلىپ قويۇپ، سىزدە كونكرېت نىشان، پىلان بولمىسا، ئىختىيارىڭىزچە ئۆگەنسىڭىز، ئۆگىنىش ئۈنۈمىڭىز غايەت زور تۆۋەن بولىدۇ. مانداقچە قىلغاندا سىزدە تىل ئۆگىنىشكە نىسبەتەن زېرىكىش پەيدا بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئۆگەنگەنكەنسىز راۋۇرۇس ئۆگىنىڭ، بولمىسا ئۆگەنمەي باشقا ئىش قىلىڭ. بىر ئىشنى قىلغانكەنسىز شۇ ئىشتىن ھەققى ئۈنۈم ھاسىل قىلمىغىچە بولدى قىلماڭ. ئىسىڭىزدە بولسۇن، بىرئىشتىن نەتىجە قازانمىغۇچە بولدى قىلمايدىغان ئادەملا، ھەققى بىر ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالايدۇ. سىز يەنىلا بۇرۇنقىدەك بار بىلەن يوقنىڭ ئارىسىدىكى ئادەم بولۇپ، يا تۈزۈك نىشانى يوق، يا تۈزۈك پىلانى يوق ئادەم بولۇپ قالماڭ. تىل ئۆگىنىشنى زۆرۈرىيەت ھەم مەجبۇرىيەت، نىشان قىلغانكەنسىز، چوقۇم ئەمەلىي، كونكرېت پىلان بىلەن ئىلگىرلەڭ. نىشانغا يەتمىگۈچە قەتئىي بولدى قىلماڭ.

بەشىنجى، شۇ پىلانىڭىزنى ئىجرا قىلىنىش ئەھۋالىغا ئاساسەن، كۈندە ياكى ھەپتىدە تۈزىتىپ يېڭىلاپ، توغرىلاپ تۇرۇڭ.

چۈنكى ھازىر تۈزۈلگەن پىلاننىڭ ئەتىدىمۇ، بىر ھەپتىدىن كېيىنمۇ پۈتۈنلەي توغرا كېلىشى ناتايىن، شۇڭا ئەمەلىي ئىجرا قىلىنىش ئەھۋالىغا ئاساسەن پىلانىڭىزنى، نىشانىڭىزنى، ئۇسۇلىڭىزنى توغرىلاپ، يېڭىلاپ تۇرۇڭ.

ئالتىنجى، قەتئىي بوشاشماڭ، داۋاملاشتۇرۇڭ.

ھېچكىممۇ يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇپ، تىلنى ياخشى ئۆگەنگەن ئەمەس. چوقۇم داۋاملاشتۇرۇڭ. تاكى شۇ تىلنى ئۆگىنىش نىشانىڭىزغا يەتكۈچە قىلچىلىك سۇسلۇق، بوشاڭلىق قىلماڭ.

يەتتىنجى، ئۆگىنىش جەريانى، نىشاننى قىزىقارلىق، خۇشاللىنارلىق ئىشقا ئايلاندۇرۇڭ.

ئادەم ھەرىكىتىنىڭ ماھىيىتىگە ئاساسەن، سىز مۇبادا ئۆگىنىشنى ئىنتايىن زېرىكىشلىك، مەززىسىز قىلىۋالسىڭىز سىز ھەرگىز داۋاملاشتۇرالمايسىز، بۇخىل ئۆگىنىش سىزگە زور روھىي ئازاب، چۈشكۈنلۈك، ئىقتىسادىي، ئىجتىمائىي زىيان ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭلاشقا دائىم خۇشال-خۇراملىق، ئەركىن-ئازادىلىك ئىچىدە تىل ئۆگىنىڭ.

تۆۋەندە خەلقئاردىكى ئەڭ يېڭى تىل ئۆگىنىش ئۇسۇللىرىغا ئاساسەن ئۆزۈمنىڭ تىل ئۆگىنىش تەجرىبىلىرىمنى تونۇشتۇرىمەن.

1. ئۆزىڭىزنىڭ سەۋىيىڭىزگە ماس كېلىدىغان ماتېرىيال تېپىپ ئۆگىنىش پىلانى تۈزۈڭ. (مۇبادا بەلگىلىك سەۋىيىڭىز بولسا، يەنى نۆلدىن باشلىمىسىڭىزلا ماتېرىيال تاللىغاندا ئىلاج بار شۇ خىل تىل بويىچىلا تۈزۈلگەن كىتابلارنى ئېلىڭ، ئانا تىلىڭىز ۋە ياكى قوشۇمچە ئىككىنچى تىل بىلەن چۈشەندۈرۈلگەن كىتابلارنى ئالماڭ. لۇغەت ئالسىڭىزمۇ شۇخىل تىلنىڭ ئۆزتىللىق چۈشەندۈرۈشى بار لۇغەتنى ئېلىڭ. ھەرگىزمۇ ئىككى تىللىق چۈشەندۈرۈشى بار لۇغەت ئالماڭ.)

كونكرېت باسقۇچلار يۇقاردا تونۇشتۇرۇپ ئۆتكەندەك بولىدۇ. ماتېرىيال سەۋىيىڭىز تەخمىنەن سىز 50% چۈشىنەلەيدىغان ماتېرىيال بولسا بولىدۇ، ئۆگىنىدىغان ماتېرىيالىڭىزنىڭ چوقۇم ئۈن لىنتىسى(سىن لىنتىسى بولسا تېخى ياخشى)، تۇرمۇشتا ئەمەلىي قوللىنىشچان قىسمى بولۇشى كېرەك.

2. شۇ پىلان بويىچە ئىلگىرلەڭ. ھەركۈنى ئاڭلاش ۋاقتىڭىز 2 سائەتتىن كەم بولمىسۇن.

تىل ئاساسەن ئاڭلاپ ئۆگىنىدىغان ئىش. شۇڭلاشقا ئاڭلاشقا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. ھەم ئاڭلىغاندا، ئىلاج بار پۈتۈن دىققىتى بىلەن، ئۆزىنى ئەركىن-ئازادە تۇتۇپ ئاڭلاش، بۇ ھەم بەدەننى ئارام ئالغۇزۇشنىڭ ياخشى پۇرسىتى. پۈتۈن دىققىتى بىلەن كۆزىنى يۇمۇپ تۇرۇپ بىردەم ئاڭلاش، ھەم ئاڭلىغاننى شۇ ئاڭلاش سۈرئىتى بويىچە تەڭ ئوقۇپ، سۆزلەش كېرەك. شۇنداقلا ھەركۈنى كەچتە ئۆگەنگەن مەزمۇنلىرىڭىزنى تەكرارلاڭ، ياكى ئۈنئالغۇنى يېنىك قويۇپ، شۇ ئۆگەنمەكچى بولغان تىلنىڭ لىنتىسىنى بىرەر سائەتتەك تىڭشاڭ، بۇنداق قىلسىڭىز شۇ تىلنىڭ مېڭىڭىزدىكى يوشۇرۇن ئاڭغا بولغان ئىجابىي تەسىرىنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، سىزدە شۇ خىل تىل سېزىمى يېتىلدۈرۈشكە ئىنتايىن پايدىلىق. ئەلۋەتتە، بۇخىل سېزىم بىركۈن ئىچىدە، بىرەر ئاي ئىچىدىلا يېتىلمەيدۇ، بۇخىل ئادەتنى تاكى شۇ تىلدا ئۆزى نىشانلىغان سەۋىيىگە يەتكۈچە ھەركۈنى ئاخشىمى يېنىك ئاڭلاشنى توختاتماسلىق كېرەك.

3. ئۆگەنگەن تېكىست، مەزمۇنلارنى ھەركۈنى يادىلاڭ ياكى يۇقىرى ئاۋازدا قۇلىقىڭىزنى ئىتىپ تۇرۇپ كەمىدە 20ـ30 قېتىم ئوقۇڭ.

يادلاش بىلەن يۇقىرى ئاۋازدا ئوقۇش، ئاڭلاش بىلەن بىرلەشتۈرۈلگەندە سىزنىڭ ئاڭلاش، سۆزلەش ئىقتىدارىڭىزنى ئۆستۈرۈشكە ئىنتايىن پايدىلىق. شۇڭلاشقا قېتىم سانى قانچە جىق، قانچە پىششىق بولسا شۇنچە ياخشى. يۇقىرى ئاۋازدا ئوقۇشقا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك، يۇقىرى ئاۋازدا ئوقۇش سىزگە تېخىمۇ بەك ئىشەنچ، جاسارەت، جۇشقۇنلۇق ئاتا قىلىدۇ. شۇڭلاشقا ھەربىر ئوقۇغاندا چوقۇم يۇقىرى ئاۋازدا بار ئىشەنچ، جاسارەتكە تولۇپ تۇرۇپ ئوقۇش كېرەك. بۇ ئىنتايىن مۇھىم. بۇلارنى، ئىلاج بار ھەركۈنى سەھەرگە، ياكى باشقىلار دەخلى قىلمايدىغان ئورۇن، جايغا توغرا كەلتۈرۈپ ئورۇنداڭ. ھەرگىز ئۈزۈپ، توختىتىپ قويماڭ.

4. ئاڭلاپ بولغان، ئوقۇپ بولغان، يادلاپ بولغان مەزمۇننى تەپسىلىي ئاڭلاپ يېزىش كېرەك.

ئاڭلاپ يازغاندا سىزنىڭ ئاڭلاش، يېزىش ئىقتىدارىڭىزنى ئۆستۈرۈشكە ئىنتايىن ياردىمى بار. ھەربىر ئۇلانما تاۋۇشنى سىزنىۋېلىشىڭىزغا(بۇخىل ئۇلانما قىلىش ئىنگلىزچىدا كۆپ ئۇچرايدۇ.) پايدىلىق.

5. ئۆگەنگەن مەزمۇنلىرىدىكى مەشىق، تاپشۇرۇقلارنى چوقۇم ئۆزى مۇستەقىل ئورۇنداپ چىقىش، ھەرگىز سەل قارىماسلىق، كېيىنگە قالدۇرماسلىق كېرەك. ئەمەلىيەتكە تەدبىقلاپ ئۆگىنىش، قانچىلىك ئۆگەنگەن بولسا شۇنى قورقماستىن، جاسارەت بىلەن باشقىلارغا ئېيتىش، ئىشلىتىش كېرەك.

ئەمەلىيەت قىسمى ئىنتايىن مۇھىم. سىز شۇنچە ئۆگىنىپ تۇرۇپ، بىلىپ تۇرۇپ ئۇنى ئىشلەتمىسىڭىز ئۇنىڭ ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمايدۇ. شۇ تىللىق رادىئو، كىنو-تېلېۋىزىيە پروگراممىلىرى، خەۋەرلەرنى ئاڭلاڭ ھەم كۆرۈڭ، سەۋىيىڭىزگە ماس كېلىدىغان گېزىت-ژۇرناللارنى، ھەرخىل قىزىقارلىق كىتابلارنى شۇ دەرسلىك كىتابىڭىز بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆرۈڭ. ئۆگەنگەن جۈملىلىرىڭىزنى كىشىلىك ئالاقىدا قورقماستىن ئىشلىتىڭ.

چۈنكى خەقمۇ سىزگە ئوخشاش ئادەم، ئۇ ھەرگىز يەتتە باشلىق يالماۋۇز ۋە ياكى ئاللىقانداق كىشىلەردىن ئەمەس، ئۇمۇ سىزگە ئوخشاشلا ئاددى ئادەم. ئۇنىڭ بىلەن تەشەببۇسكارلىق بىلەن پاراڭلىشىڭ، دوستلىشىڭ، پىكىر ئالماشتۇرۇڭ.

6. ئۆگىنىش ماتېرىيالىڭىزنىڭ سەۋىيىسىنى ئۆزلۈكسىز ئۆستۈرۈپ تۇرۇڭ. كونكرېت باسقۇچلار يەنىلا يۇقارىقىدەك بولىدۇ.

ئەلۋەتتە بىر ماتېرىيالنى ئۆگىنىپ بولغاندىن كېيىن ئۆگىنىدىغان ماتېرىيالنىڭ سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈش كېرەك. تەپسىلى باسقۇچلار يەنىلا يۇقارىقىدەك بولىدۇ. سىز پەقەت مۇشۇ ئاددى ئۇسۇل بويىچە قەدەممۇ-قەدەم داۋاملاشتۇرسىڭىز بولىدۇ. داۋاملاشتۇرۇش ھەممىدىن مۇھىم. سىز بىركۈنى ئون نەچچە سائەت ئۆگىنىۋەتكىنىڭىزنىڭ جىق ئۈنۈمى بولمايدۇ، پەقەت سىز داۋاملاشتۇرسىڭىزلا ئاندىن ئۈنۈمى بولىدۇ. شۇڭلاشقا داۋاملاشتۇرۇش، يەنى ئاددى ئىشلارنى ھەركۈنى داۋاملاشتۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم. داۋاملاشتۇرالمايدىغان ئادەم ھېچقاچان مۇۋاپپىقىيەت قازانغان ئەمەس. تىل ئۆگىنىشنى ئوتتۇرا يولدا توختىتىپ، يەنە باشتىن باشلاپ ئۆگىنىش ئادەمنىڭ نۇرغۇن زېھىن، ۋاقىت، ئىقتىسادىنى ئىسراپ قىلىۋېتىدۇ. شۇڭلاشقا بىر باشتىن باشلىغان پەدىسىدە تاكى شۇ تىلنى راۋان سۆزلەپ، چۈشىنىپ، ئاڭلىغۇچە ھەرگىز بولدى قىلماسلىق كېرەك. يەنى ھەركۈنى 3-6 سائەت مۇنتىزىم تىل ئۆگىنىش ۋاقتى بولۇش كېرەك. بۇنداق ئۆگىنىش ۋاقتىنى پەقەت 5-6 ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەندىلا ھەرقانداق تىلنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ ئۆگىنىۋالغىلى بولىدۇ.

7. مۇبادا ئىمتىھانغا تاقابىل تۇرماقچى بولسىڭىز، ئۆگىنىش ماتېرىيالىڭىزغا قوشۇمچە قىلىپ، شۇ ئىمتىھان سوئاللار توپلىمىنى تېپىپ، شۇلارنى ئىشلەڭ ھەم يادلاڭ.

چۈنكى ئۆگىنىش بىلەن بىرگە ئىمتىھانمۇ ئىنتايىن مۇھىم، شۇڭلاشقا چوقۇم شۇ ئىمتىھان سوئاللىرىغا ئىنتايىن پىششىق كېرەك. شۇ ئىمتىھان سوئاللىرىنى يادلاڭ، ياكى پىششىق ئوقۇڭ.

8. ئۆگەنگەندە ئۆزىڭىز نىشانلىغان يۇقىرى سەۋىيىگە يېتىپ بولغاندىن كېيىن، ھەرگىزمۇ شۇ تىلنى يەنە ئۆگىنىشنى، ئىشلىتىشنى ئۆمۈر بويى توختىتىپ قويماڭ.

تىل دېگەن ئادەم ئىشلەتسە، كۆپلەپ ئۇچراشسا ئاندىن ئەمەلى ئۈنۈم قولغا كەلتۈرىدىغان گەپ، شۇڭلاشقا تىل ئۆگىنىشنى ئۆمۈر بويى توختىتىپ قويماسلىق كېرەك. يۇقارىقى ھەربىر باسقۇچقا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. ھەم قارىغۇلارچە يېزىپ، ئىچىدە ئوقۇپ ئۆگىنىشنى داۋاملاشتۇرىۋەرمەسلىك. بەزىبىر تۇرمۇشتا ئەمەلىي قوللىنىشچانلىقى تۆۋەن ماتېرىياللارنى(بەزى مۇنتىزىم مەكتەپلەردە ئۆتۈلىدىغان تىل دەرسلىكى) كەچكىچە قولتۇقلاپ شۇ ماتېرىياللارنىڭ كەينىگە كىرىۋالماسلىق كېرەك. تىل ئۆگىنىشتىن مەقسەت تەتقىق قىلىش ئەمەس، بەلكى ئەمەلىي قوللىنىش، ئاڭلاش، سۆزلەش ئانچە-مۇنچە يېزىش. شۇڭلاشقا ئۆزىڭىزنىڭ قىزىقىش دائىرىڭىز، پائالىيەت كەسىپ دائىرىڭىزگە ئاساسەن تىل ئۆگىنىش يۆنىلىشى بېكىتىڭ. بولسا ئۆزىڭىزدە مۇستەقىل ئۆگىنىش ئىقتىدارىڭىز بولسا ياكى ئۆزىڭىزنىڭ ئۆگىنىشىڭىز، ۋاقتىڭىز، ئورنىڭىزنى مۇقىم باشقۇرالىسىڭىز ھەرخىل تىل ئۆگىنىش كۇرسلىرىغا قاتناشمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. لېكىن ئۆزىڭىزنىڭ تىل ئۆگىنىش ۋاقتىڭىز، ئورنىڭىز، ئادىتىڭىزگە كاپالەتلىك قىلالمىسىڭىز، ئەڭ ياخشى مۇنتىزىم كۇرسلارغا تىزىملىتىپ ئۆگىنىڭ. شۇ كۇرسلارنىڭ پۇلىنىڭ قىممەت-ئەرزانلىقىغا ئەمەس، شۇ مۇئەللىمنىڭ قانداق قىلىپ قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئەمەلىي ئۈنۈم قولغا كەلتۈرگۈزەلىشىگە قاراڭ. **پۇلدىن كۆرە، ئادەمنىڭ كۆتۈرەڭگۈ روھى ۋە ۋاقتى ھەممىدىن مۇھىم. سىز ئازغىنە پۇلنى(مەيلى ئۇچاغدا قانچىلىك جىق بىلىنسۇن)، كىچىككىنە ئاۋارىچىلىقنى دەپ ئۆزىڭىزنىڭ تىل ئۆگىنىش پۇرسىتىڭىز، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلىۋەتمەڭ. بولۇپمۇ مۇنتىزىم مەكتەپلەرنى تۈگەتكىچە ئارىلىقتا ئانا تىلدىن باشقا كەمىدە ئىككى تىلنى پىششىق بىلىش كېرەك. بولۇپمۇ، 35 ياشلاردىن تۆۋەنلەرگە نىسبەتەن كەمىدە ئىككى تىلنى بىلىش ھەم پەرز ھەم قەرز-مەجبۇرىيەت.** بىز بۇرۇن تىل بىلگەنلەرنى ھۆرمەتلىگەن بولساق، ئەمدى تىل بىلمەيدىغانلارنى زاڭلىق قىلىدىغان بولدۇق. تىل بىلىش ئاللىقاندۇقتۇر ئېسىل زادىلارچە، يۇقىرى قاتلام زىيالىي، باشلىق ئەمەلدارلارغا خاس ئىش، ھەم ئاللىقانداق تەس، سىرلىق ئىش ئەمەس. ئۇ ئەمدى بىزنىڭ ئىبادەت قىلغىنىمىز، كىيىم كەيگىنىمىز، تاماق يىگىنىمىز، ۋەلسىپىت، موتسىكلىت مىنگىنىمىزگە ئوخشاش، تېلېفوندا سۆزلىشىپ، كومپيۇتېردا تورغا چىققىنىمىزغا ئوخشاش ئادەتتىكى ئىشقا ئايلىنىشى كېرەك. بولۇپمۇ، **بىزنىڭ ھازىرقىدەك كەڭرى پۇرسەت ۋە خىرىسقا تولغان زاماندا يەنە نەچچە**

