

Шоумаров Ғайрат Баҳромович ,

психология фанлари доктори, профессор, Халқ таълими вазири маслаҳатчиси

Қодиров Умарали Дўстқобилович,

Сурхондарё вилояти халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази директори, психология фанлари доктори, доцент

РАШК ПСИХОЛОГИЯСИ

УЎК: 159.9(159.923)

ШОУМАРОВ Ғ.Б., ҚОДИРОВ У.Д. РАШК ПСИХОЛОГИЯСИ

Мақолада рашк ҳисси, унинг этиологияси, юзага келиш сабаблари ва омиллари, йўналганлиги, ифодаланишига кўра турлари таҳлил қилинган, таснифланган, рашк ҳиссини оқилона бошқариш юзасидан психологик тавсиялар берилган.

Таянч сўз ва тушунчалар: рашк, иззат-нафс, хиёнат, эр-хотин низолари, севги-муҳаббат, қизғаниш, худбинлик, аутоагрессия, шахснинг ўз-ўзига субъектив баҳоси.

ШОУМАРОВ Ғ.Б., КОДИРОВ У.Д. ПСИХОЛОГИЯ РЕВНОСТИ

В статье анализируются, классифицируются виды ревности, ее этиология, причины и факторы, направление, выражение, даются психологические рекомендации по рациональному управлению ревностью.

Ключевые слова и понятия: ревность, самооценка, неверность, супружеские конфликты, любовь, ревность, эгоизм, аутоагрессия, субъективная самооценка личности.

SHOUMAROV G.B, KODIROV U.D. PSYCHOLOGY OF JEALOUSY

The article analyzes and classifies the types of jealousy, its etiology, causes and factors, direction, expression, provides psychological recommendations for the rational management of jealousy.

Key words and concepts: jealousy, self-esteem, infidelity, marital conflicts, love, jealousy, selfishness, auto-aggression, subjective self-esteem of the individual.

Кириш. Рашк ҳиссининг намоён бўлиши, рашк феномени нафақат психология фани доирасида ўрганиладиган масала, балки жамият учун ўта долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Оила доирасида содир этиладиган қотилликларнинг 50% дан ортиғи рашк асосида юзага келади.

Рашк севишганлар ёки оила қураётганларнинг ўзаро муносабатларини характерловчи хусусиятлардан бири ҳисобланади. Севикли одамидан айрилиб қолиш, уни йўқотиб қўйиш хавфини ҳеч қачон бошдан кечирмаган одам рашкнинг қандай ҳис эканлигини етарли даражада тушунмаслиги мумкин. Бу ҳолатни бир марта бўлса ҳам ўз танасида ҳис қилган инсон рашкчининг аҳволини осонгина тушунади ва унга маълум даражада ҳамдардлик билан муносабатда бўлади. Олдинги вақтларда, айниқса, собиқ Иттифоқ даврида айрим адабиётларда рашк ўтмишининг жирканч қолдиғи, қолоқлик, хусусий мулкчилик асосида туғилган паст ҳиссиёт эканлиги таъкидланиб, шундай фикр омма онгига турли воситалар орқали сингдиришга ҳаракат қилинар эди.

Ҳақиқатан, рашк аксарият ҳолларда хусусий мулкчилик психологияси белгиларини ўзида намоён қилади, айрим одамларда эса “рашк қиладимми - демак севади!”, деган қараш ҳозир ҳам мавжуд. Кўпчилик учун рашк – севгига хос зарурий “зиравор”лардан биридир.

Мақоланинг долзарблиги. Ҳозирги вақтга келиб фан нуқтаи назаридан илмий талқин этилганда бу ҳиссиётнинг қадим замонлардан, одам пайдо бўлган даврлардан юзага келганлиги айтилади. Бадий адабиётларда, шунингдек, илмий асарларда ҳам бу ҳиссиётнинг азалдан, табиатан мавжудлиги етарли қайд этилган. Севган инсонига нисбатан ҳеч қачон рашкни ҳис қилмаган ёки севган кишининг хулқига, ўзгалар билан муносабатига нисбатан эътиборсиз бўлган бирорта шахсни топиш қийин. Рашк севгини ҳимоя қилувчи восита сифатида вужудга келган. Шунинг учун ҳам уни фақат севги воситасидагина бартараф этиш мумкин. Шу ўринда Аҳмад Донишнинг “Рашкдан мақсад – хотиннинг ёмон йўлга кириши олдини олишдир” деган фикрини ёдга олиб ўтиш лозим.

