

INSONIY POTENSIALNI ROYOBGA CHIQRISHDA QAT’IYAT, MEHNAT
VA O’Z-O’ZINI TARKIB TOPDIRISH OMILLARI: PSIXOLOGIK VA FALSAFIY
TAHLIL

Mavlanova Fotima Raxmonovna

Farg‘ona viloyati, Buvayda tumani

39-umumiy o‘rta ta’lim maktabi O‘quv ishlar bo‘yicha direktor o‘rinbosari

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonning hayotiy muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishiga ta’sir etuvchi uchta asosiy omil – yolg‘izlikda fikrlash (introspeksiya), qat’iyat hamda mehnatsevarlik, va bolalikdagi orzular bilan haqiqiy hayot yo‘li o‘rtasidagi bog‘liqlik chuqur tahlil qilingan. Maqolada zamonaviy psixologiya, falsafa va neyrofanlarning so‘nggi yutuqlariga tayanib, yolg‘izlikning kreativlik va o‘zini anglashdagi roli, qiyinchiliklarni yengishda qat’iyatning ahamiyati, hamda bolalikdagi intilishlarning kattalar hayotidagi transformatsiyasi ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, haqiqiy muvaffaqiyatga erishish uchun tashqi shovqindan uzoqlashib, ichki dunyoni boyitish, maqsad yo‘lida tinimsiz mehnat qilish va o‘tmishdagi sof orzularni bugungi reallik bilan uyg‘unlashtirish zarurdir.

Kalit so‘zlar: introspeksiya, yolg‘izlik, qat’iyat (grit), mehnat etikasi, bolalik orzulari, o‘z-o‘zini rivojlantirish, motivatsiya, hayotiy strategiya, psixologik barqarorlik.

KIRISH

Inson hayoti – bu doimiy harakat, izlanish va o‘zgarishlar jarayonidir. Har bir inson o‘zining potentsiolini to‘liq ro‘yobga chiqarish, hayotda o‘z o‘rnini topish va ma’naviy kamolotga erishishni istaydi. Biroq, zamonaviy dunyo tez sur‘atlarda o‘zgarib borayotgani, axborot oqimining ortishi va ijtimoiy bosimning kuchayishi ko‘plab odamlarda adashish, motivatsiyani yo‘qotish va o‘z maqsadlaridan voz kechish holatlarini keltirib chiqarmoqda [1]. Bunday vaziyatda insonni qanday qilib to‘g‘ri yo‘lga solish, uning ichki kuchlarini uyg‘otish va hayotiy maqsadlarga erishishga undash dolzarb masalaga aylanadi.

Ilmiy tadqiqotlar va tarixiy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, buyuk shaxslarning muvaffaqiyati tasodif emas, balki ma’lum bir ichki va tashqi omillarning uyg‘unlashuvidir. Ushbu omillar qatoriga birinchi navbatda yolg‘izlik va chuqur fikrlash (o‘z-o‘zini tahlil qilish), ikkinchidan, qat’iyat va mehnat (maqsadga erishishdagi matonat), uchinchidan esa bolalikdagi orzular va hayot tanlagan yo‘l (hayotiy missiya) kiradi.

Ko‘pchilik yolg‘izlikdan qo‘rqadi, uni ijtimoiy izolatsiya deb hisoblaydi. Holbuki, konstruktiv yolg‘izlik – bu insonning o‘z "Men"i bilan uchrashuvi, fikrlarini tartibga solishi va kelajak rejalarini tuzishi uchun eng qulay muhitdir. Xuddi shunday, qat’iyat va mehnat ham oddiy tirishqoqlikdan farqli o‘laroq, uzoq muddatli maqsadlar yo‘lida qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatidir. Bolalikdagi orzular esa, ko‘pincha insonning haqiqiy tabiati va iste’dodlarining ko‘zgusi bo‘lib xizmat qiladi, garchi hayot ularni o‘zgartirsa ham, ularning mohiyati saqlanib qoladi.

