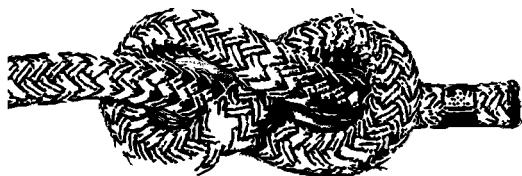


Хеннинг
Кёлер

Қурқувдан қурқасизми



ё к и қ ў р қ у в
ЖУМБОФИ


ЯНГИ АСР АВЛОДИ
ТОШКЕНТ
2015

УЎК: 159.942.6

КБК: 88.3

К–36

Кёлер, Хеннинг

Қўрқувдан қўрқасизми ёки қўрқув жумбоғи / Хеннинг Кёлер. Таржимон: М. Рихсибекова. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2015. – 144 б.

ISBN 978-9943-27-600-0

Биз «қўрқув» сўзининг ўзидан ҳам қўрқамиз, аслида унинг ижобий жиҳатлари бор. Қўрқув ўзига хос табиий жараён бўлиб, инсоннинг дунёқарashi, руҳий ҳолати ва билимига кўра ё яшашга ҳалақит қилади, ёки ёрдам беради. Бу инсоннинг қўрқувга бўлган муносабатига боғлиқ. Агар инсон омадсизликлардан қочиш, кўнгилдан қолмаслик учун қўрқиб ҳиссидан ҳалос бўлмоқчи бўлса, қаерга бормасин, нима қилмасин, барибир қўрқув бутун танасини эгаллаб олаверади. Ана шунда унинг ҳаёти қўрқув олдида қўрқибдан иборат бўлиб қолади. Шу билан бирга, қўрқув фойдали йўлдошга айланиши ҳам мумкин. У аниқ, зийрак, хайрихоҳ, сабрли, эътиборли бўлиш каби инсонга хос сифат ва фазилатларни шакллантиради.

Мазкур китобда қўрқув шакллари, уларнинг моҳияти, мақсад сари интилишда қўрқувни тўғри йўналтира олиш ҳақида маълумотлар берилади.

Энг қизиғи, янги туғилган чақалоқлар, кичик ёшдаги болаларнинг қўрқуви ҳам тавсифланади.

Китоб амалий аҳамиятга эга.

УЎК: 159.942.6

КБК: 88.3

Таржимон:

Муҳайё Рихсибекова

Тақризчи:

Абдукарим Усмонхўжаев

тиббиёт фанлари номзоди,
психотерапевт, «Турон» фанлари
академиясининг академиги

ISBN 978-9943-27-600-0

© Таржимон М. Рихсибекова. «Қўрқувдан қўрқасизми ёки қўрқув жумбоғи», «Янги аср авлоди». 2015.

МУНДАРИЖА

Сўзбоши.....	4
--------------	---

БИРИНЧИ ҚИСМ

Биринчи боб. Қўрқув шунчалар ёмонми?	8
Иккинчи боб. Қўрқув моҳияти	15
Учинчи боб. Қўрқув ваҳимаси	17
Тўртинчи боб. Қўрққанда кўнглимиздан нималар кечади?	25
Биринчи қисмга қисқача хулоса.....	33

ИККИНЧИ ҚИСМ

Биринчи боб. «Руҳий азоблар»дан қутулиш шартми?.....	37
Иккинчи боб. Ҳақиқий фаровонлик ҳақида ёки ҳаммамиз ҳам қўрқоқ бўлганмиз	45
Учинчи боб. «Ички виждон» ҳақида.....	50
Иккинчи қисмга қисқача хулоса	57

УЧИНЧИ ҚИСМ

Биринчи боб. Сабаб ва оқибат ҳақида	61
Иккинчи боб. Ҳалокатга учраганлар	71
Учинчи боб. Х. хоним ҳаётдан (амалиётдан намуна).....	79
Тўртинчи боб. Қўрқув ва уйқу	83
Бешинчи боб. Уйқудаги онгдан уйғоқ онгга ўтадиган хусусиятлар	93
Олтинчи боб. Қўрқув ва ҳиссиёт (ҳис-туйғуларни ўрганишга қисқача саёҳат)	105
Еттинчи боб. Педагогик-терапевтик хулосалар	119
Сўнгсўз ўрнида.....	131

СЎЗБОШИ

Қўрқув нимага асосланган ва уни қандай қабул қилиш керак?

Ушбу мўъжаз китобча қўрқув азобидан шундоқ ҳам азоб чекаётган кишилар мисолида уларнинг туйғуларини таҳлил қилиб, бундан моддий манфаат кўриш мақсадида ёзилгани йўқ. Акс ҳолда китоб ҳамма муаммоларнинг ечими жамланган оддий рецептлардан иборат жуда жўн бир ёлғон бўлиб қоларди, ҳозир чорасизликдан қутулишга қаратилган қуруқ ваъдаларга тўла бундай нашрлар шундоқ ҳам кўпайиб кетган.