مىڭ يىللىق ئېسىل جەڭگىۋار، جۇشقۇن روھنى يوقىتىپ، يەنە ئەبگالارچە، هاماقەتلارچە ئۆتۈپ قۇرۇپ قاغجىراپ كەتكەن مېڭىمىزگە يېڭى بىلىملەرنى، يېڭى تونۇشلارنى، يېڭى روهلارنى قاچىلىشىمىز زۆرۈرىيەت، مەجبۇرىيەت، پەرز-قەرز بولۇپ قالدى. تىل بىلىش هەرگىز ئانا تىلىمىزغا، ئانا مەدەنىيىتىمىزگە خىرس كەلتۈرمەيدۇ، بەلكى مەدەنىيىتىمىز ۋە تىلىمىزغا زور تەرەققىيات پۇرستى ئېلىپ كېلىدۇ. جۇملىدىن ئۆزىمىزنىڭ شەخسى تۇرمۇش، خىزمەت ئېهتىياجىنى قامداشقا ئىنتايىن ياخشى پۇرسەتلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. سىزنى نۇرغۇن غەمدىن، پەرىشانلىقتىن خالاس قىلىدۇ. سىزنىڭ ئۆز-ئۆزىڭىزنى تېپىۋېلىشىڭىزغا، باشقىلارغا، جەمئىيەتكە جىق تۆهپە قوشۇپ ئادىمىيلىك قىممىتىڭىزنى قايتىدىن تېپىۋېلىشىڭىزغا، يارىتىشقا، ئۆستۈرۈشكە جىق ياردىمى بار. تارىم قوۋۇقى چېكىلدى، يالغۇز چېكىلىپ ئېچىلدىلا ئەمەس، ئىشىكىمىز غايەت زور ئاۋازدا قېقىلىپ، ئېچىلدى. تارىخ قالدۇرغان، جەمئىيەت قالدۇرغان ئىنتايىن جىق سوئاللار ئالدىمىزغا تىزىلدى. بىز تالالاشقا دۇچ كەلدۇق، ياكى مۇشۇ تارىخى، ياخشى پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ، ئۆگىنىپ ئۆزىمىزنى تەرەققى قىلدۇرۇش ياكى يەنىلا بۇرۇنقىدەك هاماقەتلىكىمىز بىلەن تارىم موزىيىنىڭ تىرىك مورديلىرىغا ئايلىنىش. ئۆتمۈشتىكى هەربىر يىل هەربىر كۈن تارىخقا ئايلانغان بولسا، هازىرقى، ئەتىكى هەربىر كۈنمۇ، ۋاقتىمۇ، سائەتمۇ، مىنۇتمۇ تارىخ يارىتىدۇ. دېمەك، هازىرنى چىڭ تۇتۇش، ئەتىگە ئۈمىدۋار بولۇش، ئىنتايىن مۇهىم. تىل ئۆگىنىشنىڭ مۇهىملىقىغا بولغان تونۇشنى يالغۇز، هەئە شۇنداق، دەپلا قويماستىن بەلكى هەربىر تىنىقتا بىز ئېهتىياج بولغاندەك، هەربىر ئىبادەتنى مۇهىم بىلگىنىمىزدەك هەركۈنى تىلنىمۇ شۇنداق ئۆگىنىشىمىز كېرەك. يېشىڭىزنىڭ قانچىلىكلىكى، كەسپىڭىزنىڭ قانداقلىقى، جىنسىڭىز ۋە يۇرتىڭىز، ياشاش ئورنىڭىزنىڭ قانداقلىقى، ئۆتمۈشىڭىزنى قانچىلىكلىكى هەرگىز سىزنىڭ تىل بىلمەسلىكىڭىزگە، تىل ئۆگەنمەسلىكىڭىزگە سەۋەب، باهانە بولماسلىقى كېرەك. تىل ئۆگىنىش يالغۇز باللارنىڭلا، ئوقۇغۇچىلارنىڭلا، ياشلارنىڭلا ئىشى ئەمەس، جەمئىيەتتىكى هەربىر تىنىقى بار ئىنساننىڭ ئىشى. سىز بىرتىلنى بىلگىنىڭىزدىن باشلاپ، هاياتنى، تۇرمۇشنى قايتىدىن تونۇيسىز. ئەلۋەتتە، باشقىلارغا هۆرمەت قىلىش مۇهىم بولغىنىدەك، ئۆز-ئۆزىنى هۆرمەت قىلىش، سۆيۈش ئىنتايىن مۇهىم، يەنى مۇهىمنىڭ مۇهىمى. يات تىلغا هۆرمەت قىلىش بىلەن بىرگە ئانا تىلنى سۆيۈش، هۆرمەتلەش، ئاسراش ئىنتايىن مۇهىم. چۈنكى بىز تىلنىڭ قورالىغا ئايلانماي، تىل بىزنىڭ قورالىمىزغا ئايلىنىشىمىز كېرەك.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، سىز بۇ قېتىملىق لېكسىيىدىن نېمىلەرنى هىس قىلدىڭىز؟

ئىككىنجى، بۇرۇنقى تىل ئۆگىنىشنىڭ زۆرۈرىيىتىگە بولغان قارىشىڭىز بىلەن هازىرقى قارىشىڭىز ئارىسىدا قانداق ئوخشاشلىق، قانداق پەرقلەر بار؟

ئۈچىنجى، بۇ لېكسىيىدىن قانداق ياخشى بولغان تىل ئۆگىنىش ئادىتى، تىل ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى بىلىۋالدىڭىز؟ هەم بۇ تىل ئۆگىنىش هەرىكىتىنى قاچان باشلىماقچى، ئەتىمۇ، ئۆگۈنمۇ، بىر هەپتىدىن كېيىنمۇ ۋە ياكى بۇندىن كېيىنكى خالىغان ۋاقىتتىمۇ ياكى هازىرنىڭ ئۆزىدىمۇ؟

> هەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك هەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئون ئۈچىنچى لېكسىيە

ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

مەكتەپتىكى ساۋاقداشلار، ياتاقداشلار، مۇئەللىملەر ئارا مۇناسىۋەت ۋە مۇھەببەت ئىشىنى ئوڭۇشلۇق بىرتەرەپ قىلىش

جەمئىيەتتە شۇ جەمئىيەتكە تۇشلۇق كىشىلىك مۇناسىۋەت بولغان بولسا، مەكتەپتىمۇ ئوقۇغۇچىلارغا تۇشلۇق جەمئىيەت ۋە شۇ جەمئىيەتكە ماس مۇناسىۋەتلەر بولىدۇ. مەكتەپتىكى ھەرخىل مۇناسىۋەتلەرنى ئوبدان بىر تەرەپ قىلىش ھەربىر ئوقۇغۇچىنىڭ ئوقۇش ھاياتى ھەم كەلگۈسى ھاياتىغا ، بۇندىن كېيىنكى ئۇنۋېرسال يېتىلىشىگە، ھايات ۋە تۇرمۇش سۈپىتىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭلاشقا مەكتەپتىكى ساۋاقداشلار، ياتاقداشلار، مۇئەللىملەر ئارا مۇناسىۋەت ۋە مۇھەببەت مۇناسىۋىتىنى ئوڭۇشلۇق بىر تەرەپ قىلىشنى بىلىش كېرەك.

ساۋاقداشلار مۇناسىۋىتى

ياخشى بولغان ساۋاقداشلار مۇناسىۋىتى ياخشى بولغان سىنىپ مۇھىتىنى بەرپا قىلىپ، شۇ سىنىپتىكى ھەربىر ئوقۇغۇچىنىڭ ئوقۇش ھاياتىنىڭ كۆڭۈللۈك، مەنىلىك، ئەھمىيەتلىك ئۆتۈشىدە زور ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭلاشقا ساۋاقداشلار ئارا مۇناسىۋەتكە ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك.

بىرىنچى، بىر سىنىپتىكى ساۋاقداشلار ئارىسىدا ناچار ئادەم بولمايدۇ. پەقەت ياخشى ئادەم بولىدۇ. بىز ياخشى ئەمەس دەپ قارىغىنىمىز تېخى «كىچىك»، «ئىش ئۇقمايدىغان»لاردۇر.

سىنىپتىكى ھەربىر ساۋاقداش سىزگە ئوپمۇ-ئوخشاش غورۇر، ھۆرمەت قارىشىغا ئىگە ئادەمدۇر. ئەلۋەتتە ھەربىر ئائىلىنىڭ ئوخشىمىغانلىقى تۈپەيلى باللاردا ھەرخىل خاراكتېر، مىجەز يېتىلىپ قالىدۇ. سىز بەزىلىرى بىلەن چىقىشالايسىز، بەزىلىرى بىلەن چىقىشالمايسىز. بۇنداق چاغدا سىز تەبىئى ھالدىلا سىز بىلەن چىقىشالايدىغان كىشىلەر بىلەن دوستلىشىسىز، سىز بىلەن چىقىشالمايدىغان، مىجەز-خاراكتېر، تاللاش، قىزىقىشلار ئوخشىمايدىغانلار بىلەن بىلىپ-بىلمەي ئارازلىشىپ قالىسىز. بۇ ھەممە كىشىنىڭ ئوقۇغۇچىلىق دەۋرىدە يۈز بېرىدىغان تەبىئى ئەھۋالدۇر. لېكىن بۇ يەردە سەمىگىزگە سېلىپ قويۇشۇم كېرەككى، سىنىپتا پەقەت ياخشى ۋە «كىچىك» باللارلا بار. ئۇنداق ئىكەن، ياخشى باللار بىلەن دوست بولۇڭ. ئۆزىڭىز بىلەن بەزى جەھەتتە ئوخشىمايدىغان، دېگەندەك چىقىشالمايدىغان «كىچىك» باللار بىلەنمۇ ئەپ ئۆتۈڭ. «كىچىك» باللار دېگىنىم ھەرگىزمۇ ئۇلارنىڭ يېشىنىڭ، بوي-تۇرقىنىڭ سىزدىن كىچىكلىكى ئەمەس، بەلكى بەزى تەربىيىلىنىش، بىلىش جەھەتتە دېگەندەك ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، مۇبادا سىز ئۇلارغا چىن كۆڭلىڭىزدىن ھۆرمەت قىلسىڭىز ئۇلارمۇ تەبىئىيلا سىزگە ھۆرمەت قىلىدۇ ھەم سىزنىڭ دوستىڭىزغا ئايلىنالايدۇ. ھەرگىزمۇ بۇنداق باللارنى ئۆزىڭىزنى دۈشمىنى، دەپ ھە دەپ ئۇلار بىلەن ئۆزەڭگۈ سوقۇشتۇرۇپ، ئورۇشۇپ-تالىشىدىغان ئىشنى قىلماڭ. بەزىبىر سۈركىلىشنى جايىدا ھەل قىلىڭ.

ئىككىنچى، سىنىپ ۋە ياتاقتىكى ساۋاقداشلارغا ھەرقاچان كۆيۈنۈڭ، ياردەم قىلىڭ.

سىنىپ ۋە ياتاقتىكى ھەرقانداق ساۋاقداشلارغا چىن كۆڭلىڭىزدىن كۆيۈنۈپ، ياردەم قىلسىڭىز ئۇلارمۇ تەبىئىيلا سىزنى ھۆرمەتلەيدۇ، سىزنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئۈچىنچى، باشقىلارنى ھەرقاچان ئىلھاملاندۇرۇڭ. مەيلى ئۆزۈڭلار ياقتۇرىدىغان، ياقتۇرمايدىغان ئادەم بولسۇن ھەممىسىنى ئوخشاش ئىلھاملاندۇرۇڭ.

ھەرقانداق ئادەم توغرا، ئوبيېكتىپ بېرىلگەن باھاغا، ئىللىق مۇئامىلىگە مۇھتاج. سىز ھە دېسىلا باشقىلارنىڭ يېتەرلىك بولمىغان تەرىپىگە ئەمەس، ئۇلارنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىغا قاراڭ. ئۇلارنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىنى ئىلھاملاندۇرۇڭ. ھەرقانداق ئادەمنىڭ چوقۇم ئارتۇقچىلىقلىرى بولىدۇ. سىز شۇخىل ئارتۇقچىلىقنى تېپىپ چىقىپ ئۇلارنى ئىلھاملاندۇرۇڭ. سىزنىڭ بۇ قىلىقىڭىزدىن ھەممە كىشى سۆيۈنىدۇ.

تۆتىنچى، ھەرقانداق ۋاقىتتا ھەرقانداق ئادەمنى تەنقىدلىمەڭ.

ساۋاقداشلار ئارا ھەرگىزمۇ كىچىككىنە ئىشنى دەپ ئۆز-ئارا تەنقىدلەشمەك ھەم ئارازلىشىپ قالماڭ. مۇبادا قارشى تەرەپنىڭ مەلۇم ھەرىكىتى، گەپ-سۆزى دېگەندەك بولماي قالسا، سىز ئۇنىڭغا ئېنىق پوزىتسىيە بىلدۈرۈپ قويسىڭىزلا كۇپايە، ھەرگىزمۇ ئۇنى تەنقىدلەپ، ياكى مازاق قىلىپ، ئۇنىڭغا تېخىمۇ ئاشۇرۇپ دەككىسىنى بېرىش نىيىتىدە بولماڭ. ھېچكىممۇ ھەرقانداق چاغدا ئارتۇقچە تەنقىدنى ياخشى كۆرمەيدۇ. مۇبادا سىزئۇنىڭ خاتالىقىنى كۆرسىتىپ بەرمەكچى بولسىڭىز، ئۇنى ئىلھاملاندۇرۇش يولى بىلەن سەمىمىيلىك بىلەن ئېيتىپ ئۆتۈڭ، ھەرگىزمۇ قوپاللىق بىلەن توغرىدىن-توغرا تەنقىدلىمەڭ.

بەشىنجى، بىر دوستىڭىز بىلەن ئۈچىنجى بىر ئادەمنىڭ ياخشى گېپىنى قىلىڭ، يامان گېپىنى قىلماڭ.

ياخشى گەپ تەس تارقىلىدۇ، يامان گەپ ئىنتايىن تېز تارقىلىدۇ. مۇبادا ئۈچىنجى ساۋاقدىشىڭىز سىزنىڭ ئۇنىڭ يامان گېپىنى قىلغىنىڭىزنى ئاڭلاپ قالسا، سىزگە نىسبەتەن تەبىئىلا ياخشى كۆرمەسلىك ھېسسىياتى شەكىللىنىپ قالىدۇ. مۇبادا سىز ئۇنىڭدىكى بار ئارتۇقچىلىقنى ئېيتسىڭىز، ئۇ ئاڭلىسا تەبىئىلا شۇ خىل ئارتۇقچىلىقنى تېخىمۇ بەك جارى قىلدۇرىدۇ ھەم سىزدىن ئىچىدە جىق مىننەتدار بولىدۇ.

ئالتىنجى، ھەرقانداق ۋاقىتتا ئاقكۆڭۈل، كەڭ قورساق بولۇڭ.

ساۋاقداشلار ئارا ھەرقانداق چاغدا ئاقكۆڭۈللۈك بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ. باشقىلارنىڭ قىلغان-ئەتكىنىگە ھەرقاچان كەڭ-قورساق، ئەپۇچان بولۇڭ. سىزنىڭ بۇ ئېسىل خىسلىتىڭىزدىن ھەممە چىن دىلىدىن سۆيۈنىدىغان، سىزنى چىن كۆڭلىدىن ياخشى كۆرىدىغان، ھۆرمەتلەيدىغان بولىدۇ.

يەتتىنجى، ھەرقانداق ۋاقىتتا باشقىلارنىڭ گېپىگە ئەمەس، مەقسىدىگە قاراڭ.

بەزى ساۋاقداشلار بىلىپ-بىلمەي سىزنىڭ دىتىڭىزغا ياقمايدىغان گەپ-سۆز، ئىش-ھەرىكەتنى قىلىپ سالىدۇ. بۇنداق چاغدا ئەڭ ياخشىسى ئۇ ئادەمنىڭ گېپىگە ئەمەس، مەقسىدىگە قاراڭ. مۇبادا قارشى تەرەپ سىزگە دوستانە ئورۇندا گەپ قىلىپ، چاخچاق قىلغان بولسا، سىز ئۇنى ھەرگىز كۆڭلىڭىزگە ئېلىپ كەتمەڭ. مۇبادا قارشى تەرەپ باشقىچىرەك نىيەتتە دىگەن بولسا، سىز كارىڭىزنى قىلىڭ ياكى ئېنىق پوزىتسىيە بىلدۈرۈپ قويسىڭىزلا كۇپايە. ھەرگىزمۇ قارشى تەرەپ بىلەن كەچكىچە گەپ تالىشىپ، ئۆزەڭگە سوقۇشتۇرماڭ.

سەككىزىنجى، ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىشلاردىن ئورۇنسىز پۇتاق چىقارماڭ، ھەرقانداق ئادەم ياخشى ئادەم.

كىشلەرنىڭ ئادەتتە ئەڭ ياقتۇرمايدىغان ئادىمى، دەل باشقىلاردىن ھە، دەپ ئورۇنسىز پۇتاق چىقىرىدىغانلاردۇر. بۇنداق ئادەملەر ھېچقانداق يەردە قارشى ئېلىنمايدۇ. شۇڭلاشقا كەچكىچە باشقىلاردىن پۇتاق چىقىرىۋەرمەڭ.

توققۇزىنجى، كۆز-قاراش، دۇنيا قاراش ۋە مىجەزىڭىز چىقىشالمايدىغان ساۋاقداشلار بىلەن مۇۋاپىق ئارىلىق ساقلاڭ.

بەزى ساۋاقداشلار بىلەن بەزىبىر كۆز-قاراش، دۇنيا قاراش ۋە مىجەزىڭىز چىقىشالمايدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا بۇ خىلدىكى ساۋاقداشلار بىلەن ئىلاج بار مۇۋاپىق ئارىلىق ساقلاڭ. كەچكىچە ئۇنىڭ كۆزىگە كىرىۋالماڭ، ئۇنىڭ بىلەن سۆزلىشىپ گەپ تالىشىپمۇ قالماڭ. ئۇلارنىڭ ئادەتتىكى چاغدا كۆيۈنۈڭ، ھەرگىز ئۇنى ئۆزگەرتىمەن، ئۇنىڭغا نەسھەت قىلىمەن، دېمەڭ.

ياتاقداشلار مۇناسىۋىتى

ياتاقداشلار مۇناسىۋىتى ئىنتايىن مۇھىم. بىر ئوقۇغۇچىنىڭ ئوقۇش ھاياتىنىڭ قانداق ئۆتۈشى ھەم بۇندىن كېيىنكى ھاياتىنىڭ قانداق بولۇشى، بىز دەل كۆپ چاغلاردا سەل قارايدىغان ياتاقداشلار مۇناسىۋىتى ھەم ياتاق مۇھىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. ياتاقداشلار سىزنىڭ ئومۇمى روھى ھالىتىڭىزگە بىۋاستە ۋە يوشۇرۇن تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭلاشقا ياتاقداشلارنىڭ قانداقلىقىغا ئىنتايىن دىققەت قىلىش كېرەك.

