

• تانس ۋېبۇ (ئامېرىكا) •

ھاياتىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدىغان

127 نەسىھەت



شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的 127 个忠告: 维吾尔文 / (美) 韦沃格
(Weivo, T.) 著; 图尔贡等译. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社,
2004. 12 (2007. 6 重印)

ISBN 978—7—228—09169—0

I. 影… II. ①韦… ②图… III. 人生哲学—通俗读物—
维吾尔语(中国少数民族语言) IV. B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 129484 号

译者	图尔贡·达吾提, 吾甫尔·阿西木, 阿丽娅·阿不都吾甫尔
责任编辑	阿不都吾甫尔·赛义丁
责任校对	阿依古丽·阿西木
封面设计	米尔扎提·阿不都拉·塔吉
出版发行	新疆人民出版社
电 话	(0991)2827472
地 址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮政编码	830001
印 刷	新疆生产建设兵团印刷厂
经 销	新疆维吾尔自治区新华书店
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	14.25
版 次	2004 年 12 月第 1 版
印 次	2007 年 6 月第 2 次印刷
印 数	3001—6000 册
定 价	22.00 元

بۇ كىتاب شاڭخەي تەرجىمە ئەسەرلەر نەشرىياتىنىڭ 2003 - يىلى
8 - ئاي 1 - نەشرى، 2003 - يىلى 8 - ئاي 1 - باسمىغا ئاساسەن
تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.

本书根据上海译文出版社 2003 年 8 月第 1 版，2003 年 8 月第
2 次印刷本翻译出版。

ھاياتىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدىغان 127 نەسىھەت

تەرجىمە قىلغۇچىلار: تۇرغۇن داۋۇت، غوپۇر ھاشىم، ئالىيە ئابدۇغوپۇر
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابدۇغوپۇر سەئىدىن
مەسئۇل كوررېكتورى: ئايگۈل ھاشىم
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: مىرزات ئابدۇللا تاجى
نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى
تېلېفون: 0991-2827472

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 - نومۇر
پوچتا نومۇرى: 830001

باسقۇچى: شىنجاڭ ئىشلەپچىقىرىش - قۇرۇلۇش بىڭتۇەنى باسما زاۋۇتى
ساتقۇچى: شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق شىنخۇا كىتابخانىسى
فورماتى: 880×1230 مىللىمېتىر 1/32

باسما تاۋىقى: 14.25

نەشرى: 2004 - يىلى 12 - ئاي 1 - نەشرى
باسمىسى: 2007 - يىلى 6 - ئاي 2 - بېسىلىشى

تىراژى: 3001-6000

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-228-09169-0

باھاسى: 22.00 يۈەن

كىرىش سۆز

كىشىلىك ھايات بىر قاتار تاللاش ۋە تەدبىر بەلگىلەش جەريانىدا. نەدۇر: سەھەردە ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ كاستۇم - بۇرۇلكىڭىزنى كىيىپ، ئۆيىڭىزدىن چىققاندىن تارتىپ تاللاشنى باشلىۋېتىسىز؛ چۈشتە نەگە بېرىپ تاماق يېيىشنى تاللايسىز؛ باردى - كەلدىدە دوست - بۇرادەر تاللايسىز، مۇھەببەتلىشىشتە ئوبيېكت تاللايسىز، خىزمەتتە كەسپ تاللايسىز... مۇۋەپپەقىيەتمۇ بىر خىل تاللاشتۇر. چۈنكى، سىز كۈرەش قىلىشنى تاللايسىز، بو- شاشماي داۋاملاشتۇرۇشنى تاللايسىز، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى تاللايسىز.

— جون كامپېل

دەل تۇرمۇشىڭىزنىڭ ھەر بىر ھالقىسىدىكى ئاشۇ تاللاش ۋە تەدبىر بەلگىلەش كىشىلىك ھاياتىڭىزنى يارىتىدۇ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىڭىزنى بەلگىلەيدۇ.

— جون كامپېل

1952 - يىلى، دۇنياغا مەشھۇر سۇ ئۈزۈش ماھىرى فلورىنس چادۋىك كادللانا ئارىلىدىن كالىفورنىيە دېڭىز ساھىلىغا قاراپ ئۆز- گەندى. ئىككى يىل ئىلگىرى، ئۇ ئانگلايس (ئىنگلىس) دېڭىزىنى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتتى، ھازىر ئۇ يەنە بىر رېكورت يارىتىشنى ئويلاۋاتىدۇ.

