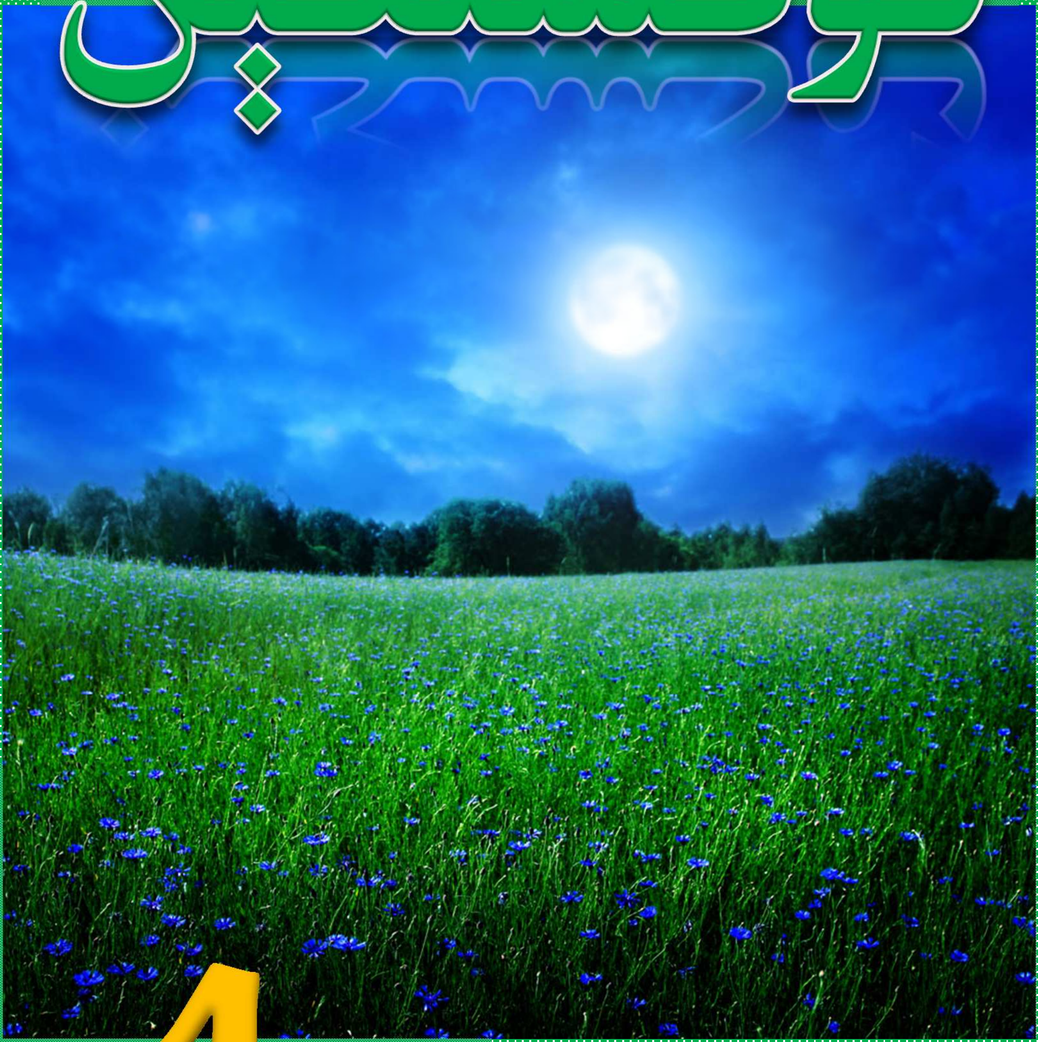
ئوكسگين



4

2016

مونتى روبېرتنىڭ ئات كۆندۈرۈش مۆجىزىسى

ئايقۇت تەرجىمىسى

(تەكلىپلىك يازغۇچى)

بـارلىق ئاتـا ـ ئـانىلار بالىسـىنىڭ گەپ ئاڭلايـدىغان بولۇشـىنى ئۈمـىد قىلىـدۇ. لـېكىن بـالىلار نېمىشـقا گەپ ئاڭلىمايدۇ، نېمىشقا ئوخشاش بىر گەپنـى نەچـچە قېـتىملاپ تەكرارلىساقمۇ پىسەنت قىلمايدۇ ياكى ئوخشـاش خاتـالىقنى قايتا ـ قايتا سادىر قىلىدۇ. مانا مۇشۇ مەسىلىلەر تۈپەيلى بىز بالىلارغا نىسبەتەن سەۋرچان بولالمايمىز.

بالىلىرىمىزغـا سـەۋرچان بولالماسـلىقىمىزدىكى تـۈپ سـەۋەب شـۈكى بىـز ئۈلارنىـڭ مەلـۇم ئىـش ـ ھەرىـكەت، خـۇي ـ قىلىقلىرىنــى ئەھمىيەتسـىز دەپ قــارايمىز. دەل مۇشـۇنداق ئويلىغــانلىقىمىز ئۈچـــۈن بىـــز بـــالىلىرىمىز بىـــلەن پىكىرلىشەلمەيمىز، ئەكسىچە زورلۇق بىلەن ئـۆز ئـىدىيىمىزنى ئۇلارغا تاڭىمىز.

پىكىرلىششىنىڭ ئالدىنىقى شەرتى بولسا ئاتا ـ ئانـا بولغـۇچى مەسـىلىلەرنى كۆزەتكەنـدە، پىكـىر قىلغانــدا بالىلىرىنــىڭ نۇقتىسىدىن چىقىش قىلىپ تۇرۇپ ئويلاپ بېقىش كېرەك.

بالىلىرىمىزنى تولـۇق چۈشـەنگەندە ئۇنـىڭ ھېچقانـداق بىـر

ئىش ـ ھەرىكىتى بىزگە مەنىسىز تۇيۇلمايدۇ، ئاندىن پەرزەنتىمىز بىلەن ناھايىتى ياخشى بولغان مۇناسىۋەت ئورنىتالايمىز.

پىكىرلىشىش ياخشى بولسا تەربىيەلەش ئاسانغا توختايدۇ

ئۇنداقتا باللار بىلەن قانداق پىكىرلىشىمىز؟ تۆۋەندىكى ئۈچ قىسقا ھېكايە بىزگە ئىلھام بولالىشى مۇمكىن.

مونتى روبېرتنىڭ ئات كۆندۈرۈش مۆجىزىسى

كىچىكىدىن ئات بېقىش مەيدانىدا چوڭ بولغان مونتى روبېرت نەچچە مىڭ يىللاردىن بېرىقى ئات كۆندۈرۈش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش كېرەك دەپ قارايدۇ. ئۇنىڭچە بولغاندا ئەنئەنىۋى ئات كۆندۈرۈش ئۇسۇلى زورلۇق تۈسىنى ئالغان بولۇپ ھەم ۋاقتىنى ئىسراپ قىلاتتى يەنە ئات بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىياتقا ئېغىر تەسىر يەتكۈزەتتى. ئۇ قوللانغان ئات بىلەن پىكىرلىشىشى ئۇسۇلى ئارقىلىق بۇرۇن بىر ئايدا ئاران كۆندۈرگىلى بولىدىغان ئاتلارنى بىر

ھەپتىدىلا كۆندۈرۈپ مۇۋەپپىقىيەت قازاندى.

بۇ ئىلمى ئۇسۇلنى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئىسپاتلاش ئۈچۈن مونتى روبېرت 62 يېشىدا تەبىئى مۇھىتتا ياۋا ئاتلارنى كۆندۈرۈش تەجرىبىسىنى ئېلىپ بېرىش قارارىغا كەلدى، ئەنگلىيەBBC پۈتۈن مۇساپىنى تولۇق سۈرەتكە ئالدى.

مونتى روبېرت مۇنداق دەيدۇ: "ئات كۆندۈرگەندە ئەڭ دەسلەپكى يېقىنلىششىش بەكمۇ مۇھىم بىر قەدەم" شۇڭلاشقا ئۇ تەجرىبە قىلىنىۋاتقان ياۋا ئاتقا بىر كىچىك ـ كۆندۈز ئەگىشىپ ئۇنىڭدىكى ئېھتىياتنى يوقاتقان ھەمدە ئۇنى ئۆزى بىلەن يېقىنلىششىنى خالايدىغان ھالەتكە ئېلىپ كەلگەن. بۇ ۋاقىتتا مونتى روبېرت ئاتنى داۋاملىق سىلاپ، ئەركىلىتىپ، ئۇنىڭغا ماسلىششىش ئۈچۈن بىر جەريان بەرگەن. ئەڭ ئاخىرىدا ئېگەرنى ئاتنىڭ دۈمبىسىگە ئارتىپ بۇ ئاساۋ ئاتنى مۇۋەپپىقىيەتلىك كۆندۈرگەن.

مۇنازىرە: "خالاش" جەريانى ئەڭ مۇھىمدۇر

تېلېۋىزىيە ئىستانسىسى تارتقان سۈرەتتە كىشىنى ئەڭ تەسىرلەندۈرىدىغىنى مونتى روبېرتنىڭ ئۆزىنىڭ ئېتىنى مىنىپ ياۋا ئاتقا ئۆزۈكسىز ئەگىشىشى، تاكى ياۋا ئات ئۆزى خالاپ قەدىمىنى ئاستىلىتىپ ئۇنىڭ بىلەن يېقىنلاشقىچە سەۋرچان بولۇشىدۇر. بۇ جەرياندا ئۇ ئازراقمۇ زورلۇق ئىشلەتمىگەن،شۇنداقلا ناھايىتى ئاسانلا ياۋا ئاتنى كۆندۈرەلىگەن. كىشىلەر ئۇ كۆندۈرگەن ئاتنى ئادەملەرنى چۈشىنىدۇ دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە بولسا ئۇ ئۆزى ئاكتىپلىق بىلەن ئاتلارنى چۈشىنىشكە تىرىشقان ھەم شۇنداق قىلالىغان.

ئات كۆندۈرۈشتىكى قائىدىلەرنى دەل پەرزەنت تەربىيىسىگە تەدبىقلاشقا بولىدۇ.يەنى مونتى روبېرتتەك سەۋرچان بولۇشىمىز، بالىنىڭ يۈنىلىشىگە ئەگىشىشىمىز، ئۇنىڭغا دىققەت قىلىشىمىز ، ئۇنى كۆزىتىشىمىز، بالىغا بىزنى قوبۇل قىلىدىغان ۋاقىت ۋە بوشلۇق بېرىشىمىز، بالا بىلەن بالىمىز قوبۇل قىلالايدىغان ئۇسۇلدا ئالاقىلىشىشىمىز، پىكىرلىشىشىمىز

كېرەك. يەنى بالىدىكى ئېھتىيات، قورقۇنچنى تۆگىتىپ بىزنىڭ تەلىپىمىزنى قوبۇل قىلالايدىغان ھالەتكە ئەكىلەلىشىمىز كېرەك.