Мен замонавий психологик адабиётлар майдонида нималар бўлаётганини кузатганим ва оқибатларидан ташвишланганим сабаб аввалбошдан ўз тадқиқотларимнинг ҳақиқий мақсадини, йўналишини аниқ ифода-лаб бермоқчиман. Шубҳасиз, психологик муаммоларни ҳар бир кишига тушунарли шаклда баён қилиш зарур, аммо бу оммага умумий тушунарли бўладиган нарсаларнинг ҳаммаси ҳам енгил, содда ва жўн масала дегани эмас. Илмий-оммабоп фикрларнинг маълум бир даражада соддалаштирилиши баъзан сохта хулоса чиқаришга сабаб бўлади. Шунда ярим ҳақиқат чинакам ёлғондан дурустроқ бўлиб чиқади. Йўқ, бундан қочиш керак – айнан шунинг учун биз руҳият ҳақидаги илмларга маънавий жиҳатдан ёндашамиз, инсонга моддий кўз билан эмас, психологлар тили билан айтганда, физик ёки биологик нарса-буюм сифатида эмас, балки маънавий онг эгаси, ташқи ва ички оламга эга бир бутунлик сифатида қараймиз. Эзотерика деб номланадиган

адабиёт бемаънилиқлар, тутуриқсиз фикр ва ғояларга шундоқ ҳам тўлиб ётибди, агар антропософия¹ ҳам шу йўлда ривожланганида катта хато бўларди.

Менинг бу муносабатимдаги «тутуриқсизлиқлар», «бемаънилиқлар» нима ўзи? Энг аввало, ҳали тўла етилмаган, шаклланмаган мураккаб масалаларга оддийгина жавоб бериб, йўлдан адаштирадиган бекорчи сафсаталар, қуруқ гаплардир. Мазкур китобда ҳам ҳали тўла ўрганилмаган, моҳиятига охирига қадар етилмаган масалалар кўтарилади, аммо бир қолипга тушган жавобларни беришга, боз устига китобхонга ақл ўргатишга шошилмайди. Шунингдек, «Қўрқув жумбоғи» иборасига ҳеч қандай ҳиссий бўёқ ҳам берилгани йўқ. Қўрқувни ўрганаётган тадқиқотчи сифатида менинг ўзим учун ҳам у илгаригидек жумбоқлигича қолаверади. Аммо бу жумбоққа китобхоннинг ўзи билан бирга жавоб излашга ҳаракат қиламан. Мен ва мен билан бирга тадқиқот олиб бораётган ҳамкасбларим кўрсатган йўллардан юрган китобхондан ҳам маълум даражада ҳаракат талаб қилинади албатта – у нималарни ҳис этаётганини гапириб бериши керак. Эҳтимол, ўқувчи ўз шахсий хулосасини чиқарар, бу хулосалари,

¹ «Антропософия» юнончадаги «антропос» (инсон) ҳамда «софия» (донолик) сўзларининг бирикишидан ҳосил бўлиб, таржима қилинганда инсон ҳақидаги доноликлар маъносини билдиради. Антропософия моддийлик ва руҳ ўртасидаги боғлиқликни ўрганувчи, оламнинг яралиши ҳақидаги табиий-илмий қарашлар мажмуи. Антропософия диндан ҳам, фалсафадан ҳам бир хил даражада узоқлашади, айти пайтда у янги шаклга кирган қадимий анъаналарнинг, қарашларнинг ўзига хос донишмандлиги сифатида намоён бўлади. Мазкур илм асосчиси бўлган машҳур олим Рудольф Штайнернинг ўзидан сўраганларида шундай жавоб берган эди: «Антропософия – инсоннинг олий «Мен»и томонидан амалга ошириладиган билишдир». Демак, антропософия ўзликни англашдаги бир йўл. Бу йўл табиат ва инсон мавжудлиги моҳиятини англашга ҳаракат қилаётган ҳар биримиз учун очиқдир.

