

ھۇرۇنلۇقنى ياخشى ئىشقا ئايلاندۇرۇشنىڭ 10 خىل ئۇسۇلى

ئەرگىن سىدىق 2015-يىلى 8-ئاينىڭ 8-كۈنى

مەن ئالدىنقى ماقالىدە «ھۇرۇنلۇقنىڭ ئىلمىي چۈشەندۈرۈلۈشى» نى قىسقىچە بايان قىلىپ ئۆتتۈم. مەزكۇر ماقالىدە بولسا ھۇرۇنلۇقنى ياخشى ئىشقا ئايلاندۇرۇشنىڭ 10 خىل ئۇسۇلىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۈم. مېنىڭ بۇ قېتىم پايدىلانغىنىم «لېئو بابوتا» (Leo Babauta) ئىسىملىك ئاپتور 2007-يىلى 16-ئىيۇن يازغان «ھۇرۇنلۇقنى ياخشى ئىشقا ئايلاندۇرۇشنىڭ 10 خىل ئۇسۇلى» دېگەن ماقالە بولۇپ، ئۇ ماقالىنى مەن ئالدىنقى قېتىملىق ماقالەمدە تونۇشتۇرغان دوكتۇر لېئون سېلتزېر تەۋسىيە قىلغان ئىكەن. لېئو بابوتا بىر ئاپتور بولۇپ، ئۇ يازغان بىر قانچە پارچە كىتاب ئامېرىكىدىكى «ئەڭ كۆپ سېتىلغان كىتابلار» قاتارىدىن ئورۇن ئالغان. ئۇ ياسىغان بىر ئىنتېرنېت بىلوگى بار بولۇپ، ئۇ بىلوگنىڭ ھازىر بىر مىليون ئوقۇرمەنلىرى بار ئىكەن. تۆۋەندىكىسى لېئو بابوتانىڭ ماقالىسىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى.

ھۇرۇنلۇق ھەممە ئىنسانلاردا ئوخشىمىغان دەرىجىدە بار بولغان بىر خىل تەبىئىي ئەھۋال بولسىمۇ، بىز ئۆزىمىزدىكى ھۇرۇنلۇق تۈپەيلىدىن داۋاملىق ئۆز-ئۆزىمىزنى ئەيىبلەيمىز. جەمئىيەت بىزگە نېمە دېسە دەۋەرسۇن، بىز ھازىر ئۆز-ئۆزىمىزنى تەنقىد قىلىشنى توختىتىپ، قانداق قىلغاندا ھۇرۇنلۇقنى بىر ئىجابىي نەرسىگە ئايلاندۇرغىلى بولىدىغانلىقىغا قاراپ باقايلى.

مەن سەزگەن بىر ئەھۋال شۇكى، ئەڭ ئەقىللىق كىشىلەر ئەڭ ھۇرۇن كېلىدۇ. ئۇلار دائىم خىزمەتتىن يىراق تۇرۇشقا ئامال ئىزدەيدۇ، ياكى بولمىسا بەزى ئىشلارنى قىلىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار بەزى ئىشلارنى قىلىشتىكى ئەڭ ئاقىلانە ۋە ناھايىتى ئېسىل يېڭىلىقلارنى ئويلاپ چىقىدۇ. مەسىلەن، كومپيۇتېر ۋە مىكرو-دولقۇن دۇخوپىكىسى قاتارلىق نەرسىلەر ئەنە شۇنداق ئىجاد قىلىنغان. تۆۋەندە كۆرۈپ ئۆتىدىغىنىمىزدەك، ھۇرۇنلۇقتىن توغرا پايدىلانسا، ئۇنى ئۈنۈم بېرىدىغان نەرسىگە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ.



