

OILADA SIBLINGLARARO XASAD NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Jumabekov Ziyovuddin Hazratqul o'g'li

"Oila va mahalla" ilmiy tadqiqot instituti doktoranti

GulDPi "Pedagogika" kafedrasida stajyor o'qituvchisi

Jumabekovziyovuddin795@gmail.com

Annotatsiya: Jahon miqyosida globallashtirish va axborotlashuv jarayonlari davrida hasad hissini susaytirish bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Buning izohi shundan iboratki, dunyo miqyosida hasad oqibatida ro'y berayotgan salbiy holatlar fikrimiz dalili bo'lib qoladi. Hasad, ko'ra olmaslik, rashkchilik orqasidan sodir bo'luvchi jinoyatlar keng tarqalmoqda. Hasad motivi orqali bironing joniga qasd qilish, sog'ligiga putur etkazish va mol-mulkiga ziyon yetkazish kabi holatlar sodir etiladi.

Аннотация: В эпоху глобализации и информационных процессов в глобальном масштабе снижение чувства зависти остается одной из самых актуальных проблем современности. Объяснение этому в том, что негативные ситуации, возникающие из-за зависти в мировом масштабе, становятся свидетельством наших мыслей. Широкое распространение получили зависть, недальновидность, преступления на почве ревности. Такие случаи, как самоубийство, причинение вреда здоровью и порча имущества совершаются по мотиву зависти.

Annotation: In the era of globalization and information processes on a global scale, reducing the feeling of envy remains one of the most urgent problems of today. The explanation for this is that the negative situations that occur due to envy on the world scale become evidence of our thoughts. Envy, short-sightedness, and jealousy-based crimes are spreading widely. Cases such as suicide, harm to health, and damage to property are committed through the motive of envy.

Kalit so'zlar: Oila, sibling, hasad, rivojlanish, oilaviy hamkorlik, psixologik muhit va ijtimoiy psixalogik yondashuvlar.

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. Bu demak oiladagi yosh farzandlarning ma'naviy yuksak shaxs, barkamol avlod etib tarbiyalash, ularda hasad hissini susaytirishga oid ilmiy tadqiqotlarni samarali amalga oshirishni talab etadi. Hasad bilan ajralib turadigan odamlarning o'ziga xos xususiyati - o'zlarini boshqa odamlar bilan doimiy taqqoslash. Va ko'p hollarda, nafaqat o'zingiz. Ular o'z farzandlarini tanishlarning bolalari bilan, erlarini do'stlarining erlari bilan, ishdagi muvaffaqiyatlarini boshqalarning yutuqlari bilan solishtirishlari mumkin.

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, bostirilgan 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'rди. Qizimiz ham anchadan beri ozishni xohlardi, lekin u ololmadi. 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 Evropa 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.

Bu daqiqalarda muhim bo'lgan yagona narsa - to'xtab, o'ylash: aynan nimani xohlaysiz? Svetka ozgani uchun ozayapsizmi? Do'stingiz u erda dam olayotgani uchun Balida dam olishga uchasizmi? "Hamkasbingiz" bunday aqlli ko'rinishga ega bo'lmasligi uchun o'zingizning shaxsiy rivojlanishingizni qilasizmi? Shunday bo'lmasligi uchun, siz boshqa birovning natijasiga e'tibor qaratib, o'zingizni boshqalarning yutuqlariga intilasiz va o'z hayotingizni yashamaysiz. Ya'ni, siz biror

narsaga erishasiz, lekin bu sizni baxtli qilmaydi. Shunday qilib, odam o'z hasadidan qila oladigan eng yaxshi narsa - bu terapiyaga borish yoki uning hasadining mohiyatini bilish, unda hasadning namoyon bo'lishi uchun boshqa odamlarning muvaffaqiyatiga xos bo'lgan holatlarni o'rganish, va hokazo. Bularning barchasi o'z maqsadlarini, ehtiyojlarini, haqiqiy istaklarini tushunishga yordam beradi.

