

Мухлиса Акмал қизи

# МУАММОЛАРСИЗ ҳаёт БЎЛМАЙДИ(МИ?)

Тошкент  
Akademnashr  
2023

УЎК: 159.9

КБК: 88

М 93

**М 93 Мухлиса Акмал қизи**

Муаммоларсиз ҳаёт бўлмайди(ми?) [Матн] / Мухлиса Акмал қизи. – Тошкент: Akademnashr, 2023. – 112 б.

ISBN 978-9943-8961-4-7

УЎК: 159.9

КБК: 88

*Бу дунёда муаммосиз, таъвишсиз одамнинг ўзи йўқ. Фарқ фақат уни қандай қабул қилишида, унга бўлган муносабатдадир. Кимлардир унга дуч келганида ўзини йўқотиб қўйиб, бошини қай деворга уришини билмай қолишади, бошқалар эса ҳовлиқмасдан уни ҳал қилиши йўлларини қидиришади. Ушбу китобда ҳаётда учрайдиган турфа муаммолар таҳлил қилинган ва уларнинг ечимлари кўрсатилган. Инсонлар ўртасидаги муносабатлар масаласига қизиққан ва муаммоларига ечим топишга ҳаракат қилаётган ўқувчиларга мўлжалланган.*

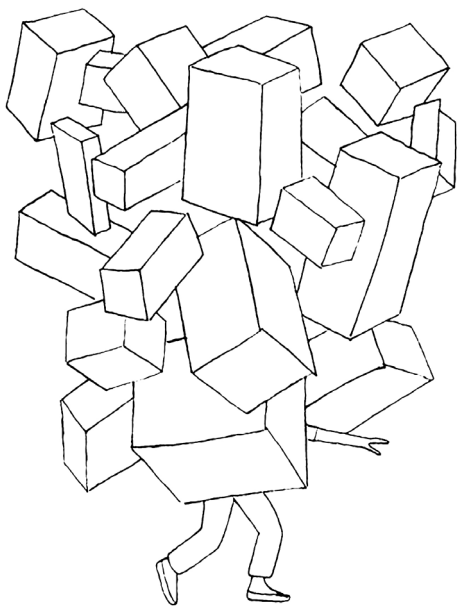
ISBN 978-9943-8961-4-7

© Мухлиса Акмал қизи  
«Муаммоларсиз ҳаёт бўлмайди(ми?)»  
© Akademnashr, 2023

# МУНДАРИЖА

- 4** Муаммо нима ўзи?
- 10** Эркакларнинг муаммолари
- 22** Аёлларнинг муаммолари
- 42** Ёшларнинг муаммолари
- 56** Муаммони ҳал қилиш бўйича айрим тавсиялар
- 64** Муаммони қандай ечиш керак?
- 72** Буюклар муаммоларини қандай ҳал этишган?
- 80** Асосий муаммоингиз фақат пулми?
- 88** Муаммони осонликча енгиш учун...
- 94** Қандай инсонларда муаммо кам бўлади?
- 102** Ҳаёт муаммоларсиз қизиқ эмас, тўғрими?

# МУАММО НИМА ЎЗИ?



**Бугунги кунга келиб ер юзидаги инсонлар сони 8 миллиардга етди. Бир ҳисобда бу 8 миллиард муаммо дегани. Бошқа томондан қараганда, бу 8 миллиард имконият ҳам демакдир. Зеро, олимлар бежизга халқ мамлакатнинг асосий бойлиги эканлигини бот-бот таъкидлашмайди.**

Жаҳондаги мавжуд вазиятни кузатсак, инсон ҳам муаммолар, ҳам имкониятлар манбаи бўлиши мумкинлигини кўришимиз мумкин. Баъзи мамлакатларда аҳоли муаммолар манбаи бўлса, баъзилари учун бу чексиз имкониятлар хазинасидир.

Фақат бадастир шароитгина муносиб келажакни таъминлаши мумкин деган фикр унчалик ўзини оқламайди. Узоқ изланишлардан кейин маълум бўлдики, ҳаётда кўп нарса инсоннинг ўзига боғлиқ экан. Ўз олдига аниқ мақсад қўйган ва бу йўлда собитқадам бўлган инсонга ҳеч қандай муаммо тўсиқ бўла олмас экан.

Албатта, инсон ҳамма нарсани билиб туғилмайди, ҳар қандай малака, тажриба йиллар давомида ўзлаштирилади. Шунинг учун мураккаб вазиятларда тажрибали инсонлардан маслаҳат олишнинг аҳамияти катта. Бу ҳақида мутахассисларнинг фикри қандай? Келинг, уларнинг гапларига қулоқ тутайлик:

*Муаммоларни бошқаларга айтиши нима учун муҳим?*

Айримлар дўстларига, оила аъзоларига, ҳатто ижтимоий тармоқлардаги танишларига ўзларини қийнаётган муаммо-

лар ҳақида гапиришни яхши кўришса, баъзилар, аксинча, ўз қобилқарига ўралиб олишади, барчасини ичларига ютишади, шундай қилсам, ҳамма учун яхши бўлади деб ишонилшади.

Албатта, муаммо пайдо бўлиши билан оламга жар солинг ва кўринган одамга дийдиё қилинг демаймиз. Бундай вазиятда тажрибали инсонларни қидириб топиш ва улардан маслаҳат олиш сизни қийин вазиятлардан олиб чиқилишини эслатиб ўтмоқчимиз, холос.

### *Руҳан қўллаб-қувватлашининг аҳамияти*

Сизга гоҳида маслаҳат, гоҳида амалий ёрдам керак бўлади. Баъзида эса шунчаки енгил тортиш учун таскин берувчи сўзларга эҳтиёж сезасиз. Шундай экан, руҳий мададнинг аҳамиятини англаб етиш жуда муҳим.

### *Барчасини ичга ютиш саломатлик учун хавфли*

Ёнингизда сизни тинглашга тайёр, дардингизга малҳам бўлувчи инсонлар бўлмаса, ғам-қайғу сизни еб битириши тайин. Агар муаммоингиз чиндан ҳам жиддий бўлса-ю, уни яширишга ҳаракат қилаётган бўлсангиз, ўзингизга жабр қилиясиз, холос. Яқинларингизга дардингизни тўкиб солишга уялманг, бу сизни жиддий дардлардан сақлаши мумкин.

### *Инсонлар бошингизга қандай ташвиш тушганидан бохабар бўлишгани яхши*

Биринчидан, сизнинг вазиятингизни тушунишади. Масалан, кечагина яқин инсонингизни йўқотганингиз учун

ишхонада хатоликка йўл қўйдингиз. Бундай вазиятда камчиликларингизга кўз юмишади.

Иккинчидан, шундай муаммолар ҳам бўладики, уни барча билиши керак. Баъзида инсонлар бир-бирларини такрор-такрор ранжитишади ва бу ҳақида ўйлаб ҳам ўтиришмайди. Балки, уларга ёшлигида бировни камситиш яхши эмаслигини ўргатишмагандир.

Эсингизда бўлсин, шикоят қилганда муаммонинг аломатлари ҳақида эмас, балки ечими ҳақида ўйлаш керак. Масалан, жамоат транспортида кимдир оёғингизни босиб олди. «Оёғимни тепалаб ташлади, ҳатто кечирим ҳам сўрамади, энди кўкариб кетади, юрагим ҳам бошқача уряпти» – бу шикоят. «Унчалик оғримади, ҳатто сезмадим ҳам. Одамлар, келинлар, бир-биримизга эътиборли бўлайлик» – буниси яхшироқ, ҳатто таклиф деса ҳам бўлади.

Муаммони бартараф қилиш имкони бор пайтда айтиш зарур. «Фалон ширинликни олиб келишингни хоҳлагандим, сен эса унутибсан». Ярим кечаси уни қаердан топсин?! Эртаси куни ёдига солинг, сотиб олиш имконияти бўлади.

Ким қандай вазифани бажаришига ҳам эътиборли бўлиш талаб этилади. «Ҳисобчи менга ойлик беришда адашди» – бу ҳақида буфетчига айтиб ўтириш бефойда. Ҳисобчининг ўзи билан гаплашиш керак. Муаммо сабабчисини эмас, ечимини излаш лозим. Бу кундалик ҳаётда деярли ҳар куни учрайдиган ҳолат. Муаммолар қанчалик кўп бўлмасин, уларнинг ечими ҳам бўлади, албатта. Бу ечимларни излаб топиш фақатгина ўзингизга боғлиқ.

*Тингланг, муҳокама қилманг. Бу орқали тушкун кайфиятдаги яқинингизга ёрдам беришингиз мумкин.*

Инсон баъзида ўзини ёмон ҳис қилади, тушкунликка тушади. Бундай вақтда аксарият одамлар дардини ичига ютади. Кўнгилсизликларни бошқалар билан ўртоқлашмаслик, ичда сақлаш саломатликнинг издан чиқишига, жиддий касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Яқин инсонингиз шундай аҳволда эканини кўрдингизми, қўйидаги тавсияларга амал қилинг:

*Диққат билан тингланг!*

Яқин инсонингиз уйдаги, ишдаги, шахсий ҳаётидаги муаммолар сабаб ўзини ёмон ҳис этаётган бир вақтда уни диққат билан тинглаб ҳам ёрдам беришингиз мумкинлигини унутманг. Муаммоларини бошқаларга эмас, айнан сизга айтяптими, демак, сизни чиндан ҳам ўзига яқин олади. Инсон стрессга тушганида дардини эшитадиган киши бўлиши ўзини анча энгил ҳис қилишига сабаб бўлади.

*Тинглаётганда уни муҳокама қилманг, гапини бўлманг!*

Стресс ҳолатидаги инсон ҳис-туйғуларини тушунтириб беролмаслиги, уларни ифодалаш учун сўз тополмаслиги ёки тутилиб қолиши мумкин. Бундай вазиятда унинг гапини бўлманг, дардини ўзи истаганидек баён қилишига қўйиб беринг.

Яқин инсонингиз дардларини тўкиб солаётган вақтда уни юпатишга урининг, лекин ошириб юборманг. Ҳаётда ҳамма нарса бўлиши мумкинлигини, муаммолар келиб-кетаверишини тушунтиринг. Ҳаёт паст-баландликлардан



иборатлигини, инсон бундай вазиятдан тўғри хулоса чиқариб, кучли бўлиб чиқиши кераклигини айтинг.

*Баҳо беришга шошилманг!*

Суҳбатдошингизни охиригача тингланг. Вазиятнинг яхши-ёмон, оқ-қора томонларини муҳокама қилишга, баҳо беришга ошиқманг. Унинг кечинмаларини ҳис қилишга урининг. Суҳбатдошингизга бундай вақтда «мен сени тушунаман» деган жумланинг ўзи ҳам катта мадад бўла олади, фақат бу сўз самимият билан айтилиши керак.

Тушкунликка тушган одам ўзини ёлғиз ҳис қилмаслиги муҳим. Ёнида уни тушунадиган, қўллаб-қувватлайдиган инсонлар борлигини ҳис қилиш ўзини қўлга олишига ёрдам беради.

# ЭРКАКЛАРНИНГ МУАММОЛАРИ



**Энди жамиятнинг турли жинсга ва турли ёшга мансуб вакиллари қандай муаммолар безовта қилаётганини таҳлил қиламиз.**

Эркаклар ва аёлларнинг биологик фарқларини мутлақлаштириш жараёни шунга олиб келдики, инсон фаолиятининг кўплаб соҳалари сунъий равишда «аёлларга хос» ва «эркакларга хос» турларга бўлина бошлади. Янги гендер концепцияси биологик жинс билан ижтимоий жинс фарқланишига, жинслар орасидаги ижтимоий муносабатлар фақат эркаклар ва хотин-қизларнинг биологик ўзига хослиги билан белгиланмаслигига, ижтимоий роллар физиологик фарқлардан сезиларли даражада кенглигини англашга қурилган.

Гендер тенглик XXI асрда тараққиёт соҳасида БМТ мақсадларига эришиш борасида принципиал аҳамиятга молик масаладир. Шунга мувофиқ тарзда гендер ёндашувларнинг такомиллаштирилиши ва жорий этилиши ижтимоий адолат, инсонларнинг тенгҳуқуқлилигига эришиш йўлида бош омил бўлиб турибди.

Аҳоли турли гуруҳларининг жамият фаолиятида ижтимоий роли ва ўзига хос талабларига мос равишда иштирок этишига нисбатан гендер ёндашувнинг қўлланилиши ривожланишнинг гендер стратегиясини ишлаб чиқиш имконини берди, унинг таркибига қуйидаги масалалар киради:

- хотин-қизлар эҳтиёжларини ошиғич тартибда қўриб чиқиш ва ҳисобини юритиш (айниқса, маданий меъ-

ёрлар ва қадриятлар уларнинг жамият фаолиятида тенг иштирок этишини чеклаб қўйган тақдирда);

- жамиятда хотин-қизлар аҳволини аниқлаш ва яхшилаш;
- хотин-қизларнинг ўз ҳолати, талаб ва эҳтиёжларини англаши;
- хотин-қизлар аҳволини яхшилашга ҳалал берувчи тўсиқларни аниқлаш;
- хотин-қизлар фаолият юритадиган соҳаларни кенгайтириш, улар томонидан анъанавий тарзда эркакларга тегишли деб келинган касб-корларнинг ўзлаштирилиши;
- ўтмишдаги камситишларнинг бевосита ёки билвосита оқибатларини бартараф этиш;
- хотин-қизларнинг ночор гуруҳларини юқори даражада қўллаб-қувватлаш.

Гендер тенглиги фақат аёлларга тааллуқли масала бўлмасдан, у эркаклар ҳуқуқ ва мажбуриятларини ҳам англатади. Чунки жамият ҳар икки жинсдан гендер нормалари ва стандартларига мувофиқ ҳаракат қилишни кутади. Тенглик аёллар ва эркаклар бир хил бўлиб қолишини билдирмайди. Гендер тенглиги аёлларнинг ҳам, эркакларнинг ҳам манфаатлари, эҳтиёжлари ҳисобга олинганлигини кўрсатади.

Энди бевосита замонавий эркаклар дуч келаётган муаммолар таҳлилига ўтаммиз.

Охирги йилларда тиббиётда эркаклар учун ҳақоратли саналган импотенция сўзи ўрнига эректил дисфункция атамаси қўлланила бошланди. Номи-ку ўзгарар, аммо эркак учун бу хасталикнинг залвори асло камаймайди. Ҳар

қанча кучли ва соғлом кўринмасин, эркак бундай нозик масалада ҳамиша севимли умр йўлдошининг кўмагига эҳтиёж сезади.

Эректил дисфункция эркак кишининг жинсий алоқага киришиш учун эрекция ҳосил қилолмаслиги ёки уни сақлай олмаслигидир. Жинсий майл билан боғлиқ муаммолар эректил дисфункция хасталигига алоқадор эмас. Эрекциянинг бузилиши асосан 2 катта гуруҳга бўлинади: психоген ва органик. Баъзан улар аралаш ҳолда бўлиши ҳам мумкин. Биринчи ҳолда эрекциянинг рисоладагидек бўлмаслигига эркак руҳиятидаги зўриқиш, стресс, депрессия, қўрқув сабаб бўлса, иккинчи ҳолда дисфункция турли урологик, нейроген, эндокрин ва томир касалликлари таъсирида ривожланади.

Агар эркак 3 ой давомида ҳар икки яқинликнинг бирида омадсизликка учрайверса, уни жиддий тиббий кўриқдан ўтказишга тўғри келади. Бу, аввало, унда тестостерон миқдорининг пасайиб кетганидан далолат беради.

Муваффақиятсизликка қуйидагилар ҳам сабаб бўлади:

1. Эркакларнинг ҳаддан ортиқ семириб кетиши натижа-сида тери остидаги ёғ клетчаткаси эрекция ҳосил қилишга тўсқинлик қилади.

Маслаҳат: энг биринчи амалга ошириладиган иш – парҳез қилиш. Яхшиси, бу оқсилли парҳез бўлсин. Бунда гўшт ва балиқ маҳсулотлари, сабзавотлар, творог истеъмол қилган маъқул.

2. Кенг тарқалган простатит. Айниқса, совуқ қиш кунлари грипп, тумовни оёқда ўтказиш асорати простата безининг яллиғланиши билан тугаши мумкин. Чунки бу без

пешоб чиқариш каналининг юқориси, қовуқ пастида жойлашган. Чов, оралиқ ва қорин пастида юзага келган қаттиқ оғриқ простата безида муаммо борлигини билдиради. Бу ҳолда юриш ҳам қийинчилик туғдиради. Касаллик ўз вақтида аниқланса, ундан антибиотик ва физиотерапия, қўл ва аппарат орқали қилинадиган массаж ёрдамида қутулиш мумкин. Бу усуллар простатитнинг фолликуляр босқичида ҳам асқатади. Простата бези фолликулалардан иборат бўлиб, улардаги йиринг ўчоқлари барча йўллари ёпиб қўяди. Простатитнинг энг оғир учинчи шаклида без тўла-тўқис патологик жараёнга тортилади. У инфекция марказига айланиб, барча функцияларини йўқотади. Тиббиётда уни фақат жарроҳлик йўли билан даволашади. Муолажалар кечиктирилса, зарарланган простата бези қовуқ бўйни склерози, пешоб ҳайдашда қийналиш, эректил дисфункция ва бепуштликка олиб келиши мумкин.

Простатитнинг давоси – пиёда юриш. Иложи бўлса, фитнес-клуб ва бассейнга бориш керак. Бу, биринчидан, вазн ортиб кетишининг олдини олса, иккинчидан, спорт машғулотлари эркакнинг жинсий ҳаётига ижобий таъсир кўрсатади.

3. Аёлларга нисбатан эркаклар буйрагида тош кўпроқ йиғилади. Буйракдаги тош ҳам жинсий алоқага халал беради. Тош борлиги кескин ҳаракатлардан сўнг бел соҳасида симиллаган оғриқ туриши, ноқулайлик туйилиши билан характерланади. Бундай ҳолларда дарҳол пешоб таҳлили топшириш ва буйракни УТТдан ўтказиш талаб этилади.

Жинсий қувватнинг пасайиши баъзи ҳолатларда эндокрин бузилишлар натижасида ҳам рўй беради. Бунда жинсий безлар яхши ишламай, тестостерон кам ишлаб чиқарилади.

Эркакда овоз тембри кучайиб, юз ва баданда тук ўсиши тўхтайдди, тананинг турли қисмларида ёғ тўпланади.

Климакс даври фақат аёлларда бўлади деганлар адашади. Бундай ҳолат эркакларда ҳам бўлади ва у андропауза деб аталади. Бу даврда эркаклар климаксининг физиологик ва патологик турлари аёллар климаксидан тубдан фарқ қилади. Климакс «климактерий» сўзидан олинган бўлиб, грекчада «зина-поя» деган маънони англатади. Бу даврни қариллик ва ёшликни бир-биридан ажратиб турувчи поғона деб ҳисоблаш мумкин. Худди шунинг учун климакс (менопауза) даврида аёл ва эркак ўз танасида рўй бераётган ўзгаришлар сабабли баъзан тушқун, баъзида қувноқ, гоҳ ҳаммага захрини сочадиган, гоҳида эса ҳамма нарсага безътибор бўлиб қолади.

Тестостерон эркаклардаги асосий жинсий гормон бўлиб, жинсий аъзолар ва суяк-мушак тизимининг рисоладагидек ривожланиши, тукларнинг чиқиши, иккиламчи жинсий белгиларнинг пайдо бўлиши, жинсий майлнинг уйғониши учун масъул ҳисобланади.

Қисқача айтганда, тестостерон эркакнинг эркаклик гормонидир. Эркак организмида тестостерон гормонининг камайиб кетиши туфайли моддалар алмашинуви бузилади, жинсий майл сусаяди, жинсий ожизлик белгилари пайдо бўлади.

Гормонал бузилишлар тестостерон ишлаб чиқарилиши камайишига олиб келувчи сабаблардан биридир. Гормонал бузилишлар натижасида сперматогенез ҳам бузилади.

Баъзида бу жараён эркакларда сут безларининг катталашиши, мойк ва простата беши ҳажмининг кичрайишига ҳам олиб келади.

Баъзан айрим дори препаратлари қабул қилиш, инфекциялар, жароҳат ёки жарроҳлик операциялари туфайли мойянинг зарарланиши туфайли ҳам тестостерон ишлаб чиқарилиши камайиши мумкин. Узоқ давом этган руҳий тушкунлик, стресс ҳам шундай ҳолатга олиб келади.

Ҳеч қандай таҳлилларсиз ҳам андропауза яқинлашаётганини сезса бўлади. Жинсий қувватнинг бузилиши, жинсий майлнинг ва спермада репродуктив хусусиятнинг камайиши ушбу ҳолатнинг асосий белгилари ҳисобланади.

Баъзи эркаклар климакс даврида таниб бўлмайдиган даражада ўзгаради. Яъни аввалдан жаҳлдор, серзарда бўлган эркаклар бирданига ювош тортиб қолиши, мусичадек беозор эркаклар эса бирданига ғазабнок одамга айланиши мумкин. Баъзан улар арзимаган руҳий таъсирларга ҳам берилувчан бўлиб қолишадики, буни билмаганлар уни қариллик психозига ёки неврологик касалликка чалинган дейиши ҳеч гап эмас.

Қайси босқичда бўлмасин, андропаузани даволаш даркор. Бу, энг аввало, эркакнинг ўзи учун керак. Оз бўлса-да тестостерон даражасининг нормаллашуви ва бу гормон ишлаб чиқарилишининг изга тушиши эркакда ўзига бўлган ишончнинг ортишига хизмат қилади. Бу эса эркак учун энг муҳимидир.

Андропауза кўпинча 50 – 60 ёшларда бошланади. Бу давр организм ҳолатига қараб турлича кечади. Масалан, соғлом ва бакувват эркакларда климакс нисбатан енгилроқ, сурункали касалликлар билан оғриганларда эса бироз оғирроқ ўтиши мумкин. Бу пайтда эркаклар ақлий ва жисмоний толиқишни ҳис этишади. Баъзиларида тушкунлик ва ҳаф-



саласизлик кузатилади, яъни уларда яшашга мойиллик ва аёлларга бўлган қизиқиш йўқолади. Бошқа гуруҳ эркаклар эса климакс даврида мигрен (бош оғриғи хуружи) ва қабзият (ич қотиши)дан азият чекишади. Аксарият эркакларда бу даврда қон айланиши ёмонлашиб, кўпгина жиддий хасталиклар юзага келиши мумкин. Шунингдек, бош айланиши, кислород етишмаслиги, кўкракнинг чап томонида тез-тез санчиқ туриши, асабийлик ва хотира пасайиши ҳам ёши ўтаётган эркакларни жиддий безовта қилади. Шундай аломатлар кузатилганда бемор уролог-андролог билан маслаҳатлашиб, тегишли даво чораларини кўриши зарур.

