

AYOL O'ZINI QANDAY SEVADI: ODDIY MASLAHATLAR. QANDAY QILIB O'ZINGIZNI SEVISH VA AYOLNING O'ZIGA BO'LGAN HURMATINI OSHIRISH: PSIXOLOG MASLAHATI AYOL O'ZINI KIMLIGI UCHUN SEVISHI KERAK

*Nigmatova Iroda Mukaramovna
Asaka tumani Abu Ali Ibn Sino nomidagi
salomatlik texnikumi psixologi*

Kalit so'zlari: psixolog maslahati, ayol, psixolog, sevish, kayfiyat, g'azab.

Yaqinda bir ayol menga maslahat uchun keldi. Tashqi tomondan juda jozibali, yaxshi taassurot qoldiradi. Shuning uchun uning menga bergan savoli men uchun kutilmagan bo'lib tuyuldi: "O'zingizni qanday sevish kerak?". Men bu savolni mijozlarimdan tez-tez eshitaman. Bundan tashqari, deyarli har safar o'zinga nisbatan yomon munosabat, o'zini o'zi rad etish, o'z-o'zini tanqid qilish odamlarning hayotiga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishini, ularni quvonch va o'zidan va atrofdagi dunyodan zavqlanish imkoniyatidan mahrum qilishini kuzatishim kerak. Men bu nuqtai nazarga to'liq qo'shilaman yaxshiroq odam o'zini davolasa, muvaffaqiyatga erishish va maqsadlariga erishish imkoniyati shunchalik ko'p bo'ladi. O'zingizga yaxshi munosabatda bo'lish, masalan, professional sohada yuksaklikka erishish ehtimolini oshiradi. O'zingizni sevish - bu o'zingiz va atrofingizdagi dunyo bilan uyg'un bo'lish, o'zingizga ishonch va o'zingizning jozibadorligingizni his qilish, o'zingizni va istaklaringizni hurmat qilish, atrofingizdagi odamlar tomonidan ijobiy zaryad olish demakdir.

Sevish yoki sevmaslik ... bu savol!

O'zidan norozilik insonni hayotdan zavqlanish qobiliyatidan mahrum qiladi, ko'pincha kayfiyatni pasaytiradi yoki hatto sabab bo'ladi. O'zini sevmaydigan odam boshqasini seva olmaydi, shuning uchun bunday odamlar uchun umumiy muammo, boshqalar bilan samarali munosabatlarni o'rnatish imkoniyati, do'stlarning etishmasligi. O'z-o'zidan nafratlanish ko'pincha bilan bog'liq, o'zidan norozilik, tashqi ko'rinish, o'ziga ishonmaslik, doimiy zo'riqish va o'z qadrsizligi hissi bilan to'la.

O'zingizni sevish nimani anglatadi?

O'zingizni sevish xudbin bo'lishni anglatmasligini tushunish muhimdir. O'z-o'zini sevish - bu o'zini shaxs sifatida, shaxs sifatida chuqur qabul qilish, o'zini hurmat qilish va ichki farovonlik hissi. Shu ma'noda o'z-o'zini sevishni bo'sh narsisizm va boshqalarga o'z egoini haddan tashqari ko'rsatish orqali ifodalanadigan narsisizm bilan aralashtirib yubormaslik kerak.



Asosiy istak!

O'zingizga bo'lgan munosabatni o'zgartirishga va o'zingizni sevishga qaror qilishingiz bilanoq, o'zgarish jarayoni boshlanadi. Biroq, bu oson ish emas va bu biroz vaqt talab qilishini tushunishingiz kerak. O'zingizni bir zumda seving, sehrli tayoqchanning to'lqini bilan siz muvaffaqiyat qozonolmaysiz. O'zingizga tuzatishlar kiriting ko'rinish tez va oson, lekin haqiqatan ham sizni qabul qiling va seving ichki dunyo juda qiyin bo'ladi. O'z-o'zini qabul qilish jarayoni vaqt talab etadi, lekin qanchalik ko'p narsa faqat sizning xohishingizga va o'zgarishga tayyorligingizga bog'liq. Xo'sh, qaerdan boshlaysiz?

