

یاشام پسیکولوژیسى

دكتور حسين شرقى(سوى تورك)

اویونجاق آلين.

آلدىغىزى اویونجاقلار اوشاقلارينىزى نه قدر سئويندىرىرسە، سىز بؤيوكلرىن ده اۆزونۇزه آلدىبىنىز اویونجاقلار سىزى سئويندىرىر. مثلا، سودا اوزمك اوچون اۆزونۇزه هاوا ايله دولدورولان قاييق آلين، توپلا اوینايىن، تورپاق اوزرىنه اوزانىن و تورپاغىن اىيىنى آلين و او اىيىن سىزە نه قدر راحاتلىق وئردىگىنى حىس ائدien.

آرابىر برگ عصىلشىن.

آلنىزى قىريشدىرىن، قاشلارينىزى چاتىن، وار گوجونۇز ايله بايرىن، سؤيون و اوجادان اىستىمەدىگىنىز شئىلرە اىچىنizىزدە يىيلىپ قالان شئىلرە دئىين (ياخشى اولار كى، بونو ائدركى يالنىز اولاسىنىز).

مشق ائدىن.

اونوتمايمىن كى، مشق ائتمك، بدنى تربىيلىندىرمك بوتون نىڭارانچىلىقلارى آرادان قالدىرىر. او قدر مشق ائدىن كى، يورو ولاسىنىز. چونكى يورو لمادان راحاتلىق مومكۈن دئىيل. بىر پسيخولوژى مثل وار: «گؤى قارالماسا، بولودلار چاخماسا، يايىش ياغماز. قارا بولودلار حياتىمىزدا دا سونراكى ياغىشلارين نىشانەسىدەر».

نىڭارانچىلىقلارىنىزى بىر ساندىغا قوياراق آغزىنى باغلائىن.

هر گئجه ياتمادان اؤنجه پالتارلارينىزى چىخاردىب آسىدىنiz زامان نىڭارانچىلىقلارىنىزى دا اونونلا برابر اۆزونۇزدىن اوذاقلاشدىرىن. سىزى نىڭاران ائدىن مۇۋوزولارى بىر كايز اوزرىنە يازىپ گىزلىتمگى باغارىن. امین اولۇن كى، او نىڭارانچىلىقلار تام ھلل اولماسا دا، درجهسى آزالاچاق.

آز يئىن، كىيفىتلى يئىن.

بىر او تورومدا بىر كىلو يئمك سنى او قدر سىخا بىلر كى، ۱۰۰ قرام كىيفىتلى يئدىگىنده بىر او قدر سئوينجلى اولا بىلرسن.

اۆزونۇزو اۇرتۇن.

ايکى الينىزى اۆزونۇزه دوغرو قويون، بارماقلارينىزى گۈزونبۇزون اوزرىنە يابىشىدىرىن و يواش-يواش باسىن درىندىن نفس آلين. سونرا اللرىنىزى گۈتۈرون، گۈزلەرنىزى يواش-يواشاچىن.

چوخ جىدى شئىلرە جىدىيە آلمائىن.

جىدى شئىلرەن تۈرتدىگى جىدى نىڭارانچىلىقلار سىزى مأيوس ائده بىلر. اونا گۈرە ده جىدى نىڭارانچىلىقلارى جوزى نىڭارانچىلىقلارا چئويرمگى باجارىن و «هر شئى ياخشى اولاچاق» دئىين و بونو بىر نئچە دفعە تكارا لايىن سئودىكلىرىنىزى اۇپون.

أۋپىمە يە بەهانە آختارىن. دوداقلارىنىزىن واسىطەسىلە وئردىگىنىز و آلدىينىز موثىت ائنئرژىسىزىن ياشاماينىزى گۆزللەشىرىھەجك.

قوجاڭلاشىن.

سېز اوشاقلارى و يا سئودىيگىنىز اينسانلارى قوجاڭلادىقجا اونلارين موثىت ائنئرژىسىنى ئۆز جانىنىزا چكىرىسىنiz. بو يوللا دا روحى ساغلاملىيىنىز تامىن ائدىرسىنiz. بونا گئورە دە سئودىكلىرىنىزى قوجاڭلاياراق قارشىماقدان ذوقى آلىن.

اوجا سىسلە سئوگىنىزى بىيان ائدىن.