ئاشۇ كۈنى ئۇ كالىفورنىيە دېڭىز قىرغىقىغا يېقىنلاشقاندا، توڭغانلىقتىن كالىپوكلىرى كۆكۈرۈپ، پۈتۈن بەدىنىگە تىترەك

ئولشىپ كەتكەندى. ئۇنىڭ دېڭىزدا ئوزۇۋاتقىنىغا 16 سائەت بولغانىدى. ئەتراپنى تۇمان قاپلاپ كەتكەچكە، ئۆزىگە ئەگىشىپ كېلىۋاتقان كاتېرىنىمۇ پەرق ئېتەلمىگەندى. چادۋىك داۋاملىق ئۈزۈشكە بەرداشلىق بېرەلمەيۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىپ دوستلارغا: «مېنى كاتېرغا ئېلىۋېلىڭلار» دەپ يىلىنىدۇ. كاتېرىدىكى كىشىلەر ئۇنىڭغا مەغلۇبىيەتكە باش ئەگمەي، بەرداشلىق بېرىشىنى، «پەقەت بىر ئىنگىلىز مىلى» لا مۇساپە قالغانلىقىنى ئېيتىدۇ. قويۇق تۇماندا ئۇ دېڭىز قىرغىقىنى كۆرەلمەيتتى، شۇڭا ئۇ بۇلار مېنى ئالداۋاتىدۇ، دەپ ئويلاپ: «مېنى كاتېرغا چىقىرىۋېلىڭلار» دەپ قايتا - قايتا ئۆتۈنىدۇ. شۇنداق قىلىپ، توڭغىنىدىن تىترەۋاتقان، پۈتۈن بەدىنى چىلىق - چىلىق ھۆل بولۇپ كەتكەن چادۋىك كاتېرغا چىقىرىۋېلىنىدۇ.

كېيىن، ئۇ مۇخبىرغا: ئەگەر مەن ئەينى ۋاقىتتا قۇرۇقلۇقنى كۆرەلىگەن بولسام، چوقۇم ئاخىرغىچە بەرداشلىق بېرەتتىم، دەيدۇ. قويۇق تۇمان ئۇنىڭ ئاخىرقى غەلىبىنى قولغا كەلتۈرۈشىگە توسالغۇ بولىدۇ.

ئۇ ئىش ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئەمەلىيەتتە غەلىبىنى قولغا كەلتۈرۈشىگە توسالغۇ بولغىنى تۇمان بولماستىن، بەلكى ئۆزىدىكى ئىككىلىنىش ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىدۇ. ئۇ ئالدىدىكى يۆنىلىش ۋە نىشاننى ئېنىق پەرق ئېتەلمىگەنلىكتىن، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى يوقىتىپ، ۋاز كېچىشنى تاللىغانىدى.

ئىككى ئايدىن كېيىن، چادۋىك يەنە بىر قېتىم كالىفورنىيە دېڭىز قىرغىقىغا قاراپ ئۈزۈپ سىناق قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەتراپىنى قويۇق تۇمان يەنىلا قاپلىغان بولۇپ، سوغۇق دېڭىز سۈيى جاندىن ئۆتەتتى، ئۇ ھېلىمەم قۇرۇقلۇقنى كۆرەلمەيتتى. بىراق، ئۇ بۇ قېتىم قەتئىي بەرداشلىق بېرىدۇ، قۇرۇقلۇقنىڭ ئالدىدىلا ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ؛ پۈتۈن كۈچى بىلەن ئالدىغا قاراپ ئۈزۈپ، ئاخىر غەلىبە قىرغىقىغا يېتىپ بارىدۇ.

