



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Marjona Melikova

Samarqand davlat chet tillari Instituti talabasi
+998999699011 Email: marjona.melikova10@gmail.com

OMAD KALITI

Annotatsiya: Hozirgi kunda omadli bo'lish, boylik va baxtga erishish fikri ko'pchilikni doimiy ravishda o'ylantiradi. Aslida murakkab bo'lib ko'ringan narsalar oddiy, oddiy narsalar esa anchayin murakkabdir. Insonlarni o'ylantiradigan muammolar va ularning yechimlari, ayrim chalkashliklar va fikr mulohazalar haqida quyida qisqacha o'z mulohazalarim bilan bo'lishmoqchiman.

Kalit so'zlar: tortishish qonuni, stress, fikrlar qonuni.

Har bir insonning yashashdan maqsadi, orzu-istaklari, intilishlari qiziqishlari bo'ladi. Bu qiziqishlar bir-biriga o'xshamasa-da, ammo, barchaning yagona istagi hayotda omad va baxtga erishishdir. Ayniqsa, zamonaviy dunyoda yon-atrofdagi insonlarning "hashamatli" hayotini ijtimoiy tarmoqlar orqali doimiy kuzatib boradigan yoshlarni, tezda boyib ketish, hashamatli uylarda yashash, qimmatbaho mashinalar minish, obro'li restoranlarda ovqatlanish kabi o'y fikrlar doimiy ravishda qiynab keladi. Bu kabi fikrlarning nafaqat yoshlar balki o'rta yoshli kishilar orasida ham ko'payib borayotgani va ular natijasida insonlar doimiy stress va o'ziga baho berishda aziyat chekayotganlari biroz ko'ngilsiz holatdir. Aslini olganda boylikni istash, hashamatli hayoti orzu qilishning hech qanday yomoni tarafi yo'q. Ammo, uni qanday tarzda o'ylash, qabul qilish va qanchalik tez-tez o'ylash muhimdir. Axir, istakni o'zi har doim ham (hech qachon) kifoya emas. Agarda, bu kabi narsalar sizning hayolingizni doimiy ravishda band qilsa va siz uning natijasida tushkun kayfiyatda yursangiz, bu hech qanaqasiga ijobiy fikrlashga yoki havas qilishga kirmaydi. Aksincha, bu holatni ko'proq hasad qilish deb atasa ham bo'ladi. Keling nega unday deyotganligimni sababini quyida kenroq tushuntirib beraman. Siz atrofingizdagi



omadli insonlarni ko'rayapsiz, 1 yil ichida mashhurlikka erishgan ijtimoiy tarmoqdagi blogger, million-dollar pul topgan tiktoker, yoki hali 5 yoshga ham to'lmay Instagram yulduziga aylangan qizaloq, mashhur aktrisarlar va yirik tadbirkorlarning, siyosat vakillarining ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalari, ular erishayotgan muvaffaqiyatlar va topayotgan pullar – bularning barchasi bir tomondan sizda havas tuyg'usini uyg'otsa, ikkinchi tomondan nega menda shunday emas, nega men ham u kabi yashamayman, ovqatlanmayman, nega menda u kabi mashina yo'q, yoki qanday qilib u o'ylab topgan oddiy narsa, oldinroq mening hayolimga kelmadi – kabi fikrlarni uyg'otadi. Buning natijasida, ko'pincha tushkunlikka tushish, o'ziga bo'lgan ishochning pasayishi, o'z hayotida norozi bo'lish va oqibatda noshukurlik tuyg'ulari kelib chiqadi bularning barchasi salbiy fikrlardir va ularning ildizi birgina boshqalarda bor narsa sizda yo'qligi, boshqalar erishgan narsaga sizning erishmaganligingizga borib taqaladi. Bu esa qisqa qilib aytganda, xasad qilish oqibatida kelib chiqqan negativ fikrlar oqimini sizda paydo qiladi. Xo'sh, nega bunday fikrlash yomon, uning bizga qanday salbiy ta'siri bor? Gap shundaki biz fikrlarimiz ijobat bo'ladigan dunyoda yashaymiz. G'alati eshtilayaptiya? Qanaqa qilib, axir unda men allaqachon Jeff Bezosdan ham boy inson bo'lgan bo'lar edim, yoki 2 ta Bugatti avtomobilim 4 ta villaga ega bo'lar edim deyapsizmi? Yo'q, shoshilmang. Axir men faqatgina fikrlarimiz ijobat bo'ladigan dunyo dedim, bir lahzalik orzu-istaklarimiz emas! Biz doimiy ravishda o'ylab yuradigan narsalar bizning kundalik yumushlarimiz, muammolarimiz va haligi yuqorida aytib o'tganidek ozroq "hasadgo'y" fikrlardan iborat. To'g'ri, siz o'ylashingiz mumkin yaxshi narsalar haqida, ammo har doim ham emas, yoningizdan sizga loy sachratib ketgan mashina, yoki bugun sizga jilmayib salom bermagan hamkasbingiz sizni kun bo'yi salbiy fikrlar girdobiga yurishingizga sababchi bo'lishi mumkinligiga ishonchim komil. Endi o'zingiz o'ylab ko'ring, kun bo'yi o'ylagan fikrlarimizni 100% deb oladigan bo'lsak, uning orasida ijobiy fikrlar nechi foizga to'g'ri kelishi mumkin?

