

rivojlanishning barcha jihatlarini: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun-mohiyati ham o'zgaradi. Bu davrda o'smir hayotida, uning ruhiyati, organizmining fiziologik holatlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Aksariyat holatlarda ularda bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan turli xil an'analar kuzatiladi. Bu davrga kelib bola endi «bola» emas va shu bilan birga hali «katta» ham emas. Uning o'z-o'ziga va atrofdagilarga nisbatan bo'lgan munosabatlari butunlay boshqacha xarakter kasb etib boradi. Uning qiziqishlari tizimi, ijtimoiy yo'nalganligi qaytadan shakllanadi, o'z-o'zini anglashi, baholashi, qadriyatlari o'zgaradi. Uning uchun o'z «men»i va shu «men»ning ahamiyati ortadi.

4.2. O'SMIR ORGANIZMIDA RO'Y BERADIGAN O'ZGARISHLAR

O'smir organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar shundan iboratki, bola rivojlanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida tub o'zgarishlar amalga oshadi. Fiziologik rivojlanish va jinsiy balog'atga yetish jarayonining yangi bosqichi boshlanadi. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishi bilan boshlanadi. Bu davrda gipofiz bezining vazifalari faollashadi. Uning old qismidan ajralib chiqadigan garmon organizm to'qimalarining o'sishi va boshqa muhim ichki sekretsiya bezlari (qalqonsimon bez, buyrak usti va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Ularning faoliyati o'smir organizmida ko'plab o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, jumladan bo'y o'sishining keskin tezlashishi (bir yilda o'g'il bolalarda 4–5 sm, qizlarda 3–4 sm o'sishi kuzatiladi), jinsiy balog'atga yetish (jinsiy organlarning rivojlanishi va ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lishi amalga oshadi. Bu jarayonlar qiz bolalarda 13–15 yoshlarda nisbatan jadal kechadi. Jismoniy rivojlanish va jinsiy yetilishning akseleratsiyalashuvi kuzatilayotgan hozirgi vaqtda ayrim qizlar 9–10 yoshda, o'g'il bolalar esa 11–12 yoshlarida jinsiy balog'atga yetishning boshlanish bosqichida bo'lishi mumkin.

Bo'yning o'sishi, vaznning ortishi, ko'krak qafasining kengayishi – bularning barchasi jismoniy rivojlanishning o'smirlik yoshiga xos xususiyatlaridir. Shular tufayli o'smiring tashqi ko'rinishi bolaning tashqi ko'rinishiga qaraganda

farq qiladi: tana proporsiyasi kattalarga xos ko‘rinishga ega bo‘ladi. Shuningdek o‘smirning yuz tuzilishi ham o‘zgarib, bosh suyagining yuz qismi jadal rivojlana boradi. O‘smirlik yoshida umurtqa pog‘onasining o‘sishi bo‘yning o‘sish tempidan orqada qoladi. Chunki 14 yoshgacha umurtqa pog‘onalari o‘rtasidagi oraliqlar tog‘aylar bilan to‘lgan bo‘ladi, bu esa ortiqcha jismoniy zo‘riqish, tana holatining noto‘g‘ri turishi tufayli umurtqa pog‘onasining noto‘g‘ri rivojlanishga moyilligini bildiradi. Umurtqa rivojlanishini buzilishining eng ko‘p holati 11–15 yoshlarga to‘g‘ri keladi va ayni shu yoshlarda ro‘y berishi mumkin bo‘lgan defektlarni ham bartaraf etish ham oson kechadi. 20–21 yoshlarga yetib tos suyaklarining o‘sishi yakunlanadi (shu davrda qizlarning jinsiy organlari ham yetiladi).

Muskul vazni va muskul kuchlarining ortishi jinsiy balog‘atga yetishning oxirlarida nisbatan jadalroq amalga oshadi. Bunda o‘g‘il bolalarda muskullarning rivojlanishi erkaklarga xos tipda, qiz bolalarning yumshoq to‘qimalari esa ayollarnikiga xos tipda amalga oshadi. Bu esa har bir jins vakiliga o‘ziga xos erkaklik va ayollik sifatlarini beradi. Bu jarayonlarning nihoyasiga yetishi esa o‘smirlik davridan keyin amalga oshadi.

Muskul kuchlarining ortishi o‘smir jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Buni bolalar juda yaxshi anglaydilar va ularning har biri uchun bu juda muhim ahamiyatga ega. Biroq o‘smir muskullari kattalarnikiga qaraganda tez toliquvchan va davomli kuchlanishlarga dosh berolmaydigan bo‘ladi. Shuning uchun sport va jismoniy mehnat bilan shug‘ullanishda buni inobatga olish lozim.

Turli organ va to‘qimalarning o‘sishi yurak faoliyatiga ham yuqori talablar qo‘yadi. O‘z navbatida yurak ham qon tomirlariga qaraganda tezroq o‘sadi. Bu jarayon yurak-qon tomir sistemasi faoliyatidagi funksional buzilishlarga sabab bo‘lishi, yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ortishi, bosh og‘rig‘i, bosh aylanishi, tez toliquvchanlik kabilar ko‘rinishida namoyon bo‘lishi mumkin.

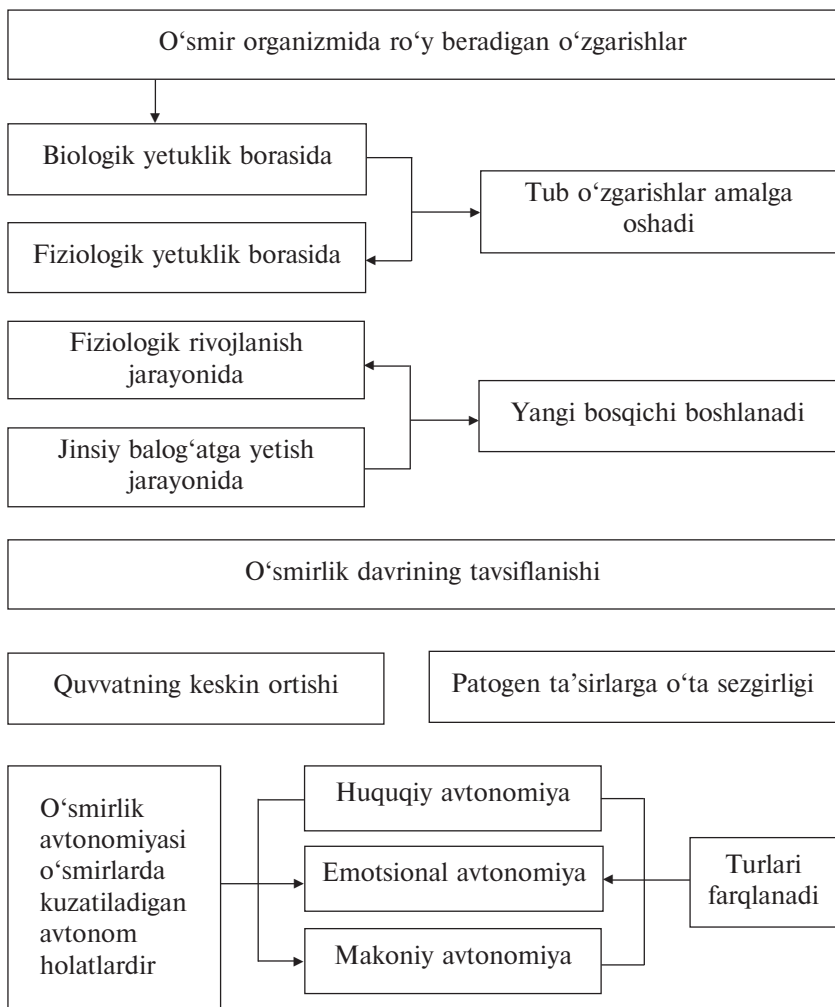
Shuningdek, o‘smirlik davrida ichki sekretsiya bezlari faoliyati bilan bog‘liq ravishda organizmda keskin o‘zgarishlar ro‘y beradi. Ayniqsa qalqonsimon bez va jinsiy bezlar ajratib chiqaradigan gormonlar organizmda modda almashinishining

katalizatori vazifasini bajaradi. Chunki endokrin va nerv sistemalari bir-biriga uzviy bog'liqdir. Shunga ko'ra o'smirlik davri bir tomondan quvvatning keskin ortishi va ikkinchi tomondan patogen ta'sirlarga o'ta sezgirliigi bilan xarakterlanadi. Shuning uchun aqliy yoki jismoniy ortiqcha toliqish, uzoq muddatli asabiy zo'riqish, affektlar, kuchli salbiy hissiyotlar (qo'rqish, g'azab, xafagarchilik) endokrin buzilishlarga (menstrual siklning vaqtincha buzilishiga) va nerv sistemasi vazifasining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday buzilishlar ta'sirlanuvchanlikning ortishi, o'zini tuta bilmaslik, parishonxotirlik, ishda mahsuldorlikning pasayishi, uyquning buzilishi kabilarda namoyon bo'ladi.

O'smirlik davrida endokrin va nerv sistemalari faoliyatining bolalik davrida mavjud bo'lgan muvozanati buziladi, yangisi esa endigina o'rnatilayotgan bo'ladi. Bunday qayta qurilishlar albatta o'smirning ichki holati, kayfiyati, ruhiyatiga ta'sir ko'rsatadi va ko'pincha uning umumiy noturg'unligiga, ta'sirlanuvchanligiga, serjahlligiga, harakat faolligiga, vaqti-vaqti bilan hamma narsalarga befarq bo'lib qolishligi va lanjligiga asos bo'ladi. Bunday holatlarning yuzaga kelishi ko'pincha qizlarda menstrual sikl boshlanishidan biroz oldinroq yoki sikl davrida ko'proq kuzatiladi.

Jinsiy balog'atga yetish va jismoniy rivojlanishdagi o'sish o'smir ruhiyatida yangi psixologik tuzilishlarning yuzaga kelishida muhim ahamiyatga ega. Birinchidan, bu o'smir uchun juda sezilarli bo'lgan o'zgarishlar bo'lib, ular o'smirning katta bo'lganini his qilishining yuzaga kelishining obyektiv manbasi bo'lib xizmat qiladi (uning asosida o'smir o'zining kattalarga o'xshashligini his qiladi). Ikkinchidan, jinsiy balog'atga yetish boshqa jins vakiliga qiziqishni rivojlantiradi, yangi kechinma, hissiyot, tuyg'ularni yuzaga keltiradi. O'smirning ichki bandligi va yangi taassurotlar, kechinmalarga munosabati darajasi ularning o'smir hayotidagi o'rni keng ijtimoiy sharoitlar bilan, o'smir hayotining konkret individual sharoitlari, uning tarbiyasi va muloqoti xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu o'rinda o'smir shaxsi shakllanishiga faqat kattalar uchun mo'ljallangan kitoblar va kinofilmlar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bularning barchasi, shuningdek o'rtoqlari bilan sevgi va jins muammolari haqida gaplashishlari o'smirlarda odamlar

O'smir organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar



munosabatlarining intim jihatlariga ko'tarinki qiziqishni yuzaga keltirishi, erotik an'analar va ilk seksuallikni rivojlantirishi mumkin. Har ikkala jins o'smirlari uchun bu davrda ilk romantik hislarning yuzaga kelishi «birinchi muhabbat»ga duch kelishi, birinchi bo'salarni olish kabilar me'yoriy hol hisoblanadi.

