***Сўзнинг кучи***

Чирчиқ ОТҚМБЮ

Ҳарбий психология кафедраси катта ўқитувчи

**Тилавов Бекзод Абсаматович**

Ҳаёт доимо очилиб ёпиладиган турли эшиклар қаторидир. Қувонч, хотиржамлик, саломатлик, фаровонлик ва меҳр эшикларини очаётган пайтда ўзингизни кузатинг, шунда ҳамдардлик, кечириш, озодлик, ўз қадрини билиш, ўзини ҳурмат қилиш нималигини биласиз. Сиз абадийсиз, ташвиш ортидан ташвишларга тушиш ҳолатларингиз тугамайди. Ҳаётда ҳаракатлана туриб инсон ўзининг хавфсиз эканлигини ўзига эслатиб туриши зарур. Ҳаммаси ўзгаради. Ҳаётдаги энг муҳим қадрият қўлга кирилгани эмас, аксинча, инсоннинг қандай шакллангани, ким бўлганлигидир. Мен одатимга кўра ҳамон ўрганаман ва бу ҳеч қачон тугамаслигига ишонгим келади. Бу сабоқлар менга ҳаётда фойдали бўлди.

Самарали муносабат ўрнатиш учун фикрларингизни қисқа баён қилинг. Сиз ўзингиз билмаган ва ҳис қилмаган нарса ҳақида гапиришингиз мумкин эмас. Ўзингизда бўлмаган нарсани ҳам беролмайсиз. Ўзингиз эга бўлмаган нарсани бўлиша олмайсиз. Бериш ва бўлишиш учун аввал бирон нимага эга бўлиш зарур. Жиддий мулоқотга тайёрланиш керак. [1]

Самарали мулоқот қилишдан мақсад эшитувчиларнинг «Мен сиз билан!» деган гапларини эшитишдан иборат. Одамлар кўнглига озор етказишдан кўра фикрларингизни баён қилишни ўрганинг.

Қатъият сизнинг ҳеч қачон таслим бўлмаслигингизни билдиради. Қатъиятлилик муваффақиятга эришиш, автомобиль учун бензин зарур бўлгани каби жуда муҳим. Шубҳасиз шундай вақтлар бўладики, ўзингизни силласи қуригандек ҳис этасиз, аммо доим тўсиқларни енгасиз. Қатъиятсиз инсон ҳеч қандай ишни бошлай олмайди.

Кимгадир туҳфа этадиган энг катта совғангиз бу ўзингиз. Ажойиб қонун. Қанча кўп куч берсангиз, мукофот шунча кўп ва катта бўлади. Агар кишилар билан муносабатда ҳақгўй, сабрли бўлсангиз мукофоти ўзингиз кутганданда юксакдир. Шу ўринда асосий сўзни ёддан чиқарманг — тартиб.

Қадрга эга бўлган ҳамма нарса ғамхўрлик, эътибор ва тартибни талаб қилади. Сизнинг фикрларингиз тартибни талаб қилади. Биз ички чегараларимизни ва ахлоқимиз кодекси кетма-кетлигини ажратиб олишимиз зарур. Йўқса, фикрлашимиз тартибсиз кечади. Чалкаш фикрлар чалкаш натижаларга олиб келади.

Ҳаётингиз ҳақида ҳозироқ ўйлашни бошланг. Ҳозирнинг ўзидаёқ нималар қилиш мумкин? Балки сизни севган ва сиз севган инсон билан аразлашиб қолгандирсиз, сизнинг ранж-аламингиз ўша одам билан гаплашишга йўл бермаётгандир? Ўзингизни қайтадан яратиш учун бу энг зўр имконият. Жиддий муваффақият учун сизга етишмаётган нарса — бу тартибга келтириш учун жамланиб олиш, одатдагидан кўра ғайрат билан ишлаш. Интизом сиздан бўлсин. Шароитлар ва бошқа кишилар сиздан буни талаб қилишларини кутмасин. Сизнинг ҳаётингиз, ҳар биримизнинг ҳаётимиз бу огоҳлантиришдир.

*Аффирмациядан фойдаланинг*

Аффирмация — бу бошланғич нуқта. У ўзгаришларга йўл очади. Аслида «Мен ниманидир ўзгартира олишимни идрок қиламан» деб ўзингиз учун жавобгарликни зиммангизга олганингизни онг остингизга маълум қиласиз.

