

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

SAMARQAND VILOYAT XALQ TA'LIMI XODIMLARINI QAYTA  
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH  
HUDUDIIY MARKAZI

**O'QITUVCHILAR YON DAFTARCHASI UCHUN**

(Umumta'lim maktablari o'qituvchilari uchun  
uslubiy ko'rsatma)

Samarqand – 2020

**O'qituvchilar yon daftarchasi uchun.** Umumta'lim maktablari o'qituvchilari uchun uslubiy ko'rsatma – Samarqand, 2020. 52 bet

**Tuzuvchi:**

**Z.Pardayev** – Amaliy fanlar va maktabdan tashqari ta'lim metodikasi kafedrası mudiri, p.f.n., dotsent

**Mas'ul muharrir:**

**U.Utanov** – Amaliy fanlar va maktabdan tashqari ta'lim metodikasi kafedrası mudiri, p.f.n.

**Taqrizchilar:**

**A.Urunov** – SamDU mehnat ta'limi kafedrası dotsent, t.f.n.

**B.Doniyev** – Amaliy fanlar va maktabdan tashqari ta'lim metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.n.

*Samarqand VXTXQTMOHM Ilmiy-metodik kengashining 2020-yil 29-dekabrda bo'lib o'tgan yig'ilishida muhokama etilgan va 9-sonli qarori bilan nashr etishga tavsiya qilinadi.*

## **Kirish**

Bugun dunyoda yuz berayotgan to'rtinchi sanoat tamaddunining dvigateli - harakatga keltiruvchi kuchi kreativlikdir. Atrofga boqsangiz, har tomonda inson ijodkorligining beqiyos va hayratlanarli namunalariga duch kelasiz: elektron xizmatlar, virtual reallik, to'rtburchak tarvuzlar, tuproqsiz hosil olish... Bularning barchasi inson tasavvuri, tafakkuri mahsuli. Bugun biz uchun odatiy tuyulgan kitob, musiqa, bino, samolyot, hatto lampalar ham qachonlar orzu va tasavvurda bo'lgan, keyinchalik aql-idrok samarasi o'laroq yaratilgan.

G'ildirakning kashf etilishidan boshlangan yaratuvchanlik namunalari bugun koinotda kezib yuribdi. Innovatsiyalar kundalik turmushimizda qulayliklar yaratadi, og'irimizni yengil, uzog'imizni yaqin qiladi. Shu tarzda kreativlik taraqqiyotning ajralmas bo'lagiga aylangan. Barcha sohada ijodiy fikrlovchi mutaxassislariga talab katta. Dunyoga mashhur dasturiy mahsulotlar, mobil telefonlar ishlab chiqaruvchi kompaniyalar mutaxassislaridan har kuni yangi g'oya so'raladi. Mehnat bozorida kreativ fikrlovchi mutaxassislariga talab oshib borayotgan ekan, ta'lim jarayonida o'quvchi-talabalarning noodatiy fikrlash qobiliyatini shakllantirish, rivojlantirish dolzarb vazifadir. Haligacha ta'lim tizimida ko'plab yondashuv va metodlar ijodiy fikrlash emas, talqin va tahlilga, ya'ni berilgan ma'lumotni tushunib, to'g'ri yetkazishga, nari borsa, bir necha axborotni umumiyLashtirib, xulosa chiqara olishga yo'naltirilgan.

Yuqorida aytilgan fikrlardan shuni anglash lozim, o'quvchilarni kelajakdagi kasbiy faoliyatlarida raqobatbardosh kadrlar bo'lib yetishishlari uchun umumta'lim maktablaridan tamal toshi qo'yilishi lozim, bu esa maktab o'qituvchilari zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi. Bu mas'uliyatli vazifani samarali tashkil etish va sifatli amalga oshirish uchun o'qituvchilarimiz doimiy ravishda o'zlarining kasbiy mahoratlarini oshirib borishlari talab etiladi.

Mazkur qo'llanmada o'qituvchilar uchun zarur maslahatlar berilgan.

## ODATLAR KUCHI

**Odatlar** – bu biz avtomatik bajaradigan harakatlar bo‘lib, bizni baxtli va muvaffaqiyatga yetaklaydi. Biz sport bilan shug‘ullanamiz, tishlarni tozalaymiz, vitaminlar qabul qilamiz, diyeta tutamiz, do‘stlar bilan muloqot qilamiz.

Bu kabi mayda odatlar yig‘ilishi vaqt o‘tishi bilan samarali natija beradi.

O‘zingizda motivasiya uyg‘otish uchun, mayda va erishsa bo‘ladigan maqsadlarga erishing. Misol uchun, tongda aniq musiqa tinglaganda jismoniy mashqlar bajarish kerakligi xaqida miyada reaksiya paydo bo‘ladi.

## O‘ZINGIZNI ALDAMANG!

### O‘zimizni aldashda ishlatadigan aldovlar:

1. **Dangasalik tutib qoldi.** Istalgan inson bazida dangasaligi tutib qoladi, prokrastinasiya (doimiylik moyilligi hayotiy muammolarga va og‘riqli psixologik ta'sirga olib keladigan eng muhim va shoshilinch masalalarni kechiktirish) va istakni yo‘q bo‘lishini his qiladi. Bu faqatgina ondagi chalkashlikdir.

2. **Men u emasman.** «Nimaga u hammasiga ega bo‘ldi, men erisha olmadim? U chaqqon, kuchli, aqlli, boy, menda unday qobiliyatlar yo‘q». Hammamiz har xilmiz, qobiliyatlar ham har xil bo‘ladi, birov bilan solishtirish xato.

3. **Menga shu yerda ham yaxshi.** «Nima keragi bor shuncha tashvish, menga shu yerda ham yaxshi». Albatta o‘zingizni yaxshi his qilishingiz ijobiy, lekin kelajakda ham xech narsa o‘zgarmaydi degani emas.

Do‘stlar, katta g‘alabalar istaysizmi? Unda o‘zingizni o‘zingiz turli bahonalar bilan aldashni to‘xtating va g‘olib inson bo‘ling.

## BILASIZMI

- ✓Agar sizning ichingizda qo‘rquv bo‘lsa, hayot sizni qo‘rqitadi
- ✓Agar sizning ichingizda agressiya bo‘lsa, hayot sizga «hujum qiladi»
- ✓Agar sizning ichingizda aybdorlik hissi bo‘lsa, hayot sizni «jazolash» yo‘lini topadi
- ✓Agar sizning ichingizda talashish istagi bo‘lsa, siz raqiblarga ega bo‘lasiz

✓Agar sizning ichingizda xafalik bo'lsa, hayot sizga yanayam xafa bo'lishingiz sababini topadi

✓Va bularning hammasi yagona maqsadda: kimligingiz, sizning qalbingizda nima borligiga bog'liqligini ko'rsatish uchun

Do'stlar ichimizdan qanday bo'lsak hayot bizni shunday ko'radi, qanday ko'rinishni xohlashimizga qarab emas.

## **HAYOTINGIZNI YAXSHILASH UCHUN, O'Z NUTQINGIZNI YAXSHILANG**

Fikr yuritayotganimizda ko'p xatolar qilamiz. Ular natijasida ko'pgina ko'ngilsizliklar yuzaga kela boshlaydi. O'z nutqingizni to'g'rilashingiz bilan muammoni hal qilishingiz mumkin:

✓ Boshqalar «muammo» deyishganda, siz «imkoniyat» haqida gapiring.

✓«Qilishim kerak» iborasini «Men qilmoqchiman»ga o'zgartiring.

✓«Omadsizlik» demang, «Taklif», deng.

✓ «Mening dushmanim bor» emas, «Mening bir oshnam bor...» deng.

✓ «Hayotimni kimdir buzayabdi» emas «U meni yashashga o'rgatayabdi», deng

✓«Og'riyapti» emas, «Og'riqqa ishora berayapti», deng.

