

تارتىنچاقلىق ۋە ئۇنى يېڭىش ئۇسۇللىرى

بىلىمخۇمار

2015- يىلى 9- ئاينىڭ 11- كۈنى

مەن يېقىندا ۋەتەندىكى بىر ئوقۇغۇچى ئىنىمىزدىن مۇنداق بىر پارچە قىسقا خەت تاپشۇرۇپ ئالدىم: «ئەسسالامۇ- ئەلەيكۇم ئەركىن سىدىق ئاكا، مەن بىر ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىسى. ئاساسىي مەقسەتنى دېسەم، مەن مەكتەپتە ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتتە ئانچە ياخشى ئەمەس. مەندە بەزى بىر پىسخىكىلىق مەسىلىلەر بار. مەسىلەن، مەن باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئاسانلا تەمتىرەيمەن، ئاشخانىغا كىرسەممۇ ماڭا خۇددى ھەممە ئادەملەر ماڭا قاراۋاتقاندەك، ۋە مەن توغرىلۇق بىر نەرسە دەۋاتقاندەك بىلىنىدۇ. ئۆزۈمنىڭ تونۇشلىرىدىن باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئۆزۈمنى ئەركىن تۇتالمايمەن. يەنە قىزلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتلەردىمۇ يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار بار. بۇنى ھەل قىلىش توغرىسىدا تەكلىپ بېرەلەرسىزمۇ؟»

مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللىرى توغرىسىدا ماڭا بۇرۇنمۇ بىر قانچە ئۇكىلار خەت يازغان ئىدى. ئەمەلىيەتتە ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان ۋاقىتىدا، مەنمۇ ناھايىتى تارتىنچاق ئىدىم. ئۇ چاغدا مېنىڭ مەكتەپ چوڭ يىغىنلىرىدا ئوقۇغۇچى ۋەكىلى بولۇپ سۆزگە چىققان ۋاقىتىم كۆپ بولغان بولۇپ، ھەر قېتىم مۇنبەرگە چىقىپ، يېزىۋالغان نۇتۇق تېكىستىنى ئوقۇپ بولغىچە، تارتىنىپ پۈتۈرۈم تىترەپ كېتەتتى. بەزىدە نۇتۇق تېكىستىنى ئوقۇۋېتىپ، «مەن ھازىر نەدە؟ نېمە ئىش قىلىۋاتىمەن؟» دەپ ئويلاپ كېتەتتىم. يەنە بەزىدە بولسا ئۆزۈمگە خۇددى ئىككى پۈتۈم ئاسمانغا، بېشىم يەرگە قاراپ قالغاندەك تۇيۇلاتتى. شۇ چاغدا مەن بىز بىلەن ئوخشاش قارادىكى مەكتەپ قىز ئارتىسلىرىنىڭ تەنەپپۇس ۋاقىتلىرىدا مەكتەپ ئىچىدە بىر يەردىن يەنە بىر يەرگە كېتىپ بېرىپ، ئۇسۇل ئويناپ مېڭىۋاتقانلىقىنى كۆردۈم. شۇ چاغدا كاللامدا «ئادەم ئارتىس بولسا، تارتىنچاق ياكى ئەيىبنەمس بولغىلى بولىدىكەن»، دېگەن خىيال پەيدا بولدى. شۇنىڭ بىلەن مەن مەكتەپ رەھبەرلىرىگە ئۆزۈمنىڭ ئارتىس بولغۇسى بارلىقىنى ئېيتتىم. ئەمما ئۇ چاغدا مېنىڭ ناھايىتى ئېغىر ئوقۇغۇچى خىزمىتى ۋەزىپىلىرىم بار بولغاچقا، مەكتەپ رەھبەرلىرى مېنىڭ بۇ تەلپىمنى رەت قىلدى. شۇنىڭ بىلەن مەن «ئارتىس بولالمىغان يىگىت» بولۇپ تۇرۇپ قالدىم.

شۇڭلاشقا مەن بۇ قېتىم تورلارنى ئىزدەپ، بىر پىسخولوگىيە ئىلمى مۇتەخەسسسى مەخسۇس مۇشۇنداق مەسىلە ئۈستىدە توختالغان بىر پارچە قىسقا ماقالىنى تاپتىم. مەن مەزكۇر يازمىدا ئاشۇ ماقالىنىڭ مەزمۇنىنى تونۇشتۇرىمەن. ئەسلىدىكى ماقالىنىڭ تېمىسى «تارتىنچاقلىق ۋە ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتتىكى ئەندىشىنى يېڭىشنىڭ 7 خىل ئۇسۇلى» بولۇپ [1]، ئۇنى پىسخولوگىيە دوكتورى دەيۋىد شانلىي (David Shanley) يازغان، ھەمدە يەنە بىر پىسخولوگىيە دوكتورى ۋە مۇتەخەسسسى ئوقۇپ تەستىقلىغان. دەيۋىد ھازىر بىر پىسخولوگىيە دوختۇرى بولۇپ، ئۇ چوڭلاردىكى ئەندىشىلىك روھىي كېسىلى ۋە ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتتىكى ئەنسىرەش كېسىلى قاتارلىقلارنىڭ مۇتەخەسسسى ئىكەن [2].