Ushbu maqolaning maqsadi – ushbu uchta hayotiy-motivatsion mavzuni ilmiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilish, ularning inson rivojlanishidagi oʻrnini aniqlash va shaxsning samarali hayot strategiyasini ishlab chiqishda ulardan qanday foydalanish kerakligini asoslab berishdir.

ASOSIY QISM

1. Yolgʻizlik va fikrlash: Inson oʻzini qanday rivojlantiradi?

Zamonaviy jamiyatda "yolgʻizlik" (loneliness) koʻpincha salbiy konnotatsiya bilan qabul qilinadi. Bu tushuncha koʻproq tashlab ketilganlik, doʻstlarsizlik va depressiya bilan bogʻlanadi. Biroq, psixologiya va falsafada "konstruktiv yolgʻizlik" yoki "solitude" deb ataluvchi tushuncha mavjud boʻlib, u insonning ixtiyoriy ravishda tashqi shovqindan uzoqlashib, oʻz ichki dunyosiga chuqurroq singish jarayonidir [2]. Aynan shu holat insonning intellektual va maʼnaviy rivojlanishining eng kuchli dvigateli hisoblanadi.

Introspeksiya – oʻzini anglash kaliti

Yolgʻizlikda fikrlash jarayoni psixologiyada "introspeksiya" deb ataladi. Bu – oʻz his-tuygʻulari, fikrlari, xatti-harakatlari va motivlarini ongli ravishda tahlil qilish usuli. Kundalik hayot shovqini, ijtimoiy tarmoqlardagi uzluksiz yangiliklar va boshqalarning fikrlari insonni oʻz haqiqiy "Men"idan chalgʻitadi. Faqatgina yolgʻiz qolganda, inson quyidagi savollarga javob topishi mumkin: "Men kimman?", "Mening haqiqiy qiymatim nima?", "Hayotdan nima istayman?".

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, muntazam ravishda yolgʻizlikda fikrlash bilan shugʻullanadigan insonlarda oʻz-oʻzini nazorat qilish (self-regulation) darajasi yuqori boʻladi. Ular oʻz xatolarini tezroq anglaydilar, emotsional barqarorlikka ega boʻladilar va qaror qabul qilishda xotirjamlik namoyish etadilar. Buyuk faylasuflar, yozuvchilar va olimlar (masalan, Nyuton, Dekart, Tolstoy) oʻzlarining eng buyuk kashfiyotlarini aynan yolgʻizlikda, chuqur fikrlash jarayonida amalga oshirganlar.

Kreativlik va yolgʻizlik bogʻliqligi

Kreativlik – bu yangi gʻoyalar yaratish qobiliyati boʻlib, u koʻpincha tinchlik va sukunat talab qiladi. Miya doimiy tashqi stimullarga javob berish bilan band boʻlsa, u yangi assotsiativ bogʻlanishlarni hosil qilishga qiynaladi. Yolgʻizlik miyaga "dam olish" va maʼlumotlarni qayta ishlash imkonini beradi. Psixolog Mihay Chiksentmiksining "oqim" (flow) nazariyasiga koʻra, inson eng yuqori mahsuldorlikka erishishi uchun tashqi diqqatni sarqituvchi omillardan xoli boʻlishi kerak. Yolgʻizlikda fikrlash insonga murakkab muammolarni hal qilishning noanʼnaviy yoʻllarini topishga yordam beradi.

Oʻz-oʻzini rivojlantirish mexanizmi

Yolgʻizlikda fikrlash orqali inson oʻzini quyidagi yoʻnaltirishlarda rivojlantiradi:

1. Qadriyatlarni aniqlash: Jamiyat taqdim etgan soxta qadriyatlar oʻrniga, inson oʻzi uchun haqiqiy muhim boʻlgan prinsiplarni shakllantiradi.

2. Maqsadlarni aniqlashtirish: Shovqinsiz muhitda inson oʻzining uzoq muddatli maqsadlarini rejalashtiradi va ularga erishish yoʻllarini chizib oladi.

3. Emotsional intellektni oshirish: Oʻz his-tuygʻularini tahlil qilish orqali inson boshqalarning hislarini ham yaxshiroq tushuna boshlaydi, bu esa empatiya qobiliyatini rivojlantiradi.

