

О и л а п с и х о л о г и я с и



Виржиния Сатир

СИЗНИНГ ОИЛАНТИЗ:

муаммолими
ёки баркамол


ЯНГИ АСР АВЛОДИ
ТОШКЕНТ
2016

УЎК: 37.018.1

КБК: 88,5

С - 54

Сизнинг оилангиз: муаммолими ёки баркамол? / Виржиния Сатир. Таржимон М.Рихсибекова. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2016. – 208 бет.

ISBN 978-9943-27-656-7

Китоб муаллифи етук ғоялар эгаси бўлган америкалик психолог Виржиния Сатир оилавий маслаҳат бериш асосчиси ҳисобланади, психологияда инсонпарварлик йўналишини давом эттириб, ўқувчини оилавий ҳаёт муаммолари ҳақидаги суҳбатга чорлайди.

Қандай қилиб севишга ўргатиш ва севилиш, ўзига фарзандлари кўзи билан қараш, оиладаги ўзаро муносабатларни қандай қилиб инсонийлик асосида қуриш масалаларига чуқур кириб боради.

Китоб инсонга бўлган тўлақонли муҳаббат, унинг ижодий имкониятларига ишонч ва нозик сезиш ҳамда ижобий юмор билан ёзилган.

Китоб кенг ўқувчилар оммасига мўлжалланган.

УЎК: 37.018.1

КБК: 88,5

Рус тилидан

Муҳайё Рихсибекова таржимаси

Тақризчи:

Дамегул Арапбаева,
психология фанлари номзоди

ISBN 978-9943-27-656-7

© Виржиния Сатир. «Сизнинг оилангиз: муаммолими ёки баркамол». «Янги аср авлоди», 2016 йил.

МУНДАРИЖА

Муқаддима	4
<i>Биринчи бўлим.</i> Оилангиз муаммолими ёки баркамол?	9
<i>Иккинчи бўлим.</i> Ҳеч ким кўрмайдиган «қозон»	18
<i>Учинчи бўлим.</i> «Мен»нинг мўъжизакор нақши.....	30
<i>Тўртинчи бўлим.</i> Биз қандай гапирамиз ва қандай эшитамиз?	37
<i>Бешинчи бўлим.</i> Мулоқот моделлари.....	59
<i>Олтинчи бўлим.</i> Мулоқот ўрнатиш ўйинлари.....	76
<i>Еттинчи бўлим.</i> Сиз рия қиладиган қоидалар.....	90
<i>Саккизинчи бўлим.</i> Тизимлар: очиқми ёки ёпиқ?.....	105
<i>Тўққизинчи бўлим.</i> Оила меъморлари – эр-хотин жуфтлиги	115
<i>Ўнинчи бўлим.</i> Ўзига хос оилалар.....	133
<i>Ўн биринчи бўлим.</i> Мен оиламни қандай қураман?	155
<i>Ўн иккинчи бўлим.</i> Оилавий ҳаёт лойиҳаси	183

*«Соғлом она ва бола
йили»га бағишланади*

МУҚАДДИМА

Катта бўлганимда, албатта, болалар детектив ёзувчиси бўламан, деб орзу қилганимда беш ёшда эдим. Ўшанда бу иш қандай бўлишини ғира-шира тасаввур қилганман, лекин инсон ички оламига чуқур кирмай, унда кечадиган сирли ҳодисаларни англамай туриб, оиладаги мураккаб муносабатларнинг туб илдизини кўриш мумкин эмаслигини аниқ ҳис этганман.

Орадан шунча йиллар ўтди, минглаб оилалар билан ишладим ва инсон ички оламидаги сирли жумбоқлар ҳамон ечилмай қолиб кетаётганига ишончим комил бўлди. Изланишлар, меҳнат мени кўп нарсаларга ўргатди, кейинги кашфиётлар учун янги имкониятлар ва истиқболларни яратди. Энди менга оиланинг бутун борлиқдаги микрофазо эканлиги аён бўлди. Уни тушуниш учун оила анланса бўлди. Оилада мавжуд ҳукмронлик, интим муносабатлар, эркинлик, ишонч, муомала қилиш кўникмаси ҳаётдаги кўпгина ҳодисалар моҳиятига кириб боришнинг калити ҳисобланади. Агар биз бу оламини ўзгартирмақчи бўлсак, аввало оилани ўзгартиришимиз керак бўлади.