4.3. O'SMIRLIK AVTONOMIYALARI

O'smirlik davrining xarakterli xususiyatlaridan yana biri — bu davrda o'smirlarda kuzatiladigan o'smirlik avtonomiyasi holatidir. O'smirlik avtonomiyasining huquqiy avtonomiya, emotsional avtonomiya, makoniy avtonomiya kabi turlari farqlanadi.

Ma'lumki, bola dunyoga kelgan kundan boshlab kimningdir qaramog'iga muhtoj bo'ladi. Ota-onasi va boshqa yaqinlari uni oziqlantiradi, kiyintiradi, tarbiyalaydi va bolani muntazam nazorat ostida tutadi. Ular bolani har tomonlama qo'llab-quvvatlab turadilar va bola bunday qo'llab-quvvatlash, daldalarga muhtojlik his etib turadi.

O'smirlik davrida esa bola o'z hayotini, xavfsizligini ta'minlash borasida nisbatan mustaqillikka erishadi. Endi u o'zini-o'zi himoya qila olishi, lozim bo'lsa o'zi o'z imkoniyatlari darajasida mehnat qilib, yetarli darajada daromad topishi, o'z ehtiyojlarini mustaqil ravishda o'zi qondira olishi mumkin bo'ladi.

Yuqorida keltirib o'tilgan huquqiy avtonomiya ayni vaqtda bola o'smirlik yoshiga yetishi bilan unga qator huquqiy imkoniyatlar berilishi bilan xarakterlanadi. Bu davrda bola yuridik shaxs hisoblanib, ovoz berish huquqiga ega bo'ladi. Mabodo bu davrda o'smir ota-onasi ajralib ketgudek bo'lsa, bu holatda o'smirning qayerda va kim bilan qolishi bola xohishiga qarab hal etiladi. Shuningdek bola bu davrda o'z imkoniyatidan kelib chiqqan holda rasmiy ravishda jismoniy mehnat bilan shug'ullanishi ham mumkin. Lozim bo'lsa, ulardan o'z xatti-harakati, qiliqlari uchun javob berishi ham talab qilinadi. Shu kabi huquqiy imkoniyatlarga ega bo'lish va bundan o'smirning xabardorligi uning huquqiy avtonomiyasining yuzaga kelishini ta'minlaydi. Bunday avtonomiyaga ega bo'lish o'smirda o'z xatti-harakati uchun javobgarlik, mas'uliyatlilik hissini yuzaga keltiradi.

O'smirlik avtonomiyalaridan yana biri — emotsional avtonomiyadir. Ma'lumki, bola dunyoga kelgan ondan boshlab u onasi va atrofida qilarning emotsional, hissiy qo'llab-quvvatlashiga, mehr-muhabbatini namoyon qilishiga, erkalashiga ehtiyoj his qiladi. Shuning uchun ham ilk bolalik yoshidagi, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni suyub,

erkalab ularni quchib, boshini silab, yoqimli gaplar va muomala bilan ularga hissiy yaqinlik namoyon qilinsa, ular bundan quvonib, xursand bo'ladilar va erkalayotgan shaxsga nisbatan talpinadilar. Buni yosh bolalarning onasiga suykilishi, ularning pinjiga suqilishi, ularga erkalanishi hollarida kuzatishimiz mumkin. Shuningdek, bolalar o'z tengdoshlari bilan bo'ladigan o'zaro munosabatlarida nizo-tortishuvlarga duch kelganida va, ayniqsa, tengdoshlaridan «jabrlanganda», «yengila boshlaganidan», ota-onasidan va atrofidagi yaqinlaridan emotsional dalda, hissiy qo'llab-quvvatlash kutadi va bu borada ularga murojaat qiladi. Agar o'z vaqtida shu hissiy daldani ola olsa, o'zini erkin, tetik, g'olib his qiladi va ular bilan quvonib yuradi. O'zining kichkinagina hayotida duch kelgan «muammolari»ni hal qilishda kattalar yordamiga muhtojlikni his qiladi, ulardan muntazam foydalanishga intiladi.

O'smirlik davrida esa, aksincha, o'smir endi «yosh bola» emas, endi u «katta odam», katta odam esa mustaqil bo'lishi, o'z muammolarini o'zi hal qilishi kerak. Bu davrda kattalar yordamiga murojaat qilish tengdoshlar tomonidan qoralanadi. Va buni o'smirning o'zi ham xohlamaydi. Bu davrda o'smirlarga kattalar tomonidan oldingidek ko'rsatiladigan iltifot, erkalashlar erish tuyuladi. Endi ular o'zlarini erkalab, silab-siy-pashlarini, «arzimagan narsalar» uchun kattalar tomonidan bildiriladigan olqishlarni «yoqtirmaydi». Endi ular atrofdagilarni hissiy qo'llab-quvvatlashlaridan xoliroq bo'lishga, o'z muammolarini o'zlari shaxsan hal qilishga intiladilar. Oldinlari ko'chada, bog'chada, maktabda yuz bergan voqealar haqida uyidagilarga shikoyat qilib ota-onasidan yordam so'ragan bo'lsalar, endi oiladan tashqarida birontasidan dakki eshitib, kaltak yeb kelgan taqdirda ham bu haqda ota-onasiga bildirmaslikka harakat qiladi va imkon qadar ota-onalarini uning «ishlariga» aralashmasliklarini xohlaydi. Bularning barchasi o'smirlarda bevosita kuzatiladigan emotsional avtonomiyaning ta'siridir.

O'smirlarda kuzatiladigan avtonomiya holatining yana biri makoniy avtonomiyadir. Bunga ko'ra o'smirlar imkon qadar o'z xonasida yolg'iz qolishga, biron-bir ishni bajarayotgan yoki biron-bir joyda bo'lgan vaqtlarida imkon qadar yolg'iz bo'lishga, ayniqsa, o'z ota-onasi, oila a'zolari nazaridan chetroqda bo'lishga, o'z o'y-xayollari bilan mashg'ul bo'lib

vaqt o'tkazishga intilib qoladi. Suhbatlashsa ham asosan o'z tengdoshlari, yaqin o'rtoqlari bilangina muloqotda bo'lib o'z ota-onasi bilan imkon qadar kamroq muloqotda bo'lishga intilib o'zi bilan o'zi ovora bo'lib qoladi. Ayni vaqtda o'smirda kuzatilayotgan bu hodisalarning asl sababini tushunmagan ayrim ota-onalar ularning bunday holatidan xavotirlanib, ular bilan oldingiga qaraganda ko'proq qiziqib qoladilar. Boshqacha qilib aytganda, ularning avtonomiyasiga «bostirib kiradilar». Buni esa o'smirlar yoqtirmaydi. Bunday holatlar o'smirlar va ularning ota-onalari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarida kelishmovchiliklar, nizolarning yuzaga kelishiga asos bo'lishi mumkin.

Yuqorida qisman to'xtalib o'tganimizdek o'smir ruhiyatida kuzatiladigan xarakterli xususiyatlardan biri ularning o'ta ta'sirlanuvchan, jizzaki, qo'rs, sal narsaga xafa bo'lishi uning hissiy noturg'unligi ifodasidir. Bunday holatlarning yuzaga kelish sabablaridan biri bevosita jinsiy balog'atga yetish, ichki sekretiya bezlari, ayniqsa jinsiy bezlar vazifalarining faollashuvi va shular bilan bog'liq holda o'smir organizmida ro'y beradigan psixofiziologik o'zgarishlar bilan bog'liqdir.

Ma'lumki, o'smirlik davrida o'smirning «men»i qaytadan shakllana boradi. Uning atrofidagilarga, ayniqsa, o'z-o'ziga bo'lgan munosabati, qiziqishlari, qadriyatlari yo'nalishi keskin o'zgaradi. Uning o'z shaxsiga bo'lgan e'tibori kuchayadi. O'smirlik davrida shaxs egotsentrizmi boshqa davrdagilarga qaraganda eng yuqori darajaga yetadi. Bu davrda o'smir o'z shaxsiyatini boshqalardan ustun qo'yadigan, o'ziga ko'proq bino qo'yadigan bo'lib qoladi. Shu davrda o'g'il bolalarda ham, qiz bolalarda ham shunchaki kattalarga taqlid qilib emas, balki tom ma'noda o'zining xatti-harakatini nazorat qilish, o'zining yurish-turishi, kiyinishi, tashqi ko'rinishiga astoydil e'tibor berish, pardozi-andoz bilan shug'ullanish kabi holatlar kuzatiladi. Biroq bu davrdagi endokrin sistemasi faoliyati, epofiz, jinsiy sekretiya bezlari ajratib chiqaradigan gormonlar ta'siri ostida o'smir organizmida va tana tuzilishida o'zgarishlar ro'y beradi. Uning tana tuzilishi proporsiyasi buziladi (u nisbatan beso'naqayroq bo'lib qoladi), tovushlari o'zgarib, do'rillab qoladi. Jinsiy balog'atga yetishning boshlanishi bilan yuzlariga husnbuzar chiqa boshlaydi. Bularning barchasi o'smir uchun kutilmagan, uncha xush kelmaydigan holatlardir va aynan ana

shu holat o'smirning ta'sirlanuvchanligini, jizzakiligini ortishiga olib keladi. Shu davrda o'smirning tashqi ko'rinishi, shaxsiyatiga oid bildirilgan arzimagan nojo'ya gap uning uchun jiddiy salbiy kechinmalarga asos bo'lishi mumkin.

4.4. JINSIY BALOG'ATGA YETISH

Jinsiy balog'atga yetish haqida tushuncha. O'smirlik davrida kuzatiladigan xarakterli holatlardan biri jinsiy balog'atga yetishdir. Jinsiy balog'atga yetish qanday amalga oshadi? Jinsiy bezlar va u bilan bog'liq bo'lgan jinsiy belgilar bola hali ona qornidaligidayoq paydo bo'ladi va bola tug'ilganidan boshlab to o'smirlik davrigacha jinsiy rivojlanishni belgilab beradi. Jinsiy bezlar va ularning vazifalari bolani rivojlanish jarayonining yaxlitligi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Ontogenetik taraqqiyotning ma'lum bir bosqichida jinsiy rivojlanish keskin jadallashadi va fiziologik jinsiy yetuklik amalga oshadi. Jinsiy rivojlanishning tezlashishi va jinsiy balog'atga yetish davri jinsiy balog'atga yetish davri deb ataladi va u aksariyat hollarda o'smirlik yoshiga to'g'ri keladi. Qiz bolalarning jinsiy balog'atga yetishishi o'g'il bolalarga qaraganda 1—2 yil ilgari lab ketadi. Jinsiy balog'atga yetish nisbatan individual xarakterga ega bo'lib, u vaqti va tempiga ko'ra turli bolalarda turlicha kechishi mumkin.

Jinsiy balog'atga yetish muddati va uning jadalligi turlicha bo'lib, u ko'plab omillarga: salomatlik holati, ovqatlanish xarakteri, iqlim, maishiy va ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga bog'liq. Bunda nasliy xususiyatlar ham muhim rol o'ynaydi.

