ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ 7 ئادىتى

ئەركىن سىدىق

2008-يىلى 3-ئاينىڭ 20-كۈنى

بىر قانچە كۈننىڭ ئالدىدا، يەنى 2008-يىلى 3-ئاينىڭ 10-كۈنى، مەن بىزنىڭ ئىدارىدە ئۆتكۈزۈلگەن بىر سېمىنار (ياكى ئىلمىي يىغىن) كە قاتناشتىم. بۇ سېمىنارنىڭ تېمىسى «بىرىنچى ئىشنى ئالدى بىلەن قىل» (ئىنگلىزچە«First things first»)بولۇپ، ئۇنىڭدا ھەر خىل شىركەتلەر ئۈچۈن مەخسۇس كىشىلىك تەرەققىيات توغرىسىدا سېمىنار ئۆتكۈزۈپ بېرىدىغان بىر شىركەتنىڭ خادىمى بىر سائەت دەرس ئۆتتى. بۇ سېمىناردا سۆزلەنگەن مەزمۇن ئەسلىدە ستىۋېن كوۋېي («Stephen Covey») ئەپەندى ئۆزىنىڭ «ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ 7 ئادىتى» دېگەن بىر كىتابىدا ئوتتۇرىغا قويغان 7 ئادەتنىڭ ئىچىدىكى 3-ئادەت ئىدى. بۇ كىتاب ئىسمىنىڭ ئىنگلىزچىسى «The 7 habits of highly effective people » بولۇپ، بۇ يەردىكى «highly effective people» دېگەن سۆزنىڭ ئوتتۇر مەنىسى «يۇقىرى ئۈنۈملۈك كىشىلەر» دېگەندىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ سۆزنى ئۇيغۇرچىغا مەنە بويىچە تەرجىمە قىلماقچى بولسا، ئۇنى «ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى كىشىلەر» دەپ ئېلىشقا توغرا كېلىدىغان بولۇپ، ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئاسان مەنە بويىچە چۈشىنىشىنى سورايمەن. مەن ھازىرغىچە بولغان ئۆمرۈمدە ئاڭلىق ھالدا ئۆزۈم تاللىسام بولىدىغان يوللارنى تولۇق بايقاش، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ ياخشىسىنى تاللاش، ھەر خىل ئىشلارنى ئۈنۈملۈك ئېلىپ مېڭىشنىڭ توغرا ئۇسۇلىنى تېپىش، ھەمدە ئۇ ئۇسۇللاردىن تولۇق پايدىلىنىپ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش جەھەتتە ئىزچىل تۈردە ئىزدىنىپ ۋە تەجرىبە قىلىپ كېلىۋاتقان بولغاچقا، بۇ مەزمۇننى خېلى ياخشى چۈشەندىم. ھەمدە ئۇنىڭ ماڭا، شۇنداقلا ئۆزۈمگە ئوخشاش باشقا نۇرغۇن كىشىلەرگە، بولۇپمۇ بۇنىڭدىن كېيىن جەمئىيەتكە قەدەم قويىدىغان ئۇيغۇر ياشلىرىغا ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇشبۇ يازمىنى تەييارلاش قارارىغا كەلدىم.

مەن رەسمىي مەزمۇننى باشلاشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن كوۋېي ئەپەندىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتەي. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسىتىم، ئوقۇرمەنلەرگە بۇ يازمىدا ئوتتۇرىغا قويىدىغان مەزمۇننىڭ نېمە ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم ئىكەنلىكىنى بىر ئاز ئەسكەرتىپ قويۇشتىن ئىبارەت. كوۋېي ئەپەندى 1932-يىلى تۇغۇلغان.

ئامېرىكىنىڭ خارۋارد ئۇنىۋېرستېتىنىڭ ئىگىلىك باشقۇرۇش كەسپىدە ماگىستىرلىق ئۇنۋانى ئېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆمرىنىڭ كۆپ قىسمىنى ئامېرىكىنىڭ ئۇتاھ شتاتىدىكى «Brigham Young Univérsity » دەپ ئاتىلىدىغان ئالىي مەكتەپتە پروفېسسورلۇق قىلىپ ئۆتكۈزگەن. ھەمدە ئاشۇ مەكتەپتە ئىشلەۋېتىپ، دوكتورلۇق ئۇنۋانىغا ئېرىشكەن. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ يەنە باشقىمۇ ئالىي مەكتەپلەرنىڭ 4 پەخرىي دوكتورلۇق ئۇنۋانىغا ئېرىشكەن. 1989 ـ يىلى ئۇ «ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى كىشلەرنىڭ 7 ئادىتى» دېگەن كىتابىنى ئېلان قىلغان بولۇپ، بۇ كىتاب ھازىرغىچە پۈتۈن دۇنيا بويىچە جەمئىي 12 مىليون نۇسخىدىن ئارتۇق سېتىلغان. ئۇ مۇشۇ كىتاب ھەمدە ئۆزىنىڭ لىدېرلىق ۋە ئىگىلىك باشقۇرۇش ئىلمى جەھەتتىكى بىلىمى بويىچە دۇنياغا تونۇلغان بولۇپ، ھازىر دۇنيادىكى نەچچە مىڭلىغان شىركەتلەر ئۇ ئوتتۇرىغا قويغان لىدېرلىق ۋە باشقۇرۇش تېخنىكىسىنى قوللانماقتا. كوۋېي ئەپەندىنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ 7 ئادەتنى ئۇ ئۆزى ئىجاد قىلغان ئەمەسكەن. ئۇ 150 يىلنىڭ مابەينىدە غەرب ئەللىرىدە نەشر قىلىنغان مۇۋەپپىقىيەتكە ئائىت كىتابلار ھەمدە نۇرغۇن داڭلىق كىشلەرنىڭ تەرجىمھالىدىن نەچچە يۈزنى ئوقۇپ چىقىپ، شۇ ئاساستا بۇ ئادەتلەرنى بايقاپتۇ، ھەمدە ئۇنى ئاددىي ۋە توغرا تىل بىلەن ئىپادىلەپ بېرىپتۇ. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە بۇ 7 ئادەتنى دۇنيادىكى ئاساسلىق دىنلارنىڭ ھەممىسىدە تاپقىلى بولىدىكەن .ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى كىشلەرنىڭ ھەممىسى، شۇنداقلا ئۇزۇن مۇددەت ئۈنۈملۈك باشقۇرۇلغان شىركەتلەرنىڭ ھەممىسىمۇ ئۆزلىرىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئاشۇ 7 ئادەتتىن ئازدۇر ـ كۆپتۇر پايدىلانغان ئىكەن. كوۋېي ئەپەندىنىڭ دېيىشىچە، بۇ 7 ئادەت كىشلەرگە پۈتۈنلەي يېڭى نەرسىدەك تۇيۇلمىسىمۇ، ئۇلارنى بىر پۈتۈن گەۋدە شەكلىدە تونۇپ يەتمىگەن بولغاچقا، مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشلەر ئۇنىڭدىن دائىم پايدىلىنىپ كەتمەيدىكەن .

بۇ ماقالىنىڭ تېمىسىنىلا كۆرگەن بەزى ئوقۇرمەنلەر ئېھتىمال «ھازىر كۆپ ساندىكى ئۇيغۇرلار دۇچ كېلىۋاتقان ئەڭ چوڭ مەسىلە قانداق قىلىپ قورساقنى تويغۇزۇش تۇرسا، بۇنداق نەرسىگە كىم قىزىقىدۇ؟ »دەپ ئويلىشى مۇمكىن. ئۇيغۇرلاردا «ئالدىرىغان يولدا قالار» دېگەن بىر ماقال بار .ئەگەر سىز بۇ يازمىنى ۋە مېنىڭ كېيىنكى يازمامنى تولۇق ئوقۇپ چىقسىڭىز، يۇقىرىقى ماقالىنىڭ مەنىسىنى تولۇق چۈشىنىپ يېتەلەيسىز. ئۇيغۇر دىيارىدىكى ئوقۇرمەنلەرنىڭ 150 يىلنىڭ مابەينىدىكى مۇۋەپپەقىيەت توغرىسىدا يېزىلغان كىتابلارنى ئوقۇپ چىقىش ئىمكانىيىتى يوق. گەرچە مەن كوۋېي ئەپەندىنىڭ كىتابىنى تولۇق ئوقۇپ چىقمىغان بولسامۇ، يۇقىرىقى سېمىنار جەريانىدا ئۇ كىشى ئۆزى كىنو قىلىپ ئىشلىگەن بىر قىسىم ماتېرىياللارنى كۆردۈم. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىقى دەرسنىڭ خاتىرىسى ئاساسىدا، بىر قانچە كىشلەر كوۋېي ئەپەندىنىڭ «ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى كىشلەرنىڭ 7 ئادىتى» دېگەن كىتابىنى تەھلىل قىلىپ يازغان ماقالىلەرنى ئوقۇپ چىقتىم. مەن تۆۋەندە ئۆز چۈشەنچەم ئاساسىدا ئاشۇ 7 ئادەتنى تونۇشتۇرۇپ ياكى «ئۇيغۇرچىلاشتۇرۇپ» ئۆتىمەن .