Аёллар ва эркаклар климаксининг фарқи шундаки, андропаузадан кейин ҳам эркакларда репродуктив фаолият сақланиб қолади. Андропоузанинг асосий белгиси эркаклик жинсий гормони бўлмиш тестостерон ишлаб чиқарилишининг камайишидир. Одатда, 30 ёшдан бошлаб тестостерон ишлаб чиқарилиши йилига 1-2 фоиздан камайиб боради. Андропоузага чалинган эркаклар ўртача 45 ёшда бўлади.

Эркаклар климакси физиологик ва патологик турларга бўлинади. Физиологик климакс кексайиш пайтида аста-секинлик билан деярли сезиларсиз кечиши унинг хос белгисидир.

Патологик климакс эса кўпинча асабнинг кучли бузилиши, оғир стресс ҳолатига тушиб қолиш, уйқусизлик, тез чарчаш, бирданига семириб кетиш ва гормонал бузилишлар юз беришидир.

Климакснинг бу турида юрак-қон томир касалликлари кўп учрайди. Тўсатдан юз қизариши, қўл-оёқларнинг увишиши ва музлаши, шунингдек, неврастения ҳамда истерия

(тажанглик, серзардалик, ўзига ишонмаслик) ҳоллари кузатилади. Умуман, климакс даврида асосан жинсий безлар, шунингдек, буйрақусти, гипофиз, қалқонсимон без ва сперма ишлаб чиқарувчи мойк тўқималари атрофияга учрайди, ёғ қавати қалинлашади.

Андропаузанинг узоққа чўзилиши эркак организмидаги патологик жараёнлар билан боғлиқ. Лекин аксар ҳолларда эркаклардаги климакс даври узоқ давом этмайди. Айримларда бу жараён 1 – 2 йил, патологик ҳолатлар билан кечганда эса 4 йилгача чўзилиши мумкин. Худди шунинг учун 40 – 45 ёшдан ўтган эркаклар, аввало, ўзида кечаётган ҳолатни мутахассис шифокорга билдириб, климакснинг физиологик ва патологик эканлигини аниқлаши ҳамда зарур муолажаларни олиши керак.

Эркаклар ўзида андропауза даври енгил кечиши учун қуйидаги тавсияларга риоя этишлари лозим:

- ҳар куни истеъмол қилинаётган озуқа таркибида А, С, Е, В гуруҳидаги барча дармондорилар бўлишини таъминлаш;
- вақти-вақти билан қувват берувчи гиёҳлар (масалан, женьшень ёки лимон ўти) дамламаларидан ичиб туриш;
- эрталаб камида 15 дақиқа жисмоний машқ билан шуғулланиш;
- тўйиб ухлаш;
- ортиқча вазндан қутулиш;
- чекишни, спиртли ичимликлар ичишни ташлаш;
- уйқудан олдин тоза ҳавода ярим соатча сайр қилиш;
- жинсий алоқани узоқ вақтга тўхтатиб қўймаслик.

Бундан ташқари, тез-тез уролог қабулида бўлиб, пешоб йўллари ва простата беши фаолиятини текширтириб туриш зарур. Чунки климакс даврида пешоб чиқариш йўллари ва жинсий аъзоларда ўзгаришлар юз бериши кузатилади.

Ҳаёт бугунги кунда эркаклар олдига турли-туман талабларни қўймоқда, ҳозирги эркаклар мослашувчан бўлиши керак.

Ибтидоий жамиятда улар овчи ва жангчи эди. Ўлжани овлаш учун уларга жисмоний куч, қатъият, сабр-тоқат ва мерганлик маҳорати керак бўлган.

Эркакларнинг бошқа қимматли хусусиятлари – жасурлик, тартиб-интизомга риоя қилиш, бурчга содиқлик энг муҳим ижтимоий институтларни қуриш ва эркак кучига асосланган замонавий жамият тузилишини шакллантириш имконини берди.

Омон қолиш ва ҳимояланиш учун тарихан зарур бўлган ўша фазилатлар энди оила ва эр-хотин ҳаётини тобора мураккаблаштириб, эркак шахсининг ривожланишини чеклаб қўймоқда.

Энди аёллар молиявий мустақилликка эришиб, тенг меҳнат ҳуқуқига ва жинсий эркинликка эга бўлдилар. Бу эса эркак ҳокимиятининг азалий пойдевори дарз кетишига сабаб бўлди. Ҳатто бола эндиликда нафақат отасининг, балки онасининг фамилиясини ҳам олиши мумкин. Стереотиплар энди эркакларнинг ўзини ўзи аниқлашига ёрдам бермайди: эркаклар ўзларини қайта кашф қилишлари керак.

Эркинлик вақти келди, аммо бу қанчалар хавфсиз? Энди эркаклар ўз йўлини излай бошлайдилар, чунки эркакликнинг универсал модели эркакнинг кўп қиррали бўлишига

имкон яратди. У харид қилишни яхши кўради, ҳис-туйғуларини кўрсатишдан тортинмайди ва ташқи кўриниши ҳақида қайғуради. Бунга яққол мисол – футболчи Дэвид Бекхэм. У модага амал қилади, заргарлик буюмларини тақади, хилма-хил соч турмакларини синаб кўради.

Умуман олганда, ҳозирда эркаклар ўзларининг ташқи кўринишига кўпроқ эътибор бериб, иложи борича чиройли ва ёшроқ кўринишга ҳаракат қилишмоқда.

Тана ва ташқи кўриниш эркак қиёфасининг муҳим таркибий қисмига айланиб бормоқда, у ўзини ўзи қадрлаш ва шахснинг субъектив фаровонлик даражасига боғлиқдир.

Ҳозирги эркаклар учун яна бир синов уларни феминизацияга ундаш, ягона боқувчи ролини йўқотиш ва ишдан айрилиш ҳадигидир. Ишдан маҳрум бўлиш ҳар қандай касб вакиллари хавотирга солади, меҳнат бозорида рақобат жуда юқори. Бугунги кунда эркак энди ўзининг мартабаси улуг бўлишига ишона олмайди.

Меҳнат соҳасида гендер меҳнат тақсимодининг анъанавий тизими йўқ қилинмоқда, эркак ва аёлнинг ишлаб чиқариш роллари ва фаолият соҳалари қутбланиши заифлашмоқда.

Аммо замонавий одам нафақат пул топишни, балки яхши яшашни ҳам хоҳлайди. Шунинг учун у ўз шахсиятини юксалтира олиши керак. Шахсий қадрият нафақат касбий мақом билан белгиланади, балки эркак ўзини оила раҳбари, эр, суюкли ёр, дўст сифатида кўришга интилади. Дунёдаги аксарият эркаклар учун бугунги кунда эркакликнинг асосий пойдевори ўзига ишониш ва дўстларнинг ҳурматидир.

Эркаклар ўз фарзандлари билан ҳаётларининг биринчи йиллариданоқ ишончли муносабатлар ўрнатадилар, ҳолбуки, илгари кичкина болага ғамхўрлик қилиш фақат онанинг масъулияти ҳисобланган. Ҳақиқий эркак – кучли руҳиятга эга мураккаб шахс.

Замонавий йигитларнинг аксарият муаммолари ва қийинчиликлари кўпинча иш ва оилавий ҳаёт чорраҳасида пайдо бўлади. Масалан, «Касбий масъулиятни қандай қилиб оталик жавобгарлиги билан уйғунлаштириш мумкин?» деган саволга ҳеч кимда тайинли жавоб йўқ.

Бугун жасоратли бўлиш ўз шахсиятингизни бой бермасдан мослашувчан бўлишни англатади. Энди асосий нарса жасорат ёки шуҳратпарастлик эмас, балки ички кучдир.

Замонавий аёллар эркаклардан айнан ўша кучни излайдилар. Бахтга бўлган ҳуқуқни қўлга киритган аёллар бу ҳуқуқдан фойдаланиш учун уларга тушуниш ва қўллаб-қувватлашга тайёр, муваффақиятли ва кўп қиррали, масъулиятли ва қарор қабул қилишга қодир бўлган яқин одам кераклигини тушунишди.

# АЁЛЛАРНИНГ МУАММОЛАРИ



**Бугунги аёлларнинг муаммоларини кузага туриб бу аёлларнинг ҳаётида муаммодан бошқа нарса бўлмаса керак деган хулосага келиш мумкин.**

Аслида-чи? Ҳақиқатан ҳам айни дамда опа-сингилларимиз муаммолар гирдобида қолишганми?

Таҳлил қилиб кўрилса, ўзини муаммолар гирдобида ҳис этаётган аёлларнинг кўпчилигида муаммонинг ўзи йўқ. Фақат ваҳима, тушкунлик ҳолатлари учрайди. Тўғри, айрим аёллар чиндан ҳам ижтимоий-иқтисодий муаммолар гирдобига тушиб қолишган. Аммо соғлом ақл билан ўйлаган ҳолда шуни айтиш мумкинки, бугунги бозор иқтисодиёти шароитида ҳар бир кишининг бошида иқтисодий-ижтимоий муаммолар қилич яланғочлаб турибди. Бир кун ҳаракатдан тўхтаса, неча кунлик иши орқага кетиши мумкин.

Ахборот манбаларидан маълумки, кўпчилик иқтисодий ҳолати ночор аёллар бирор касб-ҳунарнинг бошини тутмаган бўлишади. Кимлардир уларнинг ҳолатини яхшилаб беришини кутишади. Аммо, қўл билан берганга қуш тўймас, деган гаплар бежиз айтилмаган.

Шу каби опа-сингилларимизга бирор ҳунарни ўрганишни тавсия этамиз. Масалан, бугунги кунда истеъмолчилик кайфияти жуда юқори, одамлар пул топса бўлди, нимадир сотиб олишга ҳаракат қилишади. Ким учундир бу фожиадек туюлиши мумкин, аммо ақлли инсонлар шундай вазиятдан ҳам тўғри фойдаланадилар.

Хўш, уйда ўтирадиган, ҳеч қандай маълумоти йўқ аёл нима иш қила олиши мумкин деб сўрарсиз. Қуйида бир неча тавсиялар бериб ўтамыз.

*Пазандалик.* Уйда ишсиз ўтирадиган, ҳеч бир моддий таъминоти бўлмаган аёл интернетдан одамларга хуш ёқадиган ширинликлар пиширишни ўрганиб олиши мумкин. Пишириқларни турли дўконларга тавсия қилиб сотишга эришса, ҳам яхши даромад қилади, ҳам ҳаётнинг икир-чирларига аралашиб бош қотириб юрмайди.

*Чеварчилик.* Шунингдек, бу каби аёллар болалар, қариялар учун турли кийимларни тикиб сотишлари мумкин. Бу борада ҳам дўконлар билан ҳамкорликда ишласалар бўлади. Қолаверса, миллий зардўзлик санъатини ўрганиб, яратган намуналарини туризм ривожланган шаҳарларда сотишлари мумкин. Умуман олганда, ҳаракат қилинса, ҳаммасини эпласа бўлади.

Авваллари фақат киноларда, телевидениеда кўриш мумкин бўлган ҳолатлар ниҳоят ҳаётимизга ҳам кириб келди. Яъни бугунги кунда аёллар жамиятнинг ҳар бир жабҳасида бемалол ўзларини кўрсатаётганларига, меҳнатлари муносиб тақдирланаётганига, муҳим лавозимларни эгаллаётганларига гувоҳ бўляпмиз.

Бу аёллар учун қувонарли ҳол, албатта. Бироқ «танганинг иккинчи томони», ҳаётга енгил қарайдиган, осон пул топишга, мол-мулкка эга бўлишга ҳаракат қиладиган, маънавий даражаси паст бўлган аёллар ҳам учраб туриши ўйлантиради одамни.

Энди биз ҳаётида барча шароитлари муҳайё бўлса-да, эридан, умуман, ҳеч нарсадан кўнгли тўлмайдиган аёлларга



эътибор қаратамиз. Шуни таъкидлаш лозимки, бу турдаги аёлларда ўзига хос депрессия ҳолати бўлади, одатда.

Депрессия – хавфли касаллик. Барчамиз баъзида қайғуга ботиб қоламиз ва ўзимиз эришган ғалабаларга шубҳа билан қараймиз. Келажакда бизни яхши кунлар кутаётганидан умидимизни узамиз. Аммо вақт ўтиши билан ҳаммаси ўз жойига тушади, кайфиятимиз яхшиланади, куч-қувватимиз қайтади.

Биз ўз-ўзимизни депрессиядан қутқардик, бу мақтовга лойиқ, шундай эмасми? Наздимизда, бу «касаллик»-дан жабрланганларнинг аксарияти тўшақда ётиб нолишдан ва антидепрессант дорилар ичишдан бошқа нарсага ярамайдиган дангасалардир. Улар шунчаки иродасиз ва қатъиятсиз, заиф одамлар бўлса керак деб ўйлаймиз. Депрессияни енгиш осон, фақат инсон ўз иродасини қўлга олса бас.

Ростдан руҳий тушкунликнинг бундай турини енгиб ўтиш шунчалик осонми? Албатта, йўқ. Ҳақиқат, ҳар доимгидек, бир қарашда кўринганига қараганда анча мураккаброқ.

Депрессия кўпчилик томонидан жиддий қабул қилинмайди. Ҳамма гап шундаки, онгимиз учун бу сўз шунчаки ёмон кайфият билан боғлиқ бўлиб қолган. Кўпчиликнинг фикрига кўра: «Агар кимдир хафа бўлса, бу унинг масъулиятсизлиги учун баҳона бўла олмайди». Албатта, бу гапда қайсидир маънода жон бордир.

Келинг, энди тушкунлик ҳақидаги фикрларимизни бир четга суриб турайлик-да, депрессия ўзи нима деган саволга жавоб олишга ҳаракат қилайлик.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, ҳозирги кунда дунё миқёсида турли ёшдаги 246 миллионга яқин одам депрессия билан касалланган.

Агар бу феноменнинг жиддийлигини ҳали ҳам шубҳа остига олаётган бўлсангиз, билингки, ушбу ташхис ҳаққонийлигини миянинг магнит-резонанс томографиясида аниқ кўриш мумкин. Бундай беморларнинг марказий асаб тизимида нейронлар орасида узатиладиган сигналлар билан боғлиқ аниқ муаммолар кузатилади.

«Менда ҳам бундай муаммолар йўқмикан?» – деб қизиқаётган бўлсангиз, депрессияни аниқловчи энг оддий ва энг машҳур сўровномадан ўтишингиз мумкин. Ушбу касалликнинг бошланғич босқичида шифокор кўригидан ўтиш кўпроқ самара беради ва ҳолатингиз бундан-да кескинлашиб кетишининг олди олинади. Ахир бу касаллик нафақат шахсий мартаба ва профессионал фаолиятингизни, балки ҳаётингизни ҳам хавф остида қолдиради. Афсуски, депрессиянинг ўта оғир кўриниши билан оғриган беморлар кўпинча ўз жонларига қасд қиладилар.

Шифокорлар депрессия ташхисини биринчи навбатда касалликнинг аломатларига қараб қўйишади. Бундай аломатларга олиб келадиган сабаблар турли хил бўлиши мумкин. Шунинг учун бу касалликнинг таснифи бир-биридан кескин фарқ қилади. Депрессиянинг ўнлаб турлари мавжуд. Энг кенг тарқалганлари асосий депрессив бузилиш, соматоген ва фармакоген турларидир.

Ушбу касалликни яхши тушуниб олиш учун энг осон ва энг оддий бўлган фармакоген тури билан танишамиз. Бунда тушкунлик маълум бир кимёвий модда ёки дорини

истеъмол қилгандан кейин кузатилади. Мисол учун, Паркинсон касаллигида қўлланиладиган машхур леводопа ёки холестерин миқдорини пасайтириш учун ишлатиладиган статин дориларида ушбу ҳолатни кузатиш мумкин. Депрессиянинг ушбу кўринишини даволаш нисбатан осонроқ. Бемор дори истеъмолини тўхтатгач, одатда, бу ҳолат ўзи ўтиб кетади.

Шу ўринда таъкидлаш жоизки, спиртли ичимликлар нафақат жигар, балки асаб тизими учун ҳам зарардир. Шуниси қизиқки, баъзи беморлар ўз аҳволларини енгиллаштириш учун спиртли ичимликлардан фойдаланадилар, натижада дардларини янада оғирлаштирадилар.

Биз кўриб чиқадиган депрессиянинг кейинги тури соматоген деб аталади. У асаб тизимининг бузилиши билан боғлиқ эмас, депрессиянинг бундай кўриниши танадаги бошқа аъзода муаммо бўлганда учрайди. Одатда, бу турнинг энг кенг тарқалган кўриниши гипотериоз, яъни қалқонсимон без функциясининг етишмаслигидан бўлади.

Агар қалқонсимон без етишмовчилигига чалинган одам ўзини даволатиш ўрнига «шахсий ривожланиш ва ҳаётдан завқ олиш» тренингларига қатнайдиган бўлса, унинг руҳий саломатлигига жиддий зиён етиши мумкин.

Кўп ҳолларда депрессияни доимий бош оғриғи билан таққослаш мумкин. Яъни бу ҳолатнинг оғирлиги бизга кундек равшан, аммо у мустақил равишда кузатилиши ҳам, бошқа касалликларнинг симптоми сифатида намоён бўлаётган бўлиши ҳам мумкин. Депрессияни чақирадиган бундай касалликларнинг ўнлаб турлари мавжуд.

Баъзан кайфиятингиз ёмонлигидан шикоят қилиб борсангиз, шифокор сизга диабет, юрак касаллиги, шизофрения ёки травматик мия шикастланиши касалликлари ташхисини қўйиши мумкин.

Аммо депрессиянинг энг кўп тарқалган тури асосий депрессив бузилишдир (Major Depressive Disorder). Психиатрлар ва тадқиқотчилар бир вақтлар депрессияни лотин тилидан олинган эндоген («ичкаридан» деган маънони англатади) ва психоген/экзоген («ташқаридан» деган маънони англатади) атамаларини ишлатиб таснифлаганлар. Ушбу номлар кимнингдир депрессияси ички сабаблардан (масалан, генетика) ёки ташқи сабаблардан (стрессли ёки жароҳатли воқеа) туфайли келиб чиққанлигини аниқлаш учун берилган.

Авваллари депрессиянинг ички ёки ташқи турини ажратиш унга қўлланиши керак бўлган муолажани ажратиш учун зарур эди. Аммо ҳозирги илмий ҳамжамиятнинг фикрига кўра, депрессиянинг эндоген ёки экзоген туридан қатъи назар, уларни даволаш босқичлари ва муолажалари бир хил.

Биз асосий депрессив бузилишнинг клиник сабабларини кўпроқ тушуниш учун уни ички ва ташқи омилларни қайд этган ҳолда кўриб чиқамиз. Психоген/экзоген депрессия асаб тизимига таъсир қилувчи ташқи омиллар оқибатида пайдо бўлади деб қаралган. Бу омиллар якка ёки такрорий бўлиши мумкин. Бундай ташқи омилга исталган ҳодисани киритишингиз мумкин. Масалан, бошқа юртга кўчиш, қариндошлар билан узоқ давом этадиган можаро, ишдаги муваффақиятсизликлар, жамият меъёрларини қабул қила олмаслик ва бошқа сабаблар.

Психоген депрессия сизнинг миянгизга қилиши мумкин бўлган энг ёмон ҳазиллардан бири «атрофингизда ҳеч ким сизга ёрдам беришни истамайди» деган қатъий ишончдир. Яъни касалликнинг ўзи сизни уни даволашдан тўсади. Бундай тузоққа илинманг. Ҳар доим сизга ёрдам беришни истайдиган одамлар топилади, ҳеч бўлмаганда психотерапевт ва психологлар бунга тайёр бўлишади.

Эндоген депрессия хавfli, у ҳеч қандай сабабсиз ва ташқи омилларсиз тўсатдан пайдо бўлиши мумкин. Унинг пайдо бўлиш сабаблари ҳали тўлиқ ўрганилмаган. Олимлар уни марказий асаб тизимининг ўзига хос тузилишига алоқадор деб тахмин қиладилар.

Бир илмий тахминга кўра, муаммо серотонин нейротрансмиттер моддасининг биологик етишмовчилигида. Ё бу модда мияда кам ишлаб чиқарилади, ё беморнинг организида унинг сўрилиши учун рецепторлар кам. Аммо бутунги кунда бу назария ҳали узил-кесил исботланмаган.

Гап шундаки, бу назария нима учун серотонин миқдори кам бўлган барча одамларда депрессия кузатилмаслигини тушунтириб бера олмайди. Бундан ташқари, агар бу ҳақиқат бўлганида, антидепрессант воситалар ҳозирда анча самарали бўлиши керак эди.

Нима бўлган тақдирда ҳам, ирсият катта хавф омилларидан бири ҳисобланади. Агар сизнинг қариндошларингизда ушбу руҳий тушкунлик тури кузатилган бўлса, сиз ҳам бундай ҳужумга дучор бўлишингиз мумкин.

Асосий депрессив бузилишдан азият чекадиган беморлар иш фаолиятига эътибор бериш қобилиятини йўқотадилар ва интеллектуал топшириқларни ёмонроқ бажаради-

лар. Улар доимий хавотир ва ташвишда бўладилар. Уларни ўзларининг ёки атрофдагиларнинг фаровонлиги қизиқтирмайди. Улар ўзларини омадсиз деб ўйлайдилар, уларда тўсиқларни енгиб ўтиш учун рағбат бўлмайди. Афсуски, бундай беморлар ҳамма муаммоларнинг ечими ўз жонига қасд қилишда деб ўйлай бошлайдилар. Кўпинча бундай истак онгсиз интилиш бўлиб, бемор ўзига эътиборни жалб қилишга уринади.

Албатта, асосий клиник депрессияда жинсий-психологик омиллар ролини ҳам рад этиб бўлмайди. Бу ерда қизиқарли жинсий тафовутлар мавжуд: аёллар руҳий тушкунликлардан эркакларга қараганда икки баравар кўпроқ азият чекишади. Нега бундай бўлишига ҳозирда аниқ жавоб йўқ. Аёллар биологик жиҳатдан ушбу дардга кўпроқ мойилдирлар. Қолаверса, кўп мамлакатларда аёлларга бўлган муносабат ҳам катта роль ўйнайди.

