



Shaxsga emas, konfliktga hujum qilish

Yaxshiyev Dilxushbek Otabek o'g'li

Shahrisabz Davlat Pedagogika institutining

pedagogika fakulteti Boshlang'ich

ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi

Tel: +998912259402

Annotatsiya: Ushbu maqola ijtimoiy hayotda konfliktga emas, shaxsga hujumlar va hujumlarning oldini olish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: Konflikt, yechim, to'g'ri munosabat, shaxs, odamlar hayoti, g'azab, qo'rquv, stress, ijtimoiy hayot, muomila, qahr, shaxsga hujum qilish, konflikt munosabatlar.

Konflikt. Ijtimoiy hayotda, omma orasida eng keng tarqalgan hodisa. Jamiyat, odamlar orasida tez-tez konflikt, ziddiyatni ko'ramiz. Ularni ko'rib to'g'ri xulosa chiqara olmaymiz. Kimdir bu voqealarni ko'rib, o'rganib qolgan. Kimlar esa, ularning o'rtasiga tushib, yechimni topishga harakat qiladi. Ba'zida yechim topilsa, ko'p hollarda yechim topilmay qoladi. Ba'zida esa o'rta tushgan, ikkala tomonni hal qilishga uringan odamni ham jerkib, qo'pol so'zlar bilan gapirib dilini og'ritishadi. Bunaqa voqealar ko'proq, urushish, janjallashish oqibatida sodir bo'ladi. Lekin har doim ham konfliktga yechim topib bo'lmaydi. Ba'zida konfliktga yechim topish uchun yillar ketadi.

Odamlar hayoti har-xil. Tushunchasi, yurishi, gapirishi, qobiliyatlari ham har xil bo'lgani kabi, konfliktlar ham har xildir. Biz birinchi navbatda konflikt nima ekanini



chuqurroq o'rgansak. Konflikt: lot. Conflictue — ixtilof, to'qnashish degan ma'noni bildiradi. Kishilar hayotda tez-tez to'qnashib turishar ekan, endi o'ylab ko'ring! Nega insonlar muammoga emas, shaxsga hujum qilishadi? Shaxs bu o'zi mustaqil yoshga, ya'ni, o'nsakkiz yoshga yetganlar hisoblanadi. Javobini topa olmagan bo'lsangiz yaxshilab quloq soling. Biz biror shaxs bilan konfliktga borib qolganimizda u odam yoki sizning g'azabingiz kuchayadi. Jahlingizni jilovlamay qolasiz va u odam bilan yoqama-yoqa bo'lib qolasiz! Hammada ham bunoqa holat uchramaydi. Lekin juda ko'p insonlar g'azabini jilovlay olmay, shaytonlik qilib, u shaxs haq bo'lsa ham, dilini og'ritadi. Shu orqali xursand bo'lishadi. Konfliktlogiya esa, shu ziddiyatlarning oldini olish uchun o'ylab topilgan fan.

Konfliktida to'g'ri munosabatni shakllantirish juda qiyin. Munosabatlar kuchli og'riqlarni olib kelsa shaxs stressga tushadi. Stress esa o'ta katta gunohga, o'z joniga qasd qilishga ham olib kelishi ham mumkin. Shuning uchun eng avvalo konfliktning yuzaga kelishidan oldin, munosabatlarni chiroyli muomalada hal qilish lozim. Konflikt muomalaning ajralmas bo'lagi. Muammo esa hammada ham bo'ladigan, u hayot mashaqqatida oldingda har daqiqada tayyor bo'luvchi haqiqat.

„Konfliktida yechim” tushunchasini ijtimoiy hayotda ko'p ishlatamiz. O'zimiz ham kun kelib shu konfliktning ishtirokchisiga aylanib qolamiz. Ko'pchilik ishtirokchiga ham aylanib bo'lgan. Konfliktga qarab yechim ham turlicha bo'ladi. Masalan: o'qituvchi bilan ota-ona o'rtasida konflikt. Bu holatda konflikt o'quvchiga bog'liq. Ya'na bir misol. Bozorda konflikt. Bozor konflikti pul bilan bog'liq. Bir ish qilishdan oldin biz tavakkal qilishni yaxshi ko'rganimiz kabi, muammoni ham tavakkal yechish kerak. Uni yechimini tavakkal ongda aylantirish va ong sizga bergan javobni o'ylab, keyin javob berishda o'rganing. Ong sizga bir necha xil variantlarni yetkazib beradi. Siz ulardan bittasini tanlab olishingiz kerak. Shu tanlagan javobingiz, ikka tomonni, yoki siz bilan konfliktga borgan sherikni qoyil qoldirsin. Aks holda juda katta ziddiyatga aylanadi.



Odamlar hayoti bir tekis joylashmaganligidan, konflikt ham bir tekis emas. U shaxs hayotidan andoza olib, o'sib boradi. Konflikt odamlarning fikrlashiga qarab, pasayib, agar insonlar o'ylamasdan ish qilsalar o'sib boradi. Tabiiyki chigal muammolarning hammasi ham muammo emas, balki konflikt turgan bo'lishi mumkin. Hammamiz ham hom sut emgan bandamiz. Hato qilamiz. Shu hatomiz birinchi muammoga, keyin esa konfliktga aylanib qolishi mumkun. Bunga shaxsning, insonning o'zi aybdor. Agar insonlar konfliktli vaziyatga duch kelsalar pul bilan hal qilamiz deyishadi. Bu aqida ko'pincha boy odamlarda uchraydi. Ammo ba'zida konflikt pulni ham pisand qilmaydi. Pul bilan bitkazmagan ishini chiroyli muomalada hal qilishyapti. Bu konfliktning kerakli tomonlaridan biridir.

Stress – og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilishi.