Умуман олганда, рашкчи одамларга ҳавас қилиб бўлмайди. Ўзидаги бу ҳисни енга олмай-

диган одамлар доимо хавотирда, ҳадикда яшайдиган, таъбир жоиз бўлса, бахтсиз инсонлардир. Уларнинг икки карра бахтсизлиги яна шунда-ки, улар бир вақтнинг ўзида ҳам жабрланувчи, ҳам азоб берувчи, ҳам зўравон, ҳам қулдирлар. А.Дюма таъкидлаганидек, “Рашк – бошқалардан кўра ўзига кўпроқ азоб бериш санъатидир”.

Эркаклар ва аёллар ишончсизлик, хиёнат, шубҳаланиш муҳитини юзага келтирар эканлар, бундан энг аввало уларнинг ўзлари биринчи ва кучлироқ азобланадилар. Баъзан эр-хотин арзимаган баҳона туфайли ёки уни тасдиқловчи факт бўлиши ёки бўлмаслигидан қатъи назар турли жанжалларни юзага келтиришга доимо тайёр бўлишади. Бу эса уларнинг уйда, ишда ва бутун ҳаётида бошқа одамлар билан бўладиган ўзаро муносабатларига, жумладан жинсий муносабатларига ҳам жиддий таъсир қилади ва кўпинча аянчли психологик хасталиклар, шикастланишларга ҳам олиб келиши мумкин. Бундай ҳолатларда ҳар икки жинс вакиллари ўз жуфтига рашк қилиш учун ҳеч қандай сабаб, асос, баҳона яратиб қўймасликка ҳаракат қилиши, айниқса, севгининг ўзаро ҳурмат даврида кўпроқ сабр-тоқат, чидамлилики намоён қилишлари лозим бўлади.

Психологлар рашкни золимона рашк ва иззат-нафси поймол қилинганликдан юзага келган рашкга ажратадилар. Золимона рашкни одатда худбин, қайсар, золим, ўжар, авторитар шахслар юзага келтирадилар. Бундайлар одатда турмуш ўртоқларига бир буюмдек, ўз манфаати, ҳирсини қондириш объекти, шахсий мулкидек қарашади. Уларда бошқа одамнинг кечинмаларини сезиш, ҳурмат қилиш қобилиятлари ривожланмаган бўлади.

Иззат-нафси, шаъни камситилганликдан бўладиган рашк – одатда кўп ҳаяжонланадиган, ҳар нарсадан гумонсирайдиган, ўзига ишонмайдиган, эҳтимолий хавф-хатар ва нохушликларни бўрттиришга мойил, норасолик комплекسدан жабрланувчи ёки ўзига меъеридан ортиқ баҳо берувчи одамларга хосдир. Уларнинг рашки ғазаб билан ёхуд тажовузкорона кўринишда, қаҳр билан ифодаланмаслиги, бироз юмшоқ шаклда намоён бўлиши мумкин. Бироқ, меъеридан ошиб кетгач, унинг ҳам моҳиятига кўра оилавий бахт учун захри, зарари кам эмас.

Яна бир рашк тури ҳам мавжудки, у вафосиз одамнинг доимо хиёнат қилишига тайёрлиги жуфтида турмуш ўртоғига нисбатан ишончсизликнинг шаклланишига хизмат қилиши билан характерланади. Бу никоҳдан олдинги “бой” шахвоний тажрибанинг хавfli асоратларидан ҳисобланади.

Рашк эр-хотин орасидаги ва қайнона-келин орасидаги низолар таркибида етакчи ўринни эгаллайди. Кўпгина жиноятларнинг келиб чиқишида рашк ҳислари асос вазифасини ўтайди.

Рашк ҳисларининг ўзга ҳислардан фарқи шундаки, у шахсда амбивалент поляр, икки қутбли ҳисларнинг бир вақтда ўзга бир шахсга нисбатан ифодаланишидир. Яъни, кучли севги, муҳаббат билан нафрат, меҳр билан тажовузкорлик ҳислари мужассам равишда намоён этилиши мумкин. Қарама-қарши жинслар (йигит ва қиз, аёл ва эркак) орасидаги рашк ҳисларнинг физиологик асосини, бизнинг фикримизча, авлодни давом эттириш инстинкти ташкил қилади. Бу инстинкт деярли барча жонзотлар хатти-ҳаракатларида етарлича ифодаланади. Ушбу инстинкт инсониятда тафаккур, хаёл сингари психологик жараёнлар, маданият туфайли катта ўзгаришларга учраган. Шу сабабли ҳам никоҳдан ташқари муносабатларга бўлган қарашлар турли миллат ва халқларда турличадир.

