

بىز نېمىشقا دوستلارغا موھتاج؟

ئەركىن سىدىق

2015-يىلى 11-ئاينىڭ 27-كۈنى

مەن بۇرۇنقى بىر پارچە ماقالىدە دوست تاللاشتا بىلىشكە تېگىشلىك مۇھىم ئىشلارنى بايان قىلدىم. مەزكۇر ماقالىدە ئادەمنىڭ دوستى بولۇشنىڭ نېمە ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىملىقى ئۈستىدە توختىلىمەن.

جەمئىيەتشۇناس ۋە پەيلاسوپلارنىڭ دېيىشىچە، ئىنسانلار ماھىيەت جەھەتتىن بىر خىل ئىجتىمائىي جانلىقلار بولۇپ، ئۇلار توپلىشىپ ياشايدىغان قىلىپ يارىتىلغان. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە ئەرەبچە «ئىنسان» دېگەن سۆز «ھەمراھقا موھتاج» دېگەن يەنە بىر سۆزدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ئادەملەرنىڭ «ئىنسان» دەپ ئاتىلىشىدىكى سەۋەب، ئۇلارنىڭ ئۆز ئالدىغا ئايرىم ياشىيالايدىغانلىقىدىن كېلىپ چىققان. ئىنسانلار ئۆز-ئارا مۇناسىۋەت قىلىشقا، ۋە بىر-بىرىگە ھەمراھ بولۇشقا موھتاج. ئەگەر بىر ئادەم جەمئىيەتتىكى باشقا ھېچ قانداق ئادەملەر بىلەن ئالاقىلەشمەي، پۈتۈنلەي ئۆز ئالدىغا ئايرىم ياشىماقچى بولىدىكەن، ئۇ ئادەمنىڭ روھى چوقۇم تۇراقلىق بولمايدۇ. ئۇ چوقۇم ھازىرقى زامان مەدەنىيىتى ۋە جەمئىيەت ئىچىدە ياشاشقا ماس كەلمەيدۇ. ئەتراپىمىزغا قاراپ باقىدىغان بولساق، ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتنىڭ ھەر خىل بالداقلىرى بارلىقىنى بايقايمىز. بەزى مۇناسىۋەتلەر بىزنىڭ كونتروللۇقىمىز ئاستىدا ئەمەس. مەسىلەن، بىز قايسى ئائىلىدە تۇغۇلۇشنى ئۆزىمىز تاللىيالايمىز. ئاتا-ئانىمىزنى ئۆزىمىز تاللىيالايمىز. ئاكا-ئىنى ۋە ھەدە-سېڭىللىرىمىزنى ئۆزىمىز تاللىيالايمىز. ئەمما، باشقا بىر قىسىم مۇناسىۋەتلەر بىزنىڭ كونتروللۇقىمىز ئاستىدا بولىدۇ. مەسىلەن، توي قىلىدىغان قىز ياكى يىگىتنى بىز ئۆزىمىز تاللىيالايمىز. بىر قىسىم سەپداشلىرىمىزنى جەمئىيەت بىزگە ئاتا قىلغان بولىدۇ. مەسىلەن، بىز خىزمەتداشلىرىمىزنى ئۆزىمىز تاللىيالايمىز، ھەمدە ئۇلار بىلەن ئىناق ئۆتۈشكە، ۋە ئۇلار بىلەن بىللە ئىشلەشكە مەجبۇرى بولىمىز. بىزنىڭ ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتلىرىمىز ئىچىدىكى بىر مۇھىم كاتېگورىيە بىزنىڭ دوستلىرىمىزدىن ئىبارەت. بىز دوستلىرىمىزنى ئۆزىمىز تاللىيالايمىز. بىز خىزمەتداشلىرىمىزنى ئۆزىمىز تاللىيالايمىز. سەپەردە بىر ئاپتوبۇسقا چۈشىدىغان كىشىلەرنى بىز ئۆزىمىز تاللىيالايمىز. ئەمما بىز كىملىرى بىلەن دوست بولۇشنى ئۆزىمىز بېكىتىمىز. بىزنىڭ مۇقەددەس كىتابىمىزدا بىز «دوستلار» دەپ ئاتايدىغان ئاشۇ بىر گۇرۇپپا كىشىلەرنى مۇۋاپىق تاللاش توغرىسىدا مۇھىم بايانلار بار بولۇپ، بىز ئۆزىمىزگە دوست بولىدىغان كىشىلەرنى ئوبدان ئانالىز قىلىپ، مۇۋاپىق كىشىلەر بىلەن دوست بولۇش بىزنىڭ دىنىمىزنىڭ بىر قىسمى.

يۇقىرىدىكىسى دوكتور ياسىر قازىنىڭ سۆزلىرى بولۇپ [1]، بۇ مەزمۇننىڭ داۋامىنى مەن بىزنىڭ دىنىي زىيالىيلىرىمىزغا قالدۇرۇشنى مۇۋاپىق كۆردۈم. تۆۋەندە مەن ئالدى بىلەن نېمە ئۈچۈن دوست تاللاشتا ئېھتىياتچان بولۇش كېرەكلىكىنىڭ ئىلمىي ئاساسلىرىنى بايان قىلىمەن. ئاندىن ئادەملەرنىڭ دوستلىرى بولۇشنىڭ زۆرۈرلۈكى ھەققىدە توختىلىمەن.



1- رەسىم: لوس ئانژېلىستىكى ئۇيغۇرلارنىڭ بىر قېتىملىق «دالا ئولتۇرۇشى» (picnic) نىڭ خاتىرە رەسىمى. 2015- يىلى 17- ئۆكتەبىر تارتىلغان.

1. دوستلارنى ئېھتىياتچانلىق بىلەن تاللاش لازىملىقىنىڭ بەش تۈرلۈك ئىلمىي ئاساسلىرى

بۇ بۆلۈمدىكى مەزمۇنى مېنىڭ ئالدىنقى قېتىملىق «دوست تاللاشتا بىلىشكە تېگىشلىك مۇھىم ئىشلار» دېگەن ماقالىمىنىڭ داۋامى، دەپ چۈشەنسەڭىز بولىدۇ.

