قىيىن ۋاقىتقا تاقابىل تۇرۇشنىڭ 14 ئۇسۇلى

بىلىمخۇمار (ئەركىن سىدىق)

2014-يىلى 8-ئاينىڭ 29-كۈنى

ئېلكىتاب ئىشلىگۈچى : مەنزىل گۇرۇپپىسى

بىز ھەممىمىز ئۇخشىمىغان دەرىجىدىكى قىيىن ئەھۋاللارغا ئۇچراپ تۇرىمىز. مەسىلەن، بىر قەدىرلىك كىشىمىزنىڭ ۋاپات بولۇشى، ئۆزىمىزنىڭ ياكى بىرەر يېقىنىمىزنىڭ بىرەر ۋەقەگە ئۇچرىشى، ئاجرىشىش، بالىنىڭ بىرەر يامان ئەھۋال تۇغدۇرۇشى، ئوقۇش ۋە خىزمىتىمىزدىكى ئوڭۇشسىزلىق، قىلغان بىر تەۋەككۈلچىلىكىمىزنىڭ مەغلۇپ بولۇشى، ۋە باشقىلار. مېنىڭچە ئاشۇنداق قىيىن ئەھۋاللارنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ۋاقىتنى «قىيىن ۋاقىت» دەپ ئاتىساق خاتالاشمايمىز. بىر قىسىم كىشىلەر ئاشۇنداق قىيىن ۋاقىتقا تاقابىل تۇرۇشنىڭ بەزى ياخشى چارىلىرىنى تېپىپ چىققان بولىدۇ. يەنە بىر قىسىم كىشىلەر بولسا ئاشۇنداق ۋاقىتتا نېمە ئىش قىلىشنى بىلەلمەي يۈرۈۋاتقان، بەزىلىرى ھەتتا چۈشكۈنلىشىش يولىغا قاراپ ماڭغان بولىدۇ. زامانىۋى ئىلىم-پەنلەرنىڭ ئىچىدە ئاشۇنداق قىيىن ۋاقىتلارغا قانداق قىلغاندا ئۈنۈملۈك تاقابىل تۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى مەزمۇن قىلغان ئىلىممۇ بار. مەن مەزكۇر ماقالىدا مۇتەخەسسىسلەر ئوتتۇرىغا قويغان، قىيىن ۋاقىتقا تاقابىل تۇرۇشنىڭ 14 ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمەن.

مەن بۇ قېتىم پايدىلانغان ماتېرىيال، ماگىستىرلىق ئۇنۋانى بار مارگارىتا تارتاكوۋسكى (Margarita Tartakovsky) كۆپلىگەن مۇتەخەسسىسلەرنىڭ نەزەرىيىلىرىگە ئاساسەن تەييارلىغان بىر پارچە ئىنگلىزچە «پسىخولوگىيە مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ پىكىرلىرى: قىيىن ۋاقىتلارغا تاقابىل تۇرۇشنىڭ 14 ئۇسۇلى» دېگەن ماقالە بولۇپ [1]، بۇ ماقالە «پسىخولوگىيە مەركىزى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر تور بەتتە ئېلان قىلىنغان. بۇ تور بەت روھىي ساغلاملىق ھەققىدىكى ئىنتېرنېت دۇنياسىدىكى ئەڭ چوڭ ۋە تارىخى ئەڭ ئۇزۇن بولغان ئىجتىمائىي تور بەت بولۇپ، ئاشۇ تور بەتتە دېيىلىشىچە، ئۇلار ھازىرغىچە جەمئىي 175 مىليوندىن كۆپرەك كىشىلەرگە ياردەم قىلىپ بولغان. بۇ تور بەتتىكى ئۇچۇرلارنى تەمىنلەيدىغانلارنىڭ ھەممىسى روھىي ساغلاملىق كەسپىي خادىملىرى بولۇپ، ئۇلارنىڭ يەنە 200 دىن ئارتۇق ياردەمچى گۇرۇپپىلىرىمۇ بار ئىكەن. تارا پاركېر ئىسىملىك بىر پوپ ئامېرىكىنىڭ «نيۇ يورك دەۋر گېزىتى» دە بۇ تور بەت ھەققىدە مۇنداق دېگەن: «پسىخولوگىيە مەركىزى تور بېتى، مەن ھازىرغىچە ئۇچرىتىپ باققان روھىي ساغلاملىق توغرىسىدىكى ئەڭ ياخشى ئىنتېرنېت ئۇچۇر مەنبەسى.» 2001-يىلى 10-ئايدا «لوس ئانژېلىس دەۋر گېزىتى» بۇ تور بەت ھەققىدە مۇنداق دەپ يازغان: «پسىخولوگىيە مۇتەخەسسىسى جون گروخول (John Grohol) ئۇزۇن مۇددەت مۇشۇ داڭلىق تور بەتنى باشقۇرۇپ، ئۆزىگە ئىنتېرنېتتىكى روھىي ساغلاملىق ئۇچۇرلىرىنى تەمىنلەيدىغان كىشىلەرنىڭ ئەخلاقىي ئۆلچىمىنىڭ ۋەكىلى سۈپىتىدە تەلەپ قويۇپ كەلدى. ئۇ ھەقىقەتەنمۇ بۇ