سئودىيگىنىز اينسانلارلا قارشىلاشدىقدا اونون اوچون نە قدر دارىخدىيىنىزى و اونو نە قدر ئۆزلەدىگىنىزى اوجا سىسلە دئمكىن چكىنەمكىن «من سنى سئويرم» دئىين.

گولمە يە بەهانە آختارىن.

اولا بىلر كى، گولمك اوچون مۇوزۇ تاپماياسىنiz. آنجاق ائلە شرايط يارادىن كى، سېز گولە بىلەسىنiz. گولون. ۵ دقيقە دن ۱۵ دقيقە يە قدر گولون. او قدر اوركىن گولون كى، قارىن ازلەلرینىز آغريماغا باشلاسىن. او قدر گولون كى، گولوشدن سرمىت اولاسىنiz.

يازىن.

أۆز پروبئىملەرىنىزى كايىز اوزرىنه يازىن. بونونلا ياناشى اۆز مۇوفقىيتلىرىنىزى دە كايىز اوزرىنده يازىن. سونرا پروبئىملەرىنىزى سورعتلە اوخويون و بىر كنارا آتىن. آنجاق مۇوفقىيتلىرىنىزى ساعاتلارلا اوخويون.

داخىلىي «من» يىزى اۆز خىدەتكارىنىزا چئۈرىن.

ھەر كىسە بلىدىر كى، داخىلىي «من» اينسانىن پروبئىمىنин حلىنىدە اونا كۆمك ائدىن واسىطەدىر. بىز اونا ايناناراق ايشلىرىمىزىن حلىنى اونا تاپشىرىرىق. بىز ايناندىيىمىز او «من» ھ گونونەرك وونو آلدادرقاق اۆز خىدەتكارىمىزا چئورمگى باجارمالىيىق.

اۆز-اۆزونۇز لە عەد باغلاين

اۆزونۇز اۆزونۇز دئىين كى، من بىر نىڭارانچىلىيىن آخرىينا نهايت كى، آيىن فيلان گونوندە چىخاجاڭام. ھەر نە قدر اۆز عەھدىنىزىدە جىدى اولسانىز، بىر او قدر مۇوفقىيت الدە ائدەجىكسىنiz. فيكىرىنىزى باشىنىزا توپلاماى باجارىن.

حركتىنىز، سىن تۇنۇنۇزا، گۇرۇنۇنۇز، بىر سۈزلى، دوشۇنچىزە حاكىم اولون. اگر اۆزونۇزه اينانىرىسىنizسا، چوخ چىكمىيەجك كى، هانسى اىستېقامتە اىستەسنىز گئتمگى باجاراجاڭسىنiz.

اۆزونۇزه اىجازە وئرىن.

دېنچ يئر تاپىن و قىشقىراراق اۆزونۇزه دئىين كى، «من سە بىر داها شانس وئرىرم» وە بو سۈزۈ يۈزلىلە تكرار ائدىن «من باجاراجاڭام...». آنجاق بؤيوک شئىلىرى فيكىرلىشىن. حياتىنىزى كىچىك مىسلىلەلە مشغۇل ائدىب

اوزونوزو كيچيلتمكден واز كئچين، بؤيوک دوشونون، بؤيوک قازانين، انگين راحاتلىق قازانين.

راحات اينسان ايشدن ال چكمى باجارار.

هر بىليكلى اينسان نه زامان ايشلهيب و نه زامان ايشلمەدىگىنى بىلر. حياتدا بىزه گرگىن وضعىتلرى ياشادان ايش دونياميز بىزيم ايشه نىجه ياناشما طرزيمىزدن ايرهلى گلىر. ايشه گئتدىيگىنىز يوللارى، ائوه گئتدىيگىنىز يوللارى دىيшиدىرىن. گوندەلىك شخصى ماشىنيزىلا گئتدىيگىنىز يول سىزى ايشينىزدن بئزدىره بىلر. اونا گئره ده ايشه گئتدىيگىنىز يوللارى موختليف واسيطەلرلە گئتمىگىنىز مصلحتدىر.

آهسته دانىشماى اوностماين.

آهسته دانىشماق سىزىن نه درجهده ساوادلى، تربىيەلى اولدوغۇنۇزلا ياناشى هانسى دونيا گۈرونوشونه مالىك اولدوغۇنۇز و هانسى عصبى وضعىتىدە اولدوغۇنۇز گۈسترىر. گلين آهسته دانىشاق، بىر-بىرىمېرى باشا دوشك. مئھرىيان اولون.

