

IRODA QUDRATI

*Xayriyev I.***Annotatsiya**

Jismoniy salomatligimiz, moliyaviy ahvolimiz, atrofimizdagi insonlar bilan munosabatimiz yoki kasbiy muvaffaqiyatimiz irodamiz qudratiga bog'liqligi – bugungi kunda hammamizga ma'lum bo'lgan haqiqatdir. Irodani tarkib toptirish – bu inson barkamolligiga erishishidagi eng muhim va murakkab jarayon. Aynan bugungi kunda iroda qudrati odamlarni hayvonot olamidan farqlaydigan, ajratib turadigan hodisadan tashqari, hatto insonlarni ham bir-biridan ajratadigan kuchga aylandi. Aslida, biz insonlar o'z-o'zimizni nazorat qilish qobiliyati bilan tug'ilganmiz. Ushbu maqolada inson hayotida irodaning muhimligi, uni shakllantirish va irodasizlik natijasida yuzaga keladigan salbiy oqibatlar haqida mulohazalar bildiriladi. Yoshlar irodasini toblash orqali yuksak cho'qqilarni zabt etish mumkinligi borasida fikrlar bildiriladi.

Kalit so'zlar: *iroda, ong, nafs, meditatsiya, evolyutsiya, NASA, qobilyat, idrok, stress, diqqat, reallik, halovatsizlik, so'qir, zo'riqish, tanglik.*

Аннотация

Сегодня всем нам известен тот факт, что наше физическое здоровье, наше финансовое положение, наши отношения с окружающими нас людьми или наш профессиональный успех зависят от силы нашей воли. Формирование воли – важнейший и сложный процесс в достижении человеческого совершенства. Именно сегодня сила воли стала силой, отделяющей людей от животного мира и даже отделяющей людей друг от друга. На самом деле, мы, люди, рождаемся со способностью контролировать себя. В данной статье рассматривается значение воли в жизни человека, ее формирование и негативные последствия, возникающие в результате безволия. Высказываются мнения о возможности достижения высокого уровня путем воспитания воли молодых людей.

Ключевые слова: *воля, сознание, искушение, медитация, эволюция, НАСА, способность, восприятие, стресс, внимание, реальность, беспокойство, притупленность, нагрузка, напряжение.*

Abstract

It is a fact known to all of us today that our physical health, our financial situation, our relationship with the people around us, or our professional success depends on the power of our will. Forming the will is the most important and complex process in achieving human perfection. It is today that willpower has

become a force that separates humans from the animal world, and even separates people from each other. In fact, we humans are born with the ability to control ourselves. This article discusses the importance of will in human life, its formation and the negative consequences that arise as a result of lack of will. Opinions are expressed about the possibility of reaching high heights by training the will of young people.

Keywords: *will, consciousness, temptation, meditation, evolution, NASA, ability, perception, stress, attention, reality, discomfort, dullness, strain, tension.*

Irodani tarkib toptirish – bu inson barkamolligiga erishishidagi eng muhim va murakkab jarayondir. Shunday ekan, ixtiyoriy faoliyatda yoki turmush chorahalarida iroda qudratini namoyon qilishni talab qiladigan vaziyatga tushganingizda, xayolingizga birinchi bo‘lib qanday fikr keladi? Albatta, ko‘pchiligimiz uchun hayotiy vaziyatlarda irodasizlikning ommalashgan ko‘rinishi – bu nafs balosining bizga doimo hamrohligidir. Dasturxonimizda yog‘li patir, palov, manti, gulob, pista, bodom, yang‘oq, mayiz kabi yoqtirgan shirinliklarimiz ko‘zimizni qamashtirib turganida, cho‘ntagimizdagi tamaki (sigareta) “meni chek” deb “da’vat” qilganida yoki bir kechalik maishatga qul bo‘lgan damlarimizda, ko‘pchiligimiz nafsimizni tiya olmaymiz. Ba’zi odamlarning: “Men irodasizman” deb aytganida, bu so‘z: “mening og‘zim, oshqozonim, yuragim, qo‘llarim shirinlik qarshisida “ol” deb turganda, mening “yo‘q” deyishim juda qiyin”dek eshitiladi. Mayli, siz bu holatni: “men qila olmayman”, deb atang.

Aslida, “yo‘q” deya olish ko‘nikmasi iroda qudratining tarkibiy qismidir. Chunki “shunchaki yo‘q deya olish” – bu butun dunyodagi har qanday ishni paysalga soladigan yalqov, ishyoqmas, dangasa, tanballarning sevimli so‘zidir. Unutmang, vaqti-vaqti bilan “ha” deyish ham hayotda juda muhim. Shu bilan birga, yaxshi ko‘radigan odamlaringga “yo‘q” demasliging kerak, har holda tez-tez bunday demasliging kerak. Hamma sir mana shunda. Agar mabodo “yo‘q” deyishga to‘g‘ri kelsa, shunday aytishing kerakki, sening bu so‘zingni boshqalar “mayli” deganday eshitsin. Yo bo‘lmasa odamlarning o‘zlari “yo‘q” deyishiga erish [1: – 494 b.]. Aks holda sen ertaga qoldiradigan yumushlaringni bugun qanday amalga oshirasan? Ishonchsizlik, mayda tashvishlar, halovatsizlik yoki realiti-shoularning (reality – inglizcha so‘z bo‘lib, *reallik*, *haqiqiy* degan ma’noni bildiradi. Bu televideniyaning bir janri bo‘lib, unda professionallargina emas, balki ixtiyoriy bir guruh odamlarning hayotiy voqelikni aks ettirishi nazarda tutiladi) cheksiz oqimi seni o‘ziga ishontirsa ham irodang qudrati bugungi ishni ertaga qoldirmaslik maqsadida niyatingni kunlik rejalashtirgan ishlar ro‘yxatiga kiritishingga yordam beradi. Hatto ko‘nglingning

qayeridir rejadagi ishni bugun amalga oshirishni istamasa ham bu zarur ishni sen amalga oshirasan. Bunday kuchni biz “Men qila olaman” deb ataymiz.

