پسخولوگىيىلىك ئۇرۇشنىڭ ئوخشىمىغان تۈرلىرى

(پسخولوگىيىلىك ئۇرۇشقا ئائىت ماقالىلەرنىڭ بەشىنچىسى)

ئەركىن سىدىق

2015-يىلى 5-ئاينىڭ 15-كۈنى

مەن ئالدىنقى تۆت پارچە ماقالەمدە بىر دۆلەت يەنە بىر دۆلەت ئۈستىدىن ، بىر ھاكىمىيەت يەنە بىر ھاكىمىيەت ئۈستىدىن ، ياكى بىر مىللەت يەنە بىر مىللەت ئۈستىدىن ئېلىپ بارىدىغان پسخولوگىيىلىك ئۇرۇش ۋە ئاغدۇرمىچىلىق ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە بەردىم. پسخولوگىيىلىك ئۇرۇش بىر چوڭ پەن بولۇپ ، ئۇنىڭ نۇرغۇنلىغان كىچىك تارماقلىرى بار. ئۇ تارماقلار ئىشلىتىلگەن تاكتىكىلار ۋە ئۇرۇشنىڭ نىشانلىرى قاتارلىقلارنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن بىر-بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. بەزىدە ئوخشىمىغان تارماقلارنىڭ چېگرىسىنى ئېنىق ئايرىش بىر ئاز تەس بولۇپ ، ئادەتتە بىر گۇرۇھ كىشىلەر يەنە بىر گۇرۇھ كىشىلەر ئۈستىدىن پسخولوگىيىلىك ئۇرۇش ئېلىپ بارغاندا ، ئاشۇ ئوخشىمىغان تارماقلارنىڭ ھەممىسىدىن ئوخشىمىغان دەرىجىدە پايدىلىنىدۇ. مەن مەزكۇر ماقالىدە ئاشۇنداق ئوخشىمىغان تارماقلارنى قىسقىچە خۇلاسىلاپ ئۆتىمەن. مەقسىتىم ، ئوقۇرمەنلەرگە «دۇنيادا مۇنداق ئىشلارمۇ بار» دېگەن نەرسىنى بىلدۈرۈپ قويۇش. ئەسلىدە مەن بۇ قېتىم تونۇشتۇرىدىغان پسخولوگىيىلىك ئۇرۇشنىڭ ئوخشىمىغان تۈرلىرىنىڭ ھەر بىرىنى تولۇق چۈشەندۈرۈش بىر پارچىدىن ئۇزۇن ماقالە يېزىشنى تەلەپ قىلاتتى. ئەمما مەن يازماقچى بولغان باشقا تىمىلار يەنە خېلى كۆپ بولغانلىقى ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئادەتتىكى ئوقۇرمەنلەر بۇنداق تىمىلاردىكى چوڭقۇر ۋە تەپسىلى مەزمۇنلارغا ئانچە قىزىقىپ كەتمەيدىغان بولغانلىقى ئۈچۈن ، مەن پسخولوگىيىلىك ئۇرۇشنىڭ ئوخشىمىغان تۈرلىرى ھەققىدە ئۇنداق تەپسىلى توختالمايمەن. ئوقۇرمەنلەر پسخولوگىيىلىك ئۇرۇشنىڭ ئۆزلىرى قىزىقىدىغان تۈرلىرى ئۈستىدە ئۆز ئالدىغا ئىزدىنىپ ، ئۆگىنىش قىلسا بولىدۇ. مەزكۇر ماقالە ئاشۇنداق قېرىنداشلار ئۈچۈن بىر ياخشى «بوسۇغىدىن كىرىش ماتېرىيالى» بولالايدۇ.

تۆۋەندە مەن پسخولوگىيىلىك ئۇرۇشنىڭ ئوخشىمىغان تۈرلىرىنى تونۇشتۇرۇشنى باشلايمەن.

1-رەسىم: پسخولوگىيەلىك ئۇرۇش

1. كۆڭۈلنى پروگراممىلاش

بىر قىسىم ئوقۇرمەنلەر «كۆڭۈلنى پروگراممىلاش» نىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. يەنى مەن ئۆزۈمنىڭ 2008-يىلى 1-نويابىر كۈنى تورلارغا چىقارغان «ئۇيغۇرلار دۆت ئەمەس ، ئەقىللىق» دېگەن ماقالەمدە بۇ ئۇقۇمنى قىسقىچە تونۇشتۇرغان بولۇپ ، مۇناسىۋەتلىك مەزمۇن مۇنداق ئىدى (نەقىل):

تارىختا ھىندىستاننىڭ ئۇدائىپۇر دېگەن يېرىدە مۇنداق بىر ۋەقە بولغان. دۈشمەنلەر بۇ جايغا ھۇجۇم قىلىپ ، ئۇ يەرنىڭ پادىشاھىنى ئۆلتۈرۈۋەتكەندىن كېيىن ، بۇ پادىشاھنىڭ پاننا دهاي ئىسىملىك بىر خىزمەتچىسى پادىشاھنىڭ ئوغلىنى قۇتقۇزۇپ قالغان. بۇ بالا مۆكۈنۈپ يۈرۈپ چوڭ بولۇپ ، ئەڭ ئاخىرى ئاشۇ جايغا پادىشاھ بولغان. ئۇنىڭ نېمىشقا پادىشاھ بولالىغانلىقىنى بىلەمسىز ؟ سىزچە ئاشۇ بالىنىڭ قېنىدا پادىشاھلىق بارمىدۇ ؟ ياق ، ھەرگىز ئۇنداق ئەمەس. ئۇنىڭ بىر پادىشاھ بولۇپ تەربىيىلىنىپ چىقىشىدىكى سەۋەب ، ھېلىقى خىزمەتچى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ھەممە كىشىلەر ئۇ بالىغا: "سەن دېگەن بىر شاھزادە. سەن چوقۇم پادىشاھ بولۇشۇڭ كېرەك. دۈشمەنلەر بىزنىڭ پادىشاھلىقىمىزنى تارتىۋالدى. سەن چوڭ بولغاندا ئۇلاردىن چوقۇم ئىنتىقام ئېلىشىڭ ھەمدە ئۇلارنى يېڭىشىڭ كېرەك" دەپ تۇرغان.

ئىنگلىزچىدا «كۆڭۈلنى پروگراممىلاش» دېگەن بىر ئۇقۇم بار. ئۇنى ئىنگلىز تىلىدا «Mind Programming» دەپ ئاتايدۇ. «mind»نىڭ مەنىسى كۆڭۈل ، ئاڭ ، نىيەت ، ھوش ، ئەقىل ۋە خىيال دېگەن سۆزلەرگە يېقىن بولۇپ ، «پروگرام» دېگەن سۆز پېئىل قىلىپ ئىشلىتىلگەندە ، «بىر ئادەمدە بىر خىل خىيالنى تۇرغۇزۇپ ، ئۇ ئادەمنىڭ خىيالنى تۈزلەپ ياكى ئۆزگەرتىپ ، ئۆزىگە كەلگەن ئۇچۇرغا نىسبەتەن بىر خىل ئالاھىدە ئىنكاس قايتۇرىدىغان ياكى بىر خىل ئالاھىدە ئىش تۇتىدىغان قىلىش» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. دېمەك ، يۇقىرىقى ھېكايىدىكى بالا «سەن پادىشاھ بولىسەن» دېگەن گەپنى داۋاملىق ئاڭلاۋېرىپ ، ئۇنىڭ كۆڭلى ئاشۇ تەرىقىدە پروگراممىلانغان. نەتىجىدە ، ئۇ بالا بىر ئۆزگەرتكۈچى ياكى ھەربىي قوماندان بولۇشنى خالىماي ، پەقەتلا بىر پادىشاھ بولۇشنى ئىستىگەن ھەمدە ئاشۇنداق غايىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئۆز جېنىنى قۇربان قىلىشقىمۇ تەييار تۇرغان. ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئىچىدە

