HOZIRGI ZAMON OILALARDAGI FARZANDLARARO SIBLINGLARDA HASAD VA HAVAS NAMOYON BO‘LISHI HAMDA RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK OMILLARINI O‘RGANISH

Jumabekov Ziyovuddin Xazratqul o‘g‘li
“Oila va gender” ilmiy tadqiqot instituti doktaranti
GulDPi “Pedagogika” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi
e-mail: Jumabekovziyovuddin795@gmail.com

Annotatsiya: Jahonda rivojlanish davrida oilaning mustahkamligi, farovonligi doiraviy muhokamalarda avj olmoqda. Yurtimizda ham keng ko‘lamda oila mustahkamligi yo‘lidatarg‘ibot va tashviqot ishlari olib borilmoqda. Mahallalarda xotin qizlar faollari, hokim yordamchilari oilalarda “sog‘lom oila” shiori ostida turli ishlar olib borishmoqda.

Kalit so‘zlar: Oila, farzand , xasad, rivojlanish, oilaviy hamkorlik, ijtimoiy omil, psixologik muhit va ijtimoiy psixalogik yondashuvlar.

Annotation: during the development period in the world, the strength, well-being of the family is at the forefront of circular discussions. In our country, there is also a large-scale family

strengthening corridor, where research and propaganda work is being carried out. In the neighborhoods, women activists, deputy governors are doing various things in the families under the slogan “healthy family”.

Keywords: family, child, Hasad, development, family Cooperation, social factor, psychological environment and social psychalogical approaches.uch as suicide, harm to health, and damage to property are committed through the motive of envy.

KIRISH. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 20.04.2017 yil 2909-sonli “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” to‘g‘risidagi qarori e’lon qilindi. Ushbu farmonda Oliy ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish, mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning ustuvor vazifalaridan kelib chiqqan holda, kadrlar tayyorlash mazmunini tubdan qayta ko‘rish, xalqaro standartlar darajasiga mos oliy ma’lumotli mutaxassislar tayyorlash uchun zarur sharoitlar yaratilishini ta’minlash shart sharoitlari keltirib o‘tilgan. Mamlakatimizda yoshlar talim tarbiyasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi.Yoshlarni barkamol inson etib voyaga etkazish, ularga ezgu fikr-g‘oyalarni singdirish, yot mafkuralar, hurujlardan asrash, ularda turli g‘oyaviy tahdidlarga qarshi kurash ko‘nikmalarini shakllantirish, takomillashtirish, shuningdek “Jismoniy jihatdan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vataniga sodiq, shijoati mustahkam, qat'iy hayotiy nuqtai nazariga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish” kabi vazifalari belgilangan.

Hasad hozirgi davrda har bir shaxsga tasir ko‘rsatuvchi xis kechinma ekanligi bilan xarakterlanmoqda. Xasad xissining namoyon bo‘lish jihati hozirgi davrda rivojlanib bormoqda.Eng ko‘p uchraydigan va namoyon bo‘lish jihatlari oilada siblinglar o‘rtasida kuzatilmoqda va bu bugungi rivojlanishdagi asosiy muammolar hisoblanadi.Oilada kelinlar o‘rtasida ham bir biriga nisbatan xasad xissini ko‘plab uchratishimiz mumkin. Bunday jarayonlarni psixokorreksiya qilish bugungi kunning asosiy dolzarbligi hisoblanadi. "Hasadgo‘ylar" o‘zlarida bor narsaning ular uchun hech qanday ahamiyati yo‘q. Asosiysi, qo‘shnida bor. Va agar qo‘shni ko‘proq yoki yaxshiroq bo‘lsa, unda hamma narsa … Bunday hasad bilan kurashish kerak. Bunday hasadni o‘rganish va qanday psixologik muammolar va insoniy ehtiyojlar haqida gapirayotganini tushunishga harakat qilish kerakmi?

