

KECHIRIMLILIK PSIXOLOGIYASI VA UNING RUHIY SALOMATLIGI VA MUNOSABATLAR UCHUN FOYDALARI

Azimova Mavluda Xamidulla qizi

Oqqorgon tumani 46-umumiy orta talim
maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTASIYA

Yaxshi yashalgan hayot, bu siz olgan eng zo'r intiqom ekanligini unutmang. Jarohatlangan hissiyotlaringizga bor diqqatingizni qaratish va bu bilan sizga og'riq bergan insonga kuchingizni sarflash o'rniga, atrofingizdagi sevgi, go'zallik va mehr-muhabbatni izlashga o'rganing. Kechirish, bu shaxsiy kuch-quvvatga to'lib borishdir.

Kalit so'zlar: ruhiy holat, tushkunlik, avf, kechirimlilik, qiyosiy tahlil, ruhiyat

KIRISH

Kechirimli va sabr - toqatli bo'lish islom dinining asosiy tamoyillaridan biri hisoblanadi. Alloh taolo A'rof surasining 199 - oyatida shunday marhamat qiladi: "Afvni (qabul qilib) oling, yaxshilikka buyuring, johillardan esa yuz o'giring!". Shu oyat nozil bo'lgach, Muhammad sollallohu alayhi vassalam Jabroil alayhissalomdan uni sharhlab berishni so'ragan ekanlar. Ul zot jumladan: "Alloh taolo Sizga buyurib aytmoqdaki, Sizga zulm qilgan kishini Siz afv eting, Sizga bermagan kishiga Siz bering, Sizdan uzilib ketgan kishiga Siz yaqinlashing!" – degan ekanlar. uchun qadam tashlagan har bir insondan minnatdor bo'ling. Chunki bu yo'l natija bermasdan qolmaydi.

Kechirish, bu siz malham topadigan va osoyishtalik hukm suradigan makonga yetaklovchi muhim harakatdir. Kechirish, g'azab va xafagarchilikni unutish hatto jismoniy sog'liq uchun ham foydali ekanligi aniqlangan. Izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, kechirish stress garmonlarini kamaytiradi, immun tizimini mustahkamlaydi, qon bosimi darajasini pasaytiradi va gastrointestinal va boshqa tana og'riqlarini susaytiradi. Biroq kechirimli bo'lish oson ish emasligi hammamizga kundek ravshan. Stenford universitetining Kechirish loyihasi rahbari, fan doktori Frederik Laskin kechirish tanlovini qabul qilish yo'lida qo'yiladigan qadamlarni to'qqizga ajratdi. Qanchalik mushkul bo'lmasin, ushbu qadamlarni bosib o'tish yaxshiroq anglash, tushunishga imkon beradi va kechirish, kishini o'z yo'lida bardavom bo'lishga ko'maklashuvchi zarur vositalar bilan ta'minlashni va'da qiladi

Uzrni qabul qiling Siz munosabatlar haqida gaplashib olganingizdan so'ng, uzr so'rasha, uni so'zsiz qabul qiling. Oddiy va samimiy uzr so'rash munosabatlarni yanada mustahkamlaydi va kelajakdagi kelishmoqchiliklarning oldini oladi

Mehr va hamdardlikni amalda qo'llang. Hatto mana shunday og'ir hissiyot bilan ham ko'p narsalarni o'rgansa bo'ladi. Odamlarga hamdard bo'ling va ularga baho berishga shoshilmang. Bu amaliyot sizni xafagarchilik va qarama-qarshiliklarning oldini olishda yordamchi bo'ladi. O'zingizdagi tushkunlikni yo'qoting. Qo'rquv, o'ziga ishonmaslik va munosabat o'rnatishga yaroqsizlik ko'plab yaramas illatlarning asosi hisoblanadi. Ko'plar nega boshqacha emas aynan shunday qilayotganliklarini tushunishmaydi. Barchasiga tushkunlik sababchidirki, u bora-bora xafagarchilik va kelishmovchiliklarga sabab bo'ladi.

Dunyoqarashingizni o'zgartiring. Sizga xafagarchilik yetdimi, unda siz rostan ham mazkur vaziyatga juda katta ahamiyat qaratayapsiz. Odamlarning fikrlarni to'zg'itadigan g'oyalariga ko'p ham ahamiyat berish shart emas. Ammo o'zingizni boshqalar o'rniga qo'yib ko'ring. Ana shunda masala bir yoqlama emasligiga tushunib yetasiz.