Biz ijobiy fikrlash orqali omadni, baxtni, va o'zimiz fikrlayotgan barcha ijobiy narsalarni o'zimizga tortsak, salbiy fikrlash orqali, aksincha, barcha salbiy narsalarni o'zimizga tortamiz. Omadli insonlarning hayotda ko'p uchramasligining, dunyodagi bor pullarning 91%i sanoqli insonlarga tegishli ekanligining sababi ham ana shunda. Bir qarashda oddiy bo'lib ko'ringan narsani nazorat qilish hammaning ham qo'lidan kelavaermaydi.

Yuqoridagi fikrlarimga tayangan holda, demak, faqatgina ijobiy fikrlab yurishning o'zi yetarli ekanida, omadga erishish nahotki shunchalar oson bo'lsa, kun-u tun yaxshi hayot haqida o'ylab yursam, demak shunga erishar ekanman-da degan xulosaga kelishga shoshilmang. Bu hali barchasi emas. Ammo, ijobiy fikrlar ijobiy narsalarga erishishning 50% yo'li bo'ladigan bo'lsa, qolgan 50% harakatdir. Harakat deganda og'ir mehnatni tushunmaslik lozim. Faqatgina bor diqqat e'tiborni faqatgina 1 ta yagona maqsad sari qaratishni tushunish. Bizni chalg'itadigan boshqa masalalar, kundalik muammolar va boshqalarning fikrlari bilan o'ralashib biz juda ko'p energiya sarflaymiz. O'sha energiyamizni ma'lum maqsad sari yo'naltiradigan bo'lsak, tabiiyki unga erishish yo'li ham



osonlashadi, ya'ni maqsad tomon tezroq yaqinlashamiz. E'tibor beradigan bo'lsak, biz kundalik hayotda juda ko'p keraksiz narsalarga energiya sarflaymiz. Ushbu sarflangan energiyamizni asosiy maqsad sari yo'naltirsak, hayotda orzu qilgan anchagina maqsadlarimizga erisha olamiz aslida.

Iloji yo'q narsaning o'zi yo'q deb ham shunga aytishadi. Ya'ni hamma narsaning iloji bor, buning isboti sifatida oddiygina kundalik hayotimizning bir qismiga aylangan mobil aloqa qurimalarimiz, smartfonlarni oladigan bo'lsak. Qachonlardir, shunday mitti qurilma hayotimizning ko'pgina jabhalarida insoniyatga ko'makchi bo'lishi u orqali insolar o'zaro aloqa qilishi mumkin ekanligi axborot almashinuvi va boshqa ko'plab imkoniyatlar bajarilishi mumkin ekanligini tasavvur ham qila olmas edik. Ammo, bu sodir bo'ldi. Yoki bo'lmasa insoniyatning kosmosga parvozi qachonlardir aql bovar qilmas narsa bo'lgan. Birovga aytasangiz kuladigan hodisalarning ro'yobini hozirda biz kundalik hayotimizda qo'llab kelmoqdamiz. Bu esa rostdan ham ilojsiz narsaning yo'qligining isbotidir. Maqsad qildingizmi, uni bajarish haqida o'ylang. To'g'ri balki hozir buni qandey qilish mumkinligini bilmassiz, ammo tasavvur qiling, ushbu maqsadingiz amalga oshgan va siz unga erishgan kunni, siz rostdan ham bu narsani qila oldingiz endi o'zingizni qandey his qilayapsiz?! Sizda mamnuniyat, shukronalik va o'z-o'zidan qoniqish hislari paydo bo'ladi. Bunday hissiyotlar esa o'z navbatida sizni maqsadingiz sari tortadi. Ya'ni tortishish qonuni shu joyda amalga oshadi. Siz shunchaki men buni istayman, men mana shunday bo'lishi xohlayman, xohlar edim deb emas, balki men ushbu narsaga erishgan man, men uni bajardim deb tasavvur qiling. Bu narsadan qoniqish hosil qiling. Ko'pchilik mazkur qonunning ishlashiga ishonmaydi. Ya'ni hayotda har doim ham yaxshi narsalar haqida o'ylab bo'lmasligini, tashvishlardan qochib qutulib bo'lmasligini, Buddha ham bejizga bu dunyoni g'am qayg'udan iborat deb ta'kidlaganini aytishadi. Ammo, rostdan ham shundaymi? Aslida, hech kim hayotdagi biz to'qnashadigan muammolarning mavjud ekanligini, hayot hech qachon tashvishlarsiz bo'lmasligini rad etolmaydi. Chunki bu ghaqiqatdan ham shunday. Ammo, hamma gap uni qanday qabul qilishda. Ya'ni muammolarni butun boshli bir ulkan og'ir deb tasavvur qilish yoki, unga unchalik e'tibor bermay oddiy narsadek qabul qilish o'zimizga bog'liq. Axir qandey qilib uyimning kreditini to'lamaslik haqida o'ylashim yoki uni oddiy bir kundalik muammodek qabul qilishim mumkin, axir bunaqada uysiz ko'chada qolishim mumkin deb aytayapsizmi? Xo'sh uysiz qolsangiz nima qilibdi? Axmoqona bo'lib tuyilishi mumkin, ammo, rostdan ham nima qilibdi? Dunyoda ijarada yashayotgan odamlar kammi? Mayli, balki ijaraga butun boshli uyni olish uchun mablag'ingiz yetmas ammo, boshlanishiga hech bo'lmaganda bitta xonani bo'lsa ham ijaraga ola olasiz. Umuman olganda, siz hech qachon ko'chada qolib ketmaysiz, agarda hayolingiz keraksiz fikrlardan tozalab faqat muhim bo'lgan maqsadlar sari intilsangiz.