Maqsad va uni asoslash. Hasad kuzatiladigan yoshlar o'rtasida korreksion ishlarni amalga oshirish, ular o'rtasidagi munosabatni ijobiylashtirish asosiy maqsadlardan biri hisoblanadi. Biz bu maqsadlarni 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 etkaza 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, erga 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. Mansabparastlik va 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 buzuk shaxs hasadchi bo‘ladi. O‘ziga hech aloqasi bo‘lmasa ham, birovga ne‘mat etishini ko‘rolmaydi. O‘z-o‘zidan hasad qilaveradi.

“Hasad” tushunchasini tushunish uning islom ta’limotidagi ahamiyati va ahamiyatini tan olishni o‘z ichiga oladi. Hasad eng katta gunohlardan biri hisoblangan Hasad yoki 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 oqibatlariga 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 Hasad yoki Hasadni anglatadi. Bu jamoalar ichida zarar va nizolarga olib kelishi mumkin bo‘lgan halokatli tuyg‘u hisoblanadi.

Hasadning 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). A.E.Lichko ta'kidlashicha,

har qanday aksentuatsiya, bu o'ta variant bo'lsa ham, bu odatiy holdir va shuning uchun uni psixiatrik tashxis sifatida ko'rsatish mumkin emas. Birovga nasib etgan biron muvaffaqiyatni ko'ra olmasdan, unga g'ayirlik qilish, qo'lidagi ne'matdan ayrilib qolishini ich-ichidan xohlash qoralangan hasaddir. 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. Kimdir birovning hashamatli imoratiga yomon ko'z bilan qaraydi, yana kimdir og'aynisining chiroyli xotiniga ko'z olaytiradi, uni taloq qilishini, haligi ayolni o'ziniki qilib olishni istaydi. Yoki mansab kursisiga o'tirgan rahbarni qo'l ostidagilar ichidan ba'zilar ko'rolmaydi, uning har bir ishidan, aytgan gapidan xato topadi, ostiga suv quyish payida bo'ladi. Hasadchilar ichida shunday toifalar ham bor. Ular birovga nasib etgan yutuqlarning o'zida ham bo'lishini istaydi. Agar shunday muvaffaqiyatga erisholmasa, haligi odam qo'lidagi ne'matning yo'q bo'lishini istaydi. Shu bilan orada tafovut bo'lmasligini, ikkisi bir xil holatda, bir xil maqomda bo'lishini "ta'minlaydi". Maqtalgan hasad tilimizda havas deyiladi. Havas birovning yutug'iga yaxshi ko'z bilan qarash, uningdek muvaffaqiyatlarga erishish istagida bo'lish, o'zgalarga g'ayirlik qilmaslikdir. Bunday odam yaxshilik tarafdori bo'ladi, ezgulikka erishishni istaydi.

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 ruhoniyy 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 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 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.

Xulosa. 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 reaksiyalar 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 qadrlil 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 fotosuratlarini 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.

Jahon miqyosida psixologiyada hasad dolzarb muammolaridan biri bo'lib, uni keltirib chiqaruvchi psixologik omillarni ahamiyatini aniqlash, hasadga moyil insonlarning motivasion ematsional sohasidagi psixik salomatligini rivojlantirish, siblinglar orasida sodir bo'layotgan kelishmovchilik va shu kabi salbiy holatlarni oldini olish, hasadga moyilligini mavjud insonlarning ijtimoiy-psixologik profilaktikasi, samarali psixokorreksion ta'sir usullarining samaradorligini ta'minlash masalalari bo'yicha keng qamrovli ilmiy izlanishlar hozirgacha olib borilmoqda. Hasad xissining rivojlanishini kamaytirish orqali biz oiladagi siblinglarda munosabatlar oqimini ijobiy tarafga o'zgartiramiz. Shaxsda xavas xissini o'rganish usullarini rivojlantirish va ushbu xisni susaytirishga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlar dunyoning turlicha bo'lgan omillari bilan qiyoslasak bo'ladi. Hasad hissini empirik tadqiq qilish orqali biz ularning nima sababdan kelib chiqishini o'rganamiz. Har bir oilada siblinglar o'rtasida uchrab turadigan xasad xissini bir qancha omillar tasirida bartaraf etish mumkin. Bularning barchasi shaxsning psixologik yetilishi va rivojlanishiga bog'liq bo'ladi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.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`oziyev E.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.