Масалан, айрим кам сонли шимолий халқларда мавжуд “ўзга юртдан келган эркак меҳмон уй бекаси билан тунаши керак” каби одатлар асосида авлодни давом эттиришда генофондни бойитиш, мустаҳкамлаш мотиви ётади. Айрим халқларда оила бекаси ўз уруғидан нуфузи паст уруғдаги эркак билан никоҳдан ташқари муносабатда бўлса, бу ҳолат ажрашишга асос бўлади ва аксинча, агар жазман аёлга нисбатан олийнасаброқ бўлса, вафосизлик қилган аёлга эри ажралиш масаласини қўйишга ҳақи йўқ. Бунинг негизида ҳам генофондни бойитиш, ривожлантириш мотиви кўзга ташланади.

Баъзи халқларда йилда бир марта, баъзиларида 2-3 маротаба оилани эркак ва аёлларнинг хоҳлаган аёл ва эркаклар билан қўшилиши мумкин бўлган халқ байрами кунлари бор. Бизнинг менталитетимизга зид, халқимиз ҳазм қила олмайдиган ушбу ҳолат ҳам айни халқлар вакиллари учун насл жамғармаси – генофон-

дини мукаммаллаштиришга нисбатан интилиш, деб ҳисоблаш мумкин. Бу билан ўша халқларга рашк ҳиссиёт экан, деган хулоса чиқариб бўлмайди. Уларда тарихан рашк ҳислари ўз нуқтаи назарларида тўғри, авлодни соғлом тарзда давом эттириш инстинктига бўйсундирилган.

Юқоридаги фактлар рашк ҳиссининг турли халқ ва миллатлар маданиятларида турлича ифодаланишини кўрсатади. Ҳатто бир миллатнинг турли ижтимоий қатлам, гуруҳларида бу масалага ёндашиш баъзан турлича эканлигини кўришимиз мумкин. Бу эса шахснинг дунёқараши, маданий савияси билан белгиланади.

Мақоланинг илмий янгилиги. Рашкни бизнинг назаримизда қуйидагича тасниф қилиш мумкин:

I. Рашк қилинаётган объект (субъектга)га кўра.

1. Эр хотинини рашк қилиши (ўзга эркаклардан қизғаниши).
2. Аёл эрини рашк қилиши (ўзга аёллардан қизғаниши).
3. Овсинлар қайнонасини рашк қилиши (овсинлардан қизғаниши).
4. Қайнона ўғлини рашк қилиши (келинидан қизғаниши).
5. Қайнона қизини рашк қилиши (куёвидан қизғаниши).
6. Қизлар онасини рашк қилиши (опа ва сингилларидан қизғаниши).
7. Қизлар дугонасини рашк қилиши (ўзга дугоналардан қизғаниши).
8. Аёллар раҳбарини рашк қилиши (ўзга ходимлардан қизғаниши).
9. Ўғил онасини рашк қилиши (ўғай отасидан қизғаниши).
10. Сингил акасини рашк қилиши (келинойисидан қизғаниши ва бошқалар).
11. Ходим раҳбарини рашк қилиши (ўзга ходимлардан қизғаниши) ва бошқалар.

II. Рашк ҳисларининг ташқи ифодаланиш кучига кўра.

1. Кучли рашк қилувчилар.
2. Ўрта меъёрда рашк қилувчилар.
3. Кучсиз рашк қилувчилар.
4. Деярли рашк қилмайдиганлар (ислом динида бундай одамлар даюслар ҳам дейилади).

III. Рашк ҳолатида агрессия, тажовузнинг йўналганлигига кўра.

1. Аутоагрессия (суицид ва бошқалар).
2. Рашк объекти (қизғанаётган объекти)га йўналтирилган агрессия (масалан, эрнинг рашк қилиб, хотинини уриши ва бошқалар).
3. Агрессияни рашк ҳислари юзага келишига сабабчи бўлган учинчи шахсга йўналтириши. Масалан, қайнона ўғлини қизғаниб, келинига тазйиқ ўтказиши, куёв бола хотинини қизғаниб, келиннинг курсдоши билан жанжаллашиши ва ҳ.к.