بىرىنجى، ئىلغار پىكىرلىك، مىجەزىڭىز كېلىشىدىغان باللار بىلەن بىر ياتاقتا يېتىڭ. بۇنداق باللار بىلەن بىر ياتاقتا بولالماي قالسىڭىز چوقۇم ئالمىشىڭ.

ياتاقداشلارنىڭ قانداقلىقى سىزنىڭ بۇندىن كېيىنكى ئۇنىۋېرسال يېتىلىشىڭىزگە ئىنتايىن زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. «ئۆرۈك ئۆرۈكنى كۆرسە ئالا بولۇپتۇ» دېگەندەك، ياتاقداشلار بىلىپ-بىلمەي ئۆز-ئارا تەسىر كۆرسىتىشىپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا ياتاقداشلارنى ئىنتايىن ياخشى تاللاش كېرەك. تۇرمۇش ئادىتى،

مىجەز-خاراكتېرى ياخشى باللار بىلەن ئىلاج بار بىر ياتاقتا يېتىڭ. بولمىسا چوقۇم ئالمىشىپ كېتىڭ. چۈنكى ناچار مۇھىتتا ئادەمنىڭ روھىمۇ بىلىپ-بىلمەي چىرىپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا ھەرگىز سەل قارىماڭ.

ئىككىنچى، ياتاقتا جىق ئولتۇرۇۋالماڭ. ئادەتتە، سىنىپ، كۇتۇپخانىلاردا ئۆگىنىش قىلىڭ، تەنتەربىيە مەيدانلىرىدا پائالىيەت قىلىڭ.

ياتاق پەقەت كەچتە ۋە كۈندۈزى ئانچە-مۇنچە ئارام ئالىدىغان جاي. مەكتەپتە ئوقۇش جەريانىدا ياتاقتا ھەرگىز جىق ئولتۇرىۋالماڭ. ئىلاج بار سىنىپ، كۇتۇپخانا ۋە تەنتەربىيە مەيدانلىرىدا باشقا ئىجابى پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىڭ. بۇنداق بولغاندا ياتاقداشلار ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتمۇ تەبىئى تەڭپۇڭلىشىدۇ.

ئۈچىنچى، مۇبادا بەزى ياتاقداشلىرىڭىز مەيلى ياخشى، مەيلى يامان غەرەزدە سىزگە ئۆزگىچە پوزىتسىيىدە بولسا، ئۇنىڭغا ئېنىق چۈشەنچە ۋە كەسكىن ئىپادە بىلدۈرۈپ قويۇڭ.

ياتاقداشلار بىلەن ئىنتايىن ياخشى ئۆتۈڭ ھەم ئۆز-ئارا يول قويۇڭ. لېكىن ئارىدا بەزىبىر ئۇقۇشماسلىقلار پەيدا بولغاندا ھەرئىككىلى تەرەپ بىر-بىرىنى ھۆرمەت قىلغان ئاساستا ئۇقۇشماسلىقنى ھەل قىلىش كېرەك. ھەرگىزمۇ قىزىققانلىق بىلەن مۇناسىۋەتنى يىرىكلەشتۈرۈپ قويماسلىق. بار ئىشنى ئېنىق قىلىۋېتىش كېرەك. مۇبادا زادى چىقىشالمىسىڭىز نورمال ئۇسۇل-چارىلەر بىلەن شۇ ياتاقتىن ئالمىشىپ كەتسىڭىزمۇ بولىدۇ.

تۆتىنچى، ئوخشاش مىللەت، يۇرتلۇق ياتاقداشلار، ساۋاقداشلار بىلەن بەك جىق ئارىلىشىپ كەتمەڭ.

ئوخشاش مىللەت، يۇرتلۇق ياتاقداشلار، ساۋاقداشلار ئۆز-ئارا ئالاقە قىلىشتا دەماللىققا ئىنتايىن قولايلىقتەك، كۆڭۈللۈكتەك قىلغىنى بىلەن، سىزنىڭ بۇندىن كېيىنكى ئۇنىۋېرسال يېتىلىشىڭىزگە سەل پايدىسىز. مەكتەپ ھاياتى ئىنتايىن مۇھىم. سىز بۇ ھاياتتا نۇرغۇنلىغان بىلىملەر، نۇرغۇنلىغان كۆز-قاراشلار بىلەن تونۇشىسىز، سىز چوقۇم ئۆزىڭىزنىڭ بۇرۇنقى ئادەت، خاراكتېر، قاراش چەمبىرىكىدىن قۇتۇلۇپ پىكىر قىلىشنىمۇ ئۆگىنىشىڭىز كېرەك.

مۇئەللىملەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەت

مەكتەپ ھاياتىدا مۇئەللىملەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى ئوڭۇشلۇق بىر تەرەپ قىلىشمۇ ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

بىرىنچى، ياخشى مۇئەللىملەرنى بايقىۋېلىڭ.

ياخشى مۇئەللىملەر سىزنىڭ بۇندىن كېيىنكى مەكتەپتىكى ئوقۇش ھاياتىڭىز زور يېتەكچىلىك، ياردەمچىلىك رول ئوينىيالايدۇ. سىزنىڭ يېقىن دوستىڭىزغا ئايلىنالايدۇ. شۇڭلاشقا ھەقىقى ياخشى مۇئەللىملەرنى بايقىۋېلىش ھەم ئۇلار بىلەن ياخشى مۇناسىۋەت تىكلەش ئىنتايىن مۇھىم. ھەقىقى ياخشى مۇئەللىملەر ھەممە ئادەمگە ئوخشاش، باراۋەر مۇئامىلە قىلىدۇ. ئۆز كەسپىنى، ئائىلىسىنى، مۇھىتىنى قىزغىن سۆيىدۇ. ئۆز زىممىسىدىكى مەسئۇلىيەتنى ئىنتايىن ياخشى ئادا قىلىدۇ، ھەرگىز ھەرخىل شەكىلدە، ھەرقانداق ۋاقىتتا تەمەخورلۇق قىلمايدۇ. بۇنداق ئېسىل، ياخشى ئوقۇتقۇچىلارنى تېز بايقىۋېلىڭ ھەم دوست بولۇڭ، مەڭگۈ ئىزلەپ تۇرۇڭ.

ئىككىنچى، ئۆز جىنسىڭىزدىكى ياخشى ئوقۇتقۇچىلار بىلەن ياخشى ئۆتۈڭ ھەم دوست بولۇڭ.

ئۆز جىنسىڭىزدىكى ياخشى مۇئەللىملەر بىلەن دوست بولالايسىز ھەم يولۇققان نۇرغۇن مەسىلىلەرنى ئوڭۇشلۇق ھەل قىلالايسىز، شۇنداقلا ھەرئىككىلى تەرەپنىڭ تۇرمۇشىدا ئورۇنسىز ئۇقۇشماسلىق پەيدا قىلىپ قويمايسىز.

ئۈچىنچى، بەزى ئوقۇتقۇچىلار بىلەن ھەرقاچان ئارىلىق ساقلاڭ(يەنى، ئائىلە تۇرمۇشى نورمال ئەمەس، ئەمەلگە، پۇلغا، مەنپەئەتكە ئىنتىلىدىغان ئوقۇتقۇچىلار بىلەن.)

مەكتەپتىكى ھەممە ئوقۇتقۇچىنىڭ ياخشى بولۇشى ناتايىن. بەزى ئوقۇتقۇچىلار بىلەن نورمال مۇناسىۋەتنى ساقلاشمۇ ئىنتايىن مۇھىم. ئەمما بۇنداق ئائىلە تۇرمۇشى نورمالسىز، ئەمەلگە، پۇلغا، مەنپەئەتكە ئىنتىلىدىغان، باللارغا پەرقلىق مۇئامىلە قىلىدىغان ئوقۇتقۇچىلاردىن ھەرقاچان ھەزەر ئەيلەڭ. مەيلى ئۇلار سىزگە كۆيۈنگەندەك قىلسۇن، ياكى ئۇلار باشقىچە مۇئامىلە قىلسۇن، ئۇلار بىلەن مۇۋاپىق ئارىلىقتا مۇناسىۋەتلىشىڭ. ھەم ئۇلار بىلەن ئىلاج بار ئارازلىشىپ قالماڭ.

مۇھەببەتلىشىش

مەكتەپتىكى مۇھەببەتلىشىش ئىشى كۆپىنچە ئوقۇغۇچىلارنى ئويلاندۇرىدىغان، قىزىقتۇرىدىغان ھەم ھەرخىل شەكىلدە يولۇقىدىغان مەسىلىدۇر. بۇ مەسىلىنى ئوڭۇشلۇق بىر تەرەپ قىلىش، مەكتەپ ھاياتىنى خۇشال-خورام، كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزۈشتە ئىنتايىن زور ئەھمىيەتكە ئىگىدۇر. جەمئىيەتتىكى بەزى كىشىلەر مەكتەپتىكى مۇھەببەتلىشىشنى تەشەببۇس قىلىشىدۇ، بەزى كىشىلەر بار كۈچى بىلەن قارشى تۇرىدۇ. ئەلۋەتتە مەن بۇيەردە ھەرئىككى خىل قاراشنى ئوتتۇرىغا قويمايمەن. پەقەت مەكتەپتىكى مۇھەببەتنىڭ نېمىلىكى، ئۇنى قانداق ئوڭۇشلۇق بىر تەرەپ قىلىش ئۇستىدىلا توختىلىمەن.

بىرىنچى، مۇھەببەت مەسىلىسىگە ئىلمى، توغرا قاراش ۋە ئۇنى نورمال بىر تەرەپ قىلىش.

مەكتەپتىكى مۇھەببەت ئىشى مەكتەپ ھاياتىدىكى ھەربىر ئىنساننىڭ بېشىغا كېلىدىغان، ئۇلارنى ئويلاندۇرىدىغان مەسىلىنىڭ بىرىدۇر. بۇنىڭغا ھەرگىز يەڭگىلتەكلىك بىلەن بىر تەرەپلىمە قاراشقا بولمايدۇ.

مەكتەپ ھاياتى ئىنتايىن مۇھىمدۇر. ئۇنىڭ مۇھىملىقى شۇ يەردىكى مەكتەپتە ئوقۇش بىلەن ئۆتكەن ھەربىر كۈن كېيىنكى نەچچە ئون كۈن، مەكتەپتىكى ھەربىر يىل كېيىنكى نەچچە ئون يىلغا بېرىپ تاقىلىدۇ. سىز شۇ مەكتەپ ھاياتىدا ئۆگىنىپ ئۆتكەن بىلىملەر، ھىس قىلغان ئىشلار، يېتىلدۈرگەن دۇنيا قاراش، خاراكتېر بۇندىن كېيىنكى ئۆمۈرلۈك ھاياتىڭىزدا زور ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ. شۇڭلاشقا مەكتەپ ھاياتىنى ئەھمىيەتلىك، نەتىجىلىك ئۆتكۈزۈش ئىنتايىن مۇھىم. بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. مەكتەپ تۇرمۇشىنى قانداق ئۆتكۈزۈش توغرىسىدا كېيىنكى لېكسىيىدە ئايرىم، تەپسىلى توختىلىمەن. ئەمما بۇيەردە تەكىتلەيدىغىنىم، مەكتەپتىكى مۇھەببەت ھىسسىياتىنىڭ پەيدا بولۇشى ئىنتايىن نورمال ھادىسىدۇر. ئەمما بۇخىل ھېسسىياتنىڭ نورمال، توغرا،ئىلمى يېتەكلەشكە توغرا كېلىدۇ. بولۇپمۇ مەكتەپتە ئوقۇش، بىلىم ئېلىش، ئۇنىۋېرسال يېتىلىشكە ۋاقىت، زېھىن، ئىقتىساد، كۈچ ئاجرىتىش ئىنتايىن مۇھىم، يەنى مۇھىمنىڭ مۇھىمى بولغان ۋاقىتتا، ئاساسلىق دىققىتىنى مۇھەببەتلىشىشكە قارىتىش، سەرپ قىلىش ئىنتايىن ئەپسۇسلىنارلىق، ئېچىنىشلىق ئىشتۇر. مۇبادا مەكتەپتە توغرا بولغان مۇھەببەت قارىشى تەربىيىسى ئېلىپ بېرىلماي، باللارغا توغرا يېتەكچىلىك قىلىنماي، پۇتۇنلەي چەكلىسە باللاردا ئەكسىچە نەتىجە ئېلىپ كېلىشى مۇمكىن. شۇڭلاشقا ئەڭ ئاۋۋال مەكتەپتىكى مۇھەببەت ئىشىغا ئوبيېكتىپ قاراش، ئاندىن ئۇنى توغرا، ئىلمى يولغا يېتەكلەش كېرەك. **مەكتەپتىكى مۇھەببەتلىشىشنىڭ ئاساسەن ھەممىسى دېگۈدەك ئاخىرقى نەتىجىسى ئايرىلىپ كېتىش بىلەن ئاخىرلىشىدۇ. بۇ تۇرمۇش ئەمەلىيىتى چىقارغان ئەمەلى يەكۈندۇر. چۈنكى مەكتەپ ھاياتىدىكى باللار تېخى ئۆزىنىڭ روھى، جىسمانى، ئىقتىسادى ئەھۋالىغا ۋە قارشى تەرەپنىڭ ئەھۋالىغا مەسئۇل بولالىغۇدەك شارائىتقا، ئىقتىدارغا، مۇھتىقا ئىگە ئەمەس. ئۇلارنىڭ ھېچقايسىسى ئۆزىنىڭ بۇندىن كېيىنكى ھاياتى توغرىسىدا تەپسىلى ئويلىنىش، قارار قىلىش ئىقتىدارىدىمۇ ئەمەس.** ئەلۋەتتە بۇنىڭلىق بىلەن مەكتەپتىكى مۇھەببەتلىشىش مەسىلىسىنى قوپاللىق بىلەن بىر تەرەپ قىلىشقا ئەسلا بولمايدۇ. مۇبادا سەللا دىققەت قىلىنمىسا، باللارنىڭ قەلبىدە غايەت زور جاراھەت قېلىپ قېلىشى، ھەتتاكى ئۇلارنىڭ بۇندىن كېيىنكى ھاياتىنى نابۇت قىلىۋېتىشى مۇمكىن. مەكتەپتىكى مۇھەببەتلىشىش ھېچقانداق سىرتقى ئامىلنى ئويلاشمايلا، ياكى ئويلاشسىمۇ يېتەرلىك ئويلاشمايلا ئېلىپ بېرىلىدىغان ھېسسى پائالىيەت بولغاچقا، بۇنىڭغا چوقۇم ئوبيېكتىپ مۇئامىلە قىلىش لازىم.

دۇنيادا مەڭگۈلۈك بولىدىغان مۇھەببەت بولمايدۇ. بولۇپمۇ مەكتەپتىكى مۇھەببەت تېخىمۇ ھەم شۇنداق. چۈنكى ھېچكىممۇ ئۆزىنىڭ شۇ چاغدىكى ھالىتىنى بىلگەن بىلەن بۇندىن كېيىنكى ھاياتىنىڭ قانداق بولۇشىنى بىلەلمەيدۇ. مۇھەببەت ھەرقاچان پەرۋىش قىلىشقا مۇھتاج. مۇبادا سەل-پەل پەرۋىشسىز قېلىپ قالسا، مۇھەببەت تەبىئىيلا ئاخىرلىشىدىغان گەپ. بولۇپمۇ مەكتەپ ھاياتىدىكى مۇھەببەتنىڭ كېيىنچە ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەرۋىشسىز قېلىش ئېھتىماللىقى، مۇمكىنچىلىكى ئىنتايىن يۇقىرى. شۇڭلاشقا پەرۋىشسىز قېلىنغان مۇھەببەت، مەيلى ئۇ قانچە چىڭ ۋەدىلەر بىلەن ئېلىپ بېرىلغان بولسۇن، بەربىر ھەرخىل سىرتقى سەۋەبلەرنىڭ غىدىقلىشى بىلەن ئايرىلىش قەدىمىنى باسىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ھېسسىيات ئىشىغا ھەرگىز بىر تەرەپلىمە قارىماسلىق، ئالدىراپ يەكۈن چىقارماسلىق. باشقىلارغا ئورۇنسىز باھا بېرىپ، باشقىلارنىڭ ھېسسىياتىنى، قەلبىنى، ھۆرمىتىنى دەپسەندە قىلماسلىق كېرەك. شۇڭلاشقا ئوقۇغۇچىلارمۇ مەكتەپتىكى مۇھەببەتلىشىشتىن ئىبارەت بۇ مەسىلىنى كاللىسىدا ئېنىق ئايدىڭلاشتۇرىۋېلىشى لازىم. مۇھەببەتنى تۇرمۇشنىڭ ئاساسلىق ھەم

بىردىنبىر قىسمى، دەيدىغان قاراشلاردىن قۇتۇلۇشى، نەزىرىنى تېخىمۇ يىراققا، تېخىمۇ جىق ئەتراپقا تىكىشى لازىم. ئۆزىدە ئۇنىۋېرسال قىزىقىش يېتىلدۈرۈشى، ئۆزىدە ئېنىق ھاياتقا بولغان قاراش، ياشاشقا بولغان قىزغىنلىق يېتىلدۈرۈشى، ئېنىق مەقسەد نىشان بىلەن مەكتەپ ھاياتىنى ئەھمىيەتكە، نەتىجىگە تولدۇرۇشى كېرەك.

ئىككىنجى، يات جىنىسلار ئارىسىدىكى مۇھەببەت ئاساسلىق تېما، مەزمۇن قىلىنغان پاراڭ، ناخشا-قوشاق، تېلېۋىزىيە فىلىمى، كىتاب... قاتارلىقلار بىلەن ئىلاج بار ئۇچراشماڭ.