1- رەسىم: تارتىنچاقلىق

تۆۋەندىكىسى دەيۋىدىنىڭ ماقالىسىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى .

مۆلچەرلىنىشىچە 17 مىليون ئامېرىكىلىقلار ئۆز ھاياتلىرىنىڭ مەلۇم بىر مەزگىلىدە ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتتە ئەنسىرەش كېسىلى (social anxiety disorder) گە گرىپتار بولغانلارنىڭ شەرتىگە چۈشىدىكەن . تارتىنچاقلىقنىڭ دەردىنى تارتىۋاتقان چوڭلارنىڭ سانى ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ ئېشىپ چۈشىدۇ . تەلىپىمىزگە يارىشا، تارتىنچاقلىق ۋە ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتتە ئەنسىرەش كېسىلىنى يېڭىپ، ئۆز-ئۆزىدە ئىشەنچ تۇرغۇزۇشنىڭ بىر قىسىم ئۈنۈملۈك ئىستراتېگىيىلىرى بار .

1. ئىش قىلغاندا ئۆز-ئۆزىگە ئىشىنىش

ئۆز-ئۆزىگە بولغان ئىشەنچ ئەمەلىي ئىش-ھەرىكەت، ئۆگىنىش، مەشىق قىلىش، ۋە يېڭى قابىلىيەتلەرنى يېتىلدۈرۈشتىن كېلىدۇ . بۇ خۇددى ۋېلىسىپت مېنىشى يېڭى ئۆگەنگەن ۋاقىتتىكى ئەھۋال بىلەن ئوخشاش . ۋېلىسىپت مېنىشى دەسلەپتە ناھايىتى قورقۇنچلۇق بىر ئىشتەك تۇيۇلىدۇ . ئەمما سىز غەيرەتكە كېلىپ، ئۇنىڭغا مېنىپ سىناپ باققاندىن كېيىن، سىزنىڭ بۇ ئىشنى قىلالايدىغانلىقىڭىزغا كۆزىڭىز يېتىپ، سىزدە ئۆز-ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچ پەيدا بولىدۇ . ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتتىكى ئۆزىگە بولغان ئىشەنچمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش يېتىلىدۇ . سىزدە ئەنسىرەش تۇيغۇسىنىڭ مەۋجۇت بولغانلىقى بىر مەسىلە ئەمەس، ئەمما ئىجتىمائىي ئالاقىدىن ئۆزىڭىزنى تارتىش بىر مەسىلە . ئىجتىمائىي ئالاقىدىن ئۆزىڭىزنى تارتىشنى توختاتسىڭىز، سىز چوقۇم ئۆزىڭىزدىكى ئەندىشىنى يېڭەلەيسىز .



2- رەسىم: تارتىنچاقلىق

2. ھەر خىل ئىشلارغا قاتنىشىش

تاماققا ئۇچرات تۇرغان ۋاقتىڭىزدا قېشىڭىزدىكى كىشىلەر بىلەن پاراخلىشىڭ، ھەمدە سىرتلاردىكى ئادەملەر توپى ئىچىدە يۈرگەن ۋاقتلىرىڭىزدا سىز تونۇمايدىغان ئادەملەر بىلەن سۆزلىشىڭ. ئۇنىڭدىن باشقا، قارشى جىنىستىكى سىز ياخشى كۆرگەن كىشىڭىزگەمۇ يېقىنلىشىڭ. ئۇنىڭ بىلەن پاراخلىشىڭ. ئۇنى ئۇسۇلغا تارتىڭ. ئۇنى سىرتقا چىقىپ سىز بىلەن بىللە سەيلە قىلىشقا تەكلىپ قىلىڭ.

كىشىلىك ھايات ناھايىتىمۇ قىسقا بولىدۇ. ئەگەر سىز رەت قىلىنسىڭىز، ئۇنىڭغا پەرۋا قىلماڭ. يەر شارىدا 7 مىليارد ئادەم بار. سىز ئاشۇ 7 مىليارد ئادەملەرنىڭ ھەممىسىنى ياخشى كۆرۈپ كەتمەيسىز. ئۇلارنىڭ ھەممىسىمۇ سىزنى ياخشى كۆرۈپ كەتمەيدۇ. بىر ئاز تەۋەككۈلچىلىك قىلىپ، يېڭى ئادەملەر بىلەن تونۇشۇڭ.