Noqulay maishiy sharoitlar, yetarlicha va to'g'ri ovqatlanmaslik, ularda zarur vitaminlarning yetishmasligi, og'ir yoki qaytalanuvchan xastaliklar jinsiy balog'atga yetish davrini kechiktirib yuborishga olib kelishi mumkin. Odatda katta shaharlarda o'smirlarning jinsiy balog'atga yetishishi qishloq joylardagiga qaraganda ertaroq amalga oshadi.

Jinsiy balog'atga yetish davrida gipofiz va qalqonsimon bezlar ajratib chiqaradigan gormonlar ta'siri ostida o'smirda bo'yining o'sishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi, ovozning o'zgarishi, muskul kuchlarining ortishi, tananing ayrim qismlarini jun bosishi, ko'krak bezlarining rivojlanishi kabilar kuzatiladi.

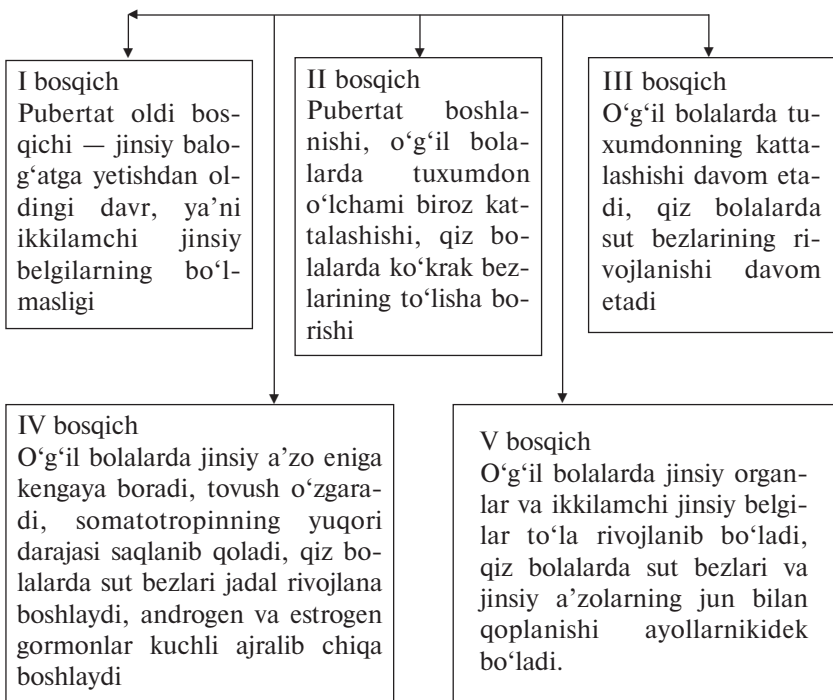
Jinsiy balog‘atga yetish bosqichlari. Jinsiy balog‘atga yetish tekis kechadigan jarayon emas. U ma’lum bir bosqichlarga bo‘linadi va ularning har biri ichki sekretiya bezlarining va butun organizmning o‘ziga xos vazifalari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichlar birlamchi va ikkilamchi jinsiy belgilar majmui bo‘yicha belgilanadi.

O‘g‘il bolalarda ham, qiz bolalarda ham jinsiy balog‘atga yetishning 5 bosqichi farqlanadi (27-jadval).

27 - j a d v a l

Jinsiy rivojlanishning tezlashishi va jinsiy balog‘atga yetish davri — jinsiy balog‘atga yetish davri deb ataladi

Jinsiy balog‘atga yetish bosqichlari



Balogʻatga yetishning jinsiy bosqichlari

Bosqichlar	Oʻgʻil bolalardagi oʻzgarishlar	Qiz bolalardagi oʻzgarishlar	Umumiy oʻzgarishlar
1-bosqich	Ikkilamchi jinsiy belgilar hali namoyon boʻlmaydi.	Ikkilamchi jinsiy belgilar hali namoyon boʻlmaydi.	
2-bosqich	Yuzlarda, qoʻltiq osti va qov sohalari-da mayin tuklar oʻsa boshlaydi.	Koʻkrak bezlari rivojlanishi, qoʻltiq osti, qov sohasida mayin tuklar oʻsa boshlashi kuzatiladi.	Boʻy choʻzili-shi, ichki va tashqi jinsiy aʼzolar oʻl-chamlarining kattalashishi kuzatiladi.
3-bosqich	Badandagi tuklar qalinlashib, dagʻal-lashadi, ularning maydoni kengayib boradi. Ovoz toni anchagina dagʻal-lashib qoladi.	Koʻkrak bezlarining rivojlanishi davom etadi, jinsiy aʼzo-larni tuk qoplashi qov tomon kengayib boradi.	Boʻy oʻsishi tezlashadi, jinsiy aʼzolar kattalashishi davom etadi.
4-bosqich	Jinsiy aʼzolar eniga kengaya boradi, ba-danning tuk bilan qoplanishi jadalla-shadi, yuzlarda so-qol, moʻylovning mayin tuklari da-gʻallasha boshlaydi, tungi pollyutsiyalar deyarli barchada kuzatila boshlaydi	Koʻkrak bezlarining rivojlanishi tezlasha-di, badanning baʼzi joylarini tuk qopla-nish sohalari katta-larnikiga yaqinroq holatga kela bosh-laydi, hayz davri moʻtadillasha bosh-laydi.	Yuz va ba-danning ay-rim joylariga husnbuzarlar chiqa bosh-laydi.
5-bosqich	Jinsiy aʼzolar va ikkilamchi jinsiy belgilar toʻla rivoj-lanib boʻladi.	Koʻkrak bezlari ri-vojanishi kattalar-nikiga tenglashadi, hayz davri turgʻun-lashadi.	

7—17 yoshlardagi o‘g‘il va qiz bolalarda jinsiy balog‘atga yetish bosqichlarining kuzatilishi

Yoshi	O‘g‘il bolalar				Qiz bolalar			
	I	II	III	IV—V	I	II	III	IV—V
7	100	—	—	—	—	—	—	—
8	100	—	—	—	99	1	—	—
9	100	—	—	—	90	10	—	—
10	98	2	—	—	67	32	1	—
11	94	6	—	—	39	51	8	2
12	71	25	4	—	10	42	28	20
13	33	35	26	6	1	12	38	49
14	9	27	44	20	—	4	17	79
15	2	7	36	55	—	1	11	88
16	—	1	14	85	—	—	—	100
17	—	—	4	90	—	—	—	100

Jinsiy balog‘atga yetish

I l o v a: Har bir yosh guruhi bo‘yicha mazkur bosqichlarning kuzatilishi (foizlarda).

I bosqich – pubertat oldi bosqichi (jinsiy balog‘atga yetishdan oldingi davr). Bu davr ikkilamchi jinsiy belgilarning bo‘lmasligi (namoyon bo‘lmasligi) bilan xarakterlanadi.

II bosqich – pubertat boshlanishi. O‘g‘il bolalarda tuxumdon shakli biroz kattalashadi. Qovning jun bosishi minimal bo‘ladi. Junlar har-har joyda va to‘g‘ri bo‘ladi. Qiz bolalarda ko‘krak bezlari to‘lisha boradi. Jinsiy lablar atrofini biroz jun bosadi. Bu bosqichda gipofiz keskin faollashadi, uning genodotrop va somatotrop vazifalari ortadi. Somatotrop gormonlar ajralishining kuchayishi bu bosqichda qizlarda ko‘proq kuzatiladi. Bu esa ularda bo‘y o‘sish jarayonlarining kuchayi-

shini ta'minlaydi. Jinsiy gormonlarning ajralishi kuchayadi, buyrak usti bezining vazifasi faollashadi.

III bosqich — o'g'il bolalarda tuxumdonning kattalashishi davom etadi. Jinsiy a'zoning kattalashishi boshlanadi, asosan u uzaya boradi. Qovda junlar qalinlashib, dag'allashib, ularning maydoni kengayib boradi. Qiz bolalarda sut bezlarining rivojlanishi davom etadi, jun qoplashi qov tomon kengayib boradi. Qon tarkibida genodotrop gormonlar miqdorining ortishi amalga oshadi. Jinsiy bezlar vazifalari faollashadi. O'g'il bolalarda somatotropik gormoni ajralishining kuchayishi bilan ularning bo'yi o'sishi tezlashadi.

IV bosqich — o'g'il bolalarda jinsiy a'zo eniga kengaya boradi, tovush o'zgaradi, yuzlarga sepkil chiqa boshlaydi, yuzlariga, qo'ltiq osti va qovlariga jun chiqa boshlaydi. Qiz bolalarda sut bezlari jadal rivojlana boshlaydi, badanning ba'zi joylarini jun bosishi kattalarnikiga o'xshagan bo'ladi, biroq kamroq tarqaladi. Bu bosqichda androgen va estrogen gormonlar kuchli ajralib chiqa boshlaydi. O'g'il bolalarda bo'yi jadal o'sishini belgilab turuvchi somatotropinning yuqori darajasi saqlanib qoladi. Qiz bolalarda esa somatotropin miqdori kamayadi va mos ravishda bo'yining o'sishi ham sekinlashadi.

V bosqich — o'g'il bolalarda jinsiy organlar va ikkilamchi jinsiy belgilar to'la rivojlanib bo'ladi. Qiz bolalarda sut bezlari va jinsiy a'zolarining jun bilan qoplanishi katta ayollarnikidek bo'ladi. Bu bosqichda qiz bolalarda menstruatsiya turg'unlashadi. Menstruatsiyaning yuzaga kelishi jinsiy balog'at davrining boshlanganidan dalolat beradi. Bu vaqtga kelib tuxumdonlar urug'lanishga tayyor yetilgan tuxum hujayralarini yetiltirib chiqara boshlaydi.

O'smirlarda suyak skeletlari va muskul sistemasining jadal o'sishi ortida uning ichki organlari — yurak, o'pka, oshqozon-ichak yo'llarining rivojlanishi hamma vaqt ham ulguravermaydi. Yurakning o'sishi qon tomirlari o'sishidan ilgarilab ketadi, oqibatda qon bosimi ortadi va birinchi navbatda yurakning ishlashi qiyinlashadi. Yurakning yetarlicha ishlay olmasligi esa o'g'il va qiz bolalarda ko'pincha bosh aylanishi, rangning oqarishi holatlarining kuzatilishiga olib keladi. Bundan bosh og'rig'i, tez toliqish, vaqti-vaqti bilan lanjlanib turish kabilar kelib chiqadi. Jinsiy balog'atga yetish davri tugashi bilan bunday o'zgarishlar odatda izsiz yo'qolib ketadi.

Rivojlanishning bu bosqichida gipotalamusning faollashuvi munosabati bilan markaziy nerv sistemasi vazifasi ham sezilarli darajada o'zgaradi. Emotsional jihatlar ham o'zgaradi. O'smirning hissiyoti o'zgaruvchan, qarama-qarshi bo'lib qoladi: o'ta ta'sirlanuvchanlik ko'pincha jizzakilik, tortinchoqlik bilan uyg'unlashib ketadi. Haddan tashqari tanqidiylik va o'ta-onasining qaramog'iga betoqatlik namoyon bo'ladi. Bu davrda ba'zan ishchanlikning pasayishi, asabiylilik, serjahlilik, yig'loqlik (ayniqsa, qizlarda menstruatsiya davrida) kabilar kuzatiladi.