دۇنياغا داڭلىق كارخانىچىلار ژۇرنىلى «فوربېس» (Forbes) نىڭ ماقالە ئاپتورى، پىسخولوگىيە دوختۇرى، ۋە «روھىيىتى كۈچلۈك كىشىلەر قىلمايدىغان 13 ئىش» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى ئەيمى مورىن (Amy Morin) 2014- يىلى دوست تاللاش ھەققىدىكى ئىلمىي تەتقىقات نەتىجىلىرىنى خۇلاسەلەپ بىر پارچە ماقالە يازغان بولۇپ، تۆۋەندە مەن ئاشۇ ماقالىنىڭ مەزمۇنلىرىنى قىسقىچە بايان قىلىپ ئۆتمەن [2].

يېقىنقى يېڭى بايقاشلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە سادىق دوستلىرىنىڭ بار بولۇشى ئۇنىڭ شەخسىي ۋە كەسپىي تۇرمۇشىدا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. سىز بىر چوڭ ئادەم بولۇپ بولغان تەقدىردىمۇ، سىزنىڭ دوستلىرىڭىز سىزنىڭ قانداق كەيپىياتتا بولۇش، قانداق تەپەككۈر قىلىش، ۋە ئىش-ھەرىكەتتە قانداق بولۇشىڭىزغا زور دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. تۆۋەندىكىسى سىزنىڭ بىر قىسىم كىشىلەر بىلەن ساغلام دوستلۇق مۇناسىۋىتى ساقلىشىڭىز كېرەكلىكىنىڭ بەش تۈرلۈك سەۋەبى:

(1) كۈچلۈك ئىرادىلىك دوستلىرىڭىز سىزنىڭ ئۆز-ئۆزىڭىزنى كونترول قىلىش ئىقتىدارىڭىزنى ئۆستۈرىدۇ. ئەگەر سىز ھەر خىل نەرسىلەرنىڭ قىزىقتۇرۇشىغا تاقابىل تۇرۇشتا قىيىنلىۋاتقان بولسىڭىز، سىزنىڭ ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلىشقا ناھايىتى ماھىر دوستلىرىڭىز سىزگە ياردەم قىلالايدۇ. ئامېرىكىدا چىقىدىغان «پىسخولوگىيە ئىلمى» ژۇرنىلىنىڭ 2013- يىلىدىكى بىر سانغا بېسىلغان ئىلمىي تەتقىقات نەتىجىسىنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلىشتا ئاجىز كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ ئىرادىسىنى

چىگىتىشتا ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلىشقا ماھىر كېلىدىغان كىشىلەردىن ياردەم سورايدۇ. ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلىش ئۇزۇن-مۇددەتلىك نىشانلارنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا كەم بولسا بولمايدىغان بولغاچقا، بۇ جەھەتتە كۈچلۈك ئىرادىگە ئىگە كىشىلەر بىلەن دوست بولۇش مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتا ھالقىلىق رول ئوينايدۇ. ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلىشقا ماھىر كەلگەن بىر دوستىڭىز سىزنىڭ ھۇرۇنلۇق ئۈستىدىن غالىپ كېلىپ، بىر قىسىم ساغلام ئادەتلەرنى ساقلىشىڭىزغا تۈرتكە بولالايدۇ.

(2) دوستىڭىز ئاز بولسا، سىز ئىقتىساد جەھەتتە بەكرەك تەۋەككۈلچىلىك قىلىسىز. ئامېرىكىدا چىقىدىغان «خېرىدارلار تەتقىقاتى ژۇرنىلى» نىڭ 2013-يىلىدىكى بىر پارچە ئىلمىي ماقالىسىدە كۆرسىتىلىشىچە، باشقىلار بىلەن ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتنى ئاز قىلىدىغان كىشىلەر پۇل خەجلىشى ياكى مەبلەغ سېلىش ئىشلىرىدا بەكرەك تەۋەككۈلچىلىك قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال يالغۇزلۇق ھېس قىلىدىغان ۋە باشقىلار تەرىپىدىن رەت قىلىنغانلىق تۇيغۇسىغا پېتىپ قالغان كىشىلەردە تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. سىزدە باشقا بىرەيلەن بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى ئۈزگەندە، ئائىلىڭىزدىكىلەر بىلەن كۆڭۈلسىزلىككە ئۇچرىغاندا، ياكى بىرەر سودىدا مەغلۇپ بولغاندا پەيدا بولىدىغان ھېسسىياتلار سىزنىڭ پۇل خەجلىشى ئادىتىڭىزگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. سىزدىكى راھەتسىز كەيپىياتلار سىزدىكى نورمال ئەھۋال بىلەن سېلىشتۇرغاندا بەكرەك پىلانسىز ئىش قىلىش ئېھتىماللىقىنى ئۆستۈرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال سىزنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى ئىقتىسادىي ئىشلاردا ئاقىلانە قارار ئېلىشىڭىزغا توسقۇنلۇق قىلىشى مۇمكىن.

(3) ئىجتىمائىي تاراتقۇلاردا سىزنىڭ دوستىڭىز قانچە كۆپ بولسا، سىز ئۇچرايدىغان بېسىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. غەربتىكى بىر ئالىي مەكتەپنىڭ تەكشۈرۈش دوكلاتىدا كۆرسىتىلىشىچە، بىر ئادەمنىڭ فېيسىبۇك (Facebook) تىكى دوستى قانچە كۆپ بولسا، ئۇ ئۇچرايدىغان بېسىمۇ شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ. تەتقىقات نەتىجىلىرىنىڭ كۆرسىتىشىچە، بىر ئادەمنىڭ ئىجتىمائىي تاراتقۇلاردىكى دوستى قانچە كۆپ بولسا، ئۇ ئادەم باشقىلارنى رەنجىتىپ قويۇشتىن شۇنچە بەك ئەنسىرەيدۇ. شۇڭلاشقا فېيسىبۇكتەك نەرسىلەرگە يېڭى دوستلارنى قوشۇشتىن بۇرۇن يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار ئۈستىدىمۇ ئازراق ئويلىنىپ قويۇڭ.