بۇ "خالاش" باسقۇچى بەكلا مۇھىم. مونتى روبېرتىنىڭ كېيىنكى بارلىق مۇناسىۋەت ماھارەتلىرىنىڭ مۇۋەپپىقىيەتلىك قوللىنىلىشى ئاشۇ دەسلەپكى بىر كىچە-كۈندۈزلۈك زېرىكمەي ئەگىشىش، ھەمراھ بولۇش داۋامىدا شەكىللەنگەن. بەزى ئاتا-ئانىلاردا دەل شۇ خىل سەۋرچانلىق كەمچىل بولۇپ ئۇلار پەقەت ئۆز ئىدىيىسىنى، كۆز-قارىشىنى بالىغا قارىغۇلارچە تاڭىدۇ.لېكىن بالا بىلەن ئۆزىنىڭ ئارىسىدا "بالا بىزنىڭ گېپىمىزنى ئاڭلاشنى خالايدىغان ئىشەنچ ئاساسى تىكلەندىمۇ يوق؟" دېگەن نۇقتىغا دىققەت قىلمايدۇ.

بالىنىڭ كۆزىنى ئېتىپ قويغىلى بولمايدۇ__ دادا بىلەن ئانىنىڭ مۇناسىۋىتى بالىنىڭ ئالاقە ماھارىتىنى ئىگىلەشتىكى تۇنجى ئۈلگىسى

مىسال: مەن ئانامنىڭ ئوماق بالىسىمۇ ئەمەسمۇ؟

بىر جۈپ ئەر ـ ئايال تـازا چىقىشـالمىغانلىقتىن ئاجراشـماقچى بوپتۇ، لـېكىن بـۇ ۋاقىتتـا ئايـال ھامىلـدار بولـۇپ قالغـان بولۇپ، شـۇنىڭ بىـلەن ئـۇلار يەنـىلا ئاجراشماسـلىقنى قـارار قىپتۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن ئەر ئايال ئىككىيلەن ئاماللىنىڭ بـارىچە بـۇ ئـامراق بالىسـىنىڭ ئالدىـدا زىـددىيەتلىرىنى يوشـۇرۇپتۇ. ئانىسـى بالـدىن داۋاملىق:"سـەن ئاناڭنىـڭ ياۋاش، ئۇماق بالىسىمۇ؟"دەپ سـورايدىكەن، بـالا "ھەئە" دەپ جـاۋاب بېرىـدىكەن. دادىسـىمۇ ئوخشـاش سـوئالنى سورايدىكەن ، بالا ھەئە دەيدىكەن. بـالا ئىككـى ياشـلارغا كىرگەندە دادىسى ئۇنىڭدىن "سەن داداڭنىڭ ياۋاش، ئۇماق بالىسـىمۇ ؟" دەپ سـورىغاندا بـالا جـاۋاب بەرمەسـتىن دادىسىنىڭ قولىنى تارتقىنىچە ئاپىسىنىڭ يېنىغا كېلىپ "ئاپا، مەن سـېنىڭ ئومـاق بـالاڭمۇ؟" دەپ سـورىغان، ئاپىسـى "ئەلۋەتتە شۇنداق" دېگەندىن كېيىن دادىسىغا قـاراپ"مەن دادامنىڭمۇ ئوماق بالىسى" دەپ جاۋاب بەرگەن.

مۇنـازىرە: ئاتـا ـ ئانـا بىـلەن پەرزەنـت ئارىسـىدىكى

چۈشىنىش ئەر_خوتۇن ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشىلاشتىن باشلىنىدۇ.

ئاتا بالىنىڭ بۇ ئىشنى پەقەتلا چۈشىنەلمىگەن، ئەمەلىيەتتە بولسا بۇ بالا دادىسى بىلەن ئاپىسى ئوتتۇرىدىكى زىددىيەتنى بايقىۋالغان، يەنى "مەن دادامنىڭ ئوماق بالىسى" دەپ جاۋاب بەرسە ئاپىسىنىڭ ئوماق بالىسى بولالماي قېلىشىدىن ئەنسىرەپ سوئالغا بىۋاستىلا جاۋاب بەرمىگەن، چۈنكى بالا ئۇلار ئوتتۇرىدىكى پىكىر ئىختىلاپىنى، ئىناقسىزلىقنى بايقىۋالغان .

بەزى ئەر-ئاياللار ئوتتۇرىمىزدىكى زىددىيەتنى بالىمىزنىڭ ئالدىدا چاندۇرمايمىز دەيدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ كۆز قاراش خاتا، بالىلاردىكى سەزگۈرلۈك ۋە بىلىش ئىقتىدارى بىزنىڭ تەسەۋۋۇرىمىزدىكىدىن ھالقىپ كەتكەن بولىدۇ. شۇڭا بىز بالىنىڭ ئالدىدا يالغاندىن كۆيۈنگەن بولۇۋالماستىن، بالىنى چوڭ قىلىش، تەربىيەلەش جەريانىنى ئەر-ئايال ئوتتۇرىدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشىلايدىغان بىر پۇرسەت دەپ بىلىشىمىز

كېرەك .

پەرزەنت ئاتا ـ ئانىلارغا مۇھەببەت ئۇقۇمىنى قايتىدىن بىلدۈرىدىغان ئېسىل بىر كىتاب ، سىز بەلكى يولدىشىڭىز ياكى ئاتا ـ ئانىڭىز ئۈچۈن ئۆزىڭىز بەكمۇ مۇھىم دەپ قارىغان بىرەر نەرسىڭىزدىن ۋاز كەچمەسلىكىڭىز ، مەلۇم بىر خىل مىجەزىڭىزنى ئۆزگەرتمەسلىكىڭىز مۇمكىن ، لېكىن بالىڭىز ئۈچۈن چوقۇم شۇنداق قىلالايسىز(مەن نۇرغۇن ئەرلەرنىڭ ئۆزىنى يىل تاماكا چېكىش ئادىتىنى باللىق بولغاندىن كېيىن ئۇلارغا يامان تەسىرى بولماسلىقى ئۈچۈن ناھايىتى تېزلا ئۆزگەرتكىنىنى ئاڭلىغان ۋە كۆرگەن ئىدىم ـ تەرجىماندىن). شۇنىڭ ئۈچۈن بالىنىڭ ئۆسۈپ ـ يېتىلىش جەريانىنى ئارىمىزدىكى مۇناسىۋەتنى ياخشىلايدىغان ، ئىناق ئۆتەلەيدىغان ھالەتكە كېلىدىغان پۇرسەت دەپ بىلىپ ، بالىنىڭ ئېڭى ۋە روھىيىتىگە كىچىكىدىن ھەقىقى مۇھەببەت ۋە قوللاشنى سىڭدۈرۈۋېتىشىمىز كېرەك ، بۇ خىل مەنىۋى بايلىق ھەر قانداق تەربىيىدىنمۇ ئۈستۈن تۇرىدۇ. بۇ

يەردىكى تېخىمۇ مۇھىم بىر نۇقتا شۇكى ئاتا ـ ئانىسى ئىناق بالىلارنىڭ روھىيىتى ناھايىتى تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرىدىغان بولغاچقا زېھنى كۈچىنى باشقا خىل ئەقلى ئىقتىدار تەرەققىياتىغا سەرپ قىلالايدۇ.

ھەرقانچە يامان ئىشنىڭمۇ بىر ياخشى تەرىپى بولۇشى مۇمكىن ــ بالىنىڭ يالغانچىلىقىدىن بىر خىل پىكىرلىشىش نۇقتىسى تېپىش

مىسال:"مەن ساۋاقدىشىمغا بارىمەن دەپ ۋەدە بەرگەن" بىر كۈنى چۈشتە، ئەنۋەر ئاپىسىغا ياش ـ ئۆسمۈرلەر پائالىيەت مەركىزىگە بېرىپ رەسىم سىزىمەن دەپ چىقىپ كېتىدۇ، بىراق ئاپىسى ئاشۇ كۈنى چۈشتىن كېيىندە ئۇ يەرنى ئاچمايدىغىنىنى بىلىپ قالىدۇ. كەچتە، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ توختىماي سوراقلىشى بىلەن ئەنۋەر سىنىپىدىكى بىر نەچچە ئوغۇل ساۋاقداشلىرى بىلەن خەلق مەيدانىغا ئويۇنغىلى بارغانلىقىنى ئېيتىدۇ. دادىسى بەكلا ئاچچىقلايدۇ، ئاپىسىمۇ ئازابلىنىدۇ.

يالغانچىق قىلىشنىڭ سەۋەبى ھەققىدە توختالغاندا ئەنۋەر "مەن چوڭ بولۇشنى، ساۋاقداشلىرىمغا چوقۇم بىللە بارىمەن دەپ ۋەدە بېرىپ قويغان ئىدىم" دەيدۇ. ئەسلىدە ئەنۋەرنىڭ ئاتا ـ ئانىسى ئۇنى بەكلا قاتتىق باشقۇرىدىغان بولۇپ، ئەنۋەر ھەققىي ئەھۋالنى دېسەم ئۆيدىكىلەر قوشۇلمىسا، ساۋاقداشلىرىمنىڭ ئالدىدا يۈزۈم چۈشۈپ كېتىدۇ، ئىناۋەتىم بولمايدۇ دەپ ئويلىغان.