Bu davrda o'smir shaxsi jadal shakllana boradi, kattalik hissi yuzaga keladi, qarama-qarshi jins vakillariga munosabat o'zgaradi, ularga qiziquvchanlik ortadi.

Jinsiy balog'atga yetish davrida o'smir organizmining normal jismoniy rivojlanishi muhim rol o'ynaydi. Bu davrda turli xil, servitamin ovqatlarni yetarlicha iste'mol qilish, shuningdek ochiq havoda sayr qilish, sport bilan shug'ullanish zarur.

Jinsiy balog'atga yetishning alohida e'tibor talab qiladigan jihatlari ham mavjud.

Jinsiy balog'atga yetish davrida o'smir organizmida, uning ruhiyatida ro'y beradigan bunday tabiiy o'zgarishlardan xabardor bo'lishlik, ularning sabablari, kechishi haqida aniqroq ma'lumotlarga ega bo'lishlik «o'smirlikdek» og'ir, murakkab davrni jiddiy, salbiy asoratlarsiz kechishini ta'minlaydi. Buning uchun birinchi navbatda shu o'smirlarning yaqin kishilari, o'ta-onasi, o'qituvchilari hozirgi kun o'smir psixologiyasi, psixofizilogiyasi masalalariga oid eng zamonaviy ilmiy ma'lumotlardan xabardor bo'lishi va o'smirlar bilan bo'ladigan o'zaro munosabatlarda ulardan o'rinli foydalana olish malakalariga ega bo'lishlari lozim.

4.5. JINSIY BALOG'ATNING ERTA YOKI KECH YUZAGA KELISH XUSUSIYATLARI

Biz yuqorida o'smirlarda jinsiy balog'atga yetishning umumiy xususiyatlari haqida to'xtalib o'tar ekanmiz, uning individuallik xususiyatlariga ham ega ekanligini ta'kidlagan edik.

Umuman jinsiy yetilish o'g'il bolalarda 12 yoshdan 19 yoshgacha, qiz bolalarda 10 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan

yoshlar oralig'ida ro'y beradi. Shunga ko'ra u ayrim o'smirlarda ertaroq, ayrimlarida esa kechroq boshlanishi mumkin. Jinsiy yetilish ertaroq yoki kechroq boshlangan bolalar, odatda, ma'lum bir noqulaylikni yuzaga keltiradigan psixologik muammolarga duch keladilar.

Bu borada alohida e'tibor qaratiladigan 4 xil holatni kuza-tish mumkin:

Jinsiy balog'atga yetishishi kechikayotgan o'g'il bola.

Bu o'smir, uning o'rtoqlari, tengdoshlari yetilib, kattalar qatoriga qo'shilgan ayni vaqtda u hali ham bolaligicha qolayotganini juda yaxshi tushunadi. U birontasi bilan gaplashib qolgudek bo'lsa (ayniqsa, telefonda), uni ovozinig ingichkaligi tufayli ikkinchi tomon uni qiz bola deb o'ylashi mumkin. Yoki unga qiz bola deb murojaat qiladi. Uning uchun bu o'ta haqoratdir! U sport bilan shug'ullanishga juda qiziqadi, biroq u o'z tengdoshlari bilan musobaqalasha olmaydi, chunki ular unga qaraganda ancha gavdali. Cho'milish joylarida yechinish, kiyim almashtirish xonalarida bolalar uning muskullarining zaifligi, jinsiy a'zosi boshqa bolalarnikidan kichikligini ko'rsatishib uning jahlini chiqarishadi. Bunday vaziyatlarda, o'smirda, o'zining haqiqiy holati, ahvolining nomunosibligini his qilish chuqurlashadi: mana ikkinchi yilki uning bo'yi hatto ko'pchilik qizlarnikidan ham past, ular ham bunga qaraganda tez o'sishyapti. Boshqalarda kuzatilayotgan o'zgarishlar va o'sishlar bunda hali kuzatilgani yo'q. U o'zida mutlaqo noto'g'ri nimadir sodir bo'layotganligidan xavotirlanadi, biroq bu haqda birontasi bilan o'rtoqlashishga jur'at eta olmaydi. Bunday holat o'ta noxushdir. Bunaqa bola ko'pincha maktabda sodir etilishi mumkin bo'lgan ko'ngilsizliklarning manbayiga aylanib qolishi mumkin, chunki unga doimo atrofdagilarning (ayniqsa, tengdoshlarining) uni erkak ekanligidan shubhalanishlarini inkor etishiga, ularga o'zining «erkak» ekanligini ko'rsatib turishiga to'g'ri keladi.

Jinsiy balog'atga yetishishi kechikayotgan qiz bola.

Ichki soati kechikib qolayotgan qiz bola uchun ham yashash oson bo'lmaydi. U o'zining tekis ko'kragiga qaraydi, so'ng ko'kragi bo'rtib chiqqan, byusti «risoladagidek» dugonasiga nazar tashlaydi. Mana ikki yoki uch yildirki, uning dugonalari o'zlarida ro'y berayotgan menstruatsiya bilan bog'liq kechinmalar haqida o'zaro fikr almashadi, u esa bunday muhoka-

malarda qatnasha olmaydi. Uni, uning yuz tuzilishi xuddi «yosh bolanikidek» ekanligini aytishib jahlini chiqarishadi. Haqiqatan ham, uning yuzi sakkiz yashar bolanikidek ko‘rindi. Agar o‘smir yoshi uchun o‘z-o‘zini baholashda bolani jismoniy jozibadorligi, o‘z chiroyini baholashini qanday muhim ahamiyatga ega ekanligini hisobga oladigan bo‘lsak, unda bunday qiz, hatto u tabiatan chiroyli, go‘zal bo‘lgan taqdirda ham o‘z nuqsonini qanday his qilishini tushunish oson. Bunday vaziyatlarda bu qiz endi «hech qachon katta bo‘lmayman, hammadan orqada qoldim», — deb adashayotganligini kimdir oqilona tarzda, ilmiy asoslangan holda tushuntirib berishi lozim.

Tengdoshlaridan oldin jinsiy balog‘atga yetgan qiz. Jinsiy balog‘atga yetishi boshqalardan oldinroq boshlangan 10–11 yoshlardagi qiz bola ham qator psixologik muammolarga duch keladi. Odatda, qiz bolalarning jinsiy balog‘atga yetish davri o‘g‘il bolalarnikidan 1–2 yil oldin boshlanadi, shuning uchun bu davrga o‘z tengdoshlaridan oldinroq kirib borgan qizlar odatda o‘z tengdoshlarining aksariyat qismidan o‘zining jismoniy rivojlanganligiga ko‘ra ancha ilgarilab ketadi. Biroq jismoniy rivojlanishda ilgarilab ketish unga hech qanday afzallik keltirmaydi. Jismoniy rivojlanishda o‘z tengdoshlaridan ilgarilab ketgan qiz bola 2–3 yil davomida o‘z tengdoshlari va atrofidaqilar bilan hamqadam ketmayotganligi tufayli turli noqulayliklarni boshdan kechiradi. Bizning etnik xususiyatimiz, bolalar va o‘smirlar o‘rtasida jinsiy tarbiya ishlarining yo‘lga qo‘yilmaganligi, jins psixofiziologiyasiga oid ma‘lumotlarning ayanchli darajada pastligi, ota-onalar, hatto pedagog-tarbiyachilarning ham bu borada yetarli ilmiy asoslangan ma‘lumotga ega emasligi bu o‘rinda jiddiy muammolarning yuzaga kelishiga asos bo‘lishi mumkin. Jinsiy yetilish davriga erta yetishgan qiz bola hali bu haqda, bu davrda ro‘y beradigan o‘zgarishlar, bu davrda o‘zini qanday tutish, nimalar qilish kerakligi kabilar haqida ma‘lumotlarga ega bo‘lmasligi mumkin. O‘zlarida kechayotgan holatlar haqida tengdoshlari bilan o‘rtoqlashay desa, bu holatlar ularga mutlaqo yot. Misol uchun shuni ham aytishimiz mumkinki, respublikamiz viloyatlari qishloq hududlarining birida ilk bor menstruatsiyani boshidan kechirgan 6-sinf o‘quvchisi o‘tirgan joyida va kiyimida qon izlarini ko‘rgan sinfdoshlari uni buzuqlikda, qizlik iffatini

yo‘qotganlikda ayblashib, uning ustidan mazax qilishgan. O‘zi-da ro‘y berayotgan o‘zgarishlar sababini tushunmagan va tengdoshlari haqoratiga chiday olmagan qiz shu kuniyoq o‘ziga o‘t qo‘ygan.

Shunga o‘xshash holatlar o‘smirlik davridagi va undan oldinroq yoshdagi bolalarni jins psixologiyasi, jinsiy tarbiya masalasiga oid bilimlar bilan imkon qadar ertaroq qurollantirish naqadar muhim ekanligini bildiradi.

Tengdoshlaridan oldin jinsiy balog‘atga yetgan o‘g‘il bola. Jinsiy rivojlanishda o‘z dugonalaridan ilgarilab ketgan qizlardan farqli o‘laroq, jinsiy yetilish alomatlari o‘z tengdoshlaridan ertaroq namoyon bo‘layotgan o‘g‘il bola o‘z tengdoshlariga qaraganda ancha afzalliklarga erishayotganidan xursand bo‘ladi. U o‘zining tengdoshlari jismonan kuchli bo‘lishni xohlayotgan, shunday bo‘lishga intilayotgan ayni bir vaqtda jismonan baquvvat bo‘la boradi. Uning o‘ziga ishonchi sportda, jismoniy o‘sishta yangidan yangi muvaffaqiyatlarga erisha borishi, muskullarining kattalashishi, shuningdek atrofdagilar o‘rtasida mashhurlashib borayotgani kabilar evaziga tobora ortib boraveradi. Erta jinsiy rivojlanish bunday bolani uning o‘z sinfidagi shu muammolar bilan qiziqayotgan qizlar bilan teng sharoitga qo‘yadi. Hamma narsalar uning foydasiga hal bo‘ladi va u taxminan 2—3 yil davomida vaziyatning xo‘jayini hisoblanadi. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, jismoniy va jinsiy yetilish davri tengdoshlaridan ertaroq boshlangan bolalar odatda hissiy holatlarining turg‘unligi, o‘ziga ishonganligi va o‘z tengdoshlariga qaraganda atrofdagilar tomonidan ko‘proq tan olinganligi bilan farqlanadilar. Shuningdek, bunday bolalar kelgusi yillarda ham, ya‘ni ular katta bo‘lganlarida ham hayotda ko‘proq muvaffaqiyatga erishadilar.

O‘smirlik davri arafasida kuzatiladigan yuqorida aytib o‘tilgan ayrim holatlarning, ya‘ni jinsiy balog‘atga yetishning erta yoki kech ro‘y berishi bu salomatlikning buzilishi yoki normalligini bildirmaydi. Ular faqat jinsiy balog‘atga yetish, jismoniy va jinsiy rivojlanishning individual xususiyatlarga ega ekanligining ko‘rinishlari xolos. Shuning uchun ularning erta yoki kech boshlanishi hech qanday xavotirlanish, qo‘rqish, shubhaga asos bo‘la olmaydi.