Оилавий ҳаёт айсбергни эслатади. Кишилар унинг сув остидаги кичкина бўлагини кўрадилар, холос. Баъзилар айсберг қанчалар катта эканлигини таҳмин қиладилару, аммо унинг кўринмайдиган қисмини тасаввурларига сиғдиролмайдилар. Демак, оилавий ҳаётнинг ҳамма нозикликларини билмай туриб, уни хавfli курсорга айлантириб қўйиш мумкин.

Кема белгиланган йўналишда тинч, бежавотир сузиши учун тажрибали денгизчи Айсбергнинг шаклини, сув остидаги ўлчамларини ҳисобга олади. Оила ҳаёти эса ҳар бир аъзоси ички оламининг қанчалар тушунилишига, эҳтиёжлари, фикр-ўйларининг англанишига боғлиқ, лекин оила аъзоларининг айнан ҳис-туйғулари, истаклари, орзу-умидлари худди сув остидаги музлик каби яширин. Булар инсоннинг кундалик воқеалар, одатий сўзлар, ҳаракат ва фаолияти билан пардаланган.

Инсоният атомнинг микроолами ва астрономиянинг галактикалараро катта бўшлиқларига кириб бораётган бир пайтда мен «Инсон бошқалар билан мулоқот қилганида ва ўзаро таъсирлашганида нималар бўлади?» деган саволнинг улардан кам аҳамиятга эга эмаслигига ишонч ҳосил қилдим. Фикримча, орадан минг йиллар ўтиб, тарихчилар бизнинг бугунги ҳаётимизни одамзот чин инсон даражасига етган янги давр сифатида таърифлайдилар.

Хўш, чин инсон ким, у қандай бўлади ўзи? Бу ҳақда кўп ва узоқ ўйладим. Инсонийлик бу ўз вужудини, организмни тушунган, ўзини қадрлаган ва ривожлантирган одам, у ўзини ахлоқан гўзал деб ҳисоблайди ва бошқаларга кераклигини ҳис этади: онгли равишда ўйлаб таваккал қилади, ижодкорликка, бунёдкорликка интилади, ҳаётда янги йўллар излайди ва зарур бўлса, вазиятни ўзгартиради, ўзгаришлардан чўчимайди, ўзига ва бошқаларга зарар келтираётган, хатоларини тўғрилашга ҳалақит қилаётган одатий нарсалардан воз кеча олади.

Натижада одам ҳақиқатан жисман соғломлашади, ҳаёти меҳр-муҳаббатга тўлади, табиийлашиб, ижодийлашиб боради, масъулиятини, ҳис-туйғуларини чуқур англаб, улар моҳиятининг туб-тубигача сингиб кетади.

Мен оилалар билан ишлаб, инсон тарбиясидаги ҳамма муваффақият ва омадсизликлар тўртта асосий психологик кўриниш билан асосланишини билдим.

Биринчидан, инсоннинг ўзига нисбатан ҳис-туйғу ва фикрларини мен ўзи ҳақидаги баҳо, унинг кадр-қиммати деб атайман.

Иккинчидан, инсонлар бир-бирларини тушуниш учун тутган йўл ва қўллаган усулларини кечинмалар ҳамда фаҳмлашга ажратаман. Бу – коммуникация.

Учинчидан, бу кишилар ҳаётда ўзлари ишлаб чиқарадиган, риоя этадиган қоидалар. Қоидалар мен оилавий тизим деб атайдиган мажмуани ташкил қилади.

Тўртинчидан, оилалар бошқа ижтимоий институтлар билан алоқасини амалга оширадиган услубларни мен ижтимоий алоқа деб атайман.

Оиланинг мутахассисга психологик ёрдам сўрашига нима сабаб бўлгани эмас (аёлнинг хиёнатими, эрнинг депрессияси, ўғилнинг ёмон хулқими ёки қизнинг неврозими), ҳамма вазиятларда ҳам воқеликлар жараёни бир хил бўлиши мумкинлиги муҳим. Оилавий оғриқ, азобларни бартараф этиш учун юқорида саналган кўринишларнинг ҳар бирини тушунишга калит топиш зарур.

Оила турли кўриниш ва шаклдаги муаммолар оқибатида оғриқ сезади, бу ўзига бериладиган паст баҳо билан изоҳланади. Инсоннинг ўзи ҳақидаги фикри чалкаш, ноаниқ бўлади.