Кенг тарқалган тахминларга кўра, дунёда беморлар сонининг кундан-кунга кўпайиб бораётгани, аслида, касалликнинг ўзи кўпаётганидан эмас, балки одамлар ўзларининг руҳий саломатликларига кўпроқ эътибор беришни бошлаганлари билан боғлиқ. Албатта, бундай тахминга етарлича асослар бор. Сиз АҚШ каби ривожланган мамлакатларда депрессия касали жуда кенг тарқалганини эшитгансиз. 2017 йилги статистик маълумотларга кўра, АҚШда 4,1 фоиз аҳолида ушбу руҳий ҳолат кузатилган. Дунё бўйича бу кўрсаткич 6 фоизни ташкил этади. Нега АҚШ каби ривожланган давлатларда ушбу ташхис Россияга қараганда кўпроқ деган савол туғилади. Бундан келиб чиқадики, америкаликлар русларга қараганда кўпроқ тушкунликка берилганми?

Албатта, йўқ. Ушбу статистика айрим давлатларда ташхис қўйиш жараёни кенг кўламда йўлга қўйилганини кўрсатади. Уларда бу жараён қонун билан тартибга солинган. Агар бирор киши ушбу касаллик аломатларига эга бўлса, психиатр қонун бўйича унга ташхис қўйиши шарт, акс ҳолда, жиддий муаммоларга дуч келиши мумкин. Кўп ҳолларда ташхис қўйилиб, маълум бир дори-дармон буюрилади. Аммо бундай тизимнинг ҳам ўз камчиликлари мавжуд.

Антидепрессантлар ўзига хос кимёвий таркибга эга бўлиб, улар мустақил равишда кайфиятингизни кўтара олмайди. Бундай дориларнинг самараси дарднинг оғирлигига боғлиқ. Агар соғлом одам антидепрессантларни қабул қилишни бошласа, кўнгил айнаши, баъзи ҳолларда очлик ҳисси камайганини сезиши мумкин. Аммо ҳис-туйғу фонидида ҳеч нарса ўзгармайди. Парадокс шундаки, сизнинг депрессиянгиз қанчалик оғир бўлса, унга буюрилган дори-дармонлар шунчалик самара беради.

Антидепрессантлар қандай таъсир қилади?

Бундай дориларнинг барчаси миямиздаги серотонин, дофамин ва норэпинефрин нейротрансмиттерларига у ёки бу даражада таъсир қилади. Антидепрессантларнинг 35 дан ортиқ кимёвий гуруҳлари мавжуд. Ушбу нейротрансмиттерларнинг етишмаслиги депрессиянинг асосий биологик сабабларидан ҳисобланади.

Бундан ташқари, антидепрессантлар ё тинчлантирувчи, ё ҳаяжонлантирувчи таъсирга эга бўлиши мумкин. Улар уйқу ва овқатланиш тизимини тартибга солган ҳолда кимёвий жиҳатдан турли хил жараёнлар билан миямизга таъсир

қилади. Бундай дорилар қўлланилишининг ижобий ва салбий жиҳатлари бор.

Ҳар бир кишининг жисмоний ва руҳий ҳолати индивидуал бўлгани учун тўғри даволаниш схемасини топиш ва уни қўллаш бир неча ойга чўзилиб кетиши мумкин. Психиатр ёрдамисиз тўғри даво чораларини белгилаб бўлмайди. Қолаверса, бундай дориларнинг таъсири дарҳол билинмайди. Биринчи ой давомида бемор ҳеч қандай ўзгариш сезмаслиги, ундан ҳам ёмони, фақат ножўя таъсирларни сезиши мумкин.

Шунинг учун ҳам шифокорга муурожаат қилмасдан, мустақил равишда бу дарддан қутула олмайсиз. Афсуски, бизнинг ўлкаларда психиатрга унчалик ишонишмайди.

Бу Совет Иттифоқи давридаги тарихимизга бевосита боғлиқ. Бизнинг миямизга у даврлардаги психонейродиспансерларга нисбатан ичкиликка берилган ёки гиёҳвандларга ёрдам берадиган жой деган тушунча ўрнашиб қолган. Бундай жойдан ташхис олиш одамни бутун умр балога гирифтор қилувчи «справка» олишдек гап бўлган. Бундай мутахассисларга одамлар муурожаат қилишдан қўрқиши асосий муаммолардан биридир.

Аммо замонавий дунё бу борада бизга янги имкониятлар яратиб берди. Хусусий психиатрлар ушбу дардни самарали даволаш учун махсус билимга эгалар. Улар тўғри дори-дармон буюриб, ташхисингизни бошқалардан сир сақлай оладилар.

Ушбу касалликда фақат таблеткалар билан даволаниб бўлмайди. Бу дардга дорилар ва психотерапия уйғунлаштирилганида даво топилади. Айрим одамлар психология



соҳаси тўғрисида нотўғри тасаввурда. Улар психология илм-фан доирасига кирмайди деб ўйлашади. Аммо депрессияни даволашга бағишланган тадқиқотларга назар солсак, психотерапиянинг самарадорлиги юқориликка гувоҳ бўлишимиз мумкин. Айниқса, когнитив феъл-атворни ўзгартиришга қаратилган терапия яхши натижа беради.

Психотерапиянинг ўнлаб кўринишлари ва бундай муолажаларнинг юзлаб усуллари мавжуд. Баъзилари қайсидир ҳолатларда кўпроқ ёрдам беради, баъзилари эса камроқ. Баъзи усуллар илмий жиҳатдан яхшироқ асослаб берилган, баъзилари эса йўқ. Аммо когнитив феъл-атворни ўзгартиришга қаратилган терапиянинг самарадорлиги психотерапияда исботланган. Унинг ёрдами билан асосий клиник депрессиянинг енгил турларини даволаш мумкин. Оғир турларида эса бундай муолажадан фойдаланиш даволашдан эришилган ютуқларнинг узокроқ муддат давомида чўзилишига олиб келади. Яъни агар сизга клиник депрессия ташхиси қўйилса-ю, фақат дори ичиб яхши бўлган бўлсангиз, бундай депрессиянинг қайтиб келиш эҳтимоли катта.

Депрессияни даволаш курсини тўрт босқичга бўлиб чиқиш мумкин.

*Биринчи босқичда* психотерапевт сизга депрессия муаммосининг келиб чиқишини тушунтиради. У сизга миянгизда қандай жараёнлар содир бўлаётганини, ушбу даволаниш муолажаларидан нимани кутишингиз кераклигини тушунтиради. Бу босқич бошланғич танишув деб аталади. Унинг вазифаси бемор даволаниши учун тўғри кайфият ҳосил қилишдир.

*Иккинчи босқич* депрессиянинг шафқатсиз циклини узишга қаратилган. Гап шундаки, ушбу касалликда бемор ўта бефарқ бўлиб қолади ва унда кундалик ишларни бажаришга энергия етишмайди. Яъни том маънода ўзини назорат қила олмайди.

Шунинг учун бундай беморларда бажарилмаган вазифалар ва адо этилмаган ваъдалар тўпланиб қолади. Улардан пайдо бўлган тушкунлик беморга қўшимча юк бўлади. Бундай одам деярли барча вақтини ёқимсиз ҳис-туйғулар оғушида ўтказади.

Ушбу чексиз айланувчи чархпалакдан беморни олиб чиқиш учун шифокор мунтазам равишда бажарилиши керак бўлган кундалик ишлар рўйхатини тузади. Бу босқичда рағбат ёки ғайрат масаласи четга суриб турилади. Яъни бемор истайдими ёки йўқ, бу ишларни барибир бажариши шарт. Ушбу ишлар беморда депрессив занжир реакциясини тўхтатиб, ўз-ўзига бўлган ҳурматнинг қайтиб келишига ёрдам беради.

*Учинчи босқичда* фикрлаш тизимини қайта кўриб чиқиш жараёни бошланади. Депрессияда инсон ҳаётнинг фақат салбий томонларини кўра бошлайди ва ижобий томонларни умуман унутади. Психотерапевтнинг вазифаси ушбу дисбалансни тўғрилашдир.

Ниҳоят *охирги босқичда* шифокор беморнинг ўзи ҳақидаги салбий фикрлари устида ишлайди. Бундай тушунчалар инсоннинг болалик даврида шаклланган бўлиб, бевоқифа дунёқарашига ҳам таъсир қилади. «Мен омадсизман», «Мен муваффақиятсизликка учрашим тайин», «Мендай одам бутун умр ёлғизликка гирифтор бўлиши керак» каби фикрлар ёшлиқдан шаклланади.

Албатта, бу босқичлар мураккаб даволаниш жараёнининг жуда содда тавсифидир. Аммо ҳеч бўлмаганда сиз даволаниш жараёни қандай кўринишга эгалигидан хабардор бўлдингиз.

Афсуски, асосий депрессив бузилишни даволаш жараёни камида бир йилга чўзилади. Депрессиянинг эндоген туридан эса бутунлай қутулишнинг иложи йўқ ҳозирда. Чунки унинг ортидаги механизмлар ҳали тўлиқ ўрганилмаган. Аммо антидепрессантлар ва психологик терапия орқали бундай депрессияни бошқариш осон бўладиган ремиссия босқичига олиб чиқиш мумкин.

Бу дарднинг профилактикаси ҳақида тўхталадиган бўлсак, қуёшли об-ҳавода кўпроқ сайр қилинг ва фаол турмуш тарзини олиб боринг. Яқинларингиз билан кучли ижтимоий алоқаларни ўрнатинг. Меҳнат фаолияти ва дам олиш орасида мувозанатни сақланг. Айнан шу оддий одатлар бундан-да кучлироқ депрессияга тушмасликка ёрдам беради.

Ҳозирда жаҳондаги ҳар тўрт кишидан биттаси ўз ҳаёти мобайнида турли руҳий муаммоларга дуч келмоқда. Халқаро ташкилотлар атиги бир неча йилдан кейин руҳий касалликлар соғлиқ тизими учун энг йирик муаммога айланишини башорат қилишган.

Бунга сабаб нима? Инсонлар тобора кўпроқ руҳий касалликларга чалинмоқдами ёки тиббиёт уларнинг кўпроқ турини аниқлаб, касаллик сифатида тан ола бошладими?

Нью-Йоркдаги «One World Counselling» психологик ёрдам маркази мутахассиси Гулшода Остер яқин орада руҳий

муаммолар ҳозирда энг кўп тарқалган дея ҳисобланадиган юрак-қон томир хасталикларидан сўнг иккинчи ўринга чиқиши ҳақидаги башоратларга қўшилади.

Статистик маълумотларга кўра, ҳозирда ўртача ҳар тўрт инсондан биттаси руҳий муаммога дуч келади. Жамиятда бу ҳолат кенг тарқалганига қарамай, унга чалинганларни камситиш ёки уларни ажратиб қўйиш ҳали-ҳануз кузатилмоқда. Тушкунликка тушганлар «заиф инсон» сифатида эътироф этилмоқда.

Инсонлар тобора кўп чалинаётган руҳий ҳолатлар орасида ҳозирда энг кўп тарқалгани депрессия – руҳий тушкунликдир. Инсон борки, кайфияти тушиб, қайғуга ботмай қолмайди. Лекин шифокорлар бонг ураётган депрессия билан шунчаки қайғуга ботиш орасида фарқ нима ва у қандай аниқланади?

Руҳий вазият қачон муаммога айланади?

Баъзи ҳодисаларга жавобан ҳар қандай инсоннинг қайғуга тушиши – нормал ҳолат. Лекин узоқ муддатли тушкун кайфият соғлиққа зарар етказиши мумкин.

### **Клиник руҳий тушкунлик – депрессия нима?**

Инсон нормал ҳолатда ҳаётнинг паст-баландликларига бардош бериб, ўзи ва яқинлари ғамини ейдиган, мавжуд потенциалларидан фойдаланадиган ва жамиятга фойда келтира оладиган вазиятда бўлади.

Қайғуга ботиш ёки асабийлашиш ҳолатини ҳар бир инсон бошдан кечиради. Лекин бу аломатлар руҳий касалликка айланганининг дастлабки белгиси бу ҳолатнинг узоқ, муттасил давом этиши ва туртки бўладиган бирон ҳоди-

са юз бермаган вақтда ҳам рўй беришидир. Бу аломатлар шахснинг кундалик ҳаётига салбий таъсир кўрсатадиган даражага етган вақти жиддий психологик ёки руҳий муаммога айланган ҳисобланади.

Масалан, клиник тушкунликка дучор бўлган одам ўта чуқур ва узоқ муддатли қайғу туфайли одамови бўлиб қолади.

Одатда, бу аломатлар аста-секинлик билан бир неча ҳафта ё ойлаб ривожланиб келади, баъзида бирданига шиддат билан пайдо бўлиши ҳам мумкин.

Клиник руҳий тушкунлик муаммосини самарали бартараф этиш учун улар классификация қилинади. Касаллик асосан икки турга бўлинади – асабий ва психологик.

*Асабий турга* инсон нормал ҳолатининг анча сезиларли турлари киради, масалан, депрессия, кучли муттасил хавотир ёки бирон ҳаракатни қайта-қайта қилавериш (масалан, қўлни қайта-қайта ювавериш, ҳамма нарсанинг ҳамиша ўз ўрнида бўлишига интилиш каби). Бу каби аломатларни ҳаёти мобайнида тахминан ҳар 10 кишидан биттаси бошдан кечиради.

*Психологик турдаги* тушкунликни эса тахминан ҳар 100 кишидан бири бошдан кечиради, улар шахснинг воқеликни қабул қилиши ва шу асосда фикрлаши, қарорлар қабул қилишига таъсир кўрсатади. Уларга шизофрения ва биполяр касалликлар киради.

Руҳий касалликлар кенг тарқалган бўлса ҳам, кўплар ундан халос бўла оладилар ёки у билан қандай яшаш йўллари ни ўрганадилар.

### **Руҳий тушкунликни нима келтириб чиқаради?**

Руҳий тушкунлик, депрессияни айнан нима келтириб чиқариши номаълум. Аммо бунга жисмоний, психологик ва атроф-муҳит таъсири сабаб бўлиши айтилади.

Кўплаб руҳий касалликлар авлодлар оша қайталагани учун ирсий боғлиқлик бор деган тахминлар ҳам мавжуд.

Мутахассисларнинг фикрига кўра, аксар руҳий касалликлар бир қатор генлардаги ўзгаришларга боғлиқ ва бу каби генга эга бўлганлар руҳий касалликка чалинишга мойил бўладилар. Аммо бу геннинг ўзи касалликни келтириб чиқармайди. Демак, инсон бу каби ирсий меросга эга бўлиши мумкин, аммо бу касаллик албатта ривожланади дегани эмас.

Ирсиятида ушбу касаллик бўлган инсонлар қайғу-азоб, бировдан ажраб қолиш, ўзларига нисбатан ҳақорат ва тазийқ каби омиллар ёки «турткилар»га берилувчанроқ бўладилар.

Аёл киши ҳар доим ҳам дардини яқинларига айта олмайди. Шундай паллада унга сирдош керак бўлади. Унинг дардини эринмай тингласангиз, муаммонинг асл сабаби ойдинлашади.

Ҳаётдаги оғриқли ҳодисалар бу каби ҳис-туйғуга тез берилувчан шахсларда касалликка туртки бўлиши мумкин. Бундай омилларга касаллик, ажрашиш, яқинлардан ажраб қолиш, иш жойини йўқотиш ва ҳоказолар киради.

Руҳий касалликни анъанавий текширув усуллари билан аниқлаб бўлмайди. Фақатгина мутахассис барча аломатларни ўрганиб чиқиб, узоқ вақт кузатувлардан кейингина ташхис қўйиши мумкин.

Кўплаб руҳий касалликларнинг аломатлари эса бир-бирига ўхшаш, шу сабабли аниқ ташхис қўйиш мушкул. Баъзи мутахассисларнинг фикрига кўра, руҳий касалликларни аниқлашнинг мавжуд усуллари ўта тиббий ёндашувга асосланган. Яъни руҳий тушкунликни инсон танасидаги безлар томонидан ишлаб чиқариладиган серотонин моддасининг миядаги етишмовчилиги келтириб чиқаради деган мулоҳазалар ҳам бор. Бу ёндашув руҳий касалликларни асосан миядаги кимёвий ўзгаришларга боғлайди.

Танқидчиларнинг таъкидлашича, бу ёндашув руҳий касалликнинг ҳиссий омилларини назардан қочиради. Бу ёндашувдан келиб чиқиб ҳозирда руҳий тушкунликка учраганларга антидепрессант дори-дармонларни белгилаш кенг тарқалган. Бу дорилар эса талайгина нохуш оқибатларни келтириб чиқариши маълум. Оиладаги муҳаббат кўп жиҳатдан эркакнинг қуввати, аёлнинг чиройли қомати ва кайфиятига боғлиқ. Аёл ва эркакларда мос хусусиятларнинг етишмаслиги уларнинг ўз-ўзига бўлган ишончи сўнишига сабаб бўлади.

Бугунги ўзбек аёли ким: бошқарувчими ё бўйсунувчи, эргашувчими ё эргаштирувчи? Замонавий ўзбек аёли портретини қандай чизгилар билан бойитиш мумкин? Аёлларнинг кучли жинс вакиллари билан тенгма-тенг ҳуқуққа эга бўлиш жараёни юртимизда XX аср бошларидан авж олди. Сабаби, фарзанд тарбиялаётган оналарнинг ўзлари ҳам зиёли бўлиши лозимлигини кўпчилик тушуна бошлаган эди. Аёлларимиз ҳам оилани, ҳам касб-ҳунарни бирдек олиб бориб, жамият учун керакли шахсларга айландилар.

Ер юзи аҳолисининг 53 фоизини аёллар ташкил этади. Шунинг учун ҳам гендер муаммолар бугунги куннинг дол-

зарб масалаларидан бирига айланди. Мамлакатимиз аҳолисининг қарийб 50 фоизини хотин-қизлар ташкил этади. Улар ижтимоий-маънавий, сиёсий-иқтисодий ҳаётнинг барча соҳаларида самарали ва фаол меҳнат қилиб келишмоқда. Асосий қонунимиз – Конституцияда ҳам хотин-қизларнинг барча соҳаларда тенг ҳуқуқли эканлиги эътироф этилган. Ҳукумат томонидан чиқарилаётган қарор ва фармойишларда аёллар, оилалар, фарзандлар манфаати ҳамisha устувор бўлиб келмоқда. Бу саъй-ҳаракатлар аёлларнинг жамият ҳаётида фаоллигида ўз ифодасини топаётгани ҳам айна ҳақиқат. Хотин-қизларимизнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини оширишга эътибор кучайтирилаётганининг бошқа жиҳатлари ҳам бор. Хусусан, уларнинг ҳуқуқий маданияти ва ҳуқуқий саводхонлигини ошириш, иқтисодий фаолиятни кенг йўлга қўйиш, ижтимоий ҳимоя тизимини такомиллаштириш масалалари давлатнинг муҳим мақсадлари қаторидан жой олди.

Аёлнинг ҳар қандай ишга масъулияти икки ҳисса кучли. Қаерда бўлмасин, қайси соҳада бўлмасин, аёл ўз вазифасини ортиғи билан бажара олади. Бир замонлар аёлларга заифа, ожиза сифатида қарашган. Бу сўзлар ҳозир ҳам онда-сонда учраб туради. Фикримизча, ҳеч бир даврда аёл ожиза бўлган эмас. Аёлга эҳтиром кўрсатиш, уни асраш ва улуғлаш халқимизнинг кўп минг йиллик тарихи давомида шаклланган менталитетнинг муҳим сифатларидан бири бўлиб, турмуш тарзимизнинг ўзига хос хусусияти сифатида сақланиб қолмоқда.

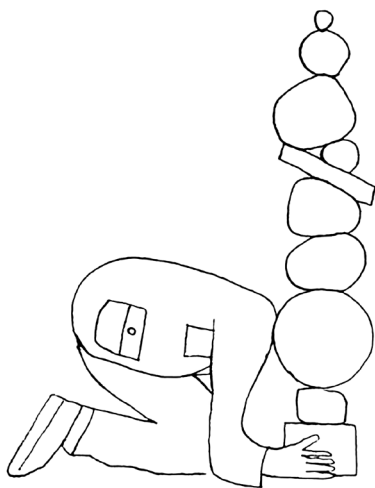
Асосий ҳуқуқ ва эркинликларнинг йўқлиги инсон ва жамият таназзулига олиб келиши, ижтимоий ва сиёсий тар-



тибсизликлар, зўравонликнинг ёйилиши ва ихтилофлар туғилиши учун шарт-шароит яратиши мумкин. БМТнинг инсон ривожланиши муаммоларига оид ҳужжатларида таъкидланганидек: «Ҳеч бир жамиятда хотин-қизлар эркакларникидек имкониятларга эга эмас. Бундай нотенг мақом хотин-қизларнинг инсон салоҳиятини ривожлантиришга қўшаётган салмоқли улуши билан ушбу жараён берадиган имтиёзлардаги улушининг кичиклиги ўртасидаги номуносибликнинг сақланиб қолишига олиб келмоқда». Шу сабаб инсон ривожланиши ва демократлаштиришга доир устувор муаммолар эркаклар ва хотин-қизлар ўртасидаги тенгликка эришиш билан боғлиқ масалаларга бориб тақалади, натижада хотин-қизлар мақомини ошириш ва уларнинг ҳақ-ҳуқуқларини кенгайтириш зарурати вужудга келади.

Аёл қадрини қанчалик юқорига кўтаришга муяссар бўлсак, миллий ғуруримиз, маънавият ва маданиятимиз янада юксалиши, оилаларимиз барқарорлиги таъминланиши, ҳалол ва пок, фидойи, ватанпарвар, жамиятга фойда келтирувчи, миллатимизни бутун жаҳонда кўз-кўз қилувчи фарзандларимиз сони кундан-кунга кўпая бориши табиий ҳолдир. Зеро, ҳар томонлама фаол ва оқила, доно, изланувчан, замонавий аёл меҳнатидан, салоҳиятидан нафақат унинг оиласи, балки бутун жамият манфаатдор бўлиши чин ҳақиқатдир. Биз қураётган жамиятнинг оғир юкини дадил кўтариб, унинг пойдеворини мустаҳкамлаб турадиган асосий куч жамиятимиздаги ҳар бир оила, ҳар бир инсон, ҳар бир фуқаро, шу жумладан, хотин-қизлар эканлигини унутмаслигимиз керак.