O'z nutqingizni nazorat qila turib, atrofdagi hodisalarni nazorat qila boshlaysiz va hayotingiz yaxshi tomonga o'zgaradi azizlar!

## **MA'LUMOT UCHUN**

**Kasb** - maxsus tayyorgarlik va tajriba natijasida ma'lum bir sohada kasbiy faoliyatni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan bilimlar va amaliy ko'nikmalar majmuasidir (kasb – jismoniy imkoniyat, aqliy qobiliyat va yuridik huquqlarni ta'minlovchi insoniy mehnat faoliyatining (mashg'ulotining) turidir).

**Hunar** - o'rganib malaka hosil qilib bajariladigan ish va shunday ishni qabul qila bilish, biror narsani yaratish yoki yasash hamda maxsus tayyorgarlik natijasida bajariladigan ish tushuniladi.

**Kasb-hunarga yo'naltirish** deganda – yoshlarni qiziqishlari, moyilliklari va shakllangan qobiliyatlariga ko'ra va xalq ho'jaligi, umuman, jamiyatning mutaxassislarga ehtiyojini hisobga olib ishga joylashtirishni optimallashtirishga qaratilgan psixologik-pedagogik va

tibbiy tadbirlar majmui tushuniladi.

### **BUYUK AJDODLARIMIZ KASB-HUNAR TO'G'RISIDA**

Uyg'onish davrining birinchi bosqichida ijod qilgan Sharq allomalaridan biri, atoqli faylasuf va axloqshunos olim Abu Nasr Muhammad ibn Muhammad ibn O'zlug ibn Tarxon Forobiydir (873–950).

Sharqda «Ikkinchi muallim» deb tan olingan bu alloma o'zining «Fozil odamlar shahri», «Davlat arbobining hikmatlari», «Baxt-saodatga erishuv haqida» kabi bir qator asarlari bilan axloq ilmini rivojlantirishga ulkan hissa qo'shgan.

Forobiy kasb axloqining kelib chiqishi, xususiyatlari va uni hayotga tatbiq etish borasida quyidagi g'oyalarni ilgari suradi: «Insonning kasb-hunar va san'atdagi fazilatlariga kelsak, bu fazilat tug'ma emasdir. Agar kasb-hunar fazilati tug'ma bo'lganda, podshohlar ham o'zlari istab va harakat qilib emas, balki podshohlik faqat tabiiy ravishda muyassar bo'lgan, tabiat talab qilgan tabiiy majburiyat bo'lib qolar edi.

Nazariy va buyuk fikriy fazilat, ulug' tug'ma fazilat va kasb-hunar fazilati odat-malaka bo'lib qolgan odamlarda bu fazilatlar irodani hosil qilishning va odatga aylantirishning sababi bo'ladi.

Bunday odamlar cheksiz va juda kuchli tabiat va iroda egalaridir. Xalqlarda axloq, odob, rasm-rusum, kasb-hunar, odat va irodani hosil qilish uchun insondan zo'r kuch va qudrat talab qilinadi.

Bu ikki yo'l bilan, ya'ni ta'lim va tarbiya yo'li bilan hosil qilinadi. Ta'lim so'z va o'rgatish bilan, tarbiya esa amaliy ish, tajriba bilan bo'ladi».

### **O'SMIRLIK DAVRIDA KASB TANLASH**

O'smirlik davrida kasb tanlash ijtimoiy foydali mehnatga o'z hissasini qo'shish zarurligini anglash natijasida kasbga yo'naltirish.

**Proforiyentasiya** – yoshlarni xohish-istaklari, qiziqishlari, qobiliyatlariga qarab xalq xo'jaligining mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda psixologik-pedagogik va tibbiy kasbga yo'naltirish.

**Kasb tanlashga ta'sir etuvchi asosiy omillar quyidagilardan iborat:**

- o'quvchilarni kasb tanlashga o'rgatishda o'qituvchilar jamoasi

faoliyati hamkorligi va samaradorligi;

- kasb tanlashda yoshlar tashkilotining ishtiroki;
- sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan ishlar mazmunida kasb tanlashning alohida ajratib ko'rsatilishi;
- maktablarda o'quv ishlab chiqarish majmualarida ommaviy va keng ko'lamda yo'lga qo'yilishi;
- maxsus muassasalar faoliyati;
- kasbga oid ko'rgazmalar, sayohatlar uyushtirilishi;
- ijodkor, nufuzli, mahoratli kishilar bilan uchrashuvlar o'tkazilishi;
- kasb tanlashda mahalliy matbuot, radio va televideniyaning ishtiroki.

### **KASB ETIKASI**

«**Axloq**» – arabcha so'z bo'lib, xulq-atvor, yurish-turish, tarbiya, odob degan ma'nolarni anglatadi. Ushbu tushuncha jamiyatning axloqiy hayotida yuz beradigan barcha jarayonlarni o'zida mujassam etadi.

Kasb axloqining paydo bo'lishi uzluksiz mehnat taqsimotining mahsuli, uning axloqiy dasturi, axloqiy bahosi sifatida faoliyat ko'rsatadi.

Kasb etikasini har bir kasb-hunarning ijtimoiy hayotda tutgan o'rni va vazifalariga qarab bir necha turga ajratish mumkin:

- o'qituvchilik ixtisosiga qarab – pedagog axloqi;
- tibbiyot ixtisosiga qarab – shifokor axloqi;
- huquqni muhofaza qilish ixtisosiga qarab – yurist axloqi va h.k.

**Shifokorlik hozirgi zamonda eng ko'p tarqalgan, hayot uchun eng zarur kasblardan biri bo'lib, bu kasb axloqining xususiyatlariga quyidagilar kiradi:**

- bemorlarga nihoyatda e'tibor bilan, shirinso'zlik bilan munosabatda bo'lish va g'amxo'rlik qilish;
- bemorlarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir etish, ya'ni ruhiy davolash usullarini puxtalik bilan qo'llash, kishilarda tajriba o'tkazish chegaralarini aniq bilish va uni buzmaslik;
- bemorlardagi kasallikni, u keltirib chiqaradigan yomon oqibatlar va uni davolash sirlarini oshkor qilmaslik hamda uni bemorga va uning qarindoshlariga nihoyatda ehtiyotlik bilan ma'lum qilish va h.k.

Shifokorlik kasbi axloqining sir-asrorlarini tibbiyotda

deontologiya fani o'rganadi. Bu fan ishlab chiqqan qoidalarga rioya qilmaslik, ya'ni bemorlarga qo'pol gapirish, hayqirish, ularning kasalini ko'rib, oshkora hayratga tushish, iztirob chekish, nojo'ya xatti-harakatlar, ayniqsa, tamagirlik qilish bemor ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa bemorni ham, shifokorni ham katta fojiga duchor etishi mumkin.

## **HAM HAYOTIY HAM TIBBIY MASLAHATLAR**

Barcha xastaliklar asabiylashishdan paydo bo'ladi. Inson asabiylashsa miya, jigar, buyrak va yurakka ozuqa tashuvchi yo'llar bo'g'iladi. Ko'z qorachig'i kengayib, yurak urishi tezlashadi. Bunday vaqtda jigardan uglevodlar (zararli suyuqlik) ajrala boshlaydi. A'zolarining bunday pala-partish ishlashi ko'p kasalliklarning (stenokardiya, infarkt, insult) kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

### **✍ G'azablenganda o'tirib oling**

Chehrasi ochiq, salga achchig'i chiqmaydigan odamlar ruhan va jismonan tetik bo'lishadi, g'azablangan paytda o'tirib olishni, yana bosilmasa, yotib olishni yoki tahorat yangilab, ikki rakat namoz o'qishni tavsiya qilganlar.