(4) يېقىن دوستلىرى بار بولۇش ئۇزۇنراق ياشاشقا پايدىلىق. ئاۋسترالىيەدىكى بىر ئالىي مەكتەپتە ئېلىپ بېرىلغان ئىلمىي تەتقىقات نەتىجىلىرىنىڭ كۆرسىتىشىچە، ياشقا چوڭ كىشىلەرنىڭ يېقىن دوستلىرى كۆپ بولۇشى، ئۇلارنىڭ ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشىگە پايدىلىق. تەتقىقاتچىلار 1500 نەپەر ياشانغانلار ئۈستىدە 10 يىل ئىلمىي تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، دوستى كۆپ كىشىلەرنىڭ دوستى ئاز كىشىلەردىن ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈش نىسبىتى 22 پىرسەنت بولغانلىقىنى خۇلاسەلەپ چىققان. باشقا تەتقىقات نەتىجىلىرىنىڭ كۆرسىتىشىچە، راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان كىشىلەر ئۆز-ئارا ياردەملىشىش گۇرۇپپىلىرىغا قاتنىشىپ، ئۇزۇنراق ياشاش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولغان. كىشىلەرنىڭ يېقىن دوستلىرى ئۇلاردىكى چۈشكۈنلۈك دەرىجىسىنى تۆۋەنلىتىپ، ئۇلارنىڭ بەدىنىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنىمۇ ئۆستۈرىدۇ. دېمەك، دوستلار بەزىدە كىشىگە ئارتۇقچە ئاۋارچىلىكلەرنى تۇغدۇرۇپ بېرىدىغان بولسىمۇ، سىزنىڭ يېقىن دوستلىرىڭىزنىڭ بار بولۇشى سىزنىڭ سالامەتلىكىڭىز ئۈچۈن ناھايىتىمۇ پايدىلىق.

(5) دوستلار سىزنىڭ تاللىشىڭىزغا ناھايىتى زور تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. «خېرىدارلار تەتقىقاتى ژۇرنىلى» دا 2014-يىلى ئېلان قىلىنغان بىر ئىلمىي تەتقىقات نەتىجىسىنىڭ كۆرسىتىشىچە، دوستلار بىر-بىرىگە روھىي جەھەتتىن ياردەم قىلىپ، ھەر خىل نەرسىلەرنىڭ قىزىقتۇرۇشىغا تاقابىل تۇرىدۇ، ھەمدە شۇ ئاساستا بىر-بىرى بىلەن بولغان دوستلۇق مۇناسىۋىتىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. ئەمما، دوستلار بەزىدە تاتلىق نەرسىلەرنى يېيىشتەك ئەسكى ئىشلاردىمۇ بىر-بىرىگە تۈرتكە بولۇپ قالىدىغان ئىشلارمۇ

بار. دوستلار سىزدىن مۇكەممەللىك تەلەپ قىلماي تۇرۇپ، ئۆز ئىشلىرىڭىزنى ئەڭ ياخشى قىلىشقا تۈرتكە بولالايدۇ. ئۇلار سىزنىڭ تۇرمۇشتا بەك جىددىيلىشىپ كەتمەسلىكىڭىزنى ئەسكەرتىپ تۇرىدۇ، ھەمدە سىز ئۈمىدسىزلىككە دۇچ كەلگەن ۋاقىتلاردا سىزنى ياخشى تەرەپكە رىغبەتلەندۈرۈپ تۇرىدۇ.

سىزنىڭ ھاياتىڭىزدا دوستلار كېلىپ-كېتىپ تۇرىدۇ. سىز خىزمەت ئالماشتۇرسىز، يېڭى جايغا كۆچۈپ بارىسىز، ھەمدە دادا ياكى ئاپا بولىسىز. تۇرمۇش ۋە ئالدىراش خىزمەتنىڭ ئېھتىياجلىرى بەزىدە دوستلىرىڭىزنى ئەڭ مۇھىم ئەمەس ئورۇنغا چۈشۈرۈپ قويۇشمۇ مۇمكىن. شۇنداقتمۇ دوستلىرىڭىزنىڭ سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزدا ئوينايدىغان روللىرى ئۈستىدە قايتا ئويلىنىپ بېقىڭ. ئۇلارنى بەك تاشلىۋەتمەڭ. ئۇنىڭ سەۋەبى، دوستلار يالغۇز سىزنىڭ ھاياتىڭىزنىڭ سۈپىتىگە تەسىر كۆرسىتىپلا قالماي، ئۇنىڭ ئۆزۈنلۈقىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2. بىزنى دوستلارغا ئېھتىياجلىق قىلىدىغان 15 سەۋەب

دوكتور سۇزەن كروس (Susan Krauss) ئامېرىكىدىكى «University of Massachusetts Amherst» دېگەن ئۇنىۋېرسىتېتنىڭ پسخولوگىيە ۋە مېڭە ئىلمى پروفېسسورى بولۇپ، ئۇ ھازىرغىچە خەلقئارالىق ئىلمىي تەتقىقات ژۇرناللىرى ۋە كىتابلاردا 160 پارچىدىن ئارتۇق ئىلمىي ماقالە ئېلان قىلغان، ھەمدە 16 پارچە كىتاب يازغان [3]. ئۇنىڭ بىر قىسىم كىتابلىرى كۆپ قېتىم نەشر قىلىنىپ، باشقا تىللارغىمۇ تەرجىمە قىلىنغان. ئۇنىڭ «بۈگۈنكى پسخولوگىيە» دېگەن تور بېتىدە «ھەر قانداق ياشتا نەتىجە يارىتىشى» دېگەن بىر بلوگى بار بولۇپ، ئۇ ئاشۇ بلوگدا 2013-يىلى 26-مارتتا «بىزنىڭ دوستلارغا موھتاج بولۇشىمىزدىكى 15 سەۋەب» دېگەن تېمىدا بىر پارچە ماقالە ئېلان قىلغان [4]. مەن تۆۋەندە ئاشۇ ماقالىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنىنى بايان قىلىمەن.