# ЁШЛАРНИНГ МУАММОЛАРИ



Ёш авлод тарбияси ҳамма замонларда ҳам долзарб аҳамиятга эга бўлиб келган. Аммо биз яшаётган XXI асда бу масала ҳақиқатан ҳам ҳаёт-мамот масаласига айланиб бормоқда. «Тарбия қанча мукамал бўлса, халқ шунча бахтли яшайди», – дейди донишмандлар. Тарбия мукамал бўлиши учун эса бу масалада бўшлиқ пайдо бўлишига йўл қўйиб бўлмайди.

Ҳозирги кунда дунё миқёсида бешафқат рақобат, қарама-қаршилик ва зиддиятлар тобора кескин тус олмоқда. Шундай бир пайтда бугунги ёшларни нималар қийнаётгани ҳақида фикрлашамиз.

Ҳар қандай ислоҳот, хусусан, миллионлаб ёшларнинг ҳаёти ва келажагига бевосита дахлдор бўлган ўзгаришлар ҳар томонлама чуқур ўйлаб иш тутишни, етти ўлчаб, бир кесишни талаб этади.

Ҳукумат инсон капиталига, яъни ёшларнинг сифатли таълим олишию интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқаришига катта ҳажмда инвестиция киритиши зарур. Бу келажакда нафақат иқтисодиётни юксалтириш, балки ижтимоий вазиятни барқарорлаштириш – камбағаллик ва салоҳиятли кадрлар миграциясини қисқартириш, ишсизликни бартараф этиш, халқнинг турмуш даражасини ошириш имконини беради.

Инсон капиталини ривожлантириш бир кунлик иш эмас. Мазкур миссия комплекс ёндашув ва узоқ муддатли чора-тадбирларни талаб қилади. Бу борада тайёр ечимлар

йўқ. Ҳар қайси мамлакат ўз йўли ва йўналишини мустақил тарзда белгилаб олоғи даркор. Ўзбекистон учун ёшларга оид давлат сиёсатини аниқ рақамлар ва илмий хулосалар асосида амалга ошириш энг мақбул йўл ҳисобланади.

Ёшларнинг ишга жойлашишига учта асосий омил тўсқинлик қилмоқда: ўзи хоҳлаган мутахассисликни эгаллаш учун маблағнинг йўқлиги; олийгоҳга кириш учун пул ёки таниш-билишнинг йўқлиги; ота-онанинг қистови. Охиргиси аёллар ҳаётида икки баравар кўп кузатилмоқда.

Уйда ўтирган ёшларнинг ярмидан кўпи хотин-қизлар бўлиб, эркаклар салмоғи бор-йўғи 14 фоизни ташкил қилади. Кўпгина ҳолатларда ёшлар оила аъзоларини парваришlashга мажбурлиги туфайли ўқиш ва ишлашдан воз кечишмоқда. Бошқа сабаблар сифатида эса контракт тўлашга шароитнинг йўқлиги ҳамда ўқишга кира олмаслик кўрсатилган.

Оила қурган аёлларнинг 88,1 фоизи ишламайди. Кўп ҳолларда бунга уларнинг турмуш ўртоғи ёки қайнонаси тўсқинлик қилмоқда.

Ёшлар, аввало, ота-онасига ишонишади. Уларнинг фикрича, етук инсонлар ота-она фарзандлари билан доимий мулоқот олиб борадиган, касбий юксалишига ёрдам берадиган, ўринли танқидий мулоҳазалар билдириб, дунёқарашини кенгайтирадиган оилалардан етишиб чиқади. Баъзи респондентлар баркамол авлодни тарбиялашда ўқитувчининг ҳам роли муҳимлигини қайд этишган.

Эр-хотин ўртасидаги жанжаллар, отасизлик (эркакларнинг узоқ вақт хорижда миграцияда қолиб кетаётгани), катталарнинг тирикчилик илинжида фарзандига етарлича

эътибор қаратмаётгани оиладаги маънавий муҳитни бузувчи асосий омиллар сифатида тилга олинди.

Ўзбек ёшлари деярли барча масалаларда ота-онасига таянишади. Катталарга ҳурмат кўрсатиши, уларнинг гапини икки қилмаслиги кераклигини ҳам яхши тушунишади. Чунки жамиятда, айниқса, маҳалла-кўйда шундай тартиб ўрнатилган.

Ёшлар оила қуриш ёки пул топишни мустақиллик белгиси деб тушунишади. Ҳар қалай, бу таъкид аёллардан кўра кўпроқ эркекларга хос. Чунки турмушга чиқаётган қиз молиявий масалаларда эрига таянади. Анъанавий ўзбек оилаларида эркек «оила боқувчиси» мақомини олган.

Тадқиқотлар Ўзбекистонда жуда кам сонли ёшлар мамлакат доирасида ҳамда хорижга миграция қилиш истагида эканини кўрсатди. Уларнинг 77 фоиздан зиёди четга чиқишни умуман хоҳламайди. Бир томондан, бу ватанпарварлик намунаси. Бошқа томондан, айрим ёшлар муҳожирлик азобини бошидан ўтказишган, энди иссиқ жойини ташлаб кетишни хоҳлашмайди. Яна бир қисми эса янги жойда янги ҳаёт бошлашдан қўрқади.

Аксарият ёшлар яшаш учун қулай муҳит шаҳарда ҳам, қишлоқда ҳам топилишини инкор этишмайди. Асосийси, бу жой тинч-осойишта ва соғлом ҳаёт кечириш имконини бериши керак.

Аҳамиятли жиҳати шундаки, бугунги ёшлар сиёсий янгиликларга кўпроқ қизиқишади ҳамда ўз фикрларини эркин ифодалашлари мумкинлигини билишади. Шунга қарамай, уларнинг жамоат ташкилотлари ҳамда сиёсий партиялардаги фаоллиги ҳавас қиларли даражада эмас.

Ёшларнинг катта фоизи ахборот технологияларини чуқурроқ ўзлаштиришга қизиқиш билдиради. Аммо уларда шароит йўқ. Интернетдан фойдаланишни билмайдиган ёшлар салмоғи эса 53,9 фоизни ташкил қилади.

Баъзи ёшлар интернетни фойдали ахборот ресурси, ўқиш ва иш учун қулай восита сифатида қабул қилса, бошқалари «вақт ўғриси» ҳамда ёт ғоялар макони деб тушунади. Бундай ҳолат жамиятда рақамли тенгсизлик кучли эканини кўрсатмоқда.

Айни дамда замонавий ёшларнинг муаммолари тобора долзарб бўлиб бормоқда. Бутун дунёда ёшлар орасидаги мувозанат ўзгармоқда. Бизнинг ёш авлодимиз меҳрибон, ҳалол ва итоаткор бўлиш, оила ҳақида ўйлаш ўрнига қарамлик, зўравонлик ва устунлик орқали ажралиб туришни хоҳлайди.

Шунинг учун катталар олдида мураккаб вазифа турибди, бу ўсмирларда эзгулик ва инсонийликни тарбиялашдир. Ҳозирда ёшлар орасида ахлоқсизлик, алкоголизм, гиёҳвандлик, чекиш, жиноят ёки ўз жонига қасд қилиш, қадриятларни ҳурмат қилмаслик каби муаммолар мавжуд.

*Хулқ-атворнинг бузилиши.* Ёшларга одоб-ахлоқ меъёрларини ёшлигиданоқ ўргатиш мақсадга мувофиқдир. Бу масала бевосита оила билан боғлиқ. Агар ўсмир ота-онасининг бошқаларга ҳурматсизлигини кўрса, 90 фоиз ҳолларда у бошқаларга ҳам худди шундай муносабатда бўлади. Бундан ташқари, боланинг тарбиясига унинг атрофидаги дўстлари ҳам таъсир ўтказмай қолмайди. Аввало болани тўғри тарбиялаш, кейин эса унинг дўстлари ким эканини билиш керак. Бу ўсмирни ахлоқсиз хатти-ҳаракатлардан ҳимоя қилишнинг ягона йўлидир.

*Алкоголизм.* Алкоголизмни ёшларнинг ижтимоий муаммоси деб аташ мумкин, чунки ҳеч ким ундан ҳимояланмаган. Бу ҳам ирсий мойиллик сабаб ёки орттирилган бўлиши мумкин. Спиртли ичимликлар ичишни эрта бошлаган ўсмир ҳаёт мазмунини йўқотади. Кейинчалик эса ичиш унинг рағбатига айланади. Бугунги кунда алкоголизм, жинсидан қатъи назар, ёшларнинг энг долзарб муаммосидир.

Мастлик босқичидаги ўсмир мувозанатсиз, қўпол ва жанжалкаш бўлади. Бу эса баъзи ҳолларда жиноятга замин яратади. Ўсмирлар томонидан содир этилган барча жиноятларнинг кўп қисми мастликда қилинган.

Ўсмирлар ичкиликбозлигига йўл қўймастик ва жамиятнинг тўла ҳуқуқли аъзоси бўлиб улғайиши учун болаларни доимо назорат қилиш ва тарбиясиз дўстлардан нари тутиш керак. Болани спорт, мусиқа ёки бошқа соҳаларга қизиқтирган маъқул.

*Гиёҳвандлик.* Бу XXI аср ёшларининг жиддий муаммоси бўлиб, у билан курашиш алкоголизмдан кўра қийинроқ. Гиёҳвандлик ҳам, одатда, хулқ-атвор меъёрларига бўйсунмайдиган давраларда авж олган бўлади. Бундай даврага тушиб қолган ўсмир тақдир тақозоси билан вазиятнинг қурбонига айланади ва тенгдошлари билан ҳамнафас бўлиш учун гиёҳванд моддани синаб кўришга қарор қилади. Тез орада ўсмир гиёҳванд моддаларга қарам бўлиб қолади. Ундан қутулиш жуда қийин.

Шунинг учун ҳеч қачон гиёҳванд моддани истеъмол қилмаслик керак. Агар бу ҳолат содир бўлса, дарҳол даво чораларини кўриш даркор.

*Тамаки чекиш.* Ёшларнинг ушбу муаммоси бир қарашда унчалик жиддий эмасдек туюлади. Аммо тамаки чекиш глобал гиёҳвандликнинг асосий манбаи бўлиб, алкоголизм ва гиёҳвандликка олиб келиши мумкин. Чекишга мойиллиги бор ўсмирларга унинг салбий оқибатларини уқтиришимиз даркор.

*Жиноят ёки ўз жонига қасд қилиш.* Аксарият ҳолларда ақли расо ўсмирлар спиртли ичимликлар ёки гиёҳванд моддалар истеъмол қилишмайди. Чунки бу жиноятга етаклашини яхши билишади. Бироқ жиноятлар ўсмирлар руҳиятининг беқарорлиги ёки муҳаббат натижасида ҳам содир бўлиши мумкин. Шунинг учун бундай ҳолларда ўсмирнинг руҳий ҳолатига кўпроқ эътибор бериш, ўз вақтида чоралар кўриш керак.

*Ҳаётий қадриятларнинг ўзгариши.* Ушбу муаммо замонавий ёшлар орасида жуда кенг тарқалган. Кўпгина ўсмир қизлар замонавийликка берилиб ўз қадриятларини унутиб қўйишади. Нафақат ўсмир қизлар, балки ўғил болаларда ҳам бундай ҳолатлар кузатилиб туради. Қадриятларни қадрламаслик эса ҳаётда ўз ўрнини топа олмасликка сабаб бўлади.

*Авлод тушунмовчилиги.* Ёшларнинг асосий муаммоларидан бири катталар билан муроса қилолмасликдир. Шу туфайли ота-оналар ва фарзандлар ўртасида тез-тез муаммолар юзага келади. Кўпинча ўсмирлар уйдан чиқиб кетишади, ҳатто ўз жонига қасд қилишгача бориб етишади. Бу ҳолатда ота-она фарзандини тушунишга ҳаракат қилиши керак. Негаки ўсмир ҳаётда ҳали нима тўғрию нима нотўғрилигини тўлиқ англаб етмаган бўлади.



Ёшларда юзага келадиган ҳар қандай муаммога тарбия-сизлик сабаб бўлади. Ёшларга ахлоқий-психологик тарбия борасида етарлича билим берилмаса, тўғри яшашни, нимага интилишни, энг муҳими, ўз олдига қўйган мақсадига эришишни билмай улғайишади.

Афсуски, ҳозирги ёшларнинг аксарияти нима учун яшаётганини, нимани истаётганини англамайди, бунинг натижасида турли ўзбошимчаликлар юзага келади.

Ёшлар муаммосини ҳал қилиш учун эса, аввало, соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиш керак. Инсон ўз ҳаракатлари ва истаклари билан маълум мойилликларни, одатларни, феъл-атворни шакллантиради.

Атрофга назар ташланг, ёшликдаги дўстларингизни ёки тартибсиз ҳаёт кечира бошлаган танишларингизни эсланг. Уларнинг феъл-атвори қанчалик ўзгаргани, нимани қўлга киритгани ва нимани йўқотгани, қандай муаммоларга дуч келгани ҳақида ўйланг. Ҳаёт уларни етаклайди, шундай яшашга арзийдими, эски одатлардан воз кечиб, тўғри йўлда яшашни бошлай оладими?

Қолаверса, одамда ўзини оқлашга мойиллик кучли. Кўпинча ўзини бошқалар билан таққослайди, бошқаларнинг камчиликларини кўрсатади. Хоҳлайсизми ёки йўқми, буларнинг барчаси шахснинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатадиган баҳонадир. Унга қарши курашиш, камчиликларни тан олиш ва тузатиш жуда муҳим.

«Фақат одамларнинг маънавий камолотигина ижтимоий ҳаётнинг тузилишини яхшилаши мумкин», – дея таъкидлаганди Лев Толстой.

Кимдир ҳақиқатан ҳам бирор яхши ишга қўл уришдан олдин бу иборани айтадими? Масалан, мен моддий манфаатдорликка берилмасдан, беғараз яшашга ҳаракат қиламан, қўшнимнинг ёлғиз яшовчи, зўрға кун кечираётган бувисига ёрдам беришни бошлайман, очқўзлим камаяди, эрта туришга одатланаман ва намоз ўқийман деб қарор қилинг, шунда ҳаммаси бирданига ўзгаради.

Ёшларнинг долзарб муаммоси – хаёлий танлов эркинлиги, умуман, биз қандай эркинлик ҳақида гапиряпмиз, эркинлик мен нима қилишни хоҳлаётганимда эмас, балки фақат керакли нарсани қилишим ва қила олмаслигимдандир.

Таъкидлаш жоизки, болани тарбиялаш шунчаки ахлоқ қоидаларини ўргатиш эмас, балки, аввало, хатти-ҳаракатлар билан ҳам ўрнак бўлишдир.

Болалар учун сизнинг сўзларингиздан кўра қилган ишларингиз кўпроқ сабоқ бўлади. Ўзингиз ҳам амал қилмайдиган қоидаларни бола қандай қилиб бажарсин?

Тўғри, болани тарбиялаш аввалига бир оз қийин бўлиши мумкин. Аммо вақт ўтгач ҳаммаси ўз изига тушади. Ёшларнинг яна бир долзарб муаммоси дунёқарашининг торлигидир. Одамлар кўпинча бирор иш қилишдан аввал дўстларидан маслаҳат олишни ёқтиришади. Аммо инсон ҳаётидаги қийинчиликларни ўзи енгиб ўтгани маъқул. Зеро, донолар айтганидек: «Ақлли одам бошқаларнинг хатоларидан сабоқ олади, аҳмоқ эса ўзидан ўрганеди».

Жамиятда бошқаларнинг фикрига қараб яшайдиган инсонлар жуда кўп. Уларнинг аксарияти ҳаётда мустақил ҳаракат қилишни билишмайди.

Ёшлар! Шахсий тажрибангизни доноларнинг фикрлари билан бирлаштиринг, шунда мукамал ҳаёт дастурига эга бўласиз. Йўқса, ёшликдаги муаммолар бир умр сизни тарк этмайди.

Қарама-қарши жинс билан муносабатларни барпо этиш учун тажриба тўплаш керак. Ўзаро муносабатларни ўрнатишни бошлашдан олдин ўзингизни қандай тутишни билинг.

Қўпчилик ҳамма билан кетма-кет учрашиб, тажриба орттиришга ҳаракат қилади – бу замонавий ёшларнинг яна бир жиддий муаммоси. Бунинг турган-битгани мантиқсизликдир.

Қандай қилиб тўғри яшаш кераклигини ўрганишни бошлашингиз керак. Турли-туман журналларни эмас, балки фойдали адабиётларни ўқинг. «Бирор нарсани ўрганишдан олдин нимани ўрганишни ўрганиш керак» деган ҳикмат ҳам бежиз айтилмаган.

Инсон ҳаётини беҳуда ўтказмаслиги, ақлини ишлатиб, жамиятга фойда келтириб яшаши керак. Табиийки, қайси билимларни ўрганиш керак деган савол туғилади. Масалан, психология ва адабиёт дунёқарашингизни кенгайтиришда катта ёрдам беради.

Муаммо қанчалик катта ёки кичик бўлишидан қатъи назар, у ҳар бир одамда бор. Уларни ҳар ким ҳар хил усулда ҳал қилади.

Ҳаётда осонлик билан ечим топиладиган муаммолар ҳам бор. Одамлар уларни битта тугмани босиш билан ҳал қилишади. Аммо кўп вақт ва куч талаб этадиган муаммолар ҳам бор. Бундай муаммолар глобал характерга эга бўлиб, фақат маълум бир одамларнинг саъй-ҳаракатлари билангина ҳал этилади.

Катталар ёшларга тинмай танбеҳ беришади. Аммо бу муаммога ечим бўлолмайди. Бугунги кунда ёшларнинг саволларига аниқроқ жавоб бериш керак.

### **Ёшлар фикрлаш тарзи эса қуйидагича:**

#### **Биз жуда кўп ўқиймиз!**

*Биз ўқишни яхши кўрамыз! Бадиий адабиётга ҳам, замонавий адабиётга ҳам, ижодга ҳам қизиқамиз. Бизни вақт занжирининг қайси даврида қандай воқеалар содир бўлганлиги қизиқтиради. Бу воқеалар ўша давр одамларига қандай таъсир қилди?! Ўшанда одамлар нимани ҳис қилдилар ва нимани бошдан кечирдилар?! Улар можароларни қандай ҳал қилганлари ҳақида ўйлаймиз.*

#### **Биз театрда борамиз!**

*Биз ҳам театрларга борамиз! Бадиий асарлар асосида спектакллар қўйиладиган театрларда бутун дунёнинг долзарб муаммоларини кўтарадиган замонавий спектакллар ҳам сахналаштирилади. Сўнг таассуротларимизни ота-онамиз, дўстларимиз ва танишларимиз билан баҳам кўрамыз. Спектакль бизга, халққа нимани етказмоқчи бўлганлиги ҳақида ўйлаймиз ва саволларимизга жавоб излаймиз!*

#### **Биз музейларга борамиз!**

*Бу бизнинг ўтмишга қизиқишимизни кўрсатади. Биз ўтмишда қандай кўринишга эга бўлганмиз? Одамлар нима ейишган?! Қандай ов қилишган? Бунинг учун қандай қуроллар ишлатилган? Биз қандай ривожланганмиз?*

Биз ҳам бу эволюция жараёнининг якуний натижаси эмаслигимизни тушунамиз. Биз ҳатто унинг ўртаси ҳам бўлишимиз мумкин... Чунки инсоният тинимсиз ривожланмоқда. У эндигина ўзининг ҳақиқий салоҳиятини намоён қила бошлади.

### **Биз кўргазмаларда қатнашамиз!**

Биз турли кўргазмаларда қатнашамиз! Даҳолар томонидан яратилган нарсалардан олам-олам завқ оламиз. Бу ранглар орқали рассом бизга нимани етказмоқчи бўлганини тушунишига ҳаракат қиламиз. Буни яратганида унинг қалбидан нималар кечган эди?! Тасвирий санъатда янги йўналиш очаман деб ўйлаганмиди?!

### **Биз ўзимизни ривожлантирмоқдамиз!**

Биз ўзимизни ривожлантираамиз! Мактаб давридан бери турли танловлар, олимпиадаларда қатнашиб келамиз ва уларда совринлар оламиз. Турли курсларга ёзилганмиз. Театр студияси! Вокал! Скрипка! Тасвирий санъат! Баскетбол! Теннис! Волейбол! Сузиш! Шахмат! Чет тилларини ўрганиш! Бу рўйхатни чексиз давом эттириш мумкин.

Ёшларнинг хулосаси шундай бўлади: **бизни «инсониятга хавф солаётган аҳмоқ ёшлар» дейишдан олдин яхшилаб ўйлаб кўринг.**

Маълумотларга кўра, ҳозирги ёшларнинг асосий муаммоларидан бири ўз жонига қасд қилиш ҳисобланади. Интернетда ёшлар қандай қилиб бундай мудҳиш ишга қўл уришаётгани ҳақидаги видеолар тобора кўпайиб бормоқ-

да. Нима уларни шундай даражага олиб келди? Бу саволларга жавоб топиш муаммони ҳал қилишнинг дебчаси бўлади.

Ота-оналар болаларни дунёга келтиришади ва уларга ғамхўрлик қилиш бурчим деб билишади. Энг ёмони, болаларни жуда ҳам қаттиқ назорат қилишади. Айниқса, бола ўсмирликка қадам қўйган паллада бу назорат янада кучайтирилади. Натижада босимга бардош беролмаган фарзанд ўз жонига қасд қилишга қарор қилади.

Бир пайтлар ўзлари ҳам ўсмир бўлган ота-оналар буни тезда унутишади. Улар ўзларининг хатти-ҳаракатлари танасида содир бўлаётган ўзгаришлар ва асаб тизими таранглашиши туфайли стрессни бошдан кечираётган фарзанднинг аҳволини янада оғирлаштиришини тушунишмайди. Боланинг вояга етишига ёрдам бериш ўрнига бошқача йўл тутишади. Фарзанди шахс сифатида шакллана бошлаганини унутишади. Бола ҳамма нарсани ичига юта бошлайди. Ҳеч ким билан гаплашмайди. Охир-оқибат вазият ўз жонига қасд қилишгача етиб боради.