Tashqi ko'rinishingizga g'amxo'rlik qiling

Keling, nimadan boshlaylik, menimcha, o'zgartirish eng oson - bu sizning tashqi ko'rinishingiz. Ko'pincha o'zidan norozilik o'zining tashqi ko'rinishidan norozilik bilan kuchli bog'liqdir. Bundan tashqari, bu haqiqiy muammolar ham, xayoliy muammolar ham bo'lishi mumkin. Tashqi ko'rinishdagi ko'plab kamchiliklar sizning figurangizga mos keladigan kiyimni to'g'ri tanlash, kosmetika vositalaridan foydalanish va hokazolar bilan osongina tuzatilishi mumkin. Har doim tashqi ko'rinishingizni kuzatib borish juda muhim - siz zamonaviy liboslarda eng so'nggi modada kiyinishingiz shart emas. Asosiysi, bu sizga yoqadigan va o'ziga bo'lgan ishonchni qo'shadigan kiyimlar bo'lishi kerak tashqi ko'rinish Umuman olganda, toza va ozoda edi. Uydan chiqishdan oldin kiyimingizni dazmollash, sochingizni qilish, bo'yanish va poyabzalingizni tozalash uchun qo'shimcha 10 daqiqa vaqt ajrating. Parfyumdan foydalaning, o'zingiz uchun sizni ilhomlantiradigan yoqimli hidni tanlang. Aksessuarlarni e'tiborsiz qoldirmang: chiroyli soat yoki qulay sumka sizga yana bir bor sabab bo'ladi ijobiy his-tuyg'ular ko'tarish va o'ziga ishonchni oshirish.

Sizning kayfiyatingiz va fikrlash tarzingiz sizni belgilaydi ichki tarkib, va natijada sizning fikringiz dunyo. Norozilik ko'p narsalarni keltirib chiqaradi salbiy his-tuyg'ular, tirnash xususiyati, g'azab, umidsizlik va boshqalar kabi. Ijobiy sozlang, kichik

narsalardan zavqlanishni o'rganing va dunyo siz uchun yorqin ranglar bilan porlaydi (men maqolada kayfiyatingizni qanday yaxshilash haqida yozganman).

Fikrlaringizni kuzatib boring. Xayolingizga kelgan barcha salbiy epitetlarni kesib tashlang: "Men juda xunukman", "Men juda semizman, men shunchaki dahshatliman", "Men mag'lubman, men hech qachon muvaffaqiyatga erisha olmayman" va hokazo. Iroda bilan ushbu iboralarni o'ziga ishonch va ichki farovonlik tuyg'usini qo'shadigan ijobiy iboralarga o'zgartiring, masalan: "Men alohidaman", "Men o'z maqsadimga erisha olaman", "Men o'zimni qabul qilaman va o'zimni kim uchun sevaman" Men."

Oldinga intiling, bir joyda uzoq qolib ketmang. O'zingizni jismoniy (sport o'ynash) va intellektual (kitoblarni o'qish, o'quv dasturlari yoki malaka oshirish kurslari) rivojlantiring. Sizni ilhomlantiradigan va sizni energiya va zavq bilan to'ldiradigan sevimli mashg'ulot yoki sevimli mashg'ulotingizni toping. Har qanday, hatto eng ahamiyatsiz yutuqlar uchun ham o'zingizni maqtang va mukofotlang. Hayotingizdagi hamma narsani qadrlashni o'rganing. Maxsus e'tibor kuchli tomonlaringizga e'tibor qarating - ulardan maqsadlaringizga erishish uchun yordam sifatida foydalaning. Agar o'zingizda afzalliklarni topish qiyin bo'lsa, do'stlaringiz va qarindoshlaringizdan yordam so'rang. Ulardan sizning ro'yxatingizni tuzishlarini so'rang ijobiy tomonlari. Ishonchim komilki, natija sizni hayratda qoldiradi - boshqalar sizdan ko'p afzalliklarni topadilar! Maqtov va maqtovlarni qabul qiling - bu o'zingizga ishonchni oshirishga yordam beradi. Tanqidni haqorat sifatida emas, balki yaxshilanish imkoniyati sifatida qabul qilishni