مۇھەببەت ئاساسلىق تېما قىلىنغان بۇنداق گەپ-سۆزلەرنىڭ، پاراڭلارنىڭ، كىنو-تېلېۋىزىيىلەرنىڭ جىقىيىپ كېتىشى كىشىلەردە ئاسانلا دۇنيادا مۇھەببەتتىن باشقا ئۇلۇغ، مۇھىم نەرسە يوق ئوخشايدۇ، دەيدىغان ناچار قاراشلارنى شەكىللەندۈرۈپ قويىدۇ. ھايات ئىنتايىن ئۇزۇن. شۇنداقلا ئىنتايىن قىسقا. ھايات پەقەت ۋە پەقەت بىرلا قېتىم كېلىدۇ. ھاياتنى چوقۇم خېلى كۆپ مەنىلىك، گۈزەل، ئەھمىيەتلىك، خەير-ساخاۋەتلىك، ئەجر-مېھنەتلىك ئىشلارغا سەرپ قىلىش كېرەككى، ھەرگىزمۇ بىرقىسىم ناچار ئىددىيە-قاراشلارنىڭ قۇربانى قىلىۋەتمەسلىكى كېرەك. مۇھەببەت ھاياتنىڭ مۇھىم قىسمى لېكىن ھەرگىزمۇ بىردىنبىر ئاساسلىق قىسمى، نىشانى ئەمەس. بولۇپمۇ مەكتەپ ھاياتىدا. مەكتەپ ھاياتىدىكى ھەقىقى ئىرادىلىك، غايىلىك، يۇقىرى ساپالىق ئوقۇغۇچىلارنىڭ بىر كۈنى، بىر ئېيى، بىر يىلى ئىنتايىن مۇھىمدۇر. ئۇلار مۇشۇ كۈنلەرنى كېيىنچە نەچچە مىڭ، نەچچە مىليۇن كىشىلەرنىڭ نەچچە كۈنگە، نەچچە يىلغا توغرا كېلىدىغان ئىشلارنى قىلالايدىغان جۈرئەت-جاسارەتكە، بىلىم-ئىقتىدارغا، ئەخلاق-پەزىلەتكە ئاساس سېلىش بىلەن ئۆتكۈزۈشى كېرەك. بولۇپمۇ بىزنىڭ ھازىرقى جەمئىيىتىمىزگە نىسبەتەن بۇنداق ئۇنىۋېرسال يېتىلگەن، يۇقىرى ساپالىق ياشلارنىڭ كۆپلەپ چىقىشى دەۋرنىڭ غايەت زور تەقەززاسىدۇر. شۇڭلاشقا ياش دوستلارغا تەۋسىيەم شۇكى، مۇھەببەت ئۇلۇغ، لېكىن مۇھەببەتتىنمۇ ئۇلۇغ ئىشلار ئىنتايىن جىق. ئۇ بولسىمۇ مەكتەپ ھاياتىدىكى ئاساسلىق ۋاقتىنى، زېھنىنى، ئىقتىسادىنى، كۈچىنى ئۇنىۋېرسال يېتىلىشكە قارىتىش، سەرپ قىلىش.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، بۇ لېكسىيەدىن نېمىلەرنى ھىس قىلدىڭىز؟ نېمىلەرنى بىلىۋالدىڭىز؟

ئىككىنجى، بۇ لېكسىيەدىن ھىس قىلغانلىرىڭىزنى بۇندىن كېيىنكى ھاياتىڭىزغا قانداق ئەمەلى تەدبىقلىماقچى؟

ھەقىقى ئۇنۇمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئون تۆتىنچى لېكسىيە

ئالدىنقى لېكسىيەدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيەگە ئۆتۈڭ!

كەسىپ ۋە مەكتەپنى ئوڭۇشلۇق تاللاش

ئۆزىنىڭ خاراكتېرى، قىزىقىشى، ئەھۋالىغا ماس كېلىدىغان كەسىپ ۋە مەكتەپ تاللاش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. گەرچە كەسىپ، مەكتەپ دېگەندەكلەر سىرتقى ئامىل بولۇپ، كىشىنىڭ بۇندىن كېيىنكى تەرەققىياتى، يېتىلىشى، مۇۋاپپىقىيەت قازىنىشىدا ھەل قىلغۇچ رول ئوينىيالمىسىمۇ، لېكىن ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. سىرتقى ئامىل ئۆز ۋاقتىدا ئىچكى ئامىلغىمۇ تەسىر كۆرسىتىپ، ئىددىيەدە، ھەرىكەتتە، نەتىجىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ئەلۋەتتە، بەزى ئۆزگىرىشلەر ئىجابى، بەزى ئۆزگىرىشلەر سەلبىمۇ بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۆزىگە ماس كېلىدىغان كەسىپ، مەكتەپنى ئوڭۇشلۇق تاللاش، بېكىتىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. يۇقىرى سۈپەتلىك ئىچكى ئامىل بىلەن يۇقىرى سۈپەتلىك تاشقى ئامىل بىرلەشكەندىلا ئاندىن شەخسنىڭ ھالىتىدە پارتىلاش خاراكتېرلىك بۆسۈش ھاسىل بولىدۇ. كەسىپ ۋە مەكتەپنى ئوڭۇشلۇق تاللاش ئۈچۈن:

بىرىنچى، ئۆزىڭىزنىڭ ئۆگىنىش ئەھۋالىڭىز، ئالاھىدىلىكىڭىز، قىزىقىشىڭىز، ئارزۇيىڭىزغا ئاساسەن ئۆزىڭىزگە نىسبەتەن ماس كېلىدىغان بىرمۇنچە كەسىپنى تىزىپ چىقىڭ.

كەسىپ ۋە مەكتەپتە ئوقۇيدىغان، ئوقۇشنى باشقا ئېچىقىدىغان ئادەم ئۆزىڭىز. شۇڭلاشقا سىزنىڭ ئەڭ ئاۋۋال باشقىلارنىڭ ئارزۇيى، ئەھۋالى، نىشانىنى ئەمەس، ئۆزىڭىزنىڭ ئۆگىنىش ئەھۋالىڭىز، ئارزۇيىڭىز، نىشانىڭىزنى ئاساس قىلىپ تۇرۇپ كەسىپ ۋە مەكتەپ تاللىشىڭىز زۆرۈر. بولمىسا، ئۆزىڭىزگە ماس كەلمەيدىغان كەسىپ ۋە مەكتەپنى تاللاپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئوقۇشنى غەلىبىلىك تاماملىيالمايدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا كەسىپ، مەكتەپ تاللىغاندا ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىڭىزنىڭ ئۆگىنىش ئەھۋالىڭىزنى ئويلىشىڭ. مەسلەن، سىزنىڭ ئوتتۇرا مەكتەپتە قايسى پەندىكى نەتىجىڭىز ئەڭ كۆرۈنەرلىك، سىز قايسى پەنگە ياكى قايسى خىل دائىرىگە تېخىمۇ بەك قىزىقىسىز، ئۆزىڭىزنى قايسى پەننى ئۆگەنسىڭىز ئەڭ ياخشى ئۆگىنىپ كېتەلەيمەن، دېگەننى ئويلىشىڭ. ئەلۋەتتە بەزىلەرنىڭ ئۆگىنىش ئالاھىدىلىكى، ئۆگىنىش قىزىقىشى بىرخىللا بولسا، بەزىلەرنىڭ ھەرخىل، ئۇنىۋېرسال بولىدۇ. سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئۆگىنىش ئەھۋال ۋە قىزىقىشىڭىزغا ئاساسەن، شۇنىڭغا ئالاقىدار نۇرغۇنلىغان كەسىپلەرنى تاللاپ، يېزىپ چىقىڭ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ كەسىپلەردە ئوقۇش تەلەپ قىلىنغان سالامەتلىك... ئۆلچەملىرىگە توشىدىغان-توشمايدىغانلىقى بىلىپ چىقىڭ.

بۇيەردە شۇنى ئالاھىدە تەكىتلەيمەنكى، بەزىلەر ئوقۇيدىغان ئادەمنىڭ ئالاھىدىلىكى، قىزىقىشى بىلەن پۈتۈنلەي كارى بولماي، ئالىلقانداقتۇر بەزى كەسىپلەرنى جىق پۇل تاپقىلى بولىدۇ، بەزى كەسىپلەرنى ئىستىقباللىق... دەپ قاراپ، ئوقۇماقچى بولغان كىشىنىڭ ئەھۋالىغا پۈتۈنلەي ئۇيغۇن كەلمەيدىغان كەسىپلەرنى زورلاپ ئوقۇتقۇزىدۇ. نەتىجىدە شۇ ئوقۇغۇچىغا شۇ كەسىپنى ئوقۇشلا ئەمەس، ئوقۇپ پۈتتۈرگەندىن كېيىن نورمال خىزمەتكە ئېرىشىش، نەتىجە قازىنىشنىڭ ئۆزىمۇ بىرگەپ بولۇپ قالىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەممە كەسىپنىڭ جەمئىيەتتە ئۆزىگە تۇشلۇق ئىش تېپىش ئىمكانىيىتى، مۇۋاپپىقىيەت، ئۇتۇق قازىنىش ئىمكانىيىتى بار. جەمئىيىتىمىزدە مەلۇم ساھەدە ئوقۇغانلار جىق بولسىمۇ، شۇ ساھەلەردە ھەقىقى يېتىشىپ چىققان ئادەملەر ئىنتايىن ئاز. ھەرقانداق ساھەدە تولۇق يېتىشىپ چىققان، نەتىجە قازىنالىغان ئادەملەرگە جەمئىيەت ئىنتايىن ئېھتىياجلىق. شۇنداق تۇرۇقلۇق بىر كەسىپنى يەنە بىر كەسىپتىن ئەلا بىلىش، بىر كەسىپنى يەنە بىر كەسىپتىن تۆۋەن بىلىش، ئۆگەنگۈچىنىڭ ئالاھىدىلىكى، قىزىقىشىنى قىلچە ئويلاشماسلىق... تەك خاتا ئىشلارنى ھەرگىز سادىر قىلماسلىق كېرەك. بولمىسا ئۆگەنگۈچىنىڭ بۇندىن كېيىنكى ئىستىقبالىغا پۈتۈنلەي ئولتۇرۇپ قويىدىغان ئىشلار كىلىپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا كەسىپ تاللىغاندا ئەڭ ئاۋۋال ئۆزىنىڭ ئۆگىنىش ئەھۋالى، ئالاھىدىلىكى، قىزىقىشى، ئارزۇيى بويىچە كەسىپ تاللاش كېرەك.

ئىككىنچى، شۇ سىز تىزىپ چىققان كەسىپلەرنى تەسىس قىلغان مەكتەپلەردىن بىر قانچىنى يېزىپ

چىقىڭ.

ئۆزىڭىز ئوقۇشنى خالايدىغان كەسىپنى بىلىپ بولغاندىن كېيىن، شۇ كەسىپنى تەسىس قىلغان مەكتەپلەرنى يېزىپ چىقىپ يەنە بىر تەپسىلى ئويلىنىڭ. تاللىغان مەكتىپىز كەمدە 10 دىن كەم بولمىسۇن. ھەرگىزمۇ بىر مەكتەپنى ئۇنىڭ نامىغا قاراپ ئەمەس، شۇ مەكتەپنىڭ سىزگە ماس كېلىش-كەلمەسلىكىگە قاراپ تاللاش كېرەك. مەكتەپ تاللاشتا ئەڭ ئاۋۋال جۇڭگودىكى 100 كۈچلۈك ئۇنىۋېرسىتېت، ھەرقايسى پەن ساھەسىدىكى 50 كۈچلۈك ئۇنىۋېرسىتېتنى بىلىپ تاللاش كېرەك. يەنى تەبىئى، ئىجتىمائى، باشقۇرۇش، ئىقتىساد، قانۇن، سانائەت، تىببى، ھەربى ساھەلىرىدىكى داڭلىق ئۇنىۋېرسىتېتلار. بۇنى بىلىش ئۈچۈن تورغا چىقىپ ھەربىر ساھەدىكى ياخشى ئۇنىۋېرسىتېتلارنى بىلىپ باقسىڭىز بولىدۇ. جۇڭگودىكى ئالى مەكتەپلەرنىڭ ھازىر ھەممىسى دېگۇدەك ئاساسلىق ئوقۇتۇش تىلى خەنزۇتىلىدۇر. شۇڭلاشقا تاللىغانكەنسىز ياخشىسىنى تاللاڭ.

ئۈچىنچى، ئۆزىڭىز يېزىپ چىققان كەسىپ، مەكتەپكە ئاساسەن باشقا يۇقىرى بىلىملىك، سىزگە ئىلھام ۋە يول كۆرستەلەيدىغان كىشىدىن شۇ كەسىپ ۋە مەكتەپلەرنىڭ ئەھۋالىنى سورۇشتۇرۇپ، ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان-كەلمەيدىغانلىقىنى بېكىتىڭ.

ئۆزىڭىزنىڭ قىزىقىشى بىلەن ئارزۇيى چوقۇم ئەمەلىيەت بىلەن بىرلىششى، سىزنىڭ يەنىمۇ بىربالداق ئۆرلىشىڭىزگە توغرا پىشاڭ بولۇشى زۆرۈر. سىز كەسىپ ۋە مەكتەپ توغرىلىق ئۇچرىغانلىكى ئادەمدىن مەسلىھەت ئېلىۋەرسىڭىز، ئۇلارنىڭ گېپىنى ئاڭلاۋەرسىڭىز بولىۋەرمەيدۇ. سىز مەسلىھەت ئالماقچى بولغان ئادەم چوقۇم سىزنىڭ ئالاھىدىلىكىڭىزنى توغرا بايقىيالىغان، سىزگە توغرا يول كۆرستىپ بېرەلەيدىغان، ئىلمى، ئەتراپلىق مەسلىھەت بېرەلەيدىغان، ئالى مەكتەپ، كەسىپلەر توغرىسىدا ئەتراپلىق چۈشەنچىگە ئىگە بولغان ئادەم بولۇشى كېرەك. سىز شۇ كىشلەرنىڭ مەسلىھەتىنى ئويلىشىپ كۆرۈڭ. ئەمما قارار چىقىرىش ھوقۇقى پۈتۈنلەي ئۆزىڭىزدە بولۇشى كېرەك. مەكتەپ تاللىغاندا:

1. **شۇ مەكتەپنىڭ سىز ئويلىغان كەسىپنى تەسىس قىلغان-قىلمىغانلىقىنى، شۇ كەسىپكە كىينچە ئالمىشش ئىمكانىيىتىنىڭ بار-يوقلىقىنى ئويلىشىڭ.**

ئەلۋەتتە سىز ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان ھەم بۇندىن كېيىنكى جەمئىيەتتە نىسبەتەن بوشلۇق كۆپ، دەپ قارىغان كەسىپلەرنى تاللىغانكەنسىز، مەكتەپ تاللىغاندا شۇ مەكتەپنىڭ سىز ئويلىغان كەسىپنى تەسىس قىلغان-قىلمىغانلىقىنى، كىينچە سىز ئويلىغان شۇ كەسىپكە ئالمىشش ئىمكانىيىتىنىڭ بار-يوقلىقىنى ئويلىشىپ كۆرۈڭ. ئادەتتە كۆپىنچە ئالى مەكتەپلەر بەلگىلىمە جەھەتتە ئەركىن كەسىپ ئالمىششقا يول قويسىمۇ، ئەمەلىيەتتە نۇرغۇن ئالى مەكتەپلەر ئەركىن كەسىپ ئالمىششقا ھەرگىز يول قويمايدۇ. ئىچكىرىدىكى نۇقتىلىق، مۇھىم ئالى مەكتەپلەر ئادەتتە بەزى تەلەپلەرنى قويۇپ ئالماشقىلى قويىدۇ. مەسلەن، ئۇ تەلەپلەر سىزنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىڭىز، ئىقتىسادى ئەھۋالىڭىز دېگەندەكلەر. بەزى نۇقتىلىق ئالى مەكتەپلەردە پەقەت سىزنىڭ نەتىجىڭىز ئالمىشش تەلىپىگە ماس كەلسىلا سىز ئالمشالايسىز. ئەمما رايونىمىزدىكى ئالى مەكتەپلەردە كەسىپ ئالمىشش مۇمكىنچىلىكى ئانچە چوڭ ئەمەس.

2. **تاللىغان كەسىپ، مەكتەپنىڭ تەلەپ قىلىدىغان ئىقتىسادى ئۆلچىمىنى، كىتىدىغان تۇرمۇش پۇلىنى ئۆزىڭىزنىڭ ھەم ئائىلىڭىزنىڭ ئىقتىسادى كۆتۈرۈش كۈچىنى ئويلىشىڭ.**

گەرچە ھازىر ھەممە مەكتەپلەر ئوقۇش مۇكاپات پۇلى، ئوقۇش ياردەم پۇلى تەسىس قىلغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ پۇللارنى ئالىشىدىغان ئادەملەر ئىنتايىن جىق. سىزنىڭ ئۇ مەكتەپكە بارالىغىنىڭىز ھەرگىزمۇ ئۇ مەكتەپنىڭ چوقۇم سىزگە ياردەم قىلالايدىغانلىقىنى بىلدۈرمەيدۇ. شۇڭلاشقا ئىقتىسادى ئۆلچەمنى ئويلىشش كېرەك.

3. **شۇ مەكتەپنىڭ تەبئى، ئىجتىمائى مۇھتى، شۇ مەكتەپ جايلاشقان شەھەرنىڭ تەبئى، ئىجتىمائى مۇھتىنى ئويلىشىڭ.**

مەكتەپنىڭ تەبئى، ئىجتىمائى مۇھىتى سىزنىڭ بۇندىن كېيىنكى ئوقۇش ھاياتىڭىزدا زور رول ئوينايدۇ. گەرچە جۇڭگودىكى ئالى مەكتەپلەرنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى ئاساسى جەھەتتىن كۆپ پەرقلەنمىسىمۇ لېكىن ھەربىر جايدىكى ئالى مەكتەپلەرنىڭ تەبئى، ئىجتىمائى مۇھىتى ئوخشىمايدۇ. شۇڭلاشقا بۇندىن كېيىن ئۆزىڭىزنىڭ ھەرجەھەتتىن يېتىلىشىڭىز، تەرەققى قىلىشىڭىزغا پايدىلىق بولغان، سىزگە ئىجابى جەھەتتىن بېرىدىغان تەسىرى جىقراق بولىدىغان مەكتەپلەرنى تاللاڭ. مەكتەپ جايلاشقان شەھەرنىڭ تەبئى، ئىجتىمائى مۇھىتىنىمۇ

ئويلىشىڭ. ھەرگىزمۇ ئۆيگە يىقىن، چوڭ شەھەر، تاماقتىن غەم قىلمايمەن... دېگەنلەرنى ئۆلچەم قىلىپ تاللىماڭ. بەلكى ئۆزىڭىزنىڭ بۇندىن كېيىنكى ھەرجەھەتتىن ئۇتۇق قازىنىشىڭىزغا زور پەلەمپەيلىك رول ئوينىيالايدىغان مەكتەپلەرنى، شەھەرلەرنى تاللاڭ. ئىجابى تەسىرى كۆپ بولىدىغان شەھەرلەرنى تاللاڭ. شۇنداقلا شۇ شەھەرنىڭ جۇغراپىيىۋى مۇھىتىنىمۇ ئويلىشىڭ. ئادەتتە تەڭرى تېغىنىڭ جەنۇبىدىكى شەھەرلەرنىڭ كۆپىنچىسىنى بىز بىلىمىز. شىمالدىكى شەھەرلەرنىڭ ھاۋاسى جەنۇبىنىڭكىدىن سەل-پەل پەرقلىنىدۇ. ئەمما پەرق ئانچە چوڭ ئەمەس. شىمالىنىڭ ھاۋاسى نىسبەتەن سوغۇق، نەمگە مايىل. ئىچكىرى رايونلارنىڭ چاڭجىياڭ دەرياسىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى، دېڭىز بويى رايونىدىكى شەھەرلەر ياز ۋاقتى ئادەتتە دىمىق ئىسسىق بولىدۇ، قىش ۋاقتى پار بېرىلمەيدىغان بولۇپ، پەقەت يېمەك-ئىچمەك، كىيىم-كېچەك ئارقىلىق ئىسسىنىلىدۇ. بەزى بالىلار بەلكىم بۇنداق ھاۋاغا دەمال كۆنەلمەسلىكى مۇمكىن. چاڭجىياڭ دەرياسىنىڭ شىمالدىكى رايونلارنىڭ كىلىماتى بىزنىڭ يۇرتلىرىمىزدىن جىق پەرقلىنىپ كەتمەيدۇ. شەرقى شىمالىنىڭ قىش ۋاقتىدىكى ھاۋاسى نىسبەتەن سوغۇق، ئەمما ئىسسىنىش شارائىتىمۇ، تەبىئى، جۇغراپىيىۋى مۇھىتىمى ئىنتايىن ياخشى.

