

SOG'LOM VA NOSOG'LOM MUNOSABATLAR

Bazarbayeva Mexribanu Raximnazarovna

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining 1-bosqich magistranti
(Qoraqalpog'iston Respublikasi, Nukus shahri)*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog'lom va nosog'lom munosabatlar, ularning farqlari ko'rib chiqiladi. Munosabatlar yordamida inson hayotini zaharlashi yoki aksincha, boyitishi mumkin bo'lgan holatlarga doir ko'plab misollar keltiriladi.*

Tayanch so'zlar: *Tuyg'u, sog'lom va nosog'lom munosabatlar, munosabatlardagi signallar, yaqin inson, anglash.*

Har bir inson ertami-kechmi "muhabbat" deb ataluvchi tuyg'uga duch keladi. Kim uchundir bu iliq, yorqin, ilhomlantiruvchi, kuch va ma'no bag'ishlovchi narsadir, biroq ayni shu tuyg'u salbiy his-tuyg'ularni: qayg'u, g'am va tashvishlarni ham olib kelishi mumkin. Aynan shunday paytlarda inson bir qator savollar qarshisida qoladi, masalan: "Menga buning keragi bormi? Nega bu aynan men bilan sodir bo'lyapti? Yolg'iz bo'lganim yaxshiroqmi?". Barcha insonlar hayotining qaysidir nuqtasida ham "zararkunanda", ham "jabrlanuvchi" o'rnida bo'lgan. Afsuski, sevishni bilmaganimiz tufayli o'zimiz sevgan insonlarga zo'ravonlik va shafqatsizlik ko'rinishida ozor berganmiz. Biz shunday munosabatlar dunyosida yashaymizki, statistik ma'lumotlarga ko'ra, har uch ayoldan biri va har to'rt erkakdan biri hayotida kamida bir marta shunday holatga duch kelgan. Bugungi kunda sog'lom va nosog'lom munosabatlar hayotimizning ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Biz boshqa insonlarga kuchli talpinish his qilamiz-u, biroq sevishni, sog'lom sevishni, juftimiz bilan ziddiyat va qarama-qarshiliklarsiz munosabatda bo'lishni bizga hech kim o'rgatmagani haqida o'ylab ko'rmaymiz. Muallif dahshatli oqibatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan nosog'lom munosabatlardan saqlanish maqsadida sog'lom va nosog'lom munosabatlarning beshta belgisini ajratib ko'rsatadi.

Munosabatlarning boshida odamlar har bir bo'sh daqiqasini birga o'tkazishni, vujudida kapalaklar uchayotganini his qilishni istaydi. Tuyg'ular shunchalik jo'sh uradiki, inson hissiy "yuksalish"ni boshdan kechiradi. Bunday lahzalarni jekpot yutib olgan odamning his-tuyg'ulari bilan qiyoslash mumkin. Ammo nosog'lom munosabatlarda baxtlilik hissi kishini biroz siqadigan va yopishqoq tus oladi. Alohida ta'kidlash lozim bo'lgan birinchi belgi – bu xirmonlik (obsessivlik). Nosog'lom munosabatlarning bu belgisi juftingiz tomonidan bo'ladigan haddan ziyod ko'p qo'ng'iroqlar va xabarlarda, ijtimoiy tarmoqlarda va hatto kundalik hayotda ta'qib qilishda namoyon bo'ladi. Juftingiz sizning ishlaringiz va rejalaringsizdan xabardor bo'lsa ham, ataylab o'ziga e'tibor talab qiladi, siz bilan ko'proq vaqt o'tkazishni xohlaydi. Eng muhimi, munosabatlarning boshlanishi emas, balki uning rivojlanishi muhim ekanini tushunishdir. O'z ichki ovozingizga quloq soling va shubha

uyg'otayotgan savollarga javob bering: "Bu inson bilan o'zimni erkin his qilyapmanmi? Munosabatlarimizning bunday rivojlanishi menga ma'qulmi?" Shuningdek, o'z istaklaringiz, niyatlaringiz va ehtiyojlaringizni ovoz chiqarib aytishni o'rganish kerak.