Endi esa gap so'zlar va o'zgalar fikri haqida gapiradigan bo'lsak. Albatta, bu narsa ham hayotimizga mutlaqo ta'sir qilmaydi deb aytolmaymiz. Umuman olganda, o'zgalarning fikri va nima deb aytish shunchalar muhimki, biz shu jamiyatda yozilmagan ayrim qoidalar bo'yicha o'zimiz istamagan holda yashashga majbur bo'lamiz. Aslidachi?



Bir tasavvur qiling, siz biror muammodan aziyat chekayotgan vaqtingizda siz his qilayotgan aziyatni siz gapirishidan qo'rqgan kishilar his qiladimi? Ularga sizning na qayg'uyingizni van a xursandchiligingizning issig' sovug'i bor. Shunchaki, sizga shunchaki qanday yashashni "o'rgatmoqchi" bo'lishadi. Aslida esa hayotdan rostdan ham omadg erishgan insonning boshqalarga shunchaki "maslahat" berib yurishga vaqti ham, moyilligi ham bo'lmaydi. U o'zining hayoti bilan yashaydi. Bundan kelib chiqib shuni anglash mumkinki, gap so'zlarga shunchaki e'tibor bermaslik lozim, ya'ni ularni yo'q deb tasavvur qilsangiz ham bo'ladi. Siz faqat o'zingizga ishonib, orzularingizning ijodkori sizsiz boshqalar emas. Hayotingiz uchun siz javobgarsiz o'zgaralar emas. Uni mazmunli va chiroyli o'tkazish sizning vazifangiz(majburiyatingiz). Axir u bir marta beriladi. O'tayotgan har bir soni ortga qaytmaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsam, shuni aytishim mumkinki, hayot yani umr har qanaqasiga ham o'taveradi. Siz xafa bo'lsangiz ham, xursand yursangiz ham, harakat qilsangiz ham, qilmasangiz ham, bilim olsangiz ham olmasangiz ham, boshqalarga foyda keltirishga yaxshi ishlarni amalga oshirib o'zingizdan nom qoldirishga harakat qilsangiz ham, tushkunlikka tushib bu narsa mening qo'limdan kelmaydi deb yursangiz ham. Shunchaki nima to'g'ri-yu nima noto'g'ri ekanligi bilish uchun o'z hayotingizfga chetdan uchinchi shxs sifatida qarang. Unda sizga nima yoqgan bo'lar ediyu nima yoqmasdi. Va ularni qanday qilib o'zgartirsa, yaxshi tomonga o'zgartirsa bo'lardi deb o'ylang, shuchaki o'zim deb kuzatuvchi sifatida baho bering. Ana shunda ko'pchilik masalalarga yechim topiladi. Eng muhimi o'z-o'zingizni aldamang.

FOYDALANILGAN MANBAALAR:

1. *Mukarrama Bekzodovna Jumayeva (2021). INTERACTIVE METHODS USED IN PRIMARY SCHOOLS. Scientific progress, 2 (4), 881-885.*
2. www.theseecret.tv
3. Mark Mensonning "Тонкое искусство Пофигизма" kitobi.
4. www.forbes.ru
5. Kahramonovna, M. D. (2021). Innovative Teaching Methods. International Journal on Orange Technologies, 3(7), 35-37. <https://doi.org/10.31149/ijot.v3i7.2063>