Мен муаммосиз, баркамол оилалар билан хурсанд бўлиб кўришаман, улар маълум психологик йўналишларда биргаликда ишлаганимиздан сўнг етук оила даражасига етган. Баркамол оилалар учун қуйидаги сифатлар хос: оиладаги ҳар бир аъзо ўзи ҳақида юқори фикрлайди, аниқ, ростгўй муносабатлар ўрнатади; бу оиладаги қоидалар ҳаракатчан, замонавий тараққиёт

йўналишларига кўра ўзгаради, муҳит инсонпарварлик билан суғорилган, оила қабул қилишга мўлжалланган, аъзолари эса ҳаётида ўзгаришлар яшашга тайёр; ижтимоий алоқалари очиқ ва ижобий қурилмалар ҳамда умид, ишонч билан тўлдирилган.

Жарроҳнинг қаерда малака ошириши, маҳоратга эришиши муҳим эмас, чунки анатомик қурилиш бир хил. Муаммоли ва баркамол оилалар билан ишлаганда мен ҳамма оилалар замирида бир хил масалалар ётишини кўрдим.

Ҳар бир инсон ўзини қандай баҳолаяпти – ижобийми ёки салбий, асосий савол қуйидагича: айнан қандай?

Инсон мулоқот қилади, бошқалар билан муносабат ўрнатади, муҳими, у буни қандай амалга оширади ва натижада нималарга эришади?

У ўз ҳаётида маълум қоидаларга бўйсунди, бу қоидалар нималардан иборатлигини ва инсон улардан қанчалар самарали фойдаланаётганини тушуниш зарур.

Тўғри, баркамол оила ҳам, муаммоли оила ҳам ўзига хосликларга эга, биз бу ҳақда кейинроқ тўхталамиз. Бари бир оиланинг яшаб кетиши асосида ўша-ўша психологик таркиб ётади: ўзини баҳолаш, коммуникация, қоидалар ва ижтимоий алоқалар.

Оиладаги муносабатлар – бу ҳамма кишиларни бир бутунликка айлантирадиган ришта, алоқадир. Биз уларнинг турли таркибларини ажратамиз ва умид қиламанки, бу оилангизнинг қурилиши асосларини яхшироқ тушунишга ёрдам беради, яқинларингиз билан муносабатларни тиклаш йўлларини кўрсатади. Биргаликдаги ишимиз сизга қувонч бағишлайди. Китобни ўқир экансиз, айрим саҳифаларида баъзи машқларни бажаришингизга тўғри келади. Машқлар сизга у ёки бу вазиятларда, бошқалар билан муомалада бўлганда нималар қилиш кераклиги ҳақидаги би-

лимларни беради. Таклиф этилган ҳамма машқлар сиз учун оддий ва маъносиздек туюлса ҳам уларни сўзсиз бажаришингизни сўрардим. Машқларни бажарганда сиз оилангиздаги ташвишли муҳитдан қутуласиз, оилангизнинг психологик баркамол бўлишига эришасиз. Оила аъзоларингиз бу ишда қанча кўп иштирок этса, сизнинг, уларнинг ютуқлари шунча аҳамиятли бўлади. Ахир сиз қирғоқда туриб, сувда сузишни ўрганиш қанчалик қийинлигини яхши биласиз. Фақат сувга тушибгина сузишни ўрганиш мумкин.

Агар оила аъзоларингиз сиз билан биргаликда ишлашга қарши бўлсалар, улардан айнан нимани илтимос қилмоқчи эканлигингизни ва ўз илтимосингизни оддий усулда, тўғридан-тўғри ифодалашингизни тавсия этаман. Агар биргаликдаги ишингизга умид қилсангиз, натижасига ишонсангиз, илтимосингизни яқинларингизни бефарқ қолдирмайдиган даражада ифодалай оласиз. Улардан «Сизга ҳам қизиқарли ва фойдали бўлган тажрибада мен билан биргаликда иштирок этишни хоҳлармидингиз?» деб сўранг. Бундай оҳанг уларни ижобий қарор чиқаришга ундайди, албатта.

Йиллар давомида мен кўпгина оилавий масалаларга жавоб топишни ўргандим, уларнинг муваффақиятли ҳал этилиш йўллари таниладим. Ушбу китобда ўз билимларимни китобхонлар билан бўлишмоқчиман.

Китобни ниҳоялаб ёпар экансиз, ўзингизда қандайдир янги билимлар, янги куч ва имкониятлар пайдо бўлганини ҳис этсангиз, оилангиз бориши мумкин бўлган янги йўлни кўрсангиз, мен ўз вазифамни, сиз эса ўз вазифаларингизни тўла адо этдик, деб ҳисоблайман.

