

**XULQ- ATVORNING SALBIY TAMONGA OG'ISHI NATIJASIDA INSON
TANASIDA KELIB CHIQUADIGAN KASALLIKLAR VA ULARNING
SABABLARI**

Madaminov Furqatjon Shuhratjonovich.

NamDU Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi kafedrasi o'qituvchisi.

Axmedova Dilrabo Sa'dullayevna.

NAMDU Pedagogika- psixologiya fakulteti 2- bosqich magistranti.

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson xulq-atvorining go'zal va muvozanatda bo'lishi badan salomatligini saqlashi, xulq-atvorning salbiy tamonga og'ishi natijasida inson tanasida kelib chiqadigan turli kasalliklar to'g'risida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: Xulq-atvor, tarbiya, model, kasallik, evolyutsiya, sog'lom, me'yordan og'ish, depressiya, ongosti, gomeostaz.

Har bir davlat ta'lim-tarbiyani rivojlantirishdan, bu sohaga davlat miqyosida ustuvor ahamiyat berishdan manfaatdor bo'ladi. Ta'lim-tarbiya tizimini takomillashtirish yo'llarini izlash o'z mamlakatimiz va jahon ta'lim tizimlari taraqqiyotining holati va yo'nalishlarini boshqa rivojlangan mamlakatlardagi ishlohatlarni har tamonlama o'rganishga katta e'tibor berilmoqda.

XI asrda yashab ijod etgan buyuk adib va shoir mashxur" Qutadg'u bilig" asarining muallifi Yusuf Xos Hojib xikmatlaridan birida shunday degan edi. "Olamga odamzod sara mavjudot sifatida keldi u salohiyat, bilim va zakovatga ega bo'ldi. Unga tabiat aql va ong ato qildi, so'zlash qobiliyatini berdi, uni andisha, hushxulq va go'zal fe'l bilan ta'minladi. Unga bilim hadya qildi, shu tufayli inson ulug'likka erishdi, zakovatlar ato qildi, shu tufayli inson chigal jumboqlarni hal qildi. Tabiat kimga aql- idrok bersa, bilim bersa, u ezgu ishlar qilishga qo'l uradi. Bilimning buyukligini va zakovatning ulug'ligini anglagin, bu ikkalasiga ega bo'lgan sara kishilar ulug'likka erishadilar". Darhaqiqat, buyuk adibning xikmatlari

bu ko'xna dunyoda har birimiz intilib o'rganayotgan ilm bu axloqli kishilarning qadr- qimmatini nechog'lik e'zozda ekanini tan olishimizga chorlaydi.

Inson xulq-atvorining go'zal va muvozanatda bo'lishi badan salomatligini saqlaydi. Mashhur rus olimi amaliyotchi psiholog va doktr V. Sineelnikovning "Dardingni sev" kitobida aytilishicha "O'z olamimiz va hayotimizni o'zimiz yaratamiz deb hisoblasak, unda kasalliklarni ham o'zimiz yaratamiz. Hayotimizda mavjud narsalar ongosti fe'l- atvor programmamiz va fikrlarimizga mos kelar ekan, unda kasalliklarimiz ham u yoki bu fikr va fe'l-atvor usullarimizni aks ettiradi. Boshqa tamondan, kasallikni noto'g'ri fe'l-atvor va atrof olam qonunlarini tushunmaslikdan to'siq himoya deb hisoblash mumkin". Deya ta'kidlagan. Er yuzida barmoq izlari bir hil bo'lgan ikkita odam yo'q. Shuningdek, hayotiy tajribasi bir-birini to'la takrorlaydigan ikkita odam ham yo'q. Xatto bir tuhundan chiqqan egizaklarning hayoti ham nimasi bilandir farq qiladi. Boshqacha aytganda, har bir odam o'z olamida yashaydi va o'z betakror olamini yaratadi. Har birimiz tug'ilganimizdan boshlab ota-onamiz, kattalar, o'qituvchilar, atrof-muhit ta'siri ostida o'z voqeligimiz, olamimizni yaratamiz.

Bolalarga yoshliklarida ilk dunyo haqidagi tasavvurlarni, nima yomon, nima yahshiligini, nima qilish mumkin, nima mumkin emasligini tushuntirish ishini buvi va bobolari, o'qituvchilar va atrofdagi boshqa kattalar qilgan. Natijada bolalar nimasi bilandir kattalarnikiga o'hshash, nimasi bilandir farq qiladigan o'z olam tasvirini shakillantiradi.