يىغىنچاقلىغاندا، ھەممە مۇھىتنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ئۆزگىچە ئارتۇقچىلىقى، ئۆزىگە تۇشلۇق يېتەرسىز تەرەپلىرى بار. گەپ شۇ مۇھىتنىڭ ئارتۇقچىلىقىدىن تېخىمۇ پايدىلىنىش، يېتەرسىز تەرەپلىرىنى ئۆزىگە ماسلاشتۇرۇپ تۈزىتىش.

4. شۇ مەكتەپنىڭ شۇ كەسىپتە بۇندىن كېيىنكى ئۆرلەپ ئوقۇش، چەتئەلگە چىقىش ئىشلىرىڭىزغا پايدىلىق بولۇش-بولماسلىقىنى ئويلىشىڭ.

گەرچە جۇڭگودىكى ئالى مەكتەپلەرنىڭ ھەممىسى نىسبەتەن ياخشى ئوقۇش پۇرستى بەرسىمۇ، لېكىن بەزى ئالى مەكتەپلەرنىڭ ئۆرلەپ ئوقۇش، چەتئەلگە چىقىپ ئوقۇش ئىشلىرى باشقا مەكتەپ، شەھەرگە نىسبەتەن ئوڭاي بولغان بولىدۇ. شۇ مەكتەپلەردە نۇرغۇنلىغان ئىمتىھان، تونۇشتۇرۇش نۇقتىلىرى بولغان بولىدۇ. ھەتتاكى بەزى مەكتەپلەر چەتئەللەردىكى داڭلىق مەكتەپلەر بىلەن بىرلىشىپ ھەمكارلىق تۈردە تولۇق كۇرس، ئاسپىرانت ئوقۇغۇچىلارنى تەربىيىلەش تۈرىنى تەسىس قىلغان. بۇ تۈرنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، سىز تولۇق كۇرس ياكى ئاسپىرانتلىقنىڭ مەلۇم قىسمىنى ئۆز مەكتىپىڭىزدە ئوقۇيسىز، مەلۇم قىسمىنى چەتئەلدىكى مەكتەپلەردە ئوقۇيسىز، ئەڭ ئاخىرىدا ھەرئىككىلى مەكتەپنىڭ، دۆلەتنىڭ ئورتاق ئېتىراپ قىلغان گۇۋاھنامىسىگە ئېرىشىسىز. ھەرئىككى دۆلەتتە ئىشلەش پۇرستىگىمۇ ئېرىشەلەيسىز. بۇنىڭغا ئوخشاش پايدىلىق ئۇچۇرلارنىمۇ ئويلىشىش ھەم تەييارلىق قىلىش كېرەك.

5. شۇ مەكتەپ، شەھەرنىڭ سىزنىڭ بۇندىن كېيىنكى ئۇنۋېرسال يېتىلىشىڭىز، تەرەققىياتىڭىزغا پايدىلىق تەرەپلىرىنىڭ ئاز-كۆپلىكىنى ئويلىشىڭ.

ئۇنۋېرسال يېتىلىشىڭىز، تەرەققىياتىڭىزغا پايدىلىق تەرەپلەر دېگەندە، سىزنىڭ كېيىنچە شۇ شەھەرلەردە مەكتەپتىن سىرت بىلىم، ئۇچۇر، يېڭىلىقلار بىلەن تونۇشۇش پۇرستىڭىزنىڭ ئاز-كۆپلىكى قاتارلىقلاردۇر. جۇڭگودىكى داڭلىق ئالى مەكتەپلەردە ھەرخىل شەكىلدىكى ئوقۇغۇچىلارغا پايدىلىق لېكسىيە، نۇتۇقلار ئويۇشتۇرۇپ تۇرىلىدۇ. بۇنداق پائالىيەتلەرنىڭ كۆپلەپ ئېلىپ بېرىلىشىمۇ ئوقۇغۇچىلارنىڭ يېتىلىشىگە پايدىلىقتۇر.

6. بەزى ئوقۇغۇچىلار مۇبادا مۇۋاپىق كۆرسە تولۇق كۇرسنى بىۋاستە چەتئەلدە ئوقۇشنى ئويلاشسىمۇ بولىدۇ.

چەتئەلدە ئوقۇش ھەرگىزمۇ ھەرجەھەتتىن يولى بار، ئىقتىسادى ئەھۋالى پەۋقۇلئاددە ياخشى كىشىلەرگىلا مۇۋاپىق كېلىدىغان، ئاللىقانداق يات ھەم قورقۇنچلۇق ئىش ئەمەس. ئادەتتە چەتئەلدە تولۇق كۇرستا ئوقۇشنىڭ جۇڭگودىكى كۆپ قىسىم مەكتەپلەردە ئوقۇشقا قارىغان ئوقۇتۇش سۈپىتى ۋە ئۈنۈمى نىسبەتەن ياخشى بولىدۇ. بولۇپمۇ بىز ئۇيغۇرلارغا نىسبەتەن تېخىمۇ بەك ماس كېلىدۇ. ئىقتىسادى تەلپىمۇ كۆپ بولمىغان مەملىكەت ۋە ئالى مەكتەپلەرمۇ ئىنتايىن جىق. ئۇلارنىڭ كۆپچىلىكى ئادەتتە جۇڭگودىكى ئالى مەكتەپلەرگە قارىغاندا ئوقۇش ۋاقتى قىسقا(ئادەتتە 3 يىلدىن 5 يىلغىچە)، ئۈنۈمى يۇقىرى، ئوقۇش ۋە تۇرمۇش خىراجەت پۇلى كۆپ پەرقلەنمەيدۇ، ئىش تېپىش پۇرستى، ئۆرلەپ ئوقۇش پۇرستى جىق، ئوقۇپ چىققاندىن كېيىنكى نەزەر دائىرىسى، بىلىم ساپاسى نىسبەتەن كەڭ ھەم يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۆزىدە ئىشەنچى بار، ئائىلە كىرىمى نىسبەتەن

ئوتتۇراھال مەسلەن يىللىق كىرىمى تۆت تۈمەن ياكى ئۈنىڭدىن يۇقىرى كىرىمگە ئىگە بولغان كىشلەر ئويلىشىپ كۆرسە بولىدۇ. بۇ توغرىلىق تەپسىلى خەۋەرگە ئېرىششنى ئارزۇلىغان كىشلەر توردىن شۇنىڭغا ماس خەۋەرلەرنى ئاختۇرۇپ كۆرسە بولىدۇ.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، بۇ قېتىملىق لېكسىيىدىن قانداق ئەمەلى بىلىملەرنى ھىس قىلدىڭىز ھەم بىلىۋالدىڭىز؟

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئون بەشىنچى لېكسىيە

> ئالدىنقى لېكسىيەدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيەگە ئۆتۈڭ!

ئوتتۇرا، ئالىي مەكتەپ ھاياتىنى قانداق ئۆتكۈزۈش

كۆپىنچە كىشىلەر ئوتتۇرا مەكتەپ ھاياتىنى قانداق ئۆتكۈزۈش كېرەكلىكىنى ئالىي مەكتەپكە چىققاندىن كېيىن ھېس قىلىدۇ. ھالبۇكى ئالىي مەكتەپ تۇرمۇشىنى قانداق ئۆتكۈزۈش كېرەكلىكىنى بولسا ئالىي مەكتەپنى پۈتتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ھېس قىلىدۇ-يۇ، ئوتتۇرا مەكتەپ، ئالىي مەكتەپتىكى ۋاقىتدا شۇ مەزگىللىك ھاياتنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇش توغرىسىدا تۈزۈك بىر ئادەمدىن نىسبەتەن ئەتراپلىق، توغرا بولغان چۈشەنچىگە، بىلىمگە ئېرىشەلمەيدۇ. ئوتتۇرا، ئالىي مەكتەپ ھاياتىنىڭ قانداق ئۆتۈشى شۇ كىشىنىڭ بۇندىن كېيىنكى ھاياتىنىڭ ئۇتۇقلۇق، مەغلۇبىيەتلىك ئۆتۈشىگە مۇھىم ئاساس بولىدۇ. ئاساسىنىڭ قانداقلىقى ھاياتىنىڭ قانداقلىقىنى بەلگىلەيدۇ. ۋاقىت گوياكى ئاتقان ئوق. ئوتتۇرا، ئالىي مەكتەپ ۋاقتىمۇ شۇنداق ئاتقان ئوق. ئەمما ئۇ باشقا ھەرقانداق چاغقا ئوخشىمايدۇ. چۈنكى ئوتتۇرا، ئالىي مەكتەپتىكى بىر كۈن بۇندىن كېيىنكى ھاياتىنىڭ نەچچە ئون كۈنى، مەكتەپتىكى بىر يىل كېيىنكى ھاياتتىكى نەچچە يىلنى بەلگىلەيدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنىڭ مۇھىملىق دەرىجىسىنى ھەربىر مەكتەپ ئوقۇغۇچىسى، ئاتا-ئانا، ئوقۇتقۇچى تونۇپ يەتمىكى زۆرۈر. بولۇپمۇ مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان ھەربىر ئوقۇغۇچى. ئوتتۇرا-ئالىي مەكتەپ ھاياتى شۇنداق ئۆتۈشى كېرەككى، بۇ بۇندىن كېيىنكى نەچچە ئون يىللىق ھەتتاكى ئۆمۈرلۈك ھاياتقا پۇختا ئاساس بولىدىغان ئۇنىۋېرسال ساپا، ئۇنىۋېرسال ئىقتىدار، مەخسۇس بىلىملەرنى ئۆگىنىش بىلەن، ھايات توغرىسىدا ئەھمىيەتلىك دۇنيا قاراش يېتىلدۈرۈش بىلەن ئۆتۈشى كېرەككى ھەرگىزمۇ ئەھمىيەتسىز، مەززىسىز ئىش-ھەرىكەتلەر، ئارزۇ-ھەۋەسلەرنىڭ قۇربانى بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى باشقا ۋاقىتتا بوگۈنلۈك ئىشنى ئەتە قىلغىلى بولغىنى بىلەن ئوتتۇرا-ئالىي مەكتەپ تۇرمۇشىنى قايتا ئەسلىگە قايتۇرۇۋالغىلى بولمايدۇ. شۇنداق ياشلىق چاغنى، ئېسىل پۇرسەتلەرنى مىڭ قېتىم تىلەپ ئارزۇلىسىمۇ قايتا ھەرگىز ئالدىمىزغا كەلمەيدۇ. شۇڭلاشقا ئوتتۇرا-ئالىي مەكتەپنى ئىنتايىن ياخشى ئۆتكۈزۈشنى ھەربىر ئوقۇغۇچىغا بىلدۈرۈش ھەربىر مەسئۇلىيەتچان، مېھرىبان ئاتا-ئانا، ئوقۇتقۇچى-ئۇستازلارنىڭ، جەمئىيەتتىكى مەسئۇلىيەتچان كىشىلەرنىڭ باش تارتىپ بولمايدىغان مەسئۇلىيىتىدۇر. تۆۋەندە مەن ئۆزۈمنىڭ ئوتتۇرا، ئالىي مەكتەپ ھاياتىمدا ھېس قىلغانلىرىم بويىچە قاراشلىرىمنى ئېيتىمەن.

ئوتتۇرا مەكتەپ ھاياتى توغرىسىدا

ئوتتۇرا مەكتەپ باللارنىڭ ھەرجەھەتتىن يېتىلىشكە قەدەم باسقان ۋاقتى بولۇپ، بۇ جەرياندا مەكتەپتە مۇنتىزىم كىتابى تەلىم-تەربىيە ئېلىشتىن باشقا تۇرمۇش، ھېسسىيات، تۇرمۇش جەھەتتە نۇرغۇن مەسىلىلەرگە يولۇقىدۇ، نۇرغۇن مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشتا گاڭگىرايدۇ. بۇنداق مەسىلىلەرنى ياكى ئاتا-ئانىغا، ياكى ئوقۇتقۇچى ئۇستازلىرىغا ئېيتىيالماي، نۇرغۇن باش قېتىنچىلىقلىرىغا مۇپتىلا بولىدۇ. بەزىلەر بۇنداق مەسىلىلەرنى ئۆزى ئۆزلىكىدىن ئۆگىنىش جەريانىدا ئۆزىدە ساغلام، توغرا بولغان دۇنيا قاراش تۇرغۇزۇش ئارقىلىق ھەل قىلىپ، ئېنىق نىشان، ئېنىق مەقسەد بىلەن پىلانلىق ئىلگىرىلەپ بۇندىن كېيىنكى ئۇتۇقلۇق ئالىي مەكتەپ ھاياتىغا ئاساس سېلىۋالالايدۇ. يەنە بەزىلەر ئاتا-ئانا، ئوقۇتقۇچىلىرىنىڭ بېسىمىدا يەنىلا ئۆگىنىش قىلىۋەرسىمۇ، لېكىن ئالىي مەكتەپكە بارغاندىن كېيىنلا ئۆزىدە بۇرۇن ئىپادىلەنمىگەن ھەرخىل مىجەز-خاراكتېر، تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇڭلاشقا ئوتتۇرا مەكتەپ ھاياتىنى كۆڭۈللۈك، نەتىجىلىك، ئەھمىيەتلىك ئۆتكۈزۈش كېرەك. پەيدا بولغان ھەرخىل مەسىلىلەردىن ئۆزىنى قاچۇرماي سوغۇققانلىق بىلەن ئۆز ۋاقتىدا ھەل قىلىۋېتىش لازىم.

ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇغۇچىلار چوقۇم ئاساسلىق دىققىتىنى ئۇنىۋېرسال بىلىم، ئىقتىدار يېتىلدۈرۈشكە ئاساس سېلىش، توغرا بولغان دۇنيا قاراشنى يېتىلدۈرۈشكە قارىتىشى، ئالىي مەكتەپتىكى كۆڭۈللۈك ھايات ئۈچۈن ياخشى ئاساس سېلىشى لازىم. ئەلۋەتتە ئوقۇش جەريانىدا ھەرتۈرلۈك مەسىلىلەرگە يولۇقىدىغانلىقى، نۇرغۇن ئىشلارنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقى ئېنىق. لېكىن شۇنى ئېنىق تونۇپ يېتىش كېرەككى، بىلىم ئېلىشتىن، ئوقۇشتىن سىرت ئىشلار

بىلەن ھەقىقى كۆڭۈللۈك، ئەھمىيەتلىك ھاياتقا ئېرىشكىلى بولمايدۇ. ئەلۋەتتە بىلىم ئېلىش، ئوقۇش دەماللىققا باشقىلارغا سەل تەس كېلىدۇ. لېكىن ئوقۇشنىڭ ئۆزىمۇ ئەمەلىيەتتە ئىنتايىن كۆڭۈللۈك، قىزىقارلىق، ئەھمىيەتلىك ئىشتۇر. ئۆگىنىش توغرىسىدا ئۆگىنىش ھەققىدىكى لېكسىيىدە تەپسىلى توختالدىم. بۇ يەردە قايتا ئەسكەرتىپ ئولتۇرمايمەن. ئوتتۇرا مەكتەپتە ھەقىقى كۆڭۈللۈك ئىش بىلىم ئېلىش، ئۆگىنىش قىلىش، مەكتەپتىكى ئۇنىۋېرسال ئىجتىمائى پائالىيەتلەرگە قاتنىشىپ ئۆزىدىكى نۇرغۇن ئىقتىدارلارنى يېتىلدۈرۈش، نامايەن قىلىش، ساۋاقداشلار بىلەن ئىناق-ئىجىل ئۆتۈپ، ئۆزىنىڭ خاراكتېر مىجەزىنى تېخىمۇ بەك ساغلاملاشتۇرۇشتۇر. ئەلۋەتتە، ئوتتۇرا مەكتەپتىكى ئاساسلىق تېما يەنىلا ئالى مەكتەپ ئىمتىھانىغا تاقابىل تۇرۇشتۇر. شۇڭلاشقا ئالى مەكتەپ ئىمتىھانىغا تەييارلىق قىلىشنى ئوتتۇرا مەكتەپنىڭ بىرىنجى يىللىقىدىنلا باشلاش كېرەك. ھەرگىزمۇ مەكتەپنىڭ ئۈچىنجى يىللىقتا چىققاندىن كېيىنكى بىر تۇتاش تەييارلىقىغا قاراپ ئولتۇرماسلىق كېرەك. ھەربىر يىللىقتا شۇ يىللىقتا ئۆتۈلىدىغان دەرسلىك، بىلىملەرنى ئاساس قىلىپ چىقىرىلىدىغان ئالى مەكتەپ ئىمتىھان سۇئاللىرى بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئالى مەكتەپ ئىمتىھانىغا تەييارلىق قىلىشنى بىرىنجى يىللىقتىنلا باشلاش كېرەك. ئىمتىھانغا پەقەت پۇختا تەييارلىق قىلغاندىلا ئاندىن ياخشى نەتىجىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. (ئىمتىھانغا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن، ئىمتىھانغا تاقابىل تۇرۇش لېكسىيىسىدىكى تەپسىلى مەزمۇنغا قاراڭ.) ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى ئالي مەكتەپ ئىمتىھانىغا تەييارلىق قىلىشنى باشلاش بىلەن بىرگە يەنە مەكتەپ ئويۇشتۇرغان ھەرخىل ئىجتىمائى پائالىيەتلەرگە، كۇرژىكلارغا، كىچىك جەمئىيەتلەرگە ئاكتىپ قاتنىشىش، ئۆزىدە باشقىلار بىلەن ئەپ ئۆتەلەيدىغان، ھەرخىل ئىجتىمائى ئىشلارنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايدىغان خاراكتېر، ئىقتىدار يېتىلدۈرۈش كېرەك. بىر ئادەم قانچە جانلىق، جۇشقۇن، تېتىك بولغانسىرى ئۇنىڭ ھەممە جەھەتتىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارى تېخىمۇ زور دەرىجىدە جارى بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى چوقۇم جۇشقۇن، تېتىك، دادىل، جۈرئەتلىك، ساغلام بولۇشى، ھەرگىزمۇ ياسالمىلىق، ساختا تارتىنىشنى ئەدەپ-قائىدىلىك بولغانلىق دەپ چۈشىنىۋالماسلىقى كېرەك. ئالى مەكتەپكە يۇقىرى نومۇر ئېلىپ ئۆتكەن، ھەرجەھەتتىن جۇشقۇن، جانلىق، ساغلام يېتىلگەن ئوقۇغۇچىلارمۇ ياكى تۆۋەن نومۇر ئېلىپ ئۆتكەن، ئالىلىقانىداق «تارتىنچاق» ئوقۇغۇچىلارنىڭ مەكتەپ ۋاقتى ئويمۇ-ئوخشاش، گەپ شۇ ۋاقىتتىن كېيىنكى ئەڭ ياخشى، ئەڭ ئۈنۈملۈك پايدىلىنىشىدا. سىز ئۆزىڭىزگە توغرا نىشان، ئىلمى قاراشنى يېتەكچى قىلىپ، جانلىق، جۈرئەتلىك، دادىللىق بىلەن تامامەن ياخشى ئىلگىرلىيەلەيسىز. شۇڭلاشقا ئوتتۇرا مەكتەپ ھاياتىدىلا توغرا بولغان ھايات نىشانى، مەقسىدى، دۇنيا قارىشى تىكلەش لازىم. ئۆزىدە چوقۇم توغرا ئىشنى سىناپ بېقىشقا جۈرئەت قىلالايدىغان روھ ۋە ئۆزى مۇستەقىل تۇرمۇش كەچۈرۈش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك.