“Men qila olaman” va “Men qila olmayman” – bu shaxsni o‘zini o‘zi nazorat qilishining ikki tomonidir. Ammo shaxsning o‘zini o‘zi nazorat qilish imkoniyatlari bu xohishlar bilan cheklanmaydi. Albatta, “ha” yoki “yo‘q” deyishdan oldin sen nima xohlashingni aniq bilishing kerak. Bilaman, sen ertalabki uyquni, shokoladni, do‘stlar bilan sayrni, Italiyaning mashhur Martini vinosini yoki qo‘shimcha dam olish kunini xohlashingni his qilaman. Ammo xavotirga tushmaslik yoki “yangi o‘zbekga” aylanishdan avvalroq torroq shimga sig‘ish, mansab pillapoyalarida ko‘tarilish, kredit kartangdagi qarzingizni yopish, nikohingni saqlab qolish yoki hech qachon qamoqqa tushishni xohlamasligingni doimo xotirangda saqlashing lozim. Aks holda kim seni bu bir lahzalik xursandchiliklardan saqlab qola oladi? Unutma, hayotda o‘z-o‘zingni nazorat qilishingda sen uchun nima muhimligini bilishing juda zarur. Albatta, bu tushuncha “Men xohlayman”ning kuchidir.

Unutma, hayotda shaxsning o‘z-o‘ziga hukmdor bo‘lishi – bu “Men qila olaman”, “Men qila olmayman” va “Men xohlayman”dan iborat uch ko‘rinishdagi kuchlarni boshqarishidir. O‘zingdagi bu kuchlarga ongli egalik qilsang, ular oldingga qo‘ygan buyuk maqsadlaringga, muvaffaqiyatlaringga erishishingda, albatta, senga yordam beradi. Ko‘rib turganingdek, biz insonlar shu uchala kuchni qo‘llab-quvvatlaydigan baxtli miya sohiblarimiz. Darhaqiqat, bu uchala kuchning birday tanangda rivojlanishi seni inson zoti sifatida elga ko‘rsatadi. Ammo hayotda nima uchun bu kuchlardan to‘lig‘incha foydalana olmasligimiz sabablarini tahlil qilishdan oldin, kel, bu uchala kuchning bizda borligi qanchalik omad ekanligini bilib olaylik. Albatta, har birimiz o‘z-o‘zimizni ma‘lum darajada bilamiz, kuzatamiz va sirlar olami qayerlarda sodir bo‘layotganini ko‘ramiz hamda shu asosda irodamizni qanday mashqlantirishni o‘rganamiz. Shuningdek, hayotda iroda qudratini namoyon qilishning qiyinligini, bu jarayonda insonning noyob qobiliyati – o‘zini o‘zi anglashni har tomonlama muhokama qilamizki, shunda bizning irodamiz mag‘lubiyatni aslo bilmaydi.

Aynan bugungi kunda iroda qudrati odamlarni hayvonot olamidan farqlaydigan, ajratib turadigan hodisadan tashqari, hatto insonlarni ham bir-biridan ajratadigan kuchga aylandi. Aslida, biz insonlar o‘z-o‘zimizni nazorat qilish qobiliyati bilan tug‘ilganmiz. Biroq ba‘zi birlarimiz o‘zimizni anglamaymiz, hattoki anglashga urinmaymiz. Kunlarning birida bir kishi Suqrotga yuzlanib: “Sen juda ko‘p kitob o‘qigansan. Shuning uchun sen aqllisan” deganida, u: “Haqiqatdan ham men juda ko‘p kitob o‘qiganman. Ammo qancha ko‘p kitob o‘qiganim sari, hech narsani bilmasligimni anglaganman. Odamlar esa hech narsani bilmasliklarini bilmaydi” [2: – 17 b.]. Ammo oramizdagi ba‘zi odamlar o‘zlarini yaxshi

bilganliklari bois o'z-o'zini nazorat qilishning imkoniyatlaridan to'laroq foydalanmoqdalar. Albatta, o'z diqqatini, his-tuyg'ularini va xatti-harakatlarini ongli boshqaradigan odamlar ularga qanday munosabatda bo'lishingizdan qat'iy nazar, faoliyatda samaraga erishaveradilar. Shu boisdan ular sog'lom va baxtlidirlar. Shaxslararo munosabatlar ularga ko'proq quvonch keltiradi va uzoq davom etadi. Ular ko'proq pul topishadi va mansab pillapoyalarida sezilarli yutuqlarga erishadilar. Ular stressni samarali bartaraf etishadi, nizolarni bemalol hal qilishadi va qiyinchiliklarni oson yengishadi. Bu toifadagi odamlar hatto uzoq umr ko'rishadi. Agar siz irodani boshqa fazilatlar bilan solishtirsangiz, u bebahodir. Hayotda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasi oliygohdagi o'qish jarayonidagi aql-idrokga qaraganda o'zini aniqroq namoyon qiladi. O'zini-o'zi nazorat qilish ko'nikmasiga egaligingiz sizning rahbarlik shohsupasida samaraga erishishingizni ta'minlaydi. O'zini-o'zi nazorat qilish ko'nikmasi sizning oilaviy baxtga erishishingizda, irodaviy sifatlariningizni shakllanishida juda muhim. Agar biz go'zal yashashni istasak, albatta, irodaga suyanishimiz zarur. Buning uchun hayot tarzimizga moslashib, qotib qolgan miyamizni ishlatishimiz lozim bo'ladi.