1-رەسىم: تىرىشىپ ئوقۇش

1. دەرىجىسى تۆۋەنرەك ئىشلارنى قىلىشنى قولغا كەلتۈرۈش

ئامېرىكىدا 1949-يىللىرى ۋۇجۇتقا كەلگەن «تەشكىللەنگەن كېچىكتۈرمىچىلىك» (Structured procrastination) دېگەن بىر ئۇقۇم بار بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى مۇنداق: بەزى تەس ئىشلارنى قىلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئورنىغا سىز بىر قانچە ئاسان ئىشلارنى قىلىش. ئەگەر قوللىنىشقا مۇھىملىق تەرتىپى بويىچە تىزىلغان بىر قىسىم ئىشلار بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىرىنچىسى ئەڭ تەس بولىدىكەن، سىز ئۇ ئىشلارنىڭ ئىككىنچىسىدىن باشلاپ قىلىڭ. ئەگەر سىز تەس ئىشلاردىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرىدىغان ھۇرۇنلاردىن بولسىڭىز، تىزىملىكتىكى بىرىنچى ئىشنى قىلماي، قالغىنىنى قىلىسىز. ئەگەر ھازىرقى بىرىنچى ئىشتىنمۇ مۇھىم ۋە تەس رەك ئىشتىن يەنە بىرى چىقىدىكەن، سىز ئۇنى قىلماي، بۇرۇنقى ئەڭ تەس ئىشنى قىلىسىز. شۇنىڭ بىلەن ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىسىز.

2. بىر قىسىم ئىشلارنى باشقىلارغا ۋەزىپە قىلىپ ئۆتكۈزۈپ بېرىش

ھۇرۇن كىشىلەر باشلىق بولۇشنى ياخشى كۆرىدىغان بولۇپ، ئۇلار ئىشلارنى باشقىلارغا ۋەزىپە قىلىپ تاپشۇرۇپ قويۇپ، ئۆزى ئۈنۈمدار ئادەم قىياپىتىگە كىرىۋالىدۇ. سىز بىر باشلىق بولمىغان تەقدىردىمۇ، بىر قىسىم ئىشلارنى خىزمەتداشلىرىڭىزغا، ھەتتا باشلىقىڭىزغا ئۆتكۈزۈپ بېرىشنى ئۆگىنىڭ. ئۆزىڭىزدىكى ۋەزىپە تىزىملىكىگە ئەستايىدىل قاراپ چىقىپ، ئۇلارنىڭ بىرىمىنى باشقىلارغا ئۆتكۈزۈپ بېرىشكە بولىدىغان- بولمايدىغانلىقىنى بىر قېتىم تەكشۈرۈپ بېقىڭ. ئەگەر ئۆزىڭىزگە ئىشەنچىڭىز بولمىسا، ئۇ ئىشلارنى باشقىلارغا تاپشۇرۇپ كۆرۈپ بېقىڭ. شۇ ئارقىلىق ئۆزىڭىز ھېچ ئىش قىلماي تۇرۇپلا ۋەزىپىنىڭ يېرىمىدىن قۇتۇلالايسىز.

3. ئىشنى ئاپتوماتلاشتۇرۇش

بەزى كۆپ قېتىم تەكرارلاپ قىلىدىغان ئىشلارنى ئاپتوماتلاشتۇرۇش جەھەتتىمۇ ئىزدىنىپ بېقىڭ. بۇ ھۇرۇن كىشىلەردە بار بولغان ئىجادكارلىقنى تەلەپ قىلىدۇ. سىز بەزى ئىشلارنى كومپيۇتېرغا ئاپتوماتىك ھالدا قىلدۇرالايسىز. ياكى بولمىسا ئۆزىڭىز بەلگىلىك قائىدە چىقىرىپ بېرىپ، بىر قىسىم ئىشلارنى باشقىلارغا ئۆز ئالدىغا قىلىدىغان ئىشنى يولغا قويالايسىز. شۇ ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ تىزىملىكىدىكى بىر قىسىم ۋەزىپىدىن قۇتۇلالايسىز.