Shunday qilib:

1. Biz yashayotgan voqelik modeli bolalikdan shakllanadigan ongosti programmasiga muvofiq keladi; shunday qilib, tashqi olam ichki olamni aks ettiradi;
2. Xar bir odam ongosti doirasida hayotining bosh vazifasi va bosh maqsadini amalga oshiradi-bu olamda yashash va uning voqeli modeli voqelikning o'ziga muvofiq kelishiga intilish;
3. Bizning olamimiz fikrlarimizning tashqaridagi aksidir; hayotimizda mavjud bo'lgan barcha narsani o'zimiz yaratamiz;

4. Inson o'z hayotidagi biror narsani (sog'lik, odamlar bilan munosabatlar, ish, moddiy ahvol va boshqalarni) o'zgartirish uchun o'z botiniga murojat qilib, ongosti fe'l-atvor programmasini o'zgartirish, ya'ni o'zi o'zgarishi kerak.

Xulq-atvorning salbiy tamonga o'zgarishi oqibatida jismoniy tanamizda turli-hil kasalliklar yuzaga keladi.

Kasallik o'zi nima?

Xayotning asosiy qonuni dinamik muvozanat yoki gomeostazni saqlashdir. Har bir tirik organism hayotining ichki qonuniga muvofiq tarzda gomeostazga intiladi. Bu qonun har qanday tirik mavjudot hayotining birinchi kunlaridan boshlanadi. Tirik organizmga voqelik, borliq tamonidan tashqi ta'sir ko'rsatiladi. U bu ta'sirga javob beradi. Kasallik-muvozanat buzilganligi haqidagi signal.

Insonning fikrlari va xulq-atvori koinotning bir butun organizimi bilan kelishmovchilikka kirishsa, bu insondagi muvozanat va uyg'unlikning buzilishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida, uning taqdiri va sog'ligida aks etadi. Shunday qilib, kasallik-bu ongostining qandaydir fe'l-atvori va qandaydir fikr va tuyg'ular koinot qonunlari bilan to'qnashuvga kirishganligi haqidagi habari. Demak, odam haq qanday kasallikdan tuzalishi uchun o'z fikr va tuyg'ularini koinot qonunlariga moslashtirishi kerak.

Odam hafa bo'lsa-boshqa kishiga vayron qiluvchi fikr uzatsa, bu unga og'riq va azob bo'lib qaytadi. Muhabbat izhor qilsa-ijobiy tuyg'ular yuborsa, bu unga quvonch va muvaffaqiyat ko'rinishida qaytadi. Bundan kelib chiqadiki, odamlar ongosti darajasida tom ma'noda bir-birini yo'q qiladi, keyin nega kasalliklar kamaymayapdi va nima uchun dunyoda zo'ravonlik bunchalik ko'p deb hayron bo'ladi.

Har bir inson koinotning bir bo'lagidir. U bu erda, bu dunyoda ma'lum vazifalarni bajaradi. Ya'ni inson o'z hayoti bilan koinot evolyutsiyasi va taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shadi. Har qanday organism singari koinotda ham ichki jarayon sodir bo'ladi: assimilyatsiya va dissimilatsiya yoki yaratish va buzish. Sog'lik ana shu ikki kuchning dinamik muvozanati bilan belgilanadi. Qachonki

muvozanat buzilsa, o'sha zahoti muvozanat qaysi joyda va nima sababdan buzilganligini ko'rsatuvchi kasallik shaklidagi signal paydo bo'ladi.

Har bir kishi odamga yahshilik, g'amho'rlik, maquullash va e'tibor qanday ta'sir qilishini biladi. Bunday odam o'zini baxtli, hotirjam, quvnoq va sog'lom his qiladi. Bordiyu odamga do'q-po'pisa qilinsa, qo'rquvda ushlansa sha'nini bulg'ovchi gaplar aytilsa; uning o'zi ham boshida vayron qiluvchi fikrlar saqlasa, juda tez orada uning sog'ligi ishdan chiqadi.

Insonda salbiy fikrlar uyg'onsa va salbiy fikrlar uning hulq-atvorida namoyon bo'la boshlasa va oqibatda me'yordan oshib ketsa nafaqat uning oilasi, atrof-muhiti balki, butun bir jamiyatga ma'naviy zarar etkazish bilan birga sog'lom hayotni ham buzilishiga sababchi bo'ladi.

Endi esa xulq-atvorning salbiy tamonga o'zgarishi oqibatida kelib chiqadigan kasalliklar haqida to'xtalib o'tamiz:

Nafrat – yomon ko'rishning ohirgi darajadagi ko'rinishi, “ yomon ko'raman” so'zini tarkibiy qismlarga ajratamiz. Bundan chiqdiki, nafratlanib, biz fikran o'sha odamdan halos bo'lamiz: Ya'ni, sen endi yo'qsan, seni ko'zim ko'rmasin yoki seni ko'rishni istamayman. Ya'ni odamlarni ko'rishni istamaslik ham bu nafrat. Nafratning yana bir ko'rinishi bor befarqlik va loqaydlik. Ioani Bogoslovdan kelgan birinchi nomada shunday deyiladi “ O'z birodaridan nafratlanuvchi har bir inson odam o'ldiruvchidir” bunday vayron qilish programmasi muallifning o'ziga qarshi qaratiladi va o'zini yo'q qilish programmasiga aylanadi.