4.6. O'SMIR QIZLARDA KUZATILADIGAN O'ZGARISHLAR

O'smirlik davrining xarakterli jihatlaridan biri jinsiy bag'atga yetish hisoblanadi. Qizlarda menstrual siklning boshlanishi bilan bog'liq bir qator o'zgarishlar mavjudki, ular nafaqat jismoniy, balki psixologik belgilar bilan xarakterlanadi.

Qizlarda, ayollarda kuzatiladigan menstrual sikl 4 bosqichdan iborat bo'lib, o'rtacha 28 kun davom etadi va bu bosqichlarda shaxs ruhiyatida kuzatiladigan o'zgarishlarni shartli ravishda yilning to'rt faslidagi ob-havo o'zgarishlariga qiyoslash mumkin. Jinsiy bezlar estrogen va androgen gormonlarini ajratib chiqaradi. Estrogen gormonlari odamda ruhiy quvvatni oshiruvchi gormonlar bo'lsa, androgen gormonlari aksincha, ruhiy quvvatni yemiruvchi garmon hisoblanadi. Ularning ajralib chiqish miqdori minstrual siklning turli bosqichlarida turlicha bo'ladi.

Menstrual sikl tugagandan keyingi birinchi haftada estrogen gormonlarining ajralib chiqishi ko'payib ayol, o'smir qiz organizmi tabiat xuddi qishdan keyingi bahor kunlarida yayrab-yashnab, yangi quvvatlarga to'lib borgani kabi yashnab-yayrab ruhiy quvvatlarga to'yinib boradi. Bu davrda qizlarning o'z-o'ziga va atrofidagilarga nisbatan bo'lgan munosabatlari yaxshilanib, ularning o'ziga ishonchi, o'zini-o'zi baholashlari ortib boradi. Navbatdagi ikkinchi haftani hayot yengil va yoqimli bo'lgan yoz fasliga qiyoslash mumkin. Bu davrda androgen miqdori juda kamayib, estrogen eng ko'p miqdorda ajralib chiqarila boshlaydi. Odamning ruhiyati ham eng yaxshi darajada bo'ladi. Bu bosqichda qizlarning o'ziga ishonganligi siklning boshqa davrlariga qaraganda eng yuqori darajada bo'ladi. Bu kunlar, qizlar uchun eng ko'p quvvatga, zavq-shavqqa to'lgan, atrofdagilar bilan do'stona munosabatda bo'lgan va o'z-o'zini baholashi ko'tarilgan vaqtlardir. Davr o'rtalariga borib optimizm o'zining eng yuqori cho'qqisiga yetadi. Bu «yoz» kunlarida qizlarning atrofdagilar, ayniqsa qarama-qarshi jins vakillari bilan bo'ladigan munosabatlari eng a'lo darajada bo'ladi. Tabiatda issiq yoz o'rnini o'zining izg'irin shamollari bilan kuz egallaganidek, menstrual siklning uchinchi haftasida organizm uchun quvvat manbayi bo'lgan es-

trogen miqdori kamayib, androgenning ajralib chiqishi kuchaya boradi. U estrogen ta'sirini kamaytirib, hayz ko'rish boshlanishi oldidan ruhiy siqilishlik holatini yuzaga keltiradi, organizmni qishga, ya'ni navbatdagi menstruatsiyaga tayyorlaydi. Bu davrda o'smir qizlar ruhiyatida tajanglik, jizzakilik, befarqlik, o'z-o'ziga nisbatan ham, atrofdagilarga nisbatan ham ishonchsizlik ortib boradi. O'z-o'zini baholash keskin pasayadi. Bu holat qizlarda nafaqat noqulaylik hissini, balki «Men hech kimga kerak emasman!», «Naqadar xunukman» — degan fikrlarni ham tug'diradi. Bunday fikr, bunday baho o'smir qiz uchun qay darajada og'ir ekanligini faqat shu holatni boshidan kechirganlarga his qila olishi mumkin. Ayni shu davrda atrofdagilar, sinfdoshlari, o'qituvchilar, ota-onalar tomonidan o'smir qiz shaxsiyatiga taalluqli bo'lgan arzimagan gap ham unga o'ta haqoratdek tuyulishi va fojiali oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu holat hafta davomida kuchayib boraveradi. To'rtinchi hafta menstruatsiya sikli boshlanganda esa bu holatlar yanada kuchayadi. Bu davrda o'smir qizlarning o'z-o'zini baholash darajasi nihoyatda pasayib, ular nafaqat atrofidagilarni, hatto o'z-o'zini ham yomon ko'rib ketadilar. O'zlarini o'ta noqulay, o'ta xunuk, yolg'iz, hech kimga kerak emas deb his qiladilar. Ayni shu vaqtlarda o'z ruhiyatida, organizmida ro'y berayotgan bunday o'zgarishlarning asl sababi va mohiyatini tushunib yetmagan ayrim o'smirlar atrofidagilar bilan bo'ladigan o'zaro munosabatlarining buzilishiga, ayrim noxush hodisalarning sodir etilishiga yo'l qo'yishlari mumkin.

Qiz bolalarda ilk menstruatsiya umumiy ahvolining yomon bo'lishi, holsizlanish, og'riqlar yoki ko'p miqdorda qon kelishi bilan kuzatilishi mumkin. Gohida isitma chiqishi, qayt qilish, ich ketishi yoki ichi qotib qolishi, bosh aylanish kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

Menstruatsiya davrini, albatta, yotib o'tkazish kerak degan fikrlar u qadar to'g'ri emas. Odam o'zini yaxshi his qilayotgan bo'lsa, odatdagi turmush tarzini davom ettirishi, ertalabki gimnastika bilan shug'ullanishi, unchalik murakkab bo'lmagan jismoniy mashqlarni bajarishi mumkin. Faqat bu paytda sakrash, velosiped haydash, og'ir yuk ko'tarish man etiladi, shuningdek uzoq masofaga piyoda yurish, katta suv havzalarida cho'milish, vanna qabul qilish, oftobda qorayish tavsiya etilmaydi.

Asabiy zo'riqish, kuchli jismoniy og'riq, uzoq masofaga

ko‘chib o‘tish kabilar menstrual siklni buzishi mumkin. Uzoq vaqt va og‘ir mehnat, kuchli toliqish menstruatsiyani to‘xtab, uzilib qolishiga olib kelishi mumkin. Agar menstruatsiya juda og‘riqli, ko‘p qon ketadigan bo‘lsa, vrachga murojaat qilish lozim. Menstruatsiya vaqtida organizmning umumiy holatining yomonlashuvi kuzatiladi, qizlar mashg‘ulotlardan yoki ishdan ozod qilinadi. Menstruatsiya vaqtida qizlar o‘zlarini, ayniqsa oyoqlari va qorindan past qismini sovuqdan saqlashlari lozim. Buning uchun uzun va issiq kiyimlar kiyish, sovuq tosh, sement yoki sovuq narsalarga o‘tirmaslik lozim.

Bu kunlarda o‘tkir taomlar, qalampir, murch, uksus, gor-chitsa yemasligi, alkohol ichimliklar (pivo, vino, shampan va boshqalar) ichmasligi shart. Chunki bular qon harakatini kuchaytirib, menstrual qon ketishiga olib kelishi mumkin.

Siydik pufagi va to‘g‘ri ichak yo‘llarini o‘z vaqtida tozalanib turishga alohida e‘tibor berish lozim, chunki ularning to‘lib, to‘silib qolishi matkaning to‘silib qolishiga, og‘riqlarning paydo bo‘lishiga, ajralishning kechikishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Menstruatsiya vaqtida o‘z badani tozaligiga alohida ahamiyat berish kerak, chunki qon kelayotgan vaqtda matkaning ichki yuzasi o‘ziga xos yarali yuzaga aylanib qoladi va unda mikroblarning rivojlanishi uchun qulay muhit hosil bo‘ladi.

Menstruatsiya o‘rtacha 2 kundan 5 kungacha davom etadi. Bu vaqtda 50—150 sm³ atrofida qon ajralib chiqadi. Agar menstruatsiya to‘la shakllangan bo‘lsa, unda taxminan har 24—28 kunda qaytalanib turadi. Menstruatsiya bir xil vaqt oralig‘ida boshlanib va bir xil miqdordagi kunlarda, bir xil jadallikda kechgudek bo‘lsa, uning sikli normal hisoblanadi. Dastavval menstruatsiya 7—8 kun davom etishi, bir necha oy, yil, hatto undan ham ko‘proq vaqtga to‘xtab qolishi ham mumkin. Faqat asta-sekinlik bilan uning doimiy sikli tiklanadi.

4.7. O'SMIR O'G'IL BOLALARDA KUZATILADIGAN O'ZGARISHLAR

Jinsiy balog'atga yetish davrida o'g'il bolalarda beixtiyor urug' ajralish hollari — pollyutsiya ro'y berishi mumkin (lot. Pollutio — bulg'anish). Pollyutsiya ko'pincha uyqu vaqtida ro'y beradi. Birinchi pollyutsiyaning yuzaga kelishi o'g'il bolalarda spermatazoidlar ajralib chiqqa boshlaganidan dalolat beradi. Urug'donlardan ajralib chiqqan urug' pufakchalari va pubertat bezlari aralashib ular urug' ko'rinishida jinsiy yo'llarda to'planadi va jinsiy a'zo taranglashuvi bilan tabiiy ravishda tungi beixtiyor ajralishlar ko'rinishida ajralib chiqadi.

Birinchi pollyutsiyalar o'rtacha 15—16 yoshlarda ro'y beradi. Shu fursatdan boshlab pollyutsiya uzoq muddat jinsiy tanaffusda bo'lgan katta yoshdagi erkaklarda ham ro'y berishi mumkin.

Tunda urug'ning ajralishi mutlaqo normal, fiziologik hodisadir. U jinsiy hayot bilan yashamaydigan har bir yigit yoki erkakda kuzatiladi. Shuning uchun pollyutsiyadan xavotirlanish ham kerak emas. Ulardan so'ng hech qanday buzilish ro'y bermaydi.

Pollyutsiyalar odatda, oyda 1—3 marta ro'y berish mumkin. Ular bundan kamroq ham, 1,5—2 oyda bir marta ham bo'lishi mumkin. O'rtacha pollyutsiya 10 kundan 60 kungacha oralig'ida bo'ladi. Agar pollyutsiya har kecha yoki bir kechada bir necha marta ro'y bergudek bo'lsa, unda vrachga murojaat qilish lozim.

Pollyutsiya vositasida organizm ortiqcha urug' suyuqligidan va jinsiy zo'riqishdan xalos bo'ladi. Bu organizmning maqsadga muvofiq va tabiiy reaksiyasi bo'lib jinsiy to'xtalish uchun fiziologik sharoit yaratadi.

Pollyutsiya haddan tashqari tez takrorlanmasligi uchun yigitlarga yotishdan oldin o'tkir taomlar iste'mol qilishi, ko'p suyuqlik ichishi, issiq ko'rpaga o'ranishi, plavka yoki badanga zich yopishib turadigan trusada yotish tavsiya etilmaydi. Yotish joyi o'ta yumshoq ham bo'lmasligi kerak. Bundan tashqari jinsiy organlarni toza saqlash kerak.