4. قىسقارتىش

ئەمدى سىز ئۆزىڭىزدىكى تىزىملىكنى ئەستايىدىل تەكشۈرۈپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى قايسىلىرىنى قىلمىسا بولمايدىكەن، قايسىلىرىنى قىسقارتىشقا بولىدىكەن، شۇلارنى ئېنىقلاپ چىقىڭ. باشلىقىڭىزغا قوللىنىدىكى ۋەزىپىلەرنىڭ بەك كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكىنى ئېيتىپ، ئۇنىڭدىن بىر قىسىم ۋەزىپىلەرنى قىسقارتىپ بېرىشنى تېلېپ قىلىشىڭىزمۇ بولىدۇ.

5. توختىتىش

ۋەزىپە تىزىملىكىڭىزدىكى بىر قىسىم ئىشلارنى يوق قىلىشنىڭ يەنە بىر ئامالى، ئۇ ئىشلارنى قىلىش زۆرۈرىيىتى يوقىغىچە ئۇ ئىشلارنى قىلماي ساقلاپ تۇرۇش. يەنى، كېچىكتۈرمىچىلىك قىلىش ئارقىلىق بىر قىسىم ئىشلارنى قىلماي قۇتۇلۇپ كەتكىلى بولىدۇ.

6. ئاددىيلاشتۇرۇش

ئەگەر سىز قىلماقچى بولغان بەزى ئىشلار مۇرەككەپ ۋە قىيىن بولىدىكەن، ئامال تېپىپ ئۇلارنى ئاددىيلاشتۇرۇڭ ۋە ئاسانلاشتۇرۇڭ. «ئاشۇ ئىشلارنى قىلىشنىڭ ئەڭ ئاسان ئۇسۇللىرى قايسى؟» دېگەن مەسىلە ئۈستىدە قاتتىق باش قاتتۇرۇپ بېقىڭ.

7. ئەڭ ئاخىرىغىچە ساقلاش

بەزى ۋاقىتلاردا مەلۇم بىر ئىشنى قىلىشنى توختىتىپ قويسىڭىز، ئۇ ئىش ناھايىتىمۇ مۇھىم بىر ئىش بولۇپ چىقىپ قېلىپ، ئۇنى چوقۇم قىلمىسىڭىز بولمايدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى سىز باشقا بىرسى سىزدىن قاتتىق سۈپىلىگەندىلا ئاندىن بايقايسىز. بۇ بىر جىددىي ئەھۋال بولۇپ، مەزكۇر ئىشنىڭ جىددىيلىك دەرىجىسى سىز ئۈچۈن بىر تۈرتكە (motivation) بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىز ئۇ ئىشنى قىلىۋېتىسىز. ئەمما بۇنداق جىددىي ئەھۋال سىز مەزكۇر ئىشنى بىرەر ھەپتە كېچىكتۈرگەندىلا ئاندىن يۈز بېرىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنداق ئەھۋالدا سىز ئەڭ ئاخىرىغىچە ساقلىسىڭىز، ئۇنى جىددىي تۇتۇپ قىلىشقا نىسبەتەن بىر ئۈنۈملۈك تۈرتكىگە ئىگە بولىسىز. شۇنداق بولغاچقا بەزى ئىشلارنى ئەڭ ئاخىرىغىچە ساقلاپ، ئاندىن ئۇنى پۈتتۈرسىڭىزمۇ ئۈلگۈرىسىز.

8. ھۇرۇنلۇق مۇكاپاتى

مەن ئۆز-ئۆزۈمگە «ئەگەر مەن ماۋۇ ئىشنى قىلماقچى بولسام، مەن چوقۇم ھۇرۇنلۇق قىلىشىم كېرەك» دېيىش ئارقىلىق، ئۆز-ئۆزۈمنى مۇكاپاتلاشنى ياخشى كۆرىمەن. سەۋەبى، مەن ھۇرۇنلۇقنى ياخشى كۆرىمەن، شۇڭلاشقا يۇقىرىقىدەك قىلىق ماڭا بىر ئىشنى قىلىشقا تۈرتكە بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئەگەر مەن ئاشۇ ئىشنى كېلەر قېتىم 5 مىنۇت ئىچىدە قىلىپ تۈگىتەلسەم، ئۇنىڭدىن كېيىن مەن تېلېفونۇم كۆرەلەيمەن.