Bugungi kunda bizlarning o'z-o'zimizni samarali nazorat qila olish qobiliyatimiz – bu uzoq vaqtlardan beri yaxshi qo'shnilar, yaxshi ota-onalar va sodiq turmush o'rtoq bo'lishimiz zaruriyatining natijasidir. Ammo inson miyasi bunday zaruriyatga qanday javob bermoqda? Albatta, bosh miya po'stining rivojlanishi to'g'idan-to'g'ri peshana va ko'z qismidagi asab tizimlarining keng maydoni bilan bog'liq bo'lsa kerak. Deyarli butun evolyutsion taraqqiyot davomida bosh miya po'sti birinchi navbatda yurish, yugurish, ushlar, itarish kabi birlamchi jismoniy harakatlarda o'zini o'zi boshqargan. Odamlarda bosh miya po'stining rivojlanishi evaziga unda miyaning boshqa sohalari bilan aloqalari kengaygan.

Barcha biologik turlar ichida faqat insonning bosh miya po'sti miyamizning eng katta qismini egallaydi. Shu boisdangina itingiz yoki mushugingiz yoki boshqa hayvonlar o'zining qora kuni uchun hech narsani zaxiralamaydi. Inson bosh miya po'stining evolyutsion taraqqiyoti oqibatida unda yangidan yangi funksiyalar paydo bo'ldi: bosh miya po'sti nimaga e'tibor berayotganingizni, nimalar haqida o'ylayotganingizni, hatto nimani his qilayotganingizni ham nazorat qila oladi. Shunday qilib, bosh miya po'sti osti siz nima qilayotganingizni sizdan yaxshiroq nazorat qila oladi.

Stenford universiteti neyrobiologi Robert Sapolski hozirgi zamon bosh miya po'sti ostining vazifasi – har qanday topshiriqni, hatto juda qiyin topshiriqlarni ham bajarishga miyani moyil qilish (shu hisobdan sizni ham) shartligini isbotladi [3: – 269 b.]. Albatta, divanda yumalab yotishingiz oson, ammo bosh miya po'sti sizni o'rningizdan turishingizni, oldinga intilishingizni xohlaydi. Shirinlikka moyil

bo‘lganingiz bois, uni ko‘rganingizda yoki kimdir: “shirinlik yeysanmi?”, deb so‘raganida, beixtiyor “ha” deyishingiz oson bo‘lganidek, siz xohlamasangiz ham miya po‘stingiz sizning doimo suyuqlik (suv) ichib turishingizni xohlaydi.

Unutmang, bosh miya po‘sti – bu qandaydir oq qog‘ozga tartibsiz tomgan bo‘yoqqa o‘xshagan kulrang moddadangina iborat narsa emas: unda “Men qila olaman”, “Men qila olmayman” va “Men xohlayman” kabi vazifalarni o‘zaro bo‘lib oladigan uchta bo‘lma mavjud. Bo‘lmalardan biri miyamizning chap yuqori qismida joylashgan bo‘lib, u “Men qila olaman” funksiyasi uchun javobgardir. Bu bo‘lma siz uchun zerikarli, qiyin yoki bezovtalik (stress) chaqiradigan yumushlarni bajarishga va shu yo‘sindagi topshiriqlarni davom ettirishga yordam beradi. Masalan, siz sport mashg‘ulotingizni tugatib, dush qabul qilishni xohlasangiz ham miyangizning bu bo‘lmasi sizni yugurish yo‘lakchasida qolishingizga, yana shug‘ullanishga undaydi va h.k. Miyaning o‘ng tomoni esa aksincha, “Men qila olmayman” funksiyasi uchun javobgardir. Bu bo‘lma barcha impulsiv harakatlar va istaklarga beparvolik bilan ergashishingizga yo‘l qo‘ymaydi. Masalan, yo‘lda mashinangizni boshqarib ketayotganingizda qo‘l telefoningizga kelgan ma’lumotni o‘qishni juda xohlaganingizda ham miyaning bu bo‘lmasi yaqinda ko‘chada sodir bo‘lgan avtohalokatni yodingizga soladiki, siz beixtiyor xushyor tortib, yo‘lga qaraysiz. Miyamizning bu ikki bo‘lmasi birgalikda sizning faoliyatingizni va harakatlaringizni nazorat qiladi.

Uchinchi bo‘lma esa bosh miya po‘sti ostining pastki qismida joylashgan bo‘lib, u sizning maqsadlaringiz va intilishlaringizni kuzatib boradi. U sizning nima istayotganingizni hal qiladi. Bosh miya po‘sti hujayralari qanchalik tez harakatlansa, siz shunchalar zo‘r berib, tirishib, g‘ayrat bilan harakat qilasiz yoki har qanday xavotirlarga qarshi tura olasiz. Miyangizning boshqa bo‘lmalari: “buni iste’mol qiling”, “buni iching”, “buni chek”, “buni sotib ol”, deya da’vat qilsa ham miyamizning bu bo‘lmasi sizning aslida nima xohlashingizni eslatib turadi.

Irodaning har qanday sinovi sizdan ixtiyoriy xavotirga qarshi turishingizni yoki keskin vaziyatlarda bir joyda turib qolmaslik kabi qiyin vazifalarni bajarishingizni talab qiladi. Tasavvur qiling, siz hayotiy muammolarga to‘qnash keldingiz. Bu jarayonda eng qiyini nima? Nima uchun bu holat siz uchun qiyin? Qandaydir yumushlar bilan band bo‘lganingizda, o‘zingizni qanday his qilasiz?

