ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتىگە ئائىت ئىلمىي قاراشلار

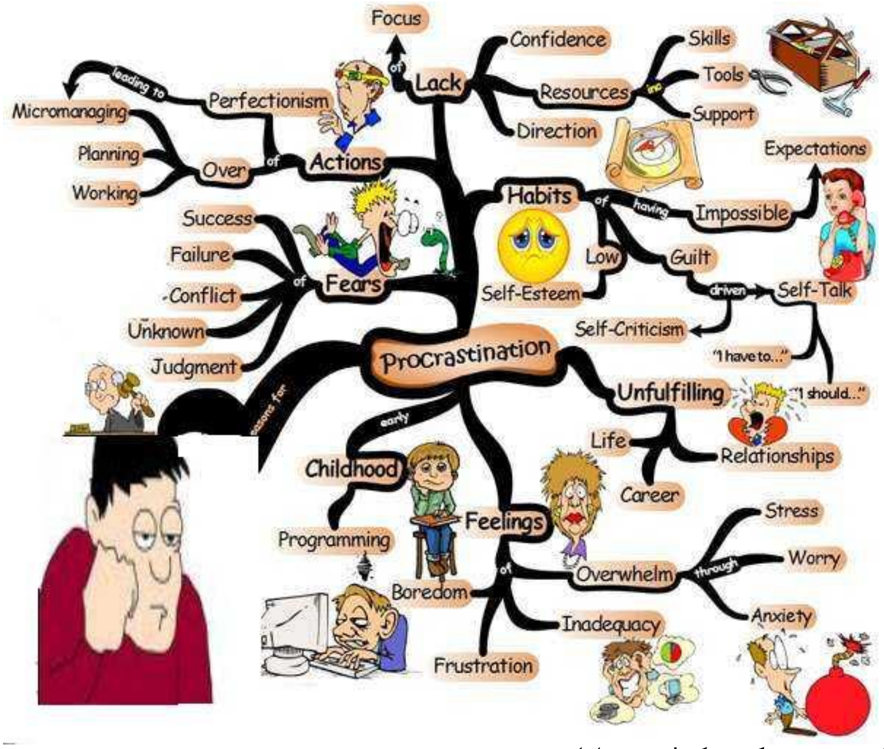
ئەركىن سىدىق
2015 ـ يىلى 7 ـ ئاينىڭ 3 ـ كۈنى

ئىلاۋە: مەن سەپەرگە چىدىغانلىقىم ئۈچۈن، بۇ ھەپتە جۈمە كۈنى تورلارغا چىقىرىدىغان مەزكۇر ماقالىنى سەل بالدۇرراق شۇنداق قىلىشقا مەجبۇرى بولۇپ قالدىم. ئىزدىنىش مۇنبىرى بۇ يەردە ئېچىلماس بولۇپ قالغىلى ئىككى كۈن بولدى. شۇڭا بۇ ماقالىنى ئۇ مۇنبەرگە چىقىرالمىدىم.

ماڭا يېقىندا «ئابدۇخالىق ئابلىز» ئىسىملىك بىر ئۇكىمىزدىن بىر پارچە ئېلخەت كەلدى. ئۇ خېتىدە مۇنداق دەپتۇ:

(نەقىل) ئەركىن ئاكا، بولسا «بىر ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسەللىكى»، «كەينىگە سوزۇش كېسەللىكى»، دېگەندەك تېمىلار توغرىسىدا بىر پارچە ماقالە تەييارلاپ بىزلەرگە سۇنغان بولسىڭىز. مەسىلەن، ئۇنىڭ زىيانلىرى، قانداق قىلىش ئارقىلىق ئۇنى تۈزەتكىلى بولىدىغانلىقى، قانداق بىر ئەھۋالدا ئادەم مۇشۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولىدىغانلىقى توغرىسىدا. مەندىمۇ مۇشۇنداق بىر ئەھۋال ئانچە ـ مۇنچە سادىر بولۇۋاتىدۇ. بۇنىڭ زىيىنىنىڭ تولىمۇ ئېغىر ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتتىم. ئەڭ مۇھىمى، كۆپ ساندىكى ئۇيغۇر قېرىنداشلىرىمىزدا بۇ خىل كېسەللىك باردەك ھېس قىلدىم. ۋە بەزىلىرىگە شاھىت بولدۇم. مەن سىزنىڭ ماقالىڭىز ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ ھەر بىر ئىشنى ئۆز ۋاقتىدا قىلىشنىڭ نەقەدەر زۆرۈر ئىكەنلىكىنى، كەينىگە تارتىشنىڭ ناچار بىر ئادەت ئىكەنلىكىنى تەپسىلى، ئېنىق، ئىلمىي ۋە پاكىتلىق چۈشىنىۋالساق دېگەن ئۈمىدتە. سىزگە ھەقىقىي بەخت ۋە سالامەتلىك تىلەپ، سىزدىن مەڭگۈ پەخىرلىنىپ ياشايدىغان بىر ئىنىڭىز.» (نەقىل تۈگىدى)

مەن يۇقىرىدىكى ئېلخەتنى تاپشۇرۇپ ئالغاندىن كېيىن، بىر ئاز ئويلاندىم. ھەمدە بىر ئاز ئىزدەندىم. نەتىجىدە مەخسۇس «ئىشنى كەينىگە سوزۇش» (كېچىكتۈرمەچىلىك، ئەرتەلەمەچىلىك، سۆرەلمەلىك) ئىللىتى ئۈستىدە توختالغان، بىر قىسىم خەلقئارادا تونۇلغان ئىلىم ئەھلى ۋە مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرى ۋە كۆز ـ قاراشلىرى بايان قىلىنغان بىر پارچە ئىلمىي ماقالىنى ئۇچرىتىپ قالدىم. مەن مەزكۇر يازمىدا ئاشۇ ماقالىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنىنى تونۇشتۇرىمەن.