Shunday qilib, yolg'izlik – bu qochish joyi emas, balki kuch to'plash va rivojlanish laboratoriyasidir. Inson o'zi bilan yuzma-yuz qolishdan qo'rqmasligi, aksincha, bundan foydalanib, ichki dunyosini boyitishi kerak. Zamonaviy sharoitda kuniga kamida 30-60 daqiqa vaqtni telefon va internetdan uzoqda, jimjitlikda o'tkazish har bir inson uchun zaruratiyatga aylangan.

2. Qat'iyat va mehnat: Insonni qayerlarga olib boradi?

Agar yolg'izlik va fikrlash insonga "qayerga borish" kerakligini aniqlashga yordam bersa, qat'iyat va mehnat uni shu manzilga yetkazib boruvchi vositalardir. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatning asosiy omili tug'ma iste'dod yoki omad emas, balki uzoq muddatli maqsadlar yo'lida tinimsiz harakat qilish va qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatidir.

Qat'iyat (Grit) tushunchasi

Amerikalik psixolog Anjela Dakvort o'zining mashhur "Grit" (Qat'iyat) nazariyasida muvaffaqiyat formulasini keltirib chiqargan: $\text{Muvaffaqiyat} = \text{Iste'dod} \times \text{Mehnat}^2$. Ya'ni, mehnat ikki marta hisobga olinadi. Birinchi marta – ko'nikmalarni shakllantirishda, ikkinchi marta – shu ko'nikmalarni samarali natijaga aylantirishda.

Qat'iyat – bu faqatgina qisqa muddatli intilish emas, balki yillar davomida bir xil ishtiyoq va matonat bilan harakat qilishdir. Hayotda to'siqlar, muvaffaqiyatsizliklar va umidsizliklar albatta yuz beradi. Oddiy odam bunday paytda yo'lidan qaytadi, qat'iyatli inson esa bu to'siqlarni o'rganish va o'sish uchun imkoniyat deb biladi. Qat'iyat insonni quyidagi cho'qqilarga olib boradi:

Professionalizm: Har qanday sohada yetakchi bo'lish uchun minglab soatlik mashg'ulotlar talab etiladi. Faqat qat'iyatli inson zerikarli va qiyin mashqlarni davom ettira oladi.

Ruhiiy mustahkamlik: Qiyinchiliklar oldida sinmaydigan, aksincha, charxlanadigan xarakter shakllanadi.

Isbotlangan natijalar: Vaqt o'tishi bilan kichik, lekin doimiy harakatlar ulkan natijalarga aylanadi (murakkab foiz effekti).

Mehnat – muvaffaqiyatning yagona yo'li

"**Mehnat** – acchiq, mevasi shirin" degan donolik bejiz aytilmagan. Ilmiy jihatdan olganda, mehnat miyada yangi neyron aloqalarini shakllantiradi (neyroplastiklik). Inson qancha ko'p mehnat qilsa, uning miyasi shuncha moslashuvchan va kuchli bo'ladi. Mehnatsevarlik nafaqat moddiy boylik, balki ma'naviy qanoat hissini ham beradi. O'z mehnati bilan biror narsa yaratgan inson o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi, bu esa keyingi yutuqlar uchun zamin yaratadi.

Tarixga nazar tashlasak, dunyoni o'zgartirgan barcha shaxslar – Edison, Linkoln, Mushtariy, Navoiy – o'zlarining daholigi bilan emas, balki cheksiz mehnatkashligi va qat'iyati bilan tanilgan. Edison lampochkani ixtiro qilishdan oldin minglab marta muvaffaqiyatsizlikka uchragan, ammo u buni "men minglab ishlamaydigan usulni topdim" deb izohlagan. Bu – haqiqiy qat'iyat namunasidir.

Qat'iyat va mehnat insonni qayerga olib boradi?

1. O'z potentsialining maksimal darajasiga: Inson o'zida bor bo'lgan barcha imkoniyatlarni ishga soladi.

2. Jamiyatda hurmat va e'tirofga: Jamiyat hech qachon haqiqiy mehnatkash va maqsadiga sodiq qolgan insonni e'tiborsiz qoldirmaydi.