بۇنداق مسالالارنى بىلدىغانلار ناھايىتى كۆپ بولۇشى مۇمكىن. بۇنىڭ يەنە بىر مىسالى ، ئامېرىكىدىكى چوڭ بۇشىنىڭ ئوغلى كىچىك بۇشىنىڭمۇ پرېزىدېنت بولۇشىدۇر. ئۇيغۇرلار ئىچىدە «ئۆزگەرتكۈچىنىڭ بالىسى ئۆزگەرتكۈچى بولىدۇ» ، دېگەن سۆز كەڭ تارقالغان بولۇپ ، ئاشۇنداق بىر ئەمەلىيەتنىڭ بارلىققا كېلىشىدىكى تۈپ سەۋەبلەرنىڭ بىرىمۇ ئاشۇ «كۆڭۈلنى پروگراممىلاش» تىن ئىبارەتتۇر (ئۇيغۇر جەمئىيىتىدە «ئارقا ئىشىك» 1-ئورۇندا تۇرامدۇ ياكى «كۆڭۈلنى پروگراممىلاش»مۇ ؟ بۇ سوئالغا ئۆزىڭىز جاۋاب بېرىپ بېقىڭ.)
ئادەمنىڭ ئەس-ھوشى ئىككى خىل بولىدۇ: ئاساسلىق ھوش ۋە قوشۇمچە ھوش. ئىنگلىزچىدا بۇلار «Conscious and Subconscious» دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەمنىڭ قوشۇمچە ھوشى ئۇنىڭ ئاساسلىق ھوشىنىڭ كونتروللۇقى ئاستىدا بولمايدۇ. ئادەمنىڭ قوشۇمچە ھوشى ئۇنىڭغا قاچىلانغان ئۇچۇرلار ئاساسىدا مۇستەقىل ھالدا ئىش ئېلىپ بارىدۇ. مانا بۇ كۆڭۈلنى پروگراممىلاشنىڭ ئاساسىدۇر. يەنى«كۆڭۈلنى پروگراممىلاش» دېگىنىمىز ، بىر ئادەمنىڭ قوشۇمچە ئەس-ھوشىغا مەلۇم ئۇچۇرلارنى قاچىلاپ ، شۇ ئارقىلىق ئاشۇ ئادەمنىڭ ئىش-ھەرىكىتىنى ئۆزگەرتىش ۋە كونترول قىلىش ، دېگەنلىكتىن ئىبارەتتۇر.

ئادەمنىڭ ئاساسلىق ئەس-ھوشى بىر «ئىسكىلات باققۇچى» ياكى «ئىسكىلاتچى» غا ، قوشۇمچە ئەس-ھوشى بولسا بىر ئىسكىلاتقا ئوخشايدۇ. ئىسكىلاتچىنىڭ ئۆز ئالدىغا ئايرىم ئەقلى بولمايدۇ. ئۇ ئىسكىلاتقا قاچىلانغان ئۇچۇر ئاساسىدا ئىش ئېلىپ بارىدۇ. «كۆڭۈلنى پروگراممىلاش» دېگەنلىك ، ئىسكىلاتچىغا ئۇقتۇرماي تۇرۇپ ، ئۇچۇرنى ئىسكىلاتقا كىرگۈزۈپ قويۇش دېگەنلىكتىن ئىبارەتتۇر.

سىز ئۆز-ئۆزىڭىزگە «مەن ئۆگىنىشتە ناھايىتى ياخشى» دېدىڭىز ، ئەمما ئىسكىلاتتا باشقا ئادەملەرنىڭ «سەن دۆت ، سەن ھېچ ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالمايسەن.» دېگەن سۆزلىرى ساقلانغان ، دەپ پەرەز قىلايلى. ئىسكىلاتچى سىزنىڭ سۆزىڭىزنى ئاڭلاپ ، ئۇنى ئىسكىلاتتا ساقلانغان يۇقىرىقى سۆزلەر بىلەن سېلىشتۇرۇپ ، «بۇ ئۇچۇر خاتا ئىكەن» ، دېگەن خۇلاسىگە كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بۇ يېڭى ، ئىجابىي ئۇچۇرنى ئىسكىلاتقا ئەكىرىپ قويماي ، ئۇنى تاشلىۋېتىدۇ. مانا بۇ بىر ئادەمنىڭ ئىدىيىسى ۋە ئىش-ھەرىكىتىنى ئۆزگەرتىشتىكى ئەڭ تۈپ قىيىنچىلىقتىن ئىبارەتتۇر.

يۇقىرىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تارىخىي ھېكايىلەر شۇنى كۆرسىتىدۇكى ، كىشىلەر ۋە بىر جەمئىيەت سىزنىڭ كۆڭلىڭىزنى پروگراممىلىيالايدۇ. يۇقىرىقى شاھزادە بىلەن قارمۇ-قارشى ھالدا ، بىز ئۆزۈن ۋاقىتتىن بۇيان "ئۇنداق قىلما ، تەۋەككۈلچىلىك قىلما ، ساراڭلىق قىلما ، سەن دۆت ، سېنىڭ قولۇڭدىن ھېچ ئىش كەلمەيدۇ ،» دېگەندەك خاتا ئۇچۇرلار بىلەن پروگراممىلىنىپ كەلدۇق. بۇ خىل ئەھۋالنىڭ بىر ئادەم ۋە بىر مىللەتكە ئېلىپ كېلىدىغان يامان ئاقىۋىتىنى بىر تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ.

ھازىر ئىنسانلار تارىخىدا تۇنجى قېتىم سىزنىڭ ئۆز كۆڭلىڭىزنى توغرا يۆنىلىشتە پروگراممىلىشىڭىزنى ئىمكانىيەتكە ئىگە قىلىدىغان كۈچلۈك تېخنىكىلار ۋۇجۇدقا كەلدى. بۇ تېخنىكىلارنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ قوشۇمچە ئەس-ھوشىڭىزغا بۆسۈپ كىرىپ ، ئۇنىڭ ئىچىگە ئاساسلىق ئەس-ھوشقا ئۇقتۇرماي تۇرۇپ ئۇچۇر قاچىلايدۇ. سىزنىڭ قوشۇمچە ئەس-ھوشىڭىزدىن ئىبارەت بۇ «ئىسكىلاتىڭىز» غا ھەر كۈنى نۇرغۇن ئۇچۇرلار كىرگۈزۈلۈۋاتىدۇ. ئۇلار قانداق ئۇچۇرلار ؟ ئۇلار سىزنىڭ كۆڭلىڭىزنى قايسى يۆنىلىشتە پروگراممىلايدۇ؟ بىردەم كۆزىڭىزنى يۇمۇپ جىم ئولتۇرۇپ ، مۇشۇ سوئاللار ئۈستىدە ئەستايىدىل ئويلىنىپ بېقىڭ. (نەقىل تۈگىدى)

2. كۆڭۈلنى كونترول قىلىش

كۆڭۈلنى كونترول قىلىش «سۆز بىلەن قايىل قىلىش» ۋە «تەسىر كۆرسىتىش» كاتېگورىيەسىگە كىرىدىغان بولۇپ ، ئۇ كىشىلەرنىڭ ئەقىدىسى ياكى ئىدىيىسى بىلەن ئىش-ھەرىكىتىنى ياكى ئېپادىسىنى قانداق ئۆزگەرتىشنى مەزمۇن قىلغان بولىدۇ. «تەسىر كۆرسىتىش» نىڭ ئۆزىمۇ بىر پەن بولۇپ ، مەن يېقىندا مۇشۇ پەن ھەققىدە ئىككى كۈن دەرس ئالدىم. ئۇنىڭ مەزمۇننى مەن كېيىنچە ئايرىم تونۇشتۇرىمەن.