Shuni ham nazarda tutish joizki, biologik jinsiy yetilishni ijtimoiy yetilish bilan uyg'unlashtirib yubormaslik kerak.

Menstruatsiya siklining boshlanishi bilan qiz bola homilador bo'lishi mumkin bo'lgani bilan uning organizmi hali normal jinsiy hayotga tayyor emas. Bu holat xuddi shuningdek o'g'il bolalar, o'smirlarga ham taalluqli. O'g'il bolalar — o'smirlarning jinsiy balog'atga yetishi fiziologik jihatdan ham butun yoshlik davri davomida amalga oshadi. Ijtimoiy jinsiy yetuklik deb, faqat shaxsning shakllanishi nihoyasiga yetib, axloqiy va fuqarolik yetukligi shakllangan yoshini hisoblash mumkin. Ijtimoiy jinsiy yetuklik faqat bolani dunyoga keltirish imkoniyati bilan emas, balki uni har tomonlama normal rivojlanishi uchun eng maqbul sharoitlarni yaratib bera olish bilan belgilanadi.

4.8. O'SMIRLARDA DO'STLIK, YOQTIRISH, SEVGI HISLARI

Ko'pchilik uchun jinsiy yetilish nafaqat tanadagi o'zgarishlarni bildiradi, bu davrda inson his-tuyg'ulari ham o'zgarib borayotganligini sezish mumkin.

Ba'zida o'g'il-qizlarning kayfiyati ko'tariladi, ba'zida esa tushkunlik holatida o'zini sezishi ham mumkin. Yonidagi o'rtoqlari va tengdoshlariga nisbatan do'stlik, yoqtirish yoki yoqtirmaslik kabi xislatlarni ham boshidan kechirishi yoki bo'lmasa tengdosh o'g'il yoki qizlarga nisbatan sevgiga o'xshash hislarni o'zidan o'tkazishi ham mumkin. Shuning uchun unda tengdoshlari bilan bo'lgan munosabatda murakkabroq va mazmunliroq jihatlar ham kuzatila boradi. Bir xil qiziqishlar, mashqlar, manfaatlar birligi asosida o'rtoqlik va do'stlik munosabatlari vujudga keladi. Do'stlar bilan suhbatlashuv gohida shunchalik yoqimli va muhim bo'ladiki, qarindoshlar bilan bunchalik zavqli bo'lmasligi mumkin. Chunki bu davrda yaqin, tushunadigan kishi bilan dardlashish, sirlashish ehtiyoji yuqori bo'ladi. Shuning uchun bu davrda har bir o'smirning orzusi chin do'st topish va unga ham do'st bo'lishdir. Unda bu davrda do'stlarga muhtojlik ehtiyoji yuzaga keladi, o'z his-tuyg'ulari va muammolarini o'rtoqlashmoqchidek ko'rinadi va haqiqatan ham bunga intiladi. Psixolog tili bilan aytganda, do'st — bu «alter Ego», ya'ni ikkinchi «Men» bo'lib, u o'sha paytdagi «Men»ning bir qismi sifatida idrok qilinadi. Do'st o'smir uchun shunday odamki, u bilan barcha

dard-u hasratlarini muhokama qiladi, qalbidagi muammolarini unga to'kib solgisi keladi. Shuning uchun uni xush ko'rishlarini va unga maslahatlar berishlarini xohlaydi. Do'stlik tuyg'usi psixologik jihatdan o'z-o'zini anglash va boshqa odamni tushunishga yordam beradi. Bu davrga xos ikkita xususiyat u ham bo'lsa, o'z tengdoshlari bilan muloqot qilishning ehtiyoji ortishi va shu muloqotni amalga oshirish hisoblanadi. Muloqotni kutish — murakkab o'ziga xos holat bo'lib, bunda o'smir shartli va shartsiz ravishda qiziqarli va muhim, takrorlanmas uchrashuv va muloqotni kutadi. Shu sababdan ular otionalari, atrofidagi kattalar va umuman boshqalarga diqqat va qiziqish bilan qaraydilar. Muloqot ko'payishi natijasida do'stlik kelib chiqadi va bu do'stlik o'smir uchun o'zini mustaqil va katta odam sifatida hisoblay olishiga turtki bo'la oladi. Do'stlikning asosiy sharti esa — o'zaro bir-birini tushunish hisoblanadi. Do'stlar gohida gap-so'zsiz ham yuz ifodasi, yurish-turishga qarab ham tushuna oladilar. O'smirlik davridagi o'gil-qizlarda bu his muhim bo'lganligi uchun o'qituvchi ularda kim bilandir do'st bo'la olishlari uchun o'zlarida qaysi sifatlarni mujassam eta olishi kerakligini uqtirishi kerak. Bu xislatlar esa ushbulardir:

- hurmat, uni o'z xatti-harakatlari va fikrlashi bilan ko'rsatish mumkin. Doimo oldida bo'lish, e'tibor bilan tinglash, kerak bo'lsa yordam bera olish, kechira olish;

- rostgo'y bo'lish, o'zini boshqalardan ustun, yuqori qo'ymaslik, ikkiyuzlamachilik qilmaslik;

- dilkashlik, boshqa odam fikriga quloq tutish, o'zaro tushunishga erishish.

Bilish kerakki, do'stlar osmondan tushmaydi. Buning uchun har bir odam o'zi birinchi qadamni tashlashiga to'g'ri keladi. Bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil qilib turli to'garaklar, jismoniy mashqlarni o'rgatadigan maskanlarda shug'ullanilsa ham do'st orttirish imkoniyati paydo bo'ladi. Qiz bola bilan o'gil bolaning orasida do'stlik hislari va munosabatlari bo'ladi, buni inkor etib bo'lmaydi. Bu do'stlik tufayli ular bir-birlariga ijobiy ta'sir etadilar, ular bir-birlarini tarbiyalaydilar. Qizlar bilan o'gil bolalar do'stlik munosabatida bo'lmasalar, o'gil bolalar johil, qo'pol, shavqatsiz bo'lib qolishlari mumkin. Qizlar esa shalpaygan, beqaror bo'lishlari mumkin.

Do'stlik munosabatlarining ahamiyatini ifoda etuvchi mil-

liy merosimizdan biri — xalq maqollarida ham do'stlikning odam uchun kerakligi bayon etilgan:

«Do'stsiz boshim, tuzsiz oshim». Yoki «Do'st bilan obod uying gar bo'lsa u vayrona ham, do'st qadam qo'ymas ekan, vayronadir koshona ham».

Do'stlikni ifodalovchi qanday maqollarni yana keltirish mumkin? Shuningdek, o'quvchilarda do'stlik mavzusiga qiziqishni orttirish uchun darsda kim ko'proq maqol yoki hikmatlar keltirish musobaqasini tashkil etish mumkin.

Tanadagi bo'layotgan o'zgarishlar va jinsiy rivojlanish mobaynida yigit va qizlarning o'zaro qiziqishi kuchayadi va bu kuchayish yoqtirish, sevgi tarzida ham namoyon bo'ladi. Agar do'stlik o'zaro bir-birini tushunishga asoslangan o'zaro munosabatlar ko'rinishi bo'lsa, sevgi esa qalblar yaqinligiga asoslangan va his-tuyg'ularining namoyon bo'lishining muhim alomatidir. Sevgi bu nafaqat hissiyot, balki boshqalarni seva olish qobiliyati va sevimli bo'la olishdir. Shu sababdan o'smirlar uchun bu hissiyotning borligi juda katta ahamiyatga egadir. O'smirlar bir-biriga mehr qo'yishganda asosan tanlagan odamlarining tashqi ko'rinishlari, aqliy imkoniyatlari va obro'lariga e'tibor beradilar. Lekin keyinchalik yosh ulg'ayib borgan sari odamlar sevgi obyektini tanlashda uning tashqi qiyofasi, aqli yoki qandaydir afzalliklariga emas, balki uning insoniy fazilatlariga ko'proq e'tibor berishlari kuzatiladi. Aytish mumkinki, sevgi hissini dastlabki bosqichi — o'zaro yoqtirib qolish, yoki simpatiya bo'lib, bunda tanlagan odamning tashqi qiyofa belgilariga ko'proq ahamiyat beriladi. Masalan, chiroyli kiyingan va orasta bo'lib ko'ringan qiz bola davrada ko'pchilikning nigohini o'ziga tortadi va natijada davradagilarning ko'pchiligi uni yoqtirib qolishlari mumkin, lekin shu yoqtiruvchilar orasida qaysi biri shu qizga ham ma'lum darajada yoqsagina, ular o'rtasida o'zaro yoqtirish yuzaga kelishi mumkin bo'ladi. Shu tarzda o'g'il-qizlar orasida o'zaro yoqtirishdan keyin boshqa bosqich — sevgiga aylanishi mumkin. Demak, o'smirlik davridagi o'g'il-qizlar ko'pincha davralarda bo'lishni, birovlariga yoqish uchun tashqi ko'rinishlariga alohida e'tibor beradilar. Shuning uchun yoqimtoy bo'lsa-yu, lekin biror odamning e'tiboriga sazovor bo'lmasa, o'smir o'g'il-qizlarda xafalik hissi yuzaga kelishi mumkin. O'smirlarda sevgi munosabatlarining kechishida faqat qarama-

qarshi jins vakili emas, balki aynan shu davrda ota-onaning qadrlanishi va ularga nisbatan sevgi-muhabbat, yaqin aka-uka yoki opa-singilga nisbatan muhabbat, qiziqqan predmeti yoki narsasiga nisbatan ham muhabbat ko'inishlari yuzaga kelishi va namoyon bo'lishi mumkin. O'smirlar o'zlarining qiziqqan obyektlarini nuqsonsiz, ideal tarzda tasvirlaydilar, o'z tuyg'ularini o'zlari ham hali anglab yetmaydilar, ular his tuyg'ularini qanday qilib izhor etish va o'zlarini qanday tutishni ham bilmaydilar, ularning bu hissiyotlari ko'proq mavhum o'ylarga olib keladi. Natijada kim to'g'risida ko'proq o'ylash ehtiyojga aylanadi.

Agar o'smir kimgadir nisbatan o'z his-tuyg'ularida do'stlikka qaraganda boshqacha ekanligini payqasa, kuchayib borayotganini sezsa, demak, bu o'smirda do'stlikdan boshqacha hissiyotni kechayotgani ayon bo'ladi. Sevish va sevilish ajoyib tuyg'u bo'lib, bunda o'ziga xos hayajonli daqiqalarda bezovtalanish, tanlagan kishisi bilan birga ko'proq vaqt o'tkazish haqida o'ylash ko'payadi va bu holat asosiy maqsadga aylanib qoladi. Aytish kerakki, bu tuyg'u o'zaro hurmat, xushmuomalalik va ishonchga asoslanadi. Xayoliy muhabbat og'ushida inson ko'pincha boshqalarning kamchiligini payqamaydi, chunki xayolot va tasavvur ko'proq ifodalanadi.

