

SHAXSLARARO NIZOLARDA OQILONA VA ONGLI TARZDA QADAM TASHLASH – PSIXOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARIDAN BIRI

Eshboyev Shoxruz Xon Farxodovich

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi

Davlat boshqaruvi akademiyasi, bosh metodist.

Elektron adress: fshoxruzxon@gmail.com

ZIDDIYATLI VAZIYATLARNI MUROSAGA KELTIRISHDA SAMARALI USULLAR

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada ziddiyat va uning mohiyati, ziddiyatli vaziyatlarni kelib chiqishi va uni samarali va oqilona bartaraf etish yuzasidan nazariy va amaliy usullari yoritilgan. Bundan tashqari, maqolada ba’zi tadqiqot ma’lumotlariga ko’ra tasnif va tavsiyalar aks ettirilgan.*

***Tayanch so‘zlar:** tushunmovchilik, ziddiyat, raqobat, qarama-qarshi fikr, ijtimoiy psixologiya, shaxslararo munosabat, shaxs, ijtimoiy keskinlik, mojaro, nizo, ong.*

Har qanday joyda ziddiyat muqarrar, xoh u davlatlararo bo‘lsin, xoh shaxslararo bo‘lsin, ammo maqsad yagona, u ham bo‘lsa murosaga kelish. Ziddiyatli vaziyatlar nafaqat og‘irlashish balki o‘rganish va o‘shish uchun zamin bo‘lishi ham mumkin. Biroq ijobiy natijalarga erishmoq uchun nizolarga oqilona va samarali tarzda yechim topa bilishlik dolzarb muammolardan biridir.

Ziddiyatli vaziyatlar asosan kamida ikki tomon o‘rtasida paydo bo‘ladigan tushunmovchiliklar va qarama-qarshiliklar ortidan vujudga keladi. Har qanday ziddiyatli vaziyatlar insonlar uchun yoqimsiz holatlarni olib keladi. Shunday ekan, ziddiyatli vaziyat namoyon bo‘lganida, muloqotda ongli qadamlarni qo‘yish orqali, insonlar o‘zaro munosabatlarini tezroq va samarali ravishda murosaga keltiradi olish

lozim. Shaxslarni o‘z psixikasi hamda kunlik tajribalardan kelib chiqqan holda qarasaq, ziddiyatli vaziyatlarni samarali hal qilish uchun bir qancha usullariga guvoh bo‘lamiz.

Nizolarni hal qilish va uni samarali ravishda boshqarishga faol kirishdan avval ikkinchi tomonning fikriga nazar solish va u nima haqidaligini anglash lozim. Mojarolar odatda bir yoki ikkala tomonning fikrlari bir biriga mos kelmaganligi tufayli yuzaga keladi. Ikkala tomon o‘z fikrini ilgari surar ekan, ikki tomon haqiqati umumiy bo‘lmas ekan, janjallarning davomiyligi nafaqat oshadi balki yomonlashishi ham mumkin.

Inson psixologiyasining hayajonli tomoni shundaki, **“biz o‘zgalar ni emas, balki o‘zlar bizni tushunishini ko‘proq xohlaymiz”**. Tanganing ikkinchi tarafi bor deganidek, ularga eshittirishimizdan ko‘ra ularni eshitishimiz va anglashimiz muammoni samarali ravishda yoki bizning tomonga hal qilishimiz uchun zamin yaratadi.

Nima uchun mojaroni hal qilishda uni tushunish muhim? Biz o‘zimizni ikkinchi tarafning o‘rniga qo‘yganimizda, u ko‘rgan narsalariga, eshitganlariga, mojaroda nimani his qilganiga qisman guvoh bo‘lamiz va uning nuqtai nazaridan kelib chiqqan holda unda hamdardlik ohangida suhbatni davom ettiramiz.

Eng avval tinglash zarur! Inson ziddiyatga duch kelganida, butun vaziyatni imkon qadar bartaraf etishga va noqulaylikdan xalos bo‘lishga intiladi. Mojarolarni boshqarish va muzokaralarni olib borishda asosiy qoida suhbatdoshda himoyaviy munosabatni qo‘zg‘atmaslikdir! Dalillar va subyektiv fikrlarni qarshi qo‘llanilishi, ikki inson o‘rtasida ko‘rinmas devor paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Mojaroda ikki inson o‘z mudofaa mexanizmini ishga tushur ekan, ular bir birini tushunish u yoqda tursin hattoki tinglamaydi ham.