Albatta, hayotni osonlikcha boshdan kechirganlarning hasadini engish, "omadli" deb atash juda qiyin. Shuning uchun, umuman hasad qilmaslik mumkin emas. Lekin nafaqat axloqiy va axloqiy me’yorlar nuqtai nazaridan, balki bu tuyg‘u, hissiyotlarning samarasizligi nuqtai nazaridan ham doimo hasad qilish noto‘g‘ri. Ma'lumki, ezilgan his-tuyg‘ular halokatli. Boshqa odamga hasad, uning yutuqlari va yutuqlari, odamlar o‘z salohiyatini, yutuqlari va imkoniyatlarini qadrsizlantiradi … Agar biz faqat vaqti -vaqti bilan, epizodik tarzda namoyon bo‘ladigan hasad haqida gapiradigan bo‘lsak, unda bunday hasad, albatta, halokatli emas. **Misol uchun:** qiz do‘sti bilan uchrashdi va u ozib ketganini ko‘rdi. Qizimiz ham anchadan beri ozishni xohlardi, lekin u bu ishni bajara olmadi. U hali ham dangasa edi, sport zaliga borishni kechiktirdi va hokazo. Va do‘stini ko‘rganida, u shunday deb o‘yladi: "Ma'lum bo‘lishicha, Svetkaning irodasi bor, lekin men unday emasmi?" Natijada - hasad uni harakatga undaydi - shunga qaramay, qiz sport zaliga yoziladi va dietaga qat'iy rioya qila boshlaydi.Misol tariqasida oladigan bo‘lsak bizning muhandis ham sinab ko‘rishga qaror qildi va odatdagi ish yo‘nalishini o‘zgartirib, hamkasbidan ustun keldi. Uning rivojlanishi umumiy Yevropa musobaqasiga yuborildi va uning mukofoti hamkasbiga berilganidan oshib ketdi. Albatta, ishlar har doim ham yaxshi ketavermaydi. Ammo, aslida, ichki salohiyati va o‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan odamlar uchun hasadning epizodik namoyon bo‘lishi ularni yangi yutuqlarga undagan vaziyatlarni kuzatish mumkin.

Maqsad va uni asoslash. Hasad kuzatiladigan yoshlar o‘rtasida korreksion ishlarni amalga oshirish, ular o‘rtasidagi munosabatni ijobiylashtirish asosiy maqsadlardan biri hisoblanadi. Biz bugungi ilmiy faoliyatimizda har bir hududlarda oilalardagi farzandlarning xasad yoki havas hissining qay darajada shakllanganligini o‘rganamiz. Biz bu tadqiqotlarni amalga oshirishda hasadni keltirib chiqaruvchi sabablarini bilishimiz kerak. Hasadning bir necha sabablari bor.

Ulamolarimiz mazkur sabablarni o‘rganib chiqib, asosiylari oltita ekanini ta'kidlaganlar. Ularni qisqacha o‘rganib chiqamiz:

1. Dushmanlik va yomon ko‘rish. Bu, hasadning eng kuchli sabablaridan biridir. Ikki kishi biror sababga ko‘ra urishib qolishlari va oralarida kelishmovchilik chiqib bir-birini yoqtirmay qolishlari mumkin. Fazabi chiqqan odam o‘zining dushmaniga nisbatan qalbida kek saqlab qolsa, u hasadga aylanadi. Dushmaniga o‘zi yetkaza olmagan zararni zamondan kuta boshlaydi. Agar dushmaniga biror yomonlik etsa, xursand bo‘ladi va Alloh taoloning O‘zi menga yomonlik qilgani uchun uni jazoladi, deydi. Mabodo dushmaniga ne'mat etsa, uning maqsadiga teskari bo‘lgani uchun xafa bo‘ladi. Hasadi yana ham ziyoda bo‘ladi. Mazkur ne'matning yomon ko‘rgan odamidan ketishini istaydi va shu maqsadda ish ham olib boradi.

2. Ko‘ra olmaslik. Ba'zi odamlarda boshqaning o‘zidan ustun bo‘lishini ko‘ra olmaslik odati bo‘ladi. Ana shu narsa ham hasadning sabablaridan biridir. Odatda, birovni o‘zidan past sanab, uni odam o‘rnida ko‘rmay, nazar-pisand qilmay yurgan kimsa shunday bo‘ladi. Doimo o‘sha odam unga qaram bo‘lishini va yalinib turishini istaydi. Birdan, qarasa, haligi odamga ne'mat etibdi. Hasadchining xayoli boshidan uchadi. O‘zini qo‘ygani joy topa olmay qoladi. Hasadi o‘zini ko‘rsatadi.