ئىنسانلار بىر ئالاھىدە تىپتىكى مەخلۇق بولۇپ، ئۇ خۇددى باشقا مەخلۇقلارغا ئوخشاش پەقەت ئۆزى دۇچ كەلگەن يېڭى ئەھۋالغا قارىتا ئۆز مەنپەئەتىنى چىقىش نۇقتىسى قىلىش ئاساسىدا ئىش كۆرۈشكە ئادەتلەنگەن.

لېكىن، ئۇلارنىڭ باشقا مەخلۇقلار بىلەن بولغان پەرقى، ئىنسانلار شەيئىلەر ئۈستىدە ناھايىتى چوڭقۇر ئويلىنىپ، يۇقىرى ئۈنۈملۈك ھەرىكەت ئېلىپ بارالايدۇ. ئەگەر سىز تىرىشىپ ئاشۇ 7 ئادەتنى ئۆزىڭىزگە سىڭدۈرۈۋالسىڭىز، پەقەت پاسسىپ ھالدا ئۆزىڭىز دۇچ كەلگەن ئەھۋاللارغا تاقابىل تۇرۇپ ياشايدىغان ھالەتتىن قۇتۇلۇپ، بۇنىڭدىن كېيىن بولىدىغان ئىشلارنى ئالدىن مۆلچەرلەپ، شۇنىڭغا ئاساسەن ئاكتىپ ئىش كۆرىدىغان ھالەتتە ياشىيالايسىز. شۇ ئارقىلىق ئۆز تەقدىرىڭىزنى ئۆزىڭىز بەلگىلىيەلەيسىز، ھەمدە باشقىلارغىمۇ، پۈتۈن ئۇيغۇر جەمئىيىتىنىڭ گۈللىنىشىگە پايدىلىق بولغان ئىجابىي تەسىرمۇ كۆرسىتەلەيسىز.

ئەمدى ھېلىقى 7 ئادەتنى تونۇشتۇرۇشنى باشلايمەن.

1. تەشەببۇسكار بولۇش

بۇنى «ئۆز-ئۆزىگە مەسئۇلىيەتچان، ئىزدىنىشچان ۋە ئىجادكار بولۇش »دەپ ئېلىشقىمۇ بولىدۇ. بىر ئادەمنىڭ ھەرىكىتى شۇ ئادەمنىڭ قارارىنىڭ فۇنكسىيىسى بولىدۇ. مەسىلەن، مەن ئەگەر ئەتە تاپشۇرىدىغان بىر مەكتەپ تاپشۇرۇقىنى ياكى بىر خىزمەت ۋەزىپىسىنى بۈرۈن ئىشلىمەي، بۈگۈن كەچتە ئىشلىمەكچى بولسام، مەن چوقۇم ئۆز-ئۆزۈمگە خاپا بولۇپ، باشقىلارغىمۇ ئاسان تېرىككەك بولۇپ قېلىشىم مۇمكىن. سەۋەبى مەن بۈگۈن كەچتە تېلېۋىزور كۆرەلمەيمەن ياكى دوستلىرىم بىلەن بىرگە بولالمايمەن .ئەگەر مەن ئۆز-ئۆزۈمگە مەسئۇل بولۇپ، ئۇ ۋەزىپىنى بۈگۈندىن بۇرۇن پۈتتۈرۈۋەتكەن بولسام، بۈگۈن كەچتە ناھايىتى خۇشال بولغان بولاتتىم. ئوقۇرمەنلەر «مەسئۇلىيەتچانلىق» دېگەن سۆزنى كۆپ ئاڭلىغان. بۇ سۆز ئەسلىدە بىر كىشىنىڭ مەلۇم بىر شەيئىگە بولغان ئۆز ئىنكاسىنى ئۆزى تاللاش ئىقتىدارىغا قارىتىلغان .مەسئۇلىيەتچانلىق نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا كىشىلەرنى مۇنداق 2 تۈرگە ئايرىش مۇمكىن .بىرىنچى خىلدىكى كىشىلەر يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان ئۆز-ئۆزىگە مەسئۇل بولىدىغان، ئىشنى ئۆزلۈكىدىن قىلىدىغان كىشىلەر. ئىككىنچى خىلدىكى كىشىلەر بولسا پەقەت باشقا ئادەم ياكى تاشقى دۇنيانىڭ تەلپىگە قارىتا ئىنكاس قايتۇرۇش تەرىقىسىدىلا ئىش كۆرىدىغان كىشىلەر بولۇپ، ئۇلارنى «رېئاكسىيىلىك كىشىلەر» دەپ ئاتاشقىمۇ بولىدۇ .بىرىنچى خىلدىكى كىشىلەر ئىنگلىزچىدا «proactive people»، 2-خىلدىكىسى «reactive people» دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، مەن تاپالىغان ئىنتېرنېتتىكى ئىنگلىزچە-ئۇيغۇرچە لۇغەتلەردە بۇ سۆزلەرنىڭ بۇ يەردىكى مەنىسىنى بىلدۈرىدىغان ئۇيغۇرچىسى يوق ئىكەن .شۇنىڭ بىلەن بۇ سۆزلەرنى مەن يۇقىرىقىدەك چۈشەندۈرۈشكە مەجبۇر بولدۇم. 2-خىلدىكى كىشىلەر ھاۋارايى ۋە ئۆزلىرىنىڭ ئىجتىمائىي مۇھىتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ .ئۇلار ھاۋارايى ياخشى كۈنلەردە بىر خىل، ھاۋارايى ناچار كۈنلەردە بىر خىل بولىدۇ .بۇنداق كىشىلەر ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ تەسىرىگىمۇ بەك ئاسان ئۇچرايدۇ. بۇ كىشىلەرنىڭ ھەرىكىتىنى ئۇلارنىڭ ھېسسىياتى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. بىرىنچى خىلدىكى كىشىلەر بولسا قىممەتكە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدىغان ھەمدە قىلماقچى بولغان ئىشلارنى ئۇنىڭ قىممىتىگە قاراپ تۇرۇپ ئۆزلۈكىدىن ئەستايىدىللىق بىلەن تاللىغان بولىدۇ .ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىنى قىلماقچى بولغان ئىشنىڭ قىممىتى بەلگىلەيدۇ. ئۆز-ئۆزىگە مەسئۇل بولۇشنىڭ ئەڭ مۇھىم

تەرپىنىڭ بىرسى، قىلماقچى بولغان ئىشىغا قاتتىق ئىرادە باغلاش ھەمدە بۇ ئىرادىسىنى باشتىن-ئاخىرغىچە ساقلاش. بۇنى خىزمەت ئورنىغا تەدبىقلىساق، بۇ دېگىنىمىز تاپشۇرۇلغان ۋەزىپىنى بەلگىلەنگەن ۋاقىت ئىچىدە ئورۇنلاش دېگەنلىكتىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر سىز خىزمەت ۋەزىپىسىنى داۋاملىق بەلگىلەنگەن ۋاقىت ئىچىدە ئورۇنلاپ ماڭسىڭىز، سىز خىزمەتداشلىرىڭىزغا قاتتىق مەسئۇلىيەتچان كىشى بولۇپ تونۇلىسىز، شۇنىڭ بىلەن سىزگە تېخىمۇ كۆپ ياكى تېخىمۇ يۇقىرى خىزمەت ۋەزىپىسى بېرىلىدۇ.

كوۋېي ئەپەندى ئوتتۇرىغا قويغان بۇ 1-ئادەت ھازىر ئامېرىكا باشقۇرۇش پسىخىكىسىغا ئىنتايىن چوڭقۇر سىڭىپ كىرگەن بولۇپ، بۇ يەردىكى ئىجادكارلىق، ئۆز-ئۆزىگە ھەيدەكچىلىك قىلىش ياكى ئىزدىنىشچانلىق ئادىتى كەڭ مەنىدىن قارىغاندا كۈچىمىز بىلەن زېھنىمىزنى بىر ئىشنىڭ ئۈزۈن مۇددەتلىك تەرەققىياتىغا ۋە قىلغان ئىشىمىزنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك نەتىجىسىگە مەركەزلەشتۇرۇش دېگەننى ئىپادىلەيدۇ .ئىزدىنىشچان كىشىلەر ھەرگىزمۇ «ھازىرقى ئەھۋالنى ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس» ، دەپ قاراپ ئولتۇرمايدۇ. ئۇلار «ھەر قانداق ئىشنى قىلىشقا بىرەر ئامال تېپىلىدۇ» ، دەپ قارايدۇ ھەمدە توختىماي ئۆزلۈكىدىن ئىزدىنىدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئۆزلىرى چىقارغان قارار، باشقا كىشىلەر، باشقا ئىشلار ۋە باشقا ئەھۋاللارغا قوللانغان ئۆز ئىنكاسى ئارقىلىق كەلگۈسىگە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. شۇ نەرسە ئېسىمىزدە بولسۇنكى، بىز ئۆز ھاياتىمىزدا قانداق ئەھۋاللارغا يولۇقىدىغانلىقىمىزنى ئۆزىمىز كونترول قىلالمىغان بىلەن، ئۇ يولۇققان ئەھۋاللارغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشنى ئۆزىمىز كونترول قىلالايمىز.

بىز بۇ ئادەتنى ئۆزىمىزگە تولۇق ئۆزلەشتۈرۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئىشلارنى قىلىشىمىز كېرەك: 1) ئۆز ھاياتىمىز بىلەن باغلىنىشلىق ھەر خىل تەسىرلەرگە نىسبەتەن تولۇق مەسئۇلىيەتنى قوبۇل قىلىش. 2) خاتالىق ئۆتكۈزگەندە ئۇنى ئېتىراپ قىلىدىغان جۈرئەت بولۇش. 3) ھەر بىر ئەھۋالدا ئۆز يولىمىزنى ئۆزىمىز تاللايدىغان ئەركىنلىك بولۇش. قالغان 6 ئادەت بىزدىن ئالدى بىلەن باشقىلارغا يۈلىنىۋالماي ئۆزىمىز ئىزدىنىشتىن ئىبارەت بۇ ئاساسىي خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈشىمىزنى ھەمدە شۇ ئاساستا ئېسىل خىسلەتكە ئىگە بىر مۇكەممەل كىشى بولۇپ چىقىشىمىزنى تەلەپ قىلىدۇ.

ياش-ئۆسمۈرلەرنى تەربىيىلەشتىكى ئەنئەنىۋى ئۇسۇل ئاتا-ئانىلار ۋە ئوقۇتقۇچىلار ئۇلارغا قانداق قىلىش، قانداق كىيىنىش، قانداق سۆزلەش، قانداق ھېسسىياتتا بولۇش ۋە قانداق ئويلاشنى دەپ، ياش-ئۆسمۈرلەرنى شۇ بويىچە ئىش تۇتۇشقا مەجبۇرلاش ئىدى. لېكىن، بۇ ئۇسۇل ئامېرىكا قاتارلىق تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەردە ئاللىقاچان ئەمەلدىن قالدى. ئۇ دۆلەتلەر ھازىر ياش-ئۆسمۈرلەرنى ئۆز-ئۆزىگە ھەيدەكچىلىك قىلىدىغان، ئوگۇشسىزلىققا يولۇققاندا روھىي جەھەتتىن تېز ئەسلىگە كېلىدىغان، كېسىپ ئەھلىگە لايىق پوزىتسىيىگە ئىگە ھەمدە ئىشنى ئۆزى تېپىپ قىلىدىغان كىشىلەردىن قىلىپ يېتىشتۈرۈشكە يۈزلەندى. لېكىن، ئۇيغۇر دىياردا بولسا ئوقۇغۇچىلارنى تەربىيىلەش جەھەتتىكى كونا ئەنئەنىدە تېخىچە قىلچە ئۆزگىرىش بولمىدى .ھەتتا چېكىنىش بولۇۋاتىدۇ، دەپ ئېيتىشقىمۇ بولىدۇ. ئۇيغۇر ياشلىرىنىڭ تەسەۋۋۇر قىلىش ئىقتىدارىنىڭ بوغۇلۇشى

ئۇلارنىڭ بىر پۈتۈن ئىنسان بولۇپ چوڭ بولۇشىغىمۇ تەسىر يەتكۈزمەكتە. نۇرغۇن ئاتا-ئانىلار بالىلىرىنى «باشقىلار يولسىزلىق قىلسىمۇ يول قويغىن» دەپ تەربىيىلىمەكتە. بۇنىڭ «باشقىلارغا قول بولۇپ چوڭ بولغىن» دېگەندىن نېمە پەرقى بار؟ مەن ئۇنى بىلەلمىدىم .

ئىنگلىزچىدا «مەدەنىيەت»كە ئائىت سۆزلەردىن ئىككىسى بار. ئۇنىڭ بىرى «culture» بولۇپ، ئۇ «ئۇيغۇر مەدەنىيىتى» دېگەن سۆزدىكى «مەدەنىيەت» نىڭ مەنىسىدە ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بىرى «civilized people» دىكى «civilized» دېگەن سۆز بولۇپ، ئۇنىڭ مەنىسى «مەدەنىيەتلىك خەلق» (ئويغار خەلق) تىكى «مەدەنىيەتلىك» (ئويغار) دېگەن سۆزدۇر. بۇ سۆز ئادەتتە «ياۋايى ئادەملەر» دېگەنگە قارمۇ-قارشى مەنانى بىلدۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئويغار خەلق ھەرگىزمۇ ئۆز پەرزەنتلىرىنى «باشقىلار يولسىزلىق قىلسىمۇ يول قويغىن» دەپ تەربىيىلىمەسلىكى كېرەك. ئۇنىڭ ئورنىغا «ئالدى بىلەن باشقىلارغا ئىلمىي ئاساستا ئادالەتلىك بولغىن .ئەگەر باشقىلار ساڭا ياۋايى ئادەملەر ئويغار ئادەملەرگە مۇئامىلە قىلغاندەك مۇئامىلە قىلسا، ئۇ چاغدا ئۆزۈڭنى تارت، ھەممە ئۇلارنىڭ قىلمىشى ئۈستىدە ئويدان ئويلان» ، دەپ تەربىيىلەش كېرەك.

2. ئۆز كۆڭلىدە ئىشنى ئۇنىڭ ئاخىرىسىدىن باشلاش

بۇ جۈملىنىڭ مەنىسى، سىز بىر پروجېكتنى باشلاشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن ئۇ پروجېكت تاماملانغاندىكى ئەھۋالنى ئۆز كۆڭلىڭىزدە تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ، دېگەنلىكتۇر. كوۋېي ئەپەندىنىڭ قارىشىچە ھەم بىر پروجېكت 2 قېتىم بەرپا قىلىنغان بولىدۇ. بىر قېتىم مەنىۋى جەھەتتىن، يەنە بىر قېتىم بولسا ماددىي جەھەتتىن. مەنىۋى جەھەتتىن دېگىنىمىز، سىز ئالدى بىلەن ئاشۇ پروجېكت توغرىسىدا بىر ئىدىيە ئويلاپ چىقىسىز ھەممە ئۇ پروجېكتنىڭ قانداق ئىشلەيدىغانلىقىنى پەرەز قىلىسىز. ئاندىن سىز ئۇنى ماددىي جەھەتتىن ئىشلەپ پۈتتۈرۈپ، ئۆزىڭىز ئويلىغان نەرسىنى ياساپ چىقىسىز. ئادەتتە كىشىلەر بىر پروجېكتنى ئۆز كۆڭلىدە باشلاپ، ياساپ چىقماقچى بولغان نەرسىسى توغرىسىدا بىر مۇكەممەل لايىھىگە ئېرىشكەندىن كېيىن ئاندىن ئۇنى ماددىي جەھەتتىن ياساشنى باشلايدۇ. مەن بۇنىڭغا بىر مىسال كۆرسىتەي. مەن ھەر قېتىم مۇشۇنداق يازمىدىن بىرنى تەييارلىغاندا، ئالدى بىلەن ئۇنى قانداق باشلاشنى، ئۇنىڭ قايسى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغانلىقىنى، ئۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچە قىسمىغا بۆلۈنىدىغانلىقىنى، ھەممىدە ئۇنىڭ قانداق ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى تەپسىلىي ئويلايمەن. ئاندىن كومپيۇتېرنىڭ ئالدىدا ئولتۇرۇپ ئۇنى يېزىشقا باشلايمەن. مېنىڭ ئۇنداق بىر يازمىنى بىر ئولتۇرۇپلا پۈتتۈرىۋېتىدىغان ۋاقتىم بولمىغاچقا، ئۇنى نەچچە ھەپتە، بەزىدە ھەتتا بىر-ئىككى ئايدا ئاران يېزىپ بولىمەن. لېكىن، ئۇ ماقالىنىڭ قۇرۇلمىسىنى كاللامدا تەپسىلىي ئويلاپ قويغان بولغاچقا، ئۇنى پارچە-پۇرات ۋاقىتلاردا يازسامۇ ئۇنىڭ باغلىنىشىغا ۋە بىر پۈتۈنلۈكىگە كاپالەتلىك قىلالايمەن .

نۇرغۇن كىشىلەر پىلانلىغان ياكى نىشان قىلغان بىر ئىشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملاپ بولسىمۇ، ئەڭ ئاخىرىدا ئويلاپ، قىلغان ئىشىغا ھەقىقىي تۈردە رازى بولمىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ئۇلار ئالدى بىلەن

كۆڭلىدە ئىشنى ئاخىرىسىدىن باشلىمىغان. بەزىلىرى ھەتتا قىلماقچى بولغان ئىشنى قايسى دەرىجىگە ئاپارسا ئۇ ئىش تاماملانغان بولىدىغانلىقىنى ئالدىن ئويلاپ قويمىغان. بەزىدە«ئىشنىڭ ئاخىرى» دېگىنىمىز ھاياتىمىزنىڭ مەقسىتىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سىز ئۆز ھاياتىڭىزنىڭ مەقسىتىنى ئالدىن ئالا ئېنىق تالالىمىسىڭىز، ئۇ چاغدا سىز ھاياتىڭىزنى ئۆزىڭىز تولۇق رازى بولىدىغان بىر يۆنىلىشكە باشلاپ ماڭالمايسىز.

بۇ ئادەتنى يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن، سىز چوقۇم ئۆزىڭىزگە بىر غايە تىكلىشىڭىز، ئۇ غايىنى تىكلەشتىكى مەقسەتكە روشەن ئېنىقلىما بېرىشىڭىز، ھەمدە سىزنى يۇقىرىقى غايىگە يېتىشكە قاراپ باھالىغىلى بولىدىغان تەرىقىدە ئالغا ئىلگىرىلىتىدىغان كىچىك نىشانلارنى تىكلىشىڭىز كېرەك. نۇرغۇن كىشىلەر غايە بىلەن نىشاننىڭ پەرقىنى ئانچە پەرقلەندۈرەلمەيدۇ. لېكىن بۇ ئىككى ئۇقۇم بىر-بىرى بىلەن ئوخشىمايدىغان بولۇپ، يۇقىرىقى بىر جۈملىدە بۇ ئىككىسىنىڭ مۇناسىۋىتى بىر ئاز چۈشەندۈرۈلگەن. بىر ئادەم ئۆز ھاياتىنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈشى ئۈچۈن، چوقۇم ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كېلىدىغان نىشان تىكلەپ مېڭىشنى ئۆزىگە ئادەت قىلىۋېلىشى كېرەك. بۇ مەسىلە ناھايىتى مۇھىم بولغاچقا، مەن بۇ يىل ئىچىدە بۇ تېما توغرىسىدا بىر مەخسۇس يازما تەييارلاشنى ئويلاۋاتىمەن. سىز پەقەت ئۆزىڭىز ئۈچۈن بىر غايە تىكلىگەندىن كېيىنلا، كېيىنكى قىسىمدا تەسۋىرلىنىدىغان 3-ئادەتتىن پايدىلىنىپ، ئۆز تىرىشچانلىقىڭىزنى كۆڭلىڭىزدىكى ئارزۇغا يېتىشكە قاراپ توغرىيالايسىز.

3. مۇھىم ئىشنى ئالدىدا قىلىش

مۇھىم ئىشنى ئالدىدا قىلالىشىڭىز ئۈچۈن، سىز ئالدى بىلەن تەشەببۇسكار بولۇشىڭىز (يەنى 1-ئادەتتە چۈشەندۈرۈلگەن 1-خىلدىكى ئادەم بولۇشىڭىز)، ئاندىن ئۆزىڭىز باشلىماقچى بولغان پروجېكتنى مەنىۋى جەھەتتىن بەرپا قىلىپ چىقىشىڭىز كېرەك. مۇھىم ئىشنى ئالدىدا باشلاشنىڭ بىر ئۇسۇلى، قىلماقچى بولغان ئىشلىرىڭىز توغرىسىدا مۇنداق بىر 4 كۇئادراتلىق ماترىسانى تۈزۈپ چىقىش:

1-كۇئادرات: مۇھىم ۋە جىددىي ئىشلار

2-كۇئادرات: مۇھىم ئەمما جىددىي ئەمەس ئىشلار

3-كۇئادرات: مۇھىم ئەمەس، لېكىن جىددىي ئىشلار

4-كۇئادرات: مۇھىم ئەمەس ھەمدە جىددىي ئەمەس ئىشلار

خىزمەت ۋە تۇرمۇشتا سىز قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. بەزىدە ئوخشاش بىر ۋاقىتتا قىلىپ بولالمايدىغان ئىشلاردىنمۇ بىر قانچىسى بولىدۇ .يۇقىرىقى ماترىسادىن پايدىلىنىپ، سىز قايسى ئىشنى ئالدىدا باشلاش كېرەكلىكى توغرىسىدا توغرا قارار چىقىرالايسىز. نۇرغۇن كىشىلەر قىلماقچى بولغان ئىشلىرىنىڭ ھەممىسىنى بىر كۇئادراتقا كىرگۈزۈپ قويىدۇ. ئەگەر سىز ھەممە ئىشلارنى 1-كۇئادراتقا كىرگۈزۈپ قويسىڭىز، سىز چوڭقۇر بېسىم ھېس قىلىپ، قاتتىق چارچاپ كېتىسىز. بۇنداق كىشىلەر يۇقىرىدىكى 1-ئادەتتە چۈشەندۈرۈلگەن «رېئاكسىيىلىك كىشىلەر» بولۇپ، «تەشەببۇسكار كىشىلەر» ئەمەس. قىلماقچى بولغان ئىشلىرىنىڭ ھەممىسىنى 3- ياكى-4 كۇئادراتقا كىرگۈزۈپ قويىدىغان كىشىلەر دېگەندەك مەسئۇلىيەتچان

بولالمايدۇ .ئادەتتە ھەم مۇھىم ئەمەس ھەم جىددىي ئەمەس ئىشلار ئانچە مەۋجۇد ئەمەس. سىز ئۆز ۋاقتىڭىزنىڭ كۆپ قىسمىنى سەرپ قىلىشقا تېگىشلىكى 2-كۇئادراتتۇر. بۇ كۇئادراتقا كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلىدىغان كىشىلەر بىر پروجېكتنى بەرپا قىلىشتىن بۇرۇن ئۇنى ۋاقىت چىقىرىپ ياخشى تەسەۋۋۇر قىلىدۇ. شۇڭا 2-كۇئادرات ھەر بىر ئادەم ئۈچۈن ۋاقىت سەرپ قىلىشقا تېگىشلىك ئەڭ ياخشى كۇئادرات بولۇپ، ئىشنى ناھايىتى ئۈنۈملۈك قىلىدىغان كىشىلەر ئاشۇ كۇئادراتنى ھەممىدىن كۆپ ئىشلىتىدۇ. كوۋېي ئەپەندى مۇشۇ قىسىمدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان 3-ئادەت: «مۇھىم ئىشنى ئالدىدا قىلىش» (ئىنگلىزچە« Put first things first» دېگان تېمىدا بىر مەخسۇس كىتاب يازغان بولۇپ، بۇ كىتاب ھەمدە ئۇ ئوتتۇرىغا قويغان نەزەرىيە ھازىر ئامېرىكىدىكى نۇرغۇنلىغان مۇۋەپپەقىيەتلىك شىركەتلەرنىڭ ۋاقىتنى مۇۋاپىق باشقۇرۇشتىكى قوللانمىسى بولۇپ قالغان. شۇڭا مەن بۇ مەزمۇن توغرىسىدا يەنە بىر مەخسۇس يازما تەييارلايدىغان بولۇپ، ئوقۇرمەنلەر بۇ 3-ئادەت توغرىسىدىكى تېخىمۇ تەپسىلىي ئۇچۇرنى ئاشۇ يازمامدىن كۆرۈۋېلىشنى سورايمەن.

4. ھەر ئىككى تەرەپ تەڭ ئۇتۇشنى كۆزلەش

بۇ ئادەتنى كوۋېي ئەپەندى ئىنگلىزچە «Think win win» دەپ ئاتىغان بولۇپ، ئۇ كۆڭۈلدىكى پوزىتسىيىگە قارىتىلغان. ئۇ زىددىيەتلىك ئىككى ئادەم بىر مەسىلىنى ھەل قىلىشقا دۇچ كەلگەندە، ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى ئادەم تۇتىدىغان بىر پوزىتسىيىگە قارىتىلغان. يەنى ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى ئادەم ھەر دائىم زىددىيەتلىك ھەر ئىككى تەرەپكە ھەقىقىي تۇردە پايدا ئېلىپ كېلىدىغان چارىنى تېپىشقا تىرىشىدۇ. بۇنداق چارە ئۆزلۈكىدىن مەۋجۇد بولمايدۇ .ئۇنى بىر كىم ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈشى كېرەك. مەلۇم بىر مەسىلە توغرىسىدا بىز بىرەر چارىنىڭ بارلىقىنى تونۇپ يېتەلمىسەك، ئۇ ھەرگىز ئاشۇنداق بىر چارىنىڭ مەۋجۇد ئەمەسلىكىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. «ھەر ئىككى تەرەپ تەڭ ئۇتۇش» ئىدىيىسى ھەرگىز مۇرەسسە قىلىشنى كۆزدە تۇتقان ئەمەس .

سىز بۇ ئادەتنى قانچە كۆپ قوللانسىڭىز، ھەر ئىككى تەرەپكە ھەقىقىي تۇردە تەڭ پايدا يەتكۈزىدىغان بىر چارىنى تېپىشقا شۇنچە بەكرەك ئىنتىلىدىغان بولىسىز. شۇ ئارقىلىق ئەسلىدە ھەل قىلىش مۇمكىن ئەمەستەك كۆرۈنگەن ئىشلارنىمۇ ئوڭۇشلۇق ھەل قىلىۋېتەلەيسىز. بۇ خىل پوزىتسىيىنىڭ ئۈنۈم بېرىشىدىكى سەۋەب، ئۇ ھەرگىز قارشى تەرەپتىن مۇرەسسە قىلىشنى تەلەپ قىلمايدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئۇ ھەر بىر تەرەپتىن ئۆزىنىڭ ئويلىغىنى بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلى ئەمەسلىكىنى، شۇڭا ياخشىراق چارىنى تېپىپ چىقىش ئىككى تەرەپنىڭ ئورتاق نىشانى بولۇشى كېرەكلىكىنى تونۇپ يېتىشكە ئۈندەيدۇ. پەقەت ئۆز-ئارا ھەمكارلاشقاندىلا ھەمدە مەسىلىنى ھەل قىلىشقا ھەقىقىي تۇردە ئىرادە باغلىغاندىلا ھەر ئىككى تەرەپ تەڭ پايدا كۆرىدۇ .

5. ئالدى بىلەن باشقىلارنى چۈشىنىشنى، ئاندىن باشقىلارنىڭ ئۆزىنى چۈشىنىشنى ئويلاش

بۇ ئادەتنى كوۋېي ئەپەندى ئىنگلىزچە« Think first to understand, then to be understood » دەپ ئاتىغان بولۇپ، بۇ ئادەتنىڭ ھالقىلىق تەرىپى ئۆزئارا ياخشى ئالاقىلىشىشتۇر. نۇرغۇن كىشىلەر مۇزاكىرە، يىغىن

ۋە سۆزلىشىش جەريانىدا داۋاملىق باشقىلارنىڭ ئۆزىنى چۈشىنىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. ھەر ئىككى تەرەپ قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىنى چۈشىنىشىنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالغاچقا، ھېچ كىم ھېچكىمنىڭ گېپىنى ئاڭلىمايدۇ. كوۋېي ئەپەندى بۇ خىل ئەھۋالنى «گاسلارنىڭ مۇنازىرىلىشىشى» دەپ ئاتىغان. «ئالدى بىلەن باشقىلارنى چۈشىنىش» ئادىتى سىزدىن «باشقىلارنىڭ ئالدىدا سۆز قىلىشقا يول قويۇڭ» دېگەننى تەلەپ قىلمايدۇ. ئۇ سىزدىن قاتتىق تىرىشىپ، باشقىلار نېمە دېمەكچى ئىكەنلىكىنى تولۇق چۈشىنىشىڭىزنى تەلەپ قىلىدۇ. ئادەملەرنىڭ تەبئىي خۇسۇسىيىتى باشقىلارنى خاتا چۈشىنىش. شۇڭا كىشىلەر باشقىلار بىلەن سۆزلەشكەندە، باشقىلارنىڭ نېمە دېمەكچى ئىكەنلىكىنى چۈشىنىشتە داۋاملىق خاتالىشىدۇ. باشقىلار دېگەن گەپكە ئۆزىنىڭ سەرگۈزەشتى ۋە تۇرمۇش چۈشەنچىسى ئاساسىدا مەنە بېرىدۇ. ھەمدە كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۇلارغا خاتا مەنە بېرىدۇ. شۇڭلاشقا، ئەگەر سىز قارشى تەرەپنىڭ ئورنىنى مۇكەممەل چۈشىنىشكە تەييار تۇرسىڭىز، ھەمدە سۆزلىشىش-مۇزاكىرىنىڭ بىرىنچى قىسمىدا يېتەرلىك ۋاقىت ۋە كۈچ چىقىرىپ قارشى تەرەپنى چۈشىنىشنى ئۆز ئادىتىڭىزگە ئايلاندۇرسىڭىز، قارشى تەرەپمۇ سىزنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكىڭىزنى ھېس قىلىپ، ئىككىڭلار ئوتتۇرىسىدىكى كەيپىيات باشقىچە ياخشىلىنىدۇ. قارشى تەرەپمۇ تېخىمۇ ئېچىلىپ، سىزنىڭ گېپىڭىزگە تېخىمۇ قىزىقىدىغان ۋە تېخىمۇ كىرىدىغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مۇزاكىرىدىن باشقىچە ياخشى نەتىجە چىقىدۇ.

ئەگەر سىز بىر باشلىق بولسىڭىز، باشقىلارنىڭ سۆزىنى ئاڭلاش ۋە ئۇنى تولۇق چۈشىنىش سىز ئەڭ كۆپ ئىشلىتىدىغان قورال بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سىزگە ئىشلەيدىغان كىشىلەر سىزدىن ئۆزلىرىنىڭ ھال ئەھۋالىغا ئوبدان يېتىشىڭىزنى ھەمدە ئۇلارغا ھېسداشلىق قىلىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىدۇ. بۇ ئادەت سىزنىڭ باشقىلار بىلەن ساغلام مۇناسىۋەت ئورنىتىشىڭىزغا ياردەم قىلىدۇ.

6. ياخشى ھەمكارلىشىش

بۇ ئادەتنىڭ ئىنگلىزچىسى «Synergize» بولۇپ، ئۇنىڭ مەنىسى«باشقىلار بىلەن ھەمكارلىشىپ، مەسىلە ھەل قىلىش» دېگەنگە يېقىن كېلىدۇ. بۇنىڭغا يېقىن كېلىدىغان يەنە بىر ئىنگلىزچە سۆز «synergy» بولۇپ، ئۇنىڭ مەنىسى «پۈتۈن گەۋدە ئۇنىڭ بۆلەكلىرىنىڭ يىغىندىسىدىن چوڭ بولىدۇ» دېگەندىن، ياكى باشقىچە قىلىپ ئېيتساق، پۈتكەن نەرسە ئۇنىڭ پارچىلىرىدىن چوڭ بولىدۇ، دېگەندىن ئىبارەت. «ياخشى ھەمكارلىشىش» دېگەن ئادەت سىزدىن باشقىلار بىلەن ئورتاق باش قاتۇرۇپ، ھەممەيلەننىڭ ئىجادكارلىقىنى ئىشقا سېلىپ، بىر مەسىلە ئۈستىدە سىزمۇ پايدا كۆرىدىغان، باشقىلارمۇ پايدا كۆرىدىغان توغرا چارىنى تېپىپ چىقىشنى تەلەپ قىلىدۇ. «ھەمكارلىق ئارقىلىق ئېرىشكەن چارە» تېپىش دېگەنلىك ئىككى تەرەپ ئۆز ئالدىغا ئوتتۇرىغا قويغان چارىدىن ياخشىراق چارىنى تېپىش دېمەكتۇر. شۇڭلاشقا بۇ ئادەتنى تولۇق ئۆگىنىۋېلىشتىن ئىلگىرى ئالدىنقى 4- ۋە 5-ئادەتلەردىن ياخشى پايدىلىنىش كېرەك. يەنى، ئالدى بىلەن ھەر تەرەپ ئوخشاش پايدا كۆرىدىغان بىر چارىنى تاپقىلى بولىدۇ، دېگەن ئىدىيىگە تولۇق ئىشىنىش كېرەك. ئاندىن يېتەرلىك ۋاقىت ۋە كۈچ سەرپ قىلىپ، يەنە بىر تەرەپنى تولۇق چۈشىنىش كېرەك. ئەڭ

ئاخىرىدا ھەممەيلەن بىرلىكتە كاللا ئىشلىتىپ، بىر ئورتاق چارە تېپىپ چىقىش كېرەك. مانا بۇ ئۆزئارا چۈشىنىش ۋە ئۆز-ئارا ھۆرمەت قىلىش ئاساسىدا ئېرىشكەن بىر تەبىئىي چارە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ .

7. ھەرىنى بىلەپ تۇرۇش

بۇ يەردىكى «ھەرە» سىز ئۆزىڭىز بولۇپ، «ھەرىنى بىلەپ تۇرۇش» دېگەننىڭ مەنىسى ئۆزىڭىزنى ياخشىراق، ئەقىللىقراق ھەمدە تېخىمۇ ئۈنۈملۈك قىلىپ تۇرۇش، دېگەندىن ئىبارەتتۇر. ناھايىتى يۇقىرى ئۈنۈملۈك كىشىلەر داۋاملىق ۋاقىت چىقىرىپ، ھەرىنى بىلەپ تۇرىدۇ. يەنى، ئىزچىل تۆردە بەدەن، كۆڭۈل ۋە روھىيەتتىن ئىبارەت ئىنسان ھاياتىنىڭ 3 ئۆلچىمىنىڭ ھەممىسىنى چېنىقتۇرۇپ تۇرىدۇ .كوۋېي ئەپەندى يۇقىرىقى 3 ئۆلچەمگە «كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەت» دېگەندىن ئىبارەت-4 ئامىلنى قوشقان.

7.1 روھىي چېنىقىش

بۇ يەردە كۆزدە تۇتۇلغىنى ھاياتىكى مەقسەت ۋە يۆنىلىشتىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر سىز دىندار ئادەم بولسىڭىز، سىزنىڭ خۇسۇسىي ئېتىقادىڭىزنىڭ ئۆزى روھىي چېنىقىش بولىدۇ. ئەگەر سىز دىن مۇخلىسى بولمىسىڭىز، ھاياتلىقنىڭ سىز ئۈچۈن بىر ئالاھىدە مەقستى بارلىقىنى ئېسىڭىزدىن چىقارماڭ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، سىز مۇددەتلىك ھالدا ھېچ ئىش قىلماي، ئۆزىڭىزنى پۈتۈنلەي قويۇۋېتىپ، 10-15 مىنۇت ئويلانسىڭىز، شۇ بىر خىل روھىي چېنىقىش بولۇپ ھېسابلىنىدىكەن. كىشىلەر ئادەم ئۇخلىغاندا ئادەمنىڭ كۆڭلى يېتەرلىك ئارام ئالىدۇ، دەپ ئويلايدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا ئۇنداق ئەمەس. ئادەم ئۇخلىغاندا ئۇنىڭ مېڭىسى يەنىلا ناھايىتى ئاكتىپ بولىدۇ. ئۇ توختىماي ھەر خىل ئۇچۇرلارنى بىر تەرەپ قىلىپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا كۆڭۈلنى مۇددەتلىك ئارام ئالدۇرۇش ئارقىلىق، كىشىلەر ئۆزىنى ساغلاملاشتۇرالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆز غايىسى، ئۆزىنىڭ رولى، ئۆز نىشانى ۋە ئۆز ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان ئىشلار ئۈستىدە مۇددەتلىك ھالدا ئويلىنىپ تۇرۇشمۇ روھىي چېنىقىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەن ئەتىياز ۋە ياز كۈنلىرى ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيگە قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، بىرەر سائەت ۋاقىت ھويلامغا گۈل ۋە كۆكتات تىكىش ھەمدە ئۇلارنى پەرۋىش قىلىش ئارقىلىق روھىي چېنىقىش مەقسىتىمگە يېتىمەن. يەنى مېنىڭ قىلىدىغان ئىشىم زېھنىمنى ئەتىگەندىن كەچكىچە يۈكسەك دەرىجىدە مەركەزلەشتۈرۈپ، مېڭە ئىشلىتىش ئىشى بولغاچقا، مەن ئۈچۈن ھويلىدا ئىش قىلىش بىر روھىي چېنىقىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مەن ئابدۇشۈكۈر مۇھەممەتئىمىن ئەپەندىنىڭ «ئۈچ خىل مىللەت ۋە مىللىيەتلىكتىكى ئۈچ خىل قىممەت» دېگەن ماقالىسىدىكى تۆۋەندىكى مەزمۇننى ئوقۇغاندا، بەش ئەسىرنىڭ ئالدىدا ئۇيغۇرلاردا نېمە ئۆزگىرىش بولغانلىقىنى دېگەندەك چۈشىنەلمىگەن ئىدىم:

نەقىل:

يېقىنقى بەش ئەسىر مابەينىدە «ئەۋلىيا چەتتىن، مۇرىت بىزدىن» بولۇپ، ئىچكى نىزا ۋە تەپرىقىچىلىكتە ئېرىشكىنىمىز زادى نېمە بولدى؟ يېقىنقى بەش ئەسىردىن بۇيان دىنىي مەزھەپچىلىك بىلەن مۇرىت-مۇخلىسلىق پىرقىۋازلىقى، يۇرتۋازلىق-مەھەللىۋازلىق، موللام ياكى ئەپەندىلىرىمىزدىكى كىچىك گۇرۇھۋازلىق، ئەل غېمىنى مۇز دەرياغا پىرقىرىتىپ چۆرۈۋەتكەن مەنسەپ-بالداق ھېرىسمەنلىكى، تۈركۈم ئېڭى ۋە مىللىي مەدەنىيەت ئىنكارچىلىقىنىڭ تەلۋە دەبدەبىلىرى بىلەن دەل-دەرەخسىز جەزىرىدىكى قۇيۇنتازدەك مەسئۇلىيەتسىز پىتنە-ئىغۋا تۆھمەتخورلۇقى قاتارلىق ئالتە زەھەر تۇپەيلىدىن «ئوغۇز سۈتىدەك ئۇيۇماق» دېگەن مەنىدىكى «ئۇيغۇرلار» ئۇيۇشۇش كۈچىنى «ئېچىغان سۈت»كە ئايلاندۇرۇپ قويدى. نەتىجىدە «ئىسمىمىز ئۇيغۇر، ئىشىمىز ئۇرغۇي» بولۇپ چىقتى .

يېقىندا يۇسۇپجان ياسىن ئەپەندىنىڭ «ئۇيغۇر مىللىي روھىنىڭ ئاساسلىرى» دېگەن ماقالىسىدىكى تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئوقۇدۇم:

نەقىل:

ئىنسانىيەتنىڭ بۈگۈنگىچە بولغان تارىخىدىن شۇنى ھېس قىلىشقا بولىدۇكى، ھەر قانداق بىر مىللەتنىڭ تەرەققىي قىلىشى ياكى چېكىنىشى، نام-شۆھرەت قازىنىشى ياكى ئۇنتۇلۇشى ئومۇمەن شۇ مىللەتنىڭ مىللىي روھىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ كەلدى. ئۇيغۇرلارنىڭ مىلادى 13-، 14-ئەسىرلەرگىچە بولغان تارىخىدا سىياسىي ھوقۇق چۈشەنچىسىنىڭ كۈچىيىپ، ئىقتىساد ۋە مەدەنىيەتتە تەرەققىي قىلىپ، تەسىرى ۋە نام-ئابرۇيىنىڭ ئاسىيادىن ھالقىپ ھەتتا ياۋروپا ۋە ئافرىقىغىمۇ تارىلىشى ئۇلارنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى ھاياتىنىڭ ھەرقانداق ساھەسىدە مىللىي روھنى يېتەكچى قىلغانلىقىدىن بولغان. ئۇنىڭدىن كېيىنكى چېكىنىش ۋە باشقىلار تەرىپىدىن ئۇنتۇلۇشقا يۈزلىنىشىدە نۇرغۇن سەۋەبلەر بولسىمۇ، لېكىن بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبىنى بەزى كىشىلەر جار سېلىۋاتقىنىدەك قانداقتۇر «يىپەك يولى» نىڭ ئۈزۈلۈپ، «دېڭىز يولى» نىڭ ئېچىلىشىغا باغلاپ قويۇشقا بولمايدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبىنى مۇشۇ مەزگىللەرنىڭ ئالدى-كەينىدىكى دەۋرلەردىن باشلاپ ئۇيغۇرلارنىڭ تارىخىدا مىللىي روھنىڭ داۋاملىق تەرەققىي قىلىشىغا توسقۇن بولىدىغان ئامىللارنىڭ كۆرۈلۈشكە ۋە كۈچىيىشكە باشلىغانلىقىدىن ئىزدەشكە بولىدۇ. بۇ توسقۇنلۇقمۇ دەل سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىنغان تۈرلۈك ئېتىقاد شەكىللىرى ۋە ئاشۇ ئېتىقاد شەكىللىرىگە ئەگىشىپ كىرىپ كەلگەن مەدەنىيەت بەلگىلىرىنىڭ ئېتىبارىغا ئېرىشىشىدىن بولغان. مەلۇمكى، تۈركىي مىللەتلەر ئارىسىدا مىلادىيىدىن بۇرۇنقى دەۋرلەردىن تارتىپلا «ئۇلۇغ تەڭرى» دېگەن مەنىدىكى «كۆك تەڭرى» نامىدا ئاتالغان بىر تەڭرىلىك ئېتىقاد شەكلى ئاساس قىلىنىپ كەلگەن. ئىسلامىيەت دەۋرىگە قەدەر ئىزچىل داۋاملاشقان بۇ

دىنىنىڭ ئەقىدىسىدە، ھوقۇق، قانۇن، غۇرۇر، ئۈستۈنلۈك، جەڭگىۋارلىق، شان-شەرەپ، ئىنسانچىلىق، جۈملىدىن مىللىي روھ تەڭرىنىڭ ئىرادىسى دەپ قارىلاتتى. ھۆكۈمدارلارمۇ بۇ ئەقىدىنى رېئال ھاياتتا ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا تىرىشاتتى، دېمەك، بۇ دەۋردە مىللىي روھ بىر خىل ئېتىقاد ۋە ئەقىدىگە ئايلانغانىدى.

شۇنىڭدىن كېيىن، ئابدۇشۈكۈر مۇھەممەتئىمىن ئەپەندىنىڭ سۆزلىرىنىڭ مەنىسىنى تولۇق چۈشەنگەندەك ھېس قىلدىم. يەنى، بۇنىڭدىن بەش ئەسىر بۇرۇن، ئۇيغۇرلار مىللىي روھقا بىر خىل ئېتىقاد سۈپىتىدە مۇئامىلە قىلغانىكەن. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ خىل پوزىتسىيىدە تەدرىجىي ھالدا ئاجىزلىشىش بولۇپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇرلاردا زور دەرىجىلىك چېكىنىش يۈز بېرىپتۇ. مىللىي روھنىڭ ئاجىزلاپ مېڭىشى ئۇيغۇرلار ئۈچۈن بۈگۈنمۇ بىر چوڭ يوقىتىش بولماقتا. ياپونلۇقلار ھازىرمۇ مىللىي روھقا بىر ئېتىقاد سۈپىتىدە مۇئامىلە قىلىدۇ. يەھۇدىيلارنىڭ دىنى ئۇلارنىڭ مىللىي روھىنى ساقلاپ قېلىشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينىدى ۋە ئويناۋاتىدۇ. ئۇلارنىڭ مىللىي روھىي بولسا ۋەتەنسىز ئۆتكەن ئالدىنقى ئىككى مىڭ يىل جەريانىدا ئۇلارنىڭ يەنىلا بىر مىللەت سۈپىتىدە ساقلىنىپ قېلىشىدا مۇتلەق رول ئوينىدى. مەن تورداشلارنىڭ يۇقىرىقى ئىككى پارچە ماقالىنى بىر ئوقۇپ چىقىشىنى، شۇ ئارقىلىق مىللىي روھنىڭمۇ بىر ئېتىقاد بولالايدىغانلىقىنى تولۇق چۈشۈنۈپ يېتىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. بۇ ماقالىلەرنى تۆۋەندىكى تور بەت ئادرېسىدىن تاپقىلى بولىدۇ: http://www.meripet.com/Academy/.

7.2 جىسمانىي چېنىقىش

كۆپرەك ئوكسىگېن تەلەپ قىلىدىغان جىسمانىي چېنىقىش سالامەتلىك، قۇۋۋەت ۋە ساغلام ھېسسىيات ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان نەرسە. بۇ ئادەتنى ئۆزلەشتۈرۈش ئۈچۈن داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن، ھەر ھەپتىدە كەم دېگەندە 3 قېتىم 20 مىنۇتتىن چېنىقىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر سىزنىڭ ھازىر بۇنداق ئادىتىڭىز بولمىسا، يۇقىرىقى چېنىقىش ئادىتىنى باشلاپ تەخمىنەن 6 ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، سىز جىق ساغلام بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىسىز. بۇنداق چېنىقىش ئارقىلىق بەدىنىڭىز ئوكسىگېننى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بىر تەرەپ قىلىدىغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىز ئۆزىڭىزنى باشقىچە روھلىنىپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز.

7.3 مەنىۋى چېنىقىش

ئۆزىڭىزدىن مۇنداق سوئالنى سوراپ بېقىڭ: «مەن دىلىمنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش ئۈچۈن نېمە ئىش قىلىۋاتىمەن؟ مەلۇم بىر ئۆگىنىش پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتىمەنمۇ؟ ئۆزۈمنىڭ كەسپىي بىلىمىنى كېڭەيتىش ئۈچۈن نېمە ئىش قىلىۋاتىمەن؟» بۇ جەھەتتە قىلىدىغان مۇھىم ئىشلارنىڭ بىرسى كىتاب ئوقۇش. ياخشى ماتېرىياللارنى تاللاپ، ئۆز بىلىمىڭىز ۋە چۈشەنچىڭىزنى كېڭەيتىدىغان ۋە چوڭقۇرلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنى ئوقۇش. كۆۋىي ئەپەندى جىسمانىي چېنىقىش بىلەن مەنىۋى چېنىقىشنى بىرلا ۋاقىتتا ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن، ئۆيىدىكى

چېنىقىش ۋېلسىپىتىنى كۆنىگە بىر سائەتتىن ئارتۇق مىنىپ، شۇ جەرياندا كىتاب ئوقۇيدىكەن. بىزگە مۇشۇ دەرسنى سۆزلىگەن كىشى ھەر ئايدا ياخشى كىتابتىن بىرنى ئوقۇپ تۈگىتىشنى ئۆزىنىڭ دائىملىق نىشانى قىلىۋالغان ئىكەن. بىزنىڭ بارلىق يول يۈرۈشىمىز ماشىنا ئارقىلىقلا بولىدىغان بولغاچقا، مەن ھەر كۈنى ئايالىم بىلەن بىرلىكتە كەچلىك تاماقتىن كېيىن بىر سائەت ئەتراپىدا يول ماڭىمەن. ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىرەر سائەت ماتېرىيال كۆرىمەن .ھەر بىر خىزمەت كۈنىنى روھۇم ئۇستۇن ۋە ناھايىتى ئۈنۈملۈك ئۆتكۈزۈشۈم ئۈچۈن، ئەتىگىنى سائەت 5 تىن 55 مىنۇت ئۆتكەندە ئۆيدىن خىزمەتكە قاراپ يولغا چىقىش ئۈچۈن، ئورنۇمدىن سائەت 5 تىن 25 مىنۇت ئۆتكەندە تۇرۇپ، چوقۇم بىر قېتىم يۇيۇنىمەن.

داڭلىق ئەربابلارنىڭ تەرجىمھالى ۋە ئۇيغۇر مەسىلىلىرىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلەيدىغان داڭلىق ئەسەرلەر قاتارلىقلارنى ئوقۇش ئارقىلىق، ئادەم ئۆزىنىڭ روھىنى ئۇرغۇتالايدۇ. قىلىۋاتقان ئىشى ئۈچۈن يېڭىچە كۈچ-قۇۋۋەتكە ئېرىشەلەيدۇ. يېقىندا بىر قېرىندىشىمىز ماڭا شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى ئۇيغۇر تىلىدا نەشر قىلغان تۆۋەندىكى كىتابلارنىڭ تىزىمىنى ماڭدۇرۇپتۇ:

•ئەلبېرت ھۇببارد: «خەتنى گارسىيىگە يەتكۈزۈپ بېرىش »

•ناپولېئون خېئوللىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت ھەققىدىكى بىر يۈرۈش كىتاب-رومانلىرى

•ۋىنسلېت پىئېر: «جاپا چەككۈچىلەرنىڭ مەيۈسلىنىشكە ھەققى يوق »

•جەكك لوندون: «ھاياتقا مۇھەببەت» (80-يىللارنىڭ بېشىدا ئۇيغۇرچە نەشر قىلىنغان. «باھار شاملى») (ھازىرقى «ئەدەبىي تەرجىملەر» ژۇرنىلىنىڭ كونا سانى 80-يىللىرىدىكى قايسى بىر سانىدا بار ئىدى) .

•ئولىگ ماندىنو: «دۇنيادىكى ئەڭ ئۇلۇغ مال ساتقۇچى »

•فىرەر كاپەنىڭ ۋەست پوئىنت ھەربىي مەكتىپى ئوقۇغۇچىلىرىنى تەربىيىلەش ھەققىدىكى جەۋھەرلەردىن تۈزۈلگەن «باھانىگە يول يوق »

ئۈنىڭدىن باشقا، مەن تورداشلاردىن ئابدۇقادىر جالالىدىن ئەپەندىنىڭ « ئۆزۈم ھەر جايدىمەن، كۆڭلۈم سەندىدۇر » دېگەن ماقالىسىنمۇ بىر ئوقۇپ بېقىشنى تەۋسىيە قىلىمەن. بۇ ماقالىنىڭ تور ئادرېسى : http://www. meripet. com/Academy

4 .7كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەت

بۇنى بەزىلەر «ئىجتىمائىي ۋە ھېسسىيات جەھەتتىكى چېنىقىش» دەپمۇ ئالىدۇ. بۇ ئىش ئالدىنقى 3 ئىشتەك بىر خىل ئادەت بولماستىن، ئەمەلىيەتتە ئۇ بىر ئىرادە. بۇ ئىرادىنى يۇقىرىقى 7.1-قىسىمدا توختالغان روھىي چېنىقىش ئادىتى جەريانىغا سىڭدۈرسىمۇ بولىدۇ. قىسقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ ئىرادە يۇقىرىقى 4-، 5- ۋە 6-ئادەتلەردىن پايدىلىنىپ كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ياخشى ئېلىپ بېرىش ئىرادىسىنى كۆزدە تۇتىدۇ .

بىئولوگىيە ئالىملىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئىنسان بەدىنى ئەسلىدە 120 يىل ساغلام ياشاشقا يارىتىلغان. بۇ دېگەنلىك، ئەگەر سىز ياخشى ئادەتلەر ئارقىلىق ئۆز سالامەتلىكىڭىزنى ئوبدان كونترول قىلالىسىڭىز، 120

ياشقا كىرگىچە ياشىشىڭىز پۈتۈنلەي مۇمكىن، دېگەنلىكتۇر.

ئاخىرقى سۆز

ئامېرىكىدا «كىشىلىك تەرەققىيات» دەپ ئاتىلىدىغان بىر كەسىپ بار .ئۇنى ئىنگلىزچە« Personaldevelopment »دەپ ئاتايدۇ. ئىدارە، مەكتەپ، شىركەت ۋە كارخانىلار ئۆز خىزمەتچىلىرىنىڭ كەسپىي ۋە ئىجتىمائىي ساپاسىنى ئۆستۈرۈش، ئۇلارنىڭ ئۆز ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، ئۆزىگە مۇۋاپىق خىزمەت دەرىجىسىگە ئۆسۈشىگە ياردەم قىلىش، ھەممە خىزمەتچىلەر ئارىسىدىكى ئۆزئارا مۇناسىۋەتنى ساغلام ساقلاپ مېڭىش ئۈچۈن يۇقىرىقى كەسىپنى پايدىلىنىدۇ. مەن ئۇيغۇر دىيارىدا ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا «كىشىلىك تەرەققىيات» دېگەن سۆزنى ئاڭلاپ باققىنىم ئېسىمدە يوق. مەلۇم مەنىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھازىرقى ئۇيغۇر مەسىلىسىنى ساپا مەسىلىسى دېيىشكە بولىدۇ .ئۇيغۇرلار ھازىر پەقەت بىر تال تاننىڭ ئۈستىدىلا مېڭىشقا مەجبۇرى بولۇۋاتىدۇ .ھازىر ئۇنىڭ پۈتۈن مىللەت دائىرىسىدە مىللىي ساپانى ئۆستۈرۈش يولىدا بىرەر ئىش ئېلىپ بېرىش ئىمكانىيىتى ئاساسەن يوق. لېكىن ھەر بىر ئىندىۋىدۇئالنىڭ ھەر جەھەتتىكى ساپاسىنى ئۆستۈرۈپ، شۇ ئارقىلىق يۇكسەكلىككە يېتىش ئىمكانىيىتى ھېلىمۇ مەۋجۇد. بىز بۇ دۇنيادا پەقەت بىر قېتىملا ياشايمىز. ھەممە بىزنىڭ بۇ دۇنيادىكى ھاياتىمىز ئىنتايىن قىسقا. ھەر بىر ئادەمنىڭ ھاياتىنىڭ نۇرغۇن ئوخشىمىغان نۇسخىلىرى بولىدۇ .ئۇ ئوخشىمىغان نۇسخىلارنىڭ ئىچىدىكى قايسىسىغا ئېرىشىش شۇ ئادەمنىڭ كىشىلىك ھاياتقا بولغان كۆز قارىشى ۋە ئۇنىڭغا قارىتا تۇتقان پوزىتسىيىسى، ئۆز-ئۆزىنى قانچىلىك مۇكەممەل چۈشىنىشى، قايسى يولنى تاللىشى ۋە شۇ يولدا قانچىلىك تەر ئاققۇزىشىغا باغلىق. شۇنداق بولغاچقا، سىز چوقۇم ئۆزىڭىزنىڭ ھايات نۇسخىلىرى ئىچىدىكى ئەڭ ياخشىسىغا ئېرىشىشكە تىرىشىڭ. ئۇنداق قىلمىسىڭىز، سىز ئاقىلانە ئىش قىلمىغان بولىسىز. مەن سىزگە مۇشۇ جەھەتتە بىر ئاز ياردىمى بولسۇن دەپ، بۇ يازمىنى تەييارلىدىم. مەن ئۆزۈمنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى بىر قانچە يازمىلىرىمدىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش، تەرەققىي تاپقان غەرب ئەللىرىدە ئاللىقاچان ئومۇملىشىپ بولغان، لېكىن ئۇيغۇر دىيارىغا ھازىرغىچە سىڭىپ كىرىپ بولالمىغان، كىشىلىك تەرەققىيات توغرىسىدىكى بەزى ئىلمىي مەسىلىلەر ئۈستىدە توختىلىمەن. گەرچە مەن بىر ئىجتىمائىي پەن ساھەسىدىكى مۇتەخەسسىس بولمىساممۇ، مەن تونۇشتۇرىدىغان ئىلمىي ئۇقۇم ۋە بىلىملەر غەرب ئەللىرىدىكى دۇنياغا تونۇلغان ئالىم-مۇتەخەسسىسلەرنىڭ نۇرغۇن يىللىق ئەمگىكىنىڭ مەھسۇلى بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ئۇيغۇر ياشلىرىغا چوقۇم زور پايدىسى بولىدۇ، دەپ ئويلايمەن. شۇڭلاشقا ئۇيغۇر ياشلىرىنىڭ بولسا ئۇلارنى تولۇق ھەزىم قىلىۋېلىشىنى، كەم دېگەندىمۇ ئۇلارنى بىر قېتىم ئوقۇپ بېقىشىنى ئۈمىد قىلىمەن .

مېنىڭ بىر دوستۇمنىڭ دېيىشىچە، بەزى قېرىنداشلار مەلۇم بىر تور بېتىدە مېنىڭ يازمىلىرىمنى بېسىپ چىقىرىپ، مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىغا تارقاتسا بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىنى سوراپتۇ. مېنىڭ يازمىلىرىمنى ھەر قانداق شەكىلدە تارقاتسىڭىز بولۇۋېرىدۇ. بۇ ئىشتا مەندىن ياكى باشقىلاردىن ئىجازەت ئېلىشنىڭ ھاجىتى يوق.

مەن بۇ يازمىلارنى ئۇيغۇر ياشلىرى ئۈچۈن تەييارلاۋاتىمەن. يازغانلىرىمنىڭ قىممىتى پەقەت باشقىلار ئۇلارنى ئوقۇغاندىلا يارىتىلىدۇ. يەنى، ئۇلارنى قانچە كۆپ ئادەم ئوقۇسا شۇنچە ياخشى. شۇڭا سىز مەيلى تور بەتلىرىدە بولسۇن، ياكى بىسىپ چىقىرىپ بولسۇن، بۇ يازمىلارنى كۆپرەك كىشىلەرنىڭ كۆرۈشىگە ئىمكانىيەت يارىتىپ بەرسىڭىز، ئۇ سىزنىڭ ماڭا قىلغان بىر زور ياردىمىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ماقالىدىكى ئىسمىمنى ساقلاپ قېلىش سىزگە ۋە باشقىلارغا پايدىسىز بولسا، ئىسمىمنى چىقارمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئۆزىڭىزگە قايسىسى پايدىلىق بولسا شۇنى قىلىۋېرىڭ. رەھمەت.

بۇ ماقالىنى ھېچ كىمدىن رۇخسەت سورىماي باشقا توربەتلەردە ئېلان قىلسىڭىز بولۇۋېرىدۇ.