ئالى مەكتەپ ھاياتى توغرىسىدا

ئالى مەكتەپ ھەممىمىزگە تونۇشلۇق بولغاندەك نۇرغۇن كىشىلەر، نۇرغۇن ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى ئۆتۈشنى، ئوقۇشنى ئارزۇلىغان مەكتەپلەر بولۇپ، ئەينى ۋاقىتتا ھەممە چوڭ بىلىدىغان ئاز ساندىكى ئالى مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى بوگۈنگە كۆنگە كەلگەندە كۆپىيىپ ئومۇملىشىش باسقۇچىغا كىردى. بۇرۇن ئالى مەكتەپكە كىرىش تەس بولغاچقا نۇرغۇن كىشىلەر پەقەت ئالى مەكتەپكە ئۆتسەملا بولىدىغۇ، ھەممە ئىش ھەل بولىدۇ، دەپ ئويلايتى. ھازىرمۇ بۇخىل قاراش ھېلىھەم نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ كاللىسىدا ساقلىنىقلىق. ئەمما بۇيەردە ئالاھىدە تەكىتلەيدىغىنىم ئالى مەكتەپ ئەمدى ھەرگىزمۇ كىرمەك تەس، ئوقۇماق ئاسان، ئىشقا ئورۇنلىشىش ئاسان جاي ئەمەس. بەلكى كىرىش ئاسان، ئوقۇش تەس، ئىشقا ئورۇنلىشىش ئۇندىن ئۆتە تەس بولۇپ كېتىپ بارغان جاي. ئوقۇش پۇرستى بۇرۇنقى ئاز ساندىكى كىشىلەرگە بېرىلىشتىن ھازىرقى كۆپ ساندىكى كىشىلەرگە مەنسۇپ بولۇشقا قاراپ يۈزلەندى. ئالى مائارىپتىن نۇرغۇن ياشلار بەھرىلىنىش پۇرستىگە ئىگە. ھالبۇكى، ئالى مەكتەپكە ئۆتۈش مەسلىنىڭ ھەل بولغىنى ئەمەس، بەلكى مەسلىنىڭ باشلانغانلىقى. ئالى مەكتەپ پەقەت بۇندىن كېيىنكى ھاياتقا ئۇل سېلىشنىڭ بىرىنجى قەدىمى. ھەرگىزمۇ ئاخىرقى قەدىمى ئەمەس. سىزنىڭ ئالى مەكتەپنى قانداق ئۆتكۈزۈشىڭىز بۇندىن كېيىنكى ھايات، تۇرمۇشىڭىزنىڭ قانداق ئۆتۈشنى بەلگىلەيدىغان بىر مۇھىم ئامىل بولۇپ قالدى. بولۇپمۇ بوگۈنكىدەك ئوقۇش پۇرستى كۆپەيگەن، جەمئىيەتتە ئىقتىدارلىق ئىقتىساس ئىگىلىرى يېتىشمەيۋاتقان، كۆپلەك كىشىلەر جىقىيىۋاتقان بۇ دەۋردە، سىزنىڭ ئالى مەكتەپنى پۈتتۈرۈپ ھەقىقى ئىقتىساس

ئىگىسىگە ئايلىنىش ياكى كۆپۈك ئادەمگە ئايلىنىشىڭىزنى دەل ئالىي مەكتەپنى قانداق ئۆتكۈزۈشىڭىز بەلگىلەيدۇ. بەزىلەر بەلكىم دەيدىغاندۇ، مېنىڭ ئاتا-ئانام ياكى ئۇرۇق-تۇغقانلىرىمنىڭ يولى بار، قانداقلا قىلىپ ئوقۇش پۈتتۈرۈپلا بارسام بولىدۇ، دەپ ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ ئالدىشى مۇمكىن. بۇخىلدىكى ياشلارغا دەيدىغىنىم شۇكى، هازىرقى زاماندا هېچكىم هېلىغۇ سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزكەن، ئۆزىنىڭ تۇرمۇشىغىمۇ كاپالەت بېرەلمەيدۇ. پەقەت سىز ئۆزىڭىزدە مەيلى نەگىلا بارسا، نېمىلا ئىش قىلسا چوقۇم شۇ ئىشنىڭ هۆددىسىن تولۇق چىقالايدىغان بىلىم، ئىقتىدار هازىرلىغىنىڭىزدىلا ئاندىن سىزنىڭ باشقىلارنىڭ ئالدىدا قەدىر-قىممىتىڭىز، هۆرمىتىڭىز بولىدۇ. ئىسىڭىزدە مەهكەم تۇرسۇن، ئالىي مەكتەپ هاياتىنى قەدىرلىمەي ئۆتكۈزىۋېتىپ، كېيىنچە ئاتا-ئانا، ئۇرۇق-تۇغقانلىرىڭىزنىڭ ئالدىدا يولۇمنى مېڭىڭلار دېيىشتىنمۇ ئۆتە نومۇس ئىش يوق. سىز بۇ نومۇسلۇق ئىشنىڭ نەقەدەر ئېغىرلىقىنى هېس قىلىپ يېتىشىڭىز كېرەك. لېكىن شۇنىڭغا قەتئىي ئىشىنىڭكى، سىزدە پەقەت چوقۇم، دەيدىغان قەتئىي ئىرادە، نىيەت ۋە نىشان، ئەمەلىي هەرىكەت بولسىلا سىز چوقۇم نۇرغۇنلىغان نەتىجىلەرنى قازىنالايسىز، باشقىلارغا، جەمئىيەتكە ئەجر-تۆهپە يارىتالايسىز. شۇڭلاشقا ئالىي مەكتەپ هاياتىنى چوقۇم قەدىرلەش، ئۇنى كېيىنكى نەچچە ئون يىللىق، هەتتاكى ئۆمۈرلۈك هاياتىڭىزنىڭ ئاساسى قىلىشىڭىز كېرەك.

بىرىنچى، ئالىي مەكتەپتە يالغۇز كىتابى بىلىملا ئەمەس، ئادەم بولۇشنىمۇ ئۆگىنىش، ئۆزىدە ئۇنىۋېرسال ساپا يېتىلدۈرۈش كېرەك.

كۆپچىلىكنىڭ هەممىسىگە ئايان، ئالىي مەكتەپ ئاساسلىق كىتابتىكى كەسپى بىلىملەرنى ئۆگىنىدىغان جاي. لېكىن بۇيەردە شۇنىمۇ تەكىتلەيمەنكى، بىر لاياقەتلىك ئىقتىساس ئىگىسى كىتابى كەسپى بىلىمنىمۇ، ئادەم بولۇشنىمۇ بىلىشى ئۆزىدە ئۇنىۋېرسال ساپا يېتىلدۈرۈشى كېرەك. ئالىي مەكتەپ هاياتىدىكى ئاساسلىق ۋاقىت هەم ئىقتىساد چوقۇم كەلگۈسىدىكى ئۇتۇقلۇق هاياتقا، خۇشال-خۇراملىققا، سالامەتلىككە مەبلەغ سېلىش بىلەن ئۆتۈشى كېرەك.

بىرىنچى يىللىقتا خەنزۇتىلى سەۋىيە ئىمتىهانىدا كەمدە 8- دەرىجىنى ئېلىڭ.

مۇبادا سىز تۇنجى يىلى بېرىپلا ئاساسلىق ئۆگىنىش نىشانى ۋە پىلانى تۈزۈپ، هەرىكەتلەنسىڭىز، ئىزچىل داۋاملاشتۇرسىڭىز، بىر يىل ئىچىدىلا خەنزۇتىلى سەۋىيە ئىمتىهانىدا كەمدە 8- دەرىجىنى ئالالىغۇدەك ئۆگىنەلەيسىز. بۇ تامامەن مۇمكىن. هەرگىز مۇمكىن ئەمەس، دەپ قارىماڭ. باشقا بوشاڭ، ئاغزىدا شەهەر ئالىدىغان، قولىدىن ئەمەلى ئىش كەلمەيدىغان، ئاتالمىش «نوچى» باللارنى دورىماڭ. هەركىم قىلسا ئۆزىگە. سىز چوقۇم قىلالايسىز. مۇبادا خەنزۇتىلى سەۋىيىڭىز ياخشى بولغان بولسا، كەچكىچە ئۆزىڭىزنىڭ خەنزۇتىلى سەۋىيىسىنى باشقىلارغا داڭلاپ، ئۆزىڭىزنى بەك بىلىدىغان بالىدەك هېس قىلىپ كەتمەڭ، چۈنكى ئېنگىلىزتىلى ۋە باشقا تىللار، باشقا تېخنىكىلارنى بىلىشىڭىز، تولۇق ئېگەللىشىڭىز، تېخىمۇ كۆپ ئىشلارنى قىلىپ ئۈلگۈرىشىڭىز زۆرۈر. هەرگىزمۇ ئايىغى چىقماس قۇرۇق ئارزۇ-هەۋەسلەرگە، ئولتۇرۇش، سورۇنلارغا ۋاقىت، زېهىن، ئىقتىساد سەرپ قىلىپ يۈرمەڭ. چۈنكى ئالىي مەكتەپ هاياتىڭىزدىكى بىر كۈنىڭىز كېيىنچە نەچچە يۈز كۈنىڭىزنى بەلگىلەيدۇ. شۇ ئالىي مەكتەپ چېغىڭىزدىكى كىچىككىنە ئىقتىساد بۇندىن كېيىنكى غايەت زور ئىقتىسادنى بەلگىلەيدۇ. شۇڭلاشقا كەچكىچە باشقا تىرىشمايدىغان، ئاتا-ئانىسىنىڭ، باشقىلارنىڭ چاپىنىدا تەرلىنىدىغان باللارنى دورىماڭ. چوقۇم ئۆگىنەلەيسىز.

هەركۈنىڭىزنى ئېنىق نىشان، ئېنىق پىلان، ئېنىق مەقسەد بىلەن ئۆتكۈزۈڭ. بىر يىللىق تىل ئۆگىنىش پۇرسىتىڭىزنى قەدىرلەڭ. بولمىسا باشقىلارغا ئوخشاش پۈتۈن ئالىي مەكتەپ هاياتىڭىزنى، هەتتاكى پۈتۈن هاياتىڭىزنى پۇشايمان بىلەن ئۆتكۈزۈپ قالىسىز. ئەلۋەتتە ئۆگىنىش توغرىسىدا ئايرىم لېكسىيىدە توختالدىم. ئۆگىنىش ئەمەلىيەتتە هەرقانداق ئىشتىن خۇشاللىنارلىق، قىزىقارلىق، ئەهمىيەتلىك ئىشتۇر. ئەلۋەتتە كىتابى بىلىمنى ئۆگىنىش بىلەن بىرگە باشقا ئىجابى، پايدىلىق ئىجتىمائى پائالىيەتلەرگە ئاكتىپ قاتنىشىپ بېرىڭ. ئىسىڭىزدە بولسۇن، بىرىنچى يىللىقتا چوقۇم خەنزۇتىلى مەسىلىڭىزنى هەل قىلىۋېتىشىڭىز كېرەك. بولمىسا بۇ تىل دېگەن، خۇددى بىر غايەت زور تاشتەك يەلكىڭىزنى بېسىپ، يۈرىكىڭىزنى مۇجۇپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئىلاج بار بۇخىل مۇجۇشتىن بىركۈنمۇ بۇرۇن قۇتۇلغان ياخشى. غەيرەت قىلىڭ. چوقۇم ئۆگىنەلەيسىز.

ئىككىنچى يىللىقتا ئالىي مەكتەپ ئېنگىلىزتىلى ئىمتىهانىدا كەمدە 4- دەرىجىدىن ئۆتۈڭ.

بۇ تازا مۇمكىن بولمايدىغاندەك قىلىدۇ. لېكىن بۇ يەردە مەن هەرگىز ئادەتتىكى كىشىلەرگە گەپ

قىلمايۋاتىمەن. مېنىڭ بۇ گەپلىرىمنى ئاڭلىغانلار چوقۇم ھاياتىدا زور بۆسۈش ھاسىل قىلىشنى كۆڭلىگە پۈككەنلەر، ھاياتنى ھەقىقى مەنىگە، ھەقىقى خۇشاللىققا، ھەقىقى ئەھمىيەتكە تولدۇرۇشنى ئارزۇ قىلىدىغانلاردۇر. شۇڭلاشقا، مۇمكىن ئەمەس، دەيدىغان قاراشنى كاللىدىن قەتئىي تازىلاش كېرەك. چۈنكى نەزىرىيە جەھەتتىن بىر يىلنىڭ ئىچىدىلا بىر تىلنى خېلى يۇقىرى سەۋىيىدە ئىگەللىگىلى بولىدۇ. ئەمما سىز بۇ بىر يۈرۈش لىكسىيەلەرنى تىڭشىغانىكەنسىز، سىز چوقۇم قىلالايسىز. سىز پەقەت مۇقۇم نىشان بېكىتىپ، پىلان تۈزۈپ، ئەمەلى ھەرىكەتلەنسىڭىزلا قالغان ئىشتا ھەرگىز چاتاق يوق. ھەركۈنى پىلان بىلەن ھەرىكەت بىلەن ئۆتۈڭ.

ئۈچىنجى يىللىقتا ئالى مەكتەپ ئىنگىلىزتىلى ئىمتىھانىدا كەمدە 6- دەرىجىنى ۋە كومپيۇتېر دەرىجە ئىمتىھانىدا 2-، 3- دەرىجىنى ئېلىڭ.

دەيدىغان گەپ يەنىلا يۇقارىقىدەك. سىز چوقۇم ئۆزىڭىزنىڭ بۇرۇنقى ھالىتىڭىزدىن بۆسۈش ھاسىل قىلىشىڭىز، ھەتتاكى باشقىلارغا ئۈلگە بولىشىڭىز كېرەك. چۈنكى جەمئىيەت دەل سىزگە ئوخشاش نۇرغۇن مۇمكىنسىزلىكنى مۇمكىنچىلىككە ئايلاندۇرالايدىغان ياش سۈپەت كىشلەرگە مۇھتاج.

تۆتىنجى يىللىقتا TOEFL ئىمتىھانىغا قاتنىشىپ، ئىنگىلىزتىلىدا خېلى يۇقىرى سەۋىيىگە يىتىڭ.

تىرىشىڭ، ھەرىكەتلىنىڭ. ئالى مەكتەپ، ياشلىق ھەرگىزمۇ باشقىلار ئېيتىپ ئۆتكەندەك ئەھمىيەتسىز سورۇنلاردىلا بىغەملەرچە ئويناپ-كۈلۈپ يۈرۈيدىغان ۋاقىت ئەمەس. سىزنىڭ ھەربىر كۈنىڭىز، ھەربىر سائىتىڭىز چوقۇم دائىم جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ كەيپىياتتا، خۇشال-خوراملىقتا، ھەقىقى ئەھمىيەتلىك نەتىجىلەردە ئۆتۈشى كېرەك. بىرەر تىلنى ئۆگىنىش ئەمەلىيەتتە ئانچىۋالا تەس ئەمەس.

بەشىنجى يىللىقتا GRE ئىمتىھانى بىرىڭ.

بۇ يىلى ئاساسلىق، بۇندىن كېيىنكى تېخىمۇ يۇقىرى ئۆرلەپ ئوقۇشىڭىزغا ياكى خىزمەت تېپىشىڭىزغا تەييارلىق قىلىدىغان مەزگىل بولۇپ، مۇبادا ئائىلىڭىزدە ئىقتىسادقا نىسبەتەن زۆرۈر ئېھتىياج بولمىسىلا، سىز ئۆزىڭىز خالىغان، ئۆزىڭىز قىزىققان ساھەدە تېخىمۇ يۇقىرىلاپ ئوقۇڭ. بولسا، چەتئەللەردە ئوقۇش مۇكاپاتى ئېلىپ ئوقۇشقا، ھەربىر ساھەدە خەلقئارا سەۋىيىگە يېقىنلىششقا ھەرىكەت قىلىڭ. چۈنكى جەمئىيەت دەل سىزگە ئوخشاش ياشلارغا مۇھتاج. سىزگە ئوخشاش كىشلەرلا نەگىلا بارسۇن، چوقۇم ئۆزىنىڭ قىممىتىنى نەچچە ھەسسە ئاشۇرۇپ، نەچچە ھەسسە قىممەت يارىتالايدۇ. ھەقىقى ئادەمگە خاس ھۆرمەتتە، ئىززەتتە ياشيالايدۇ، ھاياتىدىن ھەقىقى خۇشاللىق، مەنە تاپالايدۇ.

ئىككىنجى، ئالى مەكتەپتە كىتاب ئوقۇش بىلەنلا ئىش ھەل بولمايدۇ. بولسا كىتاب ئوقۇشتىنمۇ، پايدىلىق ئىجابى پائالىيەتلەرگە قاتنىششتىنمۇ خۇشاللىق، نەتىجە پەيدا قىلىڭ.

نەتىجە، نىشان ئەلۋەتتە مۇھىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە جەريانمۇ مۇھىم. شۇڭلاشقا سىز يالغۇز كىتاب بىلەن ئەمەلىيەتنى جانلىق بىرلەشتۈرۈڭ. ئۆگەنگىنىڭىزنى تۇرمۇش ئەمەلىيىتىڭىزدە قوللىنىڭ، بولسا پايدىلىق ئىجتىمائى، ئىقتىسادى ئۈنۈم يارىتىشقا تىرىشىڭ.

ئۈچىنجى، ئالى مەكتەپتىكى ۋاقىت ۋە ئىقتىسادنىڭ %90ىنى يەنىلا مەبلەغ سېلىشقا، %10ىنى ئارام ئېلىشقا ئىشلىتىڭ.

ئالى مەكتەپ ھاياتىدىكى ئىقتىساد ئىنتايىن مۇھىم. ئۇنى ھەرگىز كەلسە-كەلمەس ئورۇنغا، ئابرويپەرەسلىك قىلىپ قالايمىقان ئىشلەتمەڭ. بىر يۈەن خەجلىسىڭىز، كىيىنچە ئۇ كەمدە 10 يۈەنگە ئايلىنىپ قايتىپ كېلەلەيدىغان يەرگە ئىشلىتىڭ، يەنى بىلىم ئېگەللەش، ئۆزىڭىزنى ھەرجەھەتتىن تەربىيىلەشكە كۆپلەپ ئىقتىساد سەرپ قىلىڭ. ھەرقانداق كىشىگە 10 يۈەندىن تۆۋەن، 20 يۈەندىن يۇقىرى پۇل بىرىپ تۇرماڭ. ھەم بىرىپ تۇرۇش ۋاقتىنى ھەپتىدىن ئاشۇرىۋەتمەڭ. مۇبادا سىزمۇ بىراۋدىن قەرز ئالسىڭىز ئىلاج بار، دېگەن ۋاقىتتا قايتۇرۇۋېتىڭ.

تۆتىنجى، يىمەك-ئىچمەك، ئوزۇقلۇق ئادىتى ۋە تەنتەربىيە پائالىيىتىگە دىققەت قىلىڭ.