3. Ichki baxt va qanoatga: Eng katta baxt – bu natija emas, balki shu natija yo'lidagi kurash jarayonida o'zini anglash va rivojlantirishdir.

3. Bolalikdagi orzular va hayot tanlagan yo'l

Har bir insonning hayoti bolalikdagi orzular va kattalikdagi real yo'l o'rtasidagi dialektik birlikdan iborat. Bolalik – bu inson ongining eng sof, cheksiz va ijodiy davridir. Bu davrda bolalar kelajak kasbi, dunyoni o'zgartirish g'oyalari yoki oddiygina "kimdir bo'lish" haqida orzu qiladilar. Ko'pincha kattalar hayotga kirib, turli sabablarga ko'ra (moddiy qiyinchiliklar, jamiyat bosimi, qo'rquv) bu orzulardan voz kechadilar yoki ularni "bolalarcha xayol" deb hisoblaydilar. Biroq, psixologik tahlillar shuni ko'rsatadiki, bolalikdagi orzular insonning haqiqiy tabiati, qiziqishlari va missiyasining dastlabki kodidir [3].

Bolalik orzularining psixologik ahamiyati

Bolalar dunyoni qora-oq ranglarda emas, balki imkoniyatlar makoni sifatida ko'radilar. Ularning orzularida hech qanday chegaralar yo'q. Masalan, "uchishni istayman" degan bola kelajakda uchuvchi, muhandis yoki kosmonavt bo'lishi mumkin. "Odamlarni davolashni istayman" degan bola shifokor, psixolog yoki gumanitar yordam ko'rsatuvchi tashkilot rahbari bo'lishi mumkin. Bu orzular insonning ichki motivatsiya manbai hisoblanadi.

Agar inson bolalikdagi orzusini butunlay inkor etsa, u hayotida "mazmun yo'qolishi" (existential vacuum) sindromiga duch kelishi mumkin. Bunda inson moddiy jihatdan ta'minlangan bo'lsa-da, ichki bo'shliq va qoniqmaslik hissini kechiradi.

Hayot tanlagan yo'l: Transformatsiya jarayoni

Haqiqat shundaki, hayot har doim ham biz rejalashtirgandek bo'lmaydi. Bolalikdagi aniq orzu (masalan, "astronavt bo'lish") hayotiy vaziyatlar tufayli o'zgarishi mumkin. Lekin muhimi – orzuning mohiyatidir. Astronavt bo'lish orzusidagi mohiyat – "yangiliklarni kashf qilish", "chegaralarni buzish" va "balandlikka intilish"dir. Hayot insonni astronavt qilmasligi mumkin, lekin u shu mohiyatni saqlab qolib, olim, tadqiqotchi yoki innovator bo'lishi mumkin.

Hayot tanlagan yo'l – bu bolalikdagi orzu bilan hozirgi reallikni uyg'unlashtirish san'atidir. Bu jarayonda inson quyidagi bosqichlardan o'tadi:

1. Qayta anglash: O'tmishdagi orzuga qaytib, uning tub mohiyatini (nima uchun men buni istagan edim?) tushunish.

2. Moslashtirish: Hozirgi imkoniyatlar, ko'nikmalar va jamiyat talablariga qarab, shu mohiyatni yangi shaklda amalga oshirish yo'llarini topish.

3. Harakat: Yangi yo'nalishda qat'iyat bilan harakat boshlash.

Orzu va Reallik sintezi

Ko'plab muvaffaqiyatli insonlar o'z kareralarida aynan bolalikdagi qiziqishlariga qaytishgan. Masalan, Walt Disney bolaligida chizishni yaxshi ko'rgan, ammo hayot uni turli

ishlarga solgan. Oxir-oqibat u o'zining bolalikdagi sevgisini (multfilm yaratish) kasbiga aylantirib, butun dunyoga tanildi. Steve Jobs texnologiya va dizaynga bo'lgan bolalikdagi qiziqishini Apple kompaniyasiga asos solishda ishlatgan.