### **✍ Tabassurning foydasi**

Asab tolalarining uzilishi a'zolarimizdagi oziq moddalar kamayishiga, holsizlikka olib keladi. Masalan, jismimizda kalsiy moddasi yetishmasa, mushaklarimiz og'rib, suyaklarimiz mo'rt bo'lib qolishi mumkin. Yuzimizga tabassum qaytishi bilanoq, miyamiz tajanglikni so'ndiruvchi moddalar ishlab chiqara boshlaydi.

### **✍ Tabiat qo'ynida dam oling**

Muntazam badantarbiya qilish, ochiq havoda aylanish, ayniqsa, uyquga yotishdan oldin besh-o'n daqiqa yurish juda foydali. Tabiat qo'yniga chiqib zavqlanish, vaqti-vaqti bilan toza suv havzalarida cho'milib turish ham kerak.

### **✍ Yaxshilikka intilib yashang**

Ozuqaga boy ovqatlarni me'yorida iste'mol qilish kerak. Ezgu niyat, chiroyli so'z, yaxshi amal, ota-ona, qarindosh-urug', qo'ni-qo'shnilar bilan yaxshi munosabat ham asablarimizga tinchlik beradi, mustahkamlaydi. Demak, imkon boricha turli asabbuzarliklarning oldini olishga intilishimiz, yaxshilikka ishonch, kelajakka umid bilan yashashga o'rganishimiz zarur.



## **ISHONING, HAMMASI O'Z QO'LINGIZDA**

Barchamizning yakkash orzuimiz - farzandlarimiz bizdan-da aqlli, farosatli, hayotda qoqilmaydigan, omadli bo'lib yetishishidir. Bu orzular amalga oshishi uchun avvalo uydagi muhitni ijobiy tomonga o'zgartirishimiz kerak. Bolalarni ruhiy tushkunlik, ishonchsizlik hissidan qo'rishning bir chorasi hayotning har bir daqiqasidan quvonishga, bo'lib o'tgan har bir voqeaga ijobiy fikr bildirishga o'rgatishdir. Ota-onaning o'ziga, hayotga ishonchi, albatta farzandlarida ham aks etadi.

Kichkintoyingizni ertalab chiqqan quyoshdan, oyisi pishirgan kulchadan, olgan "besh" bahosidan chin dildan xursand bo'lishga o'rgating. Bolaning hayotdan zavq oladigan xushchaqchaq inson yoki odamovi bo'lib ulg'ayishi aynan ota-onaning dunyoqarashiga bog'liqligini unutmaylik.

Kishi umidsizlikka berilsa, qattiq siqilsa, qondagi adrenalin va kortizol miqdori keskin oshadi. Adrenalin qon bosimini ko'taradi, qonning tez quyulishiga ham shu "jizzaki" gormon sababchi. Kortizol esa tanada yog' qatlamini hosil qilishda qatnashadi. Bu xavfli juftlik yurak xastaliklarining rivojlanishiga qulay zamin yaratadi.

Vaqtingizni behuda siqilishlar va aldamchi xayollar egallab olishiga yo'l qo'ymang. Buning foydasi yo'q. Hadeb o'tgan voqealarni, omadsizliklarni eslamang!

Ertangi muammolardan xavotirga tushmaslik uchun bugundan harakat qiling. Ya'ni, bugun rejalashtirgan har bir ishning uddasidan chiqing. Shundagina ruhiy zo'riqishlardan saqlanib, kelajakdagi rejalarga ishonch bilan qaray olasiz.

## **JAVOB BERISHNI O'RGANING**

Insonni hayoti davomida noqulay vaziyatlarga tushirib, unga iztirob beradigan eng ko'p xatosi - "yo'q" deyish lozim bo'lgan o'rinlarda andisha qilib "xo'p", deyishidir.

**O'zingizni asrang, zero, hech narsa sizning hayotingiz oldida arzimaydi.**

## **STRESSNI TEZ BARTARAF QILISHNING SAMARALI YO'LLARI**

Zo'r berish stressga olib keladi, stress esa o'z navbatida sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressni tez ketkazish uchun ruhshunoslar maslahatlaridan foydalaning.

## **Sayr qiling**

Hatto sizning 5 daqiqagina bo'sh vaqtingiz bo'lsa ham, sayr qiling. Bu bevosita zo'riqish manбайдan biroz bo'lsa-da uzoqlashish va tinchlanish uchun, xolos. Faqat bir necha daqiqaga, xayolni bir joyga to'plash maqsadida.

## **Yengil adabiyot o'qing**

Agar siz chinakamiga charchagan, ta'bingiz xira yoki bezovta bo'lsangiz siz uchun eng yaxshi mashg'ulot – kitob o'qish. Ayniqsa, bu qiziqarli va kayfiyatni ko'taruvchi asar bo'lsa yanada yaxshi. Kitob o'qish sizni bezovta qilayotgan muammolardan chalg'itadi.

## **O'tli choy iching**

Agar sizda kuchli stress bo'lsa, kofein yordam berolmaydi. Bir piyola iliq, tinchlantiruvchi o'simlik choyi juda yaxshi ta'sir qiladi.

## **Kulgili ko'rsatuvlar tomosha qiling**

Maza qilib kulsangiz, taranglashgan asablaringiz tezda tinchlanadi. Yana ishga qaytganingizda o'zingizni biroz xayolingiz bir joyga to'plangan va tayyorlangandek sezasiz.

## **Yostiqni mushtlab uring**

Agar uyda bo'lganingizda stress holatini his qilsangiz, yostiqni bir necha marta urish sizga yordam berishi mumkin. Har urganingizda musht orqali stress qanday chiqib ketayotganini tasavvur qiling.

## **PSIXOLOGIK USULLARNI O'RGANAMIZ**

✓ Uzr so'ramang, minnatdor bo'ling. «Kechirasiz, kechikdim» o'rniga «kutganingiz uchun tashakkur» deb ayting. Siz o'zingizning e'tiboringizni o'z aybingiz emas, balki suhbatdoshingizning yaxshi xislatlariga qaratasiz.

✓ Agar siz kimnidir tanqid qilmoqchi bo'lsangiz, avvalo maqtov bilan gapiring, keyin tanqidni ayting - va yana maqtov, ana o'shanda sizning so'zlaringiz negativ tarzda qabul qilinishi kamayadi.

✓ Men odatda suhbatdoshimni jimgina tinglasam, qo'shimcha ma'lumot olaman. Odamni gapirishiga yo'l bering. Agar u to'xtab qolsa – kuting. U o'z-o'zidan sukunatni to'ldirishni istaydi va u qayta gapiradi, mavzuni rivojlantirishni boshlaydi.

✓ Munozara davomida barcha tomonlar bilan kelishilgan narsalarni toping va faqatgina asosiy muammolarni muhokama qiling.

✓ Yaqinda men «Men bilaman» o'rniga «Siz haqsiz» deb aytishni o'rgandim. Bu yangi narsalarni o'rgangan odamni kamsitmaydi va

yomon niyatlarga putur yetkazmaydi.

✓ Bolalarimga muhim bir narsa aytishim kerak bo'lsa, men shivirlayman. Ularga baqirishlardan hech qanday ta'sir yo'q, lekin shivir-shivirlar e'tiborni tortadi.

✓ Odamlarga yoqishni istaysizmi? Ulardan xizmat ko'rsatishlarini so'rang, hatto eng kichik ishlarni ham ayting, taxminan: «Mana shu qalamni ushlab tura olasizmi?». Ularning miyasi, siz ularga yoqishingizni anglaydi, bo'lmasa xizmat ko'rsatishlarini istamagan bo'lardingiz.

## **PSIXOLOGIYANING ASOSIY QOIDALARI**

### **1. Oyna qoidasi**

Mening atrofimdagi insonlar – mening aksim. Ular mening, ko'pincha o'zim anglamagan holda, shaxsiyatimning xususiyatlarini aks ettiradi.