9. ئۆز-ئۆزىنى روھلاندۇرىدىغان ئىشلارنى قىلىش

ئەگەر سىز بەزى ئىشلارنى قىلىشقا ناھايىتى ھۇرۇنلۇق قىلىسىڭىز، ئۇ چوقۇم ئاشۇ ئىشلارنىڭ سىزگە ئىنتايىن زېرىكشىلىك تۇيۇلىشىدىن بولغان بولىشى مۇمكىن. ئەگەر شۇنداق بولىدىكەن، سىز ئۆزىڭىزنى روھلاندۇرىدىغان باشقا ئىشلارنى قىلىشقا ئۇرۇنۇپ بېقىڭ. سىز ئۈچۈن مۇھىم، ھوسۇللۇق، ھەمدە سىزنى روھلاندۇرالايدىغان ئىشلارنى بىر تىزىم قىلىپ يېزىپ چىقىڭ. ئاندىن ئاشۇ ئىشلارنى بىر-بىرلەپ قىلىشقا باشلاڭ. سىز زېرىكشىلىك ئىشلاردىن چوقۇم ئۆزىڭىزنى قاچۇرىسىز، ئەمما ئاشۇنداق قىلىش سىزنىڭ باشقا

ئۆزىڭىزنى روھلاندۇرىدىغان ئىشلارنى قىلىشقا تۈرتكە بولىدۇ. ئەگەر سىز ھازىر ناھايىتى زېرىكىشلىك ئىشتىن بىرىنى قىلىشقا مەجبۇرى بولۇپ قالدىكىدەك نىسىز، ئۇ ئىشنى ئۆزىڭىزنى ھاياجانغا سالدىغان بىر ئىشقا ئايلاندۇرۇش چارىسىنى قىلىپ بېقىڭ. مۇنداق بىر تېخنىكىنى قوللىنىپ بېقىڭ: ھېلىقى ئىشنىڭ نەقەدەر قىيىن ئىكەنلىكىنى ئويلىماي، ئۇ ئىشنى قىلىش ئارقىلىق سىز قانداق پايدىلارغا ئېرىشىدىغانلىقىڭىزنى ئويلاڭ. ئېھتىمال سىز ئاشۇ ئىشنى قىلىش ئارقىلىق پۇلغا، نام-شۆھرەتكە، ياخشى يېمەكلىكلەرگە، ۋە باشقا نەرسىلەرگە ئېرىشىپ قېلىشىڭىز مۇمكىن.

10. ئەسكى ئىشنى قىلىشنى ياخشى ئىشنى قىلىشتىن تەسرەك قىلىپ قويۇش

سىزنىڭ بىر ئىككى قەۋەتلىك ئۆيىڭىز بار بولۇپ، سىز ئاستىنقى قەۋەتتە تېلېۋىزورنىڭ ئالدىغا قويۇلغان ساپادا ئولتۇرۇپ ئىشلەيسىز. ئەمما سىز ساپادا ئولتۇرغان ھامان تېلېۋىزورنى ئېچىپ، بىرەر پروگراممىنى كۆرىشنى ياخشى كۆرىسىز. سىز ئۈچۈن ساپادا ئىشلەش ياخشى ئىش، ئەمما ئۇ يەردە تېلېۋىزور كۆرۈش ئەسكى ئىش بولسۇن. مۇشۇنداق ئەھۋالدا سىز تېلېۋىزورنى يىراقتىن باشقۇرىدىغان كونتروللۇغۇچنى ئويىڭىزنىڭ 2-قەۋىتىگە ئاچقىپ قويۇڭ. يەنى، ئەسكى ئىشنى قىلىشنى ياخشى ئىشنى قىلىشتىن تەسراق قىلىپ قويۇڭ. بۇ بىر مىسال بولۇپ، سىز مۇشۇنداق بىر ئۇسۇلنى كۈندىلىك ھاياتىڭىزدا ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

لېئو بابوتانىڭ ماقالىسىنىڭ مەزمۇنى مۇشۇ يەردە ئاخىرلاشتى.

