



O'SPIRINLARINING YETUK SHAXS BO'LIB RIVOJLANISHIDA BAXTNING AHAMIYATI

Xudoyorova Madina Xolmo'min qizi

O'zbekiston Respublikasi Oila va xotin-qizlar davlat qo'mitasi
huzuridagi "Oila va xotin-qizlar" ilmiy tadqiqot institut doktoranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7471532>

ARTICLE INFO

Received: 13th December 2022

Accepted: 21th December 2022

Online: 22th December 2022

KEY WORDS

O'spirinlik, baxt, baxtlik darajasi, baxt indeksi, psixologik xususiyat, oilaviy muhit, jamiyat, o'spirinlik, yetuklik.

ABSTRACT

Ushbu maqolada o'sib kelayotgan o'spirinlarning intellektual rivojlanishida baxtning ro'li nechog'lik katta ekanligi to'liq ochib berilgan. Shuningdek, jamiyatda o'z o'rnini topish munosib kasb tanlashda oilaviy baxtning ahamiyati ko'plab misollar bilan keltirilgan..

Kirish. O'zbekiston Respublikasida intellektual yuksak, salohiyatli kadrlarni tayyorlash va ularning ta'lim tizimini tubdan isloh qilish hamda samarali bilim berish hozirgi kuning dolzab mavzulardan biri sanaladi. Yosh o'sib kelayotgan yangi avlodning har tomonlama bilim olishlari uchun barcha shart -sharoit yaratilganligi barchamizga ma'lum. Komil inson tarbiyalanishida bilimning roli kattaligi sir emas lekin, bilishimiz kerakki bilim olish jaroyoniga psixologik farovonlik fundamental xususiyat bo'lib xizmat qiladi.

Maqsad va uni asoslash. Yoshlarning har tomonlama bilim va intellektual salohiyatini oshirish uchun bugunga kunda ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. Yoshlarning intellektual salohiyati ularning baxtlik darasi bilan chambarchas bog'liq. Baxtni his qilgan va uni anglab yetgan har yosh avlod ta'lim tizimida yuksak cho'qqilarga erishadi. Ko'plab psixologik tadqiqotlarga ko'ra baxtni his qilmagan va uni

anglamagan yoshlarda umidsizlik, ishonchizlik tuyg'ulari ko'p uchraydi va bevosita ta'lim jaroyinida ham o'z aksini to'padi. Shunday ekan ushbu maqolani asosiy maqsad g'oyalardan biri bu yoshlarda baxtlik hisini paydo qiluvchi omillar bilan yaqindan tanishish.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi. Har bir o'sib kelayotgan yosh avlod borki sifatli ta'lim olishga jamiyatda yetuk mutaxassis bo'lishga intiladi. Ta'lim jaroyining sifatiga baxt ham o'z hissasi qo'shadi. Baxt nima va qanday qilib baxtli bo'lish haqida savollar insonning ongida hayotning turli davrlarida paydo bo'lgan. Qadim zamonlardan buyon ushbu savollarga cheksiz ko'p javoblar to'planib kelgan.

Psixologiya belgilaydi baxt bir lahzali hissiyot, va doimiy tuyg'u va eng katta ichki narsaga mos keladigan doimiy holat sifatida yashash sharoitlaridan qoniqish, o'z-o'zini anglash hissi bilan birlashtirilgan uning to'liqligi va mazmunliligi hissi. Baxt -



bu ham o'zini o'zi ta'minlash hissi, ham inson faoliyatining pirovard maqsadi.

Baxtni his qilish hissi va uning namoyon bo'lishi barcha odamlar uchun bir xil bo'lishiga qaramay, u doimo shunday bo'lmaydi baxt sub'ektiv ravishda o'zgarib turadi. Bu shakl jihatidan bir xil, mazmuni jihatidan farq qiladi: bir kishi uchun baxt - sevimli ish, boshqasi uchun bu sevgi, uchinchi shaxs uchun mustahkam oila eng muhimi, to'rtinchisi behisob boylik orzularidir. Ko'p odamlar uchun, baxt - bu hayotning barcha sohalarida birdaniga hamma narsa zo'r bo'lsa, bu ichki va tashqi hayotning muvozanati va uyg'unligini ta'minlasa. Tilshunoslar bir-biriga xilma-xillik bilan qarashadi va turli yo'llar bilan ochib beradilar "baxt" so'zi... Ko'pincha bu proto-slavyanacha undosh so'zning hosilasi, aniqrog'i "yaxshi taqdir" yoki "qo'shma qism", "sheriklik" iborasi sifatida tan olinadi. Inson hayotda o'zini baxtli his etsagina rivojlanadi, yashashga bo'lgan ishtiyoq ortib boradi. Baxtni his qilish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish mumkin.

1. Baxtni rejalashtirishingiz kerak.

Har bir inson baxt haqida gapiradi, ammo uni aniqlash qiyin. Aslida, baxtning universal ta'rifi yo'q bo'lishi mumkin. Bu faqat siz uchun xos bo'lgan vaziyatlarda erishishingiz mumkin bo'lgan narsa. Shunday qilib, baxtli hayot uchun birinchi mahorat bu o'zingizdagi baxt tushunchasini rivojlantirishdir.