Misol uchun, agar kimdir menga qo'pol munosabatda bo'lsa, unda men buni xohlayapman va bunga yo'l ko'yib beryapman. Agar kimdir meni yana va yana aldagan bo'lsa, demak, men duch kelganga ishonishga moyilman. Shunday qilib, hech kimdan xafa bo'lolmayman.

### **2. Tanlash qoidasi**

Mening hayotimda sodir bo'layotgan barcha narsalar, hodisalar – o'z tanlovimning natijasi ekanini angalayapman. Va agar bugun men zerikarli odam bilan muloqot qilayotgan bo'lsam, men o'zimni zerikarli deb bilaman. Yomon va jahldor insonlar yo'q – baxtsiz insonlar bor.

Agar men ularning muammolarini bartaraf qilsam, demak, menga bu yoqadi. Shunday qilib, da'vo qilish uchun hech kim yo'q. Men, o'zim bilan sodir bo'layotgan hamma narsaning sababchisiman. O'z taqdirimning muallifi va yaratuvchisi – men o'zimman.

### **3. Xato qoidasi**

Men xato qilishim mumkinligiga qo'shilaman. Mening fikrim yoki harakatlarimni, boshqa insonlar har doim ham to'g'ri deb hisoblashlari shart emas.

Haqiqiy dunyoda nafaqat qora va oq, balki och kulrang va to'q oq ranglar ham bor. Men IDEAL emasman, men shunchaki yaxshi insonman va xato qilish huquqiga egaman. Eng muhimi – uni tan olish va vaqtida tuzatish.

### **4. Muvofiqlik qoidasi**

Menga mos bo'lgan va menga munosib, ko'p ham emas, kam ham emas, insonlar bilan munosabatlar, ish yoki pul bo'ladimi, menda aynan shu narsa va aynan shu miqdorda bor.

Agar men insonni to'liq sevmasam, bu inson meni juda yaxshi ko'rishini talab qilish juda kulgili. Shunday qilib, mening barcha da'volarim ma'nosizdir. Shu bilan birga, men o'zimni o'zgartirishga qaror qilsam – atrofimdagi insonlar ham o'zgaradi (yaxshiroq tomonga)

### **5. Qaramlik qoidasi**

Hech kim menga hech narsa qarzdor emas. Axir men, har bir kishiga, qo'limdan kelganicha, fidokorona yordam bera olaman. Va bu men uchun quvonch.

Yaxshi bo'lish uchun kuchli bo'lish kerak. Kuchli bo'lish uchun, men hamma narsani qila olaman deb ishonishim kerak. Va ishonaman! Lekin «YO'Q!» deyishni ham bilish kerak.

### **6. Mavjudlik qoidasi**

Men hozir va shu yerda yashayapman. O'tmish yo'q, negaki har bir keyingi soniya hozirgi kunga to'g'ri keladi. Hech qanday kelajak yo'q, negaki u hali yo'q. O'tmishga bog'lanish depressiyaga olib keladi, kelajak uchun tashvishlanish bezovtalikni tug'diradi. Men hozirgi zamonda yashayotib, men HAQIQIYMAN. Xursand bo'lishim uchun sabab bor.

### **7. Optimizm qoidasi**

Biz hayotdan nolib o'tirgunimizcha, u yonimizdan o'tib ketadi. Ko'zlarim ko'ryapti, oyoqlarim yuryapti, quloqlarim eshityapti, yuragim ishlayapti. Ruhim quvonadi. Mening fitnesim – quyoshli yoz, o'tloq va daryo.

Toki men xarakter qilar ekanman, toki shamol terimni ovlar ekan – men yashayapman. Televizorni tomosha qilayotib, divanda yotganimda yoki do'stlarim bilan muloqot qilsam - men bu yerda emasman, balki boshqa dunyodaman.

## **INTUITSIYA**

**Intuitsiya** – bu bir lahzadayoq beixtiyor xulosa chiqarish orqali qaror qabul qilish jarayoni, usuli.

Ba'zan qandaydir qaror qabul qilish, ikki narsadan birini tanlash kerak bo'lganda qandaydir “ichki ovoz” yordam beradi. Mana shu – intuisiya.

Aslida odam tug'ilganidan beri hech qachon hech narsani yoddan chiqarmaydi. Biz hatto bolaligimizdagi ko'p narsalarni eslay olmasakda, ular ong ostimizda saqlanib qolaveradi. Biz eshitgan, ko'rgan va o'qigan barcha narsa ta'siri ong ostida saqlanib qoladi va qachonki tezkor qaror qabul qilish kerak bo'lganda, shu ma'lumotlar "ichki ovoz" ko'rinishida yuzaga chiqadi.

Ong ostimiz – bu bizning miyamiz va undagi biz to'liq bilmaydigan barcha xotiralar ham. Ong esa biz anglagan va e'tibor bergan barcha narsadir. Ong – bizning hayotga bo'lgan qarashimiz va atrofdagi jarayonlarni anglashimizdir. Biz ko'pincha beixtiyor (ong ostidan) hukm chiqaramiz. Mana shu qarorlarimiz intuisiya asosida chiqadi.

Ong osti bevosita hayotimiz davomida to'plangan bilim, tajriba va ko'nikmalar asosida qaror chiqaradi, turli topshiriqlarni hal qiladi. Intuisiya aynan shu ong osti mahsuli.

Shuning uchun doimiy ravishda bilim va ko'nikmalarimizni oshirib borishimiz darkor. Zero biz yoddan chiqdi deb o'ylagan ma'lumotlar ham kutilmagan joyda bizni qo'llab yuboradi!

### **O'Z XATOLARINI KECHIRISHNING OSON YO'LLARI**

Biz o'z xatolarimizni kechirishni o'rganishimiz kerak. Ko'p odamlar o'zini yillar bo'yi ayblab keladi.

O'zimdanda kelib chiqib aytsam men xatolarni xato deb emas, hayotimning bir bo'lagi, menga dars bo'lgan darslik deb bilaman.

Biz bir ish qilib keyin bundan afsuslansak, biz uni beixtiyor qilgan bo'lamiz.

Bizning ongimiz xaqiqatdan mantiqli, mulohazali va boy. Ongimiz o'sha damda bor variantlarni hisobga oladi. Biz uchun u yoki bu yo'lni to'g'riligini bildiradi va biz hissiyotga berilib bittasini tanlaymiz. Tanlaymizda... keyin o'zimizni ayblashni, qarg'ashni, yomon ko'rishni boshlaymiz.

Esda tuting, o'sha dam qilgan ishingiz, gapirgan gapingiz o'sha vaziyatdan kelib chiqib, o'sha damdagi bor bilim va tajribangizdan foydalanilgan holda aytilishi yoki qilinishi kerak bo'lgan ish yoki gap bo'lgan!

Oxirgi payt juda ko'p odamlarning «oh nega bunday qildim», «eh, shu gapni bekor gapirdim», «bu mening katta xatoyim bo'ldi» ... degan gaplarini ko'p eshityapman. Shunda men ularga qarab: "demak onging shunday qilishni ma'qul ko'ribdi, demak shunday bo'lishi kerak ekan"

deyman.

Biz o'z xatolarimizni kechirishni o'rganishimiz kerak. Aslida ular xato ham emas, ular hozirgi aqlimiz, tafakkurimiz nuqtai nazaridan hosil bo'lgan taassurotlardir.

Ayni damda agar siz o'zingizni ayblayotgan bo'lsangiz bilingki Siz buni beixtiyor qilgansiz, o'sha damda ongingiz bir necha variantlardan aynan o'shanisini tanlagan. Hozir esa Siz yana ham aqlliroq bo'ldingiz, tajribangiz oshdi, vaziyatga boshqacha yondashishni o'rgandingiz.