Har bir odamning sevish qobiliyati qaysi yoshida qanday kechishi mumkinligi olimlar tomonidan aniqlangan. Bu davrlarni keltiradigan bo'lsak, bu uch yosh atrofidagi davr, bunda birdaniga bolaga o'z yoshi yoki kattaroq yoshdagi qiz yoki o'g'il bola yoqa boshlaydi. O'sha yoqtirib qolgan odamiga o'zining yaxshi konfeti, pecheniysi, olmasini ravo ko'ra boshlaydi. O'zaro ilqlik munosabatlari asosida yarim bolalarcha muhabbat kichik maktab yoshidagi davrda, ya'ni 7—8 yoshlarda ham ko'rinadi. O'smirlik davrida ham qarama-qarshi jins vakiliga nisbatan bu kabi hissiyot namoyon bo'ladi. Bunda ko'proq muloqotga kirishish, sevib qolgan kishisiga nisbatan ko'proq qiziqish, yoki tashqi qiyofasidagi qandaydir jihatini kuchli yoqtirib qolish tarzida sevgi hislari kuzatiladi. O'smirlik davridagi o'g'il-qizlar hali to'la shakllanmagan shaxs pallasida ekanliklari tufayli ulardagi sevgi hislari o'ziga xos belgilarga ega ekanligi ko'rinadi:

Birinchidan, sevgi hislari masalalari ularni sevgi hislari paydo bo'lishidan ancha oldinroq qiziqтира boshlaydi, o'qigan

kitoblari, eshitgan qo'shiqlari, ko'rgan filmlaridan va kattalar-ning suhbatlaridan ular sevgi qanday his ekanligini, bu hisga odamlar intilishi va kutishlarini yaxshi biladilar. Bu sirli tuyilgan hisni o'zlarida ham his etish, sevib ko'rish, uni o'zida kechirish istagi kuchayib boradi. Bu o'ziga xos o'smir organizmida yuz berayotgan fiziologik jarayonlar ta'siriga ham bog'liqdir.

Ikkinchidan, bu yangi sohada o'z-o'zini anglash, sevib ko'rish va sevilish ehtiyoji yuzaga keladi. Shuning uchun o'smirlik davridagi o'g'il-qizning sevgi hislari bu sevgi debochasi bo'lib, bu hali jiddiy parvarishni taqozo etuvchi nozik tuyg'udir.

Uchinchidan, o'smir sevgisida hali ko'p fantaziya bor. Sevib qolgan kishisi timsolida u xayolidagi kishining eng yaxshi sifatlarini tasavvur etadi. Muloqot olib borish ehtiyoji kuchliligi, ko'ngil yaqinligini his etish xohishi mavjudligi kabilar bilan xarakterlanadi. Shuningdek unda o'ziga ishonch hislari ham kuchsizdir, unda uyatchanlik bor.

To'rtinchidan, o'smirning sevgi hislari u uchun o'ziga xos qiziqarli kitobga o'xshaydi, shuning uchun u hayotdan uzilgan va hayot bilan bog'lanmagandir.

Bu keltirilgan xususiyatlarni bilgan holda, o'smirlar uchun sof sevgi tuyg'usini his qilishda adashmaslik, har qanday hissiyotlar qurboni bo'lmay, aql-u farosat bilan yondashishni tavsiya qilamiz.

Bilimlarni tekshirish uchun savollar:

1. O'smirlik davri qaysi yoshlarga to'g'ri keladi?
2. O'smir organizmida qanday o'zgarishlar ro'y beradi?
3. O'smirlik avtonomiyalari nima va uning qanday turlari farqlanadi?
4. Menstrual sikl nima va u qanday kechadi?
5. Jinsiy balog'atga yetish deyilganda nima tushuniladi?
6. Jinsiy balog'atga yetishning erta yoki kech yuzaga kelishi o'smir ruhiyatiga qanday ta'sir qiladi?
7. O'smirlik davrida qanday his-tuyg'ular muhim hisoblanadi?
8. O'smirlik davrida do'stlik hissining ahamiyati qanday?
9. O'smir uchun sevgi-muhabbat hislarining belgilari qanday bo'ladi?

Hikmatlar xazinasidan:

1. Donishmandlardan biri bo‘lmish Husayn Voiz Koshifiy «Kim bilan do‘stlashish kerak?» degan savolga quyidagicha munosabat bildirgan:

● do‘st aqlli bo‘lishi kerak, zero, aqlsizlik yaxshilik belgisi emas;

● do‘st xushfe‘l bo‘lishi kerak, chunki badxulqlar bilan til topishish qiyin;

● do‘st badfe‘l bo‘lmasligi lozim;

● u beg‘araz bo‘lmog‘i lozim;

● do‘st aldoqchi, riyokor, qallob bo‘lmasligi kerak.

Shuningdek, agar do‘st topsang, u holda ushbularga amal qilgin:

● do‘stingdan hech narsani ayama;

● uning sirlarini qalbingda saqla, hech kimga oshkora qilma;

● odamlardan uning nuqsonlarini yashir, kamchiliklarini faqat o‘ziga ayt, toki ularni tuzatsin;

● uning gaplariga diqqat bilan quloq tut;

● undan achchiqlanma, uning gaplaridan nuqson izlama;

● do‘stingga hurmat bilan munosabatda bo‘l;

● uning xushfe‘lligiga minnatdorchilik bildir;

● do‘stingni o‘zi yo‘qligida doimo yaxshi so‘zlar bilan esla;

● agar do‘stingga biror narsani o‘rgatmoqchi bo‘lsang, buni ehtiyotkorlik va samimiylik bilan amalga oshir;

● uning ayblariga e‘tibor berma, ularni kechir;

● do‘sting quvonsa – quvon, qayg‘ursa – qayg‘urgin;

● do‘stingga aytadigan birinchi so‘zing uning uchun sog‘liq tilamoq bo‘lsin;

● do‘stingning gapirayotgan gapini bo‘lma;

● o‘zingga nimani ravo ko‘rsang, do‘stingga ham shuni ravo ko‘r;

● kerak bo‘lgan paytda do‘stingni himoya qil.

Shu ko‘rsatilgan amallarni bajarsang, sening do‘sting ishonchli va sadoqatli bo‘ladi.

Donishmandning bu fikrlarini muhokama qiling. Bu qoidalarni amalga oshirish odamlarga yordam beradimi yoki yo‘qmi? Fikringizni bildiring.

2. Bir donishmand:

– Gapirmoqdan eshitmoq ma‘qul, – debdi.

– Nima uchun? – deb so‘rashibdi undan.

Shunda donishmand:

– Bo‘lmasa xudo bitta til-u ikkita quloq bermas edi-da, – debdi.

Bu holatni tahlil qiling.

3. Abdulla Qahhor ushbu hikmatli so‘zni aytib ketgan: «Taningda filning kuchi, chumolining g‘ayrati bo‘lsin». Bu bilan adib nima demoqchi?

Yaxshilik qilgan yaxshilik ko‘radi

Bir vaqtlar kemada sayohatga chiqqan ikki do‘st dengizga tushib ko‘rdilar. Shu vaqt to‘lqin kuchayib ketdi.

Yo‘lovchilar hammasi baqirib-chaqira boshladilar.

Kema darg‘asi darhol dengizga o‘zini tashlab, do‘stlardan yoshrog‘ini qutqarib qoldi. Boshqasini qutqarishga esa harakat qilmadi, ikkinchi do‘st cho‘kib ketdi. U yerdagilarning bir qanchasi darg‘aga:

– Darg‘a, agar tezroq harakat qilganingda ikkinchi odamni ham qutqarsa bo‘lardi. Juda imillading, – dedilar.

Darg‘a bunday javob berdi:

– Menga yaxshilab quloq soling. Bu yigitni qutqarishni xohlagan edim, qutqardim. Chunki u menga avvaldan yaxshilik qilib kelgan. Boshqasini cho‘kib ketishini xohlagan edim, u cho‘kib ketdi. Chunki uning ko‘p yomonligini ko‘rganman. U meni ranjitgan, ko‘nglimni og‘ritgan. Shuning uchun uning cho‘kib ketishini istagandim, – dedi.

Nima uchun shunday bo‘ldi? Fikringizni bildiring.

5.1. SHARQ VA G'ARB MUTAFAKKIRLARINING SEVGI-MUHABBAT VA DO'STLIK HISSI HAQIDAGI QARASHLARI

Kishilik jamiyati yuzaga kelibdiki, insonlar orasidagi ijobiy va salbiy munosabatlar barcha kishilarning diqqat markazida muhim masalalardan bo'lib kelgan. Shuning uchun bu masalalar qadim zamonlardan boshlab xalq og'zaki ijodi namunalarida, doston, qo'shiq va ertaklarda, donishmandlarning fikr va qarashlari sifatida o'ziga xos ravishda munosabat bildirish va tahlil qilish obyekti bo'lib kelgan.

Qaysi mutafakkir yoki olim, shoir yoki yozuvchining asarlarini olib ko'rmang, ularning hech qaysisi o'z ijodiy faoliyatida inson hissiyotlarining eng kuchli va sirlisi, serjilo va sehlisi hisoblangan muhabbatni chetlab o'ta olmagan. Insoniyat bor ekan, muhabbat odamni sirli tuyg'ular olamiga yetaklagan, uni yengib bo'lmag'ovlardan o'tishga va cho'qqilarni zabt etishga undagan, uni rag'batlantirgan, unga baxtiyor onlarni tuhfa etgan. Hatto o'lim to'shagida yotgan kishiga ham umid bag'ishlab, hayot nash'asini surdirgan, oddiy kunlariga kamalak jilolarini arg'umon etgan, uning atrof-muhitni hamda o'zligini idrok qilishi uchun turtki bo'lgan. Shaxs ruhiyatida hatto o'ziga ham noma'lum bo'lgan qudratni kashf etgan. Ko'hna va hamisha navqiron hisoblangan bu insoniy tuyg'u hammaga barobar aziz va muqaddasdir.

Sharqda qadimgi Xitoy ilmiy qarashlarida Konfutsiy ta'limoti, Hindistonda Budda, Islom olamining muqaddas Qur'on va hadislarida insonlar orasida yaxshi insoniy munosabatlarini qaror toptirish lozim ekanligi aytib o'tilgan. Deyarli bir davrda, boshqa-boshqa joyda Hindistonda Budda, Xitoyda Konfutsiy ta'limotlarida bir g'oya, qarash shakllanganini kuza-tish mumkin: «O'zingga ravo ko'rmagan narsani boshqalarga ravo ko'rma». Konfutsiy merosida asosan odamlar orasidagi munosabat, insonparvarlik, do'stlik, insonni sevish jihatlariga keng o'rin berilgan: «Odamlarni sevish va iliq munosabatda

bo'lish deganda o'zini inkor etish emas, balki boshqa odamlarni ham, o'zini ham bir xil ko'rish kerak» ekanligi talqin etilgan.

Islom olamining muqaddas kitobi Qur'onda insoniy munosabatlarni tushunish uchun insonlar tomonidan faqat yaxshilik, ezgulik, do'stlikni amalga oshirish kerakligi (79-oyat, Niso surasida), insonlar orasida faqat va faqat yaxshi munosabatlar amalga oshirish lozimligi (160-oyatda), bunday munosabatlarni amalga oshirish esa yaxshilik alomati ekanligi 63-, 98-, 139-oyatlarida bayon etilgan.