هر بىر توپلوم حىس اىييات و هيچانلا حركت ائدن فردىرىنى دوزگۇن قبول ائتمز. اونا گئره ده ياخشى آدام اولماق اوچون ياخشىلىغا دوغرو ايرهلىمك اوچون مئھرىيان اولماق لازىمىدىر. مئھرىيان اولاق كى، باشقالارينين مئھرى-محبىتىنى اوزوموزه دوغرو چكك.

دونيا گۈرونۇزه يئىدىن باخىن.

ايىندىيىنiz بىر شئى سىزى چتىن وضعىته سالىرسا، اونو دىيшиدىرىن. بىلىن كى، سىز دونيا گۈرونوشو اوچون دئىيلسىنىز، دونيا گۈرونوشو سىزىن اوچوندور و سىز اونو اىستەدىگىنىز كىمى دىيшиدىرمە يە قادىرسىنىز.

واختىنizى ايتىرمكدىن قور خمايمىن.

باجارىقلى اينسانلار واختلارىندان دوزگۇن اىستىفادە ئىدەرك قالان واختلارىنى آيلنجە يە يۈنلەدە بىلىرلر. باجارمايان اينسانلار ايسە هەنج واخت واخت تاپا بىلىمېرىلر.

اوز اىستكلىرىنىزه اهمىت وئرین.

بو اىستك ماددى معنافى اوزرىنinde قورولماسا داها ياخشىدىر. لاب اوذاقلاردا بىر داي، بىر مقدس مکانى، بىر ياشلى اينسانى و يا بىر شهيد مزارىنى گۈرمك بىزىدە اىستكلىرىمىزىن اينسانى يۈنلو اولماسىنى و اونون نه قدر مقدس و اولوي اولدوغۇنون دا ثوبوتودور.

نفسىنىزه اهمىت وئرین.

بىلىرىك كى، هر آaldiيىمىز نفس سئودىيگىمىز ئۇمرۇمۇزون و حياتىمىزىن، داها دوغرو دىرىپلىيگىمىزىن ضامىنىدىر. بىر آن بئدە اونو آلماساق بوتون هر شئى بىزىم اوچون بوخدور. دىنج بىر يئر تاپىن، نفس آلب وئرىدىگىنىز رىتىملە معنالى شكىلەدە قولاق آسىن.

ياخشى دوستونوز اولسون.

حىسسوه ھىجان دولو حىات ياشاييان اينسانلارلا دوست اولماق چتىندير. اونلار سىزىدە عصبى گرگىنلىك يارادا بىلر.

ساکین آداملا دوست اولماق ايسه سيزى راحاتلادا بيلر.

حياتدا ائده جىينيز دىيشىكلىكلەر آراسىندا موعين بىر زامان اولمالىدىر.

هر شئى حياتىمىزدا بىر آندا دىيشىرىمك مازوخىستىك بىر حركتىرى. اونا گۈره ده دىيشىكلىكلرى موعين فاصىلەلە حياتا كېچىرىمك لازىمىدىر.

گۇروشە ۱۵ دقيقە تىز گلىن.

ايستەدىگىنىز يئرە گئتىدىگىنىز زامان تعىين ائتدىگىنىز واختدان ۱۵ دقيقەچوخ واخت آييرىن. بو ايسه سيزى تلسىمە يە و سترئسە دوشىمە يە قويمىياجاق. ھم ده گئتىدىگىنىز يئرەدە ۱۵-۱۰ دقيقەزامانىنىز اولدوغو واخت سيز اورا ايلە تانىشلىق الدە ائده بىلە جىكسىنىز.

ايستىفادە ائتدىگىنىز قاب-قاچاي ذؤوقله سئچىن.

بىر مئيوهنى بىر گۈزل قابدا يئيه جىكسىنىز، بىر ستكانى چايى و يا كوفئى بىر گۈزل فينجاندا اىچە جىكسىنىز، ان آزى اوندان آلدىيىنiz فايدا قدر ذؤوق آلاجاقسىنىز.

واختىندا نىڭاران اولمائى باجارىن.

بىر چوخ اينسانلار باشقالارينىن باشينا گلنلىرى اوزون تطبيق ائدەرك سببىسىز يئرە نىڭاران اوولورلار. آنچاق بىر حادىشە نىن كىمە هارادا باش وئرەجگى بللى اولمادىيىنا گۈره بىز باش وئرمە يەن حادىشە لە نىجاران اولمامالىييق. چالىشىن ايندىنىن فيكىرلىشىن، گله جگى هەچ كىس بىلەمیر. راحاتلىقى قبول ائدىن.