تۇرمۇشتا، بىزمۇ چادۋىككە ئوخشاش ئىلگىرىلەش ياكى چې-

كىنىشنى بىلەلمەي قېلىشتىن ئىبارەت قىيىن ئەھۋالغا دۇچ كېلىشتىن خالىي بولالمايمىز. بىزنىڭ ئارزۇ قىلغىنىمىز مەغلۇبىيەت، ئەگرى - توقايلىق ئەمەس، ئۇنى خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىش تېخىمۇ مۇمكىن ئەمەس، بىراق بىز چوقۇم ئالدىمىزدىكى يولنىڭ ھەممىسىنىڭ گۈل - چېچەكلەر بىلەن پۈركىنىپ كېتىشىنىڭ ناتايىنلىقىنى ئاقىلانلىك بىلەن كۆرەلىشىمىز كېرەك. شۇڭا، بىز كەلگۈسىگە تولۇق ئىشەنچ بىلەن قاراش بىلەن بىرگە يەنە ھەر ۋاقىت تۇرمۇشتىكى ھەر خىل قىيىن مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشقا تەييار تۇرۇشىمىز كېرەك. قاتمۇقات تاغ - دەريالار، ھەددى - ھېسابسىز دەريا - ئېقىنلارغا يولۇققاندا، توغرا تەدبىر بەلگىلىگەندىلا، مەجنۇن ئالار يەلپۈنۈپ تۇرغان، رەڭگارەڭ گۈللەر ھۈپپىدە ئېچىلغان پەسىلنى كۈتۈۋالالايمىز. پات ئارىدا يولۇ-قۇش ئېھتىمالى بولغان ئوڭۇشسىزلىق، مۈشكۈل ئەھۋاللارغا دۇچ كەلگەندە، كىشىلىك مۇساپىدىكى ساناپ تۈگەتكۈسىز، ئالدىن مۆل-چەرلەش قىيىن بولغان مەسىلىلەرگە دۇچ كەلگەندە، زادى ئاقىلانە تەدبىرنى قانداق تاللاش كېرەك؟ ئۇلارغا قانداق قىلىپ تەمكىنلىك بىلەن بەرداشلىق بېرىش كېرەك؟ ئۇلار بىلەن قانداق قىلىپ تىز پۈكمەي ئېلىشىش كېرەك؟ قانداق قىلىپ ئۆز تىرىشچانلىقى ئار-قىلىق مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى قارشى قىرغاققا قاراپ ئاتلىنىش كېرەك؟... تەدبىر — «تۇرمۇشىڭىزغا تەسىر كۆرسىتىدىغان 127 خىل نەسىھەت» دېگەن بۇ كىتاب كىشىلىك تۇرمۇشتىكى جانغا زامىن بولىدىغان ھەر خىل قىيىن مەسىلىلەرگە تولۇق جاۋاب بېرىش ئۈمىدە سىز ئۈچۈن مەخسۇس يېزىلغان.

بۇ كىتابتا قانداق قىلىپ نىشاننى بېكىتىش ۋە ئەمەلگە ئاشۇرۇش، ئوڭۇشسىزلىقنى يېڭىش، مۈشكۈل ئەھۋالدىن قۇتۇلۇش، ئۆزىنى باشقىلارغا تونۇتۇش، خىزمەتتە ئۆزىنى تاكامۇللاشتۇرۇش، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنى تۇرغۇزۇش، ياخشى خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈش، ئاكتىپ، ساغلام كەيپىياتنى ساقلاش، ئۆزىنى ئۆز-ئۆزىگە مۇكەممەللەشتۈرۈش، ئۆزىدىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارنى تى-

رىشىپ جارى قىلدۇرۇش، ياخشى بولغان سۆز قابىلىيىتىنى يې-
تىلدۈرۈش، خىزمەتتىكى ئالاقە، تۇرمۇشتىكى باردى - كەلدى ۋە
ئۆيلۈك - ئوچاقلىق بولۇش قاتارلىق ئوخشاش بولمىغان نۇقتىلار-
دىن كىشىلىك ھاياتتا يولۇقىدىغان 127 خىل قىيىن مەسىلە تەھ-
لىل قىلىنغان، ھەر بىر مەسىلە ئۈستىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش-
نىڭ نۇرغۇنلىغان تەدبىرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى كۆرسىتىپ بېرىل-
گەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇتۇق قازانغانلارنىڭ نۇرغۇن ئەمەلىي
مىساللىرى نەقىل كەلتۈرۈلۈپ، ئۇلارنىڭ قىيىنچىلىق ئالدىدا
مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى قانداق تاللىۋالغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىش-
مىزغا ياردەم بېرىلگەن. بۇ كىتابنى تەپسىلىي ئوقۇسىڭىزلا، كى-
شىلىك ھاياتتىكى ئەقىل - پاراسەت ۋە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتىكى
ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە چوقۇم ئىگە بولالايسىز.