پسخولوگىيە ئىلمىدە ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدىغان، ئەمما چۈشىنىلىشى ئەڭ تېپىز بولغان ساھەلەرنىڭ بىرى دوستلارنىڭ بىزنىڭ ھاياتىمىزدىكى رولىدىن ئىبارەت. ھازىرغىچە ئېلىپ بېرىلغان دوستلۇق ھەققىدىكى تەتقىقاتلار ئاساسەن كىچىك بالىلار ۋە ئۆسمۈرلەرنى كۆزدە تۇتۇپ كەلدى. تەلپىمىزگە يارىشا، ئاپتور كارلىن فلورا (Carlin Flora) نىڭ «دوستلارنىڭ تەسىرى» (Friendfluence) دېگەن يېڭى كىتابى يۇقىرىدىكىدەك بوشلۇقنى تولدۇردى. ئۇ ئۆز كىتابىدا دوستلۇق ھەققىدىكى كەڭ دائىرىلىك ئاكادېمىيلىك ئىلمىي ماقالىلەردىكى مەزمۇنلارنى بىر يەرگە توپلاپ، ئۇنىڭغا ئۆز بىلىملىرىنى قوشۇپ، بىر قىسىم كىشىلەر بىلەن مەخسۇس سۆھبەت ئۆتكۈزۈپ، دوستلۇقنىڭ ھەممە ساھەلىرى ئۈستىدە مۇكەممەل تەكشۈرۈش ئېلىپ باردى.

دوستلۇق ھاياتىڭىزنىڭ ئەڭ مۇھىم، ئەمما ئەڭ تېپىز چۈشىنىلگەن تەرەپلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئەگەر سىز ئۇنىڭدىن گۇمان قىلىدىكەنسىز، فلورانىڭ كىتابى سىزنى قايىل قىلىدۇ. خۇشاللىق ياكى بەخت مەسىلىسىگە كەلگەندە، سىزنىڭ دوستلىرىڭىز ھالقىلىق رول ئوينايدۇ.

مەن «دوستلارنىڭ تەسىرى» دىكى ئەڭ مۇھىم بىلىملەرنى سۈزۈپ چىقىشقا ئۇرۇنۇپ باقتىم. ئەگەر سىز «دوستلارنىڭ تەسىرى» ھەققىدە تولۇق بىلىمگە ئىگە بولۇشنى ئىستىسىڭىز، مەن سىزگە ئاشۇ كىتابنى تولۇق ئوقۇپ چىقىشنى تەۋسىيە قىلىمەن. بۇ يەردە مەن پەقەت دوستلارنىڭ مۇھىملىقىنىڭ 15 سەۋەبىنى قىسقىچە چۈشەندۈرۈپ ئۆتىمەن.

(1) دوستلېرىڭىز سىزگە ئۆزىڭىز ئويلىغاندىن جىق كۆپ جەھەتلەردە تەسىر كۆرسىتىدۇ. فلورا «دوستلارنىڭ تەسىرى» نى مۇنداق ئىزاھلىغان: «ئۇ ناھايىتى كۈچلۈك، ھەمدە كۆپىنچە ۋاقىتلاردا قەدىرلەنمىگەن، بۇرۇنقى ۋە ھازىرقى دوستلار ئوينىيدىغان رول بولۇپ، ئاشۇ رول بىزنىڭ ئۆزىمىز ھەققىدىكى چۈشەنچىمىزنى ۋە ھاياتىمىزنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى يۆنىلىشىنى بەلگىلەيدۇ.» مەيلى سىز ھېس قىلىڭ ياكى ھېس قىلماڭ، دوستلېرىڭىز سىزنىڭ ھازىرقى كىملىكىڭىزنى شەكىللەندۈرگەن بولىدۇ. سىز ھەتتا بۇرۇن سىز بىلەن دوست بولۇپ، كېيىن دوستلۇقۇڭلار ئۈزۈلۈپ قالغان كىشىلەرنىڭمۇ مەھسۇلاتى بولىسىز.

(2) دوستلار سىزگە كەم بولسا بولمايدىغان ھايات ئىقتىدارلىرىنى ئاتا قىلالايدۇ. دوستلار سىزگە ئۆز ھاياتىڭىزدا مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان قابىلىيەتلەرنى ئاتا قىلىدۇ. دوستلۇقنىڭ كۆپلىگەن قوشۇمچە پايدىسى بار بولۇپ، ئۇلار سىزنىڭ زېھنىڭىزنى ئېچىش، سىزنى تېخىمۇ بەختلىك قىلىش، ئۆزىڭىزنى ياخشىراق چۈشىنىش، نىشانلىرىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا مەدەتكە ئېرىشىش، كەسپىڭىزدە يۇقىرى پەللىلەرگە چىقىش، ئۆزىڭىز ئۈچۈن بىر روماننىڭ جۈپ تېپىش، ھەمدە ئۇزۇنراق ۋە ساغلامراق ياشاش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(3) بالىلىق دەۋرىڭىزدىكى دوستلېرىڭىز سىزنىڭ ئۆگىنىش جەريانىنى باشلىشىڭىزغا تۈرتكە بولىدۇ. سىزدىكى ھالقىلىق تەرەققىياتلار سىز كىچىك ۋاقتىڭىزدىلا يۈز بېرىشكە باشلايدىغان بولغاچقا، ئاشۇ دەۋردىكى دوستلېرىڭىز سىزنىڭ تەرەققىياتىڭىزدا كەم بولسا بولمايدىغان رولنى ئوينىيدۇ. دوستلار بىزگە ھاياتنىڭ مۇھىم قابىلىيەتلىرىنى ئۆگىتىپ، بىزنىڭ ھايات ھېكايىمىزنىڭ قانداق بولۇشىنى بەلگىلەيدۇ. فلورا ئاتا-ئانا ۋە ئوقۇتقۇچىلارغا مۇنداق ئىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ: **بالىلارغا ئالدىن بەلگىلەنگەن ئىشلارغا زورلانماي، ئۆزلىرىڭىزنىڭ ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتلىرىنى بەرپا قىلىدىغان ئەركىن ۋاقىتلار بېرىلىشى كېرەك.**

