



ASLIDA KIMMIZ?!

Atamirzayeva Gulhayo Abdullajon qizi

Farg'ona shahridagi Koreya Xalqaro Universiteti

Psixologiya yo'nalishi

2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6025371>

Bismillahir Rohmanir Rohiyim.

Alloh taologa bitmas-tuganmas hamdu sanolar bo'lsin.

Payg'ambarimiz (s.a.v.) ga mukammal va batamom salovatu durudlar bo'lsin.

Biz ojizlarmiz Alloh istamasa ko'zlarini 1 marta yumib ocha olmaydigan ojizlarmiz, osiylarmiz, gunohkorlarmiz, biz g'aribimiz, har lahza Yaratuvchisiga uning madadi va ko'magiga intizor bo'lgan bandalarmiz, agar Robbimiz har bir zarbiga urishga izn bermasa xohlagan payt yuragi urishdan to'xtaydigan qullarmiz. Oyoq-qo'li salomat bo'lsa-da, uning qanchalik ne'mat ekanini bilmay turib hadeb hayotdan noliyveradigan noshukurlarmiz. Buni idrok eting! Bunga cheksiz shukrona ila iymon keltiring! Aybingizni tan oling! Huddiki bola ayb ish qilib qo'yib otasining oldida avf so'rab boshini egib turganidek egiling! Yig'lang! Dilingiz yayraydi, hech kim emasligingizni his etgan zahot, osmonlarga uchasiz, uning ruhi ila yaralgansizku unga yaqinlashasiz, go'yoki go'dak onasining bag'rida hammadan o'zini baxtiyor va hotirjam sezganidek allaqanday yoqimli, umuman dunyolarga hos bo'lmagan lazzatni topasiz.

Keraksiz, keraksiz yuklarni yelkangizdan uloqtirib yengil tortasiz, Allohga qaytasiz, ey voh bu qanchalar yoqimli! Qaniydi to oxirgi nafasgacha ketmasaydi bu orom deb orzu qilasiz. Yana va yana siz Yaratganning oldida qanchalik o'zingizni yerga ursangiz,

Jannat sari martabangiz shunchalik yuksalaveradi. Endi shu teran hislar bilan atrofga, bo'layotgan voqea-hodisalarga bir boqing, qilgan ishlaringiz, shu kunga qadar qanday yashaganingizni sarhisob qiling! Bir o'ylab ko'ring! Tafakkur qiling! O'tganiga afsus qilib asab va vaqtingizni ketkazmang, oldindagi g'animat kunlaringizda qalashib yotgan oltinga teng imkoniyatlar sari shoshiling, ulguring! Choping! Qizg'oning, bering! Ziyotaring! Bir nur bo'lingki olamlarga yog'du ulashgan, bir kuch bo'lingki zaiflarga umid berolgan, bir qush bo'lingki hastalarga qanot bo'lolgan, bir qalb bo'lingki ko'ngli yarimlarni dilini yayratgan, saodat bor, sizda ha sizda ishoning, siz millionlarning mehriboni Alloh yuborgan haloskori bo'la olasiz, siz faqat ishoning, faqat siz qo'rqmang, qadam tashlang niyatingizga, Alloh o'zi yo'lingizni ochib qo'yadi, o'zi mukofotlaydi.

Birgina daraxt – qalin o'rmonzorlarni boshlab berishi mumkin...

Birgina kechirim – rishtalarni qayta bog'lashi mumkin...

Birgina shirin so'z – sinq ko'ngillarni shod qilishi mumkin...

Birgina tabassum – nohushliklarni bartaraf etishi mumkin...

Birgina uzr – alamzada qalblarni yumshatishi mumkin...

Birgina salom – o'zaro muhabbat uyg'otishi mumkin...



Birgina umid – yuksak muvafaqqiyatlarga yetaklashi mumkin...

Birgina sukut – minglab ko'ngilsizliklarning oldini olishi mumkin...

Birgina yaxshilik – Jannatga olib kirishi mumkin...!

Sizning baxtingiz qayerda?