Barcha bo'sh vaqtingizni sevgan insoningiz bilan o'tkazganingizda ham, sizlar mustaqil shaxs ekaningizni, har biringizning o'z do'stlaringiz, oilangiz, ishlaringiz va rejalariningiz borligini unutmasligingiz kerak. Ammo juftingiz bilan birga bo'lishga bo'lgan kuchli istak ba'zan mustaqillikning barcha belgilarini chetga surib qo'yadi. Aynan shu nuqtada hayotingizga yakkalanish suqilib kirayotganini sezish juda qiyin bo'ladi. Juftingiz sizning suyanchingiz bo'lgan do'stlaringiz va oilangizning "o'rnini egallay" boshlaydi, shu tariqa sizni yordam va madaddan mahrum qiladi. Nosog'lom munosabatlarning bu belgisi shubhaga asoslanadi va keyinchalik vahimaga (paranoyaga) aylanadi: siz do'stlaringiz, oilangiz va hatto notanish odamlardan ham shubhalana boshlaysiz. Shuni bilishingiz kerakki, agar har ikki taraf bir-biriga qaram bo'lib qolsa, sog'lom munosabatlar bo'lishi mumkin emas. Boshqacha aytganda, munosabatlar insonlarning bir-biridan mustaqilligi asosiga qurilishi lozim. Ha, siz vaqtni birga o'tkazasiz, ammo ikkalangiz ham do'stlaringiz, oilangiz, avvalgi ish va majburiyatlaringizni unutmaysiz. Agar to'satdan munosabatlaringiz yakkalanishga yuz tutganini anglasangiz, o'z rejalariningizni tuzing, ularga amal qiling va juftingizni ham shu yo'lga yo'naltiring.

Munosabatlaringizni zaharlashi mumkin bo'lgan keyingi belgi — bu haddan tashqari rashkdir. Erkak gul berishni, sovg'a va syurprizlar bilan xursand qilishni to'xtatgach, ya'ni munosabatlarning "shirin davri" tugagach, u sizni va e'tiboringizni qozonib bo'lganini anglab yetadi. Keyinroq esa, to'yinish yuzaga kelganda, avvalgi histuyg'ular asta-sekin so'na boshlaydi. Ammo shu payt yo'q joydan rashk paydo bo'ladi. Men hozir sog'lom me'yorda juftimizni kimdandir biroz qizg'onishimiz haqidagi rashkni emas, balki haddan tashqari rashkni nazarda tutyapman. Rashkdan qochib qutulib bo'lmaydi, chunki u har qanday munosabatlarning ajralmas qismi, bu – inson tabiati. Ammo juftingiz talabchanroq bo'lib, qadamingizni poylay boshlasa, boshqa tuyg'ular paydo bo'ladi: ishonchsizlik, egalik hissi, jahl. Sizning haqligingiz va chinakam hislaringizni mutlaqo inkor etgan holda, yolg'on taxminlar tufayli sizni ayblay boshlashlari mumkin. Rashk umidsizlik, g'azab, ishonchsizlik va qahr bilan jo'sh uradi va uning muhabbat hamda sog'lom munosabatlarga hech qanday aloqasi yo'q. Bunday vaziyatlarni yaxshilash uchun taxminlarga borishni to'xtatish, "sovuq bosh" bilan muloqotga kirishish, juftingizni tinglashni va eshitishni o'rganish kerak. Hissiyotlaringiz aql ustidan g'olib kelishiga yo'l qo'ymang.

So'z bilan ham ozor berish mumkinligini hech payqaganmisiz? Nosog'lom munosabatlarda bu ataylab sodir bo'ladi. Agar ilgari samimiy va uzoq suhbatlar qurgan bo'lsangiz, vaqt o'tishi bilan ular keskinlashib, jarohat yetkazadigan bo'lib qoladi. To'rtinchi belgi esa e'tiborsizlikdir. U yomon hazillar, o'tmishda sizga ko'p og'riq keltirgan mavzularni atayin eslatish, hurmatsizlik yoki mensimaslik ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Siz bu yoqmaganini va bundan qanchalik xafa

bo'lganingizni aytganingizda esa, sherigingiz "Bo'rttirib yuboryapsan-ku. Nega buncha noziksiz? Xafa bo'lma, bu shunchaki hazil-ku" kabi "qotil" iboralar bilan hammasini qadrsizlantiradi. Aynan mana shu eng yomon palla – sherigingiz sizni har tomonlama kamsitishni boshlagan paytdir. Sog'lom munosabatlarda odamlar bir-birini yerga urmaydi, aksincha, qo'llab-quvvatlaydi. Bir-birini chindan sevadigan sog'lom juftliklar sizning o'zingizga bo'lgan ishonchingizni mustahkamlaydi, sirlaringizni saqlaydi va oxirigacha sodiq qoladi. Aksincha, ishonchingizga putur yetkazib, hamma sirlaringizni oshkor qilib, "chapga" yurmaydi.