بەختلىك، بايلىق ۋە ساغلاملىق يولىنى قانداق ئېچىش كېرەك

تانىس ۋېيۋو (ئامېرىكا)

بۇ كىتاب:

تۇرمۇش ھالقىسىدىكى ھەربىر تاللىشىڭىزدا،
تۇرمۇش ھالقىسىدىكى ھەربىر تەدبىرىڭىزدە،
365 كۈنلۈك ھايات مۇساپىڭىزدامۇ ۋەپەقىيەت
قازىنىش - قازىنالماسلىقىڭىزنى بەلگىلەيدۇ.

كىشىلىك ھايات بىر قاتار تاللاش ۋە تەدبىر بەلگىلەش جەريانىدا.
ئىندۇر — سەھەردە ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ كاستۇم - بۇرۇلكىڭىزنى
كىيىپ، ئۆيىڭىزنىڭ ئىشىكىدىن چىققاندىن تارتىپ تاللاشنى باش-
لىۋېتىسىز؛ چۈشتە نەگە بېرىپ تاماق يېيىشنى تاللايسىز؛
باردى - كەلدىدە دوست - بۇرادەر تاللايسىز، مۇھەببەتلىشىشتە
ئوبىيەكت تاللايسىز، خىزمەتتە كەسىپ تاللايسىز...
مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشمۇ بىر خىل تاللاشتۇر. چۈنكى، سىز كۈ-
رەش قىلىشنى تاللايسىز، بوشاشماي داۋاملاشتۇرۇشنى تاللايسىز،
مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى تاللايسىز.

— جون كامپبېل

John • Cambell

مۇندەرىجە

- بىرىنچى باب نىشاننى قانداق بەلگىلەش ۋە ئەمەلگە ئاشۇرۇش 1
- 1 - نەسىھەت كەلگۈسى پىلاننى تۈزگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ 1
- 2 - نەسىھەت ئۆزىنى توغرا چۈشىنىش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟ 4
- 3 - نەسىھەت مۇۋاپىق نىشاننى بەلگىلەش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟ 6
- 4 - نەسىھەت نىشاننى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق پىلان تۈزۈشتە قانداق قىلىش كېرەك؟ 14
- 5 - نەسىھەت نىشاننى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا ئۈنۈملۈك ھەم مۇۋەپپەقىيەتلىك ھەرىكەت ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟ 20
- 6 - نەسىھەت ناھايىتى كۆپ پۇل تېپىش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟ 29
- 7 - نەسىھەت ۋاقىتنىڭ يېتىشمەيۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 34
- 8 - نەسىھەت ۋاقىتتىن پايدىلىنىش سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟ 38
- 9 - نەسىھەت سۇسلۇق قىلىشتەك ئادەت كۆرۈلسە قانداق قىلىش كېرەك؟ 41
- 10 - نەسىھەت پەيتىنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە چىڭ تۇتۇش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟ 44

- ئىككىنچى باب ئوڭ-ۇشسىزلىقنى يېڭىپ، مۈشكۈل
 ئەھۋالدىن قۇتۇلۇش 49
- 11 - نەسىھەت ئوڭۇشسىزلىق ئالدىدا قانداق قىلىش
 كېرەك؟ 49
- 12 - نەسىھەت ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان ۋاقىتتا نېمە
 قىلىشنى بىلىمگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ 53
- 13 - نەسىھەت مەغلۇبىيەتكە دۇچ كەلگەندە قانداق
 قىلىش كېرەك؟ 59
- 14 - نەسىھەت ئوسال ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە قانداق
 قىلىش كېرەك؟ 63
- 15 - نەسىھەت ئوڭۇشسىزلىقنىڭ قاينۇسىدىن قۇتۇل-
 ماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 68
- 16 - نەسىھەت خاتالىق ئۆتكۈزۈپ قويغاندا قانداق
 قىلىش كېرەك؟ 72
- 17 - نەسىھەت تۇرمۇشتا تۇيۇق يولغا كىرىپ قالغاندا
 قانداق قىلىش كېرەك؟ 74
- 18 - نەسىھەت تۇرمۇشتا بەختسىزلىكنىڭ غايەت زور
 زەربىسىگە ئۇچرىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 77
- 19 - نەسىھەت تۇرمۇشتا قىيىن مەسىلىگە دۇچ كەل-
 گەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ 82