Mana endi men sizlarga ana shunday **«xatolarga» qanday yondashishni** o'rgataman:

O'sha voqeani eslang va o'zingizga «ha, o'shanda shunday sharoit bo'lgandi, ongim shunday yo'l tutishni ma'qul ko'rgan va shunday bo'ldi. Endi, xuddi o'shanday vaziyatda men yangicha harakat qilaman» deb ayting. Va xayolan o'sha vaziyatda qanday yo'l tutishingizni, nima deyishingizni kichik elementlarigacha o'ylab chiqing va xayolan mashq qiling.

Masalan: o'sha vaziyatga o'xshagan damda bo'lib qolsangiz 3 martta chuqur nafas olib chiqaring. Sizni tahqirlashganda, jahlingizni chiqarishganda siz ularga javoban noxush so'zlarni gapirib yoki qilib qo'yib keyin afsuslanishingizni xayolan tasavvur qiling va o'sha damda chuqur nafas olib chiqarish mashqini 3 marotaba bajaring yoki boshqa narsaga e'tiboringizni qarating.

O'zingizga ana shunday bir nechta variantlarni tanlab oling. Shu yo'l bilan siz ongingizga yangi (hozircha to'qima) tajribani ko'rsatasiz.

Shunda, o'shanday holatlar yuzaga kelganda ongingizda vaziyatdan chiqib ketish uchun yana ham ko'p variantlar paydo bo'ladi.

O'z hayotimdan kelib chiqib aytadigan bo'lsam, nimaiki qilgan, gapirgan bo'lsam men bundan afsuslanmayman. Doim o'zimga o'zim:

- Demak o'sha paytda shunday bo'lishi kerak bo'lgan.

- Bo'lgan ish bo'lib o'tti.

- Mana endi men boshqacha yo'l tutaman deb o'ylayman va buni Sizlarga ham tavsiya qilaman.

**«Xato»lardan to'g'ri xulosa chiqarib oldinga faqat oldinga intiling.**

## **KISHILARGA YOQADIGAN 10 TA PSIXOLOGIK USUL**

Mutaxassislar quyidagi ma'lumotlarni kishilarga yoqish, ular bilan munosabatlarni mustahkamlash hamda yangi tanishlar orttirish uchun foydalanishni tavsiya qilmoqdalar.

### **1. Suhbatdoshingizning xatti-harakatlaridan nusxa oling:**

Muloqot payti suhbatdoshingizni holati va imo ishoralaridan foydalanishga harakat qiling. Tadqiqotlarga ko'ra, bunday harakat sizga nisbatan maylni keltirib chiqaradi.

### **2. Kim bilan munosabatlaringizni yaxshilamoqchi bo'lsangiz shu inson bilan ko'proq vaqt o'tkazing:**

Bizga yaxshi tanish insonlarning yoqish ehtimoli katta. Psixologlar tajriba o'tkazishdi: 4 ta qizlar talabalarning darsiga kelib qo'shilishadi. Ularning yarmi doim darsga qatnagan, boshqasi esa mashg'ulotlarga kam kelardi. Keyin talabalarga ularning rasmini ko'rsatib qaysi birini xush ko'rishlari so'ralganda, darslarga ko'p keladigan qizlar tanlangan ekan.

### **3. Suhbatdoshingizni maqtang:**

Siz kishilarga gapirgan sifatlaringiz ularning shaxsiy fe'l-atvorida ham kuchayib boradi. Bu fenomen sifatlarning ko'chishi deb ataladi. U teskari ishlashi ham mumkin: agar siz kishiga doim uning yomon xislatlari haqida gapirsangiz, sekin-asta unda bu sifatning rivojlanishiga ham sababchi bo'lishingiz mumkin.

### **4. Ijobiy emosiyalardan foydalaning:**

Bizga atrofimizdagilarning fe'l-atvori kuchli ta'sir etadi. Odatda, biz suhbatdoshimiz his qilgan emosiyalarni his qilamiz. Yaxshi taassurot qoldirish uchun ijobiy emosiyalarni qo'llang.

### **5. Noideal bo'lib ko'rinishdan cho'chimang:**

Siz biror kamchilingiz yoki xatongizni ko'rsatish orqali kishilikdan begona emasligingizni namoyon etasiz. Olimlar xatolar sizga nisbatan mayl ko'rsatishlariga qanaqa ta'sir etishini tadqiq etishdi. Tajriba qatnashchilar viktorinalarni tinglashdi. Kimdir barcha savollarga to'g'ri javob berib, oxirida to'satdan qahvani to'kib yuborsa ham atrofdagi ideal kishilarga qaraganda boshqalarga ko'proq yoqishi mumkinligi isbotlandi.

### **6. Umumiy qarashlarga urg'u bering:**

Bizga o'xshaydigan kishilar tomon intilishimiz sir emas. Bu o'xshashliklarning tortilish effekti deb ataladi. Bundan tashqari, bizga umumiy kamchiliklarimiz bo'lgan insonlar ham ayniqsa, ko'proq

yoqadi.

**7. Suhbatdoshingizni u qanday xohlasa, shunday qabul qiling:**

Insonlar o'zlarini qanday ko'rishsa boshqalar ham ularni shunday qabul qilishlarini istashadi. Qachonki, kishilarning biz haqimizdagi tasavvurlari bizning tasavvurlarimiz bilan mos tushsa, munosabatlarga mustahkam bo'ladi. Biz o'zimizni tushunishlarini his qilamiz, bu esa ishonch vujudga kelishida muhim sifatdir.

**8. Biror shaxsiy ma'lumot bilan bo'lishing:**

Bu munosabatlarni mustahkamlash va kishini yaxshiroq bilib olishga yordam beradi. Umumiy mavzulardan boshlang va sekin-asta shaxsiy mavzularga o'ting. Keyin o'zingiz uchun qadrli narsa haqida gapiring. Bu orqali yaqinlashuv yuzaga keladi.

**9. Suhbatdoshga o'zi haqida gapirishiga imkon bering:**

Garvard universiteti olimlari o'zimiz haqida gapirish orqali biz ovqatdan yoki puldan maroqlanishdek hissiyot olishimizni isbotlashdi. Shuning uchun suhbatdoshingizga o'zi haqida gapirishiga imkon bering. Shu orqali muloqotlaringiz haqida unda yaxshi tasavvur qoladi.

**10. O'zingizni suhbatdoshingiz sizga juda yoqadigandek tuting:**

Qachonki biz kishi bizga nibatan yaxshi munosabatda ekanligini bilsak, unga nisbatan ham mayl bildira boshlaymiz. Bu javoban mayl bidirish deb ataladi.

Bundan tashqari biz kishilar yaxshi munosabat qilayotganini sezsak, ularga nisbatan ham iliq munosabatda bo'la boshlaymiz. Shu orqali biz yaxshi fikr uyg'otish imkoniga ega bo'lamiz.

**PSIXOLOG QAYDLARI**

1. Agar sizga sizni hech kim yaxshi ko'rmaydigandek tuyulsa, aslida siz o'zingizni yetarlicha yaxshi ko'rmaysiz.

2. Atrofdagi hamma narsa g'ashingizga tega boshlasa, demak o'zingizdagi nimadandir norozisiz.

3. Qachonki kimdandir xafa bo'lsangiz, siz o'sha odamdan emas, balki undan kutgan umidlaringiz amalga oshmaganidan xafa bo'lasiz.

4. Agar baxtli bo'lishim kimgadir bog'liq deb o'ylasangiz demak yetarli darjada erkin, mustaqil emassiz.

5. Negativ hayotdan, pozitiv hayotga tez o'tishning eng yaxshi yo'li o'zingizdagi bor narsalarga shukur qilishdir.

6. Sevgi talab qilinmaydi, so'ralmaydi. U shunchaki tuhfa etiladi.



7. Kim bilandir dardingizni bo'lishsangiz u ikki marta kamayadi.  
Quvonchingizni bo'lishsangiz u ikki marta ko'payadi.

### **PSIXOMOTIVASIYA**

Bema'ni ishdan keting!

Eski narsalarni tashqariga tashlang.