(4) ياشلارنىڭ دوستلۇقى ئۇلارنىڭ كېيىنكى روماننىڭ مۇناسىۋىتىنىڭ قانداق بولۇشىنى بەلگىلەيدۇ. گەرچە ئاتا-ئانىلار كۆپ ۋاقىتنى ئۆزلىرىنىڭ ئون نەچچە ياشلىق بالىلىرىنىڭ كىملىرى بىلەن ئارىلىشىپ ئۆتۈۋاتقانلىقى ئۈستىدە ئەنسىرەش بىلەن ئۆتكۈزۈدىغان بولسىمۇ، ياشلاردىكى ئاشۇنداق مۇناسىۋەت ئۇلار ئۈچۈن بىر چېنىقىش مەيدانى بولۇپ، ئۇلار چوڭ بولغاندا ئۆزلىرىنىڭ روماننىڭ مۇناسىۋىتىنىڭ قانداق تەرەققىي قىلىشىنى بەلگىلەيدۇ. شۇڭلاشقا ئاتا-ئانىلار بالىسىنىڭ باشقىلار بىلەن ئارىلىشىپ ئۆتۈشكە قارشى تۇرۇش بىلەن ئاۋارە بولۇشنىڭ ئورنىغا، بالىسىنىڭ دوستلىرىنى ئۆزلىرىنىڭ ئۆيىگە پات-پات چاقىرىپ ئەكېلىپ بەرسە، بالىسى ئۈچۈن زور پايدىسى بولىدۇ.

(5) ئۆزىڭىزنىڭ مۇھىم ئىشلىرىنى دەرىجىگە ئايرىپ چىقىشتا دوستلېرىڭىز سىزگە ياردەم قىلالايدۇ. كىشىلەر ئۆزىگە ئوخشاش كىشىلەر بىلەن دوست بولۇشقا مايىل كېلىدۇ. بۇ «ھەر بىر نەرسە ئۆزىگە ئۆزى بىلەن ئوخشاش نەرسىلەرنى تارتىدۇ» دېگەن «ئۆزىگە تارتىش قانۇنىيىتى» گە ماس كېلىدۇ. بىز بۇنداق يولغا ئاسانلا كىرىپ قالدىغان بولغاچقا، ئۆزىمىزگە ئوخشىمايدىغان كىشىلەر بىلەنمۇ دوست بولۇپ، ئۆزىمىزنىڭ قابىلىيەت دائىرىسىنى كېڭەيتىش ناھايىتى مۇھىم. شۇڭا سىز دوستلار دائىرىسىنى كېڭەيتىپ، يېڭى كۆز-قاراشلار بىلەن ئۇچرىشىشىڭىزنى تىرىشىڭ.

(6) دوستلېرىڭىز سىزنىڭ تېخىمۇ كۆپ كىشىلەر بىلەن دوست بولۇشىڭىزغا ياردەم قىلالايدۇ. كىشىلەر مۇئامىلىسى ياخشى بولۇش ۋە باشقىلارغا ياردەم قىلىشقا ئامراق بولۇش جەھەتتە تونۇلغان كىشىلەرنى، ھەمدە ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەگەر سىز يېڭى دوستلارنى ئۆزىڭىزگە جەلپ قىلالايدىغان كىشىلەردىن بولماقچى بولىدىكەنسىز، يۇقىرىدىكى سۈپەتلەر ئۆزىڭىزنىڭ

دوستلار گۇرۇپپىسىنى شەكىللەندۈرۈشىڭىزگە ياردەم قىلىدۇ. دوستلىرىڭىزنىڭ سانى كۆپەيگەنسېرى سىزنىڭ تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرنى ئۆزىڭىزگە جەلپ قىلىشىڭىز ئاسانلىشىپ ماڭىدۇ.

(7) يېقىن دوستلىرىڭىز ياخشى ۋە يامان كۈنلەرنىڭ ھەممىسىدە سىزنى يۆلەيدۇ. دوستلاردىن ئەڭ ياخشى پايدىلىنىش ئۈچۈن، يېقىن دوستلىرىڭىزدىن پايدىلىنىشقا بەكرەك تىرىشىڭ. گەرچە سىزنىڭ دوست تۇتۇشقا ئامراق بولۇشىڭىز دوستىڭىزنىڭ سانىنى كۆپەيتىشكە پايدىلىق بولسىمۇ، سىز نورمال تۇرمۇش كەچۈرۈش ئۈچۈن يۈزلىگەن دوستلارغا موھتاج بولمايسىز. يېشىڭىزنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ دوستلىرىڭىزنىڭ سانىنى ئازلىتىپ، ئۆزىڭىز ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان دوستلىرىڭىزغا ئەڭ كۆپ ئەھمىيەت بېرىڭ.