Hayotda irodamiz bizga pand bergan damlarda: aslida, kuchimizni keraksiz, foydasiz yumushlarga sarflagan, ochko‘zligimiz oqibatida juda ko‘plab ne’matlarni iste’mol qilgan, imillagan, sudralgan faoliyatimizda sansolarlikga yo‘l qo‘ygan bo‘lamiz. Aslida, ko‘p hollarda qimmatli vaqtimizni, umrimizni keraksiz yumushlar bilan ovora bo‘lib o‘tkazamiz, ba’zan munosabatlarda o‘zimizni tutib tura olmaymiz. Shunday vaziyatlarda o‘z-o‘zimizdan, beholgina – menda miyaning o‘zi

bormi? – deb so‘rab ham qolamiz. Biz negadir hayotda har xil xavotirlarga, vasvasalarga bardosh beramiz, ammo bu holat duch kelgan, ko‘nglimiz istagan ishni qilaveramiz, degani emas, albatta. Ehtimol, biz ertaga qoldirgan yumushimizni bugun bajarishimiz, buyuk maqsadimiz sari bir qadam tashlashimiz mumkin edi-ku! Ammo ko‘pchilik vaziyatlarda irodasizlik qilib, bugungi ishni ertaga qoldiramiz. Negadir ko‘p holatlarda “ertaga” so‘zi “bugun”dan g‘olib chiqadi. Hayotimizning bu qayg‘uli haqiqati uchun evolyutsiya (tadrijiy rivojlanish)ga minnatdorchilik bildirishimiz lozim. Chunki uzoq davom etgan evolyutsion taraqqiyot jarayonida insoniyat jadal rivojlandi, lekin uning miyasi deyarli o‘zgarmadi. Aslida, tabiat har qanday ishni yo‘qdan boshlashdan ko‘ra, borini qurib bitkazishni afzal ko‘radi. Bugungi kognitiv taraqqiyot bosqichida voqelikni har tomonlama anglash, bilish uchun insonlarda yangidan yangi ko‘nikmalarni egallash zaruriyati tug‘ilmoqda. Ammo bizning jo‘ngina miyamiz nafs ustunlik qilayotgan bugungi kunda o‘z imkoniyatlarini mutlaqo yangi namunalarga almashtirmadi – bizning o‘z-o‘zini nazorat qilish tizimimiz eski istaklarimiz va instinktlarimizni koyish, dakki berish ustiga qurildi. Shunday ekan, kishi o‘z nafsiga o‘zi nasihat qilmagunicha, unga tashqaridan nasihat kor qilmasligi ayon bo‘ldi.

Aslida, biz yashayotgan ona zaminimiz ulkan koinot oldida juda kichkina sayyoradir. Bizlar esa aynan shu kichkinagina sayyorada qo‘nim topganmiz. Biz somon yo‘li(galaktika)ga kiruvchi yuz minglab yulduzlarning o‘rtachasi hisoblangan Yer sayyorasida yashaymiz. Biz sen bilan birgalikda shu sayyorada yashayotgan 8 milliard odamlardan birimiz. Shunday ekan, bizlar kichkinagina ona zaminda har kuni duch keladigan muammolarimiz, tashvishlarimiz shunchalar ulkanmi? Agar sen va menda istiqbolni oldindan ko‘rishning nozikgina ko‘nikmasi bo‘lganida edi, har qanday muammoni osonlik bilan boshimizdan kechirgan bo‘lardik. Ming afsuski, bizlar shu darajada so‘qirmizki, o‘zimizdan bir qadam narida sodir bo‘layotgan o‘zgarishlarni sezmaymiz yoki voqelikka loqaydmiz. O‘zimizni anglamaganimiz yoki anglashga intilmaganimiz bois doimo ruhiy zo‘riqish va tangliklar qurshovidamiz. Bu holatni chuqur anglagan rus fiziologi, akademik P.K.Anoxin odamlarni ogohlantiradi: “Insoniyat favqulodda o‘ta emotsional zo‘riqish, tanglik davriga kirdi. Biz unga qarama-qarshi turishimiz uchun irodamizni tarbiyalab borishimiz, emotsiyalarni boshqarishga o‘rganishimiz, emotsional stresslarni oqilona bartaraf qilishimiz zarur”[4: – S.29.].

Iroda qudrati haqida gapirganda afsonaviy shaxs, astrofizik olim Stiven Xokingning hayoti juda e‘tiborga loyiq. Bu odam amiotrofik sklerozga chalinganidan so‘ng, kasallik uni joyidan qimirlatmay qo‘yadi. Ammo nogironlar aravachasi ham uning ulug‘ olim bo‘lishiga xalaqit qilolmadi. Irodani chiniqtirish, buyuk maqsad yo‘lida tinimsiz izlanish oqibatida u dunyoning noyob astrofizik

olimlaridan biriga aylandi. Stiven Xoking 2008-yilning 21-aprelida internet orqali butun dunyo ahliga murojaat qilib, allaqachon imkoniyatlar chegarasini kengaytirish vaqti kelganligi haqida odamlarni asosli ravishda ogohlantirdi: “Modomiki, biz somon yo‘lidagi yagona ongli mavjudot ekanmiz, doimo tirik qolish va o‘z avlodimizni davom ettirishga harakat qilamiz. Hozir biz tariximizning juda xavfli chegarasiga kirib kelayapmiz. Aholi va cheklangan yer osti boyligi, texnik imkoniyatlarimiz – bizni qurshab olgan muhit o‘zgarishlari yanglig‘ o‘sib bormoqda va ertami-kechmi yaxshilikka yoki yomonlikka olib kelishi muqarrar. O‘tmishda bizga tirik qolish uchun yaxshi imkoniyatlar bergan genetik kodimiz xudbin va tajavvuzkor tug‘ma instinktlarni hozirgacha o‘zida asrab kelmoqda. Kelgusi 100 yilda sodir bo‘ladigan halokatlardan jon saqlash juda qiyin bo‘ladi. Kelgusi 1000 yoki 1000000 yillar haqida gapirmasa ham bo‘ladi. Tirik qolish uchun bizga berilgan yagona imkoniyat – bu Yer sayyorasida bekinib olmasdan kosmik makonni ishg‘ol etmoqdir” [5.].

