هۆرۈنلۈقنىڭ ئىلمىي چۈشەندۈرۈلىشى

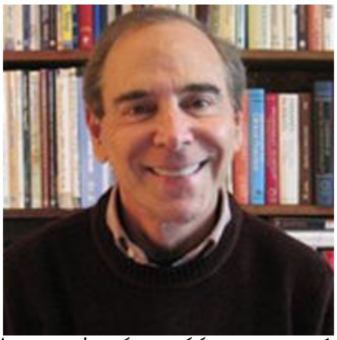
ئەركىن سىدىق

2015 ـ يىلى 7 ـ ئاينىڭ 31 ـ كۈنى

يېقىندا تور ئىسمى «kulpat» دەپ ئاتىلىدىغان بىر قېرىندىشىمىز مېنىڭ باغداش مۇنبىرىدىكى «ئىشنى كەينىگە سۈرۈش» دېگەن تېمامنىڭ ئاستىغا بىر پارچە ئۈچۈر يېزىپ، مۇنداق دەپتۇ:

(نەقىل) «ئەسسالامۇ ئەلەيكۇم ئۇستاز، ھەقىقەتەن بىزنىڭ دىيارىمىزدا بۇ كېسەللىك بەك ئېغىر. سىز ئۇيغۇر جەمئىيىتىدە ياشىماي تۇرۇپمۇ مۇشۇ يەردە ياشىغانلاردىنمۇ بەكرەك ياخشى تەھلىل قىلىپسىز. بىزدە يەنە ھۇرۇنلۇق بىلەن ئاغرىنىش پىسخىكىسى بەك ئېغىر. ئۇنىڭ يېنىغا بارساقمۇ قاقشايدۇ، بۇنىڭ يېنىغا بارساقمۇ قاقشايدۇ. ئادەمگە ھېچكىم ھېچكىمدىن رازى ئەمەستەك، ۋە ئۆزىنىڭ ئەڭ راستتەك تۇيغۇ بېرىدۇ. ئۆزىمىزنىڭ ھۇرۇنلۇقىغا باشقىلاردىن قاقشاپ، ئاغرىنىپ، سەۋەب ئىزدەيمىز. بولسا مۇشۇ ھۇرۇنلۇق، قاقشاش ۋە ئاغرىنىش قاتارلىق يامان ئىللەتلەرنى قانداق يوقىتىمىز، مۇشۇ توغرۇلۇق بىر ماقالە يوللاپ بەرسىڭىز.» (نەقىل تۈگىدى. ئەسلىدىكى ئىنكاستىكى گىرامماتىكا جەھەتتىن قىسمەن تۈزۈتىش كىرگۈزۈلدى. 21 ـ kulpat ـ قەۋەت: http://bbs.bagdax.cn/thread_31109_3_1.html)

مەن يۇقىرىدىكى ئىنكاسنى ئوقۇغاندىن كېيىن، ئىنگلىزچە تورلارنى بىر ئاز ئىزدەپ باقتىم. ھەمدە «ھۇرۇنلۇق» قا ئائىت بىر قانچە پارچە ياخشى ماقالىلارنى تاپتىم. مەن بۇ قېتىم «ھۇرۇنلۇق» نىڭ نېمە ئىكەنلىكى ئىلمىي نۇقتىدىن بايان قىلىنغان بىر پارچە ماقالىنىڭ مەزمۇنىنى تونۇشتۇرىمەن. ئۇ ماقالىنىڭ تېمىسى «ھۇرۇنلۇق: پاكىتمۇ ياكى توقۇلما سۆزمۇ؟» بولۇپ، ئاپتورنىڭ ئىسمى لېئون سېلتزېر (Leon F. Seltzer) ئىكەن. ئاپتور بىر كلىنىكىلىق پىسخولوگىيە دوختۇرى بولۇپ، ئۇ ئىنگلىز تىلى ۋە پىسخولوگىيەدىن ئىبارەت ئىككى كەسپنىڭ ھەر بىرسىدە بىردىن دوكتورلۇق ئۇنۋانى ئالغان ئىكەن. يەنى ئۇنىڭ 2 دوكتورلۇق ئۇنۋانى بار ئىكەن. ئۇ يازغان بىر كىتابمۇ بار بولۇپ، ئۇنىڭ ئىسمى «پىسخولوگىيىلىك داۋالاش ساھەسىدىكى زىددىيەتلىك ئىستراتېگىيىلەر» ئىكەن. دوكتور سېلتزېر ئامېرىكىدىكى «بۈگۈنكى پىسخولوگىيە» تور بېتى (www.psychologytoday.com) نىڭ بىر ئەزاسى بولۇپ، بۇ تور بېتىنىڭ پىسخولوگىيە مۇتەخەسسىسلىرى، ئاكادېمىكلەر، پىسخولوگىيە دوختۇرلىرى، ۋە ئاپتورلاردىن تەركىپ تاپقان ئەزالىرىدىن جەمئىي 750 نەپەر ئەزاسى بار ئىكەن. دوكتور سېلتزېرنىڭ يۇقىرىدىكى ماقالىسى دەسلەپتە باشقا بىر يەردە ئېلان قىلىنغان بولۇپ، ئاندىن ئۇ يۇقىرىدىكى تور بېتىدە 2008 ـ يىلى 23 ـ ئىيۇن كۈنى ئېلان قىلىنغان ئىكەن.