راحاتلىق ائله بىر مئوزودور كى، اونو هر كىس موختليف جور قبول ائده بىلر. سىزىسىه اونو اوزونوژه اوىغۇن شكىلەدە قبول ائدىن. قبول ائدىن كى، بئلە بىر مئوزو وار.

ساچلارينىزى داراىين.

ھر گون ساچلارينىزى اوزونوژ و يا بىر باشقاسى داراقلالا داراسىن. چالىشىن درينىزە زىيان وئرمەين داراقلاردان ايستىفادە ائدىن. باجاردىقجا توكلرىن دىبىينە ياخىن حركت ائتدىرىن. سونرا ايسه اونلارى بارماقلارينىزلا داراماغا باشلايىن. گوزگونون قارشىسىنا كېچەرك ساچىنizدان و اۆز گۈزلىكىنىزدىن ذؤوق آلين.

آياغىنىزا موناسىب آياققابى گئىن.

آياقلارىمiz قلبىمىزدىر. بو آرتىق هر كىسە بللىدىر. ان باھالى و كئيفيتلى آياققابىنى آلىب و آيايمىزا اوىغۇن اولانىنىن گئىھەرك فىزىكى و روھى ساغلاملىيمىزى تمىن ائتمگى باجارتىلىيق. ائودە اوتوردوغۇنۇز زامان هەچ بىر آياققابىدان ايستىفادە ائتمگىن.

ھارادا اوولور سونۇزسا اولون ھر شئىن ياخشىسىنى آخтарىن .

ياخشى دئمك چوخ پول خىرجلەمك دئمك دېبىل. سنه اوىغۇن اولان و سنى راحاتلادان ھر شئى سنه گۈره ياخشىدىر. بىزدە موثىت حىس لرى و پوزىتىو ائنئرژىينى يارادان ھر شئى ياخشىدىر.

اونوتما کى، سى بىر اينسانسان.

باشقالارينا اوخشاماقدان چكىين. اوزونوزو اولدوغونوز كيمى قبول ائدين. يئنин اوزونوزه باخىن، گۇرون نه قدر ياخشىف كئيفيتلىرىنىز وار.

آهسته و لىريگ موسيقىيە قولاق آسىن.

يادىنiesz سالىن كى، آنالاريمىزىن حzin لايلالارى ايله نه قدر شىرىن يوخولارا دالمىشىق. اونا گۇرە دە حياتىنىزى حzin و دولgun موسيقىلرله اوشاقلقىق حياتى قدر راحاتلاشدىرمائى باجارىن.

ھە بىر شىىدە بىر حظ واردىر.

يازدا يامياشىل بىر داغا، آيانيزىن آلتىندا بىتن بىر چىچە يە باخدىيىنieszدا، يا دا ايرادنىزىن گوجو ايله قازاندىيىنiesz بىر اوغورا باخدىيىنieszدا بؤيوک بىر هززىن اولدوغونو گۇرە جىكىنىز. بوتون بونلارى بىلەمك و كشف ائتمك اوچونىلك نۇوبەدە اۇزونوزو كشف ائتمەلىسىنىز. ان بؤيوک هزز سىزىن اوزونوزسونوز.

آجى كئچمىشى اونودون.

كئچمىش اوچون اوزونوزو هئچ زامان قىنامايىن. چونكى كئچمىش آرتىق يوخدور و او ختيرەدن باشقا بىر شئى دئىيلەر. بو نتيجه يە چاتا بىلسنىز كى، كئچمىش اىشلەر كئچمىشىدە قالدى، اوندا راحات ياشاماڭ حىس لرىنى قازانمىش اولاجاقسىنىز.

اوشاقلارى موشاھىدە ائدىن.

اوشاقلارى موشاھىدە ائتمك بىزە بىر درس اولمالىدىر. اونلاردان راحاتلىيin نه اولدوغونو ائيرەنин. باخىن كى، اونلار ايندىنى نىچە ياشاييرلار و سىز دە اونلارдан بو طرزىدە ياشاماى ائيرەنин.

آهسته دوشونمگى مشق ائدىن.

يومشاق و اينجە دوشونجە طرزىنى اوزونە عادت ائدىن. گۈزل حىس لر بخش ائدن منظرەلرى سئير ائدىن. حzin سىسلەرە قولاق آسىن، سونرا باخىن گۇرون سىزىدە نه باش وئەجك.