*Интернетга қарамлик муаммоси.* Ҳозир маълумотлар ернинг бир четидан иккинчи четига ёруғлик тезлигида узатиладиган асрда яшаяпмиз. Ёшларимиз дунёнинг исталган бурчагидан исталган одам билан бемалол дўстлаша олади. Шундай экан, ёшларнинг интернетга боғланиб қолиши табиий ҳол.

Интернетда ўзини ривожлантироқчи бўлган ёшларни қизиқтирадиган маълумотлар исталганча топилади. Ҳар хил форумлар, сайтлар, маълумотлар... Интернет бу жиҳатдан жуда қулай.

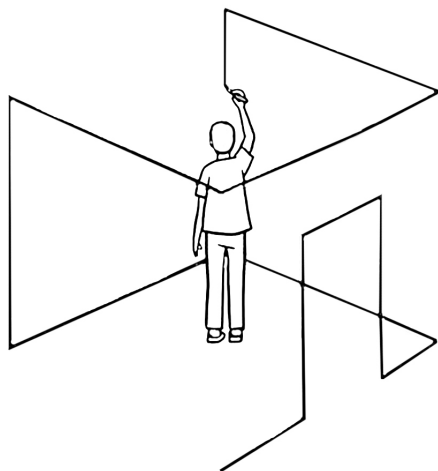
Интернетга қарамликнинг яна бир сабаби шуки, бу ерда ҳар қандай одам ўз аудиториясини йиға олади, ўзини эшитадиган одамларни топа билади. Ёшлар эса эътиборга жуда муҳтож бўлишлари маълум.

Биз ёш ва муваффақиятли ёшларнинг блогларини ўқиймиз. Улар айрим мавзуларда катта авлод вакилларига қараганда яхшироқ фикр юритишларидан фахрланамиз. Умуман олганда, кўплаб ёшларнинг шахсий блоглари инсоният келажаги порлоқ эканидан далолат беради.

Фарзандларимиз, айниқса, қизларимизнинг таълим-тарбиясига жиддий эътибор беришимиз лозим. Уларга мактабга бориб таълим олиш зарур эканини тушунтиришимиз керак. Устоз ва мураббийлар ҳам ўзларига юклатилган бурч ва масъулиятни яхши англаб, таълим ва тарбияни пухта олиб боришлари зарур. Болаларни ўз ҳолига ташлаб қўйиб, қаерда юргани, кимлар билан ўртоқлашаётгани, нималарга қизиқаётганидан огоҳ бўлмасликнинг оқибати аянчли бўлади.

Инсон фақат илм билан жаҳолатдан омонда бўлади. Имом Бухорий раҳматуллоҳи алайҳ: «Илмдан бошқа нажот йўқ ва бўлмагай!» – деганлар. Дунёда ҳам, охиратда ҳам инсонга илмдан кўра кўпроқ фойда келтирадиган нарса йўқ.

# МУАММОНИ ҲАЛ ҚИЛИШ БЎЙИЧА АЙРИМ ТАВСИЯЛАР





## **Иш самарадорлигини ошириш бўйича тавсия**

Қайси соҳада фаолият юритишингиздан қатъи назар, қу-йидаги маслаҳатлар ишингизнинг самарали бўлишига ёр-дам бериши мумкин.

Уйқуни яхши кўрадиганларни қувонтирадиган факт – ишда қанчалик фаол бўлиш тўйиб ухлаш билан боғлиқ. Тиниқиб ухлагандан кейин организм кучга тўлади ва ўз ва-зифасини меъёрида бажаради. Сийқаси чиқиб кетган бўлса ҳам, муҳимлиги учун яна бир бор такрорлаймиз – 7 соатдан кам ухламанг ва соат 22:00 га қадар ётишга ҳаракат қилинг.

Қилиниши керак бўлган муҳим ишларни куннинг ик-кинчи ярмига қолдирманг. Уларни куннинг биринчи яр-мида, кечи билан соат 12:00 га қадар ҳал қилинг. Албатта, тушликдан кейин ҳам амалга оширишингиз мумкин, фақат бунда одатдагидан кўра кўпроқ вақт ва энергия сарфла-шингизга тўғри келади.

Эрталабдан кечгача курсидан қўзғалмай ишлаш руҳия-тингизга салбий таъсир кўрсатади. Уйқуга эрта ётиб, тонгда барвақт уйғонинг, тўйимли нонушта қилиб, уч соат давоми-да ишингизни бажаринг, маълум вақтдан сўнг тоза ҳаво ол-гани ташқарига чиқинг, қаҳва ичинг, танаффус қилиб бўл-гач, тушликкача яна ишланг. Ўзингизни ортиқча уринтир-маганлигингиз учун ҳам ишни тез ва сифатли битирасиз.

Сиз истеъмол қилаётган таомингиздан қувват олишин-гиз керак, бунинг акси бўлса, демак, овқатланишда қандай-дир хатога йўл қўйяпсиз. Овқатланишда мавсумни, ҳаро-

ратни ҳам инobatга олинг. Витаминларга бой мева ва саб-заво́тлардан кўпроқ енг. Шоколад, кофе билан ўзингизни меҳмон қилиб турунг, лекин меъёрни унутманг.

Иш ҳеч қачон тугамайди, тиниқиб дам олган бўлсангиз, ишингизда самара бўлади. Қувватингиз тугагунича ўзингизни зўриқтириб ишласангиз, мия сизга қулоқ солмасдан ўзича ечимлар топади. Бунда на ишингизда унум бўлади, на соғлиғингизда. Тинимсиз ишлаган миянинг дам олишига ҳам шароит яратиб бериш керак. Бунинг учун йўқ деганда ҳафтанинг бир кунини ўзингиз учун ажратинг – ўз қўлингиз билан сеvimли таомингизни тайёрланг, мевалардан шарбат тайёрлаб, сеvimли инсонингиз билан биргаликда фильм томоша қилинг, телефон ва интернетни унутиб, оилангиз ёки дўстларингиз билан табиат қўйнига сайр уюштиринг. Ишлаш, пул топиш керак деб ҳаётингизнинг, умрингизнинг энг гўзал чоғларини ўтказиб юборманг.

### **Шахсий ҳаёт, иш ва жамиятда муваффақиятга эришиш учун муҳим тавсия**

Шундай вақтлар бўладики, арзимаган қўполлик ёки ахлоқсизлик билан инсонлар ўртасидаги муносабатларга дарз кетади. Оддийгина тамойиллар билан шахсий ҳаёт, иш ва жамиятда муваффақиятга эришиш, атрофдагиларда ижобий таассурот қолдириш мумкин. Шунинг учун ҳисобга олган ҳолда кундалик ҳаётда амал қилиниши керак бўлган энг оддий, аммо жуда зарур бўлган ахлоқий жиҳатларга тўхталамиз.

Саломлашиш ахлоқ ва маданиятнинг энг юксак кўри-нишларидан биридир. Аммо салом-алик, яхши муомала бойи камбағал, ёшу қарига бирдек бўлиши керак. Саломла-

шиш маданияти, шунингдек, бугунги кунда долзарб бўлган ёзишмаларда ҳам акс этиши, оддий масала бўйича мурожаатда ҳам бу қоидаларга амал қилиниши керак.

Юзма-юз мулоқот вақтида суҳбатдошингизга беписанд муносабатда бўлманг, айтилаётган сўзларни диққат билан тингланг, керак жойда асосли фикр беринг. Суҳбат давомида телефонга чалғиманг, қаршингиздаги инсон сизга дардини айтаётган, маслаҳат сўраётган бир вақтда телефонга қараб ўтириш ҳурматсизликни билдиради. Агар телефонда зарур ишингиз бўлса, суҳбат олдидан ҳал қилиб, кейин суҳбатга киришинг. Суҳбат расмий бўладими ёки дўстона, фарқи йўқ, телефонингизни вақтинча овозсиз режимга қўйинг.

Айтилган жойга вақтида боришга ҳаракат қилинг. Учрашувларга кечиккандан кўра эртaroқ борган афзал. Сизга кутиш ёқмайди, тўғрими, бошқалар ҳам шундай. Шунингдек, учрашувларни олдиндан режалаштиришга ҳаракат қилинг.

### **Ташқи кўринишга эътибор**

Ташқи кўринишингизга эътибор беринг. Устингизда қимматбаҳо, бренд кийимлар бўлиши шарт эмас. Оддий, тоза, дазмолланган ва тартибли либос ёғим, ювилмаган қимматбаҳо кийим-кечакдан минг карра афзал. Инсон кўринишига қараб кутиб олиниши ва муомаласига қараб кузатиб қўйилишини унутманг.

«Раҳмат», «илтимос» каби сеҳрли сўзларни ишлатишни ёддан чиқарманг. Сизга яхшилик қилган инсонларга самимий миннатдорчилик билдириб қўйсангиз, фақат ютасиз.

Кимгадир океан ёки денгизга бориш, кимларгадир оила даврасида бўлиш ёки сеvimли иши билан машғул бўлиш – бахт. Яна кимлардир шунчаки табиат қўйнида қаҳва ичишдан лаззатланиб ўзини бахтиёр ҳис қилади, хуллас, бу рўйхатни узоқ давом эттириш мумкин. Ҳақиқат эса битта: ҳамма учун бахт тушунчаси турлича.

Психолог ва ёзувчи Скот Барри Кауфман бошчилигидаги бир гуруҳ америкалик олимлар 706 нафар иштирокчи билан тадқиқот ўтказишди. Улар иштирокчиларнинг ҳар бири бахтни турлича ҳис қилса-да, бахтли одамларда маълум бир умумийликлар, ўхшашликлар бўлишини аниқлашди.

Кимнинг ҳаётида муаммо, ташвиш йўқ дейсиз? Тирик инсон борки, ҳаётнинг турли синовларига учраши табиий. Ҳаммада муаммо бор, лекин атрофдагиларга нолишдан, шикоят қилишдан нима наф? Бахтиёр инсонлар ҳаётда шундай шиор билан яшашади ва арзимаган нарсадан ҳам кайфиятни чоғ қилишга, ўзи ва атрофидагиларнинг кўнглини кўтаришга, позитив фикрлашга ҳаракат қилишади. Уларда ҳам ҳаммаси идеал бўлмаслиги мумкин, лекин бу тоифадаги инсонлар қоғоздаги қора сиёҳдан кўра унинг ортидаги оқ фонга эътибор қаратиб, мақсадлари томон интилишади. Бу каби инсонларга ҳавас қилса, улардан ўрнак олса арзийди.

Тез мулоқотга киришадиган, юзидан табассум аримай-диган, ҳаммага ёрдам қўлини чўзишга шай инсонлар кўпчиликка манзур бўлади. Барча улар билан суҳбатлашгиси, улардан маслаҳат олгиси келади. Самимий инсонлар ўзларидан кимнидир ясаб олишмайди, идеалликка даъво қилишмайди, атрофдагилар уни айнан шу фазилати учун ҳам қадрлашади.

Кишилар 2 тоифага бўлинади: 1-тоифа пул топиш учун ишлайди, 2-тоифа яхши кўрган ишини бажаради ва шунга яраша пулини олади. 2-тоифадаги одамлар бахтиёр одамлардир: уларга қилаётган ишлари ёқади, чин дилдан фаолият юритишади, шу билан бирга, ўз устида ишлашдан тўхташмайди.

Агар раҳмдил бўлсангиз, сиз инсонга хос асосий фазилатлардан бирига эгасиз. Албатта, бўлар-бўлмас нарсага кўнгли бўшлиқ қилавериш у қадар яхши эмас. Лекин бошқаларнинг азият чекаётганини кўриб, кўнглингиз юмшаб кетса, бундан уялманг, аксинча, фахрланинг.

Ҳамма ҳам қачондир ниманидир ўрганишни бошлайди. Билмаслик айб эмас, билишга интилмаслик айб. Бахтиёр инсоннинг бошқалардан яна бир фарқи шундаки, у қулай зонада қолиб кетишни истамайди, янада кўпроқ нарса ўргангиси, билгиси, синаб кўргиси, қоқилса ҳам ўзи хулоса қилгиси келади ва ҳеч қачон интилишдан тўхтамайди.

Психологларнинг фикрича, мавжуд стресслардан қутулиш ва ўзликни англашда кундалик тутишнинг аҳамияти катта. Инсон кечинмаларини кундаликка туширар экан, муаммоларга четдан қараш ва унга ечим топишга муваффақ бўлади. «Elle» нашри кундалик тутишнинг нечоғлик муҳим эканини ўқувчиларга таъкидлаш мақсадида Техас университети профессори Жеймс Паннербайкернинг ҳаётий тажрибаси ҳамда у асосида чиқарган хулосаларини мисол қилиб келтирган. Унда ёзилишича, Жеймс Паннербайкер севиб-севилиб оила қурганига қарамай, орадан 3 йил ўтиб турмуши дўзахга айланади. Тушкунликка тушган Жеймснинг на овқатида, на уйқусида тайин бўлади, камин-

га ичкилик ва чекишга ружу қўяди, одамлардан ўзини олиб қоча бошлайди.

Кунларнинг бирида стол устида анчадан бери ишлатилмай турган ёзув машинкасига кўзи тушади. Қандайдир кўринмас куч таъсирида машинка қаршисига бориб ўтирган Паннербайкернинг бармоқлари беихтиёр ҳамма-хаммасини: болалиги, муҳаббати, уйланиши, оилавий муносабатлари, шунингдек, карьераси ва эҳтимолий ўлими ҳақидаги фикрларини қоғозга тушира бошлайди. У эртасига ҳам, индинига ҳам ёзишда давом этади. У ҳаёти ҳақида ёзар экан ҳайратда қолади: руҳий ҳолати яхшиланган, ўзини қийнаётган ғамдан фориғ бўлган, рафиқасига нисбатан қайта муҳаббат уйғонган, ўзида эртанги кунга ишонч, мақсад ва уларни амалга ошириш учун имконият пайдо бўлганди. Бу ҳаётий тажриба Паннербайкерни изланишга чорлайди. У кўп йиллик изланишлари натижасида кечинмаларни қоғозга тушириш депрессияга қарши муваффақиятли усул эканини исботлайди. Тадқиқотда иштирок этган иштирокчилар ҳис-туйғуларини қоғозга кўчириб ўзларини эркин, бахтли, омадли, жисмонан ва ақлан баркамол ҳис эта бошлаганлар.

Агар тушкунликка тушсангиз, шу услубни қўллаб кўринг. Фақат ўзингиз билан юзма-юз қолганингизда самимий бўлинг, ўзингизни алдаманг, туйғуларингизни борича қоғозга тўкиб-сочинг.

Қуйида Паннербайкер техникаси ҳақида батафсил маълумот бериб ўтамиз.

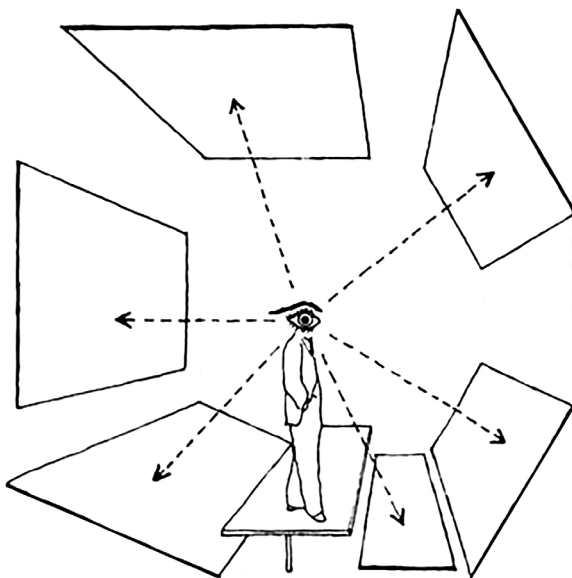
Камида 3 кун давомида 20 дақиқа сизни қийнаётган ва ўйлантираётган барча ўй-фикрларингизни ёзишингиз ке-

рак. Таймерда вақтни белгиланг ва ёзинг... Ёзганда грамматик хатоларга эътибор берманг. Таймер вақт бўлганини эслатганида тўхтанг, бошқа ёзманг, эртага ёзасиз. Ҳар куни 20 дақиқа ёзаверасиз, токи сизни айнан нима қийнаётганини тушуниб етмагунингизча. Кейин эса ёзганларингизни совуққонлик билан йўқ қилинг. Барча салбий ўй-фикрларни қоғозга туширган бўлсангиз, уни майда-майда бўлақларга йиртинг, оловга ташланг. Матн компьютерга туширилган бўлса, хотирасидан буткул ўчириб юборинг. Сизни кемириб юрган негатив фикрлар энди йўқ, улардан қутулдингиз. Буни англаб етишингиз жуда муҳим.

Паннербайкер усули билан негативдан қутулиб бўлган бўлсангиз, энди позитив туйғуларни чақириш вақти келди ва бунда сизга Меган Хейснинг «Ўзингизни бахтлиман деб ёзинг: позитив кундалик санъати» китобидаги тавсиялар қўл келади.

Шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф раҳимахуллоҳ шундай деганлар: «Инсонга, хоҳ жонига, хоҳ молига, хоҳ бошқа нарсасига бирор мусибат етса, албатта, ўзи қилган гуноҳи сабабли етади. Инсоннинг ўзидан ўтмаса, унга бирор мусибат етмайди. Лекин ўта меҳрибон бўлган Аллоҳ бандасини ҳар бир гуноҳи учун мусибатга дучор қилавермайди, фақат баъзиси учунгина мусибатга дучор қилади, кўпини кечириб юборади. Агар Аллоҳ таоло инсонни ҳар бир айби учун мусибатга учратадиган бўлса, инсон дарҳол ҳалокатга юз тутар эди».

# МУАММОНИ ҚАНДАЙ ЕЧИШ КЕРАК?





Инсон ҳаёти давомида турли-туман муаммоларга дуч келади. Баъзиларини ўз тажрибасига таяниб, баъзиларини эса кимларнингдир маслаҳати билан ҳал этади. Аммо шундай пайтлар бўладики, муаммони ечишнинг ҳеч қандай йўли топилмайди.

Бирор муаммога дуч келганда қандай йўл тутиш керак?

Биринчи навбатда, ваҳима қилмаслик, ҳис-ҳаяжонга берилмаслик ва вазиятни тушунишга ҳаракат қилиш лозим. Энг ёмони ўзингиз тўлиқ тушунмаган нарсани тўғрилашга уринишингиздир. Бунда натижа аксарият ҳолларда салбий бўлмайди. Шунинг учун аввал тушуниб олиб, кейин ишга киришинг.

Ўзингизникидан кўра бошқаларнинг муаммоларини англаш осонроқ. Ақли одам муаммодан чиқишни билади, доно эса унинг юзага келишига йўл қўймайди.

Билишнинг мақсади қайд қилинган ҳодисаларнинг моҳиятини тушунтиришдан иборат. Буни ҳамма вақт ҳам мавжуд тасаввурлар, тамойиллар ёрдамида амалга ошириб бўлмайди. Билиш жараёнида маълум бир зиддиятлар, аввало, мавжуд билимларимизнинг даражаси билан янги нарсаларни билиш вазифаларини ҳал қилиш зарурияти ўртасида келиб чиқади, муаммоли вазият пайдо бўлади. Бундай зиддиятлар, айниқса, кундалик ҳаётимизда мураккаб вазифаларни ҳал қилишда, фанда эса туб бурилишлар сифатида яққол намоён бўлади. Мана шундай вазият, масалан, XIX аср охири ва XX аср бошларида радиоактивлик

ҳодисасининг очилиши, электроннинг кашф этилиши, нурланишнинг квант характерга эғалиги асосланиши каби кашфиётлар натижасида вужудга келган. Унинг моҳиятини физиканинг мавжуд қонунлари янги қайд қилинган ҳодисаларни тушунтириш учун етарли эмаслигида деб билмоқ зарур.

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, илмий билишда муаммоли вазиятни фан тараққиётининг ички эҳтиёжлари ҳам келтириб чиқариши мумкин. Масалан, ҳозирги пайтда фанда синергетика ғоялари ва методларини тушунтириш, математикада аксиоматиканинг имкониятлари ва қўлланиш соҳаларини аниқлаш билан боғлиқ вазифаларни ҳал қилиш зарурияти янги вазиятни яратади.

Демак, муаммоли вазият мавжуд илмий тасаввурлар билан қайд қилинган янги фактлар ўртасидаги зиддиятнинг пайдо бўлиши ёки ана шу илмий тасаввурларнинг ўзи етарли даражада системага солинмаганлиги, яхлит бир таълимот сифатида асосланмаганлиги натижасидир.

Мана шундан келиб чиқилса, муаммоли вазият билиш тараққиётининг турли босқичлари ва бўғинларида олам ва уни билиш ҳақидаги мавжуд тасаввурларни, билиш методи ва воситаларини ўзгартиришнинг объектив заруриятидан иборатлиги маълум бўлади.

Муаммоли вазиятни таҳлил қилиш янги муаммони қўйишга олиб келади. Муаммо жавоби бевосита мавжуд билимда бўлмаган ва ечиш усули номаълум бўлган саволдир. Шунинг учун ҳам муаммони қўйиш ва ҳал қилиш мавжуд билимлар доирасидан четга чиқишни, янгича ечим усули, методларини қидиришни тақозо этади.

Муаммони муваффақиятли ҳал қилишнинг зарур шартларидан бири уни тўғри қўйиш ва аниқ баён қилишдир. Тўғри қўйилган савол муаммони ечишнинг ярмидан кўпроғини ташкил этади.

Муаммони ечиш учун муаммоли вазиятни аниқ тасаввур қилишнинг ўзи етарли эмас. Бунинг учун муаммони ҳал қилишнинг турли усуллари ва воситаларини ҳам олдиндан кўра билиш керак.

Муаммоларни қўйишда кишиларнинг ҳаётий тажрибаси, билимлари ва таланти муҳим аҳамиятга эга бўлади. Шунинг учун ҳам, одатда, кўп ҳолларда янги муаммолар илмий билишнинг у ёки бу соҳасидаги йирик мутахассислар, бой тажрибага эга, чуқур билимли олимлар томонидан илгари сурилади ҳамда улар баъзан узоқ йиллар давомида тадқиқ қилинади. Буни, масалан, миллий ғоя ва миллий мафқурани яратиш муаммосининг қўйилиши ва тадқиқ этилиши мисолида кўриш мумкин. Жаҳон тажрибасига мурожаат қилсак, миллатнинг мафқураси бир эмас, балки бир неча авлоднинг умри давомида ишлаб чиқилиши ва такомилга эришишига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Муаммоли вазиятни анализ қилишга турли хил ёндашиш мумкин бўлганлиги учун ҳам ҳал қилиниши лозим бўлган вазифа турли хил муаммолар тарзида баён этилиши мумкин. Бунда баъзи муаммолар асосий вазифани ифода қилса, баъзилари бу вазифанинг айрим томонларини акс эттиради, шунинг учун ҳам жузъий характерга эга бўлади. Кўп ҳолларда бир-бири билан боғланиб кетган мана шундай жузъий муаммолар ҳал қилингандан кейингина асосий

муаммони аниқроқ баён қилиш ва ечиш имконияти вужудга келади.