Haqiqatdan ham XX-XXI asrlar tarixga kognitiv (kognitiv lotincha so‘z bo‘lib, *bilish, tadqiq qilish* ma’nosini anglatadi) asr sifatida kirdi. Butun dunyo ahli, yoshlari ilm, bilim olish sari intilmoqda. Stiven Xoking ta’kidlaganidek, bugun insoniyat kosmik kemalar orqali koinotga chiqqaniga 60 yildan oshdi. Rivojlangan mamlakatlarning olimlari boshqa bir planetalarga dron uchirish harakatini qilyapti. AQShning NASA (NASA inglizcha so‘z bo‘lib, aeronavtika va kosmik fazoni tadqiq qilish bo‘yicha milliy boshqarma degan ma’noni beradi) si bugungi kunda Marsga dron olib chiqdi. Bugungi kunda dunyo ahli, ayniqsa yoshlar o‘z tafakkurini, irodasini chiniqtirish bilan band. Biz o‘zbeklar, bugun nimalar haqida o‘ylayapmiz??? Mamlakatimiz yoshlarining dunyoda bunday voqealar sodir bo‘layotganligidan qanchalar xabari bor? Masalan, bugun fazoda nechta kosmonavt yoki astronavt bor? Koinotdagi kosmonavt va astronavtlar nima ishlar bilan bandligi haqida bizning yoshlarimizda ma’lumot bormi? Bugun NASA Marsda chiqargan mashinalar yordamida 10 yil davomida u yerdan ma’lumotlar to‘playdi. Ungacha insoniyat o‘sha mashinani yerga qaytarib olib kelish yo‘llarini o‘ylab topadi. Mashinalar u yerda to‘plagan ma’lumotlarni yosh tadqiqotchilar yerda turib, tadqiq qiladi. Ayt-chi, nega dunyo yoshlarini koinot muammolari qiziqtirayapti? Amerika, Yevropa yoshlariga bu tadqiqotlar nima uchun kerak? Nega bizning yoshlarimiz bu narsalar haqida bosh qotirmayapti? Nega bizlar, yoshlarimiz mayda-chuyda (uy qurish, uylanish, mashina olish va unga chiroyli raqamlar taqish, yaxshi yeyish, kiyinish, mansabga erishish va h.k.) narsalar tashvishi bilan ovvora? Aslida, odamlar o‘zi istagan niyatiga, ezgu maqsadiga erishishi uchun nimalar qilishi kerak? Bu yo‘lda faqat tirishqoqlik, iroda, intilish, tashabbus yoki shijoat bilan mehnat qilish yetarli deb hisoblaysanmi? Ba’zan tanlagan yo‘li, qabul qilgan qarori o‘ziga yoqmasa, odam o‘zini o‘zi

majburlashi lozimmi? Unutma, insonning mohiyati uning xohishlarida, tanlagan kasbiga mehr-muhabbatida namoyon bo'ladi. Har bir inson hayotdan qoniqib yashashi uchun avvalo, o'z hayotini to'g'ri tashkil etish san'atini egallagan bo'lishi, maqsad va xohishlarini doimo tahlil qilib borishi shart. Albatta, har qanday ezgu maqsadga erishish uchun insonga avvalo xohish kerak. Xohishsiz amalga oshirilgan har qanday urinishlarning, mehnating o'zingga ham tatimaydi: har narsaga ikkilanasan, rohatlanish tuyg'usidan bebahra bo'lasan, ishlagan sayin tinimsiz charchaysan, kayfiyating doimo buzilgan bo'ladi.

Agar insonning buyuk maqsadi, ezgu niyati, shitob bilan oldinga intilishga xohishi bo'lsa, u shon-sharafga va ulug' axloqqa musharraf bo'ladi. Tushun, buyuk maqsadi bor odam pastkashlik, maydagaplikdan uzoq bo'ladi, bor vaqtini keraksiz yumushlarga sarflamaydi. U ko'rkam dunyomizga nur va yaxshilikni, foydali bilim va ezgulikni olib kiradi. Buyuk maqsadi bor inson yaratuvchan bo'ladi va odamlarga yaxshilik qiladi. Ayt-chi, maqsad qanday ko'zlanadi? Ko'zlagan maqsadga osongina erishish mumkinmi? Albatta, maqsad ko'zlashning har xil retseptlari, yo'llari bor. Hamma gap kun sayin kichik qadamlar tashlab, maqsad sari tinimsiz ildamlashganda. Tushun, minginchi qadam birinchi qadamdan boshlanadi. Chunki kunlardan haftalar, haftalardan oylar, oylardan yillar yuzaga keladi. Shunday ekan, bugun birinchi qadamni dadil tashlamasang, oldinga intilmasang, kamoloting ta'minlanmaydi. Unutma, aniq maqsadgina hayotingni har bir kunida senga tetiklik bag'ishlaydi. Maqsad qo'ya olishing – bu seni o'rtamiyona shaxs bo'lishni istamasliging haqidagi orzuyingdir. Maqsad ko'zlashing – bu yaxshi hayot yo'lida qo'yilgan jasurona qadamingdir. Maqsad qo'yishing – bu qat'iy harakating bo'lib, o'zingda mavjud bo'lgan potensial imkoniyatlaringni xohish bilan amalga oshirishga intilishingdir.

Shunday ekan, biz nima uchun hayotda o'zimizga katta maqsadlar qo'ymasdan yashashimiz kerak? Nega mayda chuyda yumushlar ichida yo'q bo'lib ketishimiz kerak? Biz tarixda olg'a bir qadam tashl olmagan, bir so'zni jaranglatib ayt olmagan millat emasmiz-ku? Dunyo sivilizatsiyasiga tamal toshini qo'yan allomalar: Ahmad Farg'oniy, Muso Al-Xorazmiy, Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino, Jaloliddin Rumiy, Mahmud Zamaxshariy, Mirzo Ulug'bek, Alisher Navoiy ajdodlarimiz deb maqtanamiz-ku? Bu allomalarning nomlarini aytib qachongacha g'o'ddayamiz? Bilim sari intilmasak, tafakkurimizni charxlamasak, ertangi kunimiz uchun bugun bosh qotirmasak, bizning kelajagimiz qanday ta'minlanadi? Men aytmoqchi emasman, biz ham raketa uchiraylik yoki boshqa qilaylik, unga balki bizning iqtisodiy imkoniyatimiz buguncha yetmas. Lekin NASA projeklarda ishtirok etadigan yoshlarimizni yetishtirib chiqishi uchun kitob o'qishimiz, o'z ustimizda tinimsiz ishlashimiz, til bilishimiz, tafakkurimizni