خىزمەتلەرگە ئىنتايىن يۇقىرى تەلەپ بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ.»

تۆۋەندىكىسى مارگارىتانىڭ ماقالىسىدىكى مەزمۇنلار.

ئېھتىمال سىز مەلۇم بىر خىلدىكى يوقىتىشنى ئۆز بېشىڭىزدىن ئۆتكۈزۈۋاتقان بولۇشىڭىز مۇمكىن. مەيلى قايسى خىلدىكى قىيىن ۋاقىتقا دۇچ كەلگەن بولۇشىڭىزدىن قەتئىينەزەر، مۇتەخەسسىسلەر ئوتتۇرىغا قويغان تۆۋەندىكى 14 ئۇسۇل سىزگە ياردەم قىلالايدۇ:

1. كەيپىياتىڭىزنى چۈشىنىڭ ۋە ئېتىراپ قىلىڭ

سەلبىي كەيپىياتتىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇش پەقەتلا بىر ۋاقىتلىق چارە بولۇپ، ئۇ پەقەت كەلگۈسىدە تېخىمۇ كۆپ سەلبىي كەيپىياتلارنىڭ مەيدانغا كېلىشىنى كېچىكتۈرۈشى، كۈچلەندۈرۈشى، ھەتتا يامانلاشتۇرۇشى مۇمكىن. ئۆزىڭىزنىڭ ناچار كەيپىياتىنى يوشۇرۇش ئۆزىڭىزنىڭ مۇرىسىدىكى بىر نەرسىدىن ئۆزىڭىزنى ئېلىپ قېچىشقا ئوخشايدۇ. ناچار كەيپىياتىڭىزدىن ھەقىقىي تۈردە قۇتۇلۇشنىڭ بىردىن-بىر ئۇسۇلى ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇپ، ئۇنى يوق قىلىشتىن ئىبارەت.

سىز بەزىدە ئۆزىڭىزنىڭ ناچار كەيپىياتى يەڭگىلى بولمايدىغان دەرىجىدە ئېغىرمىكىن، دەپ ئەنسىرىشىڭىز مۇمكىن. مۇشۇنداق ئىشلار يۈز بەرگەندە، بەزى كىشىلەر ئۆزىنىڭ ناچار كەيپىياتىنى سەزمەيۋاتقانلىقى تۈپەيلىدىن ئاسانلا بىر پاتقاققا پېتىپ قالىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ ناچار كەيپىياتى ھەققىدە ئويلاپ، ئۇنىڭ ئىچىگە پېتىپ قېلىپ، ۋە ئوخشاش ئىشنى تەكرارلاپ، ئۆزىدىكى ئازاب، ھەسرەت ۋە غەزەپ قاتارلىق ئۆزىنىڭ ئىچىگە يوشۇرۇنۇپ تۇرۇۋاتقان ھېسسىياتلارنى ھەقىقىي تۈردە سەزمەيدۇ.