Inson baxti aslida uning yuragida joylashgan. Agar biz baxtli bo'lishni istasak, biz avvalo o'zimizning yuragimizni tekshirishimiz zarur. Yuragimizning tub-tubida nima joylashgan? Ezgulik yoki hasadgo'ylik, kechirim yoki kechirmaslik, sevgi yoki nafrat, minnatdorchilik yoki nola, sokinlik yoki g'azab? Inson o'z-o'zidan shakllanib qolmaydi, uni sinovlar, zarbalar, mashaqqatlar butun hayoti davomida o'zgartirib boradi. Oq yoki qora yo'lni tanlash o'ziga bog'liq. Musibat seniki bo'lmaganida sabr haqida so'zlash oson dersiz, sizga bir hushxabarni eslataman ahir "sabrda ham ajr bor". Musulmon kishi har qanday vaziyatda ham foyda ustida bo'larkan. Qorong'u tundan keyin albatta erta tong yorishadi. Uyg'ondingizmi? Bu kun siz uchun yangi imkoniyat. Shukronalik hissi-insonda o'zini baxtli his qilish gormonlarini ishlab chiqaradi. Tirikmisiz? Hayotning qadriga yeting, umr deya atalmish bebaho tuhfdan foydalaning, vaqtni g'animat ekanligini biling, bugun ajoyib kun! Nega deysizmi? Beg'ubor osmonni, quyoshni ko'rish uchun! Toza havodan nafas olish uchun! Osmonga qarab qushlarga qo'l qoqish uchun! Yaxshi kitob o'qish uchun, Qur'on tinglab rohatlanish uchun! Ko'nglingizda va yaxshi ko'rgan insonlarga sizni yaxshi ko'raman deyish uchun! Borlingiz bilan kimgadir yashashiga kuch berayotganingiz uchun! Sizni qanday yaxshi ishlar kutyapti...

Tabassum qiling, hayot ko'zgu kabidir, sizga atrofingizdagilardan shunday aks qaytadi.

Kecha o'tmishda qoldi, erta ro'yo kelmog'i gumon, bugun imkoniyat. "O'z fikrlaringizni boshqarar ekansiz, baxtingizni ham boshqarasiz!" (Adam Jekson).

O'qituvchi maktabga rangli sharlarni olib kelib, bolalarga ularni puflab so'ng o'z ismlarini yozib qo'yishni buyuribdi. Ular aytilgan ishni bajarib bo'lishgach, puflangan sharlarni maktab yo'lagiga olib chiqishibdi. O'qituvchi sharlarni aralashtirib tashlab o'quvchilarga 3 daqiqa ichida hamma o'z ismi tushurilgan sharni topishi lozimligini aytibdi. Bolalar chopib borib, o'ziga tegishli bo'lgan sharni izlashga tushishgan ekan, lekin vaqt tugaguniga qadar uni topa olishmabdi...

Shunda o'qituvchi bolalarga "Hammangiz o'zingizga yaqin turgan sharni olingda, unda kimning ismi yozilgan bo'lsa o'shani qo'lga bering" debdi. Oradan 2 daqiqa o'tar-o'tmas barchaning qo'lida ismi yozilgan rangli shar bor edi.

Shunda o'qituvchi shunday degan ekan: "Bu sharlar huddi baxt kabidir – kimki uni faqat o'zi uchun qidirsang, topa olmaydi, biroq, hamma o'zgalarga haqida qayg'urib, bir-biriga yordam bersang, uni ancha tezroq topish mumkin bo'ladi".

Siz atrofdagilarga yoki sizga kimningdir mehribon bo'lishi, bu stressdan farq qiluvchi tamoman o'zgacha hissiyotdir. Mehribonlik bilan munosabatda bo'lish, iliqlik va yaqinlik hissiyotlari hamrohligida "mehr gormoni yoki oksitosin" deb nomlanuvchi gormonning ajralishi jarayoni bilan birga kechadi. O'zgalarga, o'zingizga mehribon bo'lish qon bosimini me'yorlashtiradi, immunitet tizimini yaxshilaydi, asabni tinchlantiradi, yurak-qon tomir tizimini himoya qiladi, qolaversa depressiyaga qarshi "dori" bo'lishi mumkin. Shunday kasalliklar borki unga faqat "mehr" davo bo'la oladi. G'amxo'rlik – muhabbatning eng yorqin ifodasidir.



