

«PSIXOLOG NIMAGA KERAK?!»–IJTIMOIY TARMOQDA  
BODRAYOTGAN SEVGI, BAXT VA PULGA OCHILISH  
KURSLARI NIMASI BILAN ZARARLI?

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

**Annotatsiya:** Muhim ruhiy ehtiyojlari qondirilmagan bola, bu ham yetmaganday, ota-onasini yaxshi ko‘rolmagani uchun chuqur aybdorlik hissi bilan ulg‘ayadi. Bunday insonlar mehr, sevgi nimaligini bilmasa, qanday qilib boshqalarga ularni berishi mumkin.

**Kalit so‘zlari:** Diniy o‘g‘itlar, psixolog, ezoterika, qalbshunoslik, ta’lim.



Psixolog deganda ko‘z oldingizga qanday inson keladi? Hayot haqida hamma narsani biladigan, har qanday vaziyatga mos maslahat beradigan, doimiy baxt va sevgi og‘ushida yashaydigan, insonlarga motivatsiya ulashadigan kasb egasimi? Shunday bo‘lsa, psixologiya va psixologlik kasbi haqida bugun jamiyatimizda ommalashgan noto‘g‘ri tasavvur sizda ham shakllanib ulguribdi. Bunga sabab esa psixologiyaning o‘zbek jamiyatida bir qadar boshqacha talqin qilinayotganidir. Afsuski, fanning jamiyat ichida ommalashuvi har doim ham quvonarli holat emas, ayniqsa, u noto‘g‘ri talqin qilingan hollarda. Masalan, bugun jamiyatimizda yoyilayotgan «psixologik» bilimlar ham asosan ezoterika, din, motivatsion chaqiriqlar va biroz psixologiyaning qorishmasidan iborat, xolos. Ijtimoiy tarmoqlarda uchratishingiz mumkin bo‘lgan «psixolog»larning yozganlarini o‘qib, ularning ilmiy psixologik bilimi haminqadar ekanini, ta’sir ko‘rsatish uchun esa ezoterika va dinni vosita qilib olganini ko‘rish mumkin.

Nega shunday bo‘lyapti, degan savol tug‘ilishi tabiiy. Boisi ta’lim tizimimizdagi muammolar bu masalada ham o‘z aksini topdi – psixologik adabiyotlarning tanqisligi, jahonning zabardast psixologlari yozgan kitoblar tarjima qilinmagani, mavjud darsliklarning zerikarli va eskiligi universitetlarda sifatli ilmiy psixologik bilim olishga imkon bermadi. O‘qishni yakunlagan talabalar ishga kirishar ekan, insonlar bilan qanday ishlash borasida deyarli bilim va tajribaga ega emasligini his qiladi. Shu o‘rinda

bo'shliqni to'ldirishning jozibador usuli – ezoterika va dindan foydalanish bo'lib ko'rinadi. Buning bir nechta sabablarini quyida sanab chiqamiz...

Ezoterika o'zbekchalashtirilgan varianti «qalbshunoslik» – hamma voqeaning yaratuvchisi sen ekaningga, ko'p narsa fikrlaringga bog'liqligiga, istagan hayotingni ijobiy fikrlash va ijobiy energiyaga ko'tarilish orqali qura olishingga ishontirgani uchun mahliyo qiladi.

Diniy o'g'itlarni qo'llash esa dindor mijozga tezroq yo'l ko'rsatish orqali xotirjam tortish va uning ko'nglidan joy olish imkonidir. Ba'zan dindor insonga yordam berish uchun psixolog dinni chuqur bilishi va diniy tavsiyalar bera olishi kerakligi haqidagi qarashlar uchrab turadi. Bu mutlaqo xato fikr bo'lib, psixologning muammoni hal qilishi kerakligi haqidagi noto'g'ri tasavvur mevasidir.

Unutmang, psixolog muammoni hal qilmaydi. U inson psixikasi haqidagi bilimlariga tayangan holda mijozning ruhiy olamida nimalar bo'layotganini tushunishiga yordam beradi. Mijoz esa nima qilish-qilmaslik, hayotini qanday davom ettirish borasida o'zi mustaqil qaror qabul qiladi!

Hozir ommalashgan «psixologik» kurslarning mag'zini asosan ezoterika tashkil qilgani uchun, bu masalaga kengroq to'xtalsak. Bunday kurslarning ko'pchiligi ayollar uchun tayyorlanadi. Ularda ishtirok etgan kishilar shunday g'oyalarga duch kelganini aytishadi:

- «Qancha sevgi bersang, shuncha sevgi olasan. Odamlardan sevgi talab qilishdan oldin odamlarni sev!»