1 ـ رەسىم: ئىككى دوكتورلۇق ئۇنۋانى بار پىسخولوگىيە دوختۇرى ۋە ئاپتور لېئون سېلتزېر (Leon F. Seltzer) ئەپەندى. بۇ ئاپتورنىڭ «پىسخولوگىيىلىك داۋالاش ساھەسىدىكى زىددىيەتلىك ئىستراتېگىيىلەر» ئىسىملىك بىر كىتابىمۇ بار ئىكەن.

ھۇرۇنلۇققا قانداق تاقابىل تۇرۇش مەسىلىسى ئۆز ئالدىغا ئايرىم بىر تېما بولۇپ، مەن ئۇ ھەقتىمۇ بىر قانچە پارچە ياخشى ماقالىلەرنى تېپىپ قويدۇم. مەن ئۇلارنىڭ مەزمۇنلىرىنى مەزكۇر ماقالىدىن كېيىن ئايرىم تېما قىلىپ يوللايمەن.

تۆۋەندىكىسى دوكتور سېلتزېرنىڭ ماقالىسىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى. ئەگەر ئۆز كۆز ـ قارىشىمنى قوشۇپ قويماقچى بولسام، ئۇنى بىر «ئىلاۋە» شەكلىدە قىستۇرۇپ قويىمەن.

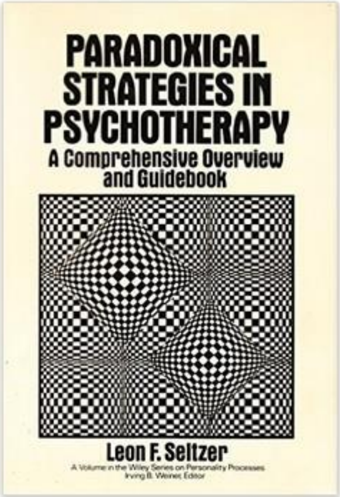
ھۇرۇنلۇق دېگىنىمىز بىر پاكىتمۇ ياكى بىر توقۇلما سۆزمۇ؟ نامى ئۆچمەس ئەربابلارنىڭ بىرى بولغان داگۋۇد بۇمستېد (Dagwood Bumstead) مۇشۇ مەسىلە ئۈستىدە توختۇلۇپ، مۇنداق دېگەن ئىدى: «سىز كىشىلەرگە ھۇرۇنلۇقنى ئۆگىتەلمەيسىز. ئۇ بەزى كىشىلەردە بار، بەزى كىشىلەردە يوق.»

ئۇنداقتا «ھۇرۇنلۇق» دېگىنىمىز نېمە؟

-- بىر ئىشنى ئالدىرىماي قىلىش ھۇرۇنلۇق بولامدۇ؟
-- بىر ئىشنى ئاستا قىلىش ھۇرۇنلۇق بولامدۇ؟
-- بىر ئىشنى قەتئىيلا قىلماسلىق ھۇرۇنلۇق بولامدۇ؟
-- ياكى بىر ئىشنى قىلىشنى ئانچە خالىماسلىق ھۇرۇنلۇق بولامدۇ؟
-- ئەگەر بىز بىر ئىشنى قىلىشنى ئانچە خالىماسلىقنى «ھۇرۇنلۇق» دېسەك، ئۇ ھالدا بىر ئادەمنى «ھۇرۇن» دېگىنىمىزدە بىز ئۇنىڭ لايغەزەللىكىنى، مىسمىسلىقنى، ياكى پاسسىپلىقنى كۆزدە تۇتىمىزمۇ؟
-- ياكى بىز تېخى تونۇپ يەتمىگەن باشقا كىشىلىك مىجەزدىن بىرەرسى بارمۇ؟

مەن تۆۋەندە ئوتتۇرىغا قويىدىغان نەرسىلەر «ھۇرۇنلۇق» ھەققىدىكى مېنىڭ ئۆز-قاراشلىرىم بولۇپ، ئۇلار مۇكەممەل ئەنئەنىۋى كۆز-قاراشلار ئەمەس. «ھۇرۇنلۇق» مەسىلىسىدە داگۋۇد بۇمستېد دۇنيادىكى ئەڭ ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدىغان نوپۇزلۇق كىشىلەرنىڭ بىرى بولۇپ، مەن تۆۋەندە ئۇنىڭكىگە ئوخشىمايدىغان كۆز-قاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويىمەن. بۇنىڭ ئۈچۈن مەن ئۇنىڭدىن ئەپۇ سورايمەن. چۈنكى مېنىڭ قارىشىمچە، بىر ئادەمنى «تۇغما ھۇرۇن» ياكى «ھۇرۇن مىجەزلىك» دەيدىغان كۆز-قاراش ئاساسىي جەھەتتىن بىر سەپسەتەدىنلا ئىبارەت.