تەسىر كۆرسىتىشنىڭ دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ ، ئۇنىڭ بىر قۇتۇبىدا كىشىلەرگە ۋە ئۇلارنىڭ ھوقۇقلىرىغا ھۆرمەت قىلىدىغان ئەخلاقلىق ۋە ھۆرمەتكە سازاۋەر تەسىر كۆرسىتىشلەر بار. مېنىڭ يېقىندا ئوقۇغىنىم ئەنە شۇ جەھەتتىكى تەسىر كۆرسەتكۈچىلەر ھەققىدە. تەسىر كۆرسىتىشنىڭ يەنە بىر قۇتۇبىدا بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرىگە ئىگە تەسىر كۆرسىتىش بار بولۇپ ، ئۇنىڭ مەقسىتى كىشىلەرنىڭ كىملىكىنى ، مۇستەقىللىقىنى ھەمدە ئۇلارنىڭ تەنقىدىي ياكى لوگىكىلىق ئويلاش قابىلىيىتىنى ۋەيران قىلىپ يوقىتىش بولىدۇ. بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرىگە ئىگە خۇراپات گۇرۇھلار ۋە مەزھەپلەرنىڭ يېتەكچىلىرى قىلىدىغان ئىشلار ئەنە شۇنداق تەسىر كۆرسەتكۈچىلەرگە كىرىدۇ. ئۇنداق گۇرۇھلارنىڭ ئۆزگەرتكۈچىلىرى ئالدامچىلىق ۋە كۆڭۈلنى كونترول قىلىش تاكتىكىلىرىنى قوللىنىپ ، ئەزالىرىنىڭ ئاجىزلىقلىرى ۋە ئارتۇقچىلىقلىرىدىن پايدىلىنىپ ، ئۆزلىرىنىڭ ئېھتىياجلىرى ۋە ئارزۇلىرىنى قاندۇرىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئىككى قۇتۇبنىڭ ئوتتۇرىسىغا توغرا كېلىدىغان كۆڭۈلنى كونترول قىلىش ئىشلىرى ناھايىتى كۆپ. ئۇنىڭ بىرى بىر گۇرۇھ كىشىلەر ياكى دائىرىلەر بىر تەسىر كۆرسىتىش سىستېمىسى ئارقىلىق بىر ئادەمنى ئۇنىڭ كىملىكىدىن ئىبارەت ئەڭ يادرولۇق يېرىدىن باشلاپ پۈتۈنلەي بۇزۇپ ، يەنى ئۇنىڭ قىممەت قارىشى ، ئەقىدىسى ، ياخشى كۆرىدىغان نەرسىلىرى ، قارارلىرى ، ئىش-ھەرىكەتلىرى ۋە كىشىلىك مۇناسىۋەتلىرى قاتارلىقلارنى پۈتۈنلەي بۇزۇپ تاشلاپ ، ئۇنىڭدا بىر ياسالما كىملىك ياكى ياسالما كىشىلىك خاراكتېرىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ.

بەزىلەرنىڭ قارىشىچە كۆڭۈلنى كونترول قىلىش دېگىنىمىز بىر ھۆكۈمەتنىڭ خادىملىرى ياكى ئورۇنلىرىنىڭ شەخسىيلەرنى ياكى بىر كوللېكتىپنىڭ تاللاش ۋە ئىش-ھەرىكەت ئەركىنلىكىنى كونترول قىلىپ ، شۇ ئارقىلىق ئۇلارنىڭ چۈشەنچىسى ، بىرەر ئىشنى قىلىشتىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچى ، ئېقىنلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ، ئىشلارنى چۈشىنىش ئىقتىدارى ۋە ئىش-ھەرىكەت نەتىجىلىرىنى ئۆزگەرتىش ياكى بۇزۇۋېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ ، ھەممە كىشىنىڭ ئاشۇنداق بىر جەرياننىڭ ئوبيېكتى بولۇپ قېلىش ئېھتىماللىقى بار بولىدۇ.

باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى كونترول قىلغۇچىلار سۆزلەرنى ۋە گۇرۇپپا بېسىمىنى ناھايىتى ئۇستىلىق بىلەن ئورۇنلاشتۇرۇپ ، ئۆز ئەزالىرىنى ئۆزىگە تايانمىسا بولمايدىغان قىلىپ قويۇپ ، ئاندىن ئۆز ئەزالىرىنىڭ ھەر خىل ئىشلاردىكى قارارلىرىنى ئۆزگەرتكۈچىلەر ئۆزلىرى چىقىرىپ بېرىدۇ. ئەمما ئۇ ئۆزگەرتكۈچىلەرنىڭ ئەگەشكۈچىلىرى بولسا ئۆزلىرىنىڭ ئاشۇنداق كونترول قىلىنىۋاتقانلىقىنى سەزمەي ، ئۆزلىرىنى مۇستەقىل ئىش ئېلىپ بېرىۋاتقان ۋە ئۆز ئىشلىرى توغرىسىدا ئۆزلىرى قارار چىقىرىدىغان ئەركىنلىككە ئىگە كىشىلەر ، دەپ ھېسابلايدۇ. يەنى ، كۆڭلىنىڭ كونترول قىلىنىشىغا دۇچ كەلگەن كىشىلەر ئۆزلىرى قوبۇل قىلىۋاتقان تەسىرلەرنى ۋە ئۇلار ئۆزلىرىدە كەلتۈرۈپ چىقىرىۋاتقان ئۆزگىرىشلەرنى سەزمەيدۇ [1].

كۆڭۈلنى كونترول قىلىش ئۇزۇن مۇددەت ئىچىدە ، ئوبيېكتلەرگە تۇيدۇرماي ، ئاز-ئازدىن ئېلىپ بارىدىغان ئىش بولۇپ ، كۆڭلى كونترول قىلىنىۋاتقان كىشىلەر ئاشۇنداق بىر ئىشنىڭ بولۇۋاتقانلىقىنى ئاساسەن سەزمەيدۇ. بۇ جەريانغا كېتىدىغان ۋاقىتنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئىشلىتىلگەن ئۇسۇل ، ئاشۇ ئۇسۇلنىڭ ئىشقا سېلىنىش مۇددىتى ۋە باشقا ئىجتىمائىي ۋە كىشىلىك ئامىللارغا باغلىق بولىدۇ. كۆڭۈلنى كونترول قىلىشتا مەلۇم كۈچلەر ئىشقا سېلىنىدىغان بولۇپ ، ئۇلار بەزىدە جىسمانىي كۈچ ، بەزىدە بولسا ئۇنداق ئەمەس بولىدۇ. ئەمما ئۇ كۈچلەر چوقۇم پسىخولوگىيىلىك كۈچ ، ئىجتىمائىي كۈچ ۋە ئىجتىمائىي بېسىملارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

كۆڭۈلنى كونترول قىلغۇچىلار بەزىدە ئۆز قىلمىشلىرىنى نىقابلاش ئۈچۈن «ھېچكىم سىزنىڭ بېشىڭىزغا ناگان تەڭلىمىدى» ، دەيدۇ. كۆڭۈلنى كونترول قىلىش ئىشىدىن بىخەۋەر كىشىلەر بۇنداق سۆزگە رەددىيە بېرەلمەيدۇ. ئۇنداق كىشىلەر «ئۆز قارارلىرىمنى مەن ئۆزۈم چىقاردىم ، ئۇنى ماڭا باشقا بىرى چىقىرىپ بەرمىدى» ، دەپ ئويلايدۇ. بىز ئۆزىمىز چىقارغان قارارلار ناھايىتى كۈچلۈك ۋە ئۇلارنىڭ تەسىرى بەك ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان بولغاچقا ، كۆڭۈلنى كونترول قىلغۇچىلار يۇقىرىقىدەك سۆزلەر بىلەن زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارغا ئۆزىنىڭ قارارىنى ئۆزى چىقارغان تۇيغۇنى بېرىشكە ئەڭ زور دەرىجىدە تىرىشىدۇ.