IV. Рашк ҳислари юзага келишида асосларнинг бор ёки йўқлигига кўра.

1. Рашк ҳислари юзага келишида асословчи далиллар мавжудлиги.
2. Рашк ҳисларининг турли ғийбатлар асосида юзага келиши.
3. Рашк ҳисларининг мақсадли ифво, провокация воситасида юзага келганлиги.
4. Йигит ёки қиз, эр ёки хотин бир-бирларининг севгини синаш учун йўқ нарсаларни факт сифатида кўрсатиб, рашк ҳиссини юзага келтириши.
5. Асоссиз рашк ҳисларини бошдан кечи-раётган шахснинг индивидуал-психологик хусусиятлари – асосан характери туфайли рашкнинг юзага келиши (рашк фантазияси).
6. Шахснинг ўз вафосизлигини берки-тиши, ошкор бўлиб қолишининг олдини олиш мақсадида турмуш ўртоғига рашк ҳисларини мунтазам намойиш қилиши, уни чалғитиш мақсадида рашкчи ролини ўйнаши. Бундай шахсларни ўта маккор “рашкчи” дейиш мумкин.

V. Рашк ҳисларининг ифодаланиши шакли ва натижасига кўра.

1. Рашк ҳиссини бошдан кечи-раётган – рашкчи билан қизғанаётган субъект орасида низо (аразлаш, гаплашмаслик).
2. Рашкчи рашк қилаётган – қизғанаётган объект (шахс) билан уришиши, ҳақоратлаши, жанжал қилиши).
3. Бир-бирига тан жароҳати етказиш, ҳуқуқбузарлик содир этиш, ички ишлар, прокуратура, жамоатчиликнинг аралашуви, эр-хотин ажралиши ва бошқалар.
4. Рашк асосидаги қотиллик.

Рашк ҳисларининг юзага келиш сабаб ва омиллари.

Рашк ҳисларининг юзага кели-

шида асосий омил – бу, рашк ҳисларини бошдан кечи-раётган шахснинг индивидуал-психологик хусусиятлари ҳисобланади.

Жумладан, рашк ҳисларини бошдан кечи-раётган шахсда ўзига ўзи баҳо бериш даражаси паст бўлса, ўзига етарли ишонч бўлмаса ёки ўзи ҳаётида етарли равишда вафосизлик қилган бўлса уни ўзига яқин кишисидан ҳам шубҳаланиш, ишонмаслик ҳислари кўп безовта қилади.

Ўзига баҳо бериш юқори бўлганларда ҳам рашк ҳиссиз-тез учраб туриши эҳтимоли катта. Булар ўз-ўзига баҳо бериши паст бўлган шахслардан фарқли ўлароқ ўзларини яқин кишиси томонидан алданган, камситилган, атрофдагиларга кулги бўлаётган ва натижада ижтимоий обрўси тўкилаётгандек ҳис қилишади. Рашкнинг бу шакли аксарият ҳолларда шахснинг асоссиз равишда ҳеч қутилмаган ҳолатда кайфияти кескин ўзгариб, сурункали оилавий низоларни “қўзғашига” олиб келади.

Бундай ҳолнинг кўп йиллар давом этиши оила мустаҳкамлигини психологик жиҳатдан заифлаштириб, оила аъзолари психосоматик ҳолатига салбий таъсир қилади, турли касалликларнинг психоген этиология асосида юзага келишига сабаб бўлади.

Ҳаётда ҳар бир нарса қандай нуқтаи назардан муносабатда бўлишга, фикр, ҳис-туйғулар йўналишига, маълумотлар қай даража холисона талқин этилишига боғлиқ бўлади.

Ҳаётда қандай фикрласак, кўп ҳолларда ваҳоланки аслида шундай бўлмаса ҳам ўйлаганимиз сингари идрок этамиз. Мисол учун, кимнидир кўчада кутиб турган бўлсак, бегона одамни ҳам узоқдан унга ўхшатиб қабул қиламиз.

Шундан келиб чиққан ҳолда рашк ҳолатидаги кўпгина тасаввурларимиз объектив маълумот ёки реаллик эмас, балки бизнинг хаёлимиз маҳсули эканлигини таъкидлашимиз жоиз. Бундай тасаввурларга кўра оилада асоссиз низони юзага келтирмаслик керак.