مۇنازىرە:ھەممىلا يالغانچىلىقنىڭ ئارقىدا خاتالىق بولماسلىقى مۇمكىن

ئەنۋەرنىڭ خاتالىقى نامۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن يوللۇق تەلىپىنى قاندۇرماقچى بولغانلىقىدا. دادىنىڭ خاتالىقى نەدە؟ نېمىشقا ئەنۋەر يوللۇق بىر تەلەپنى ئۇدۇل دېيەلمەيدۇ؟ بۇ ئۇنىڭ ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئادەتتە ئۇنى بەكلا قاتتىق باشقۇرۇپ، مۇۋاپىق تەلەپلەرنىمۇ زورلۇق ۋاستىسى بىلەن قاندۇرمىغانلىقىدىن ۋە بالىنىڭ غۇرۇرى ھەم ھېسسىياتىنى نەزەرگە ئالمىغانلىقىدىنمۇ قانداق؟

ئەمەلىيەتتە بالىلارنىڭ يالغانچىلىقىدا مەلۇم بىر خاتا بولمىغان سەۋەب بولۇشى مۇمكىن، ئاتا-ئانىلار بۇنى كۆزىتىشكە بەكمۇ ماھىر بولۇشى كېرەك، مەسىلىدىكى ئەنۋەرنىڭ يالغان گېپىنىڭ ئارقىسىدا بىر سەممىيلىك يوشۇرۇنغان، يەنى ئۇ ساۋاقداشلىرىغا ۋەدە بېرىپ قويغان. ئەگەر ئاتا-ئانىسى قوشۇلمايلا قالسا ئۇ ساۋاقداشلىرىنىڭ ئالدىدا يۈزى چۈشۈپ كېتىشىدىن ۋە ئۇلارنىڭ ئىشەنچىدىن مەھرۇم قېلىشتىن ئەنسىرىگەن. مانا مۇشۇ نۇقتىنى چىقىش قىلىپ تۇرۇپ بالا بىلەن پىكىرلىشىشنىڭ يولىنى ئېچىش كېرەك. ئاتا-ئانا بولغۇچى بالىدىكى مۇشۇنداق بىر كىچىككىنە ئارتۇقچىلىقنى مۇئەييەنلەشتۈرەلىسە، ئۆزىنىڭ بالىغا تۇتقان مۇئامىلىسىدىن يالغان سۆزلەشتىكى سەۋەبنى تېپىپ چىقالىسا ئاندىن بۇنىڭدىن كېيىنكى مۇناسىۋەتلەرنى ئاكتىپ ھالدا ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

بالىلارنىڭ «ئاقساقال» لىقى ئۆنچە يامان ئىش ئەمەس

ئايقۇت تەرجىمىسى

نەچچە مىڭ يىللاردىن بېرى داۋاملىشىۋاتقان ئەنئەنىۋى ئىدىيەلەرنىڭ تەسىرى ۋە فېئودال ئەدەب ـ قائىدىلەرنىڭ چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن دۆلىتىمىزدىكى مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئاتا ـ ئانىلار « كىچىك بالا ھېچ ئىش ئۇقمايدۇ، بىلمىسىز، پىشىپ ـ يېتىلمىگەن" دەپ قارايدۇ، يەنە تېخى بالىنى مەن تۇغۇپ، جاپا چېكىپ باققان، شۇڭا بالىنىڭ گېپىمىزنى ئاڭلىشى مۇقەررەرلىك» دېيىدىغان كۆز قاراشمۇ چوڭقۇر يىلتىز تارتقان.

ئادەتتە ئاتا ـ ئانىلار بالىسىنىڭ ئۆزلىرى بىلەن مۇنازىرىلىشىشىگە يول قويمايدۇ، بالا پەقەتلا ئاتا ـ ئانىسىنىڭ گېپىنى شەرتسىز ئاڭلىشى،مۇتلەق بويسۇنۇشى كېرەككى، ئۇنداق قىلمىسىلا قائىدە ئۇقمايدىغان دەپ قارىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئاتا ـ ئانابىلەن بالىنىڭ ئوتتۇرىسىدا مۇۋاپىق ھالدىكى مۇنازىرىلەرنىڭ بولۇپ تۇرۇشى بەك يامان ئىشمۇ ئەمەس. ھەممەيلەن ئۆز پىكرىدە تۇرۇپ، كۆز ـ قارىشىنى

بايان قلىپ مۇنازىرىلەشكەندە قارشى تەرەپنىڭ ئىدىيىسىنى تېخىمۇ چوڭقۇر چۈشەنگىلى ، مۇنازىرىدىن كېيىن ئاشۇ مەسىلە ئۈستىدە ئورتاق تونۇشقا كەلگىلى، مەسىلىنى ئۈنۈملۈك ھەل قىلغىلى بولىدۇ. بالىنىڭ ئاتا ـ ئانىسى بىلەن مۇنازىرىلىشىشى يامان ئىش ئەمەس گېرمانىيەلىك بالىلار پىسخولوگىيەسى مۇتەخەسسىلىرىنىڭ قارىشىچە ئاتا ـ ئانىسى بىلەن ھەقىقى تۈردە مۇنازىرىلىشەلەيدىغان بالىلار چوڭ بولغاندا ئۆزگە ئىشىنىدىغان ، يېڭىلىق يارىتىش روھىغا باي، ماسلىشىشچانلىقى كۈچلۈك بولۇپ يېتىلىدىكەن.

گېرمانىيىلىك پىسخولوگ، دوكتۇر ئانگىرىك. فاس « ئاتا ـ ئانا بىلەن بالىلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇنازىرە بالىلارغا نىسبەتەن ئېلىپ ئېيتقاندا پىشىپ ـ يېتىلىش جەريانىدىكى تولىمۇ مۇھىم بىر باسقۇچ» ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. ئۇ يەنە مۇنازىرىلىشىشنىڭ مۇنداق مۇھىم تەرەپلىرىنى كۆرسەتكەن: بىرىنچىدىن: يېتەرسىزلىكەرنى بايقاشقا پايدىلىق ئانا توققۇز ياشلىق ئوغلى لۇكاسقا "ئىشىكنى تاماق يەپ بولۇپ ئاندىن

قىل " دېگەندە ئوغۇل ئاچچىقلانغان هالدا ئورۇندۇقنى كەينىگە ئىتتىرىپ "نېمىشقا، مېنىڭ تېخى بىرمۇنچە ئىشىم بار تۇرسا، بۇ يەردە ئولتۇرغىچە قىلىۋەتسەملا بولمىدىمۇ؟ " دەپ تاكاللىشىدۇ .

دوكتۇر فاسنىڭ قارىشىچە لۆكاسنىڭ بۇ قارشىلىقى ئۇنىڭ ئىقتىدار يۇقىرى پەللىسىنىڭ نەدە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرەلەيدىكەن. مۇشۇ جاھىل، ئۆز بېشىمچى بولۇپ كېتىدىغان باسقۇچتا بالىلارنىڭ ئاتا ـ ئانىسى بىلەن جاۋابلىشىشى ئۆزىنى دەڭسىشىگە كۆپ پايدىلىق ئىكەن. مۇنازىرىلىشىش بالىلارنىڭ نىشانسىزلىقىنى تۈگىتىشىگە، بالىلارنىڭ ئىقتىدارى ۋە يېتەرسىزلىكىنى بىلىۋېلىشىغا چوڭ ياردەم بېرەلەيدىغان ئۇسۇل ئىكەن. ئىككىنچىدىن، پىكىر مۇستەقىللىكىنى يېتىلدۈرۈشكە پايدىلىق دوكتۇر فاس مۇنداق دەيدۇ:"مۇنازىرىلىشىشنىڭ بالىلارنىڭ ئۆزىگە ئىشىنىدىغان ۋە مۇستەقىل بالا بولۇشىدىمۇ زور ياردىمى بار. قارشىلىش داۋامىدا بالىلار ئۆزىنىڭ ئاتا ـ ئانىسى تەرىپىدىن ئېتىبارغا ئېلىنىۋاتقانلىقىنى

ھېس قىلالايدۇ شۇنداقلا قانداق قىلغاندا ئۆز پىكرىدە چىڭ تۇرۇش كېرەكلىكىنى بىلەلەيدۇ". مۇنازىرىلىشىش يەنە بالىلارنىڭ ئۆز يولىدا مېڭىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەيدىغان بولۇپ، بۇ جەرياندا ئۇلار ئاتا ـ ئانىلارنىڭ ھەمىشە، ھەممىلا گېپىنىڭ توغرا بولمايدىغانلىقىغا دىققەت قىلىدۇ. ئۇچىنچىدىن، زىددىيەتكە يۈزلىنىش ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشىگە پايدىلىق ئەنجىلانىڭ ئاتا مىنىشنى ئۆگىنىش ئارزۇسى ئانىسىنىڭ قارشىلىقىغا ئۇچرايدۇ. ئانىسى قىزىغا "مەن ساڭا مەسئۇل بولۇشۇم كېرەك" دەيدۇ. ئەنجىلا"دوستۇم سابىنانىڭ ئاتا ـ ئانىسمۇ ئۇنىڭغا مەسئۇل بولىدۇ، لېكىن ئۇنى ئات مىنگىلى قويىدۇغۇ" دەپ قارشىلىق قىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە مۇنازىرىلىشىش ئارقىلىق بالىلار مۇنازىرە سەنئىتىنى ئۆگىنىدۇ. بالىلارنىڭ كېيىنكى خىزمەت، ئىجتىمائىي تۇرمۇشتىكى كىشىلىك مۇناسىۋەت نۇقتىسىدىن قارايدىغان بولساق بۇ خىل ئۆگىنىش ئۇسۇلى بالىلارغا نىسبەتەن بەكمۇ

مۇھىمدۇر. تۆتىنچىدىن، مۇھەببەتنىڭ ئىپادىلىنىشىگە پايدىلىق گەپ تالىشىش ئەمەلىيەتتە قارشى تەرەپكە ئۇنىڭ قانچىلىك مۇھىم ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

بىر ئادەم ئەتراپىدىكى ھېچكىم بىلەن، ھېچقانداق مەسىلە توغرىسىدا تالاش-تارتىش قىلمىسا بۇ ئۇنىڭ شۇ ئادەملەرگە بەكمۇ پەرۋاسىز مۇئامىلە قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. بالىلارنىڭ ئاتا-ئانىسى بىلەن مۇنازىرىلىشىشى ئۆسۈپ يېتىلىشكە پايدىلىق. پسىخولوگلار تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق مۇنداق يەكۈنگە كەلگەن: بالىلار تەرەققىيات مەزگىلىنىڭ بىر باسقۇچى بولغان قارشىلىشىش باسقۇچىدا ئاتا-ئانىسى بىلەن ھەققى مۇنازىرىلىشەلىگەن بالىلار كەلگۈسىدە ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، يېڭىلىق يارىتىش روھىغا باي بولىدىكەن. بالا بىلەن ئاتا-ئانىلىرى ئوتتۇرىدىكى مۇنازىرە ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدا مۇنداق ئىككى تەرەپتىن پايدىلىق.