سلېقلى اولون.

سلېقەسىزلىك فيزىكى باخىمدان سىزى يارار، روحى باخىمدان ايسە سىزى اوساندىرار. سلىقلى اولون كى، قويدوغونوز هر شئىن يئرىنده اولدوغوندان ذوق آلين.

قصدن هيچان يارادىن.

اوزونوزو تانىيىن، سىزى تەھرىك ائدن و سىزى دىنجلەن زامانى اۆز داخىلىنىزىدە كشف ائدىن. هئچ واخت اوزونوزو بىر راحاتلاما مئتودو ايله آلداتمايىن. چونكى راحاتلانماين موختليف موھرىيكلرى واردىر.

پورتاغال يئىن.

پورتاغال يئمك توكسىنلىرى آتماق دئمكدىر. جانىنiesz يئنيدن نفس آلماسى دئمكدىر.

آلما سیرکەسى اىچىن.

گئجه ياتمازدان اول ۱ يئمك قاشىي آلما سيركەسىنى ۱ چاي قاشىي بالى ايله قارىشدىراراق قبول ائدien. سحر يوخودان قالخدىينىز زامان جانىنiz بير چوخ زهرلى ماددهلردن تميزلىنىش اولا جاقدىر.

ليموندان اىستىفادىنى اونوتمايمىن.

ليمون ساغلاملىق منبىعى اولماقلالا ياناشى اونون عطرى سىزه فراھلىق و دىنج احوال-روحىيىه بخش ائده جك.
أئو حيوانى ساخلاين.

ائينىزدە بير قوش ساخلاسانىز مئھرىبانلىق حىس لرىنىزى اونونلا پايلاشاراق نه قدر راحاتلادىينىزى گۈره جىكىسىنiz.

سۇورەك ياشايىن، سۇيىلەرك ياشايىن، سۇين، سۇيلىن، سۇودىرىن و بۇنۇنلا دا سۇگىنин دادىنى چىخارىن.
اۆزونۇزه ان آزى ۳۰ ثانىيە دوشونمك ايمكانى وئرین.

بىر شىيدىن نىڭارانسىنىزسا، بىر ساكيت يئر تاپاراق ۳۰ ثانىيە دوزگون فيكىرلشمگىنىز يئتر كى، سىز نىڭارانچىلىقдан قورتاراسىنىز. بو ۳۰ ثانىيە نى گونونۇزون ان موھوم زامانى حساب ائتمىگىنىز لازىمىدىر.
اوخودوغونۇز يازىلارا دېقت وئرین.

كىچىك يازىلەمىش يازىلارى اوخومايمىن، اونلار مقصدىئۇنلو يازىلاردىر. بو سىزى يورار و واختىنىزى آلار. باشقالاريندان خواھىش ائدien سىزىن اوچون اوخوسون و سىزه اىضاح ائتسىن. سىز ايسە ان بؤيوك يازىلارى اوخويون.

آنىندا بايشلاماى باجاري.

منفى حىس لر گۈندرىلنه يوخ، گۈندرىنە داها زىيانۋئىرىجىدىر. اونا گۈره ده منفى ائئرژىدىن آزاد اولماق، گوناھكارى ايسە آنى مقامىندا بايشلا كى، بىر داها اونو فيكىرلشمە يەھسن.

آرخانجا قاپىلارى اورتىمى باجار.

بوتون زهرلى فيكىرلردىن، گوندەلىك حياتىن مسئولىتلرىنندن آزاد اولماق اوچون ان آزى بىر ساعات قاپىلارىنى باشقالارينىن اوزونە باغلاماى باجارتىلىسان.

بويونۇزو اوزو يوخارى دوغرو دارتىن.

ايکى الينىزى يوخارى قالدىراراق سىزى كىمسە گۈيدىن چكىرمىش كىمى اوزو يوخارى دارتىنин. بئلهلىكىل، يئردىن قوپماى فيكىرلشىن. بىر نئچە دفعە بونو تكرار ائدien و اونا اينانىن.

باشقالارينا الينىز لە توخونۇن.

تانيش آداملارلا ال وئەرەك گۈروشون. اونلارين الينىن اوجوندا اولان ائئرژىنى آلين. تصوورونۇزه گتىرىن كى، ان بؤيوك داوارلار سونو گۈروشوب و اۋپوشىمك كىمى توخونمالارلا بارىشا چئورىلىر.