Nafrat juda jiddiy kasalliklarga olib keladi ; birinchi navbatda u bosh va ko'zga zarba beradi. Epilipsiya, falajlik, bosh jarohati, migren, o'smalar, og'ir teri kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Muammo va kasallikning xususiyati nafratning kuchi va yo'nalishiga bog'liq.

G'azab va qahr – qattiq norozilik va achchiqlanish tuyg'usi. Bu tuyg'ular vaziyat nazoratdan chiqqan paytda paydo bo'ladi. Har bir inson vaziyatni nazorat qilishni hohlaydi-shunda u o'zini hotirjamroq his qiladi. Biroq hamma vaqt ham bunga erishib bo'lmaydi. Qachon bunga erishib bo'lmasa, shunda vaziyatni

o'zgarishi uchun jismoniy kuch ishlatishga o'tishi mumkin bo'lgan g'azab paydo bo'ladi. Agar inson doimiy ravishda jaxl, g'azab va qahr kabi tuyg'ularda yursa, jigar, bo'g'imlar, nafas olish a'zolari hamda organizmning boshqa a'zolari va sistemalari zarar ko'ra boshlaydi. Ifodalanmagan tuyg'ular ularni ifodalash uchun javobgar bo'lgan a'zolarida to'plana boshlaydi. G'azab va jizzakilik avval o't pufagining yallig'lanishi va safro harakatining to'xtab qolishi, safro yo'llarining diskineziyasiga olib keladi, vaqt o'tishi bilan esa bu ifodalanmagan achchiq tuyg'ular tosh ko'rinishida cho'kib qoladi. Bo'g'imlar bu tajavuzkor tuyg'ularni amalga oshirish uchun javobgar. Bu esa o'z navbatida yallig'lanishga olib keladi. Natijada-revmatizm, bursit, bo'g'im chiqishi, rak kabi kasalliklar yuzaga keladi.

Aybdorlik hissi va jazolash – Kattalar bolalarni jazolashni tasavvur qilaylik. Ular buni nima maqsadda qiladi? Ehtimol bola kattalar yomon deb hisoblaydigan narsani qilmasligi uchun bo'lsa kerak. Ular doim bolaga: “Bu ishni qilma”, “u yoqqa borma”, “ bu kir, bu qo'rqinchli” deb uqtiradi. Kattalar bolani jazolab, u yahshiroq bo'lsin, xulqini o'zgartirsin deb harakat qiladi.

Biroq bu erda jumboq bor. Jazolash nimani qilish mumkin emasligiga o'rgatadi, lekin buning o'rniga nima qilish kerkligini o'rgatilmaydi. Katta yoshdagilar o'zini-o'zi ayblab jazolasa, u ham fe'l-atvorini o'zgartirishga harakat qiladi, yahshiroq bo'lishni istaydi. Buning ustiga, o'zimizni ayblab va jazolab, o'zimizni ma'lum doira, chegaralarga kiritib qo'yamiz va ulardan tashqariga chiqolmaymiz. Chunki biz ruhsat berilgan chegaradan chetga chiqishimiz bilanoq avtomatik ravishda o'z-o'zini jazolash mehanizmi ishga tushadi. Bundan tashqari, jazolash va aybdorlik hissi doimo og'riq, azob, baxtsiz hodisalar, alam, g'azablanish bilan bog'liq. Ma'lum bo'ladiki, agar inson o'zini aybdor his qilsa, hayotiga ana shu nohush va vayron qiluvchi narsalarning barchasini jalb qiladi. Bu esa o'z navbatida hayotiga og'riq va a'zob-uqubatni jalb qiladi. Bola xato qilishi mumkin, biroq uni buning uchun jazolash kerak emas, balki bu xatodan qanday qilib va nimaga o'rganishi kerakligini tushuntirishi kerak. Jazolash bolalarga og'riq va alam etkazadi. Aniqrog'i, bola kattalar yordamida mustaqil ravishda o'z betakror olamini yaratishga intiladi. Ongosti bilan u ustozlarining o'zini tutish usullari va qarashlarini

taqlid qilib o'rganib oladi. Jazolash o'rniga uni turli vaziyatda o'zini tutishning yangi usullari bilan tanishtirish lozim.

Ko'p hollarda o'z-o'zini vayron qilish programmasini ota-ona bola tug'ilishidan oldin o'rnatadi. Masalan turmush o'rtog'idan ranjiydigan yoki umidsizlik va yashashni istamaslikni his qiladigan homilador ayol avtomatik ravishda, o'zi istamagan holda, bolasida o'z-o'zini yo'q qilish programmasini ishga tushiradi. Bunday bola bir umr a'zob chekadi.