Agarda Allohning ne'matlarini sanasangiz sanog'iga yeta olmaysiz. Sog'inch neligini, yaqinlari diydoriga mushtoq musofirdan so'rang, sog'lik qadrini bemor yotgan insondan so'rang.

Farzand qanday ne'matligini, tirnoqqa zor insonlardan so'rang. Hayot qadrini o'lim yoqasida turgandagina sezarsiz balkim. Vaqtning qadrini bilmoqchi bo'lsangiz, ortingizga bir nazar solib ko'ring necha yoshdasiz hozir?! Tafakkur qilib ko'rsak nafas olish ham ne'mat aslida.

Vaqtning 12 ta siri — O'ylash vaqti keldi!

1.Ish uchun vaqt toping – bu muvaffaqiyat bahosi.

2.O'ylash uchun vaqt toping – bu kuch manbayi.

3.O'yin uchun vaqt toping – bu yoshlikning siri.

4.O'qish uchun vaqt toping – bu bilim poydevori.

5.Xudo uchun vaqt toping – bu diyonat yo'lidir.

6.Do'stlik uchun vaqt toping – bu baxt manbayi.

7.Sevgi uchun vaqt toping – bu hayotning muqaddas sovg'asi.

8.Orzu uchun vaqt toping – shunda ko'ngil yulduzlarga yetadi.

9.Kulgu uchun vaqt toping – bu hayot qiyinchiliklarini yengishga yordam beradi.

10.Go'zallik uchun vaqt toping – bu narsa hamma joyda mavjud.

11.Sog'lik uchun vaqt toping – bu hayot xazinasasi.

12.Rejalashtirish uchun vaqt toping – bu oldingi 11 ishlarni bajarish uchun vaqt topish siridir.

Ba'zan...

O'zimiz istamasak - da, boshqalar uchun tabassum qilamiz...

Ba'zan...

Yer shunchalik keng bo'lishiga qaramay, bizga tor bo'lib qoladi... Lekin biz, Alloh

bizga jon tomirimizdan ham YAQIN ekanligini eslaymiz... va qalbimizga sakinat cho'kadi. Nafs rozi bo'ladi...

Zero... «Allohni zikri bilan qalblar orom olur» (Ra'd: 28 - oyat)

Umr bu qisqa muddat, juda qisqa, biz buni nimalarga sarflayapmiz? Bir kunda 24 soat hammaga bir xil beriladi. Kim nimaga sarflayapti o'ziga ayon. Hayotda baxtli bo'lib yashash uchun faqat o'zini o'ylab yashash emas, o'zgalarni baxti siymosida o'z baxtini topganlar bo'ladi. Eng baxtli inson boshqalarga qaram bo'lmagan inson. Baxtli ko'ringan inson emas, o'zini baxtli his qilgan inson baxtlidir. Baxt haqida ko'plab ta'riflarni keltirishimiz mumkin lekin asosiysi, "qadariga rozi qalblar baxtsiz bo'lmaydi".

Baxtli yashamoqlikning yana bir siri o'z holiga shukur etmoqlikdir. Agarda muammoyingiz pul bilan hal bo'lsa, demak u muammo emas harajat.

Ushbu so'zlarni o'qiganingizdan so'ng endi xafalikni tashlang, g'amdan keching, qayg'u manzillaridan ajraling, umidsizlik, omadsizlik chodiridan uzoqlashing. Yangi saodatli hayotni, boshqa go'zal kunlarni, taraddud, iztirob, chalkashlik bo'lmagan hayotni, malol, zerikish, siqilish bo'lmagan kunlarni boshlash uchun iymon mehrobiga, Allohga ulfat bo'lish ka'basiga, qazoyi qadarga rozi bo'lish maqomiga keling.

Saodatni kuting baxtsizlikni emas. Hayotga tabassum bilan boqing. Zero, tabassum ijtimoiy vojib amaldir.

Inson unutuvchi, biz aql o'rgatishdan yiroqmiz faqat eslatamiz holos, zero maslahat olishga hech kim kattalik qilmaganidek, maslahat berishga ham hech kim kichkinalik qilmaydi degan fikrni ilgari surdik. Maqsadimiz Firdavs-ul Jannatda ham yoqtirganlarimiz, yaxshi ko'rganlarimiz, yaqinlarimiz bilan birga bo'lish...