Hadislarda esa yaxshi insoniy munosabatlarni qay yo'sinda olib borish lozimligi tushuntiriladi: «Oralaringda salom berishni tarqatinglar, bir-birlaringga muhabbatlaring ziyoda bo'ladi» (142-hadis); shuningdek katta yoshdagilarga e'tiborli bo'lish (373-hadis); ilm ahliga e'tiborli bo'lish (141-hadis), ota-onalar va farzandlarga mehrlil bo'lish kabi munosabatlar asosiy mavzu sifatida yoritiladi.

Yaxshi insoniy munosabatlar va u bilan bog'liq axloqodob, tartib-qoidalar O'rta Osiyo mutafakkirlarining o'rganish, kuzatish va munosabat bildirish masalalaridan bo'lib kelgan.

Abu Ali Ibn Sino o'zining «Donishmandnoma» asarida har bir kishi baxtli bo'lishi uchun o'zidagi axloqi, odobi, yurish-turishi va atrofdagilarga munosabatini ijobiy qilishi kerakligini uqtiradi. Abu Ali ibn Sino o'z asarlaridan birida kuchli muhabbatni izohlar ekan, uni kasallik sifatida ta'riflaydi va «davolanish» yo'llarini ko'rsatib o'tadi: muhabbat o'tida qiynalib azob chekayotgan ikki qalbni birlashtirishni maslahat beradi. Shuningdek u yana ma'lum obyektiv sabablarga ko'ra, ya'ni dinidagi, salomatligidagi, yoshi va ijtimoiy kelib chiqishidagi va shu kabi tafovutlarga asoslanib qalblarni birlashtirish imkoni bo'lmasa, unda odamning ruhiy xususiyatlariga ko'ra turlicha davo choralarni qo'llashni tavsiya etgan. Masalan, hissiyotni boshidan kechirayotgan odamni sevgilisidan sovutish, hissiyotni zaiflashtirish, hissiyotni boshqa shaxsga ko'chirish, chalg'itish, organik ehtiyojlarni qondirish orqali muhabbat hislarni susaytirish shular jumlasidandir.

Abu Rayhon Beruniy esa insonning tashqi qiyofasi, uning axloqiy qiyofasi bilan uzviy bog'liqligini, kishidagi olijanoblik va orastalik insonlar bilan muomalasida muhim o'zak ekanligini asoslaydi.

Yusuf Xos Hojib insonlar bilan do'st bo'lish uchun asosiy kalit «Bu tildir, til tufayli kishi o'z ilmi, aqliga jilo beradi. So'zni o'ylab so'zlash, uning ulug' bo'lishiga olib keladi, yoki o'ylamay so'zlansa, uning qadrini tushiradi» kabi fikrlari orqali insoniy munosabatlarda muomalaga yuqori e'tibor berish kerakligini uqtiradi.

Hoji Ahmad Yassaviy hikmatlarida esa har bir insonning orzusi insonlar bilan yaxshi munosabatda bo'lish, do'st orttirish, sevishtirish va sevilish ekanligi ko'rsatib berilgan.

Faylasuf shoir Umar Xayyom ruboiylarda ikki kishi orasidagi munosabatlarda bir-biriga do'stlik, mehr ko'rsatish, e'tibor berish shu insonlarning shaxs sifatida rivojlanishiga katta zamin yaratishi ifodalanadi.

Abu Nasr Forobiy «Fozil odamlar shahri» asarida axloq-odobga loyiq inson ikki fazilatiga ega bo'lmog'i lozimligi va bu fazilatlar tarkibida muomala odobi, insonlarning o'zaro bir-biri bilan xush muloqotligi, do'stligi kabilarni kiritadi. Mutafakkirning fikricha, insonga uni go'zal amallar qilishi uchun yo'naltiriladigan odat mahsuli bo'lishiga yetuk xulq lozim. Xulqning yaxshiligi xatti-harakatlarda me'yor qay darajada saqlanganligi bilan belgilanadi. Odobni esa u badavlatning davlatini bezaydigan va kambag'alning kambag'alligini o'g'irlaydigan axloqiy hodisa sifatida ta'riflaydi.

Kaykovusning «Qobusnoma» asarida: «Shundoq kishini do'st tutinginki, senga uning suhbatidan rohat yetsin. Shunda uni qabul qil, chunki oshiqlik boshqa va do'stlik boshqadir», —deyilgan bo'lsa, «Hotamnoma» asarida esa saxiylik, to'g'ri-lik, rostgo'ylik, sevgi va sadoqat, odamlar o'rtasidagi do'stlik va muruvvat, tinchlik va farovonlik kabi ezgu g'oyalar tarannum etilgan.

Alisher Navoiyning «Mahbub ul-qulub» asarida kishi xulq-atvorida namoyon bo'ladigan odob va tavoze do'stlik paydo bo'lishida eng asosiy shart sifatida qaraydi: «Tavoze — kishiga xalqning muhabbatini jalb qiladi, odamlarni u bilan do'stlashtiradi. Tavoze — do'stlik gulshanida toza gullar ochadi va gulshanda oshnolik va ulfatchilik bazmiga xilma-xil gullar sochadi».

Sharq mutafakkirlari asarlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, ularning boy va sarmazmun meroslari o'ziga xos ensiklopediya hisoblanadi. Bu merosni biz o'qib, o'rganib shu kunlarda ham uni hayotga tatbiq etish kerakligini tan olamiz.

Qadimgi yunon faylasufi Aflotun (Platon) o'z dialoglarida insondagi hislardan bo'lmish sevgi-muhabbatning ma'nosini tushuntirib deydi: «Muhabbat hissi mangu, negaki u na tug'ilganini, na mag'lubiyatini, na ko'payganini, na kamayganini biladi».

Aflotun muhabbat haqidagi fikrlarini rivojlantirib, odamlar uning haqiqiy ahamiyatini anglab yetmasliklari, «agar ular muhabbatning haqiqiy kuchini va qudratini anglab yetganlarida edi, ular uning uchun buyuk haykallar qurib, katta qurbonliklar keltirar edilar...», deydi. Aflotun qarashlariga ko'ra sevgi va muhabbat tuyg'ulari insondagi tana go'zalligini ko'rish bilan cheklanmaydi, buning uchun qalb go'zalligini ham tushunish lozim ekanligi, muhabbat yo'lida o'ziga xos bilimlar va yo'l egallanishi kerakligi uqtiriladi. Deyarli yigirma olti asr avval aytilgan bu fikr va qarashlar bizning davrimizda ham o'z ijtimoiy ahamiyatini, qadrini va qimmatini yo'qotmagandir.

Arastu (Aristotel), qadimgi yunon faylasufi birinchi navbatda muhabbat tuyg'usida oila va jamiyat uchun foyda qidiradi, masalan, oilada muhabbatning maqsadi do'stlik ekanligini uqtiradi. Arastu fikricha, sevgidagi do'stlik hissiy intilishga nisbatan e'tiborliroqdir, sevgi shu tufayli aksariyat holda do'stlikdan kelib chiqadi. Agar u ko'p holda do'stlikdan kelib chiqsa, demak, do'stlik sevgining maqsadi ekanligi ayon bo'ladi.

Qadimgi rim so'z ustasi, faylasufi Mark Tuliyy Sitseron esa bu tuyg'uni qandaydir mavhumlik deb qaraydi. Bu insonda talbalik, aqlsizlikni vujudga keltiradi, shuning uchun undan saqlanish lozim ekanligini uqtiradi. Sitseron: «Agar muhabbat tabiiy hissiyot bo'lganida edi, u holda hamma sevardi, doimo sevardi, o'ylamasdan, uyalmasdan, to'yinmasdan sevardi».

Yunon axloqparvar faylasufi Plutarx qarashlarida insoniylik va ma'rifat g'oyalari mujassamlashgan. Uning fikrlari asosan oilaviy munosabatlarni barqaror olib borishga, shaxsning o'zini bilib olib boshqalarga munosabat ko'rsatishi kerakligiga qaratilgandir. Uning fikricha, sevish sevilishga nisbatan ancha ma'quldir, chunki, sevish orqali kishi ko'p nuqsonlardan, xatolardan xalos bo'lishi, atrofida qilarni boshqacha tushunishi va boshqacha munosabatda bo'lishga qodir bo'la olishiga kuch topa oladi.

G'arb faylasuf mutafakkirlarining qarashlari va asarlarida,

diniy qarashlarda sevgi, do‘stlik kabi emotsional munosabatlar va hissiyotlar mavzusi markaziy o‘rinni egallagan. Biroq ular-da ilgari surilgan ilmiy g‘oyalar bu hislarning inson uchun ahamiyati yoki zararini ta’kidlash bilan, shu tushunchalarga ta’rif berish darajasida qolgan.

5.2. MUHABBAT VA UNING TURLARI

Shunisi taassuflanarliki, hozirgi kunga qadar muhabbat tushunchasiga yagona ilmiy ta’rif, tavsif berilmagan, bevosita unga bag‘ishlangan ilmiy asarlar nihoyatda kam. Kishilar ongi-da bo‘lgani kabi badiiy asarlarda ham muhabbat haqidagi turlicha, ko‘pincha bir-biriga zid fikr va ta’riflarni uchratish mumkin.

Ba’zi mualliflar esa muhabbat hislarini sof ruhiyat komponenti sifatida bayon etib, undagi fiziologik komponentni inkor etadilar. Fiziologik komponent hayvonlarga xos bo‘lgan organik ehtiyojlarni qondirishdan iborat instinktning ifodalanishi sifatida idrok etiladi. Shu sababli ham ular odam hayvoniy hirsdan, jinsiy intilishlardan ozod bo‘lishi kerak deb hisoblashadi va muhabbat hislariga bir yoqlama yondashishadi. Klassik asarlarda jumladan qadimgi hind traktatida muhabbatga birmuncha to‘liq ta’rif beriladi: «Aql mayli hurmatni tug‘dirsa, qalb mayli do‘stlikni, tana mayli xohishni tug‘diradi. Aql, qalb va tana bir bo‘lib sevgi-muhabbatni tug‘diradi». Volter: «Sevgi-muhabbat – bu ham qalb, ham aql va tanaga bir vaqtning o‘zida hujum qilinadigan eng kuchli, zavqli his-tuyg‘ulardan biridir», – deb ta’rif beradi. Bu ta’riflarni o‘zaro taqqoslash va ruhiy tahlil qilish, sevgi-muhabbatda zaruriy ruhiyat komponenti bilan bir paytda fiziologik komponent ham hisoblanadi.

Qadimgi yunonlar sevgi-muhabbatni qanday yo‘nalishda ketishiga qarab ikki turga – «eros» va «agape»ga bo‘lganlar, vaholanki, ular muhabbatning ikki muhim tomonidir, ya’ni «eros» – muhabbat obyektiga ega bo‘lishga, uni o‘ziniki qilib olishga qaratilgan bo‘lsa, «agape» – hissiyotni boshidan kechirayotgan shaxsning hissiyot obyektiga o‘zini bag‘ishlashdir. Ana shu hissiyot har bir odamda uchraydi. Shu hissiyotlarda qaysi biri ustunlik qilishiga qarab, kishidagi muhabbatni, aniqrog‘i hissiyotni boshidan kechirayotgan shaxsni va uning