- ئۈچىنچى باب ئۆز - ئۆزىنى باشقىلارغا پائال
 تونۇشتۇرۇش 88
- 20 - نەسىھەت باشقىلاردا تونۇشى قېتىمىدىلا ياخشى
 تەسىرات قالدۇرماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ ... 88
- 21 - نەسىھەت كىشىلەرگە سالاپەتلىك تەسىر قال-
 دۇرۇش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟ 91

- 22 - نەسىھەت باشقىلارنىڭ دىققەت - ئېتىبارىنى تارتماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 96
- 23 - نەسىھەت كىيىم - كېچەكنىڭ ئۆزىگە گۈزەللىك تۇيغۇسى بېرىشىنى ئارزۇ قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 100
- 24 - نەسىھەت مېنى باشقىلار ياخشى كۆرسۇن دېسە قانداق قىلىش كېرەك؟ 104
- 25 - نەسىھەت ئەڭ قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ياخشى خىزمەت تاپماقچى بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 111
- 26 - نەسىھەت ئۆزىنى باشقىلارغا مۇۋەپپەقىيەتلىك تونۇشتۇرماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 114
- 27 - نەسىھەت ئىشخانىدا ئۆزىنى ئىپادىلىمەكچى بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 118
- 28 - نەسىھەت كىشىلەرگە ئىجابىي تەسىر قالادۇرماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 120

تۆتىنچى باب ئۆزىنى خىزمەت جەريانىدا كامال

- تاپقۇزۇش 124
- 29 - نەسىھەت ئەمدىلا خىزمەتكە قاتنىشىپ تازا ماسلىشىپ كېتەلمىگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ 124
- 30 - نەسىھەت خىزمەتتە جاسارەت كەمچىل بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 126
- 31 - نەسىھەت خىزمەتتە بېسىم ھېس قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 129
- 32 - نەسىھەت خىزمەتتە قىيىنچىلىقتىن قورقۇش كەيپىياتى كۆرۈلگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ 131
- 33 - نەسىھەت خىزمەتتە روھىي ھالىتى جىددىي - لەشكەنلىكنى ھېس قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 133

- 34 - نەسبەت خىزمەتتە توسالغۇغا ئۇچرىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 135
- 35 - نەسبەت ئۆز كەسپىنى لايىھىلەش بىلەن رېئاللىق ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت كېلىپ چىققاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 137
- 36 - نەسبەت ئاياللار مۇۋەپپەقىيەتكە ئەرلەر دۇنيا-سىدا ئېرىشمەكچى بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 139
- 37 - نەسبەت خىزمەتتە شادلىققا ئېرىشمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 144
- 38 - نەسبەت كەسپتىن سوۋۇۋېلىش روھى-ھالىتى كېلىپ چىقسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 147
- 39 - نەسبەت باشقۇرۇشتا دۇچ كەلگەن مەسىلەلەرنى ئۈنۈملۈك ھەل قىلماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك 150
- 40 - نەسبەت مائاش قوشۇپ بېرىشكە ئىگە بولماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 153
- 41 - نەسبەت خىزمەتتە ئۆزىنى كامال تاپقۇزماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 156
- بەشىنچى باب ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، ياخشى مەجەز يېتىلدۈرۈش 163
- 42 - نەسبەت ئۆزىنىڭ چىرايىدىن رازى بولمىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 163
- 43 - نەسبەت ئۆزىنى ئۆزى تۆۋەن كۆرۈش تۇيغۇسىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟ ... 168
- 44 - نەسبەت ئۆز - ئۆزىگە كۈچلۈك ئىشەنچ تۇرغۇزماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ 173
- 45 - نەسبەت زىيادە جىمغۇر ئادەم قانداق قىلىدۇ 173