1. ئەقلى ئىقتىدار تەرەققىياتىغا ئىجابى تەسىر كۆرسىتىدۇ بالىنىڭ ئاتا ـ ئانا بىلەن تالاش-تارتىش قىلىشىدىكى، گەپ

ياندۇرۇشىدىكى بىۋاستە سەۋەب دەل ئۇلارنىڭ تىل ئىقتىدارىنىڭ تەرەققى قىلىۋاتقانلىقى ۋە قاتنىشىش ئېڭىنىڭ يېتىلىۋاتقانلىقىدىن بولىدۇ. مۇنازىرىلىشىش داۋامىدا بالا ئەتراپىدىكى مۇھىتقا بولغا كۆزىتىش ۋە تەھلىلىگە ئاساسەن ئۆزى ئۆگەنگەن سۆزلەرنى ، ئىپادىلەش ئۇسۇللىرىنى تاللايدۇ ۋە ئىشلىتىدۇ. ھەمدە بۇ ئارقىلىق ئارزۇ ـ مەقسەتلىرىنى توغرا يولدا ئىپادىلەشنى، كۆز قارىشىنى ئوتتۇرىغا قويۇشنى، ئاتا ـ ئانىسىغا جەڭ ئېلان قىلىشنى خالايدۇ . بۇنىڭدىن باشقا، مۇنازىرىلىشىش ئارقىلىق بالا مۇنازىرىدىكى لوگىكىلىق تەپەككۇر ماھارەتلىرىنى يېتىلدۈرىدىغان بولۇپ، بۇ بالىنىڭ كېيىنكى تەپەككۇر تەرەققىياتىغا بەكمۇ پايدىلىق.

2.بالىنىڭ ئىرادە تىكلىشىگە پايدىلىق پىسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، مۇنازىرىلىشىش بالىنى ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، مۇستەقىل روھقا ئىگە قىلىدىكەن. چۈنكى مۇنازىرىلىشىش داۋامىدا بالا ئۆزىنىڭ ئىتىبارىغا ئېلىنىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغانلىقتىن قانداق قىلىپ ئۆزىنىڭ ئىرادىسىنى بىلدۈرۈش

كىرەكلىكىنى ئۆگىنەلەيدىكەن .

مۇنازىرىلىشىپ يېڭىۋالغاندىن كېيىن بالىدا تەبىئىي ھالدا خۇشاللىق ۋە مۇۋەپپىقىيەت تۇيغۇسى پەيدا بولۇپ، ھەم بالىغا ئۆز-ئۆزىنى دەڭسەش پۇرستى بېرىدۇ يەنە ئۇلارنىڭ ئىرادىسىنى چېنىقتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەقىللىق ئاتا-ئانا ھەرگىزمۇ ئۆز ئىرادىسىنى بالىغا زورلاپ تاڭماسلىقى، بەلكى بالىنىڭ "ئاقساقاللىق قىلىشى" ئۈچۈن ئەركىن، باراۋەر مۇھىت يارىتىپ بېرىشى كېرەك .

ئاتا-ئانىلار بالىنىڭ گەپ ياندۇرىشىنى نوقۇل ھالدا ئۆزگە قىلىنغان ھۆرمەتسىزلىك دەپ ئويلىۋالماسلىقى، مۇنازىرە داۋامىدا ئۆز كۆز قارىشىنى يوللۇق ھالدا ئوتتۇرىغا قويۇپ، ، مۇھىم نۇقتىلارنى جەريانغا ئەپچىللىك بىلەن سىڭدۈرىۋېتىشى، بۇ ئارقىلىق بالىنى قايىل قىلالىشى كېرەك.

دادا پۇلى كۆپ بولسا، قالتىس بولامدۇ؟

(ئاتا ـ بالىنىڭ دىيالوگى)

ئايقۇت تەرجىمىسى

ـ دادا ، نېمىشقا نۇرغۇن ئادەملەر يېشىل چىراقنىڭ يېنىشىنى ساقلىمايلا يولنى ئۆتۈۋېرىدۇ؟

ـ بەلكىم ئۇلارنىڭ بەك مۇھىم ئىشلىرى باردۇر!

ـ بىزمۇ مەكتەپكە ئالدىرايمىزغۇ ، بىز نېمىشقا قىزىل چىراقنىڭ تەتۈر سانىقىنى ساقلاپ يېشىل چىراق يانغاندا ئاندىن ماڭىمىز ؟

ـ سەندىن سوراي بالام ، قاتناش قائىدىسىدە قىزىل چىراقتا توختاش ، يېشىل چىراقتا مېڭىش كېرەك دەپ بەلگىلەنگەنمۇ ئەمەسمۇ ؟

ـ شۇنداق بەلگىلەنگەن . . .

ـ ھەق ئىشتا چىڭ تۇرۇش ، خاتالىقلارنىڭ ئىزىقتۇرۇشىغا بويسۇنماسلىق غۇرۇر دەپ ئاتىلىدۇ بالام . . .

ـ دادا ، ساۋاقداشلىرىمنىڭ ئىپتىشىچە ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشىشاق سىلەر بىزگە ھەق بېرىشىڭلار كېرەككەن .....؟

ـ سىنىڭچە شۇنداق قىلساق توغرىمۇ بالام؟

ـ بىلەلمىدىم، بىر ئويلىسام ئورۇنلۇقتەك ، يەنە بىر ئويلىسام بەكلا قاملاشمىغاندەك ... ـ ئەمگەك قىلىپ لايىقىدا ھەق ئېلىش نورمال ئىش، لېكىن ئۆي ئىشلىرى شۇ ئائىلىدىكى ھەممەيلەننىڭ ئورتاق ۋەزىپىسى، ئائىلە ئەزاسى بولۇش سۈپىتىمىز بىلەن ئۆزىمىزگە لايىق مەسئۇلىيەتنى ئۈستىمىزگە ئېلىشىمىز، مەسئۇلىيەتنى شەرتكە ئايلاندۇرۇپ باھا قويۇۋالماسلىقىمىز كېرەك. پارچە خىراجەتكە پۇل كېرەك بولسا ئاتا ـ ئانىڭنىڭ سۆيۈنىشىگە تايىنىۋالماي، باشقا ئاماللاردىن پايدىلىنىپ باقساڭ بولىدۇ، ئۇ ئۆزىنى كۆچلەندۈرۈش دەپ ئاتىلىدۇ ...

ـ دادا مەن چوڭ بولغاندا يارامليق ئادەم بولالارمەنمۇ؟
ـ بۇنداق سوراپ قالدىڭغۇ بالام؟
ـ چۈنكى مەن مەكتەپتە بەك ياخشى ئوقۇپ كېتەلمەيۋاتىمەن .... ـ بىر ئادەمگە ھەرتەرەپلىمە باھالارنى بەرگىلى بولىدۇ، مەكتەپتىكى ئۆگىنىش بىلىم ئېگىلەشنىڭ بىرخىل يولى، بىراق بىردىن ـ بىر يولى ئەمەس. خۇشال ـ خورام ياشىيالىسالا بەختلىك ھېسابلىنىسەن، ساڭا ئەڭ كېرىكى ئۆزەڭگە ئىشىنىش ئوغلۇم .... !

ـ دادا، بايا بىز تاماق يېگەن ئاشپۇزۇلدا يېنىمىزدىكى ئۈستەلدە ئولتۇرغانلار نىمشقا ئۇنچە كۆچلۈك ئاۋازدا پاراڭ سىلىشىدۇ؟
ـ بەلكىم بەكلا خۇشال بولۇپ كەتكەندۇ...

ـ ئەمسە بىز نىمىشقا بۇنچە تۆۋەن ئاۋازدا گەپ قىلىشىمىز؟

ـ ئادەم ئۆزىنىلا ئويلىماسلىقى، ئەتراپىدىكى ئادەملەرنىمۇ نەزەرگە ئېلىشى كېرەك...يەنە باشقىلارمەلۇم ئىشنى قىلىشنى تەلەپ قىلماي، ئۆزىمىزنىڭ نىمىلەرنى قىلماسلىقىمىز لازىملىقىنى بىلىۋىلىشىمىز كېرەك، مانا بۇ ئۆزىنى باشقۇرۇش بولىدۇ

،بالام . . . .

ـ دادا، بىرئادەمنىڭ قانچە كۆپ پۇلى بولسا شۇنچە قالتىس بولامدۇ؟

ـ هاهاها..بۇنداق بولۇشى ناتايىن .

ـ ئەمسە نىمىشقا ھەممىلا ئادەم بايلارغا ھەۋەس قىلىدۇ؟

ـ بىرئادەمنىڭ قالتىس بولۇش ـ بولماسلىقى ئۇنىڭ قانچىلىك پۇلى بولۇشى بىلەن ئالاقىسىز، بەلكى

ئۇنىڭ قانچىلىك ئادەمگە تەسىر كۆرسەتكەنلىكىگە، ئىنسانىيەت ئۈچۈن قانچىلىك تۆھپە قوشقانلىقى قاتارلىقلارغا قارايمىز. بىر شائىرنى مىسالغا ئالساق، ئۇ شېئىرلىرى بىلەن بىزگە تەسىر كۆرسەتسە بىزنى ئۇنى ئۇلۇغ شائىر دەيمىز، بىر يازغۇچى ئېسىل ئەسەرلىرى بىلەن بىزگە تەسىر كۆرسەتسە بىزنى ئۇنى داڭلىق يازغۇچى دەيمىز. بىر سودىگەر ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىغا تايىنىپ ئىگىلىك تىكلەپ نۇرغۇن كىشىلەرنى ئىشقا ئورۇنلاشتۇرسا، تاپقان پۇلىنى خەير-ساخاۋەت ئىشلىرىغا سەرپ ئەتسە بىزئۇنى قالتىس كارخانىچى دەيمىز...

- بىراق مەن كۆپ ئادەملەرنى پۇلغا ئامراقتەك ھېس قىلدىم....

- چۈنكى پۇل ھەقىقەتەن كىشىلەرنىڭ ماددىي ئېھتىياجلىرىنى قاندۇرالايدۇ. پۇل بىلەن بىر ئادەمنىڭ قانداقلىقىنى ئۆلچىسەك بولمايدۇ، لېكىن قولىدىكى

پــۇلنى قانـــداق ئەھمىيەتلىـــك ئىشلارغائىشـــلەتكەنلىكى بىـــلەن بىـــر ئـــادەمگە باھـــا بەرگىلـــى بولىشـــى مـــۇمكىن بالام . . . .