مەن ئۆزۈمنىڭ بىر ئىندىۋىدۇئال ۋە بىر دوختۇر بولۇش سالاھىتىم بىلەن ئىنسان ئىش-ھەرىكەتلىرىنى «ھۇرۇنلۇق» دەپ چۈشەندۈرۈشكە «بىر ھېچ قانداق ئەمەلىي قىممىتى يوق ئىش»، دەپ قارايمەن. مېنىڭ نەزىرىمدە بىر ئادەمنى «ھۇرۇن» دەپ ئاتاش، ياكى كەمسىتىش، ياكى بولمىسا ئۇنى ئىنكار قىلىش بىر ئادەمنىڭ مەلۇم بىر ئىشقا بولغان قىزىقماسلىقى ياكى ئىنېرتسىيىسىنى سۆزمەنلىك بىلەن ۋە ھەددىدىن زىيادە ئاددىيلىق بىلەن شەرھلەشتىن باشقا نەرسە ئەمەس. مۇشۇ سۆز بىلەن بىر ئادەمنىڭ پاسسىپلىقنى خاراكتېرلەش مېنىڭچە ئاشۇ ئادەمنىڭ ھۇرۇنلۇقى بولماستىن، بەلكى ئاشۇ ئادەمگە باھا بەرگۈچىنىڭ ھۇرۇنلۇقى بولىدۇ. قىسقىسى، مېنىڭچە كىشىلەر مەلۇم بىر ئادەمنى يېتەرلىك دەرىجىدە تولۇق چۈشەنمىگەندە، ئۇنىڭغا «ھۇرۇن» دېن ئىبارەت كەمسىتىش سۆزىنى ئىشلىتىپ باھا بېرىشنى بىر خىل ئادەت قىلىۋالغان.



2-رەسىم: دوكتور لېئون سېلتزېرنىڭ «پىسخولوگىيىلىك داۋالاش ساھەسىدىكى زىددىيەتلىك ئىستراتېگىيىلەر» دېگەن كىتابىنىڭ مۇقاۋىسى.

مېنىڭ تۆۋەندە بايان قىلىدىغىنىم، بىز «مۇنداق ئىشلارنى قىلسا بولار ئىدى» ، دەپ ئويلىغان، ئەمما ئۇنداق قىلمىغان كىشىلەرنى چۈشىنىشنىڭ تېخىمۇ پايدىلىق ۋە پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن قارىغاندا توغرا بولغان ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. مېنىڭ ئاددىيلاشتۇرۇلغان كۆز-قارىشىم شۇكى، بىز ئادەتتە «ھورۇنلۇق» دەپ ھېسابلايدىغان نەرسە ئەمەلىيەتتە ھەرىكەتچانلىقنىڭ يېتەرسىزلىكى بولماستىن، بەلكى كىشىنى مەلۇم بىر ئىشنى قىلىشقا ئۈندەيدىغان مەقسەت ياكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ (motivation) نىڭ كەمچىللىكىدىن ئىبارەت.

ئىلاۋە: مەن ئىنگلىزچە ماقالىلەرنى ئۇيغۇرچىلاشتۇرۇشتا قىيىنلىدىغان سۆزلەرنىڭ بىرى ئىنگلىزچە «motivation» دېگەن سۆز. يۇلغۇن لۇغىتىدە ئۇنىڭغا «ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ، قوزغىتىش كۈچى، رىغبەت، رىغبەتلەندۈرۈش، مەقسەت» دەپ ئىزاھات بېرىلىپتۇ. مېنىڭچە «motivation» دېگەن سۆزنىڭ توغرا مەنىسى «ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ بولىدىغان مەقسەت» بولۇپ، مەن ئۇنىڭ بىلەن مەنىداش ئۇيغۇرچە قىسقا سۆزدىن بىرەرنى تاپالمىدىم. قىسقا سۆزدىن بىرنى بىلىدىغان قېرىنداشلار بولسا، ئۇنى ئىنكاس شەكلىدە يېزىپ قويغان بولساڭلار. رەھمەت!

مەقسەتكە كاشىلا بولىدىغان نەرسىلەر قايسى؟

ھاياتتىكى ھەر خىل قىيىن ئۆتكەللەر ۋە قىيىنچىلىقلارغا جەڭ ئېلان قىلىپ، ئۇلار ئۈستىدىن غالىپ كېلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ ياكى مەقسەتنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ھەر خىل ئامىللار بار. تۆۋەندە مەن ئاشۇ ئامىللارنى قىسقىچە بايان قىلىپ ئۆتىمەن. ئۇلار بىز ئۆز ئۆمرىمىزنىڭ مەلۇم بىر مەزگىلىدە مەلۇم بىر ئىشنى باشلىيالماسلىقىمىز ياكى مەلۇم بىر ئىشنى تاماملىيالماسلىقىمىزغا سەۋەب بولغان ئامىللاردۇر.

1. ئۆنۈمگە ئېرىشىش ئىشەنچىسىنىڭ كەمچىل بولۇشى

ئۆنۈمگە ئېرىشىش ئىشەنچىسى (self_efficacy) كۈچلۈك بولغان كىشىلەر «كۆڭۈلنى مەلۇم بىر ئىشقا بەرسە، ئۇنىڭدا چوقۇم ئۆنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ» ، دەپ ئويلايدۇ. بىزدە مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆز-ئۆزىمىزگە بولغان ئىشەنچ مەۋجۇت بولمايدىكەن، ئۆزىمىزنىڭ مەلۇم بىر ئىشنى قىلالايدىغانلىقىغا ئىشەنمەيمىز. شۇنىڭ بىلەن بىز ئۇ ئىشنى قىلىشقا ئۇرۇنۇپ باقمايمىز. ئەگەر بىزدە «ئۇنى قىلالايمەن» دېگەن پوزىتسىيە مەۋجۇت بولمايدىكەن، بىز پەقەت ئۆزىمىزنىڭ «راھەت رايونى» ئىچىدىكى ئىشلارنى قىلىش بىلەنلا چەكلىنىمىز. نەتىجىدە ئۆز-ئۆزىمىزنى تولۇق چۈشەنمەي قالىمىز. بىز بەزى ئىشلارنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىغان تەقدىردىمۇ، ئۆزىمىزدە ئۆنۈمگە ئېرىشىش ئىشەنچىسىنىڭ كەمچىل بولۇشى تۈپەيلىدىن، بىر قىسىم ئىشلىرىمىزنى كىچىكلىتۈرىمىز، ياكى بىر قىسىم ئىشلاردا ئارىسالدا بولىمىز.

2.روھىي جەھەتتىكى ياردەمنىڭ كەمچىل بولۇشى

ئۈستىمىزدىكى ۋەزىپە ھەددىدىن زىيادە ئېغىرلىشىپ كەتكەن ۋاقىتتا، ئۇلارنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىش ئۈچۈن روھىي جەھەتتىكى ياردەمگە ئېھتىياجلىق بولىمىز. ئەگەر بىزنى باشقىلار يېتەرلىك دەرىجىدە رىغبەتلەندۈرمەيدىكەن، بىز ئۆز-ئۆزىمىزدە ئاشۇ ۋەزىپىلەرنى ئورۇنلاپ بولۇشقا زۆرۈر بولغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرەلمەسلىكىمىز مۇمكىن. بىز چوڭ بولغان ئادەم بولۇش سۈپىتىمىز بىلەن ئۆزىمىزدە بىر ۋەزىپىنى ئورۇنلاش ئىرادىسىنى تۇرغۇزۇشىمىز ئۈچۈن باشقىلارنىڭ «ھە-ھۇ» دەپ بېرىشىگە ئېھتىياجلىق بولماسلىقىمىز كېرەك. ئەمما ئۆزىمىزدە زۆرۈر بولغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرۈشتە، بىز يەنىلا باشقىلارغا تايىنىمىز. بۇ ئەھۋال ئۆزىمىز مۇستەقىل ھالدا قىلالايدىغان ئىشلار ئۈچۈنمۇ ئوخشاش.

3.باشقىلارنىڭ ئۆزىنى ئېتىراپ قىلىشىنى ئىستىشى، ئەمما شۇنداق بولىدىغانلىقىغا ئىشەنمەسلىكى

بىز ئۆزىمىزنى مەلۇم بىر ئىشقا ئاتىغاندا، ئۇنىڭدىن مەلۇم مۇكاپاتقا ئېرىشىشنى كۆڭلىمىزگە پۈكۈپ تۇرۇپ شۇنداق قىلىمىز. ئۇ مۇكاپات ماددىي ياكى روھىي مۇكاپات بولىشى مۇمكىن. ئىچكىي ياكى تاشقىي مۇكاپات بولىشىمۇ مۇمكىن. ئەگەر بىزدە ئاشۇنداق بىر مۇكاپاتقا ئېرىشەلەيدىغانلىقىمىزغا بولغان ئىشەنچ كەمچىل بولىدىكەن، بىزدە ئاشۇ ئىشنى قىلىشقا نىسبەتەن زۆرۈر بولغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ ۋۇجۇتقا كەلمەسلىكى مۇمكىن. ئەگەر بىزنىڭ بۇرۇنقى ئۈمىدىمىز ۋە ئىجتىھاتىمىز بىزگە ئۆزىمىز كۈتكەن ئىجابىي نەتىجىنى ئېلىپ كېلەلمىگەن بولسا، بىزنىڭ بۇنىڭدىن كېيىن ئاشۇنداق بىر ئىش ئۈچۈن قايتىدىن تىرىشچانلىق كۆرسىتىدىغانلىقىمىز رەئاللىقتا ئانچە ئۇيغۇن كەلمەيدۇ.

4. ئۆز-ئۆزىنى تىزگىنلەش ئارقىلىق باشقۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ كەمچىل بولۇشى

«بىز كۆڭۈل قويغان ھەر قانداق ئىشنى قىلالايمىز»، دېگەن سۆز بىر ھەقىقەت بولۇشى مۇمكىن. ئەمما، ئەگەر بىزنىڭ كۆڭلىمىز ئۆزىمىزنىڭ ئەڭ ئەشەددىي دۈشمىنى بولىدىكەن، يۇقىرىدىكى سۆزنىڭ بىزنى مەلۇم بىر ئىشنى قىلىشقا قوزغىيالايدىغان بىر ھېكمەتلىك سۆز ئىكەنلىكىگە ئىشىنەلمەي قېلىشىمىز مۇمكىن. يەنى، بىزدىكى مەغلۇپ بولۇش ھەققىدىكى ئەندىشە ۋە ئۈنۈمگە ئېرىشىش ئىشەنچىسى ھەققىدىكى ناچار تونۇش بىزنى مەلۇم بىر ۋەزىپىنى ئورۇنلاشنى باشلاشتىن توسۇپ قېلىشى، ياكى بولمىسا بىزنىڭ ئۇ ۋەزىپىنى ئورۇنلاپ بولۇشىمىزغا توسقۇنلۇق قىلىشى مۇمكىن. ئەگەر بىزنىڭ ئالدىمىزدىكى بىر ۋەزىپە ئۆز خىزمىتىمىزنىڭ بىر تەلىپى بولۇپ، بىز ئۇنى قىلمىساق بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇ ۋەزىپىنى ئورۇنلاپ بولغان بولساقمۇ، بىزدىكى ئىشلارنى كېچىكتۈرۈپ قىلىش ئادىتى يەنىلا ساقلىنىپ قالىدۇ. كۆڭلىمىزگە چوڭقۇر پروگراممىلىنىپ كەتكەن ئۆز-ئۆزىمىزگە بولغان گۇمان مەلۇم بىر پايدىلىق ئىش-ھەرىكىتىمىز تۈپەيلىدىن ئاپتوماتىك ھالدا يۇيۇلۇپ كەتمەيدۇ. بىز كەلەر قېتىم مەلۇم بىر ئىشنى قىلىش ۋەزىپىسىنى تاپشۇرۇپ ئالغاندا، ھېلىقى ئۆز-ئۆزىمىزگە بولغان گۇمان مەلۇم شەكىلدىكى كېچىكتۈرمىچىلىك تەرىقىسىدە يەنە ئوتتۇرىغا چىقىدۇ.

ئۆز-ئۆزىنى تىزگىنلەش ئارقىلىق باشقۇرۇش ئىقتىدارى (self_discipline) كەمچىل بولغان كىشىلەردە ئۆز-ئۆزىگە بولغان ھۆرمەتمۇ كەمچىل بولىدۇ. كېيىنكى يېتەرسىزلىك يەنە ئايلىنىپ كېلىپ ئالدىنقى يېتەرسىزلىكنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. يەنى، ئۆزىمىزنىڭ ئوبرازى ھەققىدىكى ئېغىر دەرىجىلىك خاتا چۈشەنچە ئۆزىمىزنىڭ ئۆز ئىقتىدارلىرىمىزغا بولغان ئىشەنچىسىنى ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ. ئۆز-ئۆزىمىزگە بولغان ئىشەنچنىڭ كەمچىل بولۇشى بولسا ئۆز-ئۆزىمىزنى تىزگىنلەش ئارقىلىق باشقۇرۇش ئىقتىدارىمىزنىڭ يېتىلىشىگە سەلبىي جەھەتتىن تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۆز-ئۆزىمىزنى تىزگىنلەش ئارقىلىق باشقۇرۇش ئىقتىدارىمىز بولسا ئۆز-ئۆزىمىزگە بولغان ھۆرمەتنى كۈچەيتىدىغان ئىشلارنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا كەم بولسا بولمايدىغان نەرسىدۇر. پسىخولوگىيە ئىلمى بويىچە قارىغاندا، بۇ خەتەرلىك ئايلىنىشلار ياكى بۇ خەتەرلىك دەۋرلىك ھالدا تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان ئىشلار (vicious cycles) ئىچىدىكى ئەڭ خەتەرلىكىدۇر.

5. ۋەزىپىنىڭ ئۆزىگە بولغان قىزىقىشنىڭ كەمچىل بولۇشى

ئەگەر بىر ۋەزىپە ياكى پروجېكت (ئىش ياكى تەتقىقات تۈرى) نىڭ ئۆزى زېرىكىشلىك ياكى ئۆزىمىزنىڭ ئىقتىدارىغا ماس كەلمەيدىغان دەرىجىدە ئاسان بولىدىكەن، بىز ئۇ ۋەزىپىنى ئورۇنلاشتىن پۈتۈنلەي ۋاز كېچىشىمىز مۇمكىن. ئەگەر بىر ۋەزىپە بىز قىلمىساق بولمايدىغان، ئەمما زېرىكىشلىك ئىش بولىدىكەن، بىز كۆپ قېتىم ئىككىلىنىپ ۋە خاپا بولۇپ بولسىمۇ ئۇنى قولىمىزنىڭ ئۇچىدا قىلىشىمىز مۇمكىن. بىز بىر ئادەمگە «ھورۇن» دەپ تۆھمەت چاپلىغىنىمىزدا، بىز كۆپىنچە ۋاقىتتا كۆزدە تۇتقان ئەمەلىي نەرسە ئاشۇ ئادەمگە بېرىلگەن ناھايىتى زېرىكىشلىك، ئۇ ئادەمنىڭ ئازراقمۇ قىلغۇسى يوق بىر ۋەزىپىنىڭ ئۆزى بولۇپ قالىدۇ. ئۆزى «ئارتۇقچە ئاۋارىچىلىق» ياكى «ئارتۇقچە ئېغىرچىلىق» دەپ ئويلىغان ئىشتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش پەقەتلا ئىنسانلارنىڭ ئورتاق ماھىيىتىدىن باشقا نەرسە ئەمەس.

ئادەتتە ئۆزىمىزنى قاچۇرۇشقا سەۋەب بولىدىغان نەرسە بىزنىڭ ھورۇنلىقىمىز بولماستىن، بىزگە بېرىلگەن ۋەزىپىنىڭ بىزنى ئازراقمۇ ھاياجانغا سالالمايدىغان بىر ئىش ئىكەنلىكىدۇر. بىر قىسىم ئادەمنى قوزغىيالىغان بىر ئىش يەنە بىر قىسىم ئادەمنى قوزغىيالمايدۇ. بۇ يەردىكى ھەر ئىككى خىل ئادەمدە «ھورۇنلۇق» مەسىلىسى مەۋجۇت ئەمەس. قىسقىسى، بىر ئادەمگە «ۋەزىپە» بولۇپ تۇيۇلغان بىر ئىش يەنە بىر ئادەمگە ھەۋەس قىلىدىغان بىر ئىش بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

6. «ۋەزىپە تىرىشچانلىق كۆرسىتىشكە ئەرزىيدۇ» دەيدىغان ئەقىدىنىڭ كەمچىل بولۇشى

ئەگەر بىزدە ئۆزىمىزنىڭ بىر قىسىم مۇھىم ئىشلىرى ياكى قىممەت قاراشلىرىغا نىسبەتەن گۇمان مەۋجۇت بولىدىكەن، ئاشۇ ئىشلارنى چوقۇم قىلىشقا نىسبەتەن كۆڭلىمىزدىكى مەقسەت ئېنىق بولماسلىقى مۇمكىن. كۆڭلىمىزدىكى «ئۇ ئىشنى قىلسام بولارمۇ، ياكى قىلمىسام بولارمۇ» دەيدىغان ئويلار ئوخشاش ئورۇندا تۇرۇپ قېلىپ، ھەمدە بىر-بىرىنى يوق قىلىۋېتىپ، شۇنىڭ بىلەن بىزدە بىر خىل روھسىزلىق پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بىز ئۆزىمىز ئويلاۋاتقان ياكى بىزگە تەۋسىيە قىلىنغان بىر ئىشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكى، قىممەتلىك ئىكەنلىكى، ياكى قانائەتلىنەرلىك ئىكەنلىكىگە تولۇق ئىشەنچ قىلالماي، شۇنىڭ بىلەن ئۇنى ئورۇنلاشقا ئاتلىنالماسلىقىمىز مۇمكىن. ئەگەر بىزدە مەلۇم بىر ئىش بىزنىڭ تۇرمۇشىمىزنىڭ سۈپىتىنى

ئۆستۈرىدۇ، دەيدىغان تونۇش بار بولمايدىكەن، بىز ئۆزىمىزدە ئۇ ئىشنى قىلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان قوزغاتقۇچى مەقسەتنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرەلمەيمىز.

7. مەغلۇپ بولۇشتىن ئەندىشە قىلىش

بۇ نۇقتا ئۈنۈمگە ئېرىشىش ئىشەنچىسى كەمچىل بولۇشقا ياندىشىدىق رولىنى ئوينايدۇ. ئۈنۈمگە ئېرىشىش ئىشەنچىسىنىڭ كەمچىل بولۇشى بىزنى قوزغىتىدىغان مەقسەتنىڭ ئاجىز بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، شۇنىڭ بىلەن بىزنى مەلۇم بىر ئىشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملاشقا ئىشىنەلمەسلىككە ئېلىپ بارىدۇ. ئەمما مەغلۇپ بولۇشتىن ئەندىشە قىلىش بولسا بىزنىڭ تىرىشچانلىقىمىزدىن كېلىپ چىقىش ئېھتىماللىقى بار بولغان سەلبىي ئاقىۋەتكە تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان روھىي بايلىقنىڭ كەمچىل بولىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇنداق بىر قەدىمقى ماقال-تەمسىل بار: «تەۋەككۈلچىلىك قىلماي تۇرۇپ ھېچنىمىگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ». بۇ بىزگە بىر ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانماقچى بولساق، كەم دېگەندە ئۇ ئىشنى چوقۇم سىناپ بېقىشىمىز كېرەكلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئەمما بىزنىڭ غۇرۇرىمىز ناھايىتىمۇ نازۇك، ناھايىتىمۇ ئاجىز ۋە ئاسانلا زەخمىگە ئۇچرايدىغان بىر نەرسە بولۇپ، مەغلۇپ بولۇش ئېھتىماللىقى بىزنىڭ باشقا مۇھىم نەرسىلەرنى ئۇنتۇلۇپ قېلىشىمىزنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بىزنى بىر ئىشنى قىلىشتىن توسۇپ قويىدۇ.

بىزنىڭ مەلۇم بىر ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىمىزنىڭ ئېھتىماللىقى ناھايىتى يۇقىرى بولغان تەقدىردىمۇ، بىز ئۆز تىرىشچانلىقىمىز نەتىجىلىك بولماي قالسا ئۆزىمىز قانداق بىر تۇيغۇدا بولىدىغانلىقىمىزنى ئويلاپ، ئالدىغا قاراپ ماڭالماسلىقىمىز مۇمكىن. بىزدە مەغلۇپ بولغاندا ئۆزىمىزنى رۇسلىۋالىدىغان ئىچكىي بايلىق بولمىغىنىدا، ھەمدە ئۆز تىرىشچانلىقىمىزنى ئۇنىڭ نەتىجىسىگە ئاساسلانماي تۇرۇپ شەرتسىز ھالدا مۇئەييەنلەشتۈرىدىغان قابىلىيەت بولمىغىنىدا، بىز ئۆزىمىز قىلماقچى بولغان پروجېكت (ئىش تۈرى) نى باشلىيالماي قالىمىز. قىسقىسى، بىزنىڭ ئەمەلىي ئىقتىدارىمىز ئەمەس، بەلكى بىزنىڭ كۆڭلىمىزنىڭ سەلبىي ھالدا پروگراممىلىنىشى بىزنى مەلۇم بىر ۋەزىپىنى ئورۇنلاشقا لاياقەتسىز قىلىپ قويىدۇ.

شۇنى كۆرسىتىپ قويۇش كېرەككى، يۇقىرىدىكى ئەھۋاللارنىڭ ھۇرۇنلۇق بىلەن ھېچ قانداق مۇناسىۋىتى يوق. كېچىكتۈرمىچىلىك ۋاقىتنى مۇۋاپىق باشقۇرۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن بولسىمۇ، كېچىكتۈرمىچىلىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەب مەغلۇبىيەت ئەندىشىسى بولىشىمۇ مۇمكىن. بەزىلەرنىڭ ئىشنى كېچىكتۈرۈش تاكتىكىسىمۇ «ھۇرۇنلۇق» دەپ قارىلىدىغان بولۇپ، بىزنىڭ ئۇنداق تاكتىنى قوللىنىشىمىز بالىلىق چاغلىرىمىزدا تىكلىۋالغان مۇنداق بىر ئىدىيىدىن كەلگەن: ئەگەر بىز قىلغان ئىشتىن بىرەر چاتاق چىقىدىكەن، ئۇ بىزنىڭ ئاشۇ ئىشنى قىلىشقا يېتەرلىك دەرىجىدە لاياقەتلىك ئەمەسلىكىمىزنى كۆرسىتىپ بەردى. شۇنىڭ بىلەن تەبىئىي ھالدا مۇنداق بىر ئىشنى ئۆگەندۇق: ئەگەر بىز مەلۇم بىر ئىشنى ياخشى قىلالايدىغانلىقىمىزنى ئالدىن-ئالا جەزىملەشتۈرمىگەن بولساق، ئەڭ ياخشىسى ئۇ ئىشنى باشلىمىغان ياخشى. ئەمەلىيەتتە «مۇكەممەللىك» دەپ ئاتىلىدىغان نەرسىنى بىز ئاتا-ئانىمىز بىزگە رەئاللىقتا ئۇيغۇن كەلمەيدىغان دەرىجىدە يۇقىرى تەلەپ قويىدىغان بىر ئائىلىدە چوڭ بولغانلىقىمىز ئۈچۈن يۇقتۇرۇۋالغان. يەنى، ئەگەر بىز ئۇنداق بىر ئائىلىدە ئىشنى ئاتا-ئانىلارنىڭ يۇقىرى ئۆلچىمىگە يەتكۈزۈپ قىلمىساق، ئۇلار بىزنى داۋاملىق تەنقىدلەپ تۇردى.

8. رەت قىلىنىشتىن ئەندىشە قىلىش

ئەگەر بىز مەلۇم بىر ئىشنى قىلىشتا باشقىلاردىن ياردەم سوراشقا توغرا كېلىپ، بىز ياردەم سورىماقچى بولغان كىشى بىزنىڭ تەلىپىمىزنى رەت قىلىشى مۇمكىن، دەپ ئەندىشە قىلساق، بىز ئاشۇ سەۋەب ئۈچۈنلا ھېلىقى ئىشنى باشلىماسلىقىمىز مۇمكىن. ئەگەر بىز ئۆزىمىزگە نىسبەتەن بىر خىل ياخشى تۇيغۇغا ئىگە بولۇش ئۈچۈن چوقۇم باشقىلارغا تايىنىشقا توغرا كېلىدىكەن، باشقىلارنى ئۆزىمىزدىن زېرىكتۈرۈپ قويىدىغان ئىشلارنى، ھەمدە باشقىلارنىڭ ئۆزىمىزنى باھالاپ سېلىش ياكى بىزنى رەت قىلىشقا سەۋەب بولۇپ قالىدىغان ھېچ قانداق ئىشنى قىلمايمىز.

9. سوغۇق سۇ سېپىلىش، ياردەمسىزلىك ۋە ئۈنۈمسىز ئىشقا يولۇقۇش قاتارلىق تۇيغۇلاردا بولۇش

مۇشۇنداق تۇيغۇلارنىڭ ھەممىسى بىزدىكى مەلۇم بىر ئىشنى ۋۇجۇتقا چىقىرىش كۆڭلىنىڭ غايىپ بولۇشىغا ئېلىپ بارىدۇ. بۇ خىل ھالەت بىز ئۈچۈن ناھايىتىمۇ ئازابلىق ۋە روھسىزلىق ھالەت بولۇپ، ئۇ بىزنىڭ ئارزۇيىمىزنى پۈتۈنلەي پالەچ

قىلىدۇ. ئادەم ئاشۇنداق بىر ھالەتكە كىرىپ قالغاندا، ھەممە ئىش ئۇنىڭ ئۈچۈن مەنىسىزدەك كۆرۈنىدۇ. چۈنكى ئۇنداق ئەھۋالدا بىرەر ئىشنى قىلىش ئارقىلىق بىز ئۆزىمىز ۋە ئۆزىمىزنىڭ پۈتۈن ھاياتى توغرىسىدا بىرەر ياخشى تۇيغۇغا كېلەلەيدىغانلىقىمىزنى ھەرگىزمۇ تەسەۋۋۇر قىلالمايمىز.

بىزنىڭ بىر ئىشتىن ئۆزىمىزنى ئاشۇنداق قاچۇرىشىمىز سىرتتىن كۆزىتىۋاتقان بىر ئادەم ئۈچۈن «ھورۇنلۇق» بولۇپ كۆرۈنىسمۇ، ئۇنىڭ ئەمەلىيەتتە ھورۇنلۇق بىلەن ھېچ قانداق مۇناسىۋىتى يوق بولۇپ، ئۇ پۈتۈنلەي چۈشكۈنلىشىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بەزى ئورگانلار «چۈشكۈنلۈك» كە مۇنداق دەپ ئېنىقلىما بەرگەن: «ھەممە ئىشلار، ياكى ئاساسەن بارلىق ئىشلارغا بولغان قىزىقىشى ياكى ئۇلاردىن ئېرىشىدىغان خوشاللىقى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئاجىزلىشىش.» شۇنداق بولغاچقا، مەيلى بىر ئىش خىزمەت بىلەن ياكى كۆڭۈل ئېچىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسۇن، چۈشكۈنلەشكەن بىر ئادەم ئۇلارنىڭ ھەممىسىدىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئەتىگىنى كارۋاتتىن قوپۇشنىڭ ئۆزىمۇ بىر خىل يەڭگىلى بولمايدىغان قىيىنچىلىقتەك تۇيۇلىدۇ. پېما چودرون (Pema Chodron) ئىسىملىك بىر بۇددىست بۇ خىل ئەھۋالنى «كىشىنى ئازابلايدىغان دەرىجىدىكى يۈرەكتىن ئايرىلىپ قېلىش ئەھۋالى» دەپ ئاتىغان.

ئىلاۋە: ئەسلىدىكى ماقالىنىڭ مۇشۇ قىسمىدا ئىنگلىزچە «discouragement, hopelessness, futility» دېگەن 3 سۆز ئىشلىتىلگەن بولۇپ، يۇلغۇن تور لۇغىتىدە بۇ سۆزلەرنىڭ ھەممىسى ئوخشاشلا «ئۈمىدسىزلىنىش» دېگەن بىرلا سۆز بىلەن ئىزاھلىنىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇقىرىدىكى كىچىك تېمىدا مەنمۇ پەقەت ئاشۇ بىرلا سۆزنى ئىشلىتىشكە مەجبۇر بولدۇم.

10. ئۈمىدسىزلىك، شەخسىيەتچىلىك، دۈشمەنلىك ياكى ئازابلىق پۈزىتسىيىسى

بىزنىڭ بىر ئىشنى باشلىيالماسلىقىمىزغا سەۋەب بولىدىغان ئەڭ ئاخىرقى بىر سەۋەب بىز ئىنتايىن قاتتىق زېرىكىپ ياكى ھېرىپ كېتىپ، «مېنىڭ تىرىشچانلىقىم ئۆزۈمگە ئەمەس، پەقەت باشقىلارغىلا پايدا يەتكۈزىدۇ»، دەپ ئويلاپ قالىمىز. ياكى بولمىسا بىزدە ئۆزىمىزنىڭ كەلگۈسى ئىستىقبالىغا نىسبەتەن قاتتىق گۇمان پەيدا بولۇپ، ئۆزىمىز ئۈچۈن ھەر قانداق بىر ئىشنى قىلىشنىڭ ھېچ بىر ئەھمىيىتى يوق، دەپ ئويلاپ قالىمىز.

بۇ خۇددى بىر ئىسيانچى قىياپىتىگە كىرىۋېلىشنى «ھورۇنلۇق» دەپ ئاتاشقا ئوخشايدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان نەرسە بىزنىڭ بۇرۇنقى ئۈمىدسىزلىنىشلىرىمىز، ۋە كۆڭلىمىزدىن زادىلا چىقىرىۋېتەلمەيدىغان خاپىچىلىق بولۇپ، ئۇلار بىزنى زادىلا ئۆزگەرتكىلى بولمايدىغان ھەممە ئىشقا قارشىلىق كۆرسىتىش روھىي ھالىتىگە ئەكىلىپ قويىدۇ. بۇرۇنقى چوڭقۇر پسىخولوگىيىلىك يارىلىرىمىز بىزدە بىر خىل ئۈمىدسىزلىكنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىز ئۆز قۇدرىتىمىزنى پەقەتلا باشقىلارنىڭ قىلغىنىغا جاۋابەن ئىش ئېلىپ بارىدىغان ياكى ئۇلارغا قارشىلىق كۆرسىتىدىغان ئىشلار ئۈچۈنلا ئىشلىتىمىز. ھەمدە بىز ئانچە قىينالماي تۇرۇپ ئاسانلا قىلالايدىغان ئىشلارنى قىلىشنىمۇ رەت قىلىمىز. دېمەك، بۇ يەردىمۇ بىزنىڭ مەلۇم بىر ئىشنى قىلىشقا ئۇنىماسلىقىمىزنىڭ «ھورۇنلۇق» بىلەن ھېچ قانداق مۇناسىۋىتى يوق. ئۆزىمىزگە پايدىلىق ئىشلارنى قىلىشقا ئۇنىماسلىقىمىزمۇ ھەم شۇنداق.

ئەسلىدە بۇ ماقالىگە «ھورۇنلۇقنىڭ <قوزغاتقۇچى مەقسىدى>» دەپ تېما قويۇشنىمۇ ئويلاشقان. ئەمما ئۇنداق قىلغاندا ئەمەلىيەتنى توغرا چۈشەندۈرگىلى بولمايدىكەن. ئوقۇرمەنلەر مەزكۇر ماقالىنى ئوقۇغاندىن كېيىن، «ھورۇنلۇق» تىن ئىبارەت بۇ ناھايىتىمۇ ئاددىيلاشتۇرۇلغان ئۇقۇم ئۈستىدىكى ئۆزلىرىنىڭ بۇرۇنقى چۈشەنچىلىرى ھەققىدە قايتا ئويلىنىپ باقسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش ماتېرىيالى:

[1] Laziness: Fact or Fiction?
<https://www.psychologytoday.com/blog/evolution_the_self/200806/laziness_fact_or_fiction>

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