- «Eringiz kam pul topayotgan bo'lsa, demak siz uni yetarlicha ilhomlantirmayapsiz, ayollik energiyaning zaif»

- «Pozitiv fikrlash, pozitiv vibratsiyalar yaratish orqali orzundagi hayotni yaratishing mumkin»

- «Muammolar sizning o'sishingiz, rivojlanishingiz uchun beriladi»

Endi ushbu g'aroyib g'oyalarning har biriga psixologik nuqtai nazar bilan to'xtalib o'tamiz:

Kingadir «yaqinlaringni sev», «odamlarga mehr ulash» kabi maslahatlar berish – mushukdan vovullashni so'rash kabi aslida. Sevgi, mehr, minnatdorchilik singari hislarni sun'iy yaratib bo'lmaydi. Bu hislarni uyg'otadigan sabab bo'lishi kerak. Xalqimizda keng tarqalgan bir holat bor: «ota-onangga mehrli bo'l» deya farzandlarga uqtiriladi. Afsuski, bu talab ko'pincha farzandining mehr, e'tibor, qo'llab-quvvatlov, himoya, mustaqillikka bo'lgan ehtiyojlarini qondirolmaydigan, ozuqa va kiyim-kechak bilan ta'minlab qo'yganini minnat qiladigan ota-onalar tomonidan qo'yiladi. Muhim ruhiy ehtiyojlari qondirilmagan bola, bu ham yetmaganday, ota-onasini yaxshi ko'rolmagani uchun chuqur aybdorlik hissi bilan ulg'ayadi. Bunday insonlar mehr, sevgi nimaligini bilmasa, qanday qilib boshqalarga ularni berishi mumkin?

Kingadir mehr berishga imkoningiz bor ham deylik. Bu baxtli munosabatlar yaratishingizga yordam beroladimi? Afsuski, har doim ham emas. Chunki psixologiyada «inkor qiluvchi bog'langanlik tipi» tushunchasi bor. Bu tipdagi insonlarga qancha yaqinlashsangiz, mehr va qo'llab-quvvatlov berishga intilsangiz – shuncha sizdan uzoqlashadi, ba'zida munosabatlarni uzadi ham. Chunki ular uchun yaqin munosabatlar, muhabbat – yo'qotish, tark etilish, tahqirlanish ehtimoli mavjud degani. Bular bilan yuzlashgandan ko'ra, umuman hech kimga yaqinlashmaslik,

masofa saqlashni ma'qul ko'rishadi. Nega? Bu bolalik yillarida yuz bergan og'ir yo'qotish yoki ruhiy travma oqibati bo'lishi mumkin. Inkor qiluvchi bog'langanlik tipiga ega insonning 30 yillik turmushi, farzandlari, juda ko'p tanishlari bo'lishi mumkin – lekin hech kim bilan ruhan yaqin bo'lmaydi. Shuning uchun ham «Qancha sevgi ulashsang, shuncha sevgi olasan» degan gaplarga ishonish ba'zi insonlar bilan munosabatlaringizga to'g'ri kelmaydi.

Keyingi keng tarqalgan g'oya – erkakning ko'p pul topishi uchun ayolning ruhlantirishi kerakligi, erkak kam pul topayotgan bo'lsa ayolda «ayollik energiyasi»ning kamligi.

Pul ishlab topish:

- 1) zarur bilim, tajriba, malaka, ko'nikmalarning darajasi;
- 2) bolalikdan shakllanib kelgan pul borasidagi qarashlarning ta'siriga bog'liq vazifa.

Yetarlicha pul ishlab topolmaslik ortida turli-tuman sabablar bo'lishi mumkin: kimdir yetarli malakalarga ega emas, kimdir boy bo'lish xavfli ekaniga ishonishi mumkin, boshqa birovga esa sevimli ishini qilish uchun zarur sharoit mavjud emas. Albatta, rafiqasining qo'llab-quvvatlashi erkakni qanchadir darajada ruhlantirishi mumkin, lekin kam pul topishiga ayolni sababchi qilish ayollarni haddan ziyod qudratli, erkaklarni esa juda ojiz va infantil (yetilmagan shaxs) hisoblash bilan teng. Bunday qarashlar psixologiyada «sehrli tafakkur tarzi» deb nomlanadi.

«Pozitiv fikrlar bilan yaxshi narsalarni tortib olish, orzuingdagi hayotni yaratish mumkin»ligi g'oyasi ham sehrli tafakkur tarziga oid. Bunga ishonuvchilar orasida har doim ham pozitiv fikrlay olmagan uchun o'zini aybdor his qiladiganlar, hayotida yuz bergan fojia va muammolar uchun o'zining negativ fikrlarini sababchi ekanidan uyaladigan kishilarni ko'rishingiz mumkin.

Ba'zi insonlarda xavotir buzilishlari (umumiy xavotir buzilishi, obsessiv fikrlar) bo'lgani uchun o'zi istamagan tarzda «salbiy» fikrlar oqimidan qiynalishi mumkin. Kimdir esa paranoidal xarakter egasi bo'lgani uchun shubhaga borishga moyil bo'ladi. Ular «pozitiv fikrlar» singari tavsiyalarga amal qilolmaydi. Negativ fikrlari, sezimlari uchun aybdorlik his qilishlari esa ularning muammosini battar chuqurlashtiradi. Shuningdek, pozitiv fikrlash tufayli real muammolarga ko'z yumish, natijada hayotni battar og'irlashtirish mumkin.