3. Kibr. Mutakabbir odamlar o‘zidan past sanalgan kishilarni doimo masxara qilib, yerga urib, oldilarida maqtanib, sal narsaga kerilib yurgan bo‘ladilar. Shuning uchun ulardan past odamlarga ne'mat etganiga chiday olmay, hasad qilishga o‘tadilar.

4. Maqsadiga erisholmay qolishdan qo‘rqish. Bu holat bir maqsadga erishish uchun harakat qilayotgan shaxslar orasida bo‘ladi. Ulardan biri ko‘zlangan maqsadga erishish yo‘lida ne'matga sazovor bo‘lsa, boshqasi hasad qiladi. Qo‘polroq misol keltiradigan bo‘lsak, xuddi kundoshlarga o‘xshagan bo‘ladi.

5. Shuhratparastlik. Bunga ma'lum bir sohada tengi yo‘q bo‘lishni orzu qilgan shuhratparast kimsa misol bo‘ladi. Agar unga dunyoning narigi burchida senga teng keladigan odam chiqibdi, deyilsa, o‘shaning yo‘q bo‘lishini orzu qiladi.

6. Odamlarga yaxshilikni ravo ko‘rmaydigan tabiati buzuq shaxs hasadchi bo‘ladi. O‘ziga hech aloqasi bo‘lmasa ham, birovga ne'mat etishini ko‘rolmaydi. O‘z-o‘zidan hasad qilaveradi.

Hasad fenomeni uch darajada namoyon bo‘ladi va xuddi shu tarzda o‘z-o‘zini hurmat qilish va shaxsning xulq-atvoriga ta'sir qiladi:

- Ong darajasi - past pozitsiyani bilish, oddiy qabul qilinishi mumkin va og‘ir noqulaylik tug‘dirmaydi;

- Hissiy tajriba darajasi - bunday vaziyat tufayli bezovtalanish, g‘azablanish yoki g‘azablanish, avto -tajovuz, pastlik hissi, mag‘rurlikning buzilishi va taqdirning adolatsizligi mumkin;

- Haqiqiy xatti -harakatlar darajasi - bu vayron qilish, hasad ob'ektini yo‘q qilish. Hasadgo‘ylik ob'ektini hasadgo‘ylar uchun muammo tug‘dirganlikda ayblash mumkin bo‘lgani kabi, tajovuz ham aniq mavzuga qaratilgan. Bu darajada hasad xatti -harakatlarning etakchi motiviga aylanadi.

- Hasad hissi sizni boshqa narsadan kamchilik izlashga majbur qiladi.

- Odam qanchalik hasad qilsa, shunchalik o‘z ojizligiga, boshqalarda bor narsani ololmasligiga ishonadi.

- Hasadning namoyon bo‘lishini bizning egoning qandaydir o‘yinlari deb hisoblash mumkin, agar u boshqa odam qandaydir tarzda bizni va boshqa odamning yutuqlarini chetlab o‘tsa, buzilgan deb o‘ylaymiz.

- Taqqoslashlar, shundan so‘ng o‘zlarining pastligi, qadrsizligi, o‘tkazib yuborilgan imkoniyatlar va umumiy adolatsizlik hissi paydo bo‘ladi. O‘zining benuqsonligini saqlab qolish istagi, muvaffaqiyatsizlikni o‘zini ko‘rishdan qo‘rqish, odam boshqalardan, ayniqsa, hasad qilganlardan kamchilik qidira boshlaydi.“Hasad bu boshqa odamlarning yutuqlari, muvafaqqiyatlariga, axloqiy-ma’naviy qarashlariga nisbatan “dushmanlarcha”, yoqtirmagan holda munosabat bildirishdir”. Hasad shaxsga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Hasadgo‘yda xavotirlik, sirlilik, to‘liqsizlik kompleksidan iztirobga tushush, norozilik kabi xususiyatlar namoyon bo‘ladi. Bunda