сўнг фикрлари ўзини ҳам, бошқаларни ҳам тушунишга, атрофидаги кишиларни ҳаққоний муҳокама қилишга ундар. Тўғри мулоҳаза юритиш, ҳақиқатга интилиш руҳий жараёнларда содир бўладиган ҳодиса. Бунда киши ўз фикрларини, туйғуларини, хатти-ҳаракатларини тартибга солиш учун қиладиган дастлабки уринишларни шакллантиради. Мазкур уринишлар инсоннинг камолга етишида, ҳаётини изга солишида муҳим аҳамиятга эга. Агар мен сиз азиз китобхонларни ана шундай уриниш ва ҳаракатларга чоғлантира олсам, китоб ўз вазифасини бажарган деб ҳисоблашим мумкин. Дарвоқе, юқоридаги сўзларимдан бу китобни хонадан чиқмай ёзилган асар деб ўйламанг, аксинча, у амалий меҳнатларим тафсилоти, кузатувларим баёни, бунгача ёзган китобларимнинг мантиқий давоми сифатида юзага келган. Қўрқувдан азобланган болалар ҳамда катталарга терапевтик ёрдам, Януш Корчак номидаги институт ҳодимлари билан амалий маслаҳатлашувлар ва китоб устида ишлаш бир-бирини тўлдирган ҳолда параллел равишда олиб борилди.

Рудольф Штайнер қачонлардир даволовчи педагогининг асосий қоидалар базасини шакллантирган эди. Агар кишилар ҳар қадамда ундан фойдаланмаганларида, бу сийқаси чиққан қоидалар экан-да, деган фикрга келар эдик: «Болалардаги бузилишларни ҳаққоний баҳолаш тўғри ривожланишнинг жисмоний, руҳий ва маънавий жиҳатларига оид асосий билимларни тақозо қилади» (Рудольф Штайнер). Шубҳасиз, бу қоида нафақат болалар ва ўсмирларга маънавий ёрдам, рағбатлантириш, кўнгил сўраш, руҳий ҳолати билан қизиқишларга уларнинг муҳтожлигини билдиради, балки катталарга ҳам бирдек тааллуқлидир. Инсон ўз туйғуларининг патологик қарама-қаршилиқларини англаш учун аввал уларнинг пайдо бўлишидаги соғлом шаклларни,

мақсадли ривожланишини тушуниши зарур. Шунинг учун изтиробли қўрқувни назарий ўрганишда ишончли кузатишлар олиб борилиши шарт. Яъни, руҳий прафеномен сифатида қўрқувнинг ўзи нима, туйғуларимизнинг бир қисми бўлган қўрқув қандай пайдо бўлади ва у нима учун керак, деган саволларга жавоб бера олсак, китобнинг мақсад ва моҳиятини тўлароқ англаймиз. Мен кейинги ўринларда мазкур саволларга жавоб беришга ҳаракат қиламан.

Китоб барчага, қўрқув муаммосига бевосита ва билвосита қизиққан ўқувчиларга, шунингдек, психология билан қизиқадиганларга, инсон ҳақидаги фан – антропософия илмига шубҳа билан қарамайдиган, инсон ҳақидаги билимларини, кузатишларини атрофидаги одамлар билан мулоқот жараёнида чуқурлаштирмоқчи бўлган китобхонларга мўлжалланган. Китобда тилга олинган муаммо болалар терапевтининг назарий-амалий тажрибасига асосланган, табиийки, бизнинг меҳнатимиз самараси қўрқув бўйича эълон қилинган антропософик нашрлардан фарқ қилади, аммо бирон ерда қарши фикр билдириб, ушбу фан ғояларига эътироз қилмайди.

Мазкур тадқиқотлар бир инсоннинг иккинчи инсонга берадиган аниқ ёрдами ўрнини босолмайди. Қўрқув, қўрқув сабаб маълум руҳий исканжада қолган кишиларга ўз ёшлари ва руҳий ҳолат даражаларини эътиборга олган ҳолда антропософик терапия муассасаларига, шифокор-мутахассисларга, биографик консультант-маслаҳатчиларга ёки махсус клиникаларга мурожаат қилишлари тавсия этилади. Биз фақат антропософияда қайси ғоялар тўғриланишини кўрсатамиз ва мен умид қиламанки, қўрқувнинг иллат, нуқсон эмаслигини, аксинча, маънавиятнинг, қобилиятларнинг пайдо бўлишига асос бўлувчи қадрият эканлигини тушунтириб

бера оламан. Шунда қўрқув йўлдан адаштирадиган, оғриқли азоблар берадиган салбий ҳис сифатида эмас, балки келажакка қараб олға қадам ташлашда таянч бўладиган «асо» сифатида намоён бўлса ажаб эмас.

Қадимдан маълумки, жуда нозик таъб, чуқур таасурот уйғотадиган инсонлар хавф-хатарларга мубтало бўлмаслик учун (доимий қўрқувда юришган) иқтидорларини, истеъдодларини юзага чиқаришмаган, яқинлари бунга тўсқинлик қилишган. Бугун бу каби қўрқув замонамизга ёт. Агар биз маданий ривожланишга туртки берувчи шундай одамлар невротик деб аталмасликларини, маданият ўчоқларидан ҳайдалмасликларини хоҳласак, яқин ўн йилликда қўрқув ҳодисасига катта эътибор қаратишимиз керак бўлади. Бизнинг олдимизда ўта муҳим бўлган муаммо турибди. Тамаддунни ривожлантирадиган қўрқувни инсон туғилган чоғдан, болалик давридаёқ сезишни ўрганишимиз ва журъат, дадиллик педагогикаси билан хавфсизлантиришимиз керак.