ـ دادا ، ئۆگىنىش قىلىش شۇنچە مۇھىممۇ؟
ـ ئەلۋەتتە، بۇنى سوراپ قالدىڭغۇ بالام؟
ـ ساۋاقدىشـــىمنىڭ ئېيتىشـــىچە، تىرىشـــىپ ئۆگەنسەك ئـــالىي مەكـــتەپكە ئۆتـــۈپ، ياخشـــى خىـــزمەتكە ئورۇنلىشـــىپ، جىـــق پـــۇل تاپالايـــدىكەنمىز، بىـــراق سىـــەن پـــۇل تېـــپىش ئادەمنىـــڭ ھاياتىـــدىكى بىـــردىن ـ بىـــر مەقسەت ئەمەس دەيسەنغۇ؟
ـ ئەلۋەتتە ئۇنداق ئەمەس ـ تە بالام . . .
ـ ئۇنـــداقتا ئـــۆگىنىش قىلغاننىـــڭ زادى نـــېمىگە پايدىســـى بار ؟
ـ ئـــۆگىنىش ئـــارقىلىق بىرىنچىـــدىن ، بىلىـــم ئـــالغىلى، نەزەر دائىرىنـــى كېڭەيتكىلـــى، مۇســـتەقىل تەپەككـــۇر

قىلالايدىغان ئادەم بولغىلى بولىدۇ، ئادەم كۆپلىگەن بىلىملەرنى ئىگىلىگەندىلا نۇرغۇن قائىدىلەرنى چۈشىنەلەيدۇ. شۇنداق بولغاندىلا ھەرخىل مەسىلىلەرگە يولۇققاندا ئاسانلا ئېزىپ كەتمەيدۇ بەلكى شۇمەسىلىنى ھەل قىلىش يولىنى ۋە ئۆزىمىزگە بولغان ئىشەنچىمىزنى تاپالايمىز. ئىككىنچىدىن بىزنىڭ ئۆگىنىشىمىز بىلىمنى كېيىنكىلەرگە يەتكۈزۈش ئۈچۈندۇر، ئىنسانىيەت مەدەنىيىتى بىلىمنىڭ كېيىنكىلەرگە يەتكۈزۈلۈشىگە مۇھتاج، بۇئۇلۇغ ۋەزىپە سىلەردەك ئۇماق باللارنىڭ زىممىسىگە يۈكلىنىدۇ ، بالام . . . . .

ـ دادا، مۇئەللىم بىزگە ۋەتەننى سۆيۈش كېرەك دەپ ئۆگەتتى، لېكىن قانداق قىلساق ۋەتەننى سۆيگەن بولىمىزكىن بىلمىدىم؟

ـ ئوغلۇم سەن ئائىلىمىزنى سۆيەمسەن؟ ـ سۆيىمەن!

- ئۇنداقتا سەن ئۆيگە قالايمقان ئەخلەت تاشلامسەن ؟

- ياق !

- يولدا ماڭغاندا قولمىزدىكى ئەخلەتلەرنى قالايمقان تاشلىماي ئەخلەت ساندۇقىغا تاشلىساق مانا بۇ ۋەتەننى سۆيگەنلىك بولىدۇ، ئەتراپىمىزدىكى گۈزەل مۇھىتنى ئاسرىساق مانا بۇ ۋەتەننى سۆيۈشتۇر، چوڭ يولدىن كېسىپ ئۆتكەندە پىيادىلەر ئاق سىزىقنى بويلاپ ئۆتسەك ۋەتەننى سۆيۈش شوئار توۋلاپ قويۇشلا ئەمەس، زىممىمىزدىكى كىچىك ئىشلاردىن باشلانغان مەسئۇلىيەت ، يەنى ئۆزىمىز قىلالايدىغان ئەڭ ئاددىي ئىشلارنى قىلساق مانا بۇ ۋەتەننى سۆيۈشتۇر ...

بالىلاردىكى سۆرەلمىلىك كېسىلىنى ئۇلارنىڭ ۋاقىتتىن پايدىلىنىش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈش ئارقىلىق داۋالاش ھەققىدە

تاشپولات روزى ئەزىز

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان «ۋاقىت باشقۇرۇش ئىلمىي» گە ئائىت پاراگرافلار بىزدىمۇ ئاۋۇپ قالدى، بۈگۈن بىز مەركىزى ئۇقۇمنى پەرزەنتلىرىمىزدىكى سۆرەلمىلىك ئادىتىنى قانداق تۈزىتىش ھەققىدىكى ئۇسۇل ـ چارىلەرگە بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭ رولىنى روشەنلەشتۈرۈشكە تىرىشىمىز.
ئاتا ـ ئانىلار بولسۇن، ياكى ئوقۇتقۇچىلار بولسۇن، دائىم دېگۈدەك باللاردا ۋاقىت قارىشى يوق، ۋاقىتنى قەدىرلەشنى بىلمەيدۇ دەپ قاقشاپ تۇرىدۇ. ئۇنداقتا، ۋاقىت قارىشى دېگەن نېمە؟ بىزچۇقلاردا ۋاقىت قارىشى بارمۇ؟ ئەمەلىيەتتە، كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ ۋاقىت قارىشى ناھايىتى تۇتۇق ھالەتتە.
ناۋادا، بۇنداق دېيىشىمىزگە قوشۇلمىسىڭىز، ئۇنداقتا جاۋاب بېرىڭ: تۈنۈگۈنكى بىركۈنىڭىزنى قانداق ئورۇنلاشتۇردىڭىز؟ ئىنىق پىلانى بارمۇ؟ خۇلاسە چىقاردىڭىزمۇ؟

دىقــقەت : ئــۆزىڭىز ئورۇنــدىيالمىغان ئىشــنى بــالىڭىزدىن تەلەپ قىلماڭ.

ئەگەر بىــــزدە يىتەرلىــــك ۋاقــــت قارىشــــى ۋە ۋاقــــت باشــقۇرۇش ئىقتىــدارى بولمايــدىكەن، بالىمىزغــا بــۇ ھەقــتە قويغــان تەلەپلىرىمىزنــىڭ ھەممىســى قــۇرۇق گەپــتىن باشــقا نەرسە ئەمەس.

ئەمىســە بىــز ئالــدى بىــلەن «ۋاقــت قارىشــى» ئۇقمىغــا ئــاددىيراق تەبىــر بىرىــپ ئــۆتەيلى : ئــۈچ ئۆلۈشــلۈك ئۇســـۇلدا بۆلـــۈپ كەلســـەك، بىزكىپـــرەك قىلىۋاتقـــان «ۋاقــت» نــى تەبىئــي ۋاقــت، ئىجــدىمائىي ۋاقــت ۋە پىسخىكىلىق ۋاقتتىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

ئىجــدىمائىي ۋاقتنــىڭ يادرۇســى تــارىخى ۋاقــت بولــۇپ بىزنــىڭ مەزكــۇر مــۇلاھىزىمىز بىــلەن ئالاقىســى چــوڭ ئەمەس، تەبىئــي ۋاقتنــىڭ يادرۇســى بولســا ســائەت بىرلىكــدىكى ۋاقــت بولــۇپ بــۇ ئوبىكتىــپ نەرســە، پىســخىكىلىق ۋاقتنــىڭ يادرۇســى بولســا كەچمىــش ۋاقتــى

(ھېس قىلىش ۋاقتى) بولۇپ، بۇ سۇبيېكتىپ نەرسە.
تەبىئىي ۋاقىت بىلەن پسىخىكىلىق ۋاقىتنىڭ ھەرزامان ئۈستمۇ-ئۈست چۈشۈشى ناتايىن، ئېينىشتېيىنىنىڭ مۇنۇ داڭلىق يۇمۇرى بۇ نۇقتىنى روشەنلەشتۈرۈپ بېرىدۇ: «ناۋادا سەن بىر گۈزەل قىز بىلەن بىر سائەت بىللە ئولتۇرساڭ، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئولتۇرغان ۋاقتىنىڭ بىردەمدىلا ئۆتۈپ كەتكىنىنى ھېس قىلىسەن، ئەكسىچە، سەن بىر مەشىنىڭ ئۈستىدە بىردەملا ئولتۇرساڭ، مۇشۇنچىلىك قىسقا پەيت بىر سائەتتەك بىلىنىدۇ.»
شۇنداق، ئەگەر بالىكىز ئۆزى ياقتۇرىدىغان كارتون فىلىملىرىنى كۆرۈۋاتقان بولسۇنچۇ، ئىككى-ئۈچ سائەت ۋاقىت مىدىرلىماي ئولتۇرۇش ھېچقانچە گەپ ئەمەس، لېكىن ئۇنىڭغا خۇشياقمايدىغان ئەشۇ تاپشۇرۇقلىرىنى تاشلاپ بەرسىڭىز، يېرىم سائەت ۋاقىتمۇ يىل ھېسابىدا ئۆتىدۇ.

تەبىئىي ۋاقىت بىلەن پىسخىكىلىق ۋاقىتنىڭ بۇنداق توقۇنۇشىنى ئەمەلىيەتتە ھەممىمىز بىشىمىزدىن ئۆتكۈزىمىز. ئاتا-ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ باشلانغۇچ ۋە تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپ باسقۇچلىرىنى ئەسلەپ باقسا بۇ نۇقتىنى ھېس قىلىدۇ. ئۆزىمىز قىزىقمايدىغان دەرسلەردە ۋاقىت خۇددى قۇلۇلىدىنمۇ ئاستا ماڭىدۇ، تەنەپپۇس ياكى تەنتەربىيە دەرسلىرىدە بولسا چاقماقتەك تېز ئۆتىدۇ.

يادىڭىزدىن كەچتىمۇ؟ مانا بۇ دەل پىسخىكىلىق ۋاقىت. پىسخىكىلىق ۋاقىت - گويا تەرتىپسىز بالىغا ئوخشايدۇ، تۇيغۇسىغا ئەگىشىپ ماڭىدۇ، ياقتۇرىدىغان، خۇشال بولىدىغان پەيتلىرىدە ئۇ ئۇچقاندەك ئۆتىدۇ، چەكتە قىقىلغان، روھى چۈشكەن، ئارامسىزلانغان چىغىدا ئاستىلىقىدىن جاننى ئالىدۇ.