Dono xalqimiz hamisha kechirimli bo'lishni eng yaxshi fazilat deb biladi. Yovuzlikni yo'qotishning eng buyuk tadbiri yaxshilik ekanligi maqollarda ifodalanadi. Yomonlik ustidan faqat yaxshilik bilan g'alaba qozonish mumkinligi xalq maqollarida o'z ifodasini topgan. Shuningdek badiiy matndagi har bir so'z leksik yoki frazeologik birikmalar har bir kitobxon tomonidan turlicha qabul qilinishi mumkin. Bu har jihatdan reseptorning dunyoqarashi, etnik kelib chiqishi, psixologiyasi, mentaliteti, yashash sharoiti kabi ko'plab omillarga bog'liq.

Agar birov bizga nohaq munosabatda bo'lib, qattiq xafa qilsa, xo'rlassa, dilimiz og'riydi. Bunday paytda insonni g'azab, nafrat kabi har xil tuyg'ular, ba'zida esa qasos olish istagi qamrab oladi. Bu kabi his-tuyg'ular sizning qasoskor ekanligingizni emas, balki insonga adolatlilik tuyg'ulari begona emasligining dalolati.

Xafagarchilik bizga faqat ichki azobni keltirib, bundan ham ko'p zarar yetkazadi. Buni to'xtatishning yagona yo'li yovuzlik keltirib chiqargan kishiga yaxshi munosabatda bo'lishni ongli ravishda his qilib, uni kechirishdir. Bu nihoyatda qiyin qaror va bir kunda sodir bo'lmaydigan jarayon. Bundan tashqari, siz nafaqat dilozorni kechirishingiz, balki unga sizni ranjitishga yo'l berganingiz va uni to'xtatmaganingiz uchun o'zingizni ham kechirishingiz shart.

Boshqalarni va o'zingizni kechira olish ongingizning kuchli va moslashuvchan ekanligidan dalolat beradi. Bu kimdir orzularingizning barbod bo'lishiga va ruhingizni parchalab tashlasa ham siz sinmaysiz, aksincha, shifo topib, o'z yo'lingizda harakatlanishda davom etasiz degani.

O'zingiz bilan uyg'unlikda yashashingiz uchun siz go'yoki oyoqlaringizga urib, sizni qulatadigan dengiz to'lqinlarini quvonch bilan qabul qilganingizdek, qo'rquv va og'riqning ko'ziga tetik qarashingiz lozim. Biz xiyonatdan, xiyonatkordan qo'rqamiz. Modomiki shu holat ro'y bersa, boshingizni baland ko'tarib, yelkangizni to'g'rilash uchun o'zingizda kuch toping. Sizning vazifangiz – faqat oldinga intilib yashash.

Gap shundaki, xiyonat yaralari o'zidan o'zi bitmaydi. Og'riq chidab bo'lmaydigan darajada bo'lib, tom ma'noda qalbingizni tirnasa ham kechirishni o'rganishingiz kerak.

Shubhasiz, bu ish oson emas. Xudbinligingiz qarshilik ko'rsatadi. Ammo bu og'riqdan xalos bo'lish va baxtga erishishning yagona yo'li. Kechirimli bo'lish birinchi navbatda, shaxsiy o'sishingiz, hissiy aqlni rivojlantirish, ongni yanada moslashuvchan qilish uchun zarur. Bu fazilat sizni faqat oqillikka chorlaydi, sizning aqliy farovonligingiz chiniqishi uchun xizmat qiladi.

XULOSA

Kechirish kuchi hayotingizdagi barcha to'siqlarni yengib o'tishga yordam beradi. U sizni davolaydi, kuchaytiradi va dunyoga boshqa ko'z bilan qarashga undaydi. Bundan tashqari, kechirish sizni haqiqiy sevgi va ishonchni yanada ko'proq qadrlashga o'rgatadi. Boshqalarni kechiring, asosiysi, ularga zaif tomonlaringizdan foydalanib, sizga ziyon yetkazishga yo'l qo'yganingiz uchun o'zingizni ham kechiring.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1 Madayev O., Sobitova T. Xalq og'zaki poetik ijodi. – T.: Sharq, 2010. –207
- 2 Razzaqov H. O'zbek xalq og'zaki ijodida satira va yumor. – Toshkent, 1965.–236 b.
- 3 Mirzayev T., Musoqulov A., Sarimsoqov B. O'zbek xalq maqollari . – T.:Sharq, 2005. –508 b.
- 4 Sattorov U. U. Madaniyatlararo muloqotda emotsional ekspressivlikning ifodalanishi// Respublika ilmiy amaliy anjumani materiallari. S., 2012: 178-179 b.