(8) دوستلار بەزىدە سىزنىڭ ھاياتىڭىزنى پاراكەندە قىلىۋېتەلەيدۇ. دوستلۇقنىڭ قاراڭغۇ تەرىپىمۇ بار. ئەگەر مۇناسىۋىتىڭىز بۇزۇلدىكەن، سىزنى ئەڭ ياخشى بىلىدىغان كىشىلەر سىزگە ئەڭ كۈچلۈك دەرىجىدە ئاسىيلىق قىلالايدۇ. دوستلار سىزنى ئاۋارىچىلىكلەرگەمۇ يولۇقتۇرالايدۇ. ئەگەر دوستلىرىڭىز يامان ياكى زىيانلىق ئىشلارنى قىلسا، سىزنىڭمۇ ئۇنداق ئىشلارنى بىللە قىلىش ئېھتىماللىقىڭىز يۇقىرى بولىدۇ. مەسىلەن، بۇنىڭ بىر مىسالى ھاراق ئىچىدىغان دوستلار. سىز بەزى مۇھىم ئىشلارغا تۇتۇش قىلغاندا دوستلىرىڭىز سىزگە پۈتلىكاشاڭ بولىدىغان ئىشلارمۇ يۈز بېرىدۇ. سىزنى ئۈمىدسىزلەندۈرىدىغان، سىزگە ئاسىيلىق قىلىدىغان، ۋە سىزگە روھىي بېسىم پەيدا قىلىدىغان دوستلارغا «ياق» دېيىشنى ئۆگىنىڭ. شۇنداق قىلىشىڭىز، دوستلۇقنىڭ پايدىسىنى ئەڭ تولۇق كۆرەلەيسىز.

(9) دوستلىرىڭىز كۆپ بولسا يالغۇزلۇق ھېس قىلىدىغان ۋاقىتلىرىڭىز ئاز بولىدۇ. بىر ئادەم ئۈچۈن ئەڭ ناچار ئەھۋال دوستلىرى يوق بولۇش. يالغۇزلۇقنىڭ دەردى ناھايىتى يامان بولۇپ، ئەگەر سىز ئۇزۇن مۇددەت يالغۇزلۇق ھېس قىلىپ تۇرۇپ ياشىسىڭىز، ئۇنىڭ دەردى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. بۇ ئۆزىڭىز ئۈچۈن بىر توپ يېقىن دوستلارنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈش ئۈچۈن مەخسۇس ۋاقىت، ئېنېرگىيە ۋە زېھنىڭىزنى سەرپ قىلىشىڭىز كېرەك ئىكەنلىكىنىڭ يەنە بىر سەۋەبىدۇر.

(10) سىزنىڭ ئىنتېرنېتتىكى دوستلىرىڭىز سىزنىڭ تەپەككۈرىڭىز بىلەن ئىش-پائالىيەتلىرىڭىزنى جانلاندۇرىدۇ. گەرچە سىزنىڭ ئىنتېرنېتتىكى دوستلىرىڭىز نورمال دوستلىرىڭىز بىلەن سۈپەت جەھەتتىن پەرقلىق بولسىمۇ، ئۇلار سىزگە يەنىلا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇلار سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزنى يۆلەپ تۇرغۇچىلارمۇ بولالايدۇ. ئىنتېرنېتتىكى دوستلىرىڭىزمۇ سىزگە بەزىدە پاراكەندىچىلىك تۇغدۇرۇپ بېرەلەيدۇ، بولۇپمۇ دوستلىرىڭىزنىڭ چېدەللىرىگە ئارىلىشىپ قالغاندا شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر فېيسبۇكتىكى دوستلىرىڭىز سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزنى كونترول قىلىپ تۇرۇۋالسىلا، سىز كەڭ دائىرىلىك دوستلىرىڭىزدىن كۆپ پايدىغا ئېرىشەلەيسىز.

(11) مەيلى ئەر بولسۇن ياكى ئايال بولسۇن، دوستلار سىز ئۈچۈن تولمۇ مۇھىم. مەيلى ئەر بولسۇن ياكى ئايال بولسۇن، سىزنىڭ دوستلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ تۇرمۇشىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىش قۇۋۋىتىگە ئىگە. ئەگەر سىز پەقەت ئەرلەردىن ياكى پەقەت ئاياللاردىنلا دوست تۇتىدىكەنسىز، يەنە بىر جىنسلىق دوستلاردىن كېلىدىغان مەنپەئەتلەردىن قۇرۇق قالسىز.

(12) ئەر-خوتۇنلار بىلەن تەڭ دوست بولۇش سىزنىڭ ئەر-خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتىڭىزگەمۇ ياردەم قىلالايدۇ. ھاياتتىكى ئوخشاش ئىشلارنى ئۆز بېشىدىن ئۆتكۈزۈۋاتقان كىشىلەر بىر-بىرىگە ئەڭ ياخشى ياردەم قىلالايدۇ. شۇڭلاشقا ئەر-خوتۇنلارنىڭ ئايرىم-ئايرىم دوستلىرى بار بولغىنىدىن باشقا، ھەر

ئىككىيلەن ئۈچۈن ئورتاق بولغان جۈپلۈك دوستلىرىمۇ بار بولغاندا، تېخىمۇ كۆپ مەنپەئەت ئالالايدۇ. مەسىلەن، يېڭىدىن پەرزەنتلىك بولۇش، ئون نەچچە ياشلىق بالىلىرىنى تەربىيەلەش، ۋە چوڭلاردىن خەۋەر ئېلىش قاتارلىق ئىشلاردا جۈپلۈك دوستلار بىر-بىرىگە يېقىندىن ياردەم قىلالايدۇ. دوستلار خىزمەتتىن كېلىدىغان بېسىملارنى يېنىكلىتىش جەھەتتىمۇ ياردەم قىلالايدۇ. گەرچە دوستلۇق مۇناسىۋەتلىرىڭىزنى ياخشى ساقلاپ مېڭىش سىزدىن بىر قىسىم ۋاقىت تەلەپ قىلىشىمۇ، سىزنىڭ پىسخولوگىيە جەھەتتىن ئالدىنقى پايىدىڭىز بىلەن سېلىشتۇرغاندا، دوستلار ئۈچۈن تۆلىگەن ۋاقىت جەھەتتىكى بەدەللەر ناھايىتىمۇ ئەرزىيدۇ.