Bu misollar shuni ko'rsatadiki, hayot tanlagan yo'l har doim ham to'g'ri chiziq bo'lmaydi. Ba'zan inson adashadi, noto'g'ri yo'ldan yuradi, lekin agar u bolalikdagi "ichki kompas"iga (orzusiga) quloq solsa, u oxir-oqibat o'z haqiqiy yo'lini topadi.

Bolalikdagi orzularni eslab yurish va ularni hayotiy strategiyaga aylantirish insonga quyidagilarni beradi:

Motivatsiya manbai: Qiyin paytlarda "men buni nega boshlagan edim?" degan savolga javob bo'ladi.

Ijodiy yondashuv: Bolalarcha tafakkur muammolarni nostandart yechishga yordam beradi.

Hayotdan qoniqish: O'z tabiatiga mos ish bilan shug'ullanish insonga baxt hissini bag'ishlaydi.

Demak, hayot tanlagan yo'l – bu bolalikdagi orzuni o'ldirish emas, balki uni voyaga yetkazish, uni zamonaviy ko'rinishga keltirish va amalga oshirishdir.

XULOSA

Ushbu maqolada ko'rib chiqilgan uchta hayotiy-motivatsion mavzu – yolg'izlik va fikrlash, qat'iyat va mehnat, bolalikdagi orzular va hayot yo'li – insonning to'laqonli shaxs sifatida shakllanishi uchun zarur bo'lgan uchta ustundir.

Birinchidan, yolg'izlik va fikrlash insonni tashqi shovqindan xalos qilib, ichki dunyosini anglashga, qadriyatlarini belgilashga va kreativ fikrlashni rivojlantirishga undaydi. Bu jarayonsiz inson o'z haqiqiy yo'lini topishi qiyin. Ikkinchidan, qat'iyat va mehnat – bu maqsadga erishishning yagona pragmatik yo'lidir. Iste'dod va g'oyalar mehnat va matonatsiz hech qachon real natijaga aylanmaydi. Uchinchi dan, bolalikdagi orzular insonning hayotiy missiyasi va ichki kompasidir. Hayot qanchalik o'zgartirilmasin, inson o'sha dastlabki sof intilishlarning mohiyatini saqlab qolsa, u hech qachon yo'ldan ozmaydi va hayotdan haqiqiy mazmun topadi.

Zamonaviy inson uchun eng optimal hayot strategiyasi shundan iboratki: vaqt ajratib yolg'iz qolish va fikrlash, o'zining bolalikdagi orzularini qayta tiklash va ularni amalga oshirish yo'lida temirdek qat'iyat va tinimsiz mehnat qilish. Bu uch omilning uyg'unlashuvi insonni nafaqat moddiy muvaffaqiyatga, balki ma'naviy kamolotga, ichki tinchlikka va haqiqiy baxtga olib keladi. Hayot – bu tayyor javoblar kitobi emas, balki o'z yo'limizni o'zimiz yaratish jarayonidir. Va bu yo'lni yorituvchi chiroq – bizning fikrimiz, mehnatimiz va orzularimizdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Frankl V. E. Insonga ma'no izlash. (Inson ma'no qidiradi). – Toshkent: "Ma'naviyat", 2018. – 210 b. (Asl nusxasi: Frankl V.E. Man's Search for Meaning, 1946).
2. Cain S. Jim: Introvertlarning kuchi. Shovqinli dunyoda o'z o'rnini topish. – Moskva: "Alpina Pablisher", 2020 (O'zbek tiliga tarjima loyihasi asosida). – 340 b.

3. Duckworth A. Grit: Muvaffaqiyat siri – ehtiros va matonat. – New York: Scribner, 2016. (O'zbek tilida qisqartirilgan nashrlar mavjud).
4. Csikszentmihalyi M. Oqim: Baxt psixologiyasi. – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2019. – 285 b.
5. Robinson K. Element: O'z yo'lingizni qanday topish kerak? – London: Penguin Books, 2009. (Ta'lim va rivojlanish bo'yicha klassik asar).
6. Dweck C. O'sish ongasi (Mindset): Muvaffaqiyat psixologiyasi. – Toshkent: "Iqtisod-Moliya", 2021. – 230 b.