Nosog'lom munosabatlarning so'nggi belgisi – keskinlikdir. Munosabatlarda doimiy tortishuv va janjallar bo'lib, ularning ortidan jo'shqin yarashuvlar kelishi kam uchraydigan holat emas. So'ngra kechirim so'rash va bu boshqa takrorlanmasligiga ishontirishlar boshlanadi. Biroz vaqt o'tgach esa – yana o'sha mojarro. Bunday munosabatlarda bo'lgan odam bu kabi vaziyatlarga ko'nika boshlaydi va ularni "oddiy hol" deb biladi. Bunga o'rganib qolib, siz chidamingizning so'nggi chegarasida turganingizni va munosabatlar qanchalik xavfli va muammoli bo'lib qolganini anglamay qolasiz. Sherigingiz bilan darhol aloqani uzish eng oqilona qaror emas, chunki bu dahshatli oqibatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan tajovuzni keltirib chiqarishi mumkin. Agar sherigingiz tajovuzkor ekanini va sizga zarar yetkazishi mumkinligini anglasangiz, bunday munosabatlardan xavfsiz chiqib ketish uchun mutaxassisga murojaat qilishingiz kerak.

Aslida, sog'lom va nosog'lom munosabatlar haqida gapirganda, ularni faqat "sevgi" doirasida ko'rib chiqishimiz shart emas. Bunga do'stlar, oila a'zolari va umuman odamlar bilan bo'lgan aloqalar nuqtayi nazaridan ham qarash mumkin. Agar siz nosog'lom munosabatlarning belgilarini aniqlashni o'rgansangiz, bu hayotingizdagi har qanday munosabatga bo'lgan qarashingizni qayta ko'rib chiqish va baholashga yordam beradi. Shunda "Nega bu odamdan ko'nglim qoldi? Hayotiy quvvatimni nima so'rayotgan edi?" kabi ba'zi savollaringizga javob topishingiz mumkin. Shuni yodda tutish kerakki, muammoni tushunish – uni bartaraf etish va hal qilish sari qo'yilgan birinchi qadamdir. Ba'zi narsalarni o'tmishda qoldirgan ma'qul, lekin ayrimlarini qayta jonlantirishga arziydi. Bu ishlarni qilmaguningizcha, odamlar bilan munosabatlaringizni yaxshi holatga qaytara olmaysiz.

Sizga bir sirni ochaman: bunda hech qanday qiyin, nozik yoki murakkab narsa yo'q. Asosiysi – har ikki tomonlama hurmat, g'amxo'rlik, mehr, ochiq va samimiy muloqot kabi omillarni amalda qo'llashdir. Odamlar bilan munosabatlarni yaxshilashda sabr-toqat ham muhim omil ekanini unutmay. Bularni hayotingizda joriy qilsangiz, yengillikni, g'ayratni his etasiz, go'yoki har qanday ish qo'lingizdan keladigandek bo'ladi! Bu tuyg'u darhol paydo bo'lmaydi, u o'z ustringizda uzoq vaqt ishlash va ichki men bilan kurashish orqali keladi.

Xulosa: Ushbu maqolada keltirilgan nosog'lom munosabatlarning omillari odamlarni bir yuziga urishsa, ikkinchisini tutish o'rniga, ruxsat etilgan chegaralarni aniq belgilashni o'rganishga undaydi. Har bir inson sog'lom munosabatlar o'rnatishni

o'rganishi kerak, chunki bu erishish qiyin, ammo juda muhim mahoratdir. So'zi yakunida Ketii Hud shunday deydi: "Ishonchim komilki, agar sevgi o'zi instinktlar va hissiyotlarga asoslangan bo'lsa, sevisish qobiliyati vaqt o'tishi bilan tarbiyalanishi va rivojlantirilishi mumkin bo'lgan bir ko'nikmadir".

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Litvak, M. Psixologicheskoe aykido v dele: kak obshat'sya s pol'zoy / M. Ye. Litvak, T. A. Soldatova. – Rostov n/D: Feniks, 2020. – 350 s. – (Psixologicheskii praktikum).
2. Tipi problem v otnosheniyax [Elektronniy resurs] // URL: <https://www.zanzu.nl/ru/tipi-problem-v-otnosheniyax>
3. Kengesbayevich, R. M. (2025). The Relationship of Emotional Atmospheric Climate in Junior High School Classes at School. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 40, 224-226.