ئاياللارنىڭ روھىي ساغلاملىقى مۇتەخەسسىسى خىببېرت (Hibbert) كىشىلەرنىڭ يامان كەيپىياتى، بولۇپمۇ قايغۇ-ھەسرەتكە تاقابىل تۇرۇشنىڭ مۇنداق ئۇسۇللىرىنى يېتىلدۈرگەن:

--پاراڭلىشىش (Talking)

--چېنىقىش (Exercising)

--سەنئەتكارلاردەك سۆز قىلىش (Artistic expression)

--لېنتىغا ئېلىش ياكى سەرگۈزەشتىلىرىنى يېزىش (Recording or writing

(experiences

--ئۆكسۈپ يىغلاش (Sobbing)

يۇقىرىدىكى سۆزلەرنىڭ ئىنگلىزچىسىنىڭ باش ھەرپىنى قوشسا، ئىنگلىزچە «كۆز يېشى» (TEARS) دېگەن سۆز بولىدىغان بولۇپ، بۇ ئۇسۇل «TEARS» ئۇسۇلى دەپ ئاتىلىدۇ. تۇرمۇشنىڭ بېسىملىرى ۋە بىر تاقابىل تۇرغىلى بولمايدىغان دەرىجىدىكى روھىي ھالەتكە كىرىپ قالغاندا، مۇشۇ 5 ئىشنى قىلساق، ئۇنىڭ بىزگە كۆپ ياردىمى بولىدۇ. خىببېرت كىشىلەرگە ھەر كۈنى ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەشكە مەخسۇس ۋاقىت ئاجرىتىپ قويۇشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ھەر كۈنى 15 مىنۇت ئاجرىتىپ قويسىمۇ ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەشكە زور پايدىسى بولىدۇ.

كىشىلەر ئۆزىنىڭ كەيپىياتىغا باھا بەرمەسلىكى ياكى ئۇنىڭغا باھانە تاپماسلىقى، بەلكى ئۇنى ئۆز تۇرمۇشىنىڭ بىر قىسمى، دەپ قوبۇل قىلىشى كېرەك.

2. ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتى ھەققىدە باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىڭ

كىشىلەر ئۆزىدىكى ئېغىر مەسىلىلەرنى يوشۇرىدىكەن، ئۇ مەسىلىلەر تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ ۋە چوڭىيىپ، دەھشەتلىك ئەندىشە ۋە ۋەھىمىگە ئايلىنىدۇ. ئەمما، ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ قىيىنچىلىقلىرى ھەققىدە باشقىلار بىلەن پاراڭلاشسىڭىز، ئۆزىڭىزدىكى ئەندىشىنى ياخشىراق چۈشىنىشكە پايدىسى بولۇپ، باشقىلارنىڭ قىممەتلىك تەكلىپلىرىگىمۇ ئېگە بولالايسىز. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بۇرۇن سىز بىلەن ئوخشاش خىلدىكى مەسىلىلەرگە ئۇچراپ باققان بولۇپ، ئۇلار سىزگە دەل جايىدا تەكلىپ-پىكىرلەرنى بېرەلەيدۇ.

3. قىيىنچىلىقنى يىراقتىن كۆزىتىپ چۈشىنىپ بېقىڭ

سىز مەلۇم بىر كرىزىسنىڭ ئىچىگە كىرىپ قالغاندا، ئۇنىڭ ياخشىلىنىش تەرىپىنى كۆرۈش قىيىنغا توختايدۇ. ئەمما سىز ئۇنى مەلۇم ئارىلىق قالدۇرۇپ تۇرۇپ كۆزەتسىڭىز، سىز ئۇنى پۈتۈنلەي باشقىچە بىر ھالەتتە تونۇپ يېتەلىشىڭىز مۇمكىن.

سىز خىزمىتىڭىزدىن ئايرىلىپ قالدىڭىزمۇ؟ سىز بۇرۇنمۇ خىزمىتىڭىزنى يوقىتىپ قويۇپ، يەنە باشقا بىر خىزمەت تاپقان بولۇشىڭىز مۇمكىن.