1 ـ رەسىم: كېچىكتۈرمەچىلىك دەرىخى.

ئامېرىكىدا 1892 ـ يىلى «ئامېرىكا پسىخولوگىيە بىرلەشمىسى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر جەمئىيەت قۇرۇلغان بولۇپ، يېقىنقى زامانغا كەلگەندە بۇ جەمئىيەت دۇنيانىڭ پسىخولوگىيە ئىلمى ساھەسىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرالماي قالغان. شۇنىڭ بىلەن 1988 ـ يىلى بۇ جەمئىيەت بىر خەلقئارالىق تەشكىلاتقا ئۆزگەرتىلىپ، ئۇنىڭ ئىسمىمۇ «پسىخولوگىيە ئىلمى بىرلەشمىسى» (Association for Psychological Science) گە ئۆزگەرتىلگەن [1]. بۇ جەمئىيەت چىقىرىدىغان ئىلمىي تەتقىقات ژۇرناللىرى پسىخولوگىيە ساھەسىدە دۇنيادىكى ئەڭ نوپۇزلۇق ژۇرناللار قاتارىدىن ئورۇن ئالغان بولۇپ، ئۇلار چىقىرىدىغان بىر ژۇرنال «كۆزەتكۈچى» (Observer) دەپ ئاتىلىدۇ. مەن بۇ قېتىم تونۇشتۇرىدىغان ئىلمىي ماقالە ئاشۇ «كۆزەتكۈچى» دېگەن ژۇرنالنىڭ 2013 ـ يىلى 4 ـ ئايلىق سانىغا بېسىلغان بولۇپ، ئاپتورنىڭ ئىسمى ئېرىك جافى (Eric Jaffe) ئىكەن [2]. مەزكۇر ئىلمىي ماقالىدە پايدىلىنىلغان باشقا ئىلمىي ماقالىنىڭ سانى 13 پارچە ئىكەن.

ئەمدى مەن رەسمىي مەزمۇننى باشلايمەن.

ئىشنى كەينىگە سوزۇش (procrastination) ئىنتېرنېت دەۋرىدە پەيدا بولغان يېڭى ئادەت ئەمەس. ئۇ ئىنسانلارنىڭ مەدەنىيەتلىشىش تارىخىنىڭ دەسلىپىدىن تارتىپلا مەۋجۇت بولۇپ كەلگەن. مىلادىدىن بۇرۇنقى 800 ـ يىللاردا ياشىغان گرېتسىيە شائىرى خېسيود (Hesiod) «ئىشنى ئەتىگە ۋە ئۆگۈنلۈككە كېچىكتۈرمە» دەپ ئاگاھلاندۇرغان ئىدى. رىم ئىمپېرىيەسى مەسلىھەتچىسى سىسېرو (Cicero) مۇ ھۆكۈمەت خىزمەتلىرىدىكى ئىشنى كەينىگە سوزۇشنى «نەپرەتلىنەرلىك ئىش» دەپ ئاتىغان ئىدى. بۇ پەقەت قەدىمقى ۋاقىتلاردا يۈز بەرگەن ۋە خاتىرىلەنگەن تارىختىكى بىر قانچە مىسالدىنلا ئىبارەت.

سسىرو دەۋرىدىن كېيىن ئېنىق بولدىكى، ئىشنى كەينىگە سوزۇش يالغۇز «نەپرەتلىنىدىغان ئىش» بولۇپلا قالماستىن، ئۇ ناھايىتمۇ زىيانلىق ئىش. ئىلمىي تەتقىقات ساھەسىدە ئىشنى كەينىگە سوزىدىغان كىشىلەر دۇچ كېلىدىغان روھىي بېسىملارنىڭ دەرىجىسى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭكىدىن يۇقىرى بولۇپ، ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى بولسا نورمال كىشىلەرنىڭكىدىن ناچارراق بولىدۇ.

ئالدىنقى **20** يىلدەك ۋاقىتنىڭ مابەينىدە، ئىشنى كەينىگە سوزۇشتىن ئىبارەت بۇ غەلىتە ئادەت ئىلمىي تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈپ يەكۈن چىقىرىدىغان تەتقىقاتچىلارنىڭ ناھايىتى كۈچلۈك قىزغىنلىقىنى قوزغىدى. پسىخولوگىيە تەتقىقاتچىلىرىنىڭ بايقىشىچە، ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتى پەقەت بىر ئىشنى ئەتىگە كېچىكتۈرۈشتەك بىر ئاددىي ئىش بولۇپلا قالماستىن، ئۇ يەنە ناھايىتى كۆپ ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئىشنى ھەقىقىي تۈردە كەينىگە سۈرۈش ئۆز-ئۆزىنى باشقۇرۇشتىكى بىر مۇرەككەپ مەغلۇبىيەتتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭغا مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق دەپ ئەنىقلىما بېرىدۇ: بىر ئادەم ئىشنى كەينىگە سوزسا ئېغىر زىيانلارنى تارتىدىغانلىقىنى بىلىپ تۇرۇپ، قىلماقچى بولغان مۇھىم ئىشنى ئۆز رازىلىقى بىلەن كەينىگە سوزۇش ھادىسىسى. بىر ئادەمنىڭ ۋاقىتقا بولغان تونۇشىنىڭ ناچارلىقى مەسىلىنى بىر ئاز ئېغىرلاشتۇرىۋېتىشى مۇمكىن، ئەمما ئۇ ئادەمنىڭ ئىشنى كەينىگە سوزۇشىدىكى ئاساسىي سەۋەب ئۇنىڭ ئۆز كەيپىياتىنى كونترول قىلىش قابىلىيىتىگە ئىگە ئەمەسلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