ئالى مەكتەپتە ئۆيدىن ئايرىلىپ مۇستەقىل ياشايسىز. شۇڭلاشقا ئۆزىڭىزنىڭ سالامەتلىكىڭىزنى ئاسراشنى بىلمىسىڭىز بولمايدۇ. توغرا، ئىلمى بولغان يىمەك-ئىچمەك، ئوزۇقلۇق ئادىتى ۋە تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بېرىشكە دىققەت قىلىڭ. ھەرگىزمۇ سىزنىڭ كەسپىڭىز، يېشىڭىز، جىنسىڭىز سىزنىڭ بۇ ئىشلارغا دىققەت قىلماسلىقتا باھانە بولماسلىقى كېرەك.

بەشىنجى، ھەرقانداق پائالىيەت بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ھاراق-شارابلىق، ئەھمىيەتسىز ئولتۇرۇشقا ئىلاج قىلىپ بارماڭ.

ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ ئەڭ تولا قىلىدىغان ئاتالمىش «مۇھىم» ئىشى، بىرىيەرگە بوتۇلكا تىكلەپ سورۇن تۈزۈش بولۇپ قالدى. بۇ ھال چوقۇم ئۆزگىرىشى كېرەك. بولۇپمۇ ئالىي مەكتەپتىكىدەك بۇندىن كېيىنكى نۇرغۇن ئىشلارغا ئاساس بولىدىغان ئالتۇنغا تېگىشكۈسىز ۋاقىتنى ئەھمىيەتسىز ئولتۇرۇش، سورۇنغا سەرپ قىلىۋېتىش ئىنتايىن ئېچىنىشلىق ئىشتۇر. يەنە كېلىپ نۇرغۇنلىغان كۆڭۈلسىزلىك، جېدەل-ماجىرا دەل مۇشۇنداق سورۇندىن باشلىنىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنداق سورۇندىن ھەزەر ئەيلەڭ.

ئالتىنجى، تەتىلدىكى ۋاقىتنى چىڭ تۇتۇڭ. تەتىلدە ئىلاج بار يۇرتقا ئاز كېلىڭ.

تەتىل ئىنتايىن مۇھىم. تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىقى نۇرغۇنلىغان ئوقۇغۇچىلار ھەر تەتىل بولىشىغىلا ئۆيىگە يېنىپ كېلىپ تەتىل مەزگىلىدە ھېچقانداق ئەھمىيەتلىك ئىش قىلماي ئۆتكۈزىۋېتىدۇ. تەتىل شۇنىڭ ئۈچۈن مۇھىمكى، سىز بۇنداق پۇرسەتتە نۇرغۇن بىلىملەرنى ئۆگىنىش، نۇرغۇن بىلىملەرنى تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈش پۇرسىتىگە ئىگە بولىسىز. شۇڭلاشقا ھەر تەتىل بولسىلا يۇرتقا قايتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئالىي مەكتەپنى پۈتتۈرۈپ بولۇپ، قولىدىن ھېچقانداق ئىش كەلمەي ئاتا-ئانىنىڭ قولى ۋە ئېغىزىغا قاراشتىنمۇ ئۆتە ئەپسۇسلىنارلىق ئىش يوق. شۇڭلاشقا تەتىل مەزگىلىدە ئىلاج بار ئەھمىيەتلىك ئىشلار بىلەن، تىل-تېخنىكا ئۆگىنىش بىلەن، ئۆزىڭىزنىڭ بۇندىن كېيىنكى تەرەققىياتىڭىزغا پايدىلىق جايلاردا ئىشلەش بىلەن ئۆتۈشى كېرەك.

يەتتىنجى، ئالىي مەكتەپتە ئۆز كەسپىڭىزنى ياخشى ئېگەللىگەنىڭ تاشايىنىدا، ئىلاج بار چەت تىلىدىن بىر قانچىنى ئېگەللەپ قويۇڭ. مۇبادا قىلمەن، دېسىڭىز چوقۇم قىلالايسىز. ھەر تەتىل ھەم ھەرخىل دەم ئېلىش ۋاقىتلىرى ئىنتايىن ياخشى پۇرسەتتۇر. ئىسىڭىزدە بولسۇن، تىل ئۆگىنىش ئەمەلىيەتتە ئەڭ زور ئارام ئالىدىغان قىزىقارلىق، ئەھمىيەتلىك ئىشتۇر.

ئەڭ ئاخىرىدا تەكىتلەيدىغىنىم، جەمئىيەت ئىنتايىن تېز تەرەققى قىلىۋاتىدۇ. زامانمۇ تېز ئىلگىرلەۋاتىدۇ. بىز ياشلارنىڭ بولۇپمۇ ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ زىممىسىدىكى مەسئۇلىيەت-بۇرچ ھەرگىز ئاز ئەمەس. بىز چوقۇم يۇرتىمىز سەۋىيىسىدىلا ئەمەس، بەلكى دۇنيا سەۋىيىسىدە ئوقۇپ چىقىشىمىز لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالىي مەكتەپتىكى ھەربىر يىل، ھەربىر كۈنىمۇ ئىنتايىن قەدىرلىشىمىز كېرەك. غايىلىك، ئىرادىلىك، يۇقىرى سۈپەتلىك ياشلارنىڭ ئالىي مەكتەپتىكى بىركۈنى كىيىنچە نەچچە مىڭ، نەچچە مىليۇن خەلقنىڭ نەچچە كۈنگە، نۇرغۇنلىغان تەرەققىياتلارغا تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. شۇڭلاشقا ھەربىر ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىسى نەزىرىنى يىراقلارغا تىكىشى، ياشلارغا خاس جۇشقۇنلۇق، جاسارەت بىلەن ھەرىكەتلىنىشى زۆرۈر.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، بۈگۈنكى لېكسىيىدىن نېمىلەرنى ھېس قىلدىڭىز؟ قانداق ئەمەلىي بىلىملەرنى بىلىۋالدىڭىز؟

ئىككىنجى، بۇندىن كېيىنكى ئالىي مەكتەپ ھاياتىڭىزنى قانداقراق ئۆتكۈزۈشنى ئويلىشىۋاتىسىز؟ قانداق نىشان، پىلان تۈزدىڭىز؟ قانداق ھەرىكەتلەنمەكچى؟

ھەققىي ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلىي ئىشلىگەندىن كېيىن كېيىنكى لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئون ئالتىنچى لېكسىيە

ئالدىنقى لېكسىيىدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيىگە ئۆتۈڭ!

ئىمتىھانغا ئۈنۈملۈك تاقابىل تۇرۇش

بىز مەيلى مۇنتىزىم مائارىپ تەربىيىسى كۆرۈۋاتقان بولايلى ياكى جەمئىيەتتە بىرەر خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان، ياشاۋاتقان بولايلى، ھەر تۈرلۈك بىلىملەرنى ئۆگىنىش بىلەن بىرگە، ھەرخىل سىناش ئىمتىھانلىرىغا قاتنىشىمىز. ئەلۋەتتە بۇ ئىمتىھانلارغا قاتناشقانىكەنمىز چوقۇم شۇ ئىمتىھانغا دائىر بىلىملەرنى ئۆگىنىش بىلەن بىرگە شۇ ئىمتىھاندا سەۋىيىمىزنى ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە جارى قىلدۇرۇپ، كۆزلىگەن يۇقىرى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈشىمىز كېرەك. ئىمتىھان ئاساسلىق يازما ئىمتىھان، يۈز تۇرانە ئىمتىھان شەكلى بويىچە بولىدۇ.

يازما ئىمتىھان

يازما ئىمتىھان بىز ئادەتتە مەكتەپلەردە بېرىپ كېلىۋاتقان ياكى جەمئىيەتتە قەغەزگە يېزىپ بېرىش شەكلىدىكى ئىمتىھانلار بولۇپ، كۆپىنچە مەلۇم بەلگىلەنگەن ۋاقىت ئىچىدە بەلگىلەنگەن سۇئاللارغا جاۋاب بېرىش قابىلىيىتىنى سىناش مەقسەت قىلىنىدۇ. بۇ خىل ئىمتىھانلارنى بىز كىچىكىمىزدىن تارتىپ بېرىپ كېلىۋاتقان بولساقمۇ، لېكىن بەزىلەر مۇقۇم ئىمتىھانغا تاقابىل تۇرۇش قابىلىيىتىنى يېتىلدۈرۈشكە سەل قارىغاچقا، شۇنچە كۆپ ئۆگەنگەن بولسىمۇ، ئىمتىھان جەريانىدا ھەر تۈرلۈك سەۋەبتىن، شۇ ئىمتىھاننى ياخشى بېرەلمەي، ئەمەلىي سەۋىيىسىنى ياخشى جارى قىلدۇرالماي، نەتىجىسى كۆرۈنەرلىك بولماي قالىدۇ. ئەلۋەتتە بۇيەردە ئېيتىدىغىنىم ئىمتىھاندا ساختىلىق قىلىش ئەمەس، بەلكى ئىمتىھاندا ھەقىقى سەۋىيىسىنى قانداق قىلىپ يۇقىرى جارى قىلدۇرۇش ۋە ھەرقانداق ئىمتىھاندا يۇقىرى نەتىجىگە ئېرىشىش. بۇنىڭ ئۈچۈن:

بىرىنچى، ئۆزىڭىز بەرمەكچى بولغان ئىمتىھاننىڭ نېمىلىكىنى، ئۇنىڭ مۇھىملىق دەرىجىسىنى، ئىمتىھان سۇئال چىقىرىش دائىرىسىنى، ئىمتىھان تىزىسىنى، يىللاردىن بېرىقى سۇئاللارنى، ئىمتىھان شەكلىنى، ئىمتىھان ئورنىنى، ۋاقتىنى ئېنىق بىلىۋېلىڭ.

ئىمتىھان بەرمەكچى ئىكەنىكەنسىز چوقۇم ئىمتىھاننى چۈشىنىشىڭىز، بىلىشىڭىز كېرەك. ھېچكىممۇ ئىمتىھان توغرىلىق ھېچقانداق چۈشەنچىگە ئېرىشمەي تۇرۇپ، نېمە ئۈچۈن ئىمتىھان بېرىدىغانلىقىنى، ئىمتىھاننىڭ مۇھىملىق دەرىجىسىنى بىلمەي، ئۇنىڭغا دىققەت-ئېتىبارىنى بەرمەي، قىمار ئوينىغاندەك پوزىتسىيىدە، ئىمتىھانغا تەييارلىق قىلماي تۇرۇپ سەۋىيىسىنى يۇقىرى دەرىجىدە جارى قىلدۇرغان ئەمەس. ئەلۋەتتە، بەزىبىر پەۋقۇلئاددە ئەھۋاللار ئۇنىڭ سىرتىدا. سىز نېمە قىلماقچى بولسىڭىز، ئاۋۋال شۇنى قىلىشتىكى مەقسەد، نىشانىڭىز ئېنىق بىلىۋېلىڭ. ئىمتىھان بىرىشمۇ شۇنداق. شۇ ئىمتىھانىڭىزغا دائىر ئۇچۇرلارنى تولۇق ئىگەللەڭ.

نېمە ئۈچۈن ئىمتىھان بېرىدىغانلىقىڭىزنى، ئىمتىھاننىڭ مۇھىملىق دەرىجىسى، ئىمتىھان توغرىلىق ئۇچۇرلارنى تولۇق ئىگەللەپ، تەپسىلى خاتىرە قالدۇرۇڭ.

ئىككىنچى، شۇ بەرمەكچى بولغان ئىمتىھانىڭىزدىن بۇرۇن مۇۋاپپىقىيەتلىك نەتىجە قازانغان كىشىدىن بىرنى دوست تۇتۇپ، شۇ ئىمتىھان ۋە تەييارلىق قىلىش توغرىلىق تەپسىلى مەسلىھەت سوراڭ.

سىز شۇ ئىمتىھاندا يۇقىرى نەتىجە قازانغان كىشىدىن مەسلىھەت سورىسىڭىز، شۇ كىشى بۇرۇن ئۆزى قىلىپ كۆرگەن بولغاچقا، نۇرغۇنلىغان زېھىن، ۋاقىت، ئۇسۇل، ئىقتىسادىڭىزنى تىجەپ، ئاز كۈچ بىلەن يۇقىرى ئۈنۈمگە ئېرىشىشىڭىزگە جىق ياردەم قىلالايدۇ. بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماڭ. قارىماققا جىق ئۈنۈمى بولمايدىغاندەك ھىس قىلىسىز، لېكىن بەرىبىر ئىمتىھان بەرگەنىكەنسىز، چوقۇم ياخشى نەتىجە قازىنىڭ.

ئۈچىنچى، شۇ ئىمتىھاندىن ئىگەللىگەن ئۇچۇر، دوستىڭىزنىڭ تەكلىپىگە ئاساسەن، ئىمتىھانغا تاقابىل تۇرۇش پىلانى تۈزۈڭ، ھەمدە دوستىڭىزنىڭ پىكرىنى ئېلىپ، بېكىتىڭ.

ئىمتىھان بېرىشنى نىشانلىغانىكەنسىز، ئۇنىڭدىن مۇۋاپپىقىيەت قازىنىش ئۈچۈن چوقۇم تەپسىلى پىلان ۋە

ھەرىكەت لازىم. پىلانىڭىزنى چوقۇم دوستىڭىزنىڭ پىكرى ۋە ئۆزىڭىزنىڭ ئەمەلى ئەھۋالىڭىزغا ئاساسەن تۈزۈڭ.

تۆتىنچى، ئىمتىھانغا بولغان ئۆگىنىش تەييارلىق ماتېرىيالىنى بېكىتىڭ، ئىلاج بار ئىمتىھانغا ئىمتىھان سوئالىلار توپلىمى بويىچە تاقابىل تۇرۇش كېرەك.

ئىمتىھانغا تاقابىل تۇرۇشتىكى ئەڭ ياخشى ماتېرىيال يەنىلا شۇ ئىمتىھاننىڭ يىللاردىن بېرىقى سوئالى. سىز شۇ سوئاللارنى ۋە شۇ قېتىمقى ئىمتىھاننىڭ ئىزاھاتىغا ئاساسەن تەييارلىق قىلىشنى باشلاڭ. ھەممىدىن مۇھىمى ئىمتىھان سوئاللار بويىچە پۇختا تەييارلىق قىلىڭ. ئىمتىھاندا قانچىلىك بولۇشىڭىز، ئىمتىھاندىن بۇرۇنقى تەييارلىققا باغلىق. تەييارلىقتىن ھەرگىز چاتاق چىقماسلىق، تەييارلىققا قىلچە سەل قارىماسلىق كېرەك. ئۇشۇق ئاتقاندەك، ئىمتىھاندىن ئۆتۈپ قالارمەن، دېگەندەك قىمارۋازنىڭ خىيالىنى قىلماسلىق كېرەك.

بەشىنجى، ئىمتىھان باشلىنىشتىن يېرىم سائەت بۇرۇنقى تەييارلىقلارنى پۇختا قىلىڭ.

ئىمتىھان باشلىنىشتىن يېرىم سائەت بۇرۇنقى تەييارلىق ئاساسەن، ئىمتىھاندا لازىملىق بۇيۇملارنى تولۇق تەييارلاش-تەكشۈرۈش، ھاجەتكە بېرىش، يۈز-كۆزنى يۇيۇپ سەگەش كېرەك.

ئالتىنجى، ئىمتىھان باشلىنىشتىن 15 مىنۇت بۇرۇنقى تەييارلىقلارنى پۇختا قىلىڭ.

تولۇق كېرىلىۋېلىش، ئۇكسىگېندىن تولۇق، چوڭقۇر نەپەسلىنىش، دىققىتىنى يىغىش مەشقى قىلىش كېرەك.

يەتتىنجى، ئىمتىھان جەريانىدا ئىلاج بار كومىسسىيەگە ياخشى تەسىرات بېرىڭ.

ئىمتىھان جەريانىدا كومىسسىيەگە ئۇشۇقچە گەپ-سۆز قىلماڭ ھەم كۆزىگە قارىۋالماڭ. ئۆزىڭىزنىڭ ئىمتىھان قەغىزىڭىزگە جاۋاب يېزىش بىلەن بولۇڭ. ئۇششاق ھەرىكەتلەرنى ئازراق قىلىڭ.

سەككىزىنجى، ئىمتىھان قەغىزىڭىزگە ئىسمىڭىزنى ۋە تولدۇرۇشقا تېگىشلىك يەرنى ئەڭ ئاۋۋال يېزىڭ. ھەرگىز ئاق قويماڭ. ئەڭ ئاخىرقى مىنۇت توشقىچە ھەرگىز بۇرۇن چىقىپ كەتمەڭ.

ئىمتىھان قەغىزىڭىزگە ئىسمىڭىز ۋە مۇناسىۋەتلىك ئۇچۇرلارنى تولدۇرۇشقا ھەرگىز سەل قارىماڭ. ئىمتىھاننى مەيلى قانداق بېرىڭ، ئىمتىھان ۋاقتى توشۇشتىن ئىلگىرى ئىلاج بار چىقىپ كەتمەڭ. ھەممە جايغا جاۋاب يېزىڭ، جاۋابىڭىز مەيلى توغرا، مەيلى خاتا بولسۇن، ھەرگىز ئاق قويۇپ يېنىپ چىقماڭ.

يۈز تۇرانە ئىمتىھان

بىرىنجى، يۈز-تۇرانە ئىمتىھاننىڭ نېمىلىكى، نېمىدىن ئىمتىھان ئېلىنىدىغانلىقى توغرىسىدا تەپسىلى چۈشەنچە ھاسىل قىلىۋېلىڭ.

نېمىدىن ئىمتىھان بېرىدىغانلىقىڭىزنى، قەيەردە، قاچان ئېلىپ بېرىلىدىغانلىقى... قاتارلىق شۇ ئىمتىھانغا مۇناسىۋەتلىك ئۇچۇرلارنى تەپسىلى ئىگەللىۋېلىڭ.

ئىككىنجى، شۇ يۈز-تۇرانە ئىمتىھاننىڭ تەلىپى بويىچە تولۇق تەييارلىق قىلىڭ. ھەم شۇ يۈز-تۇرانە ئىمتىھان ئالغۇچىنى تەپسىلى بىلىۋېلىڭ.

ئىمتىھان نېمىدىن ئېلىپ بېرىلىدىغان بولسا شۇ بويىچە تەييارلىق قىلىڭ. يۈز-تۇرانە ئىمتىھان ئالغۇچى توغرىلىق تەپسىلى ئەھۋال ئىگەللەڭ، ئۇلارنى ئىمتىھان باشلىنىشتىن ئىلگىرى تونۇۋېلىڭ.

ئۈچىنجى، ئىمتىھاندىن يېرىم سائەت ئىلگىرى تەييارلىقنى ياخشى قىلىڭ.

ئىمتىھاننىڭ تەلىپى بويىچە تەييارلىقنى قايتا تەكشۈرۈپ پۇختىلاڭ، ھاجەتكە بېرىڭ، كىيىم-كېچەكلىرىڭىزنى، قىياپىتىڭىزنى رۇسلاڭ، چوڭقۇر نەپەسلىنىڭ. كەيپىياتىڭىزنى تۇراقلاشتۇرۇڭ.

تۆتىنجى، ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ. ئاكتىپ، تەشەببۇسكار بولۇڭ.