chiniqtirishimiz zarur. Biz osonlikcha NASA dasturiga kiruvchi davlatlarning ichiga kirolmaymiz. Albatta, biz bu dasturlarga kirishimiz uchun boshqa bir davlat undan chiqishi kerak. Ammo hech kim, hech bir davlat osonlikcha u dasturdan chiqmaydi. Bizning NASA dasturiga kira olmasligimiz aniq. Lekin NASA dasturlarida ishtirok yetish uchun ruxsat so‘rashimiz mumkin. Bugun dunyoda juda katta ishlar, ilmiy tadqiqotlar bo‘lyapti. Ey yoshlar, ayting-chi, bugun dunyoda ilmning fundamental sohalarida qanaqa yangiliklar bo‘lmoqda? Albatta, ularni anglash uchun bilim, bilimni targ‘ib qilish, yoshlarni ilhomlantirish, ularni to‘g‘ri yo‘lga yo‘naltirish, bu haqida bosh qotirish zarur. Ammo bizning bugungi kundagi faxrlanishimiz – o‘zini oqlashga o‘xshagan faxrlanish, buni hech qachon unutmasligimiz shart. Bizning faxrlanishimizni dunyoning hech qayerida, hech kim jiddiy qabul qilmayapti.

Bilasanmi, bunday paytda kim o‘zini oqlaydi? Albatta, aybdor odam o‘zini oqlaydi. Aslida, bu jarayonda men, sen, qisqasi, har birimiz aybdormiz. O‘zini tanimagan, haq-huquqini bilmagan, tarixini bilmagan odam o‘tmishda doimo aldanib kelgan. O‘zbekiston qahramoni, Xalq yozuvchisi Abdulla Oripov: “Chuqurroq mulohaza qilib ko‘rsam, buning ildizi qullik psixologiyasiga borib taqalar ekan. Axir bizoz emas, 850 yil qullikda yashagan xalqmiz!” [6: – 164 b.], deb yozadi. Balki shu boisdan biz o‘zbeklar havolanib yashashga o‘rganganmizmi? Go‘yoki har kuni muhim bir ish bajaryapmiz-u, lekin nima bajarayotganligimiz o‘zimizga ham ma‘lum yemas. Men ajdodlarimizni eslanishiga, ular bilan faxrlanishga qarshi emasman. Masalan, o‘tkaziladigan ixtiyoriy tadbirlarda ulug‘ ajdodlarimiz Beruniy, Al-Xorazmiy, Ibn-Sino yoki Ulug‘bekdek bobolarimiz eslanganda yoki ularning tavallud kunlari nishonlanganda faqat konsertlar emas, balki mavzuga aloqador ma‘lumotlar berilishi, dunyo yoshlari fan cho‘qqilari sari intilayotganliklari, ayniqsa bugungi kunda sun‘iy intellektga, albatta, urg‘u berilishi kerak. Har bir tadbir mavzuga aloqador bo‘lishi shart, aks holda boshqachasi yolg‘on, vaqtni isrof qilishdangina iborat bo‘ladi. Afsuski, keyingi paytlarda o‘zimizni yuzaki tadbirlar bilan ovutishga, avrashga odatlanib qolmoqdamizki, oqibatda “kindigimizni qimirlashi”ga o‘zimiz maftun bo‘lib yashamoqdamiz. Qizig‘i shundagi, o‘zimizni aldayotganimizni o‘zimiz bilib turib, yolg‘onlarimiz bilan faxrlanamiz. Dunyo ahli esa yaratuvchanlik qobiliyati bilan faxrlanayapti. Bugun AQSh, Isroil, Xitoy, Germaniya yoshlari mana “Men” deya hayqirmoqda. Biz-chi? Albatta, men tadbir o‘tkazma, qo‘shiq aytma, demayman. Menimcha, bugun bizlar o‘tkazayotgan tadbirlarning ko‘pchiligi qandaydir ko‘ngilxushlik masalalariga o‘xshaydi. Unutma, dunyo faqat ko‘ngilxushlikdan iborat emas. Dunyo ulkan maqsadlardan, manzillardan, harakatlardan, muvaffaqiyatlardan iborat. Agar bugun dunyoda, jamiyatda o‘rnimiz bo‘lishini istasak, hayotimizni, faoliyatimizni jiddiyroq o‘ylab ko‘rishimiz kerak. Psixologik jihatdan istak – shaxs tomonidan

ehtiyojning yetarli darajada anglanilganligi bilan tavsiflanuvchi irodaviy faoliyat motivi. Intilish tushunchasidan farqli o'laroq istakda nafaqat ehtiyoj obyekt, balki uni qondirishning yo'l-yo'riqlari, vositalari ham shaxs tomonidan tushuniladi hamda anglaniladi [7: –30-31 b.]. Shunday ekan, biz hayotimiz mazmunini anglamasak, aqlimizni, miyamizni ishlatmasak, har bir kunimizni “yallama yorim, yallola” deb, umrimizni va vaqtimizni mazmunsiz o'tkazib yuraveramiz.