O'tmishingizni qabul qiling

Ko'pincha o'zingizdan norozilik siz boshdan kechirayotgan narsalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. o'tmishdagi ba'zi xatolar yoki voqealar uchun. O'tmishdagi voqealarga muvaffaqiyatsizlik sifatida emas, balki sizni kuchliroq qilgan, hozirgi bo'lishingizga imkon bergan bebaho tajriba sifatida qarashga harakat qiling. Mukammal xatoni anglashning o'zi allaqachon o'z ustida ishlashdir, bu o'zini tushunishga va o'ziga yaqinlashishga yordam beradi. Ammo bunga berilib qolmaslik, balki hozirgi va to'plangan tajribangizni hisobga olgan holda oldinga siljish muhimdir. kelajak hayot(Maqolada o'tmishimni qanday qabul qilish haqida yozganman« »).

Istaklaringizni tinglang

O'zingiz xohlagan va yoqtirgan narsani qilishga ruxsat bering. Biz hech qanday noqonuniy harakatlar yoki ijtimoiy harakatlar haqida gapirmayapmiz. Men ichki erkinlikni, tanlash, o'zingizni tinglash va boshqalar tomonidan boshqarilmaslik qobiliyatini nazarda tutyapman. Biror narsa qilayotganda o'ylab ko'ring: haqiqatan ham buni xohlaysizmi? Misol uchun, siz do'konda juda zarur bo'lmagan narsani sotib olsangiz, buni ixtiyoriy ravishda qilasiz yoki sotuvchini xafa qilmaslik uchun ? Yoki ziyofatga borasizmi, chunki o'zingizga juda yoqadimi yoki barcha do'stlaringiz u erda bo'ladimi? Sizning ichki e'tiqodlaringiz yoki qadriyatlaringizga zid bo'lgan narsalar bor va ularga e'tibor berish muhimdir. O'zingizning xohishingizga qarshi biror narsa qilish yoki printsiplaringizni buzish, siz yoqimsiz his-tuyg'ularni boshdan kechirasiz (kuchlanish, g'azab, qayg'u, norozilik). Ular sizga darhol sezilmasligi mumkin, ammo ular to'planib, juda ko'p noqulayliklar va natijada o'zingizdan norozilikni keltirib chiqaradi. Ba'zida sizning xohishingizni yuklanganidan ajratish juda qiyin. Bunday

holda, ichki sezgirlikni va ichki ovozingizni eshitish qobiliyatini rivojlantirish kerak (buni qanday qilish haqida maqolada yozganman.« »).



O'zingizni yaxshi odamlar bilan o'rab oling

Atrofingizdagi odamlar haqida o'ylang. Ularning yonida o'zingizni qanday his qilasiz? Ular sizni energiya va ijobiylik bilan to'ldiradimi yoki ular faqat sabab bo'ladimi salbiy his-tuyg'ular, aybdorlik yoki qo'rquv hissi, sizni kamsitadi yoki bostiradi? Bu odamlar sizning hayotingizga qanday kirganini va nima uchun ular buncha vaqt davomida qolishlarini tushunasizmi? Muloqot sizga hech qanday zavq va qoniqish keltirmaydigan, muloqot qilishdan noqulay bo'lgan odamlar bilan munosabatlardan voz keching. Yoki ular bilan aloqalarni minimallashtirishga harakat qiling (masalan, sizning munosabatingiz funktsional zarurat tufayli bo'lsa). Bu jarayon vaqt va kuch talab etadi. Ammo o'z oldingizga shunday maqsad qo'ysangiz, albatta unga erishasiz. Sizni ilhomlantiradigan, sizni energiya va ijobiylik bilan to'ldiradigan, siz o'rnak olishni va yaxshi tomonga o'zgartirishni xohlaydigan odamlar bilan munosabatlarni o'rnating.

O'zingizni sevish uchun sabab izlashning hojati yo'q! Bo'lishni xohlayman baxtli odam- bo'lsin! Hayotingizni ijobiy his-tuyg'ular bilan to'ldiring, yaxshi kayfiyat, yoqimli odamlar, yorqin voqealar - va siz dunyoga va o'zingizga bo'lgan munosabatingiz qanday yaxshi tomonga o'zgarishini sezasiz. O'z navbatida dunyo ham sizga xuddi shunday javob beradi.