ئۆزىڭىزگە ھەرقاچان ئىشىنىڭ. قارشى تەرەپمۇ سىزگە ئوخشاش ئاددى ئادەمدۇر. سىز تەييارلىقنى پۇختا قىلىپ، ئۆزىڭىزگە تولۇق ئىشىنىڭ، ھەرقاچان ئاكتىپ، تەشەببۇسكار، جانلىق بولۇڭ. ئىمتىھان جەريانىدا تارتىنىپ، پاسسىپ ھالەتتە تۇرىۋالماڭ. جۈرئەتلىك بولۇڭ.

بەشىنجى، ئىمتىھان جەريانىدىكى بەزى ئىنچىكە ھالقىلارغا دىققەت قىلىڭ.

ئىمتىھان جەريانى ۋە ئالدى-كەينىدىكى بەزى كىچىك ئىشلارغا دىققەت قىلىڭ. مەسلەن، بەزىبىر تۇرمۇشتىكى كىچىك قىلىق-ئادەتلەر، ئولتۇرۇپ-قوپۇش، مېڭىش-تۇرۇشتىكى بەزىبىر دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ھالقىلار. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ئىمتىھاندىن بۇرۇنلا ئۆزىڭىزنىڭ ھەرجەھەتتىكى ئۇنۇۋېرسال سۈپەت-ساپايىڭىزنى ئۆستۈرۈڭ. مەخسۇس يۈرۈش-تۇرۇش، گەپ-سۆز، ئىش-ھەرىكەتتىكى دىققەت قىلىشقا

تىگىشلىك ئىنچىكە ھالقىلارنى تونۇشتۇرىدىغان كىتابلارنى تېپىپ ئوقۇڭ.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، بۈگۈنكى لېكسىيىدىن قانداق ئەمەلىي بىلىملەرنى بىلىۋالدىڭىز، نېمىلەرنى ھېس قىلدىڭىز؟

ئالدىنقى لېكسىيەدىكى تاپشۇرۇقلارنى تولۇق ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۇ لېكسىيەگە ئۆتۈڭ!

ئون يەتتىنچى لېكسىيە

ھەرخىل ئۆگىنىش قوراللىرى، زامانىۋى ئۆگىنىش ۋاستىلىرى، كومپيۇتېر ۋە توردىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش

ئۆگىنىش قوراللىرى ۋە زامانىۋى ئۆگىنىش ۋاستىلىرىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش، ئۆگىنىشنىڭ ئۈنۈمىنى زور دەرىجىدە ئاشۇرىدۇ. بىز بۇ زامانىۋى ئۆگىنىش قوراللىرىدىن پايدىلىنىپ نۇرغۇنلىغان ۋاقىت، زېھىن، ئىقتىساد تېجىيەلەيمىز. نۇرغۇن قىممەت يارىتالايمىز. شۇڭلاشقا ھەرقايسى ئۆگىنىش قوراللىرىنى بىلىش ۋە ئۈنۈملۈك ئىشلىتىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن:

بىرىنچى، ئۆگىنىش قوراللىرى ۋە ۋاستىلىرىغا بولغان چۈشەنچە ئايدىڭ بولۇش.

بۈگۈنكى كۈندە ئۆگىنىش ھەرگىزمۇ بۇرۇنقىدەك كىتاب بىلەن قەغەز ئارقىلىقلا ئېلىپ بېرىلمايدۇ. ھەرقايسى ئۆگىنىش قوراللىرىنىڭ، ۋاستىلىرىنىڭ رولىنى، ئەھمىيىتىنى تولۇق چۈشىنىش، ئۇنى توغرا نىشان، مەقسەد ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. شۇڭلاشقا ئۆگىنىش قوراللىرى ۋە ۋاستىلىرىنىڭ مۇھىملىقىغا بولغان چۈشەنچىنى ئايدىڭلاشتۇرۇش لازىم. ھەرگىزمۇ بەزىبىر كىشىلەرنىڭ ئۆگىنىش قوراللىرىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنالماسلىقتەك ئەھۋالىغىلا قاراپ، ھەممە زامانىۋى ئۆگىنىش قوراللىرى، ۋاستىلىرىنىڭ رولىنى يوققا چىقارماسلىق كېرەك. گەپ، قورالدا ئەمەس، ئادەمدە. سىز ئۇنى توغرا پايدىلىنالىسىڭىز، سىزگە نەچچە ھەسسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىككىنچى، ھەرقايسى قورال كىتابلار، قورال ئۈسكۈنە، كومپيۇتېر، تور... لارنىڭ رولىنى تولۇق بىلىش، ئېگىللەش.

ھەرخىل ئۆگىنىش قوراللىرىنىڭ ئىچىدە ھەرخىل قورال كىتابلار، تىڭشىغۇچ، رادىئو، كومپيۇتېر، تورنىڭ رولى ۋە ئەھمىيىتى بىر قەدەر گەۋدىلىك. تۆۋەندە مەن ھەربىرسى توغرىسىدا ئايرىم-ئايرىم توختىلىمەن.

قورال كىتابلار ئاساسلىق ھەرخىل لۇغەت، ھەرخىل كەسىپكە ماس قورال كىتابلار بولۇپ. لۇغەت تاللىغاندا كۆپىنچە تەرجىمە لۇغەت ئەمەس، بەلكى ئۆز تىللىق يەشمە لۇغەت سېتىۋېلىش كېرەك. مەسلەن، خەنزۇچە-خەنزۇچە، ئېنگىلىزچە-ئېنگىلىزچە، ھەرگىزمۇ ئۇيغۇرچە-خەنزۇچە... دېگەندەك لۇغەتلەر بىلەن تىلنى ياخشى ئۆگىنەلەيمەن، دېمەسلىك لازىم. ئۇندىن باشقا ھەرقانداق قورال كىتابلارنى مەكتەپ كۈتۈپخانىسىدىن، ياكى ھەرجايدىكى كىتابخانىلاردىن، توردىن چۈشۈرۈپ، تاپقىلى بولىدۇ. ئۆگىنىش جەريانىدا قورال كىتابلارنىڭ رولىغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. ئەلۋەتتە، ئۆزىڭىزنىڭ ئىقتىسادى ئەھۋالىڭىزغا ئاساسەن مۇۋاپىقلىرىنى تاللاپ ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. ھەرگىزمۇ ئەڭ ئېسىللىرىنى تاللىشىڭىزنىڭ قىلچە زۆرۈرىيىتى يوق، ئۆگىنىش قوراللىرىنى سېتىۋېلىشتىن مەقسەد، ئەمەلى ئىشلىتىشتە، شۇڭلاشقا ئەمەلىيەتچانلىقنى، ئوقۇشچانلىقنى ھەممىدىن ئاساس قىلىش كېرەك.

تىڭشىغۇچ ئاساسلىق، كىچىك ئۈنئالغۇ ياكى mp3 نى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇلارنىڭ رولى تىل ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىشتا ئىنتايىن چوڭ. سىز خالىغان چاغدا ئۆزىڭىز ئۆگەنمەكچى بولغان تىلنىڭ مۇۋاپىق ماتېرىياللىرىنى تاللاپ تىڭشىيالايسىز. ھەمدە ھەرخىل ئۇششاق-چۈششەك ۋاقىتلارنى تېجەپ، يۇقىرى ئۈنۈمدە پايدىلىنالايسىز. بۇنىڭدىن سىرت يەنە، ھەرخىل لېكسىيە، نۇتۇقلارنى قاچىلاپ ئۆزىڭىزنىڭ ئۇنىۋېرسال بىلىم ساپايىڭىزنى، روھى ھالىتىڭىزنى ياخشىلىيالايسىز. يەڭگىل مۇزىكىلارنى قاچىلاپ ناچار كەيپىياتتىن، روھى ھالەتتىن تېزلىكتە قۇتۇلالايسىز، كاللىڭىزدىكى چارچاشنى تېزلىكتە تۈگىتەلەيسىز.

ئەمما بۇ يەردە تەكىتلەيدىغىنىم، تىڭشىغۇچ پەقەت سىزنىڭ قورالىڭىز. ئۇ ھەرگىزمۇ زىننەت بۇيۇمى ۋە ياكى ئېسىل كۆز-كۆز قىلىدىغان بۇيۇملار ئەمەس. سىز پەقەت ئۇنىڭ قوللىنىشچانلىقىنى ئاساس قىلىشىڭىز، ئۇنىڭدىن نەچچە ھەسسە يۇقىرى ئۈنۈم يارىتىشىڭىز لازىم. ھەرگىزمۇ ئۆزىڭىزنىمۇ، باشقىلارنىمۇ ئالداپ ئەتىدىن-كەچكىچە

قۇرۇق ناخشىلا تىڭشاپ، ھېچقانداق قىممەت ياراتماسلىق، ئىنتايىن ئەپسۇسلىنارلىق ئىشتۇر. شۇڭلاشقا تىڭشىغۇچ ئالغانىكەنسىز، ئۆزىڭىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغىنىنى ئېلىڭ، ھەمدە ئۇنىڭدىن ھەقىقى، يۇقىرى ئۈنۈمدە پايدىلىنىڭ.

رادىئو تىڭشاش ئىنتايىن ياخشى ئادەتتۇر. سىز رادىئو ئارقىلىق تىل ئۆگىنىش، ئارام ئېلىش، ئەتراپتىكى ئىشلاردىن تولۇق ئۆز ۋاقتىدا خەۋەردار بولۇش، نەزەر دائىرىڭىز، بىلىم دائىرىڭىزنى كېڭەيتىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلەيسىز. بولسا ئىلاج بار ئېنگىلىز ياكى باشقا چەتئەل تىللىرىنى تولۇق قوبۇل قىلالايدىغان رادىئولارنى سېتىۋېلىپ ھەركۈنى مەلۇم ۋاقىت چىقىرىپ تىڭشاپ بېرىڭ. ئۇنىڭ ئۈنۈمى دەمال كۆزگە كۆرۈنمىسمۇ، ئەمما ۋاقىت ئۇزارغانسىرى ئۆز قىممىتىنى نەچچە ھەسسە ئاشۇرالايدۇ.

كومپيۇتېر ھازىرقى زاماندىكى كىشىلەرگە قويۇلۇۋاتقان مۇھىم تېخنىكا، بىلىم تەلەپلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، كومپيۇتېرنىڭ رولىدىن تولۇق پايدىلىنىشنى بىلىش، ھەرخىل پروگراممىلارنى تولۇق ئىشلىتىش، تونۇشنى بىلىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. بولۇپمۇ بۈگۈنكى كۈندىكىدەك ھەممىمىزگە ئۆگىنىش پۇرسىتى تولۇق بېرىلگەن چاغدا چوقۇم كەمىدە 1000 سومغا بىرەر ئادەتتىكىچە كومپيۇتېر بولسىمۇ سېتىۋېلىپ ئىشلىتىپ، ئۆزىمىزنىڭ كومپيۇتېر ساۋادىنى چىقىرىۋېلىشىمىز، ئەڭ كەمىدە كومپيۇتېر كۇنۇپكا تاختىسىنى ئىشلىتىشنى بىلىشىمىز، كومپيۇتېرنى تولۇق قوزغىتىپ نورمال خىزمەت قىلىشنى بىلىشىمىز ئەڭ ئەقەللى تەلەپ بولۇپ قالدى. ئەلۋەتتە كومپيۇتېرنى قانچە يۇقىرى ئۈنۈمدە پايدىلىنالىسىڭىز، ئۇنى ئۆزىڭىزنىڭ ھەرجەھەتتىكى ئۆگىنىشىڭىزدە، خىزمىتىڭىزدە رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرالىسىڭىز، كومپيۇتېر سىزگە نەچچە ھەسسە جىق ئۈنۈم بېرىدۇ. شۇڭلاشقا كومپيۇتېرنى ئەڭ ئەقەللى ساۋات قاتارىدا كۆرۈپ ئۆگىنىش كېرەك. سىزنىڭ كومپيۇتېرنى نورمال قوزغىتىپ ئىشلىتەلىشىڭىز ھەرگىزمۇ سىزنىڭ ئۇنىڭ رولىدىن تولۇق پايدىلىنالايدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرمەيدۇ. كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ بولسا ھەرخىل يۇمشاق دېتاللارنى ئىشلىتىشنى، تونۇشنى، لايىھەلەشنى ئۆگىنىڭ، تىل ماتېرىياللىرىنى قاچىلاپ ئۆگىنىش سۈرئىتىڭىز ھەم ئۈنۈمىڭىزنى ئاشۇرۇڭ. ھەرگىزمۇ ئاقماس ناخشا-مۇزىكا، كىنو-تېلېۋىزىيەلەر بىلەن توشقۇزۇۋېتىپ، ئۆزىڭىزنىڭ كەلگۈسىدىكى كەسپى ئۆگىنىشىڭىز، ئۇنىۋېرسال يېتىلىشىڭىزگە پايدىلىق ماتېرىياللاردىن قۇرۇق قالدۇرسىڭىز ئىنتايىن ئەپسۇسلىنارلىق ئىشتۇر.

تور ھازىرقى زاماندىكى كومپيۇتېر تېخنىكىسى تەرەققىياتىنىڭ ئىپادىسى، زامانىۋى ئۇچۇر ئالماشتۇرۇشتىكى مۇھىم ۋاستە. تور غايەت زور ئۇچۇر مەنبەسى. سىز تور ئارقىلىق ئۆزىڭىزگە پايدىلىق نۇرغۇنلىغان ئەجايىب ئۇچۇرلاردىن خەۋەردار بولالايسىز، ياخشى ماتېرىياللارنى ئوقۇپ، ساقلىيالايسىز. ئەلۋەتتە، تورنىڭ بەزىبىر پايدىسىز ئەھۋاللىرىنىمۇ ئەسكەرتىش كېرەك. لېكىن، تور ئىشلەتكۈچى دەل ئۆزىڭىز. گەپ سىزنىڭ قانداق ئىشلىتىشىڭىزدە،

زامانىۋى ئۆگىنىش قوراللىرى ۋە ۋاستىلىرىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ نۇرغۇن كۈچ، ۋاقىت، زېھىننى تېجەش ئىنتايىن مۇھىم. شۇڭلاشقا ئۆگىنىش ئۈنۈمىمىنى خەلقئارا سەۋىيىگە يېقىنلاشتۇرىمەن، دەيدىكەنمىز يۇقارىقى زامانىۋى ئۆگىنىش ۋاستىلىرىدىن ئەجابى پايدىلىنىشنىمۇ بىلىشىمىز لازىم.

ئويلىنىڭ:

بىرىنجى، بۈگۈنكى لېكسىيىدىن نېمىلەرنى بىلىۋالدىڭىز ھەم ھىس قىلدىڭىز؟

ھەقىقى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرۈش، ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماسلىقىڭىز ئۈچۈن بۇ لېكسىيىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان قىلىشقا تېگىشلىك ھەربىر ئىشنى تولۇق قىلىپ، تاپشۇرۇقلارنى تەپسىلى ئىشلەڭ!

ھەممە لېكسىينى تولۇق كۆرۈپ بولغىنىڭىزغا مۇبارەك!

خاتىمە

بۇ لېكسىيە تىزىسى «ئۇتۇقلۇق ھايات» كۇرسىدا سۆزلەنگەن لېكسىيىلەر ئاساسىدا رەتلىنىپ، تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇ لېكسىيە ئارقىلىق ئۆز ھالىتىدە ھەرخىل شەكىلدىكى بۆسۈش ھاسىل قىلىشنى ئويلىغان ھەرقانداق كىشىنىڭ كىچىككىنە ئەمەلى مەسلىسىنى ھەل قىلىشىغا ياردەم بېرىش، مېنىڭ تۈپ نىشانىم بولدى. ئەلۋەتتە بۇنى تۈزۈش جەريانىدا ۋاقىت ۋە زېھىن، بىلىمىمنىڭ يېتەرسىز بولۇشى تۈپەيلى لېكسىيىدە نۇرغۇنلىغان سەھۋەنلىكلەر ساقلانغان ۋە ھەربىر ئۇچۇر مەنبەئى دېگەندەك كۆرسىتىلمىگەن بولۇشى مۇمكىن. بۇ توغرىلىق ئوقۇرمەنلەردىن سەممى كەچۈرۈم سورايمەن. بۇ لېكسىيە تىزىسى ھەرگىزمۇ ئىلمى ماقالە ئەمەس. كۆپچىلىكنىڭ بۇ لېكسىيە تىزىسىنى ئۆز-ئۆزىگە ئىلھام بېرىدىغان، ئۆز-ئۆزىنى تەربىيىلەش يولىدىكى ياردەمچى ماتېريال سۈپىتىدىلا پايدىلىنىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. ماتېرىيالنىڭ كۆپۈك ھەجمىنى كۆپەيتىۋەتمەسلىك ئۈچۈن ئىلاج بار نېگىزلىك مەزمۇنلارنى جىقايتىپ، ئانچە مۇھىم بولمىغان قىسىملارنى ئىلاج بار ئالمىدىم. شۇڭلاشقا ئوقۇرمەنلەرنىڭ لېكسىيىدىكى كۆپچىلىك مەزمۇنلارغا تەنقىدى پوزىتسىيىدە بولۇشىنى، «شاكىلىنى چىقىرىۋېتىپ مېغىزىنى قوبۇل قىلىش»نى ئۈمىد قىلىمەن.

بۇ لېكسىيە تىزىسىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان مەزمۇنلار توغرىلىق ياكى ئۆز-ئۆزىنىڭ ھالىتىدە بۆسۈش ھاسىل قىلىشنى ئۈمىد قىلىپ ئىزدەنگۈچىلەر ھەم مەسلىھەت سورىغۇچىلار، پىكىرلەشكۈچىلەر ئۈچۈن ئېلخەت ساندۇقۇم ھەرقاچان ئوچۇق. (ئېلخەت: tayirjanobul@163.com)

ئەڭ ئاخىرىدا لېكسىيىلەرنى ئوقۇشلۇق ئۆتۈشۈمگە ھەم تىزىسنى كۆپچىلىك بىلەن يۈز كۆرۈشتۈرۈشكە ئەڭ كۆپ ياردەم قىلغان ھەدەم نۇرگۈل ئوبۇلقاسىم ۋە باشقا قېرىنداشلىرىم، دوست-بۇرادەرلىرىمگە چىن كۆڭلۈمدىن رەھمەت ئېيتىمەن. كۇرسانتلىرىمنىڭ بۇندىن كېيىنكى ھاياتىدا مۇشۇ كۇرس جەريانىدا پەيدا قىلغان ئۆزگىرىشنى مەڭگۈ ساقلاپ زور نەتىجىلەرنى قازىنىشىنى، ئارزۇ-ئارمانلىرىنى ئىشقا ئاشۇرىشىنى، ئۆزى ئۈچۈنلا ئەمەس جەمئىيەت ئۈچۈن بىر كىشىلىكلا ئەمەس، نەچچە يۈز كىشىلىك ھەتتاكى نەچچە مىڭ كىشىلىك ھەسسە قوشۇشىنى چىن كۆڭلۈمدىن ئۈمىد قىلىمەن.

پۈتتۈلدى: 2007- يىلى 24- فېۋرال (مارالبېشى)

تۈزىتىلدى: 2007- يىلى 15- مارت(چىڭدۇ)