2-رەسىم: ئىشنى كەينىگە سوزۇش (پروكراستىناتىئون)

«پسىخولوگىيە ئىلمى بىرلەشمىسى» نىڭ ئالىي دەرىجىلىك ئەزاسى ۋە دېپول **(DePaul)** ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پروفەسسورى جوسېف فېرراري **(Joseph Ferrari)** نىڭ قارىشىچە، ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئەھۋالىنى ھەممە ئادەم سادىر قىلىدۇ، ئەمما ھەممە ئادەم ئىشنى كەينىگە سوزغۇچىلاردىن ئەمەس. ئۇ مەزكۇر ساھەدىكى ھازىرقى زامان تەتقىقاتلىرىنىڭ باشلامچىسى بولۇپ، ئۇ ھەر بىر جەمئىيەتتىكى ئۇزۇن مۇددەتلىك ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ سانى **20** پىرسەنتكە يېتىپ بارىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇنىڭ قارىشىچە، ئىشنى كەينىگە سوزۇش ۋاقىتنى مۇۋاپىق باشقۇرۇش بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولۇپ، ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلى بار كىشىلەرگە «ھەي، ئاشۇ

ئىشنى بىر جاققىدە قىلىۋەتكىنە!» دېيىش، خۇددى بىر روھىي چۈشكۈنلۈك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان ئادەمگە «ھەي، روھلۇق بولغىنە!» دېگەن بىلەن ئوخشاش.

1 .كۆپرەك ئازاپلىنىپ، ئىشنى تېخىمۇ ناچار قىلىش

كۆپۈنچە كىشىلەر «ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئەڭ يامان بولغاندىمۇ بىر خىل زىيانسىز ئادەت بولۇپ، ئۇ ئەڭ ياخشى بولغاندا بىزگە پايدىلىق بولۇشى مۇمكىن»، دەپ قارايدۇ. ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتىنى ياقلايدىغانلار «بىر ئىشنى قاچان پۈتتۈرۈش مۇھىم ئەمەس؛ ئۇنى بىر كۈنى پۈتتۈرسىلا بولدى»، دەپ قارايدۇ. بەزىلەر ھەتتا «مەن بېسىم بار ۋاقىتتا ئىشنى ئەڭ ياخشى قىلالايمەن»، دەپ ئويلايدۇ. ئامېرىكا ستانفورد ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى پەيلاسوپ، «ئىشنى كەينىگە سوزۇش سەنئىتى» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى جون پەررىي (John Perry) نىڭ قارىشىچە، كىشىلەر قولىدىكى ئىشلارنىڭ مۇھىملىق تەرتىپىنى قايتىدىن تىزىپ چىقىپ، ھەر دائىم قىممىتى بار نەتىجىلەردىن ئازراقتىن قولغا كەلتۈرۈپ تۇرۇش ئارقىلىق لاغايلاپ يۈرۈش ھالىتىنى ئۆزگە پايدىلىق بىر ھالەتكە ئۆزگەرتەلەيدۇ.

ئەمما، باشقا پسىخولوگىيە ئالىملىرىنىڭ قارىشىچە يۇقىرىدىكى كۆز-قاراشتا ئېغىر مەسىلىلەر بار. ئۇلارنىڭ قارىشىچە ئىشنى كەينىگە سوزىدىغان كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ ئاشۇنداق زىيانلىق ۋە ئۆز-ئۆزىنى ھالاك قىلىدىغان ئىللىتى بىلەن ئۆزلىرىدىكى پايدىلىق ۋە تەشەببۇسكارلىق روھنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. بۇ جەھەتتە زىيانغا ئۇچرايدىغان ياخشى تەرەپلەردىن مەسىلىنى ھەل قىلىش، ۋە قىلماقچى بولغان ئىشلارنى بىر مۇۋاپىق مۇھىملىق دەرىجىسىگە ئايرىپ چىقىش قاتارلىقلار بار. ئەگەر بىر ۋەزىپىنى ئورۇنلاشتا پايدىلىنىشقا بولىدىغان ئۇسۇللاردىن بىر قانچىسى بار بولىدىكەن، «ئىشنى كەينىگە سوزۇش» ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى ھېچ قانداق ئۇنۇم بەرمەيدىغان بىرسىگە تەۋە بولىدۇ.

«فېبرارى» ئىسملىك پسىخولوگىيە ئالىمىنىڭ دېيىشىچە، ئىشنى كەينىگە سوزىدىغان بىر ئادەمنىڭ قولىدا 12 ئىش بار بولسا، ئۇ ئاشۇ ئىشلارنىڭ ئىچىدىكى بىر-ئىككىسىنى قىلىدۇ. ئاندىن قالغان 10 ئىشنىڭ رەت تەرتىپىنى قايتىدىن يېزىپ چىقىدۇ. ئاندىن ئۇلارنىڭ تەرتىپىنى پۈتۈنلەي قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئاندىن يەنە قايتىدىن تىزىپ چىقىدۇ. ئاندىن بۇ تىزىملىكنىڭ بىر زاپاس نۇسخىسىنى تەييارلاپ چىقىدۇ. مانا بۇ ئىشنى كەينىگە سوزۇشتۇر.

ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتىنىڭ ماھىيىتى ھەققىدە ئەڭ دەسلەپتە ئېلان قىلىنغان ئىلمىي ماقالىلەرنىڭ بىرى 1997-يىلى ئامېرىكىدا چىقىدىغان «پسىخولوگىيە ئىلمى» دېگەن ژۇرنالدا ئېلان قىلىنغان. ئۇ ماقالىنى ئامېرىكىدىكى «Case Western Reserve University » دېگەن ئالىي مەكتەپتىكى ئىككى تەتقىقاتچى يازغان. ئۇلار دەسلەپىدە بىر توپ ئوقۇغۇچىلارنى ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتى بويىچە ئوخشىمىغان دەرىجىگە ئايرىپ چىققان. ئاندىن ئۇلارنىڭ ئوقۇش نەتىجىسى، روھىي بېسىمى ۋە سالامەتلىك ئەھۋالىنى بىر مەۋسۇم ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزەتكەن ۋە خاتىرىلىگەن. دەسلىۋىدە ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتى پايدىلىقتەك كۆرۈنگەن. يەنى، ئاشۇنداق ئىللىتى بار ئوقۇغۇچىلار ئۆزىنىڭ ئوقۇش ۋەزىپىلىرىنى كەينىگە سۈرۈپ، كۆڭۈل ئېچىش ئىشلىرىغا بەكراق بېرىلىپ، باشقىلارغا قارىغاندا روھىي بېسىمغا ئازراق ئۇچرىغان. ئەمما مەۋسۇم ئاخىرىغا كەلگەندە، ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتىنىڭ زىيىنى ئۇنىڭ ۋاقىتلىق پايدىسىدىن كۆپ ئېشىپ كەتكەن. ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتى بار

ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئوقۇش نەتىجىسى قالغانلارنىڭكىدىن تۆۋەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ جىغلانما روھىي بېسىمى ۋە كېسەل بولۇش ئەھۋالى قالغان ئوقۇغۇچىلارنىڭدىكىن ئېغىرراق بولغان. ئىشنى كەينىگە سوزىدىغان ئوقۇغۇچىلار ۋەزىپىلەرنى كېچىكتۈرۈپ ئورۇنلاپلا قالماي، قىلغان ئىشىنىڭ سۈپىتىمۇ تۆۋەن بولۇپ، سالامەتلىكىمۇ ناچارراق بولغان.

ئامېرىكا فلورىدا شتات ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئىككى پروفېسسورى ئىككى گۇرۇپپا ئوقۇغۇچىلار ئۈستىدە مۇنداق بىر سىناقنى ئېلىپ بارغان: ئۇلارغا سىنىپتا ئورۇنلايدىغانغا ئوخشاش بىر تاپشۇرۇقنى بەرگەن. ئەمما 1 ـ گۇرۇپپىغا «بىز بۇ تاپشۇرۇق ئارقىلىق سىلەرنىڭ ئەقلىي قۇۋۋىتىڭلارنى سىنايمىز، شۇڭلاشقا بۇ تاپشۇرۇق ناھايىتى مۇھىم»، دېگەن. ئىككىنچى گۇرۇپپىغا بولسا «بۇ تاپشۇرۇقنى سىلەر پەقەت كۆڭۈل ئېچىش ئۈچۈنلا ئىشلەيدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئانچە قىممىتى يوق»، دېگەن. ئوقۇغۇچىلارغا ئازراق تەييارلىق ۋاقتى بېرىپ، ئاندىن ئۇلاردىن سىناق ئالسا، 1 ـ گۇرۇپپىدىكى ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتى بار ئوقۇغۇچىلار بۇ سىناققا زادىلا تەييارلىق قىلمىغانلىقى، ئەمما 2 ـ گۇرۇپپىدىكى ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتى بار ئوقۇغۇچىلار بىلەن باشقا ئوقۇغۇچىلار ئاساسەن ئوخشاش دەرىجىدە تەييارلىق قىلغانلىقى بايقالغان. بۇ بايقاش ئامېرىكىدا چىقىدىغان «كىشىلىك مىجەز تەتقىقاتى ژۇرنىلى» نىڭ 2000 ـ يىلىدىكى بىر ساندا ئېلان قىلىنغان بولۇپ، ئۇنىڭدا ھېلىقى ئىككى پروفەسسور ئىشنى كەينىگە سوزۇش ھەققەتەنمۇ ئۆز ـ ئۆزىنى ھالاك قىلىش ئىللىتى ئىكەنلىكىنى، ئاشۇنداق ئىللىتى بار كىشىلەر بىر ئىشقا ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە تىرىشچانلىق كۆرسەتمەيدىغانلىقىنى يەكۈنلەپ چىققان. ئۇلارنىڭ دېيىشىچە ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر باشقىلارنىڭ ئۆزلىرىگە «قابىلىيەتسىز» دەپ قارىماي، «ياخشى تىرىشمايدۇ» دەپ قارىشىنى ياخشى كۆرىدىكەن.

2 .نىيەت بىلەن ئىش ـ ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى پەرق

ئىشنى كەينىگە سوزغۇچى كىشىلەردىن پەقەت بىر خىللا مەۋجۇت ئەمەس بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەتلىك تەتقىقات جەريانىدا بۇنداق كىشىلەر بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدىغانلىقى بايقالدى. ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ۋەزىپىلەرنى ئۆز ۋاقتىدا ئورۇنلىيالماسلىق ئەھۋالىنى ئارقا ـ ئارقىدىن سادىر قىلىدۇ. ئەمما ئىشنى ئەھۋالغا قاراپ كېچىكتۈرىدىغانلار ئىشنى كەينىگە سوزۇشنى ۋەزىپىنىڭ ئۆزىگە قاراپ سادىر قىلىدۇ.