3. مېڭىنى يۇيۇش

«جىنايەتچى» ياكى ئۇرۇش ئەسىرى بولۇپ قېلىپ تۈرمىگە كىرىپ ، تۈرمىدە بىر مەزگىل ياشاپ چىققان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى تۈرمىدىكى ۋاقتىدا ئوخشىمىغان دەرىجىدىكى «مېڭىنى يۇيۇش» جەريانىنى ئۆز بېشىدىن ئۆتكۈزىدۇ. شۇڭا ئۇلار كۆپىنچە ھاللاردا تۈرمىدىن باشقا بىر ئادەم بولۇپ ، ياكى تۈرمىگە كىرىشتىن بۇرۇنقىغا قەتئىيلا ئوخشىمايدىغان بىر ئادەم بولۇپ چىقىدۇ.

«مېڭىنى يۇيۇش» بىلەن «كۆڭۈلنى كونترول قىلىش» بىر ئاز ئوخشىشىپ كېتىدىغان بولۇپ ، بەزىلەرنىڭ قارىشىچە بۇ ئىككىسىنىڭ بىر پەرقى ، مېڭىنى يۇيۇش جەريانىغا دۇچ كەلگەن كىشىلەر ئۆزىنىڭ مېڭىسىنى يۇيۇۋاتقان تەرەپنىڭ بىر «دۈشمەن» ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. مەسىلەن ، ئۇرۇش ئەسىرلىرى. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قېلىش-قالالماسلىقى ئۆزلىرىنىڭ ئىدىيە سىستېمىسىنى ئۆزگەرتىش ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. ئۇلار ئادەتتە قىلمايدىغان ئىشلارنى جىسمانىي كۈچنىڭ بېسىمى بىلەن مەجبۇرى قىلىدۇ. ئەمما بۇنداق ئادەملەر دۈشمەن قولىدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن ، ئۆز بېشىدىن ئۆتكۈزگەن مېڭىنى يۇيۇش جەريانلىرىنىڭ تەسىرىمۇ يوقاپ كېتىدۇ.

كۆڭۈلنى كونترول قىلىش جەريانى ئۇزۇن ۋە مۇرەككەپ بولىدۇ. كۆڭلى كونترول قىلىنغۇچىلار (ياكى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار) كۆڭۈلنى كونترول قىلغۇچىلارنى ئۆزلىرىنىڭ دوستى ياكى مۇئەللىمى دەپ ھېسابلايدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنداق زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار ئۆزىنى قوغداش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلمايدۇ. بەزىلىرى بولسا «كونترول قىلغۇچىلارنىڭ ئاشۇنداق قىلىشىدا مەلۇم سەۋەب بار» ، دەپ قاراپ ، ئاشۇنداق جەريانغا ئۆز رازىلىقى بىلەن قاتنىشىپ ، كونترول قىلغۇچىغا بەزى خۇسۇسىي ئۇچۇرلارنى بېرىدۇ. كونترول قىلغۇچى بولسا ئۇنداق ئۇچۇرلاردىن زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارغا تېخىمۇ زور زىيان يەتكۈزىدىغان تەرىقىدە پايدىلىنىپ ، ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى كونترول قىلىشنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن كۆڭۈلنى كونترول قىلىش مېڭىنى يۇيۇش ياكى جىسمانىي جەھەتتىن مەجبۇرلاشقا قارىغاندا تېخىمۇ خەتەرلىك بولىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتساق ، كۆڭۈلنى كونترول قىلىش قىيناش ، جىسمانىي جەھەتتىن خارلاش ۋە دورا يېگۈزۈشكە قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرەلەيدۇ. ئۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب ، مەجبۇرلاش باشقىلارنىڭ ئىپادىسىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ ، ئەمما مەجبۇرى قايىل قىلىش ياكى كۆڭۈلنى كونترول قىلىش بولسا باشقىلارنىڭ پوزىتسىيىسى بىلەن ئىش-ھەرىكىتىنىڭ ھەر ئىككىسىنى ئۆزگەرتىدۇ. زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلارمۇ كۆڭۈلنى كونترول قىلىش ئۆزلىرى ئۈچۈن پايدىلىق ، دەپ ئويلاپ ، ئۇ جەريانغا خۇشاللىق ۋە ئاكتىپلىق بىلەن قاتنىشىدۇ [1].

4. خۇراپاتلىق ئارقىلىق كۆڭۈلنى كونترول قىلىش

مەن يۇقىرىدا ئادەتتىكى كۆڭۈلنى كونترول قىلىش ئۇقۇمى ئۈستىدە ئازراق چۈشەنچە بەردىم. ئۇنىڭدىن باشقا «خۇراپاتلىق ئارقىلىق كۆڭۈلنى كونترول قىلىش» دېگەن يەنە بىر ئۇقۇممۇ بار بولۇپ، بۇ ھەقتە يېزىلغان ئىنگلىزچە كىتابلار ئاز ئەمەس. ئۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، گەرچە ئۇيغۇرلاردا «خۇراپات گۇرۇھلار» غا كىرىدىغان تەشكىلاتلار ئاساسەن مەۋجۇت بولمىسىمۇ، ئامېرىكىدا بار بولغان خۇراپات گۇرۇھلارنىڭ سانى 3000 دىن ئاشىدۇ. يەنى، ئامېرىكا بىر ئەركىن دۆلەت بولغاچقا، ئاشۇنداق خۇراپات گۇرۇھلار ئەركىن ھالدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋېرىدۇ. خۇراپات گۇرۇھلار ئىشلىتىدىغان بىر يۈرۈش كۆڭۈلنى كونترول قىلىش ئۇسۇللىرى بار بولۇپ، ئۇ ئۇسۇللارنىڭ بىر قىسمىنى ئۇنداق گۇرۇھلارغا تەۋە بولمىغان كىشىلەرمۇ ئۇچرىتىپ تۇرىدىغانلىقى بىر پاكىت. شۇڭلاشقا مەن بۇ ھەقتە قىسقىچە توختىلىمەن.

يازغۇچى ستىۋىن ھېسسەن (Steven Hassan) بىر بۇزغۇنچى خۇراپات گۇرۇھنىڭ سابىق ئەزاسى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۆز ئالدىغا بىر تۆت نۇقتىلىق كۆڭۈلنى كونترول قىلىش سىستېمىسى بار بولغان. ستىۋىن خۇراپاتلىق ئارقىلىق كۆڭۈلنى كونترول قىلىش ھەققىدە بىر كىتاب يازغان بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۆزىنىڭ ئۇسۇلىنى مۇنداق دەپ خۇلاسىلىگەن: خەتەرلىك خۇراپات گۇرۇھلار ئۆز ئەزالىرىنىڭ (1) ئىش-ھەرىكىتى، (2) ھېسسىياتى (3) ئىدىيىسىنى كونترول قىلىش ھەمدە ئۆز ئەزالىرىغا سىرتتىن يېتىپ كېلىدىغان ئۇچۇرلار (بۇ 4-ئامىل) نى قاتتىق كونترول قىلىش ئارقىلىق، ئۆزلىرىنىڭ تەسىر كۈچىنى كۈچەيتىپ، ئۆز ئەزالىرىنىڭ كىملىكىنى ئۆزگەرتىدۇ.