سىز يولدىشىڭىز بىلەن ئۇرۇشۇپ قالدىڭىزمۇ؟ سىز بۇنداق مەسىلىنى بۇرۇنمۇ بىر نەچچە قېتىم ياخشى ھەل قىلىپ باققان بولۇشىڭىز مۇمكىن.

سىز بىر تاسادىپىي يوقىتىشقا ئۇچرىدىڭىزمۇ؟ سىز ئۆزىڭىزنىڭ بۇرۇنقى ھاياتىدا ئۇنداق ئەھۋالغا ئانچە ئۇچراپ باقمىغان. شۇڭا سىز كەلگۈسىدىمۇ ئۇنداق ئىشلارغا قايتا ئۇچرىمايمەن، دەپ پەرەز قىلىسىڭىز بولۇۋېرىدۇ.

بەزىلەر ھازىرقى خىزمىتىدىن ئايرىلىپ قېلىپ، ئۇنىڭدىن ياخشىراق بىر يېڭى خىزمەتنى تاپىدۇ. بەزى بۇزۇلغان مۇناسىۋەت بۇرۇنقىدىنمۇ ياخشىراق مۇناسىۋەتكە ئېلىپ بارىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردىكى قورقۇنچلۇق تۇيغۇ سىزنى ئۆزىڭىزگە ئەڭ زۆرۈر بولغان ياردەمگە ئىگە قىلىدۇ.

4. ئۆز-ئۆزىڭىزدىن خەۋەر ئېلىشنى ئەڭ مۇھىم ئورۇنغا قويۇڭ

قىيىن ۋاقىتلاردا ئۆز-ئۆزىدىن خەۋەر ئېلىش ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنىڭ نورمال ئىقتىدارىڭىزدىن ئايرىلىپ قالىدىكەنسىز، ھەرگىزمۇ باشقىلارغا ياردەم قىلالمايسىز. قىيىن ۋاقىتلاردا نورمال ۋاقىتلاردىكىدەك ئۆزىڭىزنىڭ ساغلام ئادەتلىرىنى داۋاملاشتۇرۇشقا ۋاقتىڭىز يەتمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما سىز يەنىلا ئۆز-ئۆزىڭىزدىن ياخشى خەۋەر ئالالايسىز. مەسىلەن، ئەگەر سىز نورمال ئەھۋالدىكى چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرالماي قالسىڭىز، ئۆيىڭىزنىڭ ئەتراپىدا 10-15 مىنۇت يول مېڭىپ، ئۆزىڭىزدىكى جىسمانىي بېسىم ۋە كۆڭلىڭىزدىكى ئۈمۈچۈك تورلىرىنى يوق قىلىۋېتىڭ. ئۆزىڭىز ئۈستىدە 10 مىنۇت تەڭشەش ئېلىپ بېرىش، ياكى 20 مىنۇت تاتلىق ئۇخلىۋېتىشىڭىزمۇ زور پايدىسى بار. سىزگە بېسىم بولۇپ تۇيۇلغان نەرسە بىر خىل روھىي نەرسە بولماستىن، ئۇ بەزىدە بىر خىل مارافون (marathon) ياكى ئۇزۇنغا سوزۇلغان قىيىن ۋەزىپە بولۇشىمۇ مۇمكىن. سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئىش قىلىش تېزلىكىنى ياخشى تەڭشەپ، چوقۇم ئارام ئېلىشقا ۋاقىت چىقىرىپ، ئۆزىڭىزنىڭ كۆڭلى بىلەن بەدىنىنى ئارىلاپ-ئارىلاپ يېڭىدىن ئىشقا سېلىپ تۇرۇشىڭىز كېرەك.