“Ayolning o'zi bilan aloqasi bo'lmaguncha, har bir erkak u uchun shunchaki psixoterapevt bo'lib, uni o'zidan voz kechish va yolg'iz qolish qo'rquvidan davolashga harakat qiladi.

To'g'ri, chuqur sevgi o'z-o'zidan to'liqlik holatidan kelib chiqadi. Shunda insonga bo'lgan muhabbat o'zining eng yuqori ko'rinishida tug'iladi - o'z qadr-qimmatini his qilish uchun kimgadir kerak bo'lishga umidsiz urinish sifatida emas, balki unga o'zini sovg'a sifatida.

Paulo Koelo

Hayot o'ziga xos qiziqarli o'yin, uning qoidalarini o'zingiz yaratasis. Yo'lni tanlash sizga bog'liq, u (har qanday o'yin kabi) faqat o'zining ajoyib kutilmagan hodisalarini taqdim etadi va taqdirning aql bovar qilmaydigan g'alati burilishlarini beradi va ba'zida og'ir sinovlar bizning qismatimizga tushadi, lekin hammamiz bilganimizdek, ular bizning kuchimiz! Ayollar insoniyatning kuchli qismidir va deyarli barcha qiyinchiliklarni engishga qodir va buning uchun biz shunchaki baxtli bo'lishimiz kerak! Va har birimiz o'z baxtimiz yo'lida birinchi navbatda o'zimizni sevishimiz kerak! Qiz do'stlarim bilan muloqot qilib, men tez-tez ular bilan sodir bo'layotgan "adolatsizliklar" dengizi haqida eshitaman va bu vaziyatdan chiqishning iloji yo'q va bo'lishi ham mumkin emas! Ular nolishadi: "Xo'sh, nega men bilan bu sodir bo'ldi? Nega men yomonroqman?" (Tan olamanki, men o'zim tez-tez shunday zerikarli, azobli o'ylar bilan gunoh qilaman 😊) Va ularning ko'zlarida shunday murosasiz sog'inch va o'ziga achinish o'qiladiki, go'yo hamma narsa allaqachon qaytarib bo'lmaydigan darajada yo'qolganga o'xshaydi va oxir-oqibat yorug'lik paydo bo'ladi. tun boyi boshqa tong otmaydi ...

Faqat o'zingizga achinishni to'xtatish kerak, chunki bu eng yaxshi tuyg'u emas. Hech kimdan hech narsa kutmang, lekin harakat qiling va qiling! Siz xohlagan narsangiz va olganingiz o'rtasidagi yagona farq - bu siz nima QILASIZ!

Hayotga bo'lgan munosabatini qayta ko'rib chiqib, uni yaxshi tomonga o'zgartirgan eski tanishim haqida bitta haqiqiy hikoyam bor va uning muvaffaqiyati kaliti kichik narsalarda - haqiqatga duch kelish jasoratida, bir kun dam olishda va yangi libosda. ...

Shunday ayollar borki, xalq "ham aqlli, ham go'zal" deydi, lekin negadir ularning baxti kam. Ko'rinib turibdiki, er ham yaxshi, bolalar ham oltin, yashash va xursand bo'lish. Va ish kunlarida: faqat uy-ish-uy. Dam olish kunlari: tozalash, do'konlar va pechka, va yana bolalar bilan o'ynashga vaqt yo'q, lekin turmush o'rtog'i haqida nima deyish mumkin? Hayot emas, balki "ertak", baxtli hayot orzularida ko'rganimiz shumi? Va tom ma'noda, bunday "ajoyib jadval" bo'yicha 10-15 yoki hatto 5 yillik hayotdan so'ng, er tobora ko'proq "o'ziniki" bilan band bo'lib, sizdan ajralgan ishlar bilan shug'ullanadi va kamroq va kamroq e'tibor beradi, bolalar esa o'zlarining hayotlarida yashaydilar. o'z hayotingiz va siz qandaysiz degan savolga ular javob berishadi: "Maam, aralashmang, men allaqachon kattalar / kattalarman !!!". Va keyin siz, ishlarning g'azablangan ritmida, bir kun oyna oldida bir soniya to'xtadingiz ... va nimani ko'rasiz? Va siz yangi ajinlar, hech qanday soch turmagi va bo'yanish yo'qligini ko'rasiz va eng yomoni, ko'zlardagi cheksiz melankolik va charchoqdir.