Муаммоларни тўғри қўйиш ва баён қилишнинг аҳамияти уларни ечишдан кам эмас. Муаммони тўғри қўйиш учун унинг илмий билиш тараққиётида тутган ўрни ва аҳамиятини тўғри баҳолаш, уни ҳал қилишнинг методларини топиш зарур. Бу амалда қўйилиши мумкин бўлган турли хил муаммолар ичидан энг муҳими ва тўғриси танлаб олишни билдиради.

Охир-оқибатда қайси муаммони қўйиш амалий фаолиятимиз эҳтиёжларига боғлиқ. Чунки фақат амалий фаолиятдагина кишиларнинг эҳтиёжлари ва мақсадлари билан уларни ҳал қилиш воситалари ўртасидаги зиддият яққол намоён бўлади, илмий изланиш предмети аниқланади ва шу асосда билиш олдига аниқ вазифалар қўйилади.

Муаммони ечиш учун дастлабки тайёргарлик қилинади. У қуйидагилардан иборат:

- а) мавжуд факт ва ҳодисаларни аниқлаш;
- б) муаммони таҳлил қилиш ва унга баҳо бериш;
- в) муаммони ҳал қилишдан мақсадни, кейинги натижаларни таҳлил қилиш.

Муаммонинг ечилиши нисбий характерга эга. Бошқача айтганда, муаммонинг мутлақ ечимини топиш қийин. Чунки ўрганилаётган ҳодисанинг барча томонларини қамраб олиб бўлмайди. Шунинг учун ҳам муаммони

ечиш давомида янги муаммолар вужудга келиши мумкин, у мавжуд муаммони бошқача талқин қилишни тақозо этади.

Бунга мисол қилиб И.Ньютон томонидан жисмларнинг ўзаро тортишиши муаммосининг қўйилишини кўрсатиш мумкин. Олим бутун олам тортишиш қонунини кашф қилиб, фақат тортишувчи жисмлар ўртасидаги миқдорий алоқаларнигина топганлигини уқтирган. Жисмлар ўзаро тортишишининг табиати, амалга ошиш механизми ҳозиргача тўла очиб берилмаган. Бошқача айтганда, муаммо узил-кесил ҳал бўлмаган.

Баъзи ҳолларда муаммоларнинг ечимини узоқ вақтгача топиб бўлмайди. Масалан, саратон касалининг сабабини ўрганиш билан боғлиқ муаммо ҳозиргача тўла ҳал бўлмаган.

Бу, албатта, айрим муаммолар бутунлай ечимга эга эмас деган фикрни билдирмайди, балки уларни мавжуд усуллар, воситалар ёрдамида ечиб бўлмаслигини кўрсатади, холос. Шу тариқа ечимнинг янги воситаларини қидириб топишга ундайди. Демак, муаммо ҳал қилинмагунча изланиш давом этади.

Шуни ёдда тутиш зарурки, эртанинг муаммолари бугуннинг ҳал этилмаган муаммоларидан келиб чиқади.

Муаммони енгилроқ ҳал этишда қўйидаги 10 қоидага амал қилиш мумкин:

**1-қоида.** Муаммонинг моҳиятини, яъни гап асли нимадалигини аниқ-тиниқ билиб олиш лозим.

**2-қоида.** Ҳамма муаммони бирданига, бир бутун қилиб эмас, бўлак-бўлак қилиб ҳал этиш керак.

**3-қоида.** Режа асосида ҳаракат қилиш зарур.

**4-қоида.** Қўрқмаслик шарт. Баъзилар муаммо борлигини ўйлашдан ҳам қўрқади.

**5-қоида.** Бошқаларнинг тажрибаларидан ўрганиш керак. Сиз муаммога дуч келган биринчи одам эмассиз.

**6-қоида.** Ёрдам сўрашдан уялмаслик керак.

**7-қоида.** Совуққонлик ва хотиржамликни сақлаш лозим.

**8-қоида.** Муаммони катталаштирмаслик, яъни унга янги муаммолар қўшмаслик керак.

**9-қоида.** Ҳаракатни, ишни бошлаш зарур.

**10-қоида.** Ўз қобилиятингизга, бор кучингизга ишонишингиз даркор!

Муаммони ҳал этиш кўрилаётган ҳодисани тушунтирадиган тахминий фикрларни илгари суришдан иборат бўлади.

Муаммоли ҳолат – кенг тушунча. Муаммоли ҳолатда муаммога йўлиққан одам фаол фикрлайди, ўзида мавжуд билим, тажрибани мустақил ишлатади, ечимга мустақил етиб келади. Ана шунда у муаммони тўғри англаган, тушунган саналади. Муаммоларнинг биридан иккинчисига ўтиш асосий муаммони тушунишни таъминлайди. Гарчанд муаммодан муаммога ўтиш кўп вақтни талаб қилса-да, ҳаёт йўлида нуқсонлар бир қадар камаяди.

Муаммони оқилона ечишга ёндашув, биринчи навбатда, инсонда фикрлаш қобилиятини шакллантириш ва ривожлантиришга йўналтиради.

Ҳаёти давомида инсон хоҳлайдими, йўқми, турли хил масалаларни ечишига тўғри келади. Шунини унутмаслик керак, бир муаммони ечишни ўргандингизми, демак, сизда муаммоларни ҳал қилиш кўникмаси мавжуд. Унутманг! Муаммолар сиздан кучли эмас.

# БУЮКЛАР МУАММОЛАРИНИ ҚАНДАЙ ҲАЛ ЭТИШГАН?





Инсон ҳар куни ниманидир ўрганиши лозим. Акс ҳолда у ривожланишдан тўхтаб қолади. Таъкидлаш жоизки, инсон нафақат китоблардан, балки ҳаётда кўплаб ютуқларга эришган буюкларнинг ҳаёт тажрибасидан ҳам кўп нарсаларни ўрганиши мумкин. Чунки ўша ақлли инсонлар сиз энди дуч келган муаммоларни аллақачон бошидан ўтказган бўлади.

Ақлли инсонларда бошқаларга ўхшамаган қандай хусусиятлар мавжуд? Психологларнинг фикрича, юқори интеллект буюкларнинг одатларида ўз аксини топади. «Яндекс Дзен» платформасида таъкидланишича, қуйидаги одатларнинг мужассамлиги кишининг ақлли эканини тасдиқлайди:

1. Сизни муҳим масала ёки янгиликдан чалғитиш осон эмас.
2. Сиз янги вазият ёки ишга тез мослаша оласиз.
3. Сиз билганларингиздан кўра билмаганларингиз ҳақида кўпроқ бош қотирасиз.
4. Сиз янгиликларга, янги билимларга чанқоқсиз.
5. Сиз бошқаларга қараганда таъсирчансиз, кўпроқ ташвишга тушасиз ва безовталанасиз – бу мианинг фаол ишлашидан далолат беради.
6. Сиз муқобил ечимларга толерантсиз, аммо камчиликларни кўздан қочирмайсиз.
7. Сиз ёлғизликдан чўчимайсиз.

8. Ўзингизни ўзингиз назорат қила оласиз, хатоларингизни онгли равишда тушунасиз ва тан оласиз.
9. Ҳазилкашлик сизга бегона эмас.
10. Болалигингизда тенгдошларингизга нисбатан эрта-роқ ўқиш ёки ёзишни бошлагансиз.
11. Сиз одамларга бефарқ эмассиз. Бошқаларнинг туйғуларини ҳис қилиш ва ҳамдардлик билдириш қобилиятига эгасиз.
12. Сиз моҳият мағзини чақишга, мавҳум тушунчаларни мантиқан англашга қодирсиз.
13. Сиз Стив Жобс сингари прокрастинаторсиз – муҳим ишларни ҳали вақт бор деб ортга сурасиз. Бу бир қарашда дангасаликдек туюлиши мумкин, аммо бажарилиши муҳим бўлган иш учун оригинал ечим топиш сизга хос.
14. Сиз глобал муаммолар, ҳаёт мазмуни, коинот сирлари ва бошқа муҳим масалалар ҳақида бош қотирасиз.

Баъзан интеллект юқори инсонларда психологлар томонидан тадқиқотлар ва кузатишлар давомида аниқланган юқоридаги мезонларнинг айримлари бўлмаслиги ҳам мумкин.

Соҳибқирон Амир Темур ўзининг «Темур тузуклари» асарида: «Ишбилармон, мардлик ва шижоат соҳиби, азми қатъий, тадбиркор ва ҳушёр бир киши минглаб тадбирсиз, лоқайд кишилардан яхшидир», – деб таъкидлаган. Немис ёзувчиси Георг Лихтенберг айтади: «Қаердаки лоқайдлик – у ерда хато, қаердаки совуққонлик – у ерда жиноят».

Демак, англашиладики, инсон атрофида бўлаётган воқеа-ҳодисалардан ўзига керакли хулосаларни, тажрибаларни орттириб бориши лозим. Шундагина кейинги ҳаётида дуч келадиган муаммоларни ечиш учун етарли билим йиғила боради.

Юсуф Хос Ҳожибнинг қуйидаги мисралари ҳам кишини ҳушёр бўлишга чорлайди: «Ҳеч бир ишда ғофиллик қилма, ҳушёр бўл, ғофилларнинг ишлари ҳеч қачон кўнгилдагидек бўлмайди».

Муваффақиятли одамлар қатъий ва дадил бўлишади, ўзларига ишонишади, ички овозига қулоқ солишади, шу сабабли тўғри қарорлар қабул қилишади. Улар қачон қолиш, қачон кетиш лозимлигини билишади. Шунингдек, қачон ишни алмаштириш, қачон ўз ишини бошлаш ёки компанияни ёпиш кераклигини аниқ билишади. Уларда ички сезги яхши ишлайди, улар мураккаб қарорлар қабул қилишдан чўчишмайди. Ақлли одамлар тўғри қарор қабул қила олишади, чунки улар тўғри йўлда эканликларига ишонишади. Ҳеч қачон ўзларига бино қўйишмайди. Шунчаки уларнинг ички сезгиси ва билимлари миллионлаб қарорлар ичидан тўғри қарорни танлашга ёрдам беради. Биз қандай яшамайлик, ким бўлмайлик, олдимизда ҳар доим оддий ва мураккаб танловлар туради.

Нодон одам истиқболни кўра билмайди, шу сабабли унинг қарорлари кўпинча ўйланмаган ва маъносиз ёки бошқа биров томонидан қабул қилинган бўлади.

Ечимлар излашга ҳаракат қилинг, бизга юзага келган вазиятни деб оҳ-воҳ тортиш эмас, балки ундан чиқиб кетишни таклиф қилишга қодир ижобий фикрлаш зарур.

Муаммони қанчалик кўп ўйласангиз, шунчалик боши берк кўчага кириб борасиз. Таваккалларни ўлчаб кўриш, имкониятлар таҳлили ва режани қабул қилиш – муҳим омиллар, аммо қарорлар ва ҳаракатлар бўлмаса, ҳеч нарса юз бермайди. Биз қарорлар қабул қилиш учун жуда камданкам ҳолатда тўлиқ ахборотга эга бўламиз. Албатта, бирор-бир янги иш муваффақияти ҳеч қачон юз фоиз кафолатланмайди, аммо бу ишга бутун ғайратингизни сарф этишингиз ва унда ўзингизни яхши томондан намоён қилишингизга ишонишингиз мумкин. Агар омадсизликка учрасангиз, яна бир марта уриниб кўришингизга амин бўлишингиз мумкин. Қарорни тез ва иккиланмай қабул қилинг. Бугун яшиндек тез бажарилган режа эртанги идеал режадан кўра минг марта яхши. Синчиклаб ўйлаб чиқилганидан ва барча тафсилотлар эътибор билан ҳисобга олинганидан сўнг қарор қабул қилиш муҳим, аммо бугун тараққиёт тезлашиб борапти. Агар сониялар ичида ўйлаш ва иккиланмасдан қарор қабул қилиш учун довюрраклик ва зийраклик қилмасангиз, четга чиқариб юбориласиз.

Қарор қабул қилиш учун лозим бўлган барча маълумотлар тўпланганига амин бўлганингиз заҳоти таймер ўрнатинг ва қарор қабул қилиш учун ўзингизга ропша-роса 60 сония вақт беринг. Мазкур вақт давомида ичингизда истганча иккиланишингиз ва шубҳаланишингиз мумкин, аммо у тугаши билан бир қарорга келишингиз керак.

Қарор қилинган заҳоти ишга киришинг. Албатта, вақт бемалол бўлса, масалани яхшилаб ўйлаб олиш тавсия этилади. Аммо ақл-идрокка ўта ишониш бошлаган ишларингизга зарар келтириши мумкин. Масалан, агар қарорингиз

тўғри-нотўғрилигини ўйлаб кўриш учун жойингизда ҳаддан ташқари кўп турадиган бўлсангиз, умуман бир қадам ҳам қўя олмайсиз.

Албатта, инсон ўз ишларининг оқибатларини аниқ тахмин қилолмайди. Ҳаётда тенгламаларда бўлгани каби номаълумликлар жуда кўп учрайди. Онгли равишда ўз қобилиятларингизнинг энг кичик қисмидан фойдалана оласиз. Шу сабабли ички овозингизга ишонишни ўрганишингиз лозим.

Муаммони ечишга қарор қабул қилдингизми, энди бажаришингиз шарт. Бир оз таваккалчилик, бир оз ботирлик керак бўлади бунда. Ҳеч қандай «агарда ва башарти»ларга ўрин йўқ. Кутишни бас қилинг! Омадсизлик ҳаммаси тугади дегани эмас. Сиз ўйлаганингиздан кўра камроқ нарсани йўқотасиз, эришадиган ютуқларингиз салмоғи эса юқори бўлади. Ўзингиз учун дунёдаги ҳамма нарсани тузоққа айлантириб қўйманг.

Қарорларни кейинга қолдириш баъзида бирор нарсани бажариш, қарор қабул қилишга қараганда анча кам вақт ва кучни талаб этади. Қандай йўл танлашингиз эмас, йўлни танлашингизнинг ўзи энг муҳими эканлигини унутманг.

### **Ибратли воқеа.**

Ўқитувчи талабаларига бир стакандан қаҳва берди. Зум ўтмай улардан қаҳвани шоколадга алмаштириш сўралди. Тўқсон фоиз талаба қаҳвани олиб қолишни афзал билди. Бошқа талабалар эса биттадан шоколад олишди. Уларга шоколадларини қаҳвага алмаштиришни таклиф қилишди.

Энди тўқсон фоиз талаба ўзида шоколадни қолдиришни афзал билди.

Профессионаллар тилида бу «қарор фалажлиги» деб аталади ва баъзида ҳеч қандай қарор қабул қилмасликни афзал кўришимизни англатади. Асосийси, ҳамма нарса олдингидек қолса бас. Иш аллақачон хузур бахш этмай қўйган, уйдагилар билан муносабатларимиз чигал, хуллас, ҳаммаси зерикарли ва расво. Аммо шунчаки ўрганиб қолганимиз туфайли уларнинг ўз ҳолича қолишини истайверамиз.

«Шунчаки қайноқ, хушбўй қаҳвани бермайман. Шунчаки қанчадан буён уйқу ва ҳаёт қувончидан маҳрум қилаётган ишдан бўшамайман. Гарчи эҳтирос олови аллақачон сўниб бўлган бўлса ҳам, шунчаки муносабатларимни яхшилаш устида ишламайман».

*Анланган қарор* танловни амалга оширишдан олдин вазиятни тўғри тушунганингиз, барча керакли ахборотга эга эканлигингиз ва оқибатларига жавоб беришга тайёрлигингизга ишончингиз комиллигидир. Сиз онгли равишда қарор қабул қилдингиз.

*Анланмаган қарор* шошма-шошарлик билан танланган ёки сизни мажбурлашлари оқибатида амалга оширилган танловдир.

Қилаётган ишингизни англаб етинг. Ўтиринг, узоқ ва қисқа муддатли истиқболларингизни, мазкур ишга тегишли бўлган (яъни қандай, нима учун буни қиляпсиз, қандай натижалар бўлади, бундан нима олишни истайсиз) ҳамма-ҳамма нарсани хотиржам тасаввур қилинг.

Бу фикрларни тартибга солади. Соғлом фикрлаш ўзингизга виждонан саволлар беришдир. Биз нарсалар моҳия-

тини бир марта ва узил-кесил белгилаб олишга ҳаракат қилсак, қаттиқ янглишамиз. Ҳамма нарсани маълум доира ичига киритишга ҳаракат қилиш керак эмас.

Идеал иш, идеал дўстлар, идеал муносабатлар бўлмайди. Ўзингиз эга бўлган нарсадан шодлана билиш – буюк маҳорат.

Кўпинча муваффақиятларимиз ва мағлубиятларимиз кетма-кетлигида қандайдир қонуниятларни топишга ҳаракат қиламиз. Аслида эса бир неча бор такрорланган вазиятлар ҳали ҳеч нарсани англамайди.

Ҳар бир ҳодисага алоҳида воқеа сифатида ёндашинг. Ўз олдига мақсад қўйган ҳар қандай одам унга эришишга ҳаракат қилади. Аммо бунинг учун катта ҳажмдаги ахборотни ўрганишга тўғри келади. Билим яхши, аммо меъёрни билиш керак. Кўплаб одамлар гарчи тўпланган билимлари ўз мақсадларига етиш учун етарлича бўлса ҳам, доим ниманидир ўрганишади. Ўқишни амалиёт билан бирга олиб бориш ҳам мумкин. Шу сабабли фақат билим олиш билан ўралашиб қолманг.

# АСОСИЙ МУАММОИНГИЗ ФАҚАТ ПУЛМИ?





Ҳар бир инсон кундалик ҳаётда турли муаммоларга тўқнаш келади. Тан олиш керакки, кўпчилик одамлар дуч келадиган муаммо пул билан боғлиқ бўлади.

Энди одам турли муаммоларга дуч келганда ҳам амал қилиши керак бўлган қоидалар ҳақида фикрлашамиз.

### **Ёдда тутинг!**

Пул билан ҳал этиладиган муаммо муаммо эмас.

### **Муаммолар билан тўқнаш келганингизда ўзингизга беришингиз керак бўлган 4 та савол:**

- Мен ҳақиқатда муҳим иш билан бандманми?
- Ортиқча ваҳима қилмаяпманми?
- Муаммони ҳал этиш учун нималар талаб этилади?
- Менга ёрдам бермоқчи бўлганлар нима қилиш кераклигини билишадими?

Муаммо борлигини тан олмагунингизча уни ҳал қила олмайсиз. Йўлнинг бошидан чекиниш қўрқоқликдир, йўлнинг ярмидан чекиниш эса аҳмоқлик. Шундай экан, ҳеч қачон чекинманг!

Тез қарор қабул қилиш учун узоқ ўйлаш зарур. Ҳаётингиз учун керакли бўлган омилларга эътиборли бўлинг. Омиллар қанчалик мукамал бўлмасин, улар Аллоҳнинг изнисиз ҳеч нарса қилолмайди.

### **Муаммони ҳал этаётганда эътибор қилинг:**

- Хотиржамликни сақланг, чунки сиз уни ҳал эта бош-ладингиз.
- Юмор ҳиссини йўқотманг. Бу кучингизга куч қўша-ди.
- Ўзингизни табрикланг. Сиз энди бу каби муаммолар-ни қандай ҳал этишни биласиз.
- Ўзингизни мақтанг. Сиз энди бу каби муаммоларга қандай йўлиқмасликни биласиз.

Ҳар бир муаммонинг тўғри ва нотўғри ечими бўлади. Баъзи муаммоларнинг ечими муаммонинг ўзидан ҳам ёмон. Муаммонинг ҳақиқий сабабини топиш ечимнинг 99 фоизи-ни топиш демакдир.

### **Муаммони ҳал этмоқчимисиз?**

- Сизга доимо ёрдам қўлини чўзиб келаётган одамни кўз олдингизга келтиринг ва у қандай ечимлар так-лиф этиши мумкинлигини тасаввур қилинг.
- Ўзингиздан: «Шу ечимни амалда қўллашим учун нима қилишим керак?» «Қандай тўсиқлар учрайди ва қан-дай енгиб ўтаман?» – деб сўранг.
- Бу ишда сизга ким ёрдам бера олишини ўйланг.
- Келаси 3 кунда қиладиган ишларингизни режалашти-ринг.

Ҳар қандай ечим янги муаммоларни келтириб чиқаради. Ё вазиятни ўзгартиринг, ё ўзингизни! «Бунинг ечими йўқ» ёки «Боши берк кўчадаман» деган гапларни кўпроқ мавжуд ечимлардан кўнгли тўлмайдиган одам айтади.

Аксарият муаммолар кундалик ишларнинг бетартиблигидан келиб чиқади. Бунга қуйидагилар мисол бўлади:

1. Ўз чегарангизни билмаслик.
2. Одам танлаш малакангизни ривожлантормаслик.
3. Ички қувватингизни йўқотиш.

Баъзан муаммоларга шу даражада ўралашиб қолганимиздан янгиларини яратаётганимизни ҳам билмай қоламиз. Шунинг учун ҳар бир қарорни ўйлаб қабул қилиш керак. Муаммони ҳал этишга уринмаслик эса яна бир муаммога сабаб бўлиши мумкин.

### **Муаммони ечишда энг қулай йўл – режа тузиш.**

1. Ишлар рўйхатини тузинг ва шу бўйича ҳаракатланинг.
2. Ҳар дақиқадан унумли фойдаланинг.
3. Меъёрни билинг.

Мураккаб муаммоларнинг ечими аксар пайт оддий бўлади. Муаммони ҳал эта олмаёпсизми? Ҳечқиси йўқ. Уни айланиб ўтиб, яна олға юринг!

Муаммолар доимо ноқулай пайтда келади.