har ikki tomon – hasad qilayotganva hasad qilinayotgan shaxslar ham jabr ko‘radi. Sub’ekt ijtimoiy hayotidagi hasad muammosiga e’tiborimizni qaratar ekanmiz, hasad nafaqat o‘zganing hayotini, balki o‘zining hayotini buzadi. Sababi hasadgo‘y shaxslilik darajasida ma’lum destruktsiyalarni boshdan kechirib, unga o‘zini-o‘zi rivojlantirishda real yutuqlarga erishishda halaqit beradi. Shunday qilib, hasadni uch darajada namoyon bo‘ladigan fenomen sifatida ko‘rib chiqish mumkin: ong darajasida – o‘zining quyiholatdagi darajasini anglash, hissiy kechinma darajasida bunday holatdan darg‘azab bo‘lish va alam qilish, real xulq-atvor darajasida hasad predmetini yo‘qotish, buzishda namoyon bo‘ladi.

“Hasad” tushunchasini tushunish uning islom ta’limotidagi ahamiyati va ahamiyatini tan olishni o‘z ichiga oladi. Hasad eng katta gunohlardan biri hisoblangan Hasadga ishora qiladi. Islom ulamolariga ko‘ra, Hasad o‘z ne’matlaridan norozilik va boshqalarning ne’matlaridan mahrum bo‘lishini ko‘rish istagidan kelib chiqadi. Bu shaxs va jamiyat darajasida bo‘linish, adolatsizlik va ma'naviy tanazzulga olib kelishi kabi salbiy oqibatlarga olib keladi (Iqbol, 2008). Hasadga qarshi kurashish uchun Islom o‘z ne'matlariga shukr qilishni, boshqalarga hamdard bo‘lishni va bu halokatli xislatdan Allohdan panoh so‘rab duolar bilan panoh so‘rashni da'vat etadi. “Hasad” islom ilohiyotidagi atama bo‘lib, boshqalarning ne’matlari va muvaffaqiyatlariga nisbatan salbiy his-tuyg‘ular bilan birga kelgan Hasadni anglatadi. Bu jamoalar ichida zarar va nizolarga olib kelishi mumkin bo‘lgan halokatli tuyg‘u hisoblanadi.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi. Hozirgi vaqtda dunyoviy bilimlarni egallagan har bir oila a’zolarida mafkuraviy ongning to‘laqonli shakllarini ko‘rishimiz mumkin. Shundey ekan har jamiyatda so‘glom raqobat tufayli shaxslar yuksalib kelmoqda, lekin jamiyat ichida hasad kabi salbiy xislatga ega odamlar ham hozirda ko‘plab uchramoqda**.** Biz bu kabi salbiy xislarni o‘rganilib, korreksiya qiluvchi tashviqiy choralarni ishlab chiqilmoqda**.** Hasadning choraviy davosi: Ma’lumki, hasad eng og‘ir qalb xastaliklaridan biridir. Bu kabi xastaliklarini faqatgina ilm va amalni kuchaytirgan holda davolash mumkin.

Hasadni ilm bilan davolash quyidagicha: Avvalo, har bir kishi hasad o‘zining dinu dunyosiga zarar ekanini yaxshi anglab etmog‘i lozim. Shu bilan birga, u hasad qilingan odamning na diniga va na dunyosiga zarar yetkaza olmasligini ham tushunishi kerak. Balki uning hasadidan dushmani foyda oladi. Agar oxiratga va undagi hisob-kitobga iymonni bir tarafga qo‘yib turib, aql yuzasidan ish tutganda ham, hasadga o‘rin yo‘q. Chunki hasadchi o‘z hasadi tufayli ich-ichini eydi, qalbi dard-alamga to‘ladi. Ammo biror foyda ko‘rmaydi.