Yuqoridagi parchada psixologik jihatdan stressni o'qigan bo'lsangiz, konfliktga ham shunga yaqinroq. Konflikt birozgina farq qiladi. Konflikt ziddiyat, to'qnashuv. Shaxs har kuni insonlar bilan tortishib, janjallashishadi. Hattoki ba'zida konflikt olov bo'lib yonadi. Shaxs bilmasdan u bilan konfliktga borgan sherigini o'ldirib qo'yishi, keyin qattiq stressga tushib, ruhiy kasalga chalinib qolishini hech kim rad qilolmaydi. Ruhiy kasalga chalinmagan taqdirda ham qattiq qo'rquv uni kuchli stressga soladi va infark, insult kabi kuchli kasallikka yuzlantiradi. Shaxs shuning uchun birinchi navbatda konfliktga hujum qilishi kerak. O'z joniga qasd qilish ham diniy ham dunyoviy tomondan katta gunoh. Shunday ekan birinchi navbatda siz o'z stressingizni jilovlashni o'rganishingiz kerak. Hayotga kulib boqing. Insonlar bilan samimiy, ochiq yuzli holda suhbatlashing. Shundagina siz shaxsga emas, konfliktga hujum qilgan bo'lasiz.



Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash sifatida G. Selyening stress nazariyasini olish mumkin. Unga ko'ra, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm – muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta'sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o'zining yuqori darajadagi himoya – moslashuv reaksiyasini namoyon qiladi. Qo'zg'alish yordamida organizm tashqi ta'sirga moslashishga urinadi. Aynan shu ta'sir stress holati hisoblanadi. Ta'sir yo'qolmasa, stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda bir qancha o'zgarishlarga olib keladi. Xavotirlikning turg'unligi hamda davomiyligi inson xatti harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:

- Ishtahaning buzilishi;
- Uyqusizlik;
- Xatti-harakatlardagi sustlik.

Bular stressga olib keluvchi omillar. Bu omillarni hayotiy nuqtai nazardan ko'rib chiqsak. „ishtahaning buzilishi“. Sizning hayotingizda yoki boshqa bir odamning hayotida katta janjallarni ko'rgansiz. Eshitgandirsiz ham. U shaxs ojiza bo'lsa yig'laydi. Insonlar qattiq asab bo'lsa ularda ishtaha yo'qoladi. Hech nima yemaydi. Bu holat bir necha bor takrorlansa, urushqoq bo'lib qolishadi. Ba'zilarida uning aksi. Kimlardir juda ko'p o'ylaydi. „necha bunday bo'ldi?“, „ bunday bo'lishi mumkin emas“, kabi odatiy savollarni haddan ziyod o'ziga berishi oldin ishtaha yo'qolishi, keyin stressga olib keladi.

Uyqusizlik. Insonlar o'rtasida urush tufayli non yemaydiganlari ham uchrab turishi tabiiy hol. Ular kunduzi urushib qolishadi. Kechasi ham shu janjalni ko'p o'ylaganidan tushiga kiradi va kechasi shu janjalni o'zi bilan o'zi yechimni topishni yoki yana yangi janjalni o'ylab topishdi. Ular shu stress kuchidan quvvat oladi va o'zidan boshqalarga quvvat sachratadi. Bu quvvat boshqalar uchun zararli ekanini tushunishmaydi.



Stressning yana bir holati sustlik. Ya'ni odamlar boshqalar tarqatgan quvvatni, yolg'on gap yoki so'zlarni qayta-qayta eshitishadi. O'rganib ham qolishadi. Keyin o'zinino'zi kasal qilishadi. Bu holat ham ko'p o'ylashdan kelib chiqadi. „Qo'limdan hech narsa kelmaydi“, „nima ish qilib qo'ydim“, „men baxtsiz man“, „omadsizman“ degan tushunchalarni haddan ziyod miyyaga singdirish natijasida stress vujudga keladi. Siz o'zingizga bir motivatsiya berib ko'ring. Stressning oldini olishga yordam beradi. O'zingizga „qo'limdan keladi“, „uddalay olaman“ deya ham motivatsiya ham o'zingizni majburlang.

Qahr. Qahr stressga olib boruvchi yo'l. Insonlar g'azabli, hush muomalali va yana boshqa hislatli bo'lishi bilan bir qatorda qahrli ham bo'lishadi. Ularni jamiyatda ensali deb tushunamiz. Biron ish buyurilsa, „ho'p bo'ladi“ o'rnida „o'zin qil“, „olib ber“ deyilsa, „o'zing ol“ so'zlarini ishlatishadi. Bu odamlar og'ir bosiq bo'lishadi, ammo konfliktli vaziyatga duch kelsa birdan qattiq gapirib ham yuborishadi. Bunday insonlar ertaga hayot qiyinchiliklaridan o'tolmay ko'p qoqilishadi va hech qachon qilgan xatosini o'ylashni istashmaydi. Ular hazilni umuman ko'tara olishmaydi. Agar bu fe'lli insonlar bilan konfliktga borib qolgan shaxs birinchi navbatda u nohaq bo'lsa ham, uzr so'rab, uzoqlashgani ma'qul.

Xulosa: Shaxs o'z xatosini kech tushunib yetarkan. Afsus chekkani bilan befoyda ekanini tushunishi bilan u qarib qolganini ko'rarkan. Bir narsa bizda bo'lmasligidan hafa bo'ldim. Biz har doim shaxsga hujum qilamiz. Konflikt, ziddiyat qanday paydo bo'lganini tushunishni ham istamaymiz. Biz shu konfliktni anglay olsak, uning yechimini tez va oson topa olamiz. Konflikt esa tugamas, uni hech kim, tugata olmas.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. <https://uz.m.wikipedia.org>
2. <https://www.samdu.uz>