ئاخىرقى سۆز

مەن ئالدىنقى ماقالىدە ھاياتتىكى ھەر خىل قىيىن ئۆتكەللەر ۋە قىيىنچىلىقلارغا جەڭ ئېلان قىلىپ، ئۇلار ئۈستىدىن غالىپ كېلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان تۈرتكىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ھەر خىل ئامىللارنىڭ بارلىقىنى، ئۇلارنىڭ بىرى (يەنى 10-ئامىل) بىزدە ئۆزىمىزنىڭ كەلگۈسى ئىستىقبالىغا نىسبەتەن قاتتىق گۇمان پەيدا بولۇپ، ئۆزىمىز ئۈچۈن ھەر قانداق بىر ئىشنى قىلىشنىڭ ھېچ بىر ئەھمىيىتى يوق، دەپ ئويلاپ قېلىشىمىز ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويدۇم. مەن ھازىر ياشاۋاتقان ئۇيغۇرلار ئىچىدە يۇقىرىقىدەك بىر ھالەتكە پېتىپ قالغان كىشىلەر ئاز ئەمەس، دەپ ئويلايمەن. ھەمدە ئۇنىڭ ئۈچۈن داۋاملىق ئېچىنىمەن ۋە ئازابلىنىمەن. ھازىرقى ئەمەلىيەت شۇكى، بىز يۇقىرىقىدەك بىر ياشاش يولىنى تاللاپ تۇرۇپ، ياكى ھۇرۇنلۇق قىلىپ تۇرۇپ، ئۆزىمىز دۇچ كەلگەن مەسىلىلەرنى ئازراقمۇ ھەل قىلالمايمىز. ئۇنىڭ ئەكسىچە بىز تېخىمۇ يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىمىز. شۇنداق بولغاچقا، مەن ئۆزىمىزگە ئۆزىمىز مەسئۇل بولۇش، ئۆز زىممىمىزدىكى مەسئۇلىيەتلەرنىڭ ھۆددىسىدىن ئۆزىمىز چىقىش ھېسسىياتى، روھى ۋە ئىرادىسى كۈچلۈك بولغان قېرىنداشلارنىڭ ئۆزلىرىدىكى ھۇرۇنلۇقنى يېڭىپ، توختاۋسىز ئالغا ئىلگىرلىشى ئۈچۈن ئالدىنقى ماقالە بىلەن مۇشۇ ماقالىنىڭ ئازراق ياردىمى بولۇشىنى تولىمۇ ئۈمىد قىلىمەن.

مېنىڭ ئوخشاش خىلدىكى بۇرۇنقى ماقالىلىرىم:

تۆۋەندىكى ماقالىلەر باغداش، ئىزدىنىش، بوزقىر ۋە «<http://www.menzil.biz>» تور بەتلەرىدە بار، دەپ ئويلايمەن. ئەگەر سىز ئۇلارغا قىزىقسىڭىز، ھەمدە ئۇلارنى تاپالماي قالسىڭىز، ماڭا «bilim.humar@yahoo.com» ئارقىلىق ئېلخەت يازسىڭىز، مەن ئۇلارنى سىزگە ئەۋەتىپ بېرىمەن (1- ماقالە ئەڭ دەسلەپتە، 30- ماقالە ئەڭ ئاخىرىدا يېزىلغان).