Ne’mat hasad qilingan odamdan sizning hasadingiz tufayli zavolga uchramaydi. Qanday qilib deysizmi? Unga ne'matni Alloh taolo bergan va Allohning O‘zi belgilagan muddatgacha davom etadi. Birovning hasadi tufayli ne’mat tugab qolmaydi. Oxiratda unga zarar etmasligi aniq. Chunki ne’mat etgani yoki sizning hasadingiz unga gunoh bo‘lib yozilmaydi. Balki hasadingiz sababli mazlum bo‘lgani uchun foyda olishi ham turgan gap. Bu dunyoda uning foyda olishi sizning jizg‘anak bo‘lishingizdandir. Shu sababdan odamlarning xursandchiligining yana biri dushmanining azob chekishi hisoblanadi. Yuqorida zikr qilingan narsalarning barchasi hasadchi o‘ziga o‘zi dushman va dushmaniga do‘st ekanini ko‘rsatadi. Bu xuddi dushmanini qatl qilish uchun tosh otayotgan odamga o‘xshaydi. Birinchi toshni otganda dushmaniga tegmasdan o‘ziga qaytadi va o‘ng ko‘zini ko‘r qiladi. Uning achchig‘i yana ham alanga olib, ikkinchi toshni otadi. Ikkinchi toshi ham mo‘ljalga tegmay o‘ziga qaytadi va chap ko‘zini ham ko‘r qiladi. U g‘azab otiga minib uchinchi toshni otadi. Tosh qaytib kelib, o‘zining boshini yoradi. Dushmani esa soppa-sog‘, kulib, uni tomosha qilib turadi. shaxsning ta'sir etuvchi omillarga bo‘lgan munosabatining o‘ziga xosligini ta'kidlaydigan shaxsning o‘ziga xos xususiyatlarining haddan tashqari intensivligi (yoki kuchayishi) yoki aniq vaziyat... Masalan, tashvish odatiy namoyon bo‘lish darajasidagi xarakterli xususiyat sifatida, g‘ayrioddiy vaziyatlarga tushib qolgan ko‘pchilik odamlarning xatti-harakatlarida aks etadi. Ammo agar tashvish shaxsning xarakterini ta'kidlash xususiyatlariga ega bo‘lsa, unda odamning xatti-harakati va harakatlari etarli darajada tashvish va asabiylikning ustunligi bilan ajralib turadi. Xususiyatlarning bunday namoyon bo‘lishi, go‘yo odatdagi va patologiyaning chegarasida, ammo salbiy omillarga duch kelganda, ba'zi aksanlar psixopatiyaga yoki odamning aqliy faoliyatidagi boshqa og‘ishlarga aylanishi mumkin. Olim A.E.

Lichkoning fikriga ko‘ra, shu bilan birga, tanlangan zaiflik mavjud bo‘lib, u ma'lum psixogen ta'sirlarga tegishli (hatto yaxshi va yuqori qarshilik holatlarida ham). Qur’oni karim va hadisi shariflarda hasadning bu turidan qaytarilgan. Zero, bunday illat odamni yomon yo‘llarga boshlaydi. Qalbida hasad illati bor kimsa harom yo‘llar bilan birovga ziyon yetkazishga, shu bilan “alami”dan chiqishga harakat qiladi.

Ushbularni tafakkur qilgan odamning qalbida hasad olovi so‘nishi turgan gap. Hasadni amal bilan davolash quyidagicha:

Ya’ni har qanday bu holatni boshidan o‘tkazayotgan shaxslarda korreksion yo‘llarni qo‘llashimiz maqsadga muvofiq. Misol uchun aka ukasida kuzatilayotgan rivojlanishlar tufayli ota onasining unga nisbatan ko‘proq e’tiborini his qiladi . Hasadi unga mutakabbirlik qilishni tavsiya qilmoqda, u unga sekinlik bilan salbiy tasir ko‘rsatadi. Hasad juda keng tarqalgan kasallikdir. Undan ehtiyot bo‘lish kerak har doim. Inson, avvalo, o‘zidan – birovlarni hasad qilishdan ehtiyot bo‘lsin. Qolaversa, birovlarning hasadidan ham ehtiyot bo‘lsin. Hasad nafs kasalliklaridan sanaladi. Hasad illatidan juda oz kishilargina xolidirlar. Pastkash odam hasadining zahrini birovga sochadi, ichida ko‘ra olmaslik olovi alanga olayotgani uchun qoni qaynaydi, ko‘ziga qon to‘ladi, birovlarning yutug‘ini ko‘ra olmaydi. Karim inson esa qalbida hasad alomatini sezsa, uni yashiradi, dilini isloh qilish harakatida bo‘ladi.

