

O‘ZIGA ISHONCH - MO‘JIZAKOR KUCH

Soliyeva Shahnoza Maxamadjanovna

Toshkent shahridagi Prezident maktabining tarbiya fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Tarbiya orqali ijtimoiy muammolar, ruhiy va jismoniy jarohatlar o'ziga bo'lgan ishonchsizlikni yuzaga kelishini ta'minlaydi. Hayotda shunday odamlar bo'ladiki, ular mag'rur, boshini baland ko'tarib, ertangi kunga ishonch bilan va hayotdan nima istashini aniq bilgan holda yashaydi. Bu esa yaxshi holat. Mazkur maqola ham o'ziga ishonch va uning mo'jizakor kuch ekanligi haqida bir qator mulohazalarni ilgari suradi.

Kalit so'zlar: Ishonch, farzand, harakat, sabr, ishonchsizlik, vaqt, mo'jizakor kuch, muhit, tarbiya.

Insonning o'ziga bo'lgan ishonchi hayotda katta rol o'ynaydi: jamiyatda o'z o'rnini topishida, munosabatlarda baxtni his qilishida, omad kulib boqishida va hokozalarda. Ishonch — tabiiy narsa. Hech kim ishonchsizlik bilan dunyoga kelmaydi. Go'dak bolaga e'tibor bering, u o'z-o'zidan emaklay boshlaydi, atak-chechak qiladi, qiziquvchanlik bilan atrofidagi narsalarga qo'l uzatadi, qo'yib bersangiz, sherning qafasiga ham qo'rmasdan kirib borishi mumkin. Qo'rquv, xavotir begona bo'lgani uchun ham bolalarda hammasi tabiiy kechadi.

Ishonchsizlik keyinchalik paydo bo'ladi, ya'ni u orttirilgan muammo. Agar siz bunday baxtli odamlar qatorida bo'lmasangiz, hayotga bo'lgan munosabatingizni o'zgartirish va o'zingizga ishonishni boshlashning ayni vaqti. Biz esa bunga yordamlashamiz. Hamma narsani yuragingizga yaqin olavermang. Avvalo hayotga, muammolaringizga va qiyinchiliklarga oddiy qarashga o'rganing, har doim o'zingizga ayting va maqsad qilib qo'ying: "Yechib bo'lmaydigan masalalar yo'q! Mening qo'limdan keladi! Bu oddiy-ku! Faqat biroz vaqt kerak va hammasi yaxshi bo'ladi!" Juda oddiy bo'lib ko'rinsa-da, lekin maqsadni to'g'ri belgilash — bu 70% muvaffaqiyat demak. O'z imkoniyatlaringizga ishonishni boshlang. Yana bir xato — o'z kuchiga va mahoratiga ishonmaslik. Biz ko'pincha o'zimizni biznikiga o'xshagan muammolarini yecha olmagan boshqa odamlarga solishtiramiz. Oxirida aytamiz: "Uning qo'lidan kelmagan, demak, mening ham qo'limdan kelmaydi". Lekin kimdir o'z muammosini hal qila olmagan bo'lsa, u holda sizda ham xuddi shunday bo'lishi mumkinligi asossiz fikr. Chunki, har bir odam boshqalarga o'xshagan o'ziga xos bilim va qobiliyatga ega. Oldingi muvaffaqiyat va g'alabalariningizni ko'proq eslang.

O'tmishdagi tajribalarni hozirgi paytga ko'chirishga harakat qilish kerak bo'ladi. Har doim o'z oldingizga maqsad qo'ying, rejalar tuzing, ularni bajarishga muddat belgilang, to'xtab qolmang va shu tariqa o'zingizga hurmat paydo bo'ladi. Ishonchni oshirishning psixologik usullari bormi? Yo'q. Javobimiz qiziq tuyuldimi, aziz o'quvchi? «Doim o'zingizga bo'lgan

ishonchni oshiring», deya yozasizlar-ku deyishga shoshmang. Bog`ingizda o`sayotgan gulning bo`yini qo`lingiz bilan cho`zib qo`ya olmaysiz-ku? U gurkirashi uchun atrofidagi begona o`tlardan xalos etasiz. Ishonchni yuzaga chiqarishda ham shu oddiy qoidaga rioya etish kerak. Ya`ni to`siqlarni olib tashlash lozim. To`siqlar quyidagicha: Jismoniy og`riqlar, tanadagi qisilishlar. Bor quvvatingiz og`riqlarni engishga sarf bo`layotgani sabab tanangizda erkin energiya yo`q. Shuning uchun ham bemalol harakatlanolmaysiz, diqqatni jamlolmaysiz. Joningiz og`rib turganda chalg`ish uchun yo kelajakka parvoz qilib, xayollarga sho`ng`ib ketasiz, yoki tushkunlikka berilib, o`tmish xotiralariga berilasiz. E`tibor bersangiz, ko`p hollarda og`riqlar chekingach, o`zingizga ishonch paydo bo`ladi. O`zini qabul qila olmaslik, muammolarni ham. Bu tarbiyaga borib taqaladi. O`zini-o`zi qabul qila olmagan odam boshqalar uni qabul qilishiga qaerdan ham ishonsin, axir?! Tanqid. Huda-behuda tanqidga uchrash ham kishini sindirib qo`yadi. Xatti-harakatlarimiz, gap-so`zlarimiz, yurish-turishimizni nishonga olaverishgach, o`zimizni ortiqcha nazorat qila boshlaymiz. Boshqalarning cheklovlari refleksga aylanib, ong ostimizga o`rnashadi. Xotirjam qadam tashlay olmaymiz. Nuqul xato qilib qo`yishdan qo`rqib, xavotir bilan yashaymiz. Go`yoki oyoq-qo`limiz zanjirlab tashlangandek. Bu o`rinda ishonch haqida gap-so`z bo`lishi mumkin emas. Shartli ishonchsizlik. Aslida, o`ziga ishongan odam biror dovondan oshish oldida o`zini yo`qotib qo`yishi ham kuzatiladi. Masalan, orzu qilgan yoki maoshi, obro`yi yuqori bo`lgan lavozim uchun suhbatga borayapsiz. Siz uchun bu ishga qabul qilinishingizning ahamiyati juda katta. Unga yuqori baho bergansiz. Hayajon kuchli. Xavotir ham bahongizdan kam emas. Suhbatda o`zingizni qanday tutish, qanaqa qiyofada ko`rinish haqida tinmay o`ylayapsiz. Ong ostingiz bor kuch-quvvatnini shunga sarflayapti. Muvozanat buzilgan — ishonch yo`qolgan. Ruhij jarohatlar, yomon xotiralar ham ishonchning chekinishiga olib keladi. Chunki tana bu yerda bo`lgani bilan, ruhingiz o`tmishda — qalbingizga ozor etgan kunda qolib ketadi. Bugun va shu erda yashamagan inson esa o`ziga ishonmasligi tabiiy. Tabiatning o`zi ishonchdir. Bu shunchaki faylasufona gap emas. Qachonki inson ichidagi bandi bo`lib qolgan tabiatni zanjirlardan ozod etsa, soxtalikdan yiroqlashib, tabiat bilan uyg`unlashsa, ishonchni his qiladi. Buning uchun turli psixologik reseptlar shart emas.