5. سىز بىر ئاپەتكە يولۇقتىڭىزمۇ ياكى بىر قولايسىزلىققىمۇ؟ شۇنى ئېنىقلىۋېلىڭ

بىز بەزىدە مەسىلىلەرنى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى مۆلچەرلەپ، ئوڭشىغىلى بولىدىغان ئىشنى بىر ئاپەتكە ئايلاندۇرۇپ قويىمىز. مۇنداق بىر قائىدىنى ئەستە چىڭ تۇتۇڭ: پۇل بىلەن

ئۆگىنىشكە سىغىنلى بولىدىغان مەسىلە بىر ھەقىقىي مەسىلە ئەمەس. بۇ قائىدە كىشىلىك تۇرمۇشتا ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، ئەگەر بىز ئۇنى ئەستە چىڭ تۇتمىساق، بەزىدە بىر قولايسىزلىقنى بىر ئاپەتكە ئايلاندۇرۇپ قويىمىز.

6. بەزى ئەھۋالنى قوبۇل قىلىشنى مەشىق قىلىڭ

ئۆزىڭىزنىڭ كونتروللۇقى ئاستىدا ئەمەس ئىشلارنى بىر ۋاراق قەغەزگە يېزىپ چىقىڭ. بۇ ئىشلار سىز باش قاتۇرمىسىڭىزمۇ بولىدىغان ئىشلار بولۇپ، ئۇلارنى قويۇۋېتىڭ ياكى ئۇلار ئۈستىدە ئەنسىرەپ ياكى ئويلىنىپ يۈرمەڭ. ئۆزىڭىزنى تەڭشەش ياكى دۇئا قىلىش جەريانىدا، ئۆزىڭىز كونترول قىلالمايدىغان ئىشلارنى ياراتقۇچىڭىزغا تاپشۇرۇپ، ئۇلاردىن قول ئۈزۈڭ. پۈتۈن كۈچىڭىزنى ئۆز-ئۆزىڭىزدىن خەۋەر ئېلىش، ئۆزىڭىزنىڭ گەپ-سۆزلىرى، ئۆزىڭىزنىڭ ئىش-ھەرىكىتى، ۋە ئۆزىڭىزنىڭ قارارلىرى قاتارلىق ئۆزىڭىز كونترول قىلالايدىغان ئىشلارغا مەركەزلەشتۈرۈڭ.

ئىلاۋە: ئۆزى كونترول قىلالمايدىغان ئىشلار ئۈستىدە ئەنسىرەش ۋە باش قاتۇرۇشنىڭ ھېچ قانداق ئەمەلىي قىممىتى ۋە ئەھمىيىتى يوق. ئۇنداق قىلىش ۋاقىت ۋە زېھىن ئىسراپچىلىقىدىن باشقا نەرسە ئەمەس.

7. باشقىلاردىن ياردەم سوراڭ

«ھازىرقى قىيىن ۋاقىتقا ئۆزۈم تاقابىل تۇرالايمەن»، دەپ ئويلىشىڭىز مۇمكىن. نۇرغۇن كىشىلەر ئاشۇنداق ئويلايدۇ. لېكىن بىز قىيىن ۋاقىتقا دۇچ كەلگەندە، ھەممە ئىشنى ئۆزىمىز كونترول قىلىشتىن ۋاز كېچىپ، باشقىلاردىن ياردەم سورىشىمىز، ھەمدە باشقىلارنىڭ ياردىمىنىكەمتەرلىك بىلەن قوبۇل قىلىشىمىز كېرەك. باشقىلاردىن ياردەم سورىغاندا گەپنى ئۇچۇق ياكى تۈز قىلىۋېرىڭ. باشقىلارغا ئۆزىڭىزنىڭ نېمىگە ئېھتىياجى بارلىقىنى ئېنىق دەڭ. ئۆزىڭىزنىڭ ياردەم ۋە ھېسداشلىق ئىستەيدىغانلىقىڭىزنى، ھەمدە باشقىلارنىڭ تەنقىدىنىڭ كېرىكى يوقلۇقىنى ئاشكارا دەۋېرىڭ.

ئۆزىڭىزنىڭ يېقىن كىشىلىرىدىن ياردەم سوراش، سىز بىلەن ئۇلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى يېقىنلاشتۇرۇشقا پايدىلىق. قىيىن ۋاقىتلاردا قېرىنداشلار ۋە دوستلار بىر يەرگە

كېلىپ، قىيىنچىلىق ئىچىدە قالغان كىشىنىڭ دەردىنى ئاڭلاش، ئۇنىڭ دەردى توغرىسىدا پاراڭلىشىش، ئۇنىڭ غەم-ئازابىغا شېرىك بولۇش، يالغۇز ئۇنىڭ كۆڭۈل ئازابىدىن قۇتۇلۇشىغا ياردىمى بولۇپلا قالماي، ئۇنىڭ بىلەن بولغان مۇناسىۋەت ۋە باغلىنىشىنىمۇ كۈچەيتىدۇ. ياردەمنىڭ تۈرلىرى ھەر خىل بولىدۇ. ئۇ ئائىلە ئەزالىرىدىن، دوستىدىن، خىزمەتدىشىدىن، دوختۇردىن، پسىخولوگىيە مەسلىھەتچىسىدىن، بەزى تەشكىلاتلاردىن، ھەتتا ياراتقۇچىدىن كېلىشى مۇمكىن.

8. ناچار كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىش ۋاقتىنى چەكلەڭ

ناچار كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىش ۋاقتىنى چەكلەڭ، ياكى بولمىسا ئۇلار بىلەن زادىلا ئارىلاشماڭ. بۇ يەردىكى «ناچار كىشىلەر» سىزنى قوللىمايدىغان، ئىشەنچلىك ئەمەس، ھەمدە سىزنىڭ مەنپەئىتىڭىزگە ھېچ قانداق پەرۋا قىلمايدىغان كىشىلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار سىزنىڭ گېپىڭىزگە قۇلاق سالمايدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىدە سىزنى تەنقىد قىلىپ، سىزگە باھا بېرىپ، ۋە سىزدىن بىر نەرسىنى تەلەپ قىلىدۇ. ئۇلار بىلەن ئارىلاشقاندىن كېيىن، سىز ھەممىدىن قۇرۇق قالغاندەك بىر ھېسسىياتتا كېلىپ قالىسىز. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇلار سىزنىڭ كۆڭلىڭىزنى تېخىمۇ پەرىشان قىلىۋېتىدۇ.

9. ھازىرقى ئەھۋالنى ئەستە تۇتۇڭ

چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، ئېتىكاپتا ئولتۇرۇش (mediation) ۋە يوگا گۇمپىسى قاتارلىق ۋاستىلەرنى قوللىنىپ، كۆڭلىڭىزنى نۆۋەتتىكى ئەھۋالغا يىغىپ تۇرۇڭ.

10. كرىزىسنىڭ ئاخىرلاشقانلىقىنى جاكارلاڭ

ناھايىتى كۆپ ۋاقىتلاردا بىز بىرەر كرىزىسنىڭ ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشى ۋە كۆڭلىنى ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت كونترول قىلىۋېلىشىغا يول قويىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىز چارچاپ كېتىمىز، ۋە بارغانسېرى كۈچلۈك تەشۋىشكە ۋە غەمگە پاتىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ئۇنۇملۇك چارە تېپىشقا ئىشلىتىدىغان كۈچىمىز قالماي قالىدۇ. بىر كرىزىسنىڭ ئاخىرلاشقانلىقىنى جاكارلاش ئارقىلىق، سىز كۆڭلىڭىزنى تىنچلاندۇرۇپ، مەسىلىنى ھەل قىلىش چارىسىنى تاپالايسىز.

مەسىلەن، ئاجرىشىش بىر ئازابلىق ۋە ئۇزۇن ۋاقىت تەلەپ قىلىدىغان جەريان. سىز بۇ جەرياننى داۋاملىق ئاخىرلاشتۇرالماسلىقىڭىز مۇمكىن. ئەمما سىز ئالدى بىلەن مەزكۇر كرىزىستىن كېلىپ چىققان ئازابلىنىشقا خاتىمە بېرىپ، ئاندىن قالغان رەسمىيەتلەرنى ئاستا-ئاستا بېجىرسىڭىزمۇ بولۇۋېرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ رەسمىيەتلىرى بىر كرىزىس ئەمەس.