(13) دوستلىرىڭىز سىزنى نازارەت قىلىپ تۇرىدۇ. سىزدىكى غەلبە ئەھۋاللارنى پەقەت سىزنىڭ ئەڭ يېقىن دوستلىرىڭىزلا سىزگە كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ. دوستلار بىزنى ناھايىتى ياخشى بىلىدۇ، شۇڭلاشقا ئۇلار بىز ئۆزىمىز كۆرەلمىگەن ئىشلارنى كۆرەلەيدۇ. ھەمدە كۆرگەن ئىشلارنى بىزگە دادىلىق بىلەن دېيەلەيدۇ. گەرچە دوستلار بەزىدە ئۆزىمىزگە پاراكەندىچىلىك پەيدا قىلىپ بېرىدىغان بولسىمۇ، بىزگە ھەقىقىي كۆيىدىغان دوستلار باشقىلارغا قارىغاندا بىزگە ياخشىراق باھا بېرەلەيدۇ. شۇنداقلا دوستلار ئۆزىمىز ھەققىدىكى ئۆزىمىز كۆرەلمىگەن ئىشلارنى بىزگە كۆرسىتىپ بېرەلەيدۇ. مۇشۇ سەۋەب تۈپەيلىدىن كىشىلەرنىڭ مېجەزنى تەتقىق قىلىدىغان كىشىلەر بىر ئادەم ئۈستىدىن تەتقىقات ئېلىپ بارغاندا يالغۇز ئاشۇ ئادەمنىڭ ئۆز-ئۆزىنى باھالاپ يازغان دوكلاتىنى كۆرۈپلا قالماي، باشقىلارنىڭ ئاشۇ ئادەم توغرىسىدىكى باھالىرىمۇ ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىدۇ. ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقلىرىنى ئۆزى ياخشى كۆرەلمەيدىغان كىشىلەر ئۈچۈن باشقىلارنىڭ باھاسى تولىمۇ قىممەتلىك بولىدۇ.

(14) دوستلار بىلەن بىرلىشىپ ئىش قىلىش سىزنىڭ ئىجتىمائىي ئۆزگىرىشلەرگە تەسىر كۆرسىتىش كۈچىڭىزنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر سىز بىر ئۇلۇغۋار نىشان ئۈچۈن كۈرەش قىلىشقا، مەلۇم بىر ساخاۋەتلىك ئىشى ئۈچۈن پۇل توپلاشقا، ياكى ئۆز جامائىتىڭىز ئىچىدە مەلۇم بىر ئىشنى ياخشىلاشقا سىز پەقەت ئۆزىڭىزگىلا تايىنىپ ئىش ئېلىپ بارىدىكەنسىز، ئانچە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلمەيسىز. بىر ئىجتىمائىي ھەرىكەتنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈرۈشتە دوستلار بىرىنچى بولۇپ ياردەم قىلالايدۇ. بەزىدە فېيىسبۇكقا تايىنىپمۇ كىشىلەرنىڭ ياردىمىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئۈنۈمى ھەرگىزمۇ دوستلارنىڭ ياردىمىگە يەتمەيدۇ.

(15) دوست بولۇپ بېرىش دوستلىرىڭىز ئۈچۈن پايدىلىق. دوستلارنىڭ تەسىرى ھەر ئىككى يۆنىلىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ. سىز كۆپلىگەن دوستلىرىڭىزدىن مەنپەئەت كۆرۈپلا قالماي، ئەگەر ئۆزىڭىز بىر ياخشى دوست بولۇپ بېرىدىكەنسىز، سىزگە يېقىن كىشىلەر سىزدىنمۇ پايدا كۆرەلەيدۇ. باشقىلار ئۈچۈن بىر دوست بولۇپ بېرىش ھەم بىر شەرەپلىك ئىش، ھەم بىر مەسئۇلىيەت. ئەگەر سىز دوستلىرىڭىزغا قانداق تەسىر كۆرسىتىۋاتقانلىقىڭىزنى چۈشىنىدىكەنسىز، سىز ئۇلار بىلەن يېقىن ئۆتۈش ئۈچۈن تېخىمۇ تىرىشىسىز. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ پايدىسى سىزگىمۇ تېگىدۇ. باشقىلارغا بىر ياخشى دوست بولۇپ بېرىش زۆرۈر بولغاندا ئۇلاردىن ياردەم سوراشنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەگەر سىز باشقىلارغا ئىجابىي تەسىر كۆرسىتىدىكەنسىز، ئۇلارمۇ ئۆزىدىن باشقىلارغا تەسىر كۆرسىتىدىغان كىشىلەرگە ئايلىنالايدۇ.

قىسقىسى، سىز دوستلارغا موھتاج بولۇپ، دوستلىرىڭىزمۇ سىزگە موھتاج بولىدۇ. ئىنسانلار ئوتتۇرىسىدىكى ئاشۇنداق مۇھەببەتنى يېتىلدۈرۈش ئۈنچۈۋالا كۆپ ماھارەتلەرنى تەلەپ قىلىپ كەتمەيدۇ، ئەمما، بىر قىسىم تىرىشچانلىقلارنى تەلەپ قىلىدۇ. ئاشۇنداق تىرىشچانلىق ئۆزىڭىزنىڭ ھاياتىنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق ئۆز قىممىتىنى كۆرسىتىدۇ.

سۆزەننىڭ ماقالىسىنىڭ مەزمۇنى مۇشۇ يەردە ئاخىرلاشتى.

قوشۇمچە: چەت ئەلدە ئوقۇماقچى بولغانلار ئۈچۈن ياسالغان تور بېتى

بىر ئۆكۈمچى چەت ئەلدە ئوقۇش ئۈچۈن تەييارلىق قىلىۋاتقان ياشلارنى كۆزدە تۇتۇپ، 2012-يىلى «www.izden.cc» دېگەن تور بېتىنى ياساپ، ھازىر ئۇنىڭغا نۇرغۇن ئۇچۇرلارنى يىغىپتۇ. ئۇ مەندىن ئاشۇ تور بېتىنى ۋە تەنەدىكى قېرىنداشلارغا تەۋسىيە قىلىپ قويۇشنى ئىلتىماس قىلغان ئىدى، شۇڭا مۇشۇ مەزمۇنى مەزكۇر ماقالىگە كىرگۈزۈپ قويدۇم. بۇ تور بېت چەت ئەلدە ئوقۇش ئۇچۇرلىرى ۋە تىل ئۆگىنىش ماتېرىياللىرىنى ئاساس قىلىدىكەن. مەن ئوقۇرمەنلەردىن تۆۋەندىكى ئىشلارنى ئۈمىد قىلىمەن: -- (1) ۋە تەن ئىچى ۋە سىرتىدىكى ئېھتىياجى بار ئۇكىلارغا مەزكۇر تور بېتىنى تەۋسىيە قىلىپ قويغان بولسىڭىز.

-- (2) ئىمكانىيىتى بار ئۇكىلار چەت ئەلدە ئوقۇش پۇرسەتلىرى، چەت ئەلدىكى ئوقۇش مۇكاپاتلىرى ۋە تىل ئۆگىنىشكە پايدىلىق ئىنتېرنېت ماتېرىياللىرىغا ئائىت ئۇچۇرلارنى «www.izden.cc» نىڭ قۇرغۇچىسىغا ئەۋەتىپ بەرگەن بولسىڭىز.

-- (3) بىلىدىغانلار چەت ئەلدە ئوقۇماقچى بولغان ياشلارنى ئاساسىي نىشان قىلغان «www.izden.cc» گە ئوخشاش باشقا تور بېتىلەرنىڭ تور ئادرېسلىرىنى مۇشۇ يازمىنىڭ ئاستىغا ئىنكاس شەكلىدە يېزىپ قويغان بولساڭلار. مېنىڭ بىلىشىمچە ھازىرغىچە ياسالغان يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش ئۇيغۇرچە تور بېتىلىرى خېلى كۆپ. مەن ئاشۇ تور بېتىلەرنىڭ يېڭى ئۇچۇرلارنى يىغىش ۋە تارقىتىش جەھەتتە ئۆز-ئارا ھەمكارلىشىشنى تولمۇ ئارزۇ قىلىمەن. مەن ئاشۇنداق تور بېتىلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ تور ئادرېسلىرىنى يىغقاندىن كېيىن، كېيىنكى بىر يازمىغا ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى كىرگۈزۈپ، ۋە تەن ئىچى ۋە سىرتىدىكى ئۇكىلارغا تەشۋىق قىلىپ قويىمەن.

مەن بۇ ئىشتا مېنى قوللىغان ۋە ماڭا ياردەمدە بولغان ئۇكىلارغا ئالدىن-ئالا رەھمەت ئېيتىمەن.

مەن 2000-يىللىرىنىڭ باشلىرىدا «www.erkinsidick.org» دېگەن تور بېتىنى ياساپ، چەت ئەلگە ئوقۇشقا چىقىدىغانلارغا ياردەم قىلىش ئىشىنى باشلىغان ئىدىم. كېيىن ئۇ تور بېت ۋە تەنە ئېچىلماس بولۇپ قالغاندىن كېيىن، ئۇنى «www.meripet.com» غا ئۆزگەرتتىم. بۇ تور بېت ھازىرمۇ بار، ئەمما ئۇ ۋە تەنە ئېچىلمايدۇ. ھەمدە ئۇنىڭدىكى چەت ئەلدە ئوقۇشقا ئائىت ئۇچۇرلارنى يېڭىلاشقا ھازىر مەن يېتىشەلمەيدىغان بولۇپ قالدىم. شۇڭلاشقا مۇشۇ ساھەدە خالىسا خىزمەت كۆرسىتىدىغان كۆپلىگەن ئۇكىلارنىڭ چىققانلىقىدىن مەن تولمۇ خۇشال. مەن ئاشۇ ئۇكىلارنىڭ ئۆز-ئارا ھەمكارلىشىپ، بۇ ئىشنى تېخىمۇ يۇقىرى بىر پەللىگە كۆتۈرۈشنى ئۈمىد قىلىمەن. مىللەت ئۈچۈن خىزمەت قىلىشنىڭ نۇرغۇن يوللىرى بار. مۇشۇ ئىش ئاشۇنداق يوللارنىڭ بىرى.

Meripet.com تور بېتىدە چەت ئەلدىكى مەكتەپلەر تەلەپ قىلىدىغان «كىشىلىك پىلان» (personal statement) ۋە «تەۋسىيە خېتى» (recommendation letter) نىڭ ئىنگىلىزچە نۇسخىلىرى بار. ھەمدە جۇڭگودىكى ئوقۇش نەتىجىسىنى ئامېرىكا سىستېمىسىدىكى نومۇرغا ئۆزگەرتىش جەدۋىلى قاتارلىق باشقا مۇھىم ئۇچۇرلارمۇ بار. يۇقىرىدىكىدەك تور بېتىلەرنى ياسىغان ئۇكىلار بۇ ئۇچۇرلارنى خالىغانچە ئۆز تور بېتىلىرىغا كۆچۈرۈپ ئىشلەتسەڭلار بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن مەندىن ئىجازەت سوراڭىز. ھاجەتسىز. مەن ۋە تەنەدىكى ياشلار ئۈچۈن خالىسا خىزمەت قىلىۋاتقان «www.izden.cc» نىڭ قۇرغۇچىسىغا ئوخشاش بارلىق ئۇكىلارنىڭ ئىشلىرىغا ئوڭۇشلۇق تىلەيمەن.

پايدىلىنىش ماتېرىياللىرى:

[1] Benefits of Righteous Friends & Solving Conflicts Between 2 Parties

<https://www.youtube.com/watch?v=oFjjcnAjtUQ>

[2] Five Scientific Reasons You Should Choose Your Friends Carefully

<http://www.forbes.com/sites/amymorin/2014/10/17/5-scientific-reasons-you-should-choose-your-friends-carefully/>

[3] Susan Krauss Whitbourne Ph.D.

<https://www.psychologytoday.com/experts/susan-krauss-whitbourne-phd>

[4] Fifteen Reasons We Need Friends

<https://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201303/fifteen-reasons-we-need-friends>

بۇ ماقالىنى ئىنىمىز «پىداكار» تەھرىرلىدى.

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