Ishonchni oshirishning eng samarali usuli — sport bilan shug`ullanish, raqsga tushish. Rio-2016 musobaqalarida g`oliblikni qo`lga kiritgan sportchilar Braziliyadan uchib kelganiga ko`p bo`lmagan, poytaxtning serhasham mehmonxonasiga joylashgan, atrofida ko`pchilik parvona bo`lgan sportchilarimizda na hayajon, na kibrni kuzatilgan. Ular shunchalik samimiy va bemalol harakatlanishgandiki, o`zlariga ishonishlari shundoq ko`zga tashlangandi. Gap oltin medallarda emas, ular har kuni sport bilan shug`ullanib, ruhiy va jismoniy bosimdan, salbiy energiyadan xalos bo`lishadi. Shungami, suratga qanaqa tushdim, o`zi nima dedim kabi qo`rquvlar bilan o`zlarining ham, bizning ham boshimizni qotirishmagan. Yana bir misol, koreys seriallarida uddaburon, omadli tadbirkorlarning ertalab yugurishni kanda qilishmasligiga guvoh bo`lamiz. Erta tongdan issiqni issiq, sovuqni sovuq demasdan

yugurishlari bejizga emas-da. Tana salomatligi ruh uyg`oq va sog`lom bo`lishini ta`minlaydi. Xullas, o`zingizga ishonishni istaysizmi, jismoniy mashg`ulotlar bilan shug`ullanishni boshlang! Ishonchning asosiy bo`g`ini — maqsad! Hech bir inson maqsadsiz yashay olmaydi. Maqsadi aniq bo`lmagan odam ong ostining anglanmagan haqiqatlari bilan yashaydi, yot g`oyalarni olishga majbur bo`ladi Demak, oldimizga maqsad qo`yamiz. U olamshumul bo`lishi shartmas, muhimi — tabiiylik va aniqlik. O`zingizga past baho bermang. Buning uchun erishishni istayotganingizni yuqori baholab yubormaslik kerak. Bilasizmi, tabiatda bu arzon, bu qimmat degan tushuncha yo`q.

Hamma narsaning o`z o`rni bor, xolos. Nimagadir yoki kimgadir katta baho berib, uning qiymatini sun`iy ravishda ko`tarishimiz bilan xotirjamlikni yo`qotamiz. Hayot-mamot masalasiga aylantirib qo`yganimizni yo`qotmaslik uchun sun`iylashamiz, o`zimizga nazoratni kuchaytiramiz, borimizcha namoyon bo`lmaymiz. Bunday ishonchsizlik bilan hech nimaga erishib bo`lmaydi, aksincha yo`qotamiz. Ishonch, bu — ichki tuyg`u. Uni tashqi omillarga bog`liq qilib qo`yish yaramaydi. Yomon xotiralar, qo`rquvlardan xalos bo`ling. Ularni qo`yib yuboring. Agar bir o`zingiz o`tmishning soyasini engishga kuch topolmasangiz, mutaxassisga murojaat qiling. Bugun va shu yerda yashang! Buning uchun yuqoridagi tavsiyalarni amal qilishingiz kerak. Sport bilan shug`ullaning — tetiklashasiz. Og`riqlardan xalos bo`ling. Xavotir paydo bo`lsa, chuqur-chuqur nafas oling. Bu hozir va shu erda bo`lishingizga yordam beradi. Eng muhimi, o`zingizga ishonang. Qo`lingiz bu — qo`l. U o`z vazifasini bajaradi. Eplay olmayman demasdan, o`z ishini qilishni unga qo`yib bering. Ya`ni tanangiz tabiat ato etgan vazifalarini bajarishiga ishonang. Shunda xotirjamlikni qo`ldan boy bermaysiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI:

1. Tursunboyevich Ozod Abduganiev. Pedagogical and psychological opportunities for the development of social active civil competences in students. // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year : 2021, Volume : 11, Issue : 3
2. Ziyonet.uz
3. Saviya.uz