41. ھۇرۇنلۇقنىڭ ئىلمىي چۈشەندۈرۈلۈشى
40. نام-ئاتاق، كىشىلىك تۇرمۇش ۋە مەجبۇرىيەت
39. ياشاش مۇھىتى ئادەم چىرايىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلامدۇ؟
38. ئىشنى كەينىگە سوزۇش ئىللىتىگە ئائىت ئىلمىي قاراشلار
37. «پەيلاسوپ» مۇنازىرىسى ھەققىدە ئويلىغانلىرىم
36. پىسخولوگىيەلىك ئۇرۇشنىڭ ئوخشىمىغان تۈرلىرى
35. پىسخولوگىيەلىك ئۇرۇشنىڭ 4 چوڭ قەدەم-باسقۇچى
34. تارىختىكى ۋە ھازىرقى پىسخولوگىيەلىك ئۇرۇشلارنىڭ مىساللىرى
33. «پىسخولوگىيەلىك ئۇرۇش» ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە
32. كىشىلىك خاراكتېرنىڭ 7 يادرولۇق سۈپىتى
31. بىزنى نېمە بەختلىك قىلىدۇ؟
30. بۇيرۇلغان ياردەم ۋە تىرىشچانلىق - بەدرى ئۇرۇشىدىن ئويلىغانلىرىم
29. يالغانچىلىققا ئائىت 12 ھەقىقەت
28. يېڭىلىق يارىتىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈشنىڭ 9 خىل ئۇسۇلى
27. گېرمانلارنىڭ 7 خىل كىشىلىك خاراكتېرى
26. ئابدۇشۈكۈر مۇھەممەتتىن مۇئەللىم بىلەن ياپوندا بىللە بولغان ۋاقىتلار
25. قىيىن ۋاقىتقا تاقابىل تۇرۇشنىڭ 14 خىل ئۇسۇلى
24. ھەر قانداق ئىشنى قىلغىلى بولىدۇ
23. ياپونلۇقلارنىڭ مىللىي روھى
22. ياپونلۇقلارنىڭ ئېتىقادى، ئەخلاقى ۋە تەبىئىي خاراكتېرى
21. يەھۇدىيلارنىڭ كۈچلۈك بولالىشىدىكى مۇھىم ئامىللار
20. يەھۇدىيلارنى 3000 يىل ساقلاپ قالغان ئامىللار
19. ئۆزىڭىزدىكى بارلىق تالانتلارنى بايقىۋېلىڭ
18. بىرلىدېردا چوقۇم بولۇشقا تىگىشلىك 21 سۈپەت
17. ئادەم خاراكتېرنىڭ 6 تۈۋرۈكى
16. غايىنى رېئاللىققا ئايلاندۇرۇشنىڭ سىرلىق قانۇنىيىتى
15. غايە تىكلەشنىڭ 10 ئۆلچىمى
14. ئارتۇقچىلىق، ئاجىزلىق، پۇرسەت، ۋە تەھدىت
13. نىشان تىكلەشتە بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار
12. ھونلارنىڭ داھىيىسى ئاتىلا ۋە ئاتىلانمى
11. داھىيى ۋە لىدېرلىق نەزەرىيىسى توغرىسىدا ئومۇمىي چۈشەنچە
10. ئويلاشنىڭ ئالتە قالىپى

9. زىيالى، يېتەكلىگۈچى ۋە باشقىلارنى ئىلھاملاندۇرۇش
8. ئوڭ مېڭە بىلەن سول مېڭە
7. غەربلىكلەرنىڭ يېزىش ئۇسلۇبى
6. ۋاقتنى مۇۋاپىق باشقۇرۇش
5. ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ 7 ئادىتى
4. ئەندىشە، چۈشكۈنلۈك، ۋە ئوڭۇشسىزلىقتىن كېيىن تېز ئەسلىگە قايتىش ئىقتىدارى
3. مەكتەپ ھاياتىدىن مۇۋاپىق پايدىلىنىش توغرىسىدا قىسقىچە تەۋسىيە
2. ئۆمۈرلۈك كەسىپنى قانداق تاللاش كېرەك
1. مۇۋەپپەقىيەتنىڭ يېڭى تەكلىمىسى

پايدىلىنىش ماتەرىيالى:

[1] Ten Ways to Make Laziness Work for You
<<http://www.bspcn.com/2007/06/16/10-ways-to-make-laziness-work-for-you/>>

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