2. O'sishga e'tibor qarating.

Baxtli hayot uchun qobiliyatlardan biri o'zingizni doimiy ravishda sinovdan o'tkazishdir. Sizdagi muammolar bu qo'rquvga to'lganligingiz yoki motivatsiyaning yo'qligi belgisidir. Boshqa tomondan, qiyinchiliklarni qabul qilish sizni jonlantirishi mumkin. Bu esa

hayotingizga bir qadar ma'no qo'shgandek bo'ladi. Maqsadlarga erishish yo'lida harakat qilish yashashga bo'lgan qiziqish va hayotdan qoniqishni oshiradi.

3. Har bir narsaning yorqin tomonlarini ko'rishni o'rganing.

Omon qolish instinkti tufayli inson boshdan kechirgan holatlarining ijobiy tomonlariga emas, balki salbiy narsalarga ko'proq e'tibor qaratishga moyil bo'ladi. Shuning uchun har bir kishining yoki vaziyatning yaxshi tomonlarini ko'rishni o'rganish oson kechmaydi.

Shunga qaramay, siz qila oladigan eng yaxshi narsa bu salbiy taxminlarning paydo bo'lishi ehtimoli tug'ilganda darhol ularga optimistik fikrlar bilan qarshi turishdir.

4. O'zingizga ishonishga qodir bo'ling.

Baxtli hayot uchun qobiliyatlardan biri bu o'ziga ishonchdir. O'zingiz uchun eng yaxshi do'st bo'ling. O'zingizni tanqid qilishni to'xtating. Xato qilganingizda yoki xohlagan narsangizga erisholmaganda ham o'zingizni kechiring. O'zingizga rahmshafqatli bo'ling. O'zingizga nisbatan salbiy hukm chiqarmang.

5. Hayotingizning turli sohalarini muvozanatda tuting.

Ish hayotning muhim qismidir, lekin hayotning o'zi emas. Bunga ko'p vaqtingizni bag'ishlaganingiz yaxshi. Ammo bu sizning hayotingiz markaziga aylanishiga yo'l qo'ymang! Atrofingizdagi odamlar sizning hayotingizda muhim o'rin egallashi lozim. Ular sizning hamkoringiz, do'stlaringiz va oila a'zolaringiz bo'lishi mumkin. Albatta, sizning sog'lig'ingiz va dam olishingiz ham juda muhimdir.

6. Yengilishni tan olmaslik.

Bu baxtli hayot uchun eng muhim qobiliyatlardan biridir. Bu muvaffaqiyatsizlikni unutish va undan hulosa chiqarish qobiliyatiga ega bo'lish



deganidir. Ba'zan bu ko'p vaqt talab etadi. Ammo, bu, albatta, biz barchamiz rivojlantiradigan mahoratdir. Buning uchun faqat mehnat va iroda kerak!

7. Odatlarga qarshi kurash.

Hammamiz aqliy, hissiy va jismoniy odatlarga to'lamiz. Ba'zan, ular sizning hayotingizni osonlashtiradi. Boshqa hollarda, ular sizga zarar yetkazadigan mexanik harakatlardir. O'zingizni tahlil qilishni o'rganing. Yaxshi va yomon odatlaringizni farqlang, keyin esa faqat foydalilarini olib qolishga urining.

8. Hayotdagi maqsadni toping. Hayotda e'tibordan qoluvchi nuqtalardan biri.

Bilamizki, maqsadga erishganda hayot yanada qiziqarli va yoqimli bo'ladi. Muammo shundaki barcha insonlar ham hayotda aniq maqsadlarini belgilab olmaydi. Unutmang, orzular kichik maqsadlarga, ular esa ulkan maqsadlarga aylanadi. Buni payqab oling.

9. Mehribon bo'ling.

Ehtimol, siz yaxshi odamlar eng baxtli bo'lib ko'rinishini payqagandirsiz.

Xafagarchilikka ko'p duch keluvchilar — xudbin va shafqatsizlardir.

Boshqalarga mehribon bo'lish sizga doimiy baxtni his qilish imkonini beradi. Inson hayotiga ijobiy ta'sir qilish orqali tuyiladigan quvonch bebahodir.

10. Sog'lom munosabatlarni yarating

Baxtli hayot uchun eng muhim qobiliyatlardan biri.

Ijtimoiy munosabatlar shaxsiy farovonlik uchun zarurdir. Bunday munosabatlarni o'rnatishning eng yaxshi usuli qadrlash, hurmat qilish va sizga in'om etilgan har bir narsadan minnatdor bo'lishdir.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak baxtli hayot uchun ushbu ko'nikmalardan oqilona foydalaning, atrofga ijobiy nigoh bilan boqing, insonlarni seving, shunda o'zingizni seva olasiz, boshqalarning yutuqlariga havas bilan qarang, barchaga mehr ulashing, shundagina haqiqiy baxtni his etasiz.

References:

- 1.H. Makkubin, " Stress va oila: Normativ o'tishlar bilan kurashish". Nyu-York: Bruner/ Mazel (2003).
- 2.S. Pavlina. "Oilaviy munosabatlardagi muammolarini tushunish". (2016).
- 3.V. V. Kunitskaya. "Oilaviy nizolar va ularni hal etish yo'llari" Ijtimoiy o'qituvchi . (2017).
- 4.Э. Гозиев. Психология интеллекта. –Т.: Учитель, 1998.
- 5.М.Г.Давлетшин. Текст лекций по психологии. 2012.
- 6.www.lex.uz (<http://www.lex.uz/>)
- 7.www.psixologos.ru.
- 8.www.ziyonet.uz