11. ئەھۋالنى سىرتنىڭ ئادىمىدەك كۆزىتىڭ

كرىزىستىن «دەم ئېلىڭ». بۇنىڭ مەنىسى سىز ئۆزىڭىزنى ھازىرقى جىددىي روھىي ھالەتتىن توختىتىپ، مەسىلىنى خۇددى بىر سىرتنىڭ ئادىمىدەك كۆزىتىش، ۋە بىر دوستىڭىزنىڭ ياكى بىر خىزمەتدىشىڭىزنىڭ بۇ مەسىلىگە قانداق قارايدىغانلىقىنى ئاڭلاپ بېقىشتىن ئىبارەت. چوڭقۇر تىنىپ، كۆڭلىڭىزدىكى ھېسسىي تۇيغۇنى يېقىندىن بىلىپ بېقىڭ. شۇنداق قىلىش ئارقىلىق، سىز غەم ئىچىدە يۈرۈپ ئېرىشەلمىگەن بەزى ياخشى ئىدىيىلەرگە ئېرىشىپ قېلىشىڭىز مۇمكىن.

12. تەدبىر قوللىنىڭ

نېمە قىلىشنى بىلمەي قالغان بولسىڭىز، ئالدى بىلەن شۇ جەھەتتە بىر ئىش قىلىڭ. يولۇققان مەسىلىلەرنى بىر ۋاراق قەغەزگە يېزىپ چىقىڭ، تونۇشلىرىڭىزغا تېلېفون قىلىڭ، ۋە ئۇچۇر توپلاڭ. ھەقىقىي ئەھۋالدىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرسىڭىز سىزدىكى غەم ۋە «مۇنداق قىلسام قانداق بولار؟» دېگەن خىياللار تېخىمۇ كۈچىيىپ ۋە كۆپىيىپ ماڭىدۇ. بىرەر ئىش كۆرۈش ئارقىلىق سىز ئۆزىڭىزنى قايتىدىن روھلاندۇرالايسىز.

13. سىزنىڭ قىيىن ۋاقتىڭىز سىز ئۆزىڭىز ئەمەس - بۇنى ئەستە چىڭ تۇتۇڭ

سىز دۇچ كەلگەن مەسىلىلەر ياكى كرىزىسلار سىز ئۆزىڭىز ئەمەس. يولدىشىڭىز بىلەن ئاجرىشىش، سىزنىڭ كېسەللىكىڭىز، سىز يېگەن روھىي زەربە، ياكى بانكا بىلەن بولغان چاتاق سىز ئۆزىڭىز ئەمەس. سىزنىڭ بېشىڭىزدىن ھازىر قانداق ئىش ئۆتۈۋاتقانلىقىدىن قەتئىينەزەر، سىز ھەممە ئەزايىلىرى تولۇق بار بولغان بىر مۇكەممەل ئىنسان.

14. ئوخشىمىغان ئادەم ئوخشىمىغان تەرىقىدە نورماللىشىدۇ - بۇنى ئەستە چىڭ ساقلاڭ

ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۆزى يولۇققان مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش جەريانى شۇ ئادەمنىڭ ئۆز سەپىرى بولۇپ، ئۇنىڭغا كەتكەن ۋاقىتنى باشقىلار ئۆلچىسە بولمايدۇ. ئوخشىمىغان ئادەملەرنىڭ ئىشلارنى چۈشىنىش ئىقتىدارى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا ئوخشىمىغان ئادەملەرنىڭ روھىي جەھەتتە نورماللىشىش ئۇسۇلىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

قىيىن ۋاقىتلار ئادەمگە تاقابىل تۇرۇش زادىلا مۇمكىن ئەمەستەك تۇيۇلىدۇ، ھەمدە ئادەمنى ناھايىتى قاتتىق چارچىتىۋېتىدۇ. ئەمما سىز ئۇنىڭ روھىي ئازابىنى ئازايتىش ئۈچۈن نۇرغۇن ئىشلارنى قىلالايسىز. ئەگەر سىز بىر كرىزىس ئىچىدە ئەمەس، پەقەت ھەل قىلىشقا تېگىشلىك بىر قىسىم مەسىلىلىرى بار بىرى بولسىڭىز، سىز كەسىپ ئەھلىلىرىدىن ياردەم سورىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