3. يېڭى ئىشلارنى سىناپ بېقىش

ئوقۇغۇچىلار كۈلۈبى، بىر تەنھەرىكەت ئەترىتى، ياكى بىر ئوقۇش نەتىجىسىنى ياخشىلاش سىنىپى دېگەنگە ئوخشاشلارغا قاتنىشىڭ. ئۆزىڭىزگە بىر يېڭى پروجېكت (تەتقىقات ياكى ئىش تۈرى) نى تاللىۋېلىڭ، خىزمەتتىكى بىر ئېغىر ۋەزىپىنى ئۆز ئۈستىڭىزگە ئېلىڭ، ياكى بولمىسا يېڭى ماھارەتتىن بىرنى ئۆگىنىڭ. سىزنى ئۆزىڭىزدىكى «راھەت رايونى» نىڭ سىرتىغا چىقىشقا مەجبۇرلايدىغان ئىشلاردىن بىرەرنى قىلىڭ.

تارتىنچاقلىقنى يېڭىشىڭىزنىڭ ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى، ئۆز تۇرمۇشىڭىزنىڭ بىر قانچە ساھەسىدە ئۆز-ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچنى يېتىلدۈرۈپ، ئەنسىرەش، مەغلۇپ بولۇش ئەندىشىسى، رەت قىلىنىش ئەندىشىسى، ياكى يۈزى تۆكۈلۈش ئەندىشىسىنىڭ سىزنىڭ يولىڭىزنى توسۇۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەت. سىز يېڭى پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش ياكى يېڭى ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش ئارقىلىق، سىز مەنبەسىنى بىلمەيدىغان ئەندىشىگە تاقابىل تۇرۇپ، ئەنسىرەش تۇيغۇسىنى يېڭىشىڭىزنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋالالايسىز.

4. سۆزلەش

ھەر بىر پۇرسەتتىن تولۇق پايدىلىنىپ، نۇتۇق سۆزلەش، دوكلات بېرىش، چاقچاق قىلىش ياكى ھېكايە ئېيتىش ئىشلىرىنى مەشىق قىلىڭ. تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەممە ساھەسىدە كۆپرەك سۆزلەيدىغان ۋە ئۆز ئىدىيىلىرىڭىزنى كۆپرەك بايان قىلىدىغان بولۇڭ. مەيلى سىز خىزمەت ئورنىدا بولۇڭ، دوستلىرىڭىز بىلەن بىللە بولۇڭ، ناتونۇش ئادەملەر بىلەن بىللە بولۇڭ، ياكى كوچىدا يول ھېچىپ كېتىۋاتقان بولۇڭ، بۇرۇنقىغا قارىغاندا تېخىمۇ ئاشكارە سۆزلەشنى مەشىق قىلالايسىز. كىشىلەرگە ئۆز ئاۋازىڭىزنى ۋە ئۆز ئىدىيىلىرىڭىزنى ئاڭلىتىڭ.

ئۆز-ئۆزىگە ئىشەنچسى بار كىشىلەر باشقىلارنىڭ ئۆزى دېگەن گەپنى ياقىتۇرۇش ياكى ياقىتۇرماسلىقىغا ئانچە پەرۋا قىلىپ كەتمەيدۇ. ئۇلار باشقىلار بىلەن ئورتاقلىشىش ئۈچۈن ئۆز كۆڭلىدىكى گەپلەرنى دەيدۇ، پاراڭلارغا ئارىلىشىدۇ، ۋە باشقىلار بىلەن مۇناسىۋەتلىشىدۇ. سىزمۇ شۇنداق قىلالايسىز. ئەندىشە ۋە تارتىنچاقلىق سۆزلىمەي جىم تۇرۇشقا سەۋەب بولالمايدۇ.

5. باشقىلارغا ئۆزىنى باھالاش پۇرسىتى يارىتىپ بېرىش

باشقىلارنىڭ ئۆزىگە ناتوغرا باھا بېرىپ قويۇشىدىن ئەنسىرەش ئىجتىمائىي ئەندىشە ۋە تارتىنچاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشۇنداق ئەندىشە يېڭىشىنىڭ بىردىن-بىر ئۇسۇلى باشقىلارنىڭ باھالاش ئويىڭىنى بولۇپ بېرىشتىن ئىبارەت. بۇ ئىشنى ئۆزىڭىز بىلەن يېقىن ئۆتىدىغان ۋە سىز ئىشىنىدىغان ئادەملەر بىلەن مەشىق قىلىپ بېقىڭ. سىز مۇشۇنداق مەشىقنى قانچە كۆپ قىلغانسىرى، باشقىلار سىزنى ئۆزلىرىگە تېخىمۇ يېقىن كۆرىدۇ، ھەمدە سىز ئاشۇنداق كىشىلىك مۇناسىۋەتتىن تېخىمۇ كۆپ ھۇزۇر ۋە قىممەتكە ئېرىشەلەيسىز. شۇنىڭ بىلەن سىز ئۆز-ئۆزىڭىزگە ۋە ئىجتىمائىي ئالاقىلەرگە تېخىمۇ ئىشىنىدىغان بولىسىز.

