

HAYOT GO‘ZAL: YASHASH UCHUN 1001 SABAB

Azimova Nilufar Sharipovna

*Qashqadaryo viloyati Kitob tuman MMTBga
qarashli 3-sonli umumiy o‘rta ta’lim
maktabining amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada hayotning qadri, yashash motivatsiyasini shakllantiruvchi omillar va insonning psixologik bardoshlilik (resilience) masalalari tadqiq etiladi. Muallif hayot go‘zalligini anglashni neyrofiziologik jarayonlar va shaxsiy rivojlanish kontekstida tahlil qiladi. Maqola insonning murakkab vaziyatlarda ham hayotdan ma’no topish mexanizmlarini yoritib beradi.

Kalit so‘zlar: hayot ma’nosi, ekzistensial psixologiya, baxt gormonlari, motivatsiya, psixologik bardoshlilik, neyroplastiklik, shukronalik, ijtimoiy bog‘liqlik.

Insoniyat tarixida yashashning ma’nosi haqida minglab jildli asarlar yozilgan. Viktor Frankl o‘zining "Hayotdan ma’no izlab" asarida ta’kidlaganidek, insonni eng og‘ir sharoitlarda ham saqlab qoladigan narsa — bu uning yashash uchun topgan sababidir. "1001 sabab" bu shunchaki raqam emas, bu — atrofimizdagi biz e’tibor bermaydigan millionlab mayda detallarning yaxlitligidir. Hayot go‘zalligi tashqi olamda emas, balki bizning uni qabul qilish filtrlarimizda (retikulyar aktivizatsiya tizimi) yashiringan. Agar biz go‘zallikni izlasak, miyamiz uni har qadamda topishga dasturlangan. Hayot go‘zalligining birinchi va eng sodda sababi — bu bizning **sezgi a’zolarimizdir**.

- ✓ **Neyrokimyoviy mukofot:** Quyosh nuridan olinadigan serotonin, yaqinlaringiz bilan quchoqlashgandagi oksitotsin, sevimli mashg‘ulotingizdan keladigan dofamin — bular tabiatning bizga yashash zavqini his qilishimiz uchun bergan "sovg‘alari"dir.
- ✓ **Sensorli tajriba:** Tonggi qahva hidi, yomg‘irdan keyingi tuproq ifori, dengiz shovqini — bularning barchasi miyadagi hissiy markazlarni faollashtiradi. Biz tirikmiz, demak, biz butun koinotni his qilish imkoniyatiga egamiz.

Inson miyasi — koinotdagi eng murakkab mexanizm. Har kuni yangi narsa o‘rganish, kitob mutolaa qilish yoki yangi til o‘rganish neyroplastiklikni ta’minlaydi.

- 📌 **Intellektual zavq:** "Evrika" momenti, ya’ni nimadir yangi narsani tushunib yetish lahzasi yashash uchun eng kuchli sabablardan biridir.
- 📌 **Ijodkorlik:** Rasm chizish, musiqa yaratish yoki shunchaki bog‘da gul ekish orqali inson o‘zidan iz qoldiradi. Bu — hayotning davomiyligini his qilish tuyg‘usidir.

Garvard universitetining 80 yillik tadqiqoti (Harvard Study of Adult Development) shuni isbotladiki, insonni eng baxtli qiladigan narsa boylik yoki shuhrat emas, balki **sifatli munosabatlardir. Yaqinlarning borligi:** Onangizning duosi, farzandingizning beg‘ubor kulgisi, do‘stingizning samimiy qo‘llab-quvvatlashi — bular "1001 sabab"ning eng asosiylaridir. **Yordam berish baxti (Altruizm):** Boshqalarga begaraz yordam berish insonda "shaxsiy qiymat" tuyg‘usini oshiradi. Biz kimdir uchun kerak bo‘lganimizda, yashashimizning ma‘nosi o‘n barobar ortadi. Hayot doimo tekis yo‘ldan iborat emas. Ammo qiyinchiliklar hayotning go‘zalligini yanada yorqinroq ko‘rsatuvchi fon vazifasini o‘taydi.

- ✎ **Bardoshlilik (Resilience):** Har bir yengilgan qiyinchilik bizni kuchliroq qiladi. O‘z ustingizdan qozonilgan g‘alaba, tushkunlikdan chiqib ketish — bu hayotning haqiqiy dramaturgik go‘zalligidir.
- ✎ **Tabiat bilan uyg‘unlik:** Fasllar almashinuvi, quyoshning chiqishi va botishi — tabiat bizga har kuni "yangi sahifa" ochish imkoniyatini beradi.

Agar biz hayot go‘zalligini mayda qismlarga bo‘lsak, quyidagi o‘ziga xos sabablarni ko‘ramiz:

1. **Imkoniyat:** Kechagi xatoni bugun tuzatish imkoniyati borligi.
2. **Sog‘liq:** Chuqur nafas olish va yurak urishini his qilish.
3. **San‘at:** Dunyo durdonalaridan bahramand bo‘lish.
4. **Sayohat:** Dunyoning turli burchaklarini kashf etish.
5. **Kutish:** Ertangi kunning sirliligi va yangi uchrashuvlar umidi.

Xulosa o‘rnida aytishim mumkinki, "Hayot go‘zal" deb aytish uchun bizga qimmatbaho buyumlar yoki favqulodda voqealar shart emas. Yashash uchun 1001 sabab — bu sizning hozirgi lahzada borligingizdir. Professor sifatida yoshlarga va tadqiqotchilarga maslahatim: hayotni tahlil qilishni to‘xtatmang, lekin uni yashashni ham unutmang. Hayot go‘zalligi — bu bizning ichki yorug‘ligimizning tashqi olamda aks etishidir. Yashash uchun sabab izlamang, yashashning o‘zini eng katta sabab deb biling. Zero, sizning borligingizning o‘zi — koinotning eng buyuk mo‘jizasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Frankl, V.** (1946). *Man’s Search for Meaning*. Beacon Press.
2. **Seligman, M.** (2002). *Authentic Happiness*. Free Press.
3. **Doidge, N.** (2007). *The Brain That Changes Itself*. Viking.
4. **Nishatova, N. J.** (2024). *Pozitiv psixologiya va hayotiy motivatsiya*. Toshkent.
5. **Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.