يەنە بىرى «ۋاقىت باشقۇرۇش ئىقتىدارى». بۇنى ئاددىيلا چۈشەندۈرسەك، ۋاقىتنى ھېچكىم

باشقۇرالمايدۇ، لېكىن مۇئەييەن ۋاقىتتا ئېلىپ بارىدىغان ئىشتىن ئوخشىمىغان ئۈنۈم ياراتقىلى بولىدۇ. يەنى ئەشۇ ۋاقىت باشقۇرۇش ئىقتىدارى يۇقىرى كىشىلەر دېگىنىمىز، سىز بىلەن ئۇنىڭغا ئوخشاش ۋاقىت بېرىلسە، سىزدىن ئىش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدىغان كىشىلەردۇر. (قىممەتلىك ۋاقىتنى ۋاقىتنى تۆجۆپلەپ ئىشلىتىش)

يۇقىرىقى چۇۋالچاق پاراڭلارنى قىسقارتىپ بۆگۆنكى تېمىمىزغا قايتىپ كەلسەك، باللاردىكى سۆرەلمىلىك دەل بايا ئېيتقان تەبىئىي ۋاقىت بىلەن پىسخىكىلىق ۋاقىتنىڭ توقۇنۇشىنى ھەل قىلالماسلىقىنىڭ ئىپادىسى ھېسابلىنىدۇ. باللاردا ۋاقىت قارىشى يېتىلدۈرۈش ئۆچۈن مانا مۇشۇ مەسىلىنى توغرا ھەل قىلىشنى بىلىش كېرەك.

ئالدى بىلەن پىسخىكىلىق ۋاقىتنى ئۆزگەرتىمىز

سىز كۆرگەن بىرقىسىم كىنولاردىكى تالانتلىقلار ياكى ئەتىراپىمىزدىكى بەزەن رېئال كىشىلەرنىڭ ئىجاد قىلىشتەك قالتىس ئىشلارغا ياكى خىلى مۇھىم رەسمىي ئىشلارغا خۇددى ئۆيۈننىڭ ئورنىدا مۇئامىلە قىلىسىمۇ بىزدىن ياخشى قىلىۋتىشى بىزنى تولىمۇ تەئەججۇبلەندۈرىدۇ. ئۇلاردىكى بۇخىل ئىقتىدار نەدىن كەلگەن ؟

ئېنىقكى تۇغمىلىقتىن ۋە تىرىشچانلىق ئامىللىرىدىن باشقا قىزىقىش سەل قاراشقا قەتئىي بولمايدىغان مۇھىم ئامىلدۇر. مەشھۇر يازغۇچى چىخوپ ئۆگىنىش ھەققىدە :« ئۆگىنىش دېگەن نېمە ؟ ئۆگىنىش ھەيران قىلىشتۇر، چۈنكى ھەيران قىلىش بولمىسا، قىزىقىش بولمايدۇ، قىزىقىش بولمىسا ئويلىنىش بولمايدۇ. ئويلىنىش بولمىسا ئىزدىنىش بولمايدۇ، ئىزدىنىش

بولمسا ئنجاد قلش بولمايدۇ »دەيدۇ. بر ئادەم ئۆزى ياخشى كۆرۈدغان ئشلار بلەن مەشغۇل بولغنندا ئچكى دۇنياسدكى قارشلق كۈچ ئەڭ تۆۋەن چەككە يېقنلشدۇ،هەتتا نۆل بولدۇ. بۇ ۋاقتتا پسخكلق ۋاقتننڭ سۈرئتى ئەڭ تزلشدۇ، كۆز ئالددكى تاغدەك ئشلارمۇ ئويۇننڭ ئورندكى ئاددي ئشقا ئايلندۇ. ئەلۋەتتە باللارمۇ شۇنداق، ناۋادا ئۇننڭ كۆز ئالددكى ئش قزقارلق بولسا ئۇننڭغا غەرق بولغان هالدا ۋاقتننڭ قانداق ئۆتۈپ كەتكننى بلمەيلا قالدۇ.

بۇ هال بزگە يەنە بر قېتم « قزقش ـ ئەڭ ياخشى ئۇستاز» دېگەن سۆزنى ئسپاتلاپ بېردۇ. دەل شۇنڭ ئۈچۈن بارلق مائارپشۇناسلار ۋە پسخلوگلار قزقش يېتلدۈرۈش مەسلسگە ئنتاين كۆڭۈل بۆلشدۇ.

قزقش ـ قلغان ئشمزنڭ ئۈنۈمگە ئالاقدار

بولۇپلا قالماي، ئەڭ مۇھىمى ئۇ ھاياتىمىزنىڭ سوۋپىتىگە بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بىز بۈيەردە پەقەت كۆپچىلىكنى ئۆزى قىزىقىدىغان ئىش بىلەن ئۆزى ياقتۇرمايدىغان ئىشنى قىلغاندىكى ئىچكى دۇنياسىنى تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىشقا تەۋسىيە قىلىش بىلەن بۇگەپنى يىغىشتۇرىمىز.

يۇقۇرىقىلاردىن تاشقىرى، پىسخىكىلىق مۆلچەرمۇ پىسخىكىلىق ۋاقىتقا تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىل. ئادەتتە، پىسخىكىلىق مۆلچەر بىلەن ۋاقىتنىڭ ئەمەلىي ئايلىنىشى تەتۈر يۆنىلىشلىك بولىدۇ. مەسىلەن: باللار دەرس ۋاقتىنىڭ تېزراق توشۇشىنى ئارزۇ قىلغانسىرى ۋاقىت شۇنچە ئاستا ئۆتكەندەك تۇيۇلىدۇ. ئاتا ـ ئانىلارمۇ ئاسانلا مۇشۇ خىلدىكى تۇيغۇققا كىرىپ قالىدۇ، يەنى بالىسىنىڭ تېزراق ئورۇندىشىنى، تېزراق ئىلگىرىلىشىنى ئۈمىد قىلغانسىرى، رېئال نەتىجە شۇنچە قانائەت

تاپقۇزمايدۇ. ئۇلارنىڭ بۇخىل روھىي ھالەتتە بايقىغانلىرىنىڭ ھەممىسى بالىسىنىڭ ھەرجەھەتتىن سۆرەلمەئىكەنلىكىدىن ئىبارەت خالاس.

پسىخلوگلار شۇنداق دەيدۇ: ئاتا-ئانىلار قانچىكى ئالدىراقسان بولسا، ئۇلار تەربىيىلىگەن بالا شۇنچە سۆرەلمە بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بالىلارنىڭ ۋاقىت قارىشىنىڭ بولماسلىقى، ۋاقىت باشقۇرۇشنى بىلمەسلىكى پۈتۈنلەي بالىلارنىڭ خاتالىقى ئەمەس.

بىرتەرەپتە بالىلار ئىگىلىۋالمىسا بولمايدىغان ئۆگىنىش مەزمۇنلىرى يەنە بىر تەرەپتە چوڭلارنىڭ پسىخكىلىق دەخلىسى بالىلارنى بىزار قىلىدۇ. بىز ئەگەر بالىلارغا مۇۋاپىق ھالدىكى ۋاقىت قارىشىنى يېتىلدۈرۈشنى ئۇيلاشساق، ئىككىلا تەرەپ پسىخكىلىق مۆلچەرنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈرۈشى، ئالدىرماسلىقى كېرەك. بىز قانچىكى تېز بولۇشنى ئۈمىد قىلساق، پسىخكىلىق

ۋاقىت شۇنچە ئاستا ئۆتىدۇ. مانا بۇ دەل «ئالدىرىغان يولدا قالۇر » دېگەن ماقالغا يوشۇرۇنغان ھېكمەت.
ئۇنىڭ ئۇستىگە پسىخىكىلىق مۆلچەر دائىم بىزنىڭ ھۆكۈم قىلىشىمىزغا دەخلى قىلىدۇ. بەزى ئاتا ـ ئانىلار « بالام ئىش قىلغاندا ناھايىتى مىس ـ مىس ،قانداق قىلىشىم كېرەك؟» دەپ سورىشىدۇ. لېكىن ئۇلاردىن قايسى دەرىجىدە ئاستا ئىكەنلىكىنى سورىساق، ئۇلار كونكرېت ئەھۋالنى سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق مەسىلىنى ئوتتۇرىغا قويغان ئاتا ـ ئانىلار ئالدى بىلەن بالىسىنىڭ بىركۈندىكى پائالىيەتلىرىگە سەرپ قىلغان ۋاقتىنى خاتىرىلەپ چىقىشى كېرەك.
ئەگەر سىز شۇ خىلدىكى مەسىلىسى بار بالىنىڭ ئاتا ـ ئانىسى بولۇپ، ئۇنىڭ بىركۈنلۈك ئىش ـ پائالىيەتلىرىگە سەرپ قىلغان ۋاقتىنى ئىنچىكە خاتىرىلەپ چىقىپ، نەتىجىسىنى كۆرسىڭىز ، ئىشىنىمىزكى ئۇشتۇمتۇت ھەيران قالىسىز! ئەمەلىيەتتە

، بـــالڭىز ھەرگـــز ســـۆرەلمە ئەمەس، پەقەت ســـەل چىچىلاڭغـۇ خـــالاس. شــۇڭا ســىز بـــالڭىزنى قورامىغـــا يەتكەنلەرنـــىڭ ســـۆرئەت ئۆلچىمىـــدە ئۆلچىۋىلىشـــتىن ســـاقلىنىڭ. مۇشـــۇ نۇقتىـــدىن قارىغانـــدا زور كـــۆپ ساندىكى ئەشــۇ «ۋاقــت قارىشــى يــوق» بـــالىلارنى شـــۇلارنىڭ ئەتراپىـــدىكى «ۋاقــت قارىشــى مۇۋاپىـــق بولمىغان» چوڭلار «ياساپ» چىققان.

كەيپىياتنىـڭ پىسـخىكىلىق ۋاقىتتـا ئوينايـدىغان رولـى بەك مـۇھىم. بـالىلار ئـۆزى ياقتۇرمايـدىغان ئىشـقا يۈزلەنگەنـدە دائىـم پۈتـۈن كـۈچى بىـلەن دىققىتىنـى ئېلىـپ قېچىشـقا تىرىشـىدۇ. بۇنـداق چاغـدا كـۆپىنچىمىز ئۇلارنـىڭ مەزكـۇر «قىلمىـــش»ىنـــى « كـــۆڭلى بىرجايىـــدا ئەمەس»، «دىققىتىنـــى يىغالمايـــدۇ» دەپ تەسۋىرلەشـــكە كۆنـــۈپ كەتـــكەن، ئەمەلىيەتـــتە، بـــالىلار پەقەت دىققىتىنـــى نـــۆۋەتتىكى ئـــۆزى ياقتۇرمايـــدىغان ئىشـــقا

مەركەزلەشتۈرۈشنى خالمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا، چوڭلار ئاسانلا مەغلۇبىيەت تۇيغۇسى پەيدا بولۇپ، بالىلارغا چىچىلىدۇ، ھەتتا قاتتىق تەنبىھ بېرىپمۇ قويىدۇ.