Hayotda xohlaymizmi-yo'qmi, fojialar, yo'qotishlar, ayriliq va ko'ngilsizliklar sodir bo'lib turishini tushunish kerak. Shunchaki sodir bo'lib turadi, kimdir ularni o'ziga «tortib olgani» uchun emas. Shuningdek, bu «salbiy» voqealar o'sish va rivojlanishga emas, yillab davom etadigan depressiyaga, ruhiy kasalliklarga, sog'liqning yomonlashuvi, ishga layoqatni yo'qotish singari holatlarga olib kelishi mumkin. Qolaversa, ko'ngilsizliklardan omon chiqolmagan, saboq yoki kuch ololmagan kishilar «muammolar sizning o'sishingiz, rivojlanishingiz uchun beriladi» degan gaplar tufayli o'zidan uyalishi, ojiz ekanidan aybdorlik his qilishi mumkin.

Shu tariqa, «qalbshunos»larning tarqatayotgan g'oyalari, tavsiyalari nafaqat psixologiyaga tegishli emas, balki psixologiya ularni zararli deb hisoblaydi. Albatta, psixologiya nomi ostida ezoterikaning ommalashuvida faqat «qalbshunos»lar emas, balki ularning xizmatiga muhtoj bo'lgan ommaning ishtiroki ham bor. Xo'sh, nega so'nggi vaqtlarda yurtdoshlarimiz, ayniqsa, ayollar tayyor tavsiyalar, yechimlar

beruvchi psixolog, kouchlarga juda ko‘p murojaat qilishmoqda?

Chunki ko‘pchilikning o‘zi haqidagi bilimlari juda kam, shaxsiyati haqidagi tasavvurlari kuchli uyat hissi bilan yo‘g‘rilgan. Jamiyatimizda ko‘pchilik ota-onalar farzandini o‘zining hislari, istaklari, ehtiyojlarini anglash va hayotini shu asosda yashashga o‘rgatmaydi, aksincha, bolaning tabiiy xohishlari qoralanadi yoki rad etiladi.

Farzandni ota-onaning xohishlari asosida yashashga o‘rgatishadi. Bolalar shunchaki emas, balki talablarga javob bergan taqdirdagina qabul qilinishi, sevilishi mumkinligini his qilib ulg‘ayadi. Bunday muhitda katta bo‘lgan kishilar hayotidan mamnunlik his qilolmaydi, yolg‘izlik, keraksizlik, bo‘shliq hislaridan azoblanadi, «xunuk va qorong‘i» tomonlari bilan ham yaxshi ko‘rilishi mumkinligiga ishonmaydi. Natijada bu hislardan xalos bo‘lishning keng tarqalgan ongsiz usullari: mansab, boylik, mashhurlik, tanish-bilishlar orttirishga intilishga olib keladi. Ammo bunday usullar kishiga butunlay qoniqish hissini olib kelmaydi. Ijtimoiy-iqtisodiy vaziyat qiyin bo‘lgan mamlakatda esa ulardan foydalanish oson ham emas. Shunda «qalbshunos»larning umidbaxsh tavsiyalari quloqqa moyday yoqa boshlaydi. Bunday holatda psixologga murojaat qilinmaydi, demoqchi emasman. Murojaat qilish kerak. Ammo, unutmazlik kerak, psixologiya yechim va tavsiyalar bermaydi, psixolog qanday yashash borasida yo‘l-yo‘riqlar ko‘rsatmaydi. Agar psixolog sizga maslahat berayotgan bo‘lsa, kurslari tavsiyalardan iborat bo‘lsa bu – yoki tajribasiz psixologga, yoki psixolog bo‘lmagan shaxsga duch keldingiz degani. Bunday holatda karmoningiz qurimasdan tezroq bu joydan uzoqlashganingiz yaxshi.

#### **Foydalanilagan adabiyotlar:**

1. Rasulova, Saida Sabirovna, and Orif Tursunovich Tillahojayev. "PECULIARITIES OF TRAINING MUSIC TEACHERS FOR INNOVATIVE EDUCATIONAL ACTIVITIES." *Academic research in educational sciences Special Issue 4* (2021): 14-17.
2. Asqarova, Sohobaxon, and Muslimaxon Muhammadjonova. "O ‘YIN TA’LIM JARAYONINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK VOSITASI SIFATIDA." *Scientific progress 2.2* (2021): 317-321.
3. Mamatov M. *Milliy psixologik qiyofa va uning xususiyatlari*. T. 1980 y. 22. Hudoyberdiyev I. *Islom, shahs va milliy psixologiya*. T. 1994 y.