يازغۇچى مارگارېت سىڭگېر (Margaret Singer) ئۆزى يازغان بىر كىتابتا ئۆزىنىڭ ئالتە نۇقتىلىق سىستېمىسىنى تونۇشتۇرىدۇ:
--(1)كىشىلەر ئۆزلىرىنى كونترول قىلىۋاتقان بىر سىستېمىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بىلمەيدۇ.
--(2) ئۇلارنىڭ ۋاقتى ۋە ياشاش مۇھىتى پۈتۈنلەي كونترول قىلىنىدۇ.
--(3) ئۇلار قورقۇنچاق ۋە باشقىلارغا يۆلەنمىسە ياشىيالمايدىغان كىشىلەرگە ئۆزگەرتىلىدۇ.
--(4) ئۇلارنىڭ بۇرۇنقى ئىش-ھەرىكەتلىرى ۋە پوزىتسىيىلىرى پۈتۈنلەي باستۇرۇپ قويۇلىدۇ.
--(5) ئۇلاردا يېڭى ئىپادىلەر ۋە يېڭى پوزىتسىيىلەر بەرپا قىلىنىدۇ.
--(6) ئۇلار بىر لوگىكىسى پۈتۈنلەي يوشۇرۇنغان يېڭى ئېتىقادقا ئىشىنىدىغان قىلىنىدۇ.

5. روھىي ئىسلاھات

مەن بەزى كىشىلەر بىلەن پاراڭلىشىش جەريانىدا، بۇنىڭدىن 15-20 يىللار بۇرۇن دۇنيانىڭ بەزى جايلىرىدا بىر مىللەت يەنە بىر مىللەتنى ئاسسىملاتسىيە قىلىپ يوقىتىۋېتىش ئۈچۈن، ئىنتايىن قاتتىق ۋە مەخپىي پىلانلاشلار ئارقىلىق «روھىي ئىسلاھات» پروگراممىسىنى باشلانغانلىقىنى ئاڭلىدىم. بۇنداق پروگراممىلار ناھايىتى مۇرەككەپ بولۇپ، ئاشۇ ئىشلارنى قىلىدىغانلار بۇ پروگراممىدا ھەتتا يېڭىدىن تۇغۇلىدىغان بوۋاقلارنى قورقۇنچاق ئادەملەردىن بولۇپ تۇغۇلدۇرۇش ئۈچۈن، قورسىقىدا باللىرى بار چاشقان ئۈستىدىمۇ مەخسۇس تەجرىبە-تەتقىقاتلارنى ئېلىپ بارىدىكەن.

قورساقتىكى بالىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇنى بىر قورقۇنچاق ئادەم قىلىپ تۇغدۇرۇش بىر قىسىم ئىلمىي ئاساسقا ئىگە بولۇپ، مەن ئۆزۈمنىڭ «بالىڭىزغا توغرا كۆيۈڭ (3)» دېگەن ماقالىسىدە بۇ ھەقتە ئازراق توختالغان ئىدىم (نەقىل):

«بالا ئېلىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان بىر جۈپ ياش ئۆزىنىڭ ئاتا-ئانىسىنىڭ ۋە ئۇنىڭدىنمۇ بۇرۇنقى ئەجدادلىرىنىڭ ياخشى ئەمەللىرىنى ئەسلەش ئارقىلىق ئۆز كۆڭۈللىرىنى ساغلام ۋەقەلەر بىلەن روھلاندۇرالايدۇ. بۇ ھەرگىزمۇ ۋاقىتلىق كۆڭۈل ئېچىش ئۈچۈن ئەمەس. بەلكى يېڭى توي قىلغان بىر جۈپ ياش بۇ ئىشنى ئۆز ئائىلىسىگە ۋارىسلىق قىلىدىغان پەرزەنتكە ئېرىشىش ئۈچۈن شۇنداق قىلىدۇ. سىز ئاشۇنداق بىر يىگىت بولسىڭىز، ئايالىڭىزنىڭ قورسىقىدا قالىدىغان بالىنىڭ روھى ساغلام بىر بالا بولۇشىنى ياراتقۇچىمىزدىن تىلەڭ. ئايالىڭىزمۇ شۇنداق قىلسۇن. سىز بۇ ئىشنى ھازىر ئۆز كۆڭلىڭىزدە بىر ياخشى روھىي ھالەت بەرپا قىلىش، ئاندىن كېيىنچە ئۇنى بالىڭىزغا ئۆتكۈزۈپ بېرىش ئۈچۈن قىلىسىز.

ھەر قېتىم كۆڭلىڭىز پەرىشان بولغاندا ياكى ھېسسىياتىڭىز بىر خىل شەھۋەتپەرەسلىك، خاپىچىلىق، خام-خىيال ياكى چىرىكلىك بىلەن تولغاندا، جۈپىڭىز بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماڭ. خاتا كۆڭۈل چوقۇم خاتا نەتىجە پەيدا قىلىدۇ. بۇرۇنقى زامانلاردا كىشىلەردە ئەرنىڭ ياكى ئايالنىڭ تۇغۇلغان كۈنىدە، ئاتا-ئانىسى ئۆلۈپ كەتكەن كۈنلەردە، ئايال ئادەت كۆرگەن ياكى باشقا بىرەر كېسەلگە گىرىپتار بولغان كۈنلەردە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق قائىدىلىرى مەۋجۇت ئىدى. ئۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، ئۇنداق كۈنلەردە ئەر-ئايال ئىككىيلەننىڭ جىنسىي مۇناسىۋەتتە پۈتۈن زېھنىنى يىغالماسلىقىدۇر. بۇرۇنقى زامانلاردا چوڭلار بۇ قائىدىگە ئالاھىدە دىققەت قىلغان بولۇپ، ئۇنى ھازىرمۇ داۋاملاشتۇرۇشقا تىرىشىشىمىز كېرەك. ئاشۇنداق قىلىش جەمئىيەتنىڭ تېخىمۇ ناچارلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بىزنى پارلاق ئىستىقبالغىمۇ ئىگە قىلىدۇ.

ئايالنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلى ئۇنىڭ ئۈچۈن ۋە ئۇنىڭ ئائىلىسى ئۈچۈن بىر ناھايىتىمۇ قىممەتلىك ئىش يۈز بېرىۋاتقان مەزگىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ مەزگىلدە بىر قىسىم قائىدە-تۈزۈم بويىچە ئىش قىلىش كېرەك. ئانىنىڭ بىر ياخشى ۋە ساغلام بەدىنىنىڭ بولۇشى ئۈچۈن مەسلىھەت بېرىش بىر تېبىبىي دوختۇرنىڭ مەجبۇرىيىتى. ئانىنىڭ بەدىنى ياخشى ۋە ساغلام بولغاندا، ئۇنىڭ قورسىقىدىكى بالىمۇ ساغلام بولالايدۇ. ئانا بولغان كىشى ئۆزى

يەيدىغان يېمەكلىكلەرگە ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك. چۈنكى قورساق كۆتۈرۈۋاتقان ئايال ئىككى جاننىڭ ھاياتىنى كەچۈرۈۋاتقان بولىدۇ. ئەگەر ئانىنىڭ ئىشلىرى ئوڭۇشلۇق بولىدىكەن ، ھەر ئىككى جاننىڭ ئىشلىرىمۇ ئوڭۇشلۇق بولىدۇ. ئەگەر ئانا ئاجىزلايدىكەن ، ھەر ئىككى جان ئاجىزلايدۇ.» (نەقىل تۈگىدى) [2]