تەجرىبىسىز ئاتا-ئانىلارنىڭ ۋەز ئېيتىش، كايىش، ئۇرۇپ-تىللاش، قورقۇتۇش قاتارلىق توغرا بولمىغان چارىلىرى دەماللىققا ئۇنۇم كۆرسەتكەندەك قىلىسىمۇ، بىراق بالىلارنىڭ پسىخىكىلىق ۋاقىت تەرتىپىگە بۇزغۇنچىلىق قىلىپ، ئىچكى قارشىلىقىنى كۈچەيتىدۇ، نەتىجىدە بالىلار سۆيلگەنسىرى ئاستا ئورۇنداشتەك پاسسىپ كەيپىياتنىڭ يامان سۈپەتلىك دەۋرىيلىكىگە كىرىپ قالىدۇ.

بەزى بالىلارنىڭ پسىخىكىلىق ۋاقتى خىلى ئاۋۋاللا ئاستىلاپ كەتكەن بولىدۇ، مەسىلەن: ئۇنىڭغا

تاپشۇرۇق ئىشلەش ۋەزىپىسىنى بەرسەك، بېرىلگەن ۋاقىت يىل ھېسابىدا ئۆتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئەگەر داۋاملىق تۈردە كايىش، تەنبىھ بېرىشنى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈش چارىسى قىلىپ قوللانساق، پەقەت ئۈنۈك پىسخىكىلىق ۋاقىتنى تېخىمۇ ئاستا ئۆتىدىغان قىلىۋېتىمىز. بىز ئەڭ ياخشىسى يېڭىچە ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۇسۇللىرى ھەققىدە ئىزدىنىش بىلەن بىرگە ئۇلاردىكى زەررىچە ئىلگىرىلەشنى بايقىغان ھامان مۇئەييەنلەشتۈرۈش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ پىسخىكىلىق ۋاقىتنى تېزلەشتۈرسەك بولىدۇ.

ئەلۋەتتە، بۇخىل چارىلەرنىڭ دەرھال ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولماسلىقى بىزنى سەل - پەل ئۈمىدسىزلەندۈرۈشى مۇمكىن، لېكىن ئىشىنىشىمىز كېرەككى بۇنداق قەدەممۇ - قەدەم يېتەكلەش ھامان مېۋە بېرىدۇ. باللارنى يېتەكلەشتە ئۇلارغا ئۆگىنىشنىڭ خۇشاللىقنى بايقىتىش بىلەن بىرگە مۇۋاپىق قائىدە -

چەكلىملەرنى تۈزۈپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇش پرىنسىپىنى ئۆز ئەمەلىيىتىگە يارىشا داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

ئىككىنچى قەدەمدە، تەبىئىي ۋاقىتقا بولغان سىزىمگە كاپالەت قىلىمىز

تۇرمۇشتا بىزنىڭ ھەردائىم ھەربىر ئىشقا نىسبەتەن يۇقىرى كەيپىياتنى ساقلىشىمىز تەس ئىش. بىز بەكمۇ قىزغىن بولمىغان روھىي ھالەتتە مەلۇم ئىشقا يۈزلەنگەن ۋاقتىمىزدا ئامالنىڭ بارىچە تەبىئىي ۋاقىتقا بولغان سىزىمنى ساقلاش ئارقىلىق ۋاقىتتىن پايدىلىنىش ئۈنۈمنى يۇقىرى كۆتۈرسەك بولىدۇ.

مەسىلەن: ئىمتىھانغا نەچچە ئاي قالغان بولسىمۇ، بىزدە ئۆگىنىش قىزغىنلىقى ئۇنچە يۇقىرى بولمىغان شارائىتتا ئۆزىمىزنىڭ ئەمەلىيىتىگە بېقىپ كۈندىلىك مەشغۇلات ۋاقتىنى رەقەملەشتۈرۈپ باشقۇرۇش ئۇسۇلىنى

قوللانساق ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

بۇدېگەنلىك ئۆزىمىزگە تەۋە تەبىئىي ۋاقىتنى ھەربىر ئىشىمىزنىڭ مۇھىم ۋە مۇھىم ئەمەسلىكىگە قاراپ بۆلەكلەرگە ئايرىپ ۋاقىت تەسىملەش ئارقىلىق ۋەزىپە ئورۇنداش ئۇسۇلى شەكلىدە ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

ۋاقىت باشقۇرۇشتا باللارنى ئەيىبلەپ كەتكۈدەك سالاھىيىتىمىز بولماسلىقى مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە بىز چوڭلارمۇ دائىم دېگۈدەك كۆندىلىك تۇرمۇشتىكى ۋاقىت سەرپىياتىغا بولغان تۇيغۇمىزدىن ئايرىلىپ قالىمىز. ئىشەنمىسىڭىز، بىرۋاراق خەت يېزىش، بىر ۋاق تاماق ئېتىش، بىرەر قېتىم ئۆي رەتلەش ..دېگەندەك ئىشلارغا قانچىلىك ۋاقىت سەرپ قىلىدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىپ بېرەلەمسىز؟ ئېيتىپ بېرەلەيدىغانلار ھەقىقەتەن ئاز، دېمەك كۆپىنچىمىزنىڭ ۋاقىتقا بولغان سىزىمى ئۇنچە ياخشى ئەمەس.

ئەگەر سىز بىر ھەپتە ۋاقىت سەرپ قىلىپ بالىڭىزنىڭ

مەشغۇلاتلىرىنى خاتىرىگە ئېلىپ كۆزىتىش بىلەن بىرگە
ئانالىز يۈرگۈزسىڭىز خىلى كۆپ مەسىلىلەرنى
بايقىيالايسىز. مەسىلەن؛ بالىلار ئۆزىنىڭ سۈرئىتىنى
يۇقىرى مۆلچەرلىۋالىدۇ، ياكى تاپشۇرۇقنىڭ قىيىنلىق
دەرىجىسىنى تۆۋەن مۆلچەرلىۋالىدۇ، ياكى بولمىسا
بىرياقتىن يازغاچ يەنە بىر ياقتىن ئويناپ ۋاقىت ئىسراپ
قىلىدۇ.. دېگەندەك.

بۇخىلدىكى كۆزىتىش ئارقىلىق ئۆزىمىزنىڭ بىرقىسىم
خاتا ھۆكۈملىرىمىزنى توغۇرلىيالايمىز، بالىلارنىڭ
نۇرغۇن مەسىلىلىرى پوزىتسىيىسىنىڭ ياخشى
بولمىغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى ئىقتىدارى
يېتىشمەسلىكتىن بولىدۇ. مۇشۇ ئاساستا، بىز بالىلارغا
بالدۇرراق باشلاشنى، قىيىن نۇقتىلارغا كۆپرەك ۋاقىت
تەقسىملەشنى ئەسكەرتسەك بولىدۇ. يەنە بىر مەزگىل
مۇشۇنداق كۆزىتىش ۋە سانلىق مەلۇماتلارنى ئانالىز

قىلىش ئارقىلىق بالىمىزغا ئەڭ ئۇيغۇن كېلىدىغان مەشغۇلات ۋاقتى جەدۋىلى تۈزۈپ چىقساق بولىدۇ.
ئۈنىڭدىن باشقا باللارنىڭ تاق تۈرلەردىكى ئۈنىمىنى تەكشۈرۈپ باھالاشقا بولىدۇ. ئالايلۇق؛ ئادەتتە بىر بەت مەشقنى تاماملاش ئۈچۈن قانچىلىك ۋاقىت سەرىپ قىلىدۇ، ئەڭ تېز ۋە ئەڭ ئاستا بولغاندا قانچىلىك ۋاقىت سەرىپ قىلىدۇ...دېگەندەك. بۇنداق بولغاندا ، باللار ئاستا-ئاستا ئۆزىنىڭ سۈرئىتىنى بايقايدۇ، ئاندىن كېيىن ، بىز بۇخىل ۋاقىت باشقۇرۇش ئۇسۇلىنى قەدەممۇ-قەدەم بالىغا ئۆتكۈزۈپ بېرىپ ئۇلارنىڭ ئۆزىنىڭ خاتىرىلىشىگە، ئۆزىنىڭ تەھلىل قىلىشىغا يېتەكچىلىك قىلساق بولىدۇ، بۇ تېخىمۇ ياخشى بولغان ۋاقىت ئېڭى ئادىتىنى يېتىلدۈرەلەيدۇ.

ئەلۋەتتە، بىز بۇ چارىلەرنىڭ باللارغا ياردىمى

بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز، ئەكسىچە بېسىم بولۇپ قېلىشىنى خالىمايمىز. شۇڭا، بالىلارنىڭ سۈرئىتىنىڭ ئېگىز-پەس بولۇشىنى قوبۇل قىلىشىمىز كېرەك. دېمەكچى بولغىنىمىز بۇخىل خاتىرىلەش ئۇسۇلى ھەرگىزمۇ بالىلارنى نازارەت قىلىش تۈسىدىكى نەرسىگە ئايلىنىپ قالماسلىقى كېرەك، چۈنكى ئەڭ يۇقىرى ئۆلچەم بېكىتىۋالساق، بىزنىڭ ھەردائىم تاپىدىغىنىمىز پەقەت يېتەرسىزلىكلا بولىدۇ خالاس. بۇنداق بولغاندا بالىلار ئېيتقۇسىز دەرىجىدە ئازابلىنىدۇ.

چارچاشتىن ئاۋال ئارام ئېلىش

بەزى بالىلار بىرلا غەيرەت بىلەن ئىشنى تاماملاشنى ياخشى كۆرىدۇ، مەسىلەن: ئىككى-ئۈچ سائەت ئۇدائۆگىنىش قىلىپ ياكى تاپشۇرۇق ئىشلەپ ئارىلىقتا ئارام ئالمايدۇ. بۇ قارىماققا ئىنتايىن ئىخلاسمەنلىكتەك

بىلىنىدۇ، بىر نەپەستە تاماملاشنىڭ غەلىبە تۇيغۇسى ئەلۋەتتە كۈچلۈك بولىدۇ. لېكىن مېڭە گىگىناسى نۇقتىسىدىن قارىغاندا بۇخىل ئۇسۇلنى ياكى ئادەتنى قوللىمايمىز.