Qadim zamonlardan beri yoki hech bo'lmaganda XX-XXI asrda olimlar inson miyasini tadqiq qilishda ko'pgina ilmiy natijalarga erishishdi va miyaning tuzilishi bugungi kungacha o'zgarmagan, degan qat'iy xulosalarga kelishdi. Bu gaplar olimlar tomonidan sun'iy ishlab chiqilayotgan loyiha emas, balki yechimini topgan ishdir. Inson miyasi o'z taraqqiyotida faqat bir yo'nalishdagina orqaga ketishi mumkin – u ham bo'lsa, inson yoshi o'tgan sari zaiflashib boradi. Keyingi o'n yilliklarda neyrobiologlar o'z tadqiqotlarida shuni aniqladilarki, miya – bilimga chanqoq o'quvchi kabi – har qanday tajribani aqlni shoshiradigan darajadagi aniqlikda o'zida aks ettiradi. Fikrimga e'tirozingiz bo'lsa, har kuni bolangizdan matematika fanidan masala va misollarni yechib borishni so'rang, bilmasa o'rgating, shunda kunlar o'tib u, albatta, matematikadan kuchliroq bo'lib boradi. Bolangizni tez-tez hayajonlanishiga sharoit yarating, o'shanda uning bezovtalanganini ko'rasiz. Fanzandingizga diqqatini jamlashni o'rgating, shunda uni yanada voqelikka e'tiborli bo'lishini ko'rasiz.

Bilib qo'ying, sizning miyangiz ixtiyoriy vazifani o'z-o'zidan yaxshiroq bajarishni o'rganmaydi, balki u sizning so'rovingizga ko'ra o'zini qaytadan tiklaydi va o'zini maqsadingizga mos tarzda sozlaydi. Jismoniy mashq qilish orqali mushaklar kuchaygani kabi aqliy mashqlar yordamida miyamizning ba'zi qismlari tig'izlanadi, undan ko'proq kulrang (mielin) modda ishlab chiqiladi. Masalan, katta yoshdagi odam jonglyor (lotincha so'z bo'lib, ommaviy o'yinlarni uyushtiruvchi kishi ma'nosini beradi) san'atini egallagan bo'lsa, uning miyasida ko'proq kulrang modda ajralib chiqadiki, jarayonda u o'ynatayotgan predmetlarning harakatlarini aniq kuzatib tura oladi va odamlarni lol qoldiradi. Bundan tashqari, u predmetlarni tez va ustakorlik bilan o'ynatishi, ularning o'rnini chaqqonlik bilan almashtirishi oqibatida miyasining turli bo'lmlarida ko'p sonli ulanishlar bilan to'lib-toshadi. Masalan, kuniga 25 daqiqa esda olib qolish mashqlari (o'yinlari) bilan band bo'lgan katta yoshdagi odamlarda miyaning diqqat va xotira uchun mas'ul bo'lgan sohalari o'rtasidagi aloqalar hajmi oshadi.

Miya nafaqat jonglyor yoki osongina esda olib qolish uchun mashq qildiriladi. Aksincha, miyani mashq qildirish orqali shaxsning o'zini o'zi nazorat qilishi ta'minlanib, ko'plab ilmiy dalillar qo'lga kiritiladi. Miyani mashq qildirish orqali irodani chiniqtirish qanday natijalarga olib keladi? Aytaylik, siz o'z uyingizda

xavotirlarni yuzaga keltiruvchi tuzoqlarni o'rnatish orqali "Men qila olmayman"ning kuchini tekshirib ko'rishingiz mumkin.

Yoki siz eng oddiy harakatlarni o'zlashtirish orqali ham irodangizni rivojlantirishingiz mumkin. Masalan, meditatsiya (lotincha so'z bo'lib, *mushohada qilish, o'ylash* degan ma'nolarni anglatadi) bilan shug'ullanish orqali ham irodangizni shakllantirishda sezilarni natijalarga erishishingiz mumkin. Neyrobiologlar o'z tadqiqotlarida shuni aniqladilarki, agar siz miyangizdan meditatsiya qilishni so'rasangiz, u nafaqat yaxshiroq meditatsiya qilishni o'rganadi, balki o'zini o'zi nazorat qilish, diqqatni jamlash, stressni boshqarish, impulsiv harakatlarni nazorat qilish va o'zini o'zi anglash kabi bir qator muhim ko'nikmalarga ega bo'ladi. Muntazam meditatsiya bilan shug'ullanuvchi odamlar faoliyatining barcha yo'nalishlarida samaraga erishadi. Vaqt o'tishi bilan ularning miyasi sozlangan soat kabi ishlay boshlaydi. Oqibatda inson miya po'stida o'zini o'zi anglashga imkon beruvchi yetarli kulrang (mielin) modda ishlab chiqariladi.

Bilasizmi, miya xujayralarimizning qanchalik tez tiklanishiga hatto aql bovar qilmaydi. Og'irlikni ko'tarish mushaklarda qon oqimini oshirgani kabi meditatsiya jarayoni ham bosh miya po'stida qon oqimini ko'paytiradi. Miyamiz mushaklarimiz kabi mashqlarga juda tez moslashadi, undan talab qilinayotgan vazifalarni yaxshiroq bajarish uchun kuchayadi va tezlashadi. Agar siz mashg'ulotni boshlashga tayyor bo'lsangiz, bu jarayonda meditatsion usullar sizning bosh miya po'stingizni qon bilan ta'minlaydi – demak, biz evolyutsion jarayonni tezlashtirishning ulug' yo'lida muvaffaqiyat qozonamiz va miyamizning imkoniyatlaridan unumli foydalana boshlaymiz. Marhamat, tajriba qilib ko'ring. Men sizga miyangizni chiniqtirish uchun besh daqiqalik meditatsiya mashqlarini taklif qilaman.