- 177 لىش كېرەك؟
- 46 - نەسىھەت تەنھالىق تۇيغۇسىنى يېڭىش ئۈچۈن
- 179 قانداق قىلىش كېرەك؟
- 47 - نەسىھەت باشقىلارنىڭ نەتىجە قىزارغىنىنى
- 183 كۆرۈپ بىئارام بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 48 - نەسىھەت ھەسەتخورلۇق پەيدا بولغاندا قانداق
- 185 قىلىش كېرەك؟
- 49 - نەسىھەت تۇرمۇشتا ياخشى ھۆكۈم چىقارماق.
- 188 چى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 50 - نەسىھەت قارار قىلىدىغان چاغدا ھەمىشە ئەز.
- مىلىك قىلىپ بىر پىكىرگە كېلەلمىسە قانداق قىلىش
- 194 كېرەك؟
- 51 - نەسىھەت مۇھىتقا ماسلىشالمىغاندا قانداق
- 196 قىلىش كېرەك؟
- 52 - نەسىھەت قەيسەر ئىرادە يېتىلدۈرمەكچى بول.
- 201 غاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

ئالتىنچى باب ئاكتىپ، ساغلام روھىي ھالەتنى

- 208 ساقلاش
- 53 - نەسىھەت ھەمىشە تۇرمۇشنىڭ ئادالەتسىز.
- 208 لىكىنى ھېس قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 54 - نەسىھەت تۇرمۇشتا دائىم بەك ھارغىنلىق
- 210 ھېس قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك
- 55 - نەسىھەت تۇرمۇشتا بەك زور بېسىم ھېس
- 211 قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 56 - نەسىھەت تۇرمۇشتا سىقىلىش ھېس قىل.
- 218 غاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 57 - نەسىھەت دائىم يوقىلاڭ خىياللارغا بېرىد.

- 220 لىدىغان بولۇپ قالغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
58 - نەسىھەت تەشەۋۈش ھېس قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
222
59 - نەسىھەت سوغۇق مۇئامىلىگە ئۇچراپ، يال-
225 غۇزلۇق ھېس قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
60 - نەسىھەت تەشەۋۈشلىنىپ خاتىرجەم بولالما-
229 غاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
61 - نەسىھەت ئازابلانغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
232
62 - نەسىھەت ۋەھىمە ھېس قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
235
63 - نەسىھەت ئۆزگىرىشتىن قورققاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
237
64 - نەسىھەت كۆڭۈلنى خۇشال تۇتماقچى بول-
239 غاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
65 - نەسىھەت ئاكتىپ روھىي ھالەت يېتىلدۈر-
243 مەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

يەتتىنچى باب ئۆز - ئۆزىنى ئۈزلۈكسىز مۇكەممەلەشتۈرۈش
246
66 - نەسىھەت بەدىنىدە ئەيىب - نۇقسان بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟
246
67 - نەسىھەت باشقىلارغا تايىنىۋېلىش روھىي ھال-
250 ى كۈچلۈك بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟
68 - نەسىھەت ئابروپپەرەسلىك روھىي ھالىتىنى يەڭمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
252
69 - نەسىھەت جاھىللىق قىلىش ناچار ئادىتىنى يەڭمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
255

- 70 - نەسىھەت تۇرمۇشتا دائىم سۆرەلمىلىك قىل.
- 257 خاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 71 - نەسىھەت خىزمەتتە ھەمىشە ئىزمىلىك قىل.
- 262 خاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 72 - نەسىھەت سۆز - ھەرىكەتنى ئۈنۈملۈك تىز.
- 265 گىنىلمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 73 - نەسىھەت ئۆگىنىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇر.
- ماقچى، دەۋر ئېقىمىنى ئىگىلىمەكچى بولغاندا قانداق
- 269 قىلىش كېرەك؟
- 74 - نەسىھەت خىزمەت بىلەن ئۆگىنىشنىڭ ئايرى.
- لىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن قانداق قىلىش
- 275 كېرەك؟

- سەككىزىنچى باب ئۆزىدىكى يوشۇرۇن ئىقتىدار.
- 277 نى تىرىشىپ جارى قىلدۇرۇش
- 75 - نەسىھەت ئۆزىدىكى يوشۇرۇن ئىقتىدارنى
- تولۇق جارى قىلدۇرماقچى بولغاندا قانداق قىلىش
- 277 كېرەك؟
- 76 - نەسىھەت تىل بىلەن ئىپادىلەش ئىقتىدارى.
- 281 نى ئۆستۈرمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 77 - نەسىھەت ئۆتكۈر كۆزىتىش ئىقتىدارىنى
- يېتىلدۈرمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 285 78 - نەسىھەت ئۆزىنىڭ پىكىر يۈرگۈزۈش
- ئىقتىدارىنى ئۇرغۇتماقچى بولغاندا قانداق قىلىش
- 288 كېرەك؟
- 79 - نەسىھەت ئىجادىيەتسەۋۋۇر قىلىش ئىقتىدارىنى
- 291 ئۆستۈرمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 80 - نەسىھەت ئەستە قالدىرۇش ئىقتىدارىنى