Va bizning qahramonimiz rus ayollarining 90 foizi kabi ushbu stsenariy bo'yicha yashadi: er, maftunkor etti yoshli egizaklar, ishdagi muvaffaqiyat va cheksiz uy yumushlari. Va bir kuni, qochib ketayotganda, har doimgidek, u ko'zgu oldida to'xtadi va o'z aksini tanimadi. To'satdan uni o'sha g'amginlik va "zulmat va umidsizlik" tuyg'usi bosib ketdi.

Ammo, xayriyatki, u jasur va dono yosh xonim bo'lib chiqdi. Vahima hujumlarini bostirgan chuqur nafas olib, u vaziyatni tahlil qilishga qaror qildi. U bor-yo'g'i 37 yoshda - ayollikning tongida va uni haligacha saqlab qolish mumkin.

Oynadagi aksini batafsil o'rganib chiqqandan so'ng, u o'z me'yorlariga ko'ra radikal harakatlarga qaror qildi. U qilgan birinchi ishi yaxshi uxlash edi, kutish mumkin bo'lgan barcha narsalarni unutdi, lekin u boshqa kuta olmaydi, u yolg'iz. Ertasi kuni ertalab, uzoq sog'lom uyqudan so'ng, kulrang rang va so'ngan ko'rinishdan asar ham qolmadi. U telefonni o'chirib, mag'rur va yoqimli yolg'izlikda sayrga chiqdi. Ha, shunchaki va maqsadsiz yurish, shoshilmasdan, shahar va uning atrofidagi dunyoning go'zalligidan zavqlanish. Zero, uning go'zalligini tushunish uchun atrofdagi go'zallikka qoyil qolish kerakligini tushundi. Toza havoda uzoq va yoqimli sayr qilib, o'z fikrlarini javonlarga qo'yib, u bir piyola isitiladigan qahva ichgisi keldi va Digonalari davrasida o'tirib zavqlandi. "Bugun menga kerak bo'lgan narsa", deb o'yladi u va uzoq vaqt ikkilanmasdan, bu qimmatbaho va ko'zni qamashtiradigan chiroyli ko'ylakni sotib olishga qaror qildi. Uyga qaytib, u ko'zgu oldida sinab ko'rishni boshladi va o'zini juda yoqtirdi, u yana tabassum qildi va "Men seni yaxshi ko'raman" dedi. Bu unga shunchalik kuch va ishonch berdiki, u endi tan olishdan to'xtamaydi. Go'yo bu eski charchoq yo'qdek, u o'zini yosh va nihoyatda jozibali his qildi. U xuddi shu libosda yotoqxonadan chiqib ketdi. O'z ishlari bilan ishtiyoq bilan band bo'lgan xonadon a'zolari u paydo bo'lgach, darhol nima qilayotganiga qiziqishlarini yo'qotdilar. Ular uni uzoq vaqtdan beri bunday ko'rishmagan. Bugun uning kuni, uning kichik g'alabasi edi va u buni sevgan odamlari bilan baham ko'rishni xohladi.

U bolalarni o'pdi va eriga uni sevishini muloyimlik bilan pichirladi...

Erkaklar ko'zlari bilan sevishlarini hamma biladi. Uning ko'zlari tanishning birinchi kunidagidek porladi va u his-tuyg'ularini va muloyimligini tiymasdan, o'zaro javob berdi. Bo'layotgan voqeadan lol qolgan o'g'ilu qizlari ota-onasini xursand bo'lib quchoqlashga shoshilishdi...

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Карандашев В.Н. Психология. - М.: Смысл, 2003[1]
2. Nabijonova D. O'quvchilarni kasbga yo'naltirish psixologiyasi. Toshkent: 2002[2]
3. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. "Umumiy psixologiya". - Toshkent: Mumtoz so'z, 2010[3]
4. G'oziev E.G'. Ontogenez psixologiyasi - Toshkent: Noshir, 2010.[4]
5. G'oziev E.G Psixologiya Toshkent-2019[5]
6. www.ziyonet.uz[6]