 Онг ости ўта даражада тўғри. Унга нима десалар шуни бажаради. «Бу машинани ёмон кўраман» десангиз, онгости сизга янги машинани туҳфа этмайди, чунки сизга нима кераклигини билмайдида. Узоқ кутилган янги машинага эга бўлганда балки уни ёмон кўриб қоласиз. Нега шундай бўлмасин? Ахир сиз худди шуни айтган эдингиз-ку: «Машинани кўришга кўзим йўқ». Мақсадингиз ҳақида ижобий мазмунда «Менда чиройли машина бор, у ҳамма талабларимга жавоб беради» деб аниқ ва равшан гапиришингиз керак.

 Ҳиссиётларни қўзғатувчи билан орадаги масофани қисқартиринг. Унга меҳр билан «Сендан розиман, меҳр билан қўйиб юбораман» деб айтинг. Бу ҳар доим ёрдам беради. Рози бўлиб ва меҳр билан одамларни, вазиятни ва ҳатто турар жойни қўйиб юбориш мумкин.

 Шу тарзда зарарли одатларни ўзингиздан узоқлаштириб, бундан кейин нималар содир бўлиши мумкинлигини кузатса бўлади. Менинг бир танишим бўларди, у доим: «Мен сендан миннатдорман ва ҳаётимдан йироқлаштираман» деб ҳар бир чекилган сигаретини ташларди. Бир неча кундан сўнг чекишлари сони камайди ва яна икки ҳафтадан сўнг чекишни бутунлай ташлади. [2]

Бизнинг ички кучимиз бу ҳаётда яхши нарсаларга лойиқ бўлишлик ҳуқуқимизни қандай баҳолашимизга боғлиқ. Ишончсизлик болаликдан бошланади. Лекин биз ўзгаришимизга халақит қилади деб ўйламаслигимиз керак. Ўзимизни севишдан, ўз хизматларимизни тан олишдан тўхтатиб қоладиган бирдан бир нарса бу бировларнинг фикри ва ишончидир. Бошқаларнинг фикри ва ишончини биз ўзгармайдиган ҳақиқат деб қабул қиламиз.

Меҳрга, эзгуликка муносиб эканлигимизга ишонмаганимизда, оёғимиз остидаги тупроққа тепинамиз. Яна буни турли усулларда қиламиз. Масалан, атрофимизда бўшлиқ пайдо қилиб буюмларимизни йўқотамиз, ўзимизга бўлмағур гапларни айтамиз, сочларимиз тўкилишига ўхшаш ёки бахтсиз ҳодисаларни ўзимизга жалб этамиз. Биз ҳаёт туҳфа этиши мумкин бўлган ҳамма фаровонликка лойиқ эканимизга ишонишимиз керак.

Агар ўзингиздан узоқлаштиришга кучингиз етмаётган бирор одатингиз бўлса, унинг қандай хизмат кўрсатаётгани ҳақида ўзингиздан сўраб кўринг. Бу одатдан сиз қандай яхши сифатларга эга бўляпсиз. Агар жавоб топа олмасангиз бошқача сўранг: «Бу одатимни тарк этсам, нима бўлиши мумкин?» Кўпинча бундай саволнинг жавоби қуйидагича: «Ҳаётимиз яхшиланган бўларди».

*Илтижо*

Аффирмациянгиз доим тайёр ҳолда турсин. Сиз уни куйлашингиз ёки шунчаки қайта-қайта такрорлашингиз мумкин. Яратгандан бирон нимани сўраб унга илтижо қиламиз. Биз кундалик турмуш тарзимизни давом эттириб яшайверамиз, биламизки юқоридан кимдир бизга ғамхўрлик қилади, паноҳига олади. Аслида ҳам худди шундай.

Дарвоқе, ресторанда буюртма берганингиз ўрнига бошқа таом келтиришса, уни қайтарасиз. Албатта, агар инсоний қадр-қимматингиз бўлса. Мабодо буюртмани қайтармасангиз, уни ейишга мажбур бўласиз. Яратган ҳам сўрамаганингизни берса, демак, аввалдан ниятни нотўғри шаклда қуриб, нотўғри сўраган бўлиб чиқасиз. [2]

**АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:**

1. Ш.Т. Каримова Психология модули бўйича маърузалар матни. – Т.; 2015.
2. Ю.А. Самарин. Очерки психологии ума. – М.; Изд. АПН РСФСР. 1962.
3. Интернет сайтлар.

* www. Plekhanov. Ru
* www. tgeu. Uz
* www. expert. psyehology. Ru
* www. Library. Com
* www. expert. psychology. Ru