روھىي ئىسلاھات ساھەسىدە ئەڭ نوپۇزغا ئىگە كىشىلەرنىڭ بىرى ئامېرىكىدىكى خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتى تىببىي داۋالاش ئىنستىتۇتىنىڭ پروفېسسورى دوكتۇر روبېرت لىفتون (Robet Lifton) بولۇپ ، ئۇ كىشى بۇ ساھەدىكى تەتقىقاتىنى 1953-يىلى باشلىغان. ئۇ كورىيە ئۇرۇشىدا جۇڭگو ھۆكۈمىتىنىڭ قولىغا ئەسىر بولۇپ چۈشۈپ قېلىپ ، جۇڭگو تۈرمىسىدە كۆپ يىل يېتىپ ، كېيىن قويۇپ بېرىلگەن ئامېرىكا ئەسكەرلىرىدىن 25 كىشى ، شۇنداقلا جۇڭگو ئالىي مەكتەپلىرىدە قاتتىق ئىدىيىۋى تەربىيىلەرنى باشتىن ئۆتكۈزۈپ ، كېيىن ئامېرىكىغا قېچىپ كەلگەن 15 جۇڭگولۇق بىلەن كۆپ قېتىم سۆھبەت ئۆتكۈزۈپ ، شۇ ئاساستا «ئىدىيە ئىسلاھاتى ۋە ھاكىممۇتلەقلىق پسىخولوگىيەسى» دېگەن كىتاپنى يېزىپ چىققان. بۇ كىتاپ تۇنجى قېتىم 1961-يېسىلغان بولۇپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە بىر قانچە قېتىم قايتىلاپ نەشر قىلىنغان. ھازىر ئامەرىكىدىكى كۆپلىگەن ئالىي مەكتەپلەر بۇ كىتاپنى بىر دەرسلىك سۈپىتىدە ئىشلىتىۋاتىدۇ [3].

دوكتور روبېرت لىفتون ئاشۇ كىتابتا ئوتتۇرىغا قويغان «ئىدىيە ئىسلاھاتىنىڭ 8 ئۆلچىمى» مۇنداق:

(1)مۇھىتنى كونترول قىلىش: بۇ ئالدى بىلەن بىر ئادەم ياشاۋاتقان مۇھىتتىكى ئۇچۇرلار بىلەن ئالاقىلەرنى كونترول قىلىپ ، ئەڭ ئاخىردا ئاشۇ ئادەمنىڭ ئۆزىنى كونترول قىلىشنى ، شۇ ئارقىلىق ئۇ ئادەمنى پۈتۈن جەمئىيەتتىن ئايرىۋېتىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(2) سىرلىق كونترول قىلىش: ئۆزگەرتكۈچى ئۆزگەرتىلگۈچى بىر ئادەمنىڭ ھەممە ئىشلىرىنى كونترول قىلىدۇ ، ئەمما ئۇ ئۆزگەرتىلگۈچىدە ھېلىقى ئىشلار ئۆزلۈكىدىن يۈز بېرىۋاتقاندەك تۇيغۇنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆزگەرتكۈچى ئۆزىنى بىر خىل ئىلاھىي نوپۇز ، روھىي ئارتۇقچىلىق ، بەزى ئالاھىدە ئىقتىدار ياكى بەزى ئالاھىدە تالانتلارغا ئىگە كىشىدەك كۆرسىتىپ ، ۋەقەلەرنى ، مۇقەددەس كىتابلاردىكى مەزمۇنلارنى ، ۋە سەرگۈزەشتىلەرنى ئۆز خاھىشى بويىچە چۈشەندۈرسە ھېلىقى ئۆزگەرتىلگۈچى شۇ بويىچە قوبۇل قىلىدىغان بىر خىل ئەھۋالنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ.

(3) پاكلىقنى تەلەپ قىلىش: ئۆزگەرتكۈچى ئۆزگەرتىلگۈچىگە بۇ دۇنيانى بىر ناھايىتى ئاددىي نەرسە قىلىپ چۈشەندۈرىدۇ. ھەمدە ئۆزگەرتىلگۈچىنى ئۆزگەرتكۈچىنىڭ ئىدىيولوگىيىسى بويىچە ئىش كۆرۈشكە ، شۇ ئارقىلىق «پاكلىق» نى قولغا كەلتۈرۈشكە ئۈندەيدۇ. ئۆزگەرتكۈچى بۇ يەردە ئۆزگەرتىلگۈچىنى گۇناھكار ۋە نومۇسسىز ئادەم قىلىپ ئەيىبلەشتىن ئىبارەت بىر كونترول قىلىش ئۇسۇلىنى كوپ قوللىنىدۇ.

(4) ئىقرار قىلدۇرۇش: ئۆزگەرتىلگۈچى ئۆزگەرتكۈچى ئالدىدا «ئۆز گۇناھلىرى» نى ئىقرار قىلىشقا مەجبۇرلىنىدۇ. ئۆزگەرتىلگۈچىنىڭ دېگەنلىرى باشقىلاردىن مەخپىي تۇتۇلمايدۇ. ئۆزگەرتكۈچىلەر ئۆزگەرتىلگۈچىنىڭ «گۇناھلىرى» ،.«پوزىتسىيىلىرى «ۋە «خاتالىقلىرى» نى خالىغانچە مۇزاكىرە قىلىدۇ ، ۋە ئۇلاردىن پايدىلىنىدۇ.

(5) مۇقەددەس پەن: ئۆزگەرتكۈچى تەۋە بولغان گۇرۇھنىڭ تەلىماتى ياكى ئىدىلوگىيىسى ھېچقانداق گۇمان قىلىشقا بولمايدىغان دەرىجىدىكى ئەڭ مۇقەددەس ھەقىقەت ، دەپ قارىلىدۇ. ئۇ ھەقىقەت ئۆزگەرتكۈچى تەۋە بولغان گۇرۇھنىڭ سىرتىدا تېپىلمايدۇ. ئۆزگەرتكۈچى خۇداغا ياكى پۈتۈن ئىنسانىيەتكە ۋەكىللىك قىلىپ سۆز قىلغۇچى بولۇپ ، ئۇ بارلىق تەنقىدلەردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ.

(6) تىل جەھەتتە ئويۇن ئويناش: ئۆزگەرتكۈچى سۆز-ئىبارىلەرنى سىرتقى دۇنيا چۈشەنمەيدىغان شەكىلدە يېڭىچە چۈشەندۈرىدۇ ، ياكى يېڭى ئۇسۇل بويىچە ئىشلىتىدۇ. بۇ ئۇسۇل كىشىلەرنىڭ ئىدىيىسىنى بوغۇۋېتىدىغان سەپسەتىلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ ، ئۇ ئۆزگەرتىلگۈچىنىڭ ئويلاش جەريانىنى ئۆزگەرتىپ ، ئۆزگەرتىلگۈچىنى ئۆزگەرتكۈچى ئارزۇ قىلغاندەك ئويلايدىغان قىلىپ قويىدۇ.

(7) ئۆزگەرتىلگۈچىگە قارىتىلغان تەلىمات: ئۆزگەرتىلگۈچىنىڭ شەخسىي سەرگۈزەشتىلىرى مۇقەددەس پەنگە بويسۇندۇرۇلۇپ ، مۇقەددەس پەنگە قارىمۇ-قارشى كېلىدىغان سەرگۈزەشتىلەرنىڭ ھەممىسى مەنئى قىلىنىدۇ ، ياكى بولمىسا ئۆزگەرتكۈچى تەۋە بولغان گۇرۇھنىڭ ئىدىلويىسىگە ئۇيغۇن كېلىدىغان قىلىپ قايتىدىن چۈشەندۈرۈلىدۇ.