باشقىلارغا سىزنى باھالاش پۇرسىتى يارىتىپ بېرىش سىزدە باشقىلارنىڭ ئۆزىڭىزنىڭ ھەقىقىي قىياپىتىنى بىلىۋېلىشىغا يول قويۇش ئىستىكىنىڭ بار بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكىدىن پەخىرلىنىڭ. سىز قانچە سەمىمىي بولسىڭىز ۋە باشقىلارغا سىزنى باھالاش پۇرسىتىنى قانچە كۆپ يارىتىپ بەرسىڭىز، باشقىلار سىزنىڭ ئاشۇنداق ئەخلاقىڭىزدىنمۇ شۇنچە بەك سۆيۈنىدۇ.

6. ئۆز-ئۆزىگە ئىشىنىدىغان بەدەن تىلىنى نامايان قىلىشنى مەشىق قىلىش

بىر ئادەم بىلەن سۆزلەشكەندە، ئۇنىڭ كۆزىگە قاراپ تۇرۇپ سۆزلەڭ. يول ماڭغاندا بېشىڭىزنى ئېگىز كۆتۈرۈپ مېڭىڭ. سۆزلىگەندە كۆڭلىڭىزنى ئېنىق ۋە ئۈنۈملۈك بايان قىلىڭ. باشقىلار بىلەن قول تۇتۇشۇپ ياكى قۇچاقلىشىپ كۆرۈشۈڭ. باشقىلار بىلەن سۆزلىشىۋاتقاندا، ئۇلارغا يېقىن تۇرۇڭ.

7. ئەتراپىدىكىلەرنىڭ گەپ-سۆزلىرىگە قاتتىق دىققەت قىلىش

ئەتراپىڭىزدا بولۇۋاتقان ئىشلارنى ئېنىق بىلىپ تۇرۇڭ. كۇخلاپ قالماڭ. ھەممە ۋاقىتتا ئۆزىڭىزنىڭ تەپەككۈرلىرى، ھېسسىياتلىرى، سىزىملىرى ۋە ئەسلىملىرىنى بىلىپ تۇرۇڭ. سىزنىڭ سەرگۈزەشتىلىرىڭىزنىڭ ئىچىدە سىز يوشۇرمىسىڭىز ياكى ئۆزىڭىزنى تارتىمىسىڭىز بولمايدىغان قىسمى يوق. ئۆزىڭىزنى ۋە ئەتراپىڭىزدىكى دۇنيانى قەدىرلەشنى ئۆگىنىڭ. «قورقۇنچلۇق» ئىدىيىلەر ۋە ھېسسىياتلارنىمۇ قەدىرلەڭ، ھەمدە ئۇلارنى باھا بەرمەي تۇرۇپ ئەستە تۇتۇڭ.

سىز ھەر بىر پەيتنىڭ ئىچىدە تولۇق مەۋجۇت بولۇپ تۇرغاندا، ئىجتىمائىي ئالاقىلەر سىز ئۆزىڭىزنى قاجۇرۇشقا تېگىشلىك بىر ئىش ئەمەسلىكىنى تونۇپ يېتىسىز. سىز پاراڭلارغا ۋە ئۆز مۇھىتىڭىزدىكى ھەر خىل ئۇچۇرلارغا ھەقىقىي تۈردە دىققەت قىلىپ تۇرۇۋاتقان بولغاچقا، سىزنىڭ ئىپادىڭىز بۇرۇنقىدىن ياخشىراق بولىدۇ. كۆپلەپ مەشىق قىلىپ بېرىش ئارقىلىق سىز ئۆزىڭىزنىڭ ئەتراپىدىكى دۇنيادىن ئۆگىنىپ يېتىلدۈرگەن ئىجتىمائىي ئىقتىدارلىرىڭىزنى توختاۋسىز ھالدا ياخشىراق ئىشقا سېلىپ ۋە ئۇلارنى تېخىمۇ ياخشىلاپ، ئەڭ ئاخىردا ئۆز-ئۆزىڭىزگە تولۇق ئىشىنىدىغان بولالايسىز.

پایدملنش ماتیردیاللری:

[1] 7 Ways to Overcome Shyness and Social Anxiety

http://psychcentral.com/blog/archives/2015/05/31/7_ways_to_overcome_shyness_and_social_anxiety/

[2] <http://www.drdaavidshanley.com/>