Tushunmovchiliklarni o‘zimiz hal qilishimizga to‘sqinlik qiladigan faktorlar shundaki, biz ko‘pincha taxminlarimizga tayanamiz. Taxmin qilish nizolarni kuchaytirishi mumkin. Asl muammo nimadalgiga amin bo‘lmasdan avval hukm chiqarmaslik lozim. Agarda ziddiyatli vaziyatlarda tajriba kamlik qilsa, albatta uchunchi shaxs ya’ni hakam vazifasini bajaruvchiga murojaat qilish muammoni

murosaga keltirishda qo‘l keladi. Tomonlar nizolari rasmiy tarzda hal etish jarayonida hakam hukmdan avval taxminlarsiz yoki shaxsiy fikrlarsiz faktlar, voqealar ketma-ketligi va birinchi navbatda asl sababga e‘tibor qaratadi. Vaziyat o‘rganilganidan so‘ng, muammoga yechim va odilona qaror taklif qiladi. Ziddiyatli vaziyatlarda tomonlarning muvaffaqiyatli kelishuvida ushbu usul eng ko‘p qo‘llanilgan.

Mojarodagi har ikkala tomon ham gaplarni o‘ylab gapirish lozim. Shaxsiy haqorat va kamsitishlardan imkon qadar qochish kerak. Mojaroni hal qilish uchun aniq vaziyatga va mavjud muammoga e‘tibor qaratib, murosadan uzoqlashtiradigan haqoratlar va sharhlardan voz kechish o‘rinli. Aks holda bu holat vaziyatni yanada chuqurlashtirishga hattoki katta janjallarga olib keladi. Natijada muloqotda tanaffus yoki aloqani uzishgacha borish mumkin.

Masalan, er-xotin o‘rtasidagi mojarolar oilani buzilishiga olib keladi. Natijada noto‘liq oilada o‘sgan farzandlarga psixologik ta‘sir qilib, jamiyatda o‘z o‘rnini topishga qiynaladi. Davrlarlararo janjallar keng ko‘lamni urushlarga olib keladi. So‘ngi paytlarda guvohi bo‘lib turganimizdek ikki davlat o‘rtasidagi nizolar chegaradosh hattoki ittifoqdosh yurtlarga ham o‘z ta‘sirini o‘tkazmay qo‘ymaydi.

His-tuyg‘ularga berilib qilingan har qanday ayblov, haqorat va kamsitishlar nizolar ketidan yanada kattaroq muammolarga eshik ochilishiga sabab bo‘ladi. Mojarolarda aniq chegaralarni belgilashi va nima maqbul-u nima nomaqbulligini anglashi juda muhimdir. O‘z his-tuyg‘ularni o‘z zimmasiga olish, nizolarni oson hal qilishga yordam beradi. Mojarolarni boshqarish paytidagi eng muhim narsalarni biri hissiyotlarni boshqara olishdir.

Odamlar — robot emas. Garchi nizolarda sovuqqonlik va xushmuomalalik bilan yoki neytral tarzda hal qilishga intilgan paytda ham, his-tuyg‘ular bunga faol to‘sqinlik qiladi. Salbiy hissiyotlarga botganda ham munosabat bildirishga shoshilmaslik darkor. Har qanday nizolardagi faol shaxs bir lahzaga vaziyatga chetdan qarashi kerak. O‘z hatti harakatlariga, ikkinchi tomonning holatiga nazar tashlashi va kelajakdagi munosabatlarni oldindan bashorat qilmog‘i nizolarda oqilona qadam tashlash va uni ijobiy hal qilishi uchun qo‘l keladi.

Xulosa qilib aytganda, biz hissiy mavjudodlarmiz, lekin bizda qaror qabul qilishni faollashtirish uchun muhim bo'lgan miyaning ijro etuvchi funksiyasi ya'ni ong mavjud. Har qanday ziddiyatli vaziyatlarda ongli ravishda qadam tashlash munosabatlar hattoki shaxslar umrini ijobiy mihoya qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ijtimoiy tarmoqda faol tadqiqotchilar fikr-mulohazalari va munosabatlari.