(8) مەۋجۇت بولۇش ھوقۇقىنى تەقسىم قىلىش: ئۆزگەرتكۈچى تەۋە بولغان گۇرۇھنىڭ كىم ياشاپ ، كىمنىڭ ياشىمايدىغانلىقىنى بەلگىلەيدىغان ھوقۇقى بار بولىدۇ. ئۆزگەرتكۈچى تەۋە بولغان گۇرۇھنىڭ سىرتىدىكى كىشىلەر قۇتقۇزۇلمايدۇ ، يەكلەنمەيدۇ ، سەزمەس ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ ، ۋە ئۆزگەرتكۈچىنىڭ گۇرۇھنىڭ ئىدىلوگىيىسى قوبۇل قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر بىر ئۆزگەرتىلگۈچى ئۆزگەرتكۈچى گۇرۇھىغا قوشۇلمايدىكەن ياكى ئۇ گۇرۇھنى تەنقىدلەيدىكەن ، ئۇ ئۆزگەرتىلگۈچى ئۆزگەرتكۈچىنىڭ گۇرۇھى تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلىدۇ. شۇڭلاشقا تاشقى دۇنيانىڭ ھېچ قانداق نوپۇزى بولمايدۇ. ئۆزگەرتكۈچىنىڭ گۇرۇھىدىكى بىرەر ئەزا بۇ گۇرۇھدىن ئايرىلىپ چىقىپ كېتىدىكەن ، ئۇمۇ تاشلىۋېتىلىدۇ.

يۇقىرىدىكى 8 نۇقتىنى «مەدەنىيەت زور ئىنقىلابى» مەزگىلىدىكى ئىشلار بىلەن سېلىشتۇرۇپ بېقىڭ.

6. پسخولوگىيىلىك تېررورلۇق

بەزى ئەللەر ئۆز خەلقىنى ئىدارە قىلىشتا ئەڭ كۆپ قوللىنىدىغان تاكتىكىلارنىڭ بىرى «پسخولوگىيىلىك تېررورلۇق» تىن ئىبارەت. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا ، سىز تېررورىزم تاكتىكىسىدىن پايدىلىنىپ ، شۇ ۋاقىتتىكى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان ، ياكى ناھايىتى يۇقىرى دەرىجىدە كۆپتۈرۈۋېتىلگەن بىر خىل قورقۇنچلۇق ئاتموسفېرانى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىسىز. ھەر قېتىم بىرەر زوراۋانلىق ۋەقەسى يۈز بەرگەندە ، ئۇ ۋەقەنى كەڭ دائىرىدە كۆچەپ تەشۋىق قىلىش پسخولوگىيىلىك تېررورلۇق ھەرىكىتىنىڭ بىر قىسمى بولىدۇ [4].

پسخولوگىيىلىك تېررورلۇقنى ئۇنۇمگە ئېرىشتۈرۈشنىڭ ھەر خىل ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن ، سىز ئېلىپ بارغان تېررورلۇقنىڭ كۆلىمىگە تايىنىش ، سىز نىشان قىلغان ئادەملەرنىڭ سىمۋوللۇق ئالاھىدىلىكىدىن پايدىلىنىش ، ۋە ياكى بىرلا ئادەم ئۇستىدىن ئېلىپ بېرىلغان ۋەھشىيلىك. بۇ جەھەتتە سىزنىڭ نېمە ئىش قىلغانلىقىڭىز مۇھىم ئەمەس ، مۇھىمى سىز ئۆزىڭىز قىلغان ئىشنى قانداق تەشۋىق قىلغانلىقىڭىز بولىدۇ. مەسىلەن ، ئۆلۈم جازاسى بېرىلگەن كىشىلەرنى ئۇستى ئوچۇق ماشىنىلارغا بېسىپ ، ئادەم قايناق كوچىلاردا سازايى قىلىش.

پسخولوگىيىلىك تېررورلۇقتىن ھەققىي تېررورچىلارمۇ كۆپ پايدىلىنىدۇ. مەسىلەن ، ھازىرقى ئەڭ ئىشەنچلىك مۆلچەرلەرگە ئاساسلانغاندا ، ئىراق ئىسلام دۆلىتىنىڭ ئەسكەرلىرىنىڭ سانى 20 مىڭدىن ئاشمايدۇ. ئەمما ئۇلار يۈزىگە ماسكا تاقاپ ئۇرۇش قىلىۋاتقان كۆرۈنۈشلەرنى ، ئادەملەرنى مىلتىق بىلەن ئېتىپ ئۆلتۈرگەن كۆرۈشۈشلەرنى ، ۋە ئادەملەرنى پىچاق بىلەن بوغۇزلىغان كۆرۈنۈشلەرنى توردا ناھايىتى كۆپ تارقاتتى. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار ئىشنىڭ تېگى-تەكتىنى ياخشى بىلمەيدىغان كىشىلەردە ئىراق ئىسلام دۆلىتىنىڭ نەچچە يۈز مىليون ئەسكىرى باردەك ، ئۇلار ھازىر پۈتۈن دۇنيانى ئىگىلەپ كېتىۋاتقاندەك تۇيغۇ پەيدا قىلدى. پسخولوگىيىلىك ئۇرۇشتا بىر ئادەمنى پىچاق بىلەن بوغۇزلاپ ئۆلتۈرۈش كىشىلەردە بىرەر مىڭ ئادەمنى ئۆلتۈرگەندەك تەسىر پەيدا قىلىدۇ. **خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش ، ئۆلۈم جازاسى بېرىلگەن 10 ئادەمنى ماشىنىغا بېسىپ سازايى قىلىش 10 مىڭ ئادەمگە ئۆلۈم جازاسى بەرگەندەك تەسىر پەيدا قىلالىشى مۇمكىن.** سىز 10 ئادەمگە ئۆلۈم جازاسى بېرىش بىلەن بىر خەلققە ئۇنچىۋالا چوڭ زىيان سالالمايسىز. ئەمما ، قورقۇنچلۇق ، ۋەھىمە ۋە تېررورلۇق پەيدا قىلىش ، شۇ ئارقىلىق ھەممە ئادەملەرنى ئازابلاپ ، ئۇلارنى ئىرادىسىزلاندۇرۇش جەھەتتە سىز ناھايىتى يۇقىرى ئۇنۇمگە ئېرىشەلەيسىز.

7. نېرۋا تىلى ئارقىلىق كۆڭۈلنى پروگراممىلاش

نېرۋا تىلى ئارقىلىق كۆڭۈلنى پروگراممىلاش ھازىر دۇنيادا ئەڭ كوپ تارقالغان كۆڭۈلنى كونترول قىلىش ئۇسۇلى بولۇپ ، ئۇنىڭدىن ئېلان شىركەتلىرى ، سىياسەتچىلەر ۋە تاراتقۇ مۇخبىرلىرى قاتارلىق نۇرغۇن ساھەدىكى كىشىلەر پايدىلىنىدۇ.

نېرۋا تىلى ئارقىلىق كۆڭۈلنى پروگراممىلاش (Neuro-Linguistic Programming, NLP) ئۇسۇلىنى رىچارد باندلېر (Richard Bandler) بىلەن جون گرىندېر (John Grinder) بىرلىكتە 1970-يىللىرى ئىجات قىلغان. ئۇ چاغدا باندلېر كالىفورنىيە ئۇنىۋېرسىتېتى سانتا كرۇز تارمىقىدا «كومپيۇتېر ئىلمى» كەسپىنىڭ ئاسپىرانتلىق ئوقۇغۇچىسى بولۇپ ، گرىندېر بولسا ئاشۇ مەكتەپتە مۇئاۋىن پروفېسسور ئىدى. ئۇ پروفېسسور بولۇشتىن بۇرۇن ئامېرىكا ئالاھىدە ھەربىي قىسمىنىڭ كاپىتانى بولۇپ ئىشلىگەن. خۇددى «كومپيۇتېر پروگراممىلاش تىلى» بار بولغىنىدەك ، بۇ ئىككىيلەن « پسخولوگىيىلىك پروگراممىلاش تىلى» ئىشلەپ چىقىش يولىدا ئىزدىنىپ ، ئاخىرى ھازىرقى « نېرۋا تىلى ئارقىلىق كۆڭۈلنى پروگراممىلاش» ئۇسۇلىنى كەشىپ قىلغان [5].