Тавсиялар. Рашк ҳислари юзага келганда уларнинг салбий оқибатлари олдини олиш бўйича психологик тавсияларни бериш мақсадга мувофиқдир.

Меҳр-муҳаббат, севги ҳисларисиз рашк бўлмайди. Рашк қилинаётган объект – субъект – шахс албатта рашк ҳисларини бошдан кечи-раётган инсон

учун маълум қиймат, қадрга эга бўлади. Рашк ҳиссини бошдан кечираётган одам ўзи учун қийматли бўлган одамни йўқотгиси ва ўзгага бериб қўйгиси келмайди. Шу билан бирга ҳаётда шундай ҳолатлар учрайдики, рашк объекти ўзга шахс – рашкчида севги-муҳаббат ҳислари мавжудлигини билмайди, бундан мутлақ хабарсиз ва рашкчи билан муносабатлари одатий, расмий бўлади. Ёки ҳиссиёт фақат бир томонлама бўлиши мумкин (буни иккинчи томон билган тақдирда ҳам). Шундай ҳолатларда рашк ҳисларини бошдан кечираётган шахс “ўзиники” бўлмаган йигит ёки қизни қизғанмаслиги керак. Унинг рашк қилишидан ҳеч ким фойда ҳам, меҳр ҳам топмайди, аксинча рашк ҳисларини бошдан кечираётган шахс жабрланувчи сифатида инсонни ичдан емирадиган негатив ҳис-туйғуларни бошидан кечиради, ўзига қаттиқ азоб беради. Баъзи иродаси бўш, ўта эмоционал шахслар вазиятдан чиқишни уддалай олмай ёхуд уни мантиқан баҳолай олмай аутоагрессия асосида ўз жонига суиқасд ёки қасд қиладилар, баъзилар эса рашк ҳиссини юзага келтирган шахсга нисбатан тажовузкорликка, айрим ҳолларда қотилликка ҳам қўл урадилар.

1-тавсия. Сизга нисбатан ёқтириш ҳисси, севги-муҳаббат туйғуси йўқ, баъзан севишингиздан беҳабар, мабодо бундан хабар топса ҳам Сизга бефарқ бўладиган шахс учун унга, бошқа бирор кишига ёки ўзингизга зарар етказиш ақлдан, адолатданми? Шунинг учун ўйлаб иш қилинг, ҳиссиёт билан эмас, ақл, тафаккур асосида иш кўринг.

Сизнинг меҳрингиз, диққат-эътиборингиз, ҳиссиётларингиз, ширин сўзингиз, мулоқотингиз, севги-муҳаббатингизга зор, муҳтож бўлган ўнлаб одамлар бўлиши мумкин. Уларнинг баъзиларини биларсиз, кўпчилигини ҳали учратмагандирсиз. Бахтли ҳаётингиз олдинда эканлигини унутманг. Шошилманг, нимаики бўлса яхшиликка эканлигини унутманг. Асоссиз рашк ўтида бахтингизни куйдирманг.

Сизда юзага келган ҳис-туйғу – қалб тўфони. Яқин кишингиз, севгилингизнинг Сизга нисбатан вафосизлиги қай даражада ҳақиқатга тўғри келади? Сиз ўзгалар тузган фитна тўрига тушмаяпсизми? Кимлардир Сизга ҳасад қилиб, севган кишингиздан узоқлаштириш, оилангиз бузилиб кетишини мақсад қилиб

қўймаганми? Тасаввурларингиз асослими ёки ҳиссиёт, ғийбат асосида юзага келган ҳаёлот маҳсулими? Доно халқимизнинг сув балоси, ўт балоси ва тухмат балоси ҳақидаги барчага маълум бўлган ҳикматини эсланг.

2-тавсия. Дарҳол узил-кесил қарорга келишга шошилманг. Севги-муҳаббат объектини, қалбдан меҳр қўйган, усиз ҳаётингизни, бахтингизни тасаввур қилмайдиган кишингизни йўқотишингиз, у билан тарафма-тараф бўлиб кетишингиздан оилавий бахтингизни чил-парчин қилишингиздан осон нарса йўқ, аммо уни қайта қўлга киритиш, тиклаш, икки севишган қалбдан иборат намунали барча ҳавас қиладиган оила иттифоқини такроран юзага келтириш жуда мураккаб ва ҳамманинг қўлидан келавермайди. Ақлли одам ақли туфайли йўқ жойда олтин топади, ақлсиз одам қўлидаги олтинни зар қоғозга алмаштириб тилласиз қолади. Ҳар бир ялтираган буюм қийматга эга бўлавермаслигини, баъзан жилоланмайдиган нарсалар олтинданда қимматлигини унутманг. Ҳаётнинг мураккаб жумбоқларини ечишда шошилманг. Ақл билан иш кўринг, сабр-тоқатли бўлинг, ҳиссиётга берилманг. Малакали, тажрибали психолог маслаҳатини олинг.