- 294 ئۆستۈرمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 81 - نەسىھەت خېيىمىغە تەرگە تەۋەككۈل قىلىش
ئىقتىدارىنى ئۆستۈرمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش
- 299 كېرەك؟
- 82 - نەسىھەت تەشكىللەش، باشقۇرۇش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرمەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟ ...
- 303 توققۇزىنچى باب ياخشى سۆز قابىلىيىتىنى يېتىلدۈرۈش
- 308 83 - نەسىھەت مۇڭدېشىش ماھارىتىنى ئۆستۈر-
مەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 308 84 - نەسىھەت بىرلا ۋاقىتتا بىرنەچچە ئادەم بىلەن
پاراڭلاشقاندا ئەدەبىيەت، چىرايلىق كۆرۈنۈش ئۈچۈن قانداق
قىلىش كېرەك؟
- 311 85 - نەسىھەت پايدىسىز پاراڭلىشىشتىن چىرايلىق-
چە قۇتۇلماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 313 86 - نەسىھەت باشقىلارنى رەت قىلىشنى، شۇنداقلا
رەنجىتىپ قويماسلىقىنى ئويلىغاندا قانداق قىلىش
كېرەك؟
- 317 87 - نەسىھەت بەس - مۇنازىرىدە باشقىلارغا
پىكرىنى قوبۇل قىلدۇرماقچى بولغاندا قانداق قىلىش
كېرەك؟
- 318 88 - نەسىھەت كىشىلەرنى ئۈنۈملۈك قايىل قىل-
ماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 323 89 - نەسىھەت باشقىلارغا جايدا تەسەللى بەرمەكچى
بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 326 90 - نەسىھەت گەپ - سۆزدە كەتكۈزۈپ قويغاندا
قانداق قىلىش كېرەك؟
- 330

- 91 - نەسبەت ناماقۇل بولۇپ ئەپۇ قىلىشقا ئېرىش.
- 332 مەكچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 92 - نەسبەت جىمغۇر ئادەم باشقىلارغا ناماقۇل
- 335 بولماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 340 ئونىنچى باب خىزمەتتىكى ئالاقە.....
- 93 - نەسبەت باشلىق بىلەن مەجەزى كېلىشمە
- 340 قانداق قىلىش كېرەك؟
- 94 - نەسبەت باشلىقنى رەنجىتىپ قويغاندا قانداق
- 342 قىلىش كېرەك
- 95 - نەسبەت باشقىلارنى تەنقىدلەشنى، شۇنداقلا
- ئۇلارنىڭ كۆڭلىگە ئازار بەرمەسلىكنى ئويلىغاندا قانداق
- 344 قىلىش كېرەك؟
- 96 - نەسبەت باشقىلارنى ئۆزىگە شەرتسىز بوي-
- 348 سۇندۇرماقچى بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 97 - نەسبەت باشقىلار بىلەن خۇشال ھەمكارلى-
- 350 شىشنى ئويلىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 98 - نەسبەت باشقىلار بىلەن زىچ ھەمكارلىشىش-
- 353 نى ئويلىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 99 - نەسبەت خىزمەتداشلار بىلەن ياخشى ئۆ-
- 356 تۇشنى ئويلىغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
- 100 - نەسبەت خىزمەت ئۈستىدە باشقىلار تۆھمەت
- 359 قىلسا ياكى ئازار بەرسە قانداق قىلىش كېرەك؟
- 362 ئون بىرىنچى باب تۇرمۇشتىكى ئالاقە.....
- 101 - نەسبەت ئاتى-ئۇنى كىشىلەر بىلەن تېز-
- لىكتە دوستلۇق ئورناتماقچى بولغاندا قانداق قىلىش
- 362 كېرەك؟