بۇ ئۇسۇلنى ئىشلەتكەندە ، سىز نازۇك مەنىلەرنى كۆپلىگەن قەۋەتلەرگە بولۇپ ، ئاندىن ئۇنى ئېغىزچە ياكى يازما تىل بىلەن ئىپادىلەپ ، ئەڭ ئاخىرىدا سىز نىشان قىلغان كىشىگە تۇيدۇرماي تۇرۇپ ، ئۇ ئۇقۇملارنى نىشان قىلىنغان ئادەمنىڭ يوشۇرۇن ئېڭىغا «تەكلىپلەر» شەكلىدە قاچىلايسىز. شۇ ئارقىلىق ئۇ ئادەمنىڭ كۆڭلىنى كونترول قىلىسىز.

يۇقىرىدىكى ئۇقۇملار مەن ئۆزۈمنىڭ «غايىنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشنىڭ سىرلىق قانۇنىيىتى» دېگەن ماقالەمدە تونۇشتۇرغان بىر قىسىم ئۇقۇملار بىلەن بىردەك بولۇپ ، ئەگەر قىزىقسىڭىز ئاشۇ ماقالىنىمۇ بىر قېتىم ئوقۇپ چىقسىڭىز بولىدۇ.

غەربتىكى ئەللەر يۇقىرىقىدەك پەنلەردە ناھايىتى تەرەققىي قىلىپ كەتتى. بىزنىڭ ئۆيگە پات-پات مال ساتىدىغان كىشىلەر كېلىدىغان بولۇپ ، ئۇلارنى ھەيدىۋېتىش ئۈچۈن مەن ھەر قېتىم ئۇلار بىلەن 10-20 مىنۇت ۋاقىت ھەپىلىشىمەن. دەسلەپىدە ئۇلارغا تەڭ كېلەلمەي ، ئۇلارنى ئۆيگە ئەكىرىپ ، مەھسۇلاتىنى تونۇشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن ئويدىن ھەيدەپ چىقارسام ، ئۇلارنىڭ پوزىتسىيىسى بىراقلا ئەسكىلىككە ئۆزگىرەيدۇ ، شۇنىڭ بىلەن مەن بىر قانچە كۈن ئاچچىق يۇتۇپ كەتكەن ۋاقىتلىرىمۇ بولغان.

نېرۋا تىلى ئارقىلىق كۆڭۈلنى پروگراممىلاش ھازىر بىر رەسمىي پەن بولۇپ ، پۈتۈن دۇنيا بويىچە پايدىلىنىۋاتقان بولغاچقا ، ئۇ پسخولوگىيىلىك ئۇرۇشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنىڭ بىر كۈچلۈك قورالى بولۇپ قالغانلىقىنى پەرەز قىلماق تەس ئەمەس.

نېرۋا تىلى ئارقىلىق كۆڭۈلنى پروگراممىلاشقا سىز تۆۋەندىكى 10 خىل ئۇسۇل بىلەن تاقابىل تۇرالايسىز (ماقالىنى بەك ئۇزۇن قىلىۋەتمەسلىك ئۈچۈن ، مەن پەقەت ئۇ ئۇسۇللارنى قىسقىچىلا تىزىپ چىقىمەن):

--(1)ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇپ ، باشقىلارنىڭ سىزنىڭ بەدەن تىلىڭىزنى بىلىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىڭ

--(2) سىزنى كونترول قىلماقچى بولغان ئادەم سىزگە سۆزلەۋاتقاندا ، سىز كۆزىڭىزنى رىتىمسىز ھالدا ئۇ ياق بۇ ياقلارغا يۆتكەپ تۇرۇڭ

--(3) سىزنى كونترول قىلماقچى بولغان ئادەمنىڭ سىزنىڭ بىر يېرىڭىزنى تۇتۇشىغا يول قويماڭ

--(4) مۇجمەل سۆزلەرگە نىسبەتەن بەك ئېھتىياتچان بولۇڭ

--(5) ئىچىڭىزدىكى ھەممە گەپلەرنى دەۋېتىشتىن ئېھتىيات قىلىڭ

--(6) ئېنىقسىز پاراڭلارغا ئېھتىياتچان بولۇڭ

--(7) يوشۇرۇن مەنىلەرنى بىلىۋېلىشقا تىرىشىڭ

--(8) دىققىتىڭىزنى نېمىگە بېرىۋاتقانلىقىڭىزنى بىلىپ تۇرۇڭ

--(9) ھېچ قانداق ئىشقا ماقۇل بولماڭ

--(10) ئۆزىڭىزدىكى ھېسسىي تۇيغۇغا ئىشىنىڭ

سىزنى كونترول قىلىش يۈزىسىدىن ئېلىپ بېرىلغان تەشۋىقاتلارغا تۆۋەندىكى ئۇسۇل بىلەن تاقابىل تۇرسىڭىز بولىدۇ [6]:

(1)ئۇ تەشۋىقاتنىڭ مەقسىتى سىزنى كونترول قىلىش ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىڭ. پۈتۈن دۇنيا بويىچە بىردىن-بىر قانۇنلۇق ئۇرۇش قورالى تەشۋىقاتتىن ئىبارەت بولۇپ ، ئۇنى ھۆكۈمەتلەر ، شەخسىيلەر ۋە خۇسۇسىي تەشكىلاتلارنىڭ ھەممىسى تىنچلىق دەۋرىدە قوللىنالايدۇ.

(2) تەشۋىقاتنى پاش قىلىڭ. ئەگەر ئىمكانىيىتىڭىز يار بېرىدىكەن ، بىرەر تەشۋىقاتچىنى يالغان سۆزلەۋاتقاندا تۇتىۋالالىسىڭىز ، ئۇنى پاش قىلىپ ، «بىر ئىشتا يالغانچىلىق قىلغان ئادەم ھەممە ئىشتا يالغانچىلىق قىلىدۇ» دېگەن پرىنسىپ بويىچە ئۇنىڭ نوپۇزىنى يوق قىلىڭ.

پايدىلىنىش ماتېرىياللىرى:

[1] WHAT IS MIND KONTROL?
http://www.decision-making-confidence.com/mind-kontrol.html

[1] The Science Behind Psychological Warfare
http://cs.stanford.edu/people/eroberts/courses/ww2/projects/psychological-warfare/link3.html

[2] بىلىمخۇمار: «بالىڭىزغا توغرا كۆيۈڭ (3)»

[3] Dr. Robert J. Lifton's Eight Criteria for Thought Reform
http://www.csj.org/studyindex/studymindctr/study__mindctr__lifton.htm

[4] Coping With Psychological Warfare at Home
http://www.webmd.com/mental-health/features/coping-with-psychological-warfare-home

[5] 10 Ways to Protect Yourself From NLP Mind Kontrol
http://ultraculture.org/blog/2014/01/16/nlp-10-ways-protect-mind-kontrol/

[6] How a Free Society Can Protect Itself from Psychological Warfare
http://www.americanthinker.com/articles/2011/08/how_a_free_society_can_protect_itself_from_psychological_warfare.html

بۇ ماقالىنى ئەلمىرە مۇھەممەت ۋە ئادىلە ئەزىز سىڭىللىرىمىز تەھرىرلىدى.

(«پسخولوگيیەلك ئۆرۈش» ھەققدىكى ماقالىلەر مەزمۇر ماقالە بىلەن ئاخىرلاشتى)

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.