3-тавсия. Ҳар бир инсон ҳаётида турли мазмундаги мураккаб кунлар, ҳолатлар, синовлар учрайди. Баъзан шахс учун бир зумда дунё қоронғи бўлиб қолади. Аслида олам зим-зиё бўлмайди, балки шахс турли сабаблар асосида дунё, борлиқни шундай идрок этади. Шахс учун ҳаётнинг ранг-баранглиги, қадри, гўзаллиги бутунлай йўқолади. Бу конкрет шахс томонидан дунёни субъектив идрок этилишидир. Айни ўша вақтларда жуда кўп бошқа инсонлар ўз ҳаётларидаги энг бахтли дақиқаларни бошдан кечираётган бўлади. Ҳаётда баъзан омадсизлик, хўрланиш, камситилиш, иқтисодий оғир ҳолатга тушиш, бирор оғир касалликни бошдан кечириш, яқинлардан жудо бўлиш ва шу жумладан, қаттиқ рашк ҳиссининг юзага келиши натижасида ўзга кунлардан фарқли равишда ҳаёт ўз жозибасини йўқотиши, ҳаётнинг кескин равишда қадрсизланиши кузатилиши мумкин.

Нима бўлганда ҳам қандай сабабларга кўра дунё Сиз учун қанчалик қоронғу бўлмасин, бу ҳолат Сизнинг идрокингиз маҳсулидир ва уни тўғрилаш ўзингизнинг қўлингиздадир. Ҳаётда қандай оғир дақиқа, кунлар бўлмасин,

уларнинг барчаси ўткинчи ва бу жараёнда шахс, ақл эгаси, инсон сифатида синовдан ўтасиз. “Ойнинг ўн беши қоронғу бўлса, ўн беши ёруғ” дейди доно халқимиз. Дунёга келганлигингиз, борлигингиз, ўзгалардан кўпгина устунлик томонларингиз борлигининг ўзи энг қимматли неъматдир. Шунини унутмангки, ҳаёт синовларига бардош беришда Сиз учун қадрли кишилар билан мулоқотда бўлишингиз, ўзингиз қизиққан фаолият (хобби) билан шуғулланишингиз, китоблар ўқиб, фильмлар кўришингиз, улуғ инсонлар ҳаётини ўрганишингиз ва улар Сиздан ҳам қийин, оғир синовларни бошдан кечирганлигини кўриб, ҳаёт, яшашдан мақсад ҳақида тафаккур қилишингиз, оқилона хулоса чиқаришингиз муҳим аҳамиятга эга. Мисол учун пайғамбаримиз Муҳаммад (С.А.В) ёки ибн Сино, имом Бухорий сингари буюк шахслар ёхуд баъзи адабиётларда энг омадсиз одам ҳисобланган Авраам Линкольн каби кишилар ҳаётини ўрганиш катта фойда беради. Ҳар қандай ҳолатда бургага аччиқ қилиб, кўрпани куйдирмаслик керак.

4. Сизда юзага келган рашк ҳиссиасослими, асоссизми, қандай бўлишидан қатъи назар кечиримли бўлинг. Ҳар биримиз ҳаётда турли камчиликларга, хатоликларга йўл қўямиз. Билиб ёки билмасдан айрим гуноҳ ишларга қўл уришимиз ҳам мумкин. Ҳаётда беҳато яшаб бўлмайди. Шунинг учун халқимиз “Беайб – парвардигор” дейди. Қуръони Каримда ҳам бу масалага етарли эътибор берилган. Христиан динига эътиқод қилувчи диндорлар эса якшанба куни билиб-билмай қилган хатолари учун бир-бирларидан узр сўрайдилар. Ушбу жиҳат, яъни кечиримлилиқ Исломи динида яна ҳам мукамалроқ ўз ифодасини топган. Ҳатто жаноза ўқилиб, маййит қабрига тупроқ тортиб бўлингач, халойиқдан “Бу киши қандай одам эди?” деб сўралганда йиғилганларнинг вафот этган одам қандай инсон бўлганлигидан қатъи назар “Яхши одам эди” дейишлари асосида ҳам кечиримлилиқ фазилати ётади.