Ibn Javziy rahmatullohi alayh shunday degan: “Hasad shunday narsaki, inson botini undan butkul xolos bo‘la olmaydi. Odam qalbida hasad borligi bilan gunohga botmaydi, balki musulmon birodaridagi ne’matni yo‘q bo‘lishini xohlashi bilan gunohkor bo‘ladi” (Manba: “At-tibbur ruhoniy libnil javziy”).

Hasad qilish loyga qorishtirilgandir. Odam bolasi borki, u bilan birga hasad ham dunyoga keladi. Kimda-kim ichidagi hasadni so‘z yoki amal bilan yuzaga chiqarmasa, hechqisi yo‘q (Manba: “Soydul xotir”). Shu o‘rinda aytish kerak, inson bolasi hasaddan xoli emas. Alloh tarafidan tanlab olingan, maqomlari yuqori ko‘tarilgan anbiyolargina bundan mustasnodirlar. Payg‘ambarlardan o‘zgalar hasadga nisbatan oshkor etuvchi yoki yashiruvchidirlar. Hasadchilarning ham bir nechta darajasi bo‘ladi. Ba’zilarning hasadi qalbini egallab oladi, ammo uning alomati tilida ko‘rinmaydi. Yana shunday kimsalar bor, u ne’matga erishgan odam qarshisida o‘zini tutib tura olmaydi, g‘azabini jilovlay olmaydi, ko‘zini lo‘q qilib, suqlanib ne’matga qaraydi, tili bilan ne’matga erishgan odamni g‘iybat qiladi. Xullas, hasad eng yomon illatlardan biridir. Mo‘min inson bunday qusurdan uzoq yurishga, qalbini isloh qilishga harakat qiladi

Salafi solihlardan ko‘plari o‘zini g‘iybat qilgan shaxs haqida xabar eshitsa, unga hadyalar yuborar edilar.

Hasad qilish tuyg‘usi har doim gunohga tenglashadi, chunki bu buzg‘unchi tabiatga ega. Qalbingizdagi hasad bilan uni o‘rnini egallovchi havas hissining tezlik bilan rivojlanishini o‘rganilishi kerak. Avvalo bu tuyg‘u sabablarini topishingiz kerak. Ko‘pincha, hasadning sababi - bu yutqazish qo‘rquv hissi, har kimdan yomonroqdir. Ammo qo‘rquv noldan chiqmaydi. Odam o‘zini yoqtirmasa, o‘zining barcha mohiyatini barcha afzalliklari va kamchiliklari bilan qabul qilmasa, u atrofida bo‘lgan kishilardan noloyiq deb hisoblaydigan narsalarni yashirishga harakat qiladi. Komplekslar atrof muhitdagi odamlarning idealizatsiyasi natijasida paydo bo‘ladi. Natijada, inson o‘z hayotini eng yaxshi narsalarga ega bo‘lish, yaxshiroq bo‘lish, yaxshiroq yashash istagiga bag‘ishlaydi. Bularning hammasini har qanday inson taqqoslash bilan bajaradi va bularning faoliyatidan qoniqish his qila olmaydi. Yaxshi va yomon hasad qilish tushunchalari shartli bo‘lib, farq faqat boshqalarga zarar keltirishi mumkinmi? Lekin hasadgo‘y kishi uchun qanday hasadning unga zarar etkazishi muhim emas. Bunday holda, qora hasadga qarshi eng yaxshi himoya qilish, o‘zingizni qabul qilishdir. Yomonliklarni o‘zingizning eskizlaringiz bilan birga qabul qiling, o‘zingiz istagan darajada ideal emasligini tan olishdan qo‘rqmang. Biror kishi o‘zining mohiyatini qabul qilgandan so‘ng, unga ta'sir qilishdan qo‘rqib qoladi, kimdirdan yaxshiroq bo‘lish istagini qoldiradi. Biror kishi o‘zini yaxshi ko‘rsa, u hech qanday boylik uchun o‘z shaxsiyligining bir qismini almashtirishni xohlamaydi va kimdir yaxshiroq bo‘lganini aks

ettirmasdan o‘zini o‘zi tashlamaydi. Aksincha, do‘stlaringiz va qarindoshlaringizning har qanday muvaffaqiyati samimiy quvonchni keltirib, odamni baxtli qilishi mumkin bo‘ladi.