Qo'quv, vahima va bezovtalik – Deyarli insonlar nimadandir qo'rqadi. Qo'rquv odamni doimiy taranglikda ushlab turadi, uning harakat qilishiga imkon bermaydi. Biroq qo'rquv ongosti fe'l -atvor programmasidagi asosiy tuyg'ulardan biri bo'lsa, tomir va mushaklaringiz haddan tashqari qisqaradi va taranglashadi va doimiy ichki taranglik yaralar, soch to'kilishi, gipertoniya va boshqa kasalliklarni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, fikr-qo'rquvlar immun sistemasini kuchsizlantiradi. Qo'rquv paydo bo'lishining asosiy sababi ishonchning yo'qligi ekan. O'ziga, boshqalarga, butun dunyoga ishonchning yo'qligi. Qo'rquvning yana bir boshqa sababi-bu dunyodagi biror narsaga qattiq bog'lanib qolish bo'lib, odam bog'lanib qolgan narsasini yo'qotib qo'yo'ishdan qo'rquvni tug'diradi. Istalgan narsaga yopishib olish mumkin; oilaga, pulga, uyga, bolalarga, ideallarga. Shuni biz bolalarga yoshlikdan tushuntirib borishimiz kerak, bizga bu olamda hech narsa tegishli emas. Hamma narsa bizga vaqtinchalik foydalanish uchun berilgan. Shu jumladan hayot ham. Bu olamdagi har qanday qadrlil narsa maqsad emas, balki hayot yo'lidagi vosita bo'lishi kerak.

Siqilish, tushkunlik, depressiya – Tushkunlik hayot quvontirmay qo'yganda paydo bo'ladi. Chorasizlik kayfiyati paydo bo'ladi. Yashashni istamaslik va hatto o'zini o'ldirish haqidagi fikrlar paydo bo'lishi mumkin. Tibbiyotda bunday holat depressiya deyiladi. Depressiya holatidagi insonlar tajavvuzkor kayfiyatda bo'ladi. Asosiy sabab o'rab turgan olam va o'ziga nisbatan uzoq vaqt davomida yig'ilgan salbiy fikrlar. Depressiya-o'z vaqtida bostirilgan va orqaga qaytgan tajavvuzkor tuyg'ulardir. Bola yoshligidan tajavvuzkor tuyg'ularni qanchalik ko'p his qilgan bo'lsa, depressiya shunchalik kuchli bo'ladi.

Tushkunlik-o'rab turgan olam va o'z-o'ziga yo'naltirilgan tajavvuzning aks etishidir. Tajavvuzkor tanani turli hil virus va bakteriyalar zaharlaydi. Mashhur mikrobiolog olim Lui Paster aytganidek " Mikroblar-hech narsa emas, muhit-hamma narsa". Muhitni esa biz o'z fikrlarimiz bilan tayyorlaymiz, tajavvuzkor fikrlar bilan ifloslantiramiz. Ikki ming yil oldin mashhur Xitoy tabibi Sma Thien davolash qiyin bo'lgan besh turdagi kishilarni aytib o'tgan:

1. Fikridan qaytarish, ishontirish foydasiz bo'lgan qaysar kishilar;
2. Pul ketidan quvib, o'z sog'liqlarini yo'qotib qo'ygan hasis odamlar;
3. Falokat olib keladigan odatlardan voz kechishni istamaydigan befarq odamlar;
4. Hattoki dori qabul qilishga ham kuchsiz bo'lgan bemorlar;
5. Shifokorlardan ko'ra qalloblarga ishonadigan kishilar.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, inson xulq-atvoriga tegishli salbiy his-tuyg'ular turlichadir, men ulardan bir nechtasinigina yuqorida misol keltirdim. Salbiy fikrlarimiz, His-tuyg'ularimiz jismoniy tanamizga azob va zarar etkazadi. Agar ular me'yoridan oshib odatga aylansa unday insonlar jamiyatga zazar keltiruvchi illat bo'libgina qolmay, o'z hayotlariga sog'lom tanalariga rahna solgan bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mavlonova R. Raxmonqulova K. Matnazarova K. Xolmatov P. Shirinov M. Umumiy pedagogika – Toshkent, 2016 yil 378- bet.
2. Sinelnikov V. Dardingni sev – Toshkent, 2019- yil. 41-52-90-96-98 betlar
3. Yusuf Xos Hojib. Qutadg'u bilig – Toshkent, 1971 yil. 57 – bet.
4. Ta'lim tizimida o'qitish samaradorligini oshirishning nazariy va amaliy asoslari. Respublika ilmiy – amaliy konferensiya - Jizzah. 2013 yil.