Nafas olishingizga va nafas chiqarishingizga e'tiboringizni qaratishingiz, bu miyangizni mashq qildiradigan va irodangizni chiniqtiradigan oddiy, ammo kuchli meditatsiya usulidir. Nafas olishingizga e'tiboringizni qaratishingiz hayotingiz va faoliyatingizda keskinlikni kamaytiradi hamda aqlingizni ichkaridan (istak, ishtiyoq, tashvish) va tashqaridan (tovushlar, hidlar, tasvirlar) chalg'itadigan hodisalarni yengishga o'rgatadi. Oxirgi tadqiqotlarga qaraganda, muntazam meditatsiya bilan shug'ullanish odamlarga chekishni tashlashga, vazn yo'qotishga, giyohvandlikdan voz kechishga va boshqa salbiy illatlardan qutulishga yordam beradi. Irodangiz rivoji yo'lida "Men qila olaman" yoki "Men qila olmayman" qabilidagi qaroringiz qanday bo'lishidan qat'iy nazar, bu besh daqiqalik meditatsiya mashqlari, albatta, siz uchun foydali bo'ladi [8: – c.37-38.]. Shunday qilib, boshladik:

1. *Ohista tinch o'tiring, tipirchilamang.* Kresloga ohista o'tiring, albatta, tavoningiz polga to'liq tegsin va qo'llaringizni tizzangizga qo'ying. Meditatsiya paytida tipirchilamaslik juda muhim – bu o'zini o'zi nazorat qilishning jismoniy

asosidir. Agar siz tanangizni biror joyini qashishni xohlasangiz, qo‘l va oyoqlaringizning holatini o‘zgartiring. Albatta, xohishlaringizga e‘tibor bering, ammo unga tobe bo‘lmang. Harakatsiz turish meditatsiyaning oddiy sharti bo‘lsa ham bu holatda irodani mashq qildirishga va natijaga erishishga imkoniyat yaraladi. Meditatsiya bilan shug‘ullanish asnosida tanangiz va miyangiz sizga yuborayotgan har qanday impulsiv harakatlarga e‘tibor bermaslikka o‘rganasiz.

2. *Nafas olishingizga e‘tiboringizni qarating.* Ko‘zlaringizni yuming yoki uxlab qolishdan bezovtalansangiz, nigohingizni biror nuqtaga qarating. Nafas olishingizni kuzatishni boshlang. Nafas olayotganingizda yoki nafas chiqarayotganingizda ichingizda o‘z-o‘zingizga “nafas ol” va “nafas chiqar” deb ayting. O‘z fikrlaringizga qaram bo‘lganingizdagina (va shunday bo‘ladi ham), nafas olishga va nafas chiqarishga kirishing. Nafas olishga va nafas chiqarishga kirishgan paytingizda bosh miya po‘stining faoliyati kuchayadi va stress hamda qiziqish markazlari tinchlanadi.

3. *Nafas olayotganingizda va miyangizda yot fikrlar paydo bo‘lganida tuyg‘ularingizga e‘tibor bering.* Bir necha daqiqadan so‘ng o‘z-o‘zingizga “nafas ol” va “nafas chiqar” deb aytishni to‘xtating. Bor e‘tiboringizni nafas olishingizga va nafas chiqarishingizga qarating. Burningiz va og‘zingiz orqali kiradigan va chiqadigan havo oqimini his qilib turing. Nafas olayotganingizda qorningiz va ko‘kragingiz qanday kengayishini, nafas chiqarayotganingizda qorningiz ichga tortilishini sezib turing. Ehtimol, siz yana begona fikrlar bilan chalg‘irsiz. Mabodo, miyangizda yot fikrlar paydo bo‘lib, fikrlaringiz chalg‘iganini payqaganingizda yana e‘tiboringizni nafas olishingizga qarating. Bu ishni qilish siz uchun qiyin bo‘lsa, yana o‘zingizga “nafas ol” va “nafas chiqar”, deb aytishni bir necha bor takrorlang. Amaliyotning bu qismi sizga o‘z-o‘zingizni anglashingizga va o‘z-o‘zingizni nazorat qilishga o‘rgatadi.

Shunday ekan, ishni kuniga besh daqiqa meditatsiya qilishdan boshlang. Bu holat odat tusiga kirganidan so‘ng meditatsiya vaqtini 10 yoki 15 daqiqagacha oshiring. Agar bu vaqt sizga og‘irlik qilsa, yana besh daqiqalik meditatsiya bilan shug‘ullanishga qayting. Albatta, har kungi qisqa mashg‘ulot har kuni o‘z-o‘zingizga aytadigan va ertaga qoldiradigan uzoq mashg‘ulotlardan yaxshiroqdir. Meditatsiya bilan shug‘ullanishingiz uchun qulay vaqtni o‘zingiz belgilang. Balki ertalabki dushdan oldin yoki oqshom to‘shakka yotishingizdan keyin meditatsiya bilan shug‘ullanarsiz. Agar buni iloji bo‘lmasa, bir oz vaziyatga moslashuvchan bo‘ling, ammo har qanday holatda ham o‘zingizga yoqqan vaqtda meditatsiya bilan shug‘ullaning*¹.

*Maqolada ikki xil shaklda (sen va siz) murojaatlar uchraydi, buning o‘ziga xos pragmatik jihatlari mavjud.

ADABIYOTLAR

1. Mario Pyuzo. Cho‘qintirgan ota. – T.: Yangi asr avlodi, 2019. – 287 b.
2. Ковалев С.М. Воспитание и самовоспитание. – М.: Мысль, 1986. – 287 с.
3. Sapolsky R.M. The Frontal Cortex and the Criminal Justice System // Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences. 2004. Vol. 359. – P. 1787-1796.
4. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. – М.: Наука, 1978. – 400 с.
5. https://www.nasa.gov/home/hqnews/2008/apr/HQ_M08079_Hawking_Lecture_Series.html.
6. Ko‘chimov A. Men shoirman, istasangiz shu... – T.: G‘ofur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2018. – 292 b.
7. Xayriev I. Iroda psixologiyasi. – T.: Fan, 2010. – 144 b.
8. Келли Макгонигал. Сила воли. Как развить и укрепить. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 303 с.

I.Xayriyev

Psixologiya fanlari doktori, dotsent,

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti san’atshunoslik fakulteti dekani

xayriyev1958@mail.ru