**Вольфшлуген, куз, 1991 й.
Хеннинг Кёлер**

БИРИНЧИ ҚИСМ

БИРИНЧИ БОБ

ҚЎРҚУВ ШУНЧАЛАР ЁМОНМИ?

Қўрқув ҳаммамизга маълум. У ҳаётимизнинг ажралмас қисми. Қўрқув туғилганимиздан то ўлгуниimizгача янги ва янги шаклларда ҳамроҳимиз бўлади. Руҳий фавқулодда ҳодиса сифатида қўрқув шунчалар табиийки, сиртдан қараганда у дўл, шиддатли ёмғир, туман ёки момақалди роқ каби табиат ҳодисасига ўхшайди. Ички табиатимизга кўра бу қўрқувни енгиш худди табиат ҳодисасини тўхтатиш ёки ўзгартириш мумкин бўлмаганидек, ўта мантиқсиз истак бўларди.

Хўш, қўрқувни ўзимизда олиб юришни, мақсадли йўналтиришни ўргансак нима бўлади? Одамлар қўрқувни енгиш учун турли йўллари қидиришади. Бу ўзидаги қўрқувни енгиш учун ичкиликка, гиёҳвандликка, мунтазам дори ичишга ружу қўйган кишилар фожиасида яққол кўринади. Улар қўрқувни енгиш истагини кучайтирадиган спектакль ва фильмларни томоша қилишади – лекин бари бефойда.

Қўрқувни шунчаки бартараф этишга, йўқотишга ҳаракат қилиш ёки унга юқоридан қараб инсоннинг заиф томони деб баҳо бериш билан инсон қаттиқ адашади, шунга ўхшаш ғояларни тарғиб қилиб ўзидаги қўрқувни тушуниб олмоқчи бўлганларни боши берк кўчага киришиб қўяди. Тўғри, қўрқув анчайин кўнгилсиз муаммолар-

ни келтириб чиқаради, қўрқоқ киши уятчан ва тортинчоқ бўлади, тез асабийлашади, жинсий ҳаёти издан чиқади. Бу уят, ор, ғурур деган сифатларни бир четга суриб қўйиш керак экан дегани эмас. Ахир улардан қутулишнинг умуман иложи йўқ, бу – биринчидан. Иккинчидан, иложи бўлган тақдирда ҳам қўрқувдан қутулишга ҳаракат қилиш мутлақо тўғри эмас. Қўрқув бизнинг бу оламда мавжуд бўлишимиз учун зарурий эҳтиёж, у ёки бу ҳаётий вазиятларда қарор чиқараётганда қўрқув билан босқичма-босқич ҳисоблашиш керак. Акс ҳолда, қўрқувни рад этганимизда ёки ҳаётимиздан сиқиб чиқарганимизда, уни тўғри баҳоламаганимизда, руҳий оламимиз ва камолотга етишиш жараёнида қўрқув ҳам мавжуд бўлишини тан олмаган пайтимизда, Эрих Фромм таъбири билан айтганда, муаммони инсон эмаслигимизни исботламоқчи бўлган уринишларимиз эвазига ҳал қилган бўламиз. Лекин биз бу оламда ягона бўлган онгли мавжудотмизки, ҳиссиётлар, туйғулар, уларни бошқара олиш биз инсонларнинг энг асосий белгимиздир. Демак, қўрқувдан қутулиш ҳозирги ҳолатимизнинг бора-бора ёмонлашишига олиб келади. Яъни, сиқиб чиқарилаётган қўрқув ўрни бўшаб қолади, бу бўшлиқ йиғилиб-йиғилиб бораётганга ўхшайди ва қайсидир лаҳзада портлайди-ю, куч билан ташқарига отилади, бундай вазиятда инсоннинг ҳамма ички ва ташқи ҳимояланиш хусусиятлари издан чиқади. Кўпинча қўрқувнинг ҳал этилмаган муаммоси чуқурлашади ёки сурункали бўлади. Сўнг қўрқув ҳаммадан устун бўлишдек кучли истак, бошқаларга таъсир кўрсатиш, атрофдагиларга ҳукмини ўтказиш хоҳиши, моддий фаровонлик, кучли томонни қабул қилиш майлларига ўтиш, калондимоғлик, етакчи ролига даъво қилиш ёки қўрқувдан онгли тарзда қутулмаган ёки қутулишни истамаганлардан нафратланиш остида ниқобланади. «Ҳаётда бизнинг қўрқувлари-



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/uz/asar/4139> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/4139> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/4139>