كۆپىنچىمىزدە مۇنداق بىر تەسىرات بار بولۇشى مۇمكىن، باشلىغان ۋاقتىمىزدا ئۈنۈمى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، پەيدىن ـ پەي قاتتىق چارچاش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ، بۇ ئۆزىنى مەجبۇرلاش ئارقىلىق روھنى ئۇرغۇتۇش ھېسابلىنىدۇ، بۇخىل زەربىدارلىق ھالىتىدە بولغىنىمىزدا ئىش ئۈنۈمى ئەلۋەتتە تېزلا ئېشىپ بارىدۇ، لېكىن بۇخىل ھالەت داۋاملاشقاندا ئادەمنىڭ پىسخىكىلىق ۋاقتىنى ئۇزارتىۋېتىش كېلىپ چىقىپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا بىزارلىق پەيدا بولىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن باللارغا ئۆگىنىش ۋاقتى ئارىلىقىدا قەرەللىك ئارام ئېلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك.

مەسىلەن: 30مىنۇت ئۆگىنىش قىلغاندىن كېيىن 10

مىنۇت ئارام ئېلىشنى رىتىمغا چۈشۈرۈش دېگەندەك.
بۇنداق ئادەتنى يېتىلدۈرمەك بىر ئاز ئاۋارىچىلىق بولۇشى مۇمكىن، لېكىن بۇنىڭ ئۆگىنىشكە ئېلىپ كېلىدىغان ئۈنۈمىنى تۆۋەن چاغلاشقا بولمايدۇ. بۇخىل ئادەتنى يېتىلدۈرۈپ داۋاملاشتۇرالىغاندا بالىلار ئۆگىنىش داۋامىدا قاتتىق چارچاش ھېس قىلمايدىغان بولىدۇ. بۇخىل قاتتىق-يۇمشاقلىق تەڭشەلگەن ئەۋرىشىم رېتىمگە ماسلاشقاندا بالىلارنىڭ تەبىئىي ۋاقىت سىزىمىمۇ ئىشىپ بارىدۇ.

يەنە بىرى بۇخىل رىتىملىق ئارام ئېلىش پۇرسىتى بالىلاردا غەيرەتسىمان ئۈمىد يېتىلدۈرىدۇ، مەسىلەن: 25 مىنۇت ئۆگىنىش قىلغاندىن كېيىن چارچىغانلىقنى ھېس قىلسىمۇ، ئۆگىنىش باسقۇچى ئاخىرلىشىدىغانلىقىغا يەنە 5 مىنۇت بارلىقىنى بىلىپ، ئۆز-ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرىدۇ، مۇشۇنداق تەكرارلىنىش ئارقىلىق ئۆزىمۇ بىلمىگەن ھالدا ئاخىرىغىچە غەيرەت

قىلىشنى يېتىلدۈردۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە ، بىرەر سائەت ۋاقىت ئىچىدە ئۇلارغا قىلچە ئارام ئېلىش پۇرسىتى بەرمەي سىناپ باقساق شۇنى بايقايمىزكى، بۇنداق ھالەتتە باللار ئۆزلىكىدىن ئىشنى ئارقىغا سۆرەيدۇ، ئۆزىنى روھسىزلاندۇرۇش ، ھورۇنلۇق قىلىش قاتارلىق ۋاستىلەرنى قوللىنىپ ئۆز-ئۆزىنى «تەنەپپۇس»كە قويۇپ بېرىدۇ.

لېكىن بۇخىل ئۇسۇلنى سىناپ باققان بەزى ئاتا-ئانىلار مۇنداق بىر ئەھۋالغا يولۇققان، بالىسىغا بۇخىل ئۇسۇلنى قوللانغاندىن كېيىن ئۆگىنىش ۋاقتىدا ھورۇنلۇق قىلغان ئەمما 10 مىنۇتلۇق ئارام ئېلىشنى بولسا قەتئىي قولدىن بەرمىگەن.

بۇنداق ئەھۋال سىزنىمۇ تىت-تىت قىلىشى مۇمكىن، لېكىن قەتئىي داۋاملاشتۇرىسىڭىز بولىدۇ. يۇقۇرىقىدەك مەسىلىگە يولۇققاندا تەۋسىيە ئۇسۇل شۇكى كايىماڭ، تىرىكمەڭ، بەلكى ئۈنسىز شەرەتلەش، قولىدىكى

ئويۇنچۇقنى ئاستا ئېلىۋېلىش، ئۈستەل ئۈستىگە چىكىپ قويۇش قاتارلىق شەكىللەردە ئۇنىڭغا كىلىشىمنى ئەسكەرتىپ قويۇش ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا ئۇنى رېتىمغا چۈشۈرگىلى تامامەن بولىدۇ.

قوشۇمچە :

تۆۋەندە باللارنىڭ تەبىئىي ۋاقىت سىزىمىنى ئاشۇرۇشقا ئالاقىدار بىر ياخشى ئۇسۇلنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز :

(2+10)X 5 ئۆگىنىش (ۋاقىت باشقۇرۇش) ئۇسۇلى ھەققىدە

(2+10)X 5 ۋاقىت باشقۇرۇش ئۇسۇلىنى بىلەمسىز؟

بۇنىڭدىكى 10 نىڭ ئىپادىلەيدىغىنى بولسا10مىنۇت ئىچىدە پۈتۈن زېھنى(100%) بىلەن مەلۇم ئىشنى قىلىش، ۋاقىت توشقاندا ئاندىن ئارام ئېلىش.

2نىڭ ئىپادىلەيدىغىنى بولسا 10مىنۇتلۇق خىزمەت

ئاخىرلاشـــقاندىن كېيىن 2 مىنـــۇت ئـــارام ئېلىشـــنى كۆرسـىتىدۇ، بــۇ ۋاقىتتـا چـاي ئىچەمسـىز، تورغـا چىقامسـىز ....نېمە قىلسـىڭىزمەيلى، ئەيتـاۋۇر مەلـۇم شـەكىلدەئارام ئالسـىز، لـېكىن 2مىنـۇت ۋاقىـت تولغـان هامـان، دەرهـال خىـزمەتكە كىرىشـىپ كېتىشـىڭىز كېرەك، يەنى تىزىملىكتىكى ئىشلارنى ئورۇندايسىز.

5نىـڭ ئىپادىلەيـدىغىنى بولسـا: بىرسـائەت ئىچىـدە مۇشۇنداق ئۇسۇلنى بەش قېتىم تەكرارلاش.

بـۇنى ئورۇنـداش جەريانىـدا مۇنـداق بىرقـانچە نۇقتىغـا ئالاهىـدە دىققەت قىلىشـىمىز كېرەك: 10مىنـۇت ئىچىـدە ۋەزىپىڭىزنـى تاماملىۋېتىشـكە كۆچىمىسـىڭىزمۇ بولىـدۇ، پەقەت ئىلگىـرىلەش بولسـا بولىـدى، ئەگەر10مىنـۇت توشـماي تـۇرۇپلا تاماملىۋەتسـىڭىز دەرهـال توختـاپ 2مىنـۇت خالىغـان شـەكىلدە ئـارام ئالسـىز، ئانـدىن يەنە 10مىنـۇت خىـزمەت قىلىسـىز، هەرگىـز ئـارام ۋاقتىنـى ئـاتلاپ ئۆتـۈپ كېتىشـكە بولمايـدۇ. مانـا مۇشـۇنداق

سىناق ئېلىپ بارىمىز، بۇ تەرتىپ سىزنى لايىغەزەللىك كىرىزىسىدىن قۇتقۇزۇپ چىقىدۇ.

ئەگەر قايسى بىر ۋاقىتتا ئۆزىڭىزدە سۆرەلمىلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللىنىش ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى داۋالاش ئېلىپ بارسىڭىز بولىدۇ.

بۇخىل ئۇسۇل كىملەرگە ماس كېلىدۇ؟

1. ئىش بېجىرىشتە سۆرەلمىلىك قىلىدىغانلار

2. ئۆي-پىكىرى ئاسانلا چېچىلىدىغانلار

3. تورىبېسىمى بار كىشلەر(تورخۇمارلىق كېسىلى بارلار دېمەكچى)

4. زور بىرتۈركۈم ئىشلارنى بىرتەرەپ قىلىشۋاتقان ئادەم

5. مەلۇم كۆلەمدىكى خىزمەتنى تۈركۈم بويىچە ھەل قىلىشتا قىيىنچىلىققا يولۇققان ئادەم

سىزنېمىلەرنى ھازىرلايسىز؟

1. بىردانە ھېسابلاش ماشىنىسى

2. بىرپارچە ئاددىيغىنە تۈزۈلگەن ئىش بېجىرىش تېزىسى

3. بىرسائەت ۋاقىت

4. سىزنىڭ ئەشۇ سۆرەلمىلىك كېسەللىكىڭىز قانداق ئەمەلىيلەشتۈرۈمىز؟

(2+10)X 5 نىڭ تەرتىپىنى يەنە تەكرارلايمىز:

1. ئون مىنۇت ئىچىدە پۈتۈن زېھنىڭىز بىلەن مەلۇم ئىشنى ئورۇندايسىز، ۋاقىت توشقان ھامان ئارام ئالىسىز.

2. ئارام ئېلىش ۋاقتى ئىككى مىنۇت بولىدۇ، بۇۋاقىتتا ئۆزىڭىز خالىغان بىرئارام ئېلىش شەكلىنى ئىختىيارى تاللايسىز، ئەمما ۋاقىت توشقان ھامان خىزمەتكە ئاتلىنىپ تېگىشلىك ئىشنى قىلىسىز.

3. بىر سائەت ئىچىدە بۇ خىل تەرتىپنى بەش قېتىم تەكرارلايسىز.

قانداق نەتجگە ئېرششڭزمۇمكن؟

برسائەتلك يۇقرى ئۉنۉملۉك خزمەت (ئۆگېنش) جەريانني باشتن كەچۉرسز. قەرەللك داۋاملاشتۇرۇپ بەرسڭز تېخمۇ ياخشى ئۉنۉمگە ئېرششڭزمۇمكن.
بۇنى مەن ئۆزلكدن ئۆگنش ئقتدارى ئاجز، يېتەكچسز ئۆگنش قلغاندا ئاسانلا زېهنى چېچلپ كېتدغان ئوقۇغۇچلارغا تونۇشتۇرغان ۋە برقسم باللاردا هەققەتەن ئۉنمنى كۆرگەن.

ئائىلە مائارىپىدىكى ياخشى ھەمراھىڭىز