4-тавсия. Фақат инсон вафот этгач эмас, балки унинг ҳаётлигида билиб-билмай қилган хатолари учун кечириш жуда яхши фазилатдир. Бу эр-хотин ва севишганларга ҳам тааллуқли. Ёшлар бахти, оила ва фарзандлар бахти учун кечиримли бўлиш, айниқса яқин кишисини идрок этганда унинг камчиликлари, айби, хато-

сини эмас, балки яхши ва устунлик томонлари, ақл, қобилият, инсонийлик сифатларига эътиборни қаратиш муҳимдир. Инсон психикаси шундайки, у нимани ёки кимни кутса, шунини кўришни истайди, баъзан хоҳлаганидек идрок қилади, кўради. Демак, ўзаро муносабатини сақлаб қолиш ниятида бўлганлар муҳаббатни кўради, вафосизлик тасдиғини топмоқчи бўлганлар рашк ўтида ёниб, турли салбий тасаввурлари асосида негатив ҳолатларни идрок этишга ҳаракат қилади. Ҳамма нарса психологик йўл-йўриққа (установкага) боғлиқ. Кимдир ярим стакан сувда стакандаги сувни кўрса, кимдир бутун диққат-эътиборини стакан сувга тўла эмаслигига қаратади. Шундай экан, ҳаммаси ўзимизнинг нимага кўпроқ эътибор беришимизга боғлиқ. Ҳаётдан фақат яхшилик кутинг, фақат яхши нарсаларга эътибор қаратинг, некин (оптимист) бўлинг!

5-тавсия. Мактаб ёшида, айниқса ўспиринлик ёшида ва юқори синф ўқувчиларида севги-муҳаббат эпидемияси кузатилади. Бу болаларнинг ёш босқичи, индивидуал-психологик, физиологик хусусиятлари, шахс шаклланишида муқаррар равишда кузатилган ёшига хос жиҳатлар билан боғлиқ. Бахтимизга бу ўлат, вабо, ковид каби эпидемиялардан тубдан фарқ қилувчи оилавий ҳаёт қуриш, ҳар бир ёшнинг ўз тенгини топиш ва авлодини давом эттиришга интилиши ҳисобланиб, севги, муҳаббат ҳисларининг ёш босқичига мос дастлабки ниҳолларидир.

Шундай ёш босқичида муҳаббат ҳислари бир томонлама бўлиб, иккинчи томондан тасдиғини топмаса муҳаббат ҳислари оловида куймаслик, севги-муҳаббат “хасталигини” асоратсиз бошдан кечириш ва рашк ўтида ёнмаслик учун ибн Сино тавсияларининг такомиллаштирилган вариантдан фойдаланиш мумкин. Бунинг учун севиб қолинган шахсни холисона ўрганиб, бир қанча камчилик ва нуқсонларини топиш зарур. Бу эса объектнинг севган шахс тасаввурида қадрсизланишига олиб келади. Шунча камчиликка эга бўлган шахс муҳаббатга арзимаслиги, ўйланган одам эмаслиги аён бўлади. Қадрсизланган объектга нисбатан рашк ҳисси ҳам сўнади ва шахс ўзини қийнаётган рашк ҳиссидан халос бўлади.

Адабиётлар:

1. Воркачев С.Г. Зависть и ревность: к семантическому представлению моральных чувств в естественном языке // Известия Российской академии наук. Серия литературы и языка: журн. — 1998. — Т. 57, № 3. — С. 39—45.
2. Дмитриева Н.В. Зависть и связанные с ней виды психологических защит // Философия образования: журн. — Изд-во НГПУ, 2009. — № 2.
3. Изард К.Е. Психология эмоций. — СПб: Питер, 1999. — 464 с.
4. Севостьянов Р.А. Ревность как мотив совершения преступления // Вопросы российского и международного права: журн. — 2018. — Т. 8, № 7А. — С. 128—134.
5. Фароян Г.Д. Факторы, влияющие на проявления ревности // Психология и педагогика в Крыму: пути развития: журн. — 2018. — № 4. — С. 29—36.
6. Шоумаров Ғ.Б., Шоумаров Ш.Б. Муҳаббат ва оила. - Т.: Меҳнат, 1994. - 120 б.