Yakuniy qism. Menimcha, hamma hasadning "oq" va "qora" ga bo‘linishini eshitgan. Menimcha, bu hissiyotlarning kuchi haqida emas, balki ular bilan konstruktiv yoki halokatli kurashish qobiliyati haqida. "Qora" hasad-bu biz hasad qiladigan odamga yoki o‘zimizga qaratilgan buzg‘unchi reaktsiyalar haqidagi hikoya ("men yutqazdim" uslubidagi o‘zini o‘zi tanqid qilish). "Oq" - shunga ko‘ra, konstruktiv. Bu hasad tuyg‘usidan biz yiqilmaymiz, aksincha, maqsadlarimizga erishish yo‘lida o‘zimizni undan uzoqlashtiramiz. Agar shunday bo‘lsa, hasad bizga qadriyatlarimizni tan olishga yordam beradi. Agar siz muvaffaqiyatning bir turiga doimiy ravishda hasad qilsangiz, lekin bu sizning qadringiz bo‘lmasa, unda qanday hasad borligini o‘rganish yaxshi mavzu. Va oqlanganmi. Misol uchun, odam mashhur odamlarga hasad qiladi, lekin mashhur bo‘lish uning qiymati emas. Biz buning ortida nima borligini tekshirganimizda, "mashhur = sevilgan" kognitiv buzilish odamda ishlaydi va "sevilish" inson uchun qadrli bo‘ladi. Va keyin biz hasad emas, balki sevish kerakligi mavzusi bilan ishlaymiz.

Men har doim ham boshqasining muvaffaqiyati bizga o‘xshab ko‘rinmasligiga e'tibor berishni muhim deb hisoblayman. Biz yana lug‘atga qaraymiz: muvaffaqiyat - bu belgilangan maqsadning eng yuqori yutug‘i, faoliyat natijasi. Biz boshqasining "muvaffaqiyatiga" hasad qilganimizda, tekshirish yaxshi bo‘lardi: bu haqiqatan ham muvaffaqiyatmi yoki bu shunchaki chiroyli rasmmi? Bu odam haqiqatan ham o‘sha maqsadga intilganmi yoki u shu bilan tug‘ilganmi? Yoki bu boshqa maqsadlarga erishishning "tarafi"? Bu muvaffaqiyat unga nima qildi? Bunga kim yoki nima hissa qo‘shdi? Masalan, ilgari ortiqcha vaznga ega bo‘lgan odamda vazn yo‘qotishga hasad. Bunga hasad qilishdan oldin, oldingi va keyingi fotosuratlarni taqqoslab, quyidagi fikrlarni aniqlang: bu odamning maqsadi ozish edi va u bunga qanday erishgan? Va qanday qilib u o‘z yutug‘ini saqlab qolishni rejalashtirmoqda? Ma'lum bo‘lishicha, odam og‘ir kasal, yoki tom ma'noda zalda "o‘ldirilgan" yoki muntazam ravishda o‘zini tozalovchi ho‘qna qilib qo‘yadi. Bu hayotingizda takrorlamoqchi bo‘lgan narsaga o‘xshaydimi? Agar siz boshqasining maqsadi va yo‘lini bilsangiz, maqsadlaringizni, kelib chiqishingizni va shu natijaga erishmoqchi bo‘lgan yo‘llaringizni tekshiring. Endi his-tuyg‘ularingizni yana bir bor tekshiring. Ehtimol, hasadning izi yo‘q edi yoki uning o‘rnini mutlaqo boshqa tuyg‘ular egalladi.

Foydalaniladigan adabiyotlar:

1. KarimovI.A. Barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent. 1997.
2. Shoumarov G‘.B. “Oila psixologiyasi”– T.: O‘quv qo‘llanma. Sharq nashriyoti, 2010.
3. V.M.Karimova , “Oila psixologiyasi” Darslik – T.: 2007.
4. G‘oziyevE.G‘.Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi) . T. ,O‘qituvchi, 1994.
5. Davletshin M.G.,Do‘stmuxamedova Sh.A., To‘ychiyeva
S.M., Mavlonov M. ―Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. T.: TDPU, 2004 y.