كانادا كارلېتون (Carleton) ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى تىموسى پىكىل (Timothy Pychyl) نىڭ قارىشىچە، ئىشنى كەينىگە سوزۇشنىڭ ئاساسىي سەۋەبى ئۆز ـ ئۆزىنى ئىدارە قىلالماسلىقتىن ئىبارەت بولۇپ، ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتى بار كىشىلەر ئۆزىنىڭ نېمە ئىش قىلىشى كېرەكلىكىنى بىلىدۇ، ئەمما ئۆزىنى ئاشۇ ئىشنى قىلىشقا مەجبۇرلىيالمايدۇ. شۇڭلاشقا ئىشنى كەينىگە سوزۇش نىيەت بىلەن ئىش ـ ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى پەرقتىن ئىبارەت.

بۇنداق پەرقنى ۋاقىتنى باشقۇرۇشتىكى ئىقتىدارسىزلىق كەلتۈرۈپ چىقارغانمۇ، ياكى كۆڭۈل ۋە كەيپىياتنى تىزگىنلەشتىكى ئىقتىدارسىزلىق كەلتۈرۈپ چىقارغانمۇ دېگەن مەسىلىدە جەمئىيەتشۇناسلار ئارىسىدا بىرلىككە كەلگەن كۆز ـ قاراش مەۋجۇت ئەمەس. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئىقتىسادشۇناسلار ئۇنى ۋاقىتنى باشقۇرۇشتىكى قابىلىيەتسىزلىك كەلتۈرۈپ چىقارغان، دەپ قارايدۇ. ئەمما، پسىخولوگىيە

مۇتەخەسسىسلىرى ئۇنداق كۆز-قاراشنىڭ يېتەرسىزلىكى بار دەپ قارايدۇ. بىر قىسىم تەتقىقات نەتىجىلىرىنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئىشنى كەينىگە سوزىدىغان كىشىلەر ئۆزىنى گۇناھ ئۆتكۈزگەن ياكى نومۇسسىز ئىش قىلىپ قويغان كىشى، دەپ ھېسابلايدۇ. ياكى ئۇلاردا مەلۇم خىلدىكى ئەندىشە تۇيغۇسى بار بولىدۇ. بۇ ئەھۋال ئىشنى كەينىگە سوزۇش ۋاقتىنى مۇۋاپىق باشقۇرۇشتىن باشقا ئامىللارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. يەنى، ئىشنى كەينىگە سوزىدىغانلار ئۇنداق قىلىشنىڭ شۇ پەيتتە كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان زىيانلىرىنى تونۇپ يەتكەن بولىدۇ، ئەمما ئۆز كەيپىياتىنىڭ ۋەزىپىنى ۋاقتىدا ئورۇنلىماسلىققا ئۇندىشى ئۈستىدىنمۇ غالىپ كېلەلمەيدۇ.

نورمال ئەھۋالدا كىشىلەر ئۆزى سادىر قىلغان خاتالىقلاردىن تەجرىبە-ساۋاقلارنى يەكۈنلەپ، كېلەر قېتىم ئوخشاش ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە يېڭىچە يول تۇتۇشقا ئۇرىنىدۇ. ئەمما ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەردە ئۇنداق بىر جەريان مەۋجۇت بولمايدۇ. ئۇنداق كىشىلەر ئۈچۈن بۇ قېتىم ئىشنى كېچىكتۈرۈپ قويۇش تۈپەيلىدىن تارتقان زىيانلار ئۇلارنىڭ كېلەر قېتىم ۋەزىپە ئورۇنلاشنى بالدۇرراق باشلىشىغا تۈرتكە بولالمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالنىڭ كېلىپ چىقىشى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كەيپىيات جەھەتتىكى ئامىل بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

3. ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلىنىڭ نېرۋا-پسىخولوگىيەسى

يېقىنقى ۋاقىتلاردىن بۇيان تەتقىقاتچىلار كىشىلىك ئىش-ھەرىكەتنى تەتقىق قىلىشتا چۈشىنىش، كەيپىيات ۋە كىشىلىك مىجەز ساھەلىرى بىلەنلا چەكلىنىپ قالماي، ئۇ تەتقىقاتنى يەنە نېرۋا-پسىخولوگىيەسى (**neuropsychology**) ساھەسى بىلەنمۇ بىرلەشتۈرۈشكە باشلىدى. مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمى قىلىدىغان ئىشلارنىڭ بىرى ئۆز-ئۆزىنى باشقۇرۇش بولۇپ، ئاشۇنداق باشقۇرۇش مەسىلە ھەل قىلىش، پىلانلاش، ۋە ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلىش قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىشلار ئۈستىدە بولىدۇ. مېڭىنىڭ مۇشۇنداق فۇنكسىيەسى «ئىجرا قىلغۇچى فۇنكسىيەسى» (**executive functioning**) دەپ ئاتىلىدۇ. مېڭىنىڭ ئاشۇ قىسمى بىلەن ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلى ئوتتۇرىسىدىكى باغلىنىش ھەققىدە بۇرۇن ھېچ قانداق تەتقىقاتلار ئېلىپ بېرىلمىغان بولۇپ، ئامېرىكا برۇكلىن ئىنستىتۇتى (**Brooklyn College**) دىكى لورا رابىن (**Laura Rabin**) قاتارلىق تەتقىقاتچىلار تېخى يېقىندا بۇ ساھەدىكى يېڭى تەتقىقاتلارنى باشلىغان. ئۇلار **212** نەپەر ئوقۇغۇچىنى تاللاپ، ئالدى بىلەن ئۇلارنى ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتىنىڭ دەرىجىسى بويىچە باھالىغان. ئاندىن كېيىن ئۇلارنى مېڭىنىڭ «ئىجرا قىلغۇچى فۇنكسىيەسى» نىڭ تۆۋەندىكى **9** كىچىك ئۆلچىمى بويىچە باھالاپ چىققان:

- ئۆزىنى تۇتالماسلىق
- ئۆز-ئۆزى ئۈستىدىن نازارەتچىلىك قىلىش
- پىلانلاش ۋە تەشكىللەش
- پائالىيەت يۆتكەش
- ئۆزلۈكىدىن يېڭى ۋەزىپە باشلاش
- ۋەزىپىنى نازارەت قىلىش
- ئۆز كەيپىياتىنى كونترول قىلىش
- ئاكتىپ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى
- ئادەتتىكى ئىشلاردىكى رەتلىكلىكى

بۇ تەتقىقات گۇرۇپپىسى ئۆزىنىڭ بىر قىسىم بايقاشلىرىنى «كلىنىكىلىق ۋە تەجرىبىلىك نېرۋا ـ پسىخولوگىيەسى ژۇرنىلى» نىڭ 2011 ـ يىلىدىكى بىر سانىدا ئېلان قىلغان. ئەمما ئۇلار ئېرىشكەن يەكۈن تېخى يېتەرلىك ئەمەس بولۇپ، ئۇلار بۇ ساھەدىكى تەتقىقاتنى بۇنىڭدىن كېيىنمۇ داۋاملاشتۇرىدىكەن.

4. ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتىنى ئۆزگەرتىش ئۇسۇللىرى

ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلى ھەققىدىكى چۈشەنچىلەرنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ، كۆپلىگەن تەتقىقاتچىلار ئۇ كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تېپىپ چىقىشنى ئۈمىد قىلىۋاتىدۇ. رابىننىڭ مېڭىنىڭ «ئىجرا قىلغۇچى فۇنكسىيەسى» ھەققىدىكى تەتقىقات نەتىجىلىرى، شۇنداقلا باشقا بىر قىسىم تەتقىقاتچىلارنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرى كىشىلەرگە مۇنداق ئۇسۇللارنى تەۋسىيە قىلىدۇ:

ـ ـ(1) بىر چوڭ ۋەزىپىنى كۆپلىگەن كىچىك قىسىملارغا بۆلۈپ، ئاندىن ئۇلارنى بىر ـ بىرلەپ ئورۇنلاش.

ـ ـ(2) كەسپىي خادىملاردىن مەسلىھەت ئېلىپ، ئۆزلىرى ئېرىشكەن ۋاقىتلىق خوشاللىق بىلەن ئۆزلىرىنىڭ ئۇزۇن ـ مۇددەتلىك نىشانىنى قۇربان قىلىۋاتقانلىقىنى تونۇپ يېتىش.

ـ ـ(3) ئۆزى ئۈچۈن ھەر بىر ۋەزىپىنى ئورۇنلاپ بولۇش ۋاقىت چەكلىمىسىنى بېكىتىپ چىقىش. ئۆز ـ ئۆزىگە چىقارغان ۋاقىت چەكلىمىسى سىرتقى بېسىمدەك ئۈنۈم بەرمىسىمۇ، ئۇ يەنىلا يوقتىن كۆپ ياخشى.

ـ ـ(4) كەيپىيات بىلەن باغلانغان سەۋەبلەرنى يېڭىش بىر ئاز قىيىنراق. شۇنداق بولسىمۇ ئىشنى ۋاقتىدا تۈگىتىشكە توسقۇنلۇق قىلىۋاتقان بەزى نەرسىلەردىن ئۆزىنى ئازاد قىلىش مەلۇم دەرىجىدە ئۈنۈم بېرىدۇ. مەسىلەن، ئۆيدىكى تېلېۋىزورنى يوق قىلىۋېتىش دېگەندەك.

ـ ـ(5) ئۈستىدىكى ۋەزىپىنىڭ ئىجابىي ياكى قىممىتى بار تەرەپلىرىنى تېپىپ چىقىش ياكى تونۇپ يېتىش.

ـ ـ(6) مەدەنىيەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىش: ئىشنى كەينىگە سوزغانلارنى جازالاشنى ۋەزىپىلەرنى بالدۇر ئورۇنلاپ بولغانلارنى مۇكاپاتلاشقا ئۆزگەرتىش.

ـ ـ(7) كىشىلىك مۇناسىۋەتتە ۋەزىپىنى كەينىگە سوزغانلارغا ياردەم قىلماسلىق. «پسىخولوگىيە ئىلمى» دېگەن ژۇرنالغا 2011 ـ يىلى بېسىلغان بىر پارچە ئىلمىي ماقالىدە كۆرسىتىلىشىچە، «دوستۇم بۇ ۋەزىپىنى ئورۇنلاشتا ماڭا ياردەم قىلىدۇ»، دەپ قارايدىغان كىشىلەردە ئىشنى كەينىگە سوزۇش ھادىسىسىمۇ كۆپرەك كۆرۈلىدىكەن.

ـ ـ(8) ئۆز ـ ئۆزىنى ئەپۇ قىلىۋېتىش. «كىشىلىك مىجەز ۋە كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى پەرقلەر» دېگەن ژۇرنالنىڭ 2010 ـ يىلىدىكى بىر سانىغا بېسىلغان بىر پارچە ئىلمىي ماقالىدە كۆرسىتىلىشىچە، بىرىنچى قېتىملىق ئىمتىھاندا ئىشنى كېچىكتۈرۈپ قويۇپ، ئۆز ـ ئۆزىنى ئەپۇ قىلىۋەتكەن ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئىككىنچى قېتىملىق ئىمتىھاندىمۇ شۇنداق قىلىش ئېھتىماللىقى جىق تۆۋەن بولىدىغانلىقى بايان قىلىنغان.

5. خۇلاسە

يۇقىرىدىكى مەزمۇنلاردىن مۇنداق بىر قانچە مۇھىم نۇقتىلارنى كۆرۈۋالالايمىز:

- ـ ئىشنى كەينىگە سوزۇش ۋاقتنى مۇۋاپىق باشقۇرالماسلىقتىن ئەمەس، بەلكى كەيپىياتنى مۇۋاپىق كونترول قىلالماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.
- ـ ھەر بىر جەمئىيەتتە ئۇزۇن مۇددەتلىك ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلىگە مۇپتىلا بولغانلارنىڭ سانى 20 پىرسەنتكە يېتىپ بارىدۇ.
- ـ ئىشنى كەينىگە سوزىدىغانلار كۆپرەك ئازاپلىنىدۇ، ۋە ئىشلارنىمۇ ناچارراق قىلىدۇ.
- ـ ئىشنى كەينىگە سوزىدىغان كىشلەرنىڭ بىر قانچە خىلى بار. ئۇلارنىڭ بىرى ھەممە ئىشنى كەينىگە سوزىدۇ. يەنە بىرى بولسا پەقەت ئۆزلىرى «ئانچە قىممىتى يوق ئىش»، دەپ قارىغان ئىشلارنىلا كەينىگە سوزىدۇ.
- ـ ئىشنى كەينىگە سوزۇش نىيەت بىلەن ئىش ـ ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى پەرقتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ كىشلەرنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى ئىدارە قىلالماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
- ـ ئىشنى كەينىگە سوزىدىغان كىشلەر ئۆتكۈزگەن خاتالىقتىن تەجرىبە ـ ساۋاق يەكۈنلەش ئىقتىدارىغا ئىگە بولمايدۇ.
- ـ ئىشنى كەينىگە سوزۇش كېسىلىنىڭ نېرۋا ـ پسىخولوگىيىسى ھەققىدىكى ئىلمىي تەتقىقاتلار ئەمدىلا يېقىندىن باشلانغان بولۇپ، بۇ جەھەتتە ھازىرچە بىرەر مۇكەممەل ئىلمىي يەكۈن ۋۇجۇتقا كەلمىدى.
- ـ ئىلمىي تەتقىقات ساھەسىدە ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتىنى ئۆزگەرتىشنىڭ بىر قىسىم ئۇسۇللىرى تەۋسىيە قىلىنغان بولۇپ، ئۇ ئۇسۇللار مەزكۇر ماقالىنىڭ 4 ـ قىسمىدا خۇلاسىلەندى.

6 .ئاخىرقى سۆز

توررداشلارنىڭ خەۋىرىدە بولغۇنىدەك، مەن تورلارغا ھەر ھەپتىسى بىر پارچىدىن ماقالە چىقىرىۋاتقىلى خېلى ئۇزۇن بولدى. مەن شۇ جەرياندا بىر قانچە قېتىم سەپەرگە چىقتىم. بەك چارچاپ كېتىپ، بىر قانچە قېتىم ئاغرىپ قېلىپ، ھەر قېتىم بىر ـ ئىككى كۈن خىزمەتكە بارالمىغان ۋاقىتلىرىممۇ بولدى. ئەمما مەن شۇ مەزگىللەردە ھەپتىدە بىر پارچە ماقالە تەييارلاشنى ئۈزۈپ قويمىدىم. ھەر ھەپتىدە بىر پارچە ماقالە تەييارلاشنى كەينىگە سوزۇپ قويمىدىم. بۇنداق قىلىشتىكى سەۋەب، مەن بىر تەرەپتىن ئۆزۈمنى قىلىۋاتقان بۇ ئىشىمنىڭ بەلگىلىك قىممىتى بار، دەپ قارايمەن. يەنە بىر تەرەپتىن مەن جۈمە كۈنى مېنىڭ يېڭى ماقالەمنى ئوقۇش ئۈچۈن تورغا كىرىدىغان توررداشلارنى ئۈمىدسىزلەندۈرۈپ قويۇشنى خالىمايمەن. مەن ئۇچراشقان ئۇيغۇر قېرىنداشلار مەندىن ئەڭ كۆپ سورايدىغان سوئاللارنىڭ بىرى «سىز ۋاقتىنى قانداق يەتكۈزىسىز؟»، «سىز ۋاقىتتىن قانداق پايدىلىنىسىز؟» دېگەندىن ئىبارەت بولۇپ، يەنە خېلى كۆپ تونۇشلىرىم ماڭا «مەن سىزنىڭ ماقالىڭىزنى ئوقۇپ مېڭىشقىمۇ يېتىشەلمەيۋاتىمەن. سىز ئۇلارنى قانداقمۇ يېزىپ بولالايدىغانسىز؟»، دەيدۇ. ناھايىتى كونسېرۋاتىپ ھالدا بايان قىلغاندىمۇ، مېنىڭ بوش ۋاقتىم ئوتتۇراھال كىشلەرنىڭ ۋاقتىدىن كۆپ ئەمەس. ئەمما مەن پىلانلىغان ئىشلىرىمنى ۋاقتىدا ئورۇنلاپ مېڭىش ئۈچۈن، ياشقا ئانچە كىچىك بولمىسامۇ، ئۇيقۇنى ئاز ئۇخلايمەن. ھەمدە ئۆزۈمنى چوقۇم قىلىشقا بەل باغلىغان ئىشلارنىڭ سىرتىدىكى نۇرغۇن ئىشلاردىن ۋاز كېچىمەن. مەن ھەر كۈنى ئەتىگەندە شۇ كۈنى قىلمىسام بولمايدىغان ئىشلارنى مۇھىملىق دەرىجىسى بويىچە تىزىپ چىقىمەن. ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن شۇ كۈنى بىر كۈن ئىچىدە قىلغان ئىشلىرىمنى بىر قېتىم خۇلاسىلاپ چىقىمەن. شۇنداق قىلىش ۋاقتىدا مەن ئۆز ـ ئۆزۈمدىن «بۈگۈن قانچىلىك كۆڭۈل ئاچتىم؟»، «بۈگۈن قانچىلىك تېلېۋىزور كۆردۈم؟» دەپ ئەمەس، «بۈگۈن قانچىلىك ئىشنى قىلىپ تۈگەتتىم؟»، «بۈگۈن قانچىلىك يېڭى نەرسە ئۆگەندىم؟» دەپ سورايمەن. مېنىڭ ھازىرمۇ شەنبە ـ

يەكشەنبە دەم ئېلىش كۇنلىرىنىڭ ئەتىگىنى سائەت 6 دە ئورنۇمدىن تۇرۇپ، ئىش باشلايدىغان ۋاقتلىرىم كۆپ. ئەمەلىيەتتە مەن «نەتىجىلىك ئۇيغۇرلار» دېگەن تېما ئاستىدا ھازىرغىچە تونۇشتۇرغان 43 نەپەر قېرىندىشىمىز، شۇنداقلا ئۆز ھاياتىنى ناھايىتى مەنىلىك ئۆتكۈزۈپ، چوڭ-چوڭ نەتىجىلەرنى يارىتىۋاتقان باشقا بارلىق قېرىنداشلىرىمىزنىڭ ھەممىسىمۇ تىرىشىش، ۋاقىتتىن ناھايىتى ئۇنۇملۇك پايدىلىنىش، ۋە ئىشنى كېچىكتۈرمەسلىك جەھەتتە ماڭا ئاساسەن ئوخشاپ كېتىدۇ. كۆپۈنچە ۋاقىتلاردا ئادەم چوڭ-چوڭ نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن بىر قىسىم ئىشلارنى سەل چېكىدىن ئاشۇرۇۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. پۈتۈن كۈچىنى بىر قانچە مۇھىم ئىشقا يىغىشتا چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىشكە توغرا كەلىدۇ. قاتتىق ئىشلەشنى چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ۋاقىتتىن تولۇق پايدىلىنىشنى چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاز ئۇخلاشنى چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. چوڭ ئىشلارغا پۇتلىكاشاڭ بولىدىغان كۆپلىگەن كىچىك ئىشلاردىن ۋاز كېچىشنى چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. نەتىجە قازىنىشتا باشقىلاردىن ئۈستۈنرەك تۇرۇش ئۈچۈن، چوقۇم تىرىشىشتا باشقىلاردىن ئۈستۈنراق تۇرۇش كېرەك. پىلاننى چوقۇم ئۆز ۋاقتىدا ئەمەلگە ئاشۇرۇش كېرەك. مەن مۇشۇنداق قىلىش جەھەتتە قىينىلىۋاتقان قېرىنداشلارغا يۇقىرىدىكى مەزمۇنلارنىڭ بىر ئاز ياردىمى بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

مەن بۇرۇن تورلاردا ئېلان قىلغان ماقالىلەر ئىچىدە مەزكۇر ماقالە بىلەن مۇناسىۋەتلىكلىرىدىن مۇنداقلىرى بار:

- -ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ 7 ئادىتى
- -ۋاقىتنى مۇۋاپىق باشقۇرۇش
- -ئوڭ-مېڭە بىلەن سول-مېڭە
- -ئويلاشنىڭ ئالتە قالپىقى
- -نىشان تىكلەشتە بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار
- -غايىنى رەئاللىققا ئايلاندۇرۇشنىڭ سىرلىق قانۇنىيىتى
- -غايە تىكلەشنىڭ 10 ئۆلچىمى
- -ئۆزگىرىدىكى بارلىق تالانتلارنى بايقىۋېلىڭ
- -يېڭىلىق يارىتىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈشنىڭ 9 خىل ئۇسۇلى

مەن تېخى ئوقۇپ باقمىغان ياشلارغا يۇقىرىدىكى ماقالىلەرنى بىر قېتىم ئوقۇپ چىقىشنى تەۋسىيە قىلىمەن. ئەگەر «www.menzil.biz» نى ئېچىپ، «ئەركىن سىدىق» دېگەن سۆز بىلەن ئىزدىسىڭىز، يۇقىرىدىكى ماقالىلەرنىڭ ئېلكتاب نۇسخىسىنى تاپالايسىز. ئەگەر ئۇ يەردىن تاپالمىسىڭىز، ماڭا « bilim.humar@yahoo.com» ئارقىلىق ئېلخەت يېزىڭ. مەن سىزگە ئۇ ماقالىلەرنى ماڭدۇرۇپ بېرىمەن.

پايدىلىنىش ماتەرىياللىرى:

Association for Psychological Science [1]

http://en.wikipedia.org/wiki/Association_for_Psychological_Science

بۇ ماقالىنى ئىنىمىز تۇرسۇن ئەرتۇڭا تەھرىرلىدى.

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