### **Асосий масалалардан яна бири – мақсад йўқлиги.**

#### **Бу ҳолатда нима қилиш керак?**

Агар кимдандир ҳаётда мақсади йўқлиги ҳақида эшитсангиз, билингки, у одам тушкунликка тушган. Бироқ буни ўзи сезмайди (худди балиқ сувни ҳис этмаганидек). Албатта, тушкунлик ҳаммада ҳам бўлиб туради, лекин кучли одамларда узоққа чўзилмайди.

Аниқ мақсаднинг борлиги ва уни амалга ошириш зарурати кишини жанговар ҳолатга келтиради. Кучини жамлайди. Айниқса, уни амалга ошириш учун аниқ муҳлат белгиланиши одамни янада масъулиятли қилади. Демак, мақсад доим қатъият билан ёнма-ён юриши керак.

Бироқ бу ўз-ўзидан бўладиган иш эмас. Жараён бошланиши учун мақсадсиз одам, энг аввало, тушкунликдан чиқиши, ҳеч бўлмаганда ундан чалғиши керак. Чунки тушкунлик Ернинг тортишиш кучи сингари юқорига интилишга йўл қўймайди. Шунинг учун ҳам уни енгиш лозим.

Жараён мана бу тартибда кетиши керак:

1. Тушкунликдан чиқиш.
2. Тўғри мақсадни белгилаш.
3. Мақсадга етишиш учун жавобгарликни зиммага олиш.

Умумийлаштирадиган бўлсак, қуйидагича манзара пайдо бўлади:

1. Мақсадсизлик ёки тушкунлик ҳолати.
2. Тушкунликдан чиқиш.
3. Мақсадни белгилаш.
4. Мақсад учун жавобгарлик.
5. Ҳаракатни бошлаш.

### **Ёдда тутинг!**

- Баъзи муаммолар математик тенгламага ўхшайди. Олдин уларни соддалаштириб, кейин ечиш керак.
- Бир муаммони пайдо қилган ақл билан айна шу муаммони ечиб бўлмайди.

- Бошқалардаги ҳаққингизни олмоқчи бўлсангиз, бировларнинг ҳаққини беринг.
- Қарорсизлик – дунёдаги энг толиқтирувчи меҳнат.
- Тўхтаб турган сув сасийди. Қарор қабул қилинг ва ҳал этинг.
- Фақат инсонгина ўзига ўзи тўсиқ ярата олиш қобилиятига эга.
- Бизни ўлдирмаган муаммолар бизни кучли қилади!
- Уй юритишдаги муаммоларни яхши англаган аёл мамлакат юритишдаги муаммоларни ҳам яхши англайди.
- Ҳар бир муаммо ўзи билан бирга турли мукофотларни ҳам олиб келади.
- Кучингизни тўпланг.
- Бажарилиши керак бўлган ишларни бўлақларга ажратинг.
- Бутун кучингизни сарфланг ва бажаринг.

Муаммони ечиш – кундалик ҳаётимизнинг бир қисми. Айниқса, катта мақсадлар учун курашаётганимизда бунга тайёр туришимиз керак.

Мақсадларимиз юксалгани сайин мураккаб муаммолар билан кўпроқ тўқнаш келамиз. Бахтимизга, ҳал этиб бўлмайдиган муаммолар камдан-кам учрайди. Ваҳимага тушганимизда ва ўзимизни йўқотиб қўйганимизда янги муаммоларни келтириб чиқарамиз. Муаммо билан тўқнаш келганимизда унинг келиб чиқиш сабабини аниқлаш ва вазиятни ўзгартириш учун вақт ажратмаймиз.

Энг асосийси, ўтмишдан хулоса чиқармаймиз. Мақсадлар йўлида таслим бўлмаслик ва астойдил ишлаш учун

бизга шижоат ва журъат керак. Муаммолар, аслида, алоҳида аҳамиятга эга эмас, уларни турли усулларда ҳал этишимиз мумкин. Мураккаб вазиятга оддий нарсага қарагандек қараш лозим. Маслаҳатимизга қулоқ тутиб муваффақиятни қўлга киритиш имкониятини оширишингиз ва ўз тажрибангизга эга бўлишингиз мумкин. Билимсиз одам ўзига душманлари ҳам қила олмайдиган ёмонликлар қила олади.

Иш жараёнида пайдо бўладиган муаммоларни ҳал этиш учун бир қанча маслаҳатлар берамиз:

1. Бўлаётган воқеалар сизни жуда ҳам ҳаяжонлантириб юборган бўлса, авваламбор, тинчланиб олинг. Бунинг учун турли йўллар изланг. Табиат қўйнига чиқинг, сайр қилинг, ўзингизни нима биландир чалғитинг ва ҳоказо.

2. Ўзингиз ишонган бирор-бир инсонга бўлиб ўтган воқеани айтиб беришга ҳаракат қилинг. Сўхбат асносида майда-чуйда деталларни ҳам эътибордан қочирманг. Шундай қилсангиз, нафақат хотиржам бўласиз, балки аввал диққат қилмаган жиҳатларни ҳам англай бошлайсиз. Муҳими, тингловчингизнинг саволларига тўғри жавоб беринг ва унинг изоҳларини эътиборсиз қолдирманг.

3. Агар гуруҳ бўлиб ишлаётган бўлсангиз, албатта, ўша гуруҳ аъзолари билан бўлиб ўтган ишларни муҳокама қилинг. Уларнинг фикрларини инобатга олинг, бир-бирига солиштиринг. Шундай қилсангиз, муаммо қаердалиги кўрина бошлайди.

4. Балки, сиз ишга киришмасингиздан аввал нималаргадир ишонгандирсиз, турли тасаввурлар қилгандирсиз. Агар муаммо туғилган бўлса, миянгиздан ўтган ўша хаёл ва та-

саввурларни янгидан кўриб чиқинг. Эҳтимол, тасаввур ва фикрларингиз нотўғридир.

Муаммолар кўпинча ишнинг бошида нотўғри тахминлар қилганингиздан келиб чиқади. Қилган тахминларингиз тўғри ёки нотўғрилигини қайтадан текшириб олинг.

5. Бир ишни таҳлил қилаётганингизда ўзингизни ёки бировни айблашга шошилманг. Агар шундай қилсангиз, муаммодан чиқиб кетишингиз янада қийинлашади. Бунинг ўрнига «Нима қилсам, ўзим истаган натижага эришаман?» ёки «Қандай қилсам, муаммони тезроқ ечаман?» деган саволларга жавоб изланг. Кучингизни шунга йўналтиринг. Айбдор излашни эмас, кўпроқ натижага эришишни ўйланг.

6. Бўлиб ўтган воқеалардан хулоса чиқариш учун вақтингизни аяманг.

# МУАММОНИ ОСОНЛИКЧА ЕНГИШ УЧУН...





«Йўқ, ўзи мен бунақа қилмоқчи эдим, фалончининг маслаҳатига кириб унақа қилдим, шунга ўхшамай қолди» каби важларни тез-тез эшитамиз. Бироқ ҳеч ким ўзимнинг айбим билан бўлди ё ўзим етарлича ҳаракат қилмадим демайди. Бошқаларни айблагани-айблаган.

Мутахассислар фикрича, бошқаларни айблайверувчи одамларнинг аксарияти ўзини омадсиз ҳисоблайди. Шу сабаб ўзининг айбини тан олишдан қўрқади. Сизнинг омадсизлигингизга тақдир ё бирон инсон сабабчи бўлмайди. Бунга фақат ва фақат ўзингиз айбдорсиз! Нега дейсизми? Чунки «Омадсизман» деб қўл қовуштириб ўтирибсиз-да! Қуйидаги камчиликларингизни бартараф этсангиз, бошингизга омад қуши қўниши аниқ.

1. Ҳаётда тайинли мақсадингиз йўқ. Агар ҳеч нарсага хоҳиш бўлмаса, қандай натижага эришиш мумкин?
2. Фейл-атвордаги нуқсонлар. Бошқаларга ёқиш учун қайсидир одадингиздан воз кечишни истамайсиз.
3. Ички тартиб ва хоҳиш кучининг йўқлиги. Ахир «ўзингни енга олмасанг – ўзингга енгиласан».
4. Ойнинг ёруғ кунлари келишини кутиб ўтиравериш. Бу кишини боши берк кўчага киритиб қўяди.
5. Касбни нотўғри танлаш.
6. Сабрсизлик. Бошқаларнинг фикри билан ҳисоблаша олмаслик.
7. Омадсизлик ва танқиддан жуда қўрқиш ёки ўта эҳтиёткорлик.

8. Фикрлашда эркинликнинг йўқлиги.
9. Ўз омадсизликларида бошқаларни ва тақдирни айблаш одати.
10. Исрофгарчилик. Пул ишлатишни билмаслик.
11. Ички қувватни тиклашни ва сарфлашни билмаслик.
12. Яхшилаб ўйлаб олиш, зарур фактларга бефарқлик. Таҳлил ўрнига башорат қилиб ўтириш.
13. Ҳаммасига бирдан эришиш истаги.
14. Носоғлом муҳит ва унинг ножўя таъсири.

Шу ўринда яна бир муҳим жиҳат. Кимнингдир айбини кўрган кишининг ҳам ўз масъулияти бор. Динимизда яхшиликка буюриш, ёмонликдан қайтариш муҳим қоидалардан бири ҳисобланади. Жамиятда бўлаётган ёмон ишларга ҳеч ким бефарқ бўлмаслиги керак. Бирор кишини гуноҳ ёки жиноят қилаётган ҳолда кўрганда уни бу йўлдан қайтариш зарур.

Лекин айбдорни ёмонликдан қайтармоқчи бўлган инсон бу ишни уни изза қилмасдан, обрўсини тўкмасдан бажариши керак.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи васаллам ҳеч қачон бир кишига жамоат олдида танбеҳ бермасдилар. У зотга хуш келмайдиган иш бўлса, жамоатга умумий қилиб: «Одамларга нима бўлдики, фалон-фалон ишни қилмоқдалар!» – деб танбеҳ берардилар ёки: «Биродарингизга айтинг, бу ишни қилмасин», – деб огоҳлантирардилар.

Исломдаги умумий қоида – бўлиб ўтган ишларда иложи борича мўмин-мусулмонларнинг айбини беркитишга ҳаракат қилинади. Чунки банда хатокор, ҳеч ким айб-нуқсондан холи эмас. Бунинг устига, айб иш қилган киши тавба қилиб, Аллоҳ таолонинг наздида гуноҳидан покланган бўлса, уни

ноҳақ айблаган бўласиз. Муслмон киши айтган ҳар бир сўз эътиборли ва масъулиятлидир. Шунинг учун ноҳақ айблов учун дунёда ҳам, охирада ҳам жавобгарлик бор.

Ҳар нарсада ҳам чегара бўлгани каби, киши ўзгаларга озор етказиш, бузғунчилик, ошкора фосиқлик билан танилган бўлса, унинг ҳолини одамларга очиб, уларга маълум қилиш лозим бўлади. Чунки одамлар унинг ёмонлигидан эҳтиёт бўлишлари фойдалидир.

Бу мавзуга тегишли яна бир масала, ҳеч ким муслмонларнинг айбини пойлаб юриши, жосулик қилиши мумкин эмас. Ҳаё ва андиша ахлоқий гўзалликнинг асосий белгиларидан ҳисобланади. Гарчанд бир қарашда уят ҳисси билан ўхшаш бўлса-да, аслида, ўзини ибога яқин фазилат тарзида намоён қилади. Унда ахлоқий моҳият, эстетик хусусият нафосат билан уйғунлашиб кетади. Инсон, одатда, ҳаёдан қизаради, бу қизариш, айниқса, хотин-қизларда ички гўзалликнинг юзга чиқишига сабаб бўлади. Инсоннинг ўзи содир этган ёки бошқалар воситасида амалга оширилган ахлоққа зид хатти-ҳаракатлардан ноқулай вазиятга тушиши, ўнғайсизланиши, мулзам бўлиши уят ҳиссида ҳам мавжуд. Лекин бу ҳолатлар уятда ижтимоийлик касб этган бўлади, шу сабабли улар хатти-ҳаракат содир қилингандан сўнг ҳам давом этади ва кўп ҳолларда виждон азобига айланади. Ҳаётда эса мазкур ҳолатлар соф маънавий табиатга эга ва вақт доирасида чекланган бўлиб, улар хатти-ҳаракат содир этилаётган пайтдагина юзага чиқади.

Муаммо – мақсадларга эришиш йўлидаги тўсиқ ва мураккабликлар.

Одатда, муаммолар турли сабаблардан, ўзимизнинг хато ва омадсизликларимиздан келиб чиқади. Муаммога олиб

келиши мумкин бўлган бир нечта омилларни келтириш мумкин.

Уларни вақтлироқ аниқлаш учун мунтазам равишда ўзингизга қуйидаги саволларни бериб туришни маслаҳат берамиз.

*1-савол: Мен ҳақиқатан муҳим иш билан бандманми ва қандайдир натижага эришяпманми?*

Ишларингизни атайлаб ижобий баҳолаб, ўзингизни алдашдан фойда йўқ.

Биз кўп ҳолларда олдимизга қўйган мақсадимизга эриша олмаймиз. Чунки бажаришимиз керак бўлган иш билан астойдил шуғулланмаймиз. Агар дангасалик қилсак ва ожиз томонларимизга эрк берсак, мақсад сари силжишимиз даргумон. Устига-устак, муаммолардан ҳам қутула олмаймиз.

*2-савол: Кейинги қадамларим учун менга қандай воситалар керак бўлишини биламанми?*

Кўпинча мақсадимиз устида иш бошлар эканмиз, кейинги қадамларимизда бизга айнан нималар керак бўлиши ҳақида тасаввурга эга бўлмаймиз. Шунинг учун ҳам доим ўзимиздан: «Шу ишни амалга оширишим учун менга нималар керак бўлади?» – деб сўраб туришимиз зарур.

Биз кўпинча ишнинг бошида майда, аммо муҳим нарсаларни ўтказиб юборамиз. Мақсадга етишимиз учун эса бизга зарур бўлган нарсалар доимо қўл остимизда бўлиши керак.

*3-савол: Менга ёрдамлашадиган ва мен билан ҳамкор бўлган одамлар нималарни қўлга киритганимизни, бундан кейин нималар қилиш кераклигини, вазият қандай ўзгараётганлигини яхши англашадими?*

Одатда, бир ишни амалга оширишда қатнашаётганлар орасидаги алоқа энг муҳим ва энг заиф нуқта ҳисобланади.

Кўпинча биз атрофимиздагилар бизни ўз-ўзидан тушуниб оладилар ёки улардан нималар кутаётганимизни шундоқ ҳам биладилар деб ўйлаймиз. Ваҳоланки, улардан нима кутаётганимизни уларга айтмаган ҳам бўламиз. Улар бизни тушунишяптими ёки йўқми, бу ҳақида ҳам мутлақо сўраб кўрмаймиз. Гўё уларга ҳамма нарса шундоқ ҳам равшандек.

Биз ҳамкасбларимиз янги шароитларда нима қилиш кераклигини, вазиятларни қандай ўзгартириш мумкинлигини билади деб ҳисоблаймиз. Улар ҳам биз ҳақимизда шундай фикрда бўлишса керак. Агар шундай деб ўйласак, унда бу фикримиз қанчалик тўғри эканлигини текшириб кўришимиз, яъни бизни қанчалик тушунаётганлари ҳақида уларнинг ўзларидан сўраб кўришимиз керак бўлади.

Таваккалчилик, ноаниқ хаёлларга асосланиб иш тутишни тўхтатиш лозим. Барчасига аниқлик киритиш зарур. Шу йўл билан ҳам анчагина муаммоларнинг олдини олган бўламиз.

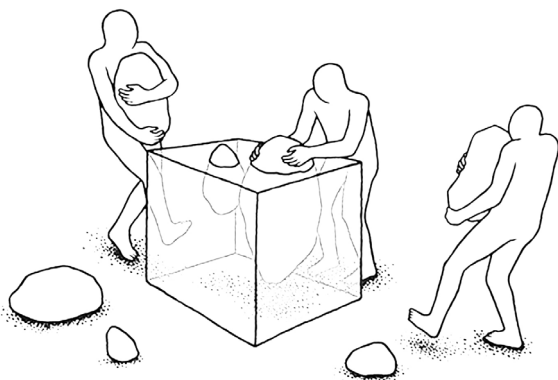
*4-савол: Мен васвасага тушиб қолмаяманми?*

Баъзилар бўлажак воқеалар ҳақида керагидан ортиқ ўйлаб юборишади. Баъзан хато ва омадсизликлардан қочиш ҳақида шундай кўп ўйлаб юборамизки, шу ўйларнинг ўзи бизни ҳаракатдан тўхтатиб қўяди.

Умуман олганда, хаёлий кўнгилсизликлар ҳақида ортиқча ўйлашнинг ўзи янги муаммоларни келтириб чиқаради. Ваҳоланки, юз бераётган воқеаларга хотиржам, ҳовлиқмасдан муносабат билдирганимизда эди, уни ечиш анча осон бўларди.

Муваффақиятсизликлардан қўрқиш бизни ҳолдан тойдиради. Шундай экан, ортиқча қайғураверманг, эҳтимолий қийинчиликлар ҳақида ўйлайверманг. Яхшиси, янада кўпроқ ҳаракат қилинг.

# ҚАНДАЙ ИНСОНЛАРДА МУАММО КАМ БЎЛАДИ?



Кимнинг томи тешик бўлиб, ундан ёмғир ўтмаслигини талаб қилса, ким осонгина иш топишни ва муваффақиятга эришишни истаётган бўлса, кимки текинга озиқ-овқат берадиган бозорларни истаса, у ўзга сайёрада яшайпти. У ўзини ўзгартирсин ёки бошқа сайёра қидирсин.

Ўзимизни ўзгартирмай туриб жамиятни қандай ўзгартирамиз?

«Ўзингиз яшаб турган жамиятни, инсоният макон тутган Ер куррасини ўзгантириш қўлингиздан келмас экан, ҳеч бўлмаса, ўзингизни ўзгантиринг!» – деган эди Жалололдин Румий.

Биз ўзимизни ўзгартирмас эканмиз, ҳеч нарсани ўзгантира олмаймиз. Атоқли давлат арбоби, донишманд Маҳатма Ганди шундай деган эди: «Дунёни ўзгантирмоқчи бўлсанг, аввал ўзингни ўзгантир!» Бунинг учун эса тизимли ишлаш керак. Тизимли ишлаш орқали мақсадга тез эришилади, орзулар ҳақиқатга айланади. Жамият тизимли ишлаш билан мақсадга эришади. Буюк ишларни амалга оширган машҳур одамларнинг ҳаётига назар ташланг. Уларнинг тартибли ва режали ишлаганлари, ҳаёт кечирганларига гувоҳ бўласиз. Қанчадан-қанча инсонлар режасизлик туфайли ҳеч қандай натижага эриша олмаяптилар.

Инсон қилаётган ишига бор эътиборини қаратган тақдирдагина муваффақиятга эришади. Бирор натижага эриша олмасликнинг сабабларидан бири ишига сидқидилдан ёндашмаслик, эринчоқликдир. Бир олим айтганидек: «Ақл

соғлом ва кескин равишда бир нуқтага йўналтирилганда жуда даҳшатли қуролга айлана олади». Бунинг учун сизга нималар тўсқинлик қилаётганини аниқланг.

Аксарият инсонлар кўпинча даҳолик туғма бўлади деб ишонишади. Машҳур руҳшунос олим Уильям Жеймс эса бу фикрни рад этиб шундай дейди: «Асл фарқ даҳоларнинг мақсад ва ғоялари учун етган ғайратларида ва зеҳнларининг барча имкониятини бир ерга жамлаб аниқ бир нуқтага йўналтирганларидадир».

Сиз ҳам ўзингизга ишонинг. Олдингизга мақсад қўйиш вазифасини зиммангизга олинг. Ана шунда салмоқли ютуқларга эришасиз. Ҳаётимизда энг қимматбаҳо нарсалардан яна бири – тажриба. Барчамиз ўзимизга ишонишни, мустақил ва доно бўлишни истаймиз, донолик йиллар ва тажриба билан келишини унутамиз. Бу тажрибага эга бўлиш учун кўп тер тўкишингиз керак. Шунинг учун кексаларнинг тажрибаси жуда муҳим. Улар берган ҳаётий дарслар энг қимматли билимлардан биридир.

Ҳаёт давом этмоқда. Кўпчилик келажакда юз берадиган ажойиб нарсаларни кутади, лекин умри ўтиб кетаётгани ёдидан кўтарилади. Айни лаҳза билан яшашни ўрганинг ва келажакдаги хомхаёллардан воз кечинг.

Ассосиз қўрқувлардан ўзингизни сақланг. Биз қўрқаётган нарсаларнинг аксарияти ҳеч қачон содир бўлмайди. Содир бўлса ҳам, кўпинча биз ўйлаганчалик ёмон бўлмайди.

*Муносабатлар билан боғлиқ қоидалар.*

Ҳаётингизда энг муҳим нарса яқин одамлардир. Уларни доим биринчи ўринга қўйинг.



Улар сизнинг ишингиз, сеvimли машғулотингиз, компьютерингиздан кўра муҳимроқ. Уларни кўз қорачиғингиздек асранг.

Шуни унутмангки, фарзандларингиз сиз эмас. Уларга билганларингизни ўргатинг, сеving, қўллаб-қувватланг, лекин ўзгартирманг. Ҳар бир бола ноёбдир ва ўз ҳаётини яшаши керак.

Хатолардан сабоқ олинг. Бир файласуф айтган эди: «Ҳаётида ҳеч қандай хато қилмаган одам бирон янгилик қилишга уринмаган одамдир». Чунки бирор-бир иш қилишга тутинар экансиз, хатолар бўлиши табиий ҳол. Биз кўпинча ўзимизни муваффақиятга олиб борадиган нарсаларни унутиб, хатолардан қочишга ҳаракат қиламиз.

*Хато қилишга тайёр бўлинг ва хатоларингиздан ўрганинг!*

Иложи борича ғазабланманг. Ҳис-туйғуларингизни жилловланг ва ғазаб келганда шайтонга ҳай беринг. Бу албатта яхши натижа беради. Ҳеч бўлмаса, ғазабга сарфлайдиган энергиянгни сақлаб қоласиз.

Саёҳат тажриба тўплашга имкон беради ва онгни ўстиради. Саёҳат сизни янада қизиқарли, доно ва яхши инсонга айлантиради, сизга турфа хил одамлар, уларнинг одатлари ва маданияти билан танишиш имконини беради.