ОИЛАНГИЗ МУАММОЛИМИ ЁКИ БАРКАМОЛ?

Сизга ақл кўзойнаги ёки ўзига хос катталаштириб кўрсатувчи ақлли кўзгу керакки, унинг ёрдамида оилавий қийинчиликлар сабабларини кўришингиз мумкин бўлсин. Вақти-вақти билан ана шундай кўзойнакни тақсангиз, сизни бахтиёр қиладиган ёки оила кemasини ҳалокатга бошлайдиган муаммоларнинг ҳақиқий сабаблари яширинган жойни кўрасиз.

Қани, айтинг-чи, ҳозир оилада ҳаётингиз қандай кечяпти? Мен ишлаган оилаларда бу савол айтарли ҳеч қачон кўтарилмаган. Агар оилада низо бўлмаса, демак, бирга яшаётган кишилар мамнун ва ҳозирги оилавий ҳаётларидан қониқадилар. Ўйлашимча, оила аъзолари ўз олдиларига бундай саволни қўйишдан чўчийдилар. Улар омадли ёки омадсиздек туюлган ҳаётга кўникадилар, лекин оиладаги ҳаёт тарзини ўзгартириш мумкинлиги хаёлларига ҳам келмайди.

Сизни ҳурмат қиладиган ва сиз ҳам ўз ўрнида уларни ҳурмат қиладиган одамлар билан яшаётганингизни ҳис этасизми? Баъзиларни бу савол таажжублантиради. Худди оила аъзолари бошқа кишилардан нимаси биландир фарқ қиладигандек «...Бу ҳақда ўйламаган эканман. Ахир бу менинг шахсий оилам-ку!» деб жавоб ҳам беришади!

Оилангиз аъзоси бўлиш сиз учун қизиқми, ёқимлими? Ҳақиқатан, шундай оилалар борки, улар ўзларини оила даврасида, ўз уйларида қулай сезадилар, ёқимли, суюмли эканликларини ҳис этадилар. Яна айрим кишилар борки, оиласини жанг майдонига ўхшатади, вақтини уйда ўтказиш улар учун азобдан бошқа нарса эмас.

Агар юқоридаги барча саволларга «Ҳа» деб жавоб берсангиз, у ҳолда ишончим комил, сизнинг оилангиз барқарор ва фаровон, тинч экан. Мабоодо «Йўқ» ёки «Доим ҳам эмас», деб жавоб берсангиз, айрим муаммолар ва қийинчиликлар бўлган оилада яшаётган экансиз. Бу, сизнинг оилангиз ёмон, дегани эмас. Фақатгина оилангизда баъзи кишилар жуда ҳам бахтли эмаслигини, улар бир-бирларини севишга, ардоқлашга ўрганмаганликларини билдиради.

Юзлаб оилалар билан танишиб, икки турдаги: баркамол ва муаммоли оила мавжуд бўлишини тушундим. Ҳар бир баркамол оила ўзига хос анъаналар ва такрорланмас ҳаёт тарзи билан яшайди, шунингдек, муаммоли оилалар ҳам. Иккала оила тури муносабатларида умумий, ўхшаш бўлган жиҳатлар мавжуд, албатта, фарқли томонлари ҳам бор, тафовутларни топиш, кўриш жуда осон.

Муаммоли оила муҳитини тезда сезасиз. Бундай оилага кириб қолганим заҳоти мен ўзимни ноқулай сезаман, баъзан совуқликни ҳис этаман. Оила аъзолари бир-бирига меҳрибон, аммо ҳаммалари маъюс, ғамгин кўринишади. Ана шундай пайтларда мен бесабаб хафа бўламан. Демак, организмим ана шундай оила даврасига кирганимда дарҳол таъсирланади. Кўнглим беҳузур бўлади, елкаларим тушиб кетади, бошим оғрийди. Наҳотки шу оила аъзолари мен саноқли дақиқаларгагина ҳис этадиган шундай ҳолат ва кайфиятда кун бўйи юрса? Оила аъзолари билан гаплашгач, улар ўзлари ҳақида сўзлаб беришгач, «Ҳа» деган жавобим ўз тасдиғини топади. Шунда оилавий ҳаёти изига тушмаган кишилар нима учун кўп ва тез-кез касал бўлишларини тушунаман. Демак, уларнинг ҳам инсоний организми ўзлари яшаётган ноинсоний муҳитга таъсирланади. Қўлингиздаги китоб организмнинг муҳитга



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/uz/asar/4181> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/4181> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/4181>