«ئۆگزىنىڭ تۆشىكىنى كۈن چىقىۋاتقان ۋاقىتتا ئەتكەن ئەڭ ياخشى.» بىز خاتىرجەم ئۆتۈۋاتقان ۋاقىتتا ئۆز ۋاقتىمىز بىلەن ئۆز تىرىشچانلىقىمىزنىڭ بىر قىسمىنى يۈز بېرىش ئېھتىماللىقى بار بولغان ھەر خىل مەسىلىلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئىشلەتسەك ھەممىدىن ياخشى بولىدۇ. پەيتنى قولدىن بەرمەي، تەجرىبە-ساۋاقلارنى يەكۈنلەڭ. قىيىنچىلىق ئۆسۈش ۋە ئۆگىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى پۇرسىتى. بىز ئۇ ئارقىلىق ئۆزىمىزنى، باشقىلارنى، ۋە ئەتراپىمىزدىكى دۇنيانى تېخىمۇ مۇكەممەل چۈشىنەلەيمىز. ھەر بىر قىيىنچىلىققا بىر قىسىم مۇكاپاتلار يوشۇرۇنغان بولىدۇ. بۇ مۇكاپاتلار چىداملىق، ئاقىلانىلىك، باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى چۈشىنىش ئىقتىدارى، ۋە روھىي بىلىملەرنى چوڭقۇرلاشتۇرۇشقا بولغان ئىنتىلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

مەن پايدىلانغان ماقالىدىكى مەزمۇن مۇشۇ يەردە ئاخىرلاشتى.

ئاخىرقى سۆز

مەن بۇ قېتىم پايدىلانغان ماقالە بىر ئىلمىي ماقالە شەكلىنى ئالغان بولۇپ، ئۇنىڭدا بىر قىسىم روھىي ساغلاملىق مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ئىسمى ئەينەن بېرىلگەن، ھەمدە ئۇلارنىڭ سۆزلىرى شۇ پېتى نەقىل كەلتۈرۈلگەن. مەن مەزكۇر ماقالىنى ئاساسلىقى كەسىپ ئەھلى ئەمەس

بولغان ئادەتتىكى ئوقۇرمەنلەر ئۈچۈن تەييارلىغان بولغاچقا، ئۇ مۇتەخەسسسلەرنىڭ ئىسمى ۋە ئۆلارنىڭ سۆزلىرىنى ئەينەن ئالمىدىم. شۇڭلاشقا كىمنىڭ نېمە دېگەنلىكىگە قىزىقىدىغان قېرىنداشلار ئەسلىدىكى مەنبەگە قارىساڭلار بولىدۇ. ئەگەر بەزى قېرىنداشلار ئەسلىدىكى مەنبەنى ئاچالماي قالساڭلار، ماڭا دېسەڭلار، مەن ئۇنى (يەنى ئەسلىدىكى ئىنگلىزچە ماقالىنى) ئېلخەت ئارقىلىق ماڭدۇرۇپ بېرىمەن.

بۇ ماقالىنى ھېچكىمدىن سورىماي، مەنبەسىنى بەرگەن ئاساستا باشقا ھەر قانداق تورغا چىقارسىڭىز، ياكى ئېلكىتابقا ئوخشاش باشقا ھەر قانداق شەكىلدە ئىشلەتسىڭىز بولۇۋېرىدۇ. بۇ ماقالە بارلىق ئۇيغۇرلارغا مەنسۇپ.

پايدىلىنىش مەنبەلىرى:

[1] Therapists Spill: 14 Ways to Get Through Tough Times

http://psychcent.....gh-times/00017027

مەنبە : مىسرانىم مۇنبىرى

مەنزىل تورى ئېلكىتاپ گۇرۇپپىسى

www.Menzil.biz

book@menzil.biz menzilbiz@163.com