Ўзингизни ўта доно деб билманг. Бу сизни чарчатади, ўзингизга бўлган ишончни ҳам сусайтиради. Чунки сиз тўғри деб ҳисоблаётган нарсалар ҳар доим ҳам тўғри бўлавермайди. Сиздан анча ақлли кишилар борлигини унутманг. Бошқаларнинг фикрини ҳам қабул қилишни ўрганинг.

Кичик нарсалар ҳам муҳимдир. Барчамиз катта ғалабалар ва ютуқларни кутамиз. Улар кичик ва баъзан сезилмайдиган қадамлардан иборат. Ушбу қадамларни қадрланг. Ўрганишдан бир зум ҳам тўхтаманг. Масалан, оддий тошларни бўяб қизиқарли санъат асари яшашни биласизми? Ёки кераксиз ёғочлардан стул ясаб кўрганмисиз? Буларни амалга оширишингизга ҳеч нима тўсқинлик қилмайди.

Марҳамат, уриниб кўринг. Унутманг, бу бошқалар учун жуда қизиқарли бўлиши мумкин.

Тушкунликка берилишдан маъно йўқ. Тушкунлик миянгизни қарахт қилиб қўяди ва сиз вазиятга реал баҳо бера олмай қоласиз. Шунинг учун ташвиш билан курашишни ўрганинг ва ундан қутулишга ҳаракат қилинг.

Ўзингизга ишонинг. Ишингизни кўнгилдагидек бажаринг. Қолгани аста-секин бўлаверади.

Ҳеч қачон кеч эмас. Кеч деб ҳисоблаш баҳона, холос.

Сўзларнинг муҳимлигини эсдан чиқарманг. Гапиришдан олдин ўйлаб кўринг. Оғзингиздан бошқаларни хафа қиладиган сўз чиқмасин.

Ўтаётган ҳар бир сонияни қадрланг. Уни беҳуда нарсаларга сарфламанг.

Ижтимоий тармоқларни кузатишдан ҳеч зерикмайсиз ва чарчамайсиз ёки ундан ҳам кўпроқ вақт телевизорга термилиб ўтира оласиз. Бироқ ярим соат китоб ўқишга, бирор ҳунар ўрганишга ёки ўзингиз учун фойдали бўлган тижорат ғоясини ўйлаб кўришга вақт ажратмайсиз. Хўш, айб кимда экан?!

Муваффақиятга эришган, кўриниши ҳам хушбичим одамларни кўп кўрасиз. Уларга баъзида ҳавас билан, баъзи-

да эса ҳасад билан қарайсиз. Ҳеч ўйлаб кўрганмисиз, уларнинг сиздан ортиқ жойи йўқ. Фақат улар вақтини беҳуда нарсаларга эмас, шахсий лойиҳалари билан шуғулланишга, бадантарбия қилишга, китоб ўқишга сарфлашади.

### **Муаммони ҳал этишнинг ажойиб йўллари:**

Бу йўллар билан сиз муаммони осон ва ўзгача усулда ҳал қиласиз.

#### **1-ЙЎЛ: «ДЕКАРТ КВАДРАТИ»**

Бу йўлда қуйидаги 4 саволга жавоб беришингиз керак бўлади:

- Шу иш юз берса нима бўлади?
- Шу иш юз берса нима бўлмайди?
- Шу иш юз бермаса нима бўлади?
- Шу иш юз бермаса нима бўлмайди?

Мана шу 4 саволга жавоб берсангиз, муаммонинг ечими ўз-ўзидан кўринади. Чунки сиз муаммога тўрт тарафдан назар ташляпсиз. Кўпинча муаммога фақат бир тарафдан қараганингиз учун ҳал эта олмайсиз.

#### **2-ЙЎЛ: АВТОМАТИК ХАТ.**

Бу йўл жуда ажойиб!

Алоҳида бир хонага киринг. Қўлингизга қоғоз ва ручка олинг. Нима ёзишингизни аввалдан ўйлашингиз шарт эмас. Мияннгизга келганини тўхтовсиз ёзаверинг, ёзаверинг. Бунга 20 дақиқадан 1 соатгача вақт кетиши мумкин. Ёзиш давомида ўзингизни ўйлантираётган саволларга жавоб топасиз.

### **Ибратли ҳикоят.** Чуқурдан қандай чиқилади?

Кунлардан бир куни деҳқоннинг эшаги қудуққа тушиб кетибди. Эшак ёрдам сўраб нола қилибди. Югуриб келган деҳқон эшакни қудуқдан қандай чиқариб олсам экан деб роса бош қотирибди. «Эшагим қари. Тез орада ўлса ҳам керак. Барибир ёшроқ эшак сотиб олмоқчи бўлиб юргандим. Қудуқ ҳам деярли қуриб қолган. Анчадан буён уни кўмиб ташлаш ва бошқа жойдан янгисини қазिशни ўйлаб юргандим. Бир йўла ҳам қудуқни, ҳам эшакни кўмаман» деган қарорга келибди.

У қудуқни кўмиш учун қўшниларини ёрдамга чақирибди. Ҳамма аҳиллик билан қудуққа тупроқ ташлай бошлашибди. Эшак гап нимадалигини тушуниб, даҳшатли чинқирибди. Кейин бирданига ҳаммани ҳайрон қолдириб тинчиб қолибди. Яна бир неча белкурак тупроқ ташланганидан сўнг деҳқон пастда нима бўлаётганига қизиқиб қарабди ва ҳайратдан қотиб қолибди. Эшак устига тушаётган тупроқни қоқиб ташлаб, оёғи билан тепкилаётган экан. Тез орада ҳаммани лол қолдириб қудуқдан сакраб чиқибди!

Ҳаётда ҳам шундай бўлади. Ҳар сафар устингизга тупроқ тушганида уни қоқиб ташланг ва юқорига кўтарилинг! Фақат шундай қилиб қудуқдан чиқа оласиз.

Сиз тўқнаш келган ҳар бир муаммо дарёдан ўтиш жойидаги тош кабидир. Агар тўхтаб қолинмаса ва таслим бўлинмаса, ҳар қандай чуқур қудуқдан ҳам чиқиб кетса бўлади.

Айнан бир хил вазият ким учундир тўсиқ, ким учундир эса ажойиб имконият бўлиши мумкин. Худди шунга ўхшаб ҳаётда ҳам турли одамлар бир хил вазиятни турлича баҳолашади.

Муваффақиятли бўлиш учун ҳеч бўлмаганда 51 фоиз ҳолатда тўғри қарор қабул қилишингиз кифоя.

Яқуний қарорга келмагунингизча сизни шубҳалар азобга солади, ҳар сафар орқага қайтишга имконият борлигини эсга оласиз ва бу самарали ишлашингизга йўл қўймайди. Аммо ўзингизни ишга бағишлашга қарор қилган лаҳзадан бошлаб омад сиз томонда бўлади.

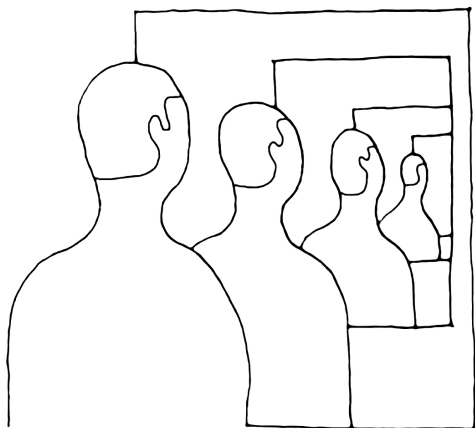
Кутилмаган муваффақиятлардан ҳайратда қоласиз. Нимагаки қобилиятли бўлсангиз, ниманики орзу қилсангиз – уни амалга оширишни бошланг. Дадиллик инсонга куч беради.

Танловни пайсалга солаётган одам, шаксиз, унинг ўрнига вазият тақозо қилган қарор билан кифояланишига тўғри келади.

Инсон феъли мураккаб вазиятларда танлов қилишга тўғри келганда яққол намоён бўлади.

Рақобат дунёсида яшаб қолишингиз, сўнгра ривожланишингиз керак, шунинг учун ўзингизда ишбилармонлик кўникмаларини шакллантиринг. Фақат самарали ва ўз вақтида қабул қилинган қарорлар муваффақият келтиради.

# ҲАЁТ МУАММОЛАРСИЗ ҚИЗИҚ ЭМАС, ТЎҒРИМИ?



Ҳар бир инсон ҳаётда муаммоларсиз яшашни истайди. Бунинг умуман иложи йўқ. Чунки инсон бор экан, албатта, муаммолар ҳам бўлади. Агар муаммолар тугаса, инсоннинг ҳаёти ҳам тугайди.

Шу сабабли инсон муаммолардан қочишни эмас, уларни оқилона ечиш, ҳар бир муаммодан сабоқ олишни ўрганиши лозим.

Қандай ҳолатларда муаммоларни осон ҳал этиш мумкин деган саволга мутахассислар ишларни режалаштириб олишни маслаҳат беришади. Ишларни режалаштириш эса кундалик юмушларни тартибга келтиришдан бошланади.

Кундалик юмушларни тартибга солиш учун 5 маслаҳат:

- Аввало, ишларни энг зарур, ўртача аҳамиятли ва камроқ аҳамиятга эга деб таснифлаб олинг.
- Белгилаб олган ишларингизни ўз вақтида ва сифатли бажариш учун вақт ажратинг.
- Кун тартибингиз ўзингиз учун қулай бўлсин.
- Биринчи навбатда энг зарур ишларни бажарганингиз маъқул.
- Олдингизга қўйилган вазифаларни бажаришда бошқалардан ёрдам олинг, ишнинг бир қисмини уларга юкланг. Хуллас, кўпчилик бўлиб ишлашни ўрганинг.

Ўтган аср бошларида Европа олийгоҳларининг бирида таҳсил олаётган юртдошларимиздан бири таътил чоғи Бухорога қайта туриб Ўрта чўл ҳудудида поезддан тушиб қолган экан. Қадрдон кенгликларни сайр қилиб, чўпон-чўлиқ-

лар аҳволдан хабар олмоқчи бўлган, афтидан. Шунда у бир воқеага гувоҳ бўлади. Бир ажнабий киши тошни ёқаман деб, аслида, кўмирни ўт олдириб содда одамларни лақиллатиб юрган экан. Қачон бизнинг оддий, меҳнаткаш одамлар кўмирни тошдан фарқлайдиган даражада илм-маърифатли бўлади деб куюнган экан у. Зотан, бу халқ вакиллари, академик шоиримиз таъбири билан айтганда, ўзларини аслзода санагувчиларнинг бобокалонлари ҳали қўлларида нечта бармоқ борлигини тусмоллаб юрган чоғлари дунёга юлдузлар илмидан сабоқ беришган, дунёни зир титратган салтанатлар барпо этишган. Аммо қатнов тўхтаса, ҳар қандай равон йўлни ҳам ўт-алаф босади, чанг-тўзон қоплайди. Шоншавкат борасида ҳам шу гапни айтиш мумкин. Буюклик анъанаси авлодлар томонидан муносиб давом эттирилмаса, ўтмишда боболаримиз эришган зафарлар замонлар оша униқиб, хира тортиб қолади. Оқибатда тарихий ҳақиқат ўз қиёфасини йўқотиб, афсонага айланади. Ўз ўтмиши ҳақида афсоналар тинглаб юрган халқ эса буюк ишларга қодир бўлмайди, ёрқин истиқбол ҳақидаги ҳар қандай орзу унга хомхаёл бўлиб туюлади. Худди қоронғида адашиб, йўлини йўқотган одам каби бемақсад тентирайди.

Ўзини танимаган, ўзлигини унутган кишининг мана шу оддий ҳақиқатни англаши қийин кечади. Мусо пайғамбар қуллик кайфиятини йўқ қилиш учун қавмини қирқ йил ялдойи шамоллар эсиб турган саҳроларда олиб юрган экан. Ўзганинг фикри, ўзганинг изни билан иш қилиб келган, мустақил мушоҳада юритиш қобилиятидан маҳрум қилинган кишиларни боқимандалик кайфиятидан халос этиш учун ҳам фурсат керак.



Баланд томга тирмашиб ҳам чиқиш мумкиндир, агар нарвон бўлмаса, албатта. Аммо бу юмушга ортиқча куч ва кўп вақт сарфлашга тўғри келади. Мабодо биров товонингдан тутиб пастга тортиб турган бўлса, бу умуман имконсиз ишга айланади.

Унутмаслик лозимки, муваффақият натижа эмас, балки ҳаёт тарзидир. Ҳамма муваффақиятга эришишни истайди, аммо эсда тутиш керакки, муваффақият бир марталик ютуқ эмас. Бу охирги кучни сарфлаб қандайдир шартли финиш чизиғини кесиб ўтиш ҳам эмас. Бу ҳаёт бизга тақдим этадиган қийинчиликлар билан кураша олиш қобилиятидир. Муваффақият – куч, ҳаётимизни мазмун билан бойитадиган ва уни ўзимиз истагандек яшашимизга имкон берадиган восита.

Ҳар бир инсон тўқис бахтга муносиб. Фақат ҳаётга бўлган муносабатимиз, фикрларимиз ўзимизни бахтли ҳис этишимизга ва муваффақият қозонишга бўлган ишончимизга таъсир қилади.

Тафаккур қачон ва қандай ҳаракат қилишимизни белгилаб беради. Айнан шу нарса миямизга ўрнатилган навигатордир.

Кўпчилик муваффақиятли одамларга омад ҳар доим ҳамроҳлик қилади, уларни тақдир бошиданоқ сийлаган – уларда бойлик, бадавлат ота-она, бошланғич сармоя бўлган деб ҳисоблашади. Тўғри, шундайлар ҳам бор. Аммо ҳаётда сезиларли муваффақиятга эришган ҳамма одамлар ҳам катта маблағ билан иш бошламаган. Муваффақиятли одамлар ҳам омадсизликлар ва катта йўқотишларни бошидан ўтказиб чўққига кўтарилганлар.

Ҳар бир муваффақиятли инсоннинг энг катта сири омадсиз одамларнинг фикрлашидан тубдан фарқ қилувчи фикрлашидир. Ҳаётингизни ўзингиз хоҳлагандай барпо эта олиш қобилияти муваффақиятли фикрлаш натижаси бўлади.

Ҳаётингиздаги ягона чеклов эса ўзингиз ўз олдингизга қўядиган тўсиқлардир. Кўп билгандан кўра тўғри фикрлай олиш муҳимроқ.

Ўзингизга эришган ютуқларингизга қараб эмас, мавжуд қобилиятларингиз билан яна қандай натижаларни қўлга кирита олишингиз бўйича баҳо беринг.

Инсон шундай яралганки, бирор нарса унинг қалбини ром этган заҳоти ҳамма нарсага илож топади. Бу дунёдаги энг катта йўқотиш – ҳаётга иштиёқини йўқотган одам. Ҳаёти мазмунига айланган ишга ўзини бахш этиш ва ғалаба сари интилиш ҳақида гапирганда икки вариантдан бирини танлаш мумкин, холос. Сиз берилган вазифани уддалайсиз ёки жойингизни бўшатиб қўясиз.

Муаммолар атрофида ўралашиб юрмасдан, уларни ҳал қилинг. Энг қийин ишларга қўл уринг. Шунинг билан, тўсиқлар одамларни чўчитиб юборади. Одатда, энг қийин масалаларни ҳал қилиш энг катта хурсандчиликларга сабаб бўлади.

Асосийси, ҳар бир қадамингиз, ҳар бир хатти-ҳаракатингиз учун ўзингиз жавобгарлигингизни унутманг. Биров сизнинг муаммоларингизни ечиб бермайди.

Муаммолар билан тўқнашиш кўпчиликнинг таъбини хира қилади. Аммо муаммолар бизни ривожланишга мажбур қилади. Муаммоларни ечишда янги билим ва қўникмаларга эга бўлишга мажбур бўламиз, улар бизни бўлғуси муаммолар қаршисида кучли бўлишга мажбур қилади. Улар

ҳаётимизнинг қайси жабҳаларига эътибор қаратишимиз, нимани ўзгартириш ва қайта кўриб чиқиш кераклигини кўрсатиб беради. Шунинг эътиборидан чиқармаслик керакки, муаммолар пайдо бўлишига қаршилик қилиб бўлмайди, аммо муаммолар ва тўсиқлар орқали юксалиш ва тараққий этиш имкониятларини кўра билиш қобилиятига эга бўламиз.

Ҳаёт бу – мактаб, сиз бу ерда уни англаб етиш учун келгансиз. Муаммолар шунчаки ўқув дастурининг бир қисми, улар синфдан синфга ўтишдаги фанлар каби пайдо бўлади ва ўтиб кетади. Аммо олинган сабақлар бир умрга эътибор қўлади.

Агар ҳаётингизда муаммолар юз бермаганида, эҳтимол, бу пайтга келиб ҳаёт ишларингиз узилган бўлармиди. Сабаб-оқибат алоқалари занжирини кузатинг. Навбатдаги тўсиқ ёки мураккаб масала пайдо бўлганида вазиятни таҳлил қилиш ва уни ҳал этишга ёрдам берадиган кишиларни эътибор қўлиш ҳаракат қилиш муҳим.

Муаммоларни олдиндан тахмин қилинг ва олға юришда давом этинг. Бизнесдаги энг яхши бошқарув усталари муаммоларни ўз фойдасига буриб, уни олтинга айлантиришади.

Боши берк кўчалар бўлмайди, балки ҳали очилмаган йўللар бўлади. Сизни ўлдирмайдиган нимаики бўлса, у сизни кучлироқ қилади. Агар сизга янги муаммолар керак бўлса, анчадан буён эътибор қолдирилган нарсаларни синчиклаб текширинг. Айнан ўша ерда янги муаммолар топилади.

Ҳеч нарса сизни ички хотиржамлик ва мувозанатдан чиқармаслиги лозим.

**Ибратли воқеа.** Муаммони ечиш нима ўзи?

«Профессор қўлидаги сув тўла стаканни олдинга чўзди ва талабаларидан сўради:

– Нима деб ўйлайсизлар, бу стаканнинг вазни қанча?

«Тахминан 200 грамм!», «Йўқ, тўғрироғи, 300!», «500 ҳам бўлиши мумкин!» деган жавоблар янграй бошлади.

– Мен уни ўлчамагунимча аниқ билолмайман. Аммо ҳозир бунга ҳожат ҳам йўқ. Саволим қуйидагича: агар стаканни бир неча дақиқа давомида шундай ушлаб турсам, нима юз беради?

– Ҳеч нарса!

– Дарҳақиқат, ҳеч қандай қўрқинчли нарса юз бермайди, – жавоб берди профессор. – Агар стаканни икки соат тутиб турсам, нима бўлади?

– Қўлингиз оғрий бошлайди.

– Қуни бўйи тутиб турсам-чи?

– Қўлингиз увушиб қолади. Мушаклар бузилиши ва фалажлик юз беради. Эҳтимол, касалхонага ҳам боришингизга тўғри келар, – деди талабалардан бири.

– Айтинг-чи, стаканни қуни бўйи ушлаб турганим учун унинг вазни ўзгарадими?

– Йўқ! – жавоб беришди талабалар.

– Бунинг барчасини тўғрилаш учун нима қилиш керак?

– Шунчаки стаканни столга қўйинг! – деди талабалардан бири.

– Тўппа-тўғри! – хурсанд бўлиб жавоб берди профессор. – Сизнинг ҳаётий қийинчиликларингиз ҳам худди шундай. Бирор-бир муаммо ҳақида бир неча дақиқа ўйлаб қолсанг, дарҳол ёнингда пайдо бўлади. У ҳақида бир неча соат ўйла-

санг, сени гирдобига торта бошлайди. Агар куни бўйи ўй-ласанг, сени фалаж қилади. Муаммо ҳақида ўйлаш мумкин, аммо бу ҳеч нарсани ҳал қилмайди. Унинг вазни камаймайди. Муаммони йўқ қилишга фақат ҳаракат қилиш мумкин. Ҳал қил ёки бир чеккага суриб қўй. Сени фалаж қилувчи оғир тошларни юракда кўтариб юришдан маъно йўқ».

Муваффақиятли одамлар ўз мақсадларига етиш йўлида саботли бўлишади, улар ҳар қандай қийинчиликни муаммо сифатида эмас, балки ечилиши лозим бўлган масала сифатида қабул қилишади.

Ҳозирги муаммоларни ҳал қилиш келгуси муваффақиятларнинг дебочасидир. Жуда кўп кишилар муаммолар ҳада этадиган имкониятларни ўйлаш ўрнига муаммолардан қандай ҳимояланиш ҳақида ўйлашади. Муаммолардан қўрқманг, уларни бошингизни тик тутиб кутиб олинг. Дунёда муаммолар ҳар доим бўлади, ҳеч кимнинг ҳаёти идеал эмас. Шу туфайли юзага келган ҳар қандай вазиятдан муносиб чиқиб кетишингиз ва ҳар қандай муаммода келажагингиз учун имкониятларни излаб топишни ўрганишингиз лозим.

Муаммолар ичида яширинган имкониятлар жуда кўп. Муҳими уларни қидириб топишдир. Муаммони ҳал қилишда ўз омадли чиптангизни, имкониятингизни, ҳаётингизни яхши томонга ўзгартира оладиган ҳамма нарсани кўра билишингиз зарур.

*Изоҳ ва қайдлар учун*

*Маърифий нашр*

**Мухлиса Акмал қизи**

**МУАММОЛАРСИЗ  
ҳаёт  
БЎЛМАЙДИ(МИ?)**

**Муҳаррир:** Абдулла ШАРОПОВ

**Бадий муҳаррир:** Баҳриддин БОЗОРОВ

**Техник муҳаррир:** Дилшод НАЗАРОВ

**Саҳифаловчи:** Иномжон ЎСАРОВ

**Мусаҳҳиҳ:** Мактуба МЎМИНОВА

**Муқова дизайнери:** Асила УМАРОВА



Теришга берилди: 03.05.2023 й.  
Босишга рухсат этилди: 12.07.2023 й.  
Офсет қоғози. Қоғоз бичими: 60x84  $\frac{1}{16}$ . Офсет босма.  
Ҳисоб-нашриёт т.: 4,87. Шартли б.т.: 7,44.  
Адади: 3000 нусха.  
Буюртма №37

«АКАДЕМНАШР» нашриётида тайёрланди  
ва чоп этилди.  
100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани,  
Сўгалли ота кўчаси 5-уй.

**Tel.:** (+99899) 433-16-77  
**e-mail:** info@akademnashr.uz  
**web:** www.akademnashr.uz