Chuqur nafas oling.

Hech kim siz uchun qaror qabul qilmasin.

Noliydiganlar va miyani qotiradiganlarni daf qiling.

Oziq-ovqat, musiqa, yangi narsalarni tatib ko'ring.

Qo'rqmang.

Faqatgina ichingizda emas, balki hamma joyda kuylang.

Do'stlaringiz bilan tez-tez suhbatlashing.

Sevgi uchun kurashing, «kamsitilmang», balki hurmat bilan munosabatlar uchun jang qiling.

Va nihoyat javob qaytaring.

Bazan hech qanday sababsiz xandon otib kuling.

O'zingiz uchun yordamchi va suyanchiq bo'ling.

**O'ZINGIZNI YAXSHI KO'RING!**

### **ASABIYLASHMAY, DESANGIZ...**

Bo'lar-bo'lmasga asabiylashishdan, behuda g'azablanishdan saqlanish uchun quyidagilarga rioya etish kerak:

1. Ko'p xastaliklar zamirida asab buzilishi yotishini unutmang.

2. Jigari, buyragi, oshqozoni, yuragi kasal odamlar hayoti notinch, asabi buzuq bo'lsa, ularni davolash juda qiyin kechishini yodda tuting.

3. Hadeb kayfiyati buzilaveradigan, arzimagan narsaga ham jahli chiqaveradigan kishilarda yurak, oshqozon nevrozi paydo bo'ladi.

4. Kishi ishda yoki begonalar oldida emas, uyda ham o'zini bosishi, og'ir bo'lishi lozim.

5. Jahl chiqqanda tomirlar qisilib, qon bosimi oshadi, noto'g'ri ura boshlaydi, odam kechasi yaxshi uxlay olmaydi, boshi og'riydi.

6. Qahr-g'azab, alam, qattiq sog'inch, tushkunlikka tushish ham spirtli ichimliklar ichish, tamaki, nos chekish yoki ortiqcha vazn kabi omillar sirasiga kiradi.

7. Homilador yoki emizikli ayol osoyishta hayot kechirishi, asabini tashqi muhitning yomon ta'sirlaridan asrashi lozim. Shunda bolaning

asabi mustahkam bo'ladi.

8. Odob-axloq, bir-birini tushunish, boshqalarga nisbatan sabr-toqatli bo'lish, ishda, ko'chada do'stona munosabatlarni vujudga keltirish muhim ahamiyatga ega.

9. Allohning Kalomi Qur'oni karimni, Payg'ambarimiz Muhammad sollallohu alayhi va sallam hadislarini doim o'qib yuring.

10. Atrof-muhitdagi ranglarga, tabiat manzaralariga e'tibor berish asab faoliyatini bir me'yorda ushlab turadi.

11. Qovurilgan, yog'li, sho'r, achchiq ovqatlarni, qazi, kaboblarni me'yoridan ortiq, har kuni iste'mol qilish asabiylashishga olib boradi.

12. Meva-sabzavotlarni, oshko'klarni ko'p iste'mol qiling.

13. Asab buzilganida olma yeyish, hidini hidlash, olma choy ichish tavsiya etiladi.

14. Asabiylashmaslik uchun har kuni 2 daqiqa sekin yugurish, muntazam jismoniy mehnat qilish, badantarbiya bilan shug'ullanish zarur.

15. Asab tizimi ishini yaxshilash, uning mustahkamligini oshirish uchun V1, V2, V3 kabi vitaminlarga boy arpa non, qo'y go'shti, pishloq, tuxum, karam, baliq, qovoq, ismaloq, olma, asal iste'mol qilib turish maqsadga muvofiqdir.

### **ISHGA MUKKASIDAN KETISH KASALLIKMI?**

Ishga mukkasidan ketish kasallikdir. Bu trudogolizm deyiladi.

Trudogolizmda ish hayotning mazmunini tashkil etadi. Insonni ishining natijasi umuman qiziqitirmaydi, ish jarayoni uchun tinmay mehnat qiladi. Aniq vazifalarni bajarishga kirishadi, mayda detallarga juda e'tibor beradi, ideal darajaga yetkazishga harakat qiladi.

Trudogolizm kasalligiga uchragan shaxsni na oila, na dam olish, na kundalik yumushlar va na do'stlar qiziqitiradi. Bunday shaxslarni xobbisi bo'lsa ham ish bilan bog'liq bo'ladi.

Erkak trudogoliklar ayol trudogoliklarga nisbatan 2 baravar ko'proq.

#### **Trudogolizmga olib keluvchi sabablar:**

1. Asosiy sababi bolalik davri bilan bog'liq. Agar bolalikda ish - hayot mazmuni ekanligi va o'z burch-vazifalarini juda a'lo darajada bajarishga urinish kerakligi uqtirilaversa, u kelajakda trudogolizm kasalligiga chalinishi mumkin.

2. Yana bir sababi - alkogolizm bilan kasallangan otaning

borligidir. Bunday otani ko'rgan, u chiqargan janjallarini guvohi bo'lgan farzand, otasining aksi, umuman ichmaydigan insonga aylanishni istab, tunu-kun ishlashga qaror qiladi.

3. Shaxsiy hayotida yorqin lahzalar bo'lmagan va shaxsiy hayoti omadsiz bo'lgan yoki yolg'iz yashaydigan inson o'zini ishga bag'ishlaydi. Ishida yutuqlarga erishgan sayin, shaxsiy hayotidagi ko'ngilsizliklar unutilaveradi. Shaxsiy hayotda xaqiqiy munosabatlar o'rnatishdan ko'ra, ishda omad qozonishga sho'ng'ib ketadi. Shunday qilib, trudogolizm hayotiy muammolarini xal etishdan qochish usuli sifatida rivojlanib boradi.

#### **Trudogolizmning belgilari:**

1. Fikrlashning sistemaliligi;
2. Qaysarlik;
3. Omadsizliklar qo'rquvi;
4. Mayda ishlarga o'ta e'tiborlilik;
5. Ishdan boshqa hech narsaga qiziqmaslik;
6. Doim ish xaqida o'ylash;
7. Muayyan qaror qabul qilishni qiyinligi;
8. Ishdan tashqari holatda yoki navbatdagi vazifa tugallashi oldidan xavotir, ta'sirchanlikning oshishi;
9. Navbatdagi ish vazifa nihoyalaganda, tezda keyingi topshiriq olish haqida o'ylash;
10. Bajarib bo'lingan ishdan so'ng, hech qanday xursandchilik hissining yo'qligi;
11. O'ziga va qilayotgan ishiga nisbatan o'ta talabchanlik;
12. Dam olishni dangasalik deb tan oladi.

#### **Trudogoliklarning tasnifi:**

1. O'zi uchun trudogolik - ishiga mukkasidan ketishni oqlashga urinmaydi;
2. O'zgalar uchun trudogolik - doimiy ish bilan bandligini moddiy, oilaviy ahvolini yaxshilash bilan tushuntiradi;
3. Omadli trudogolik - trudogolizm belgilari bilan karyerada cho'qqilarga erishish;
4. Trudogolik - omadsiz - vazifani mayda qismlarini bajarish bilan band bo'lib, asosiy maqsadga erisha olmaydi;
5. Yashirin trudogolik - o'z ishiga mukkasidan ketganligini sezib atrofida qilarga ishga qiziqishi yo'qligini «namoyon» qiladi.

#### **△Trudogolizm oqibatlar:**

1. Barcha boshqa turdagi qaramliklar (alkogolizm, narkomaniya, internet qaramligi, toksikomaniya va b.q.) kabi inson hayotiga salbiy ta'sir etadi. Trudogolik shaxs hayotdan to'laligicha bahra ololmay, uning faqat «ish bilan bog'liq qismi» dangina huzurlanadi. Oilaviy baxt, dam olish zavqi, sayohatlardan huzurlanish kabi sezgilar unga begonadir.

2. Trudogolizm sog'liqqa ta'sir etadi: ish bilan bog'liq bo'lgan doimiy charchash, xavotir va hayajonlanish surunkali charchash, yurak qon-tomir va oshqozon kasalliklariga olib keladi.

3. Ishda muammolar yuzaga kelsa, ruhiy buzilishlar - depressiya va uyqusizlik yuzaga kelishi mumkin.

4. Trudogolizm oiladagi jiddiy ziddiyatlarga (ajrashish) olib kelishi mumkin. Chunki o'z erlik, otalik vazifasini umuman bajarmaydigan erkak (ayol) bilan yashash juda qiyin.

### **Trudogolizmni davolash:**

Hayotdan qochishning bir ko'rinishi bo'lganligi uchun uni davolab qo'yuvchi sehrli dori yo'q. Sabablarini yo'qotish va psixoterapiya bilan davolanadi.

## **INSON TAQDIRI AVVALDAN BELGILAB QO'YILGANMI YOKI TANLOV HUQUQIMIZ BORMI?**

Psixologik nuqtai nazardan yondashilsa, taqdirning yozilgani bor gap.

Ba'zan esa kishi o'z taqdiridan "uzoqlashadi". Sababi, oilaviy muhit, tarbiya, hayotiy ko'nikmalar, odatlar, yon-atrofdagilar unga ta'sir ko'rsatadi.

Ota-onaning bolani haqoratlashi, unga turli taqiqlar qo'yishi, qarg'ashi, ishonch bildirmasligi ham kelajakda uni o'z taqdiridan yiroqlashtirar ekan.

Nahot, ota-onaning beixtiyor aytgan so'zlari bola taqdirini o'zgartira olsa, deysizmi? Ha, shunday...

Hayotiy quvvat «kesilishi» mumkin.

Deylik, farzandingiz sho'x, shu bilan birga qaysar, o'z bilganidan qolmaydigan bola. Uni tartibga chaqirasiz, tergaysiz, to'polon qilsa, jazolaysiz va turli so'zlar bilan qo'rqitishga urinasiz.

Misol uchun, mana bunday:

«Aytganimni qilmasang, o'ldiraman!»,

«Yana bir marta shunday qilsang, o'zingdan ko'r, tug'ilganingga

pushaymon qilaman!».

To'g'ri, hech bir ona farzandiga yomonlik tilamaydi. Faqat shunisi ham haqiqatki, beixtiyor aytib yuborilgan so'zlar bolaning ong ostida «sen yashamasliging kerak, mavjud bo'lma» ma'nosidagi taqiqni keltirib chiqaradi.

Bilasiz, bu so'zlar miya uchun axborotdir. Va bu axborot nihoyatda katta kuchga ega.

Agar salbiy xarakterda bo'lsa, fikrni chalg'itadi.

Bola balog'at yoshiga yetganida turli muammolar kelib chiqishiga zamin hozirlaydi.

Yodda tuting, bolani haqorat qilish, qarg'ish so'zlarni aytish uning uchun ruhiy «tepki»dir.

Transaksion tahlilda shunday deyiladi:

«Bola ota-onasidan qanchalik ko'p rag'bat eshitsa, u kelajakda shu qadar kam qoqiladi.

Aksincha, ko'p negativ fikrlar bilan ulg'ayganlar ko'p yiqiladi, adashadi».

«O'ynama, yugurma, shovqin ko'tarma!»

Bolalar ham xuddi kattalardek his-tuyg'ularini ifoda etishni istashadi. Ko'p hollarda bu xarxasha qilish, yugurib (sakrab)o'ynash, aka yo uka bilan o'yinchoq talashish, biror nimadan norozi bo'lish tarzida namoyon bo'ladi.

Bunday paytda siz qanday yo'l tutasiz?

Ishonchimiz komilki, tartibga chaqirasiz, urishasiz. Deylik, bola ko'chada o'ynayotib yiqilib tushdi. Uning tizzasi shilindi, qonayapti.

Yig'laganidan yuragingiz achishsa-da, sir boy bermay, uni tergashga tushasiz:

«Necha marta aytdim, o'sha bolalar bilan o'ynama, deb, mana, nima bo'ldi! Ayb o'zingda! Yig'laganingni eshitmay, ichingga yut!»

Bola shu ondayoq hissiyotlarini «bosish»ga urinadi. Chunki do'qingizdan qattiq qo'rqan.

Buning yomon tomoni shundaki, bolangizni keyinchalik ruhiy-emosional holat o'zgarishlari azoblay boshlaydi. Negaki, u vaqtida ichki kechinmalarini tashqariga chiqara olmagan.

Farzandingiz qay bir holatda bo'lmasin, uning his-tuyg'ularini «bo'g'mang».

## **BAXT – HAYOTGA BO‘LGAN MUNOSABATIMIZDA**

Inson uning ongi yo‘l qo‘ygan darajada baxtli bo‘la oladi. Shu sababdan, doimo o‘zimizni yaxshi natijaga yo‘naltirsak, ishlarimiz ham samarali bo‘ladi.

Xoh kichik, xoh katta bo‘lsin, har qanday muammoning ham yaxshi tomonini ko‘ra bilishni o‘rganish lozim. Bu muammoning yechimini topishga yordam beradi.

Baxtning asl ildizi - minnatdor bo‘lishda. Sizni baxtsiz qilayotgan bu tashqi olam emas, balki ichingizdagi hissiyotlar. Hissiyotlarni boshqarishni o‘rgansangizgina baxtli bo‘la olasiz!

Harakat hissiyotlarga ta‘sir qiladi. Jismoniy mashg‘ulotlar jismda kimyoviy reaksiyalar sodir qiladi va natijada inson o‘zini yaxshi his eta boshlaydi.

Hissiyotlar qomatga ham ta‘sir qiladi: dard yelkalaringizni bukchaytirib qo‘yishiga yo‘l bermang. Siz dardni yengishni o‘rganing, u sizni mag‘lub qilmasin.

Baxtni yillar, oylar, haftalar va yoki kunlarda emas, har soniyada topish mumkin. Har bir soniyada baxtni his qiling, shunda u yillarga tatiydigan bo‘la oladi.

**Men baxtiyorman deng va albatta baxtiyor bo‘lasiz.**

## **BOLADAN O‘ZINGIZ ERISHMAGAN «BUYUKLIK» NI TALAB QILMANG!**

👉 Kaktusdan shaftoli hosilini olib bo‘lmaydi. "Men bolamni xirurg qilaman, Men bolamni prokuror qilaman!" - degan gaplarni bolaga nisbatan behurmatlik deb hisoblang.

Bolani sifatlarini bilish va shu sifatlarini hunarga, ilmga, mavqega aylantirish bolaning o‘zligini yuksaltiradi. Albatta, bola uaratganning sifatleri bilan baxtli bo‘ladi.

### **Shuning uchun,**

- ✓ Bu dangasaligini sabr deb hisoblang va qunt bilan tushuntiring.
- ✓ Bu quloqsizligini shijoat deb hisoblang va maqsadi sari imkon bering.
- ✓ Bu mahmadonaligini notiqlik deb hisoblang va jurnalistik qobiliyatini rivojlantiring.
- ✓ Hamma joyni titishini tergovchilik hislati yuqqanidan deb biling.

✓ Hayvonlarga mehri - shifokorlik va veterinarlikdan dalolat beradi.

✓ Televizorning oldida mixlanishi esa bu sizning va yana sizning "mahoratingiz"dan dalolatdir.

## **KASB TANLASHDA TIPIK XATOLIKLAR**

### **1. Do'stlariga ergashib.**

Ko'p hollarda yigit va qizlarimiz o'zlarining qobiliyatlarini bilmagan holda do'stlariga ergashib keyingi ta'lim turlarini tanlaydilar. Bunday tanlov juda kam hollarda samarali bo'ladi, aniqrog'i tasodif tufayli muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Chunki kasbni o'z imkoniyatlari va qiziqishlarini inobatga olgan holda tanlash o'zini to'liq namoyon qilish va tanlov imkoniyatini beradi.

### **2. Nufuzli kasb tanlash.**

Hozirda iqtisodchi, huquqshunos, menedjer, broker, diler kabi kasblar nufuzli hisoblanadi. Juda ko'p o'quvchilar bu kasblarga qiziqadilar, lekin ularning hammasida ham bu kasb uchun zarur bo'lgan sifatlar (yuqori eruditsiya, shijoatkorlik, g'ayrat, muloqotchanlik, ishchanlik) bo'lmasligi mumkin.

### **3. Biror bir fanni yaxshi o'zlashtirishni kasb bilan bog'lash.**

Masalan, o'quvchi adabiyot darsini yaxshi o'zlashtiradi, she'r va hikoyalar yozadi va jurnalist kasbini tanlaydi. Lekin jurnalist kasbi egalaridan turli vaziyatlarda safarga chiqish, turli faoliyat turlarini bilish va muloqotchanlik qobiliyati talab etililadi.

### **4. Aka-opalarining kasbini tanlash.**

Oila a'zolarining bir-biriga bo'lgan mehri ham kasb tanlashga turtki bo'ladi. Masalan, uka uchuvchi bo'lgan akasiga havas qiladi. Akasiga bo'lgan mehr uni ham uchuvchi bo'lish qaroriga undaydi. Lekin biror insonni yoqtirish boshqa insonning shu kasbga moyilligi borligini bildirmaydi.

### **5. Tanlangan kasb va mehnat sharoitining salomatlikka mos kelmasligi.**

Har bir kasb turli darajada inson organizmi va u yoki bu a'zolarini zo'riqtiradi. Shuning uchun har bir kasb uchun mavjud bo'lgan turli tibbiy cheklovlar haqida bilish zarur. Shu bilan birga kasb tanlash bo'yicha qaror qabul qilinganda, o'zingizni sog'lom deb hisoblasangiz ham shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

### **6. Ota-onalarning bosimi ostida kasb tanlash.**

Ota-onalar farzandlarining ehtiyojlari, qiziqishlari, qobiliyatlari haqida unutmasliklari, ularni majburlamasliklari, aksincha yordam berishlari va ularni qo'llab-quvvatlashlari kerak.

### **7. Kasbning imkoniyatlari va mehnat xarakteri haqida tasavvurlarning yetarli emasligi.**

Jamiyat va texnik rivojlanish bilan bog'liq bo'lgan kasbning rivojlanish dinamikasini bilmaslik xatolikka yo'l qo'yishga olib keladi. Kasbning zamirida mehnatning umuman o'zgacha bo'lgan yangi ko'rinishi yashiringan bo'lishi mumkin. Doimo kasbning zamonaviy ko'rinishi haqidagi bilimlarga ega bo'lish talab etiladi.

### **8. O'zining imkoniyatlari, qobiliyatlari, moyilliklari va kasb tanlash motivlari haqida bilmaslik.**

Bu bir ko'rinishda oson narsa emas. Bundan tashqari ko'pgina o'quvchilar o'zlarining kamchiliklari va zaif tomonlari haqida bilishdan cho'chiydilar. Buning uchun ular haqiqatni bilish uchun o'zlarida jasorat topa olishlari, aql-zakovatni ishga solib xatolarni tuzatishga intilishlari lozim. Bitiruvchining o'zini anglashida tengdoshlari, yaqin insonlari va albatta kasbga yo'naltiruvchi mutaxassislar yordam beradilar.

## **TANQIDNI YENGISH SARI UCH QADAM!**

Tanqid – bu xoh o'qituvchingizdan, xoh ota-onangizdan, xoh do'stingizdan yoki xoh dushmaningizdan bo'lsin, uni eshitish doim ko'ngilsiz. Agar tanqid asosli bo'lsa, siz uni rivojlanishda bir rag'bat sifatida foydalansangiz bo'ladi.

Agar tanqidning asosiy maqsadi – sizga zarar yetkazish bo'lsa, siz bunday mulohazalarni yomon odatlar kabi tashlab yuborishga o'rganish ustida ishlashingiz kerak. Xo'sh, buni qanday amalga oshirasiz?

Asosli va asossiz tanqid orasidagi farqni ajratishga o'rganing. Bu uni yengish yo'lidagi birinchi qadam. Siz odamning bunday fikri nima bilan bog'langanini, uning niyati qandayligini tushunishni o'rganishingiz zarur.

Agar siz tanqidning mutlaqo asossiz, ma'nosiz va uning asosiy maqsadi sizni ranjitish ekanligiga ishonchingiz komil bo'lsa, u holda siz mulohazaning keyingi qismiga o'tishingiz mumkin.

Mulohazaning nafaqat bildirish usuliga, balki ma'nosiga ham e'tibor qaratishga harakat qiling.



Siz mukammal emasligingiz to'g'risidagi haqiqatni qabul qiling. Bu tanqidni yengishga juda katta yordam beradi. Agar siz o'z harakatlaringizga biroz bo'lsa-da qarama-qarshi javob olish imkoniyatiga ega bo'lishni xohlasangiz, unda har doim hamma narsani to'g'ri qilayapman deb hisoblamang.

Yurakka yaqin olmang. Agar rahbaringiz oxirgi paytlarda ishlaringiz odatdagidan unumsizroq bo'lib qolganini aytsa, bu sizni tanbal va erinchoq deb hisoblashini bildirmaydi; u sizning ko'proq harakat qilishingizni xohlaydi xolos.

### **INSON PSIXOLOGIYASI VA MAQSADINING BOG'LIQLIGI**

Amerikalik psixolog olim Xarv Eker uzoq kuzatishlar olib borib Boy insonlar, o'rtahol va kambag'allar o'rtasidagi psixologik farqni o'rganadi.

U o'ziga savol beradi: Boy insonni nima boy qiladi, kambag'alni nima kambag'al qiladi. Xarv Eker, uzoq vaqt psixologik so'rovlar va tadqiqotlari natijasida shu narsa malum bo'ldiki, insonning millioner yoki kambag'al bo'lishi uning mehnatiga yoki bilimiga bog'liq emas ekan.

Unda nimaga bog'liq? Insonning Psixologiyasiga ya'ni qanday fikrlashiga bog'liq ekan. U quyidagicha misol keltiradi.

Masalan: Agar butun dunyo xalqini hamma boyligini tortib olsak, ya'ni barcha boylarning ham kambag'alning ham barcha mol mulkini tortib olaylik-da, keyin qaytadan butun aholiga teng taqsimlab beraylik. Nima bo'lar ekan?! Albatta, avvalgi boylar yana boy bo'ladi. Avvalgi kambag'allar yana kambag'al bo'ladi.

**BUNGA SABAB NIMA?!**

Psixolog shunday xulosaga keladiki, boylar kabi fikrlash insonni boy qiladi.

Kambag'al kabi fikrlash insonni kambag'al qiladi.

Kambag'al va o'rtahol insonlar odatda fikrlashlari o'xshash bo'ladi. Va bunday fikrlash ularni kambag'al bo'lishiga yoki o'rtahol bo'lishiga sababdir. Millionerlar, boylar (Ma'naviy va aqliy tomondan boy) kishilarning bunday bo'lishiga sabab esa ularni fikrlashi ekan.

Inson o'z psixologiyasini ya'ni fikrlashini o'zgartirsa, u o'z hayotini ham o'zgartiradi.

#### **1-fikrlash usuli**

Boy insonlar Har bir narsadaning foyda tomonini ko'radi.

Kambag'al esa har narsaning salbiy tomonini ko'radi.

Boy ko'lmakda oyni ko'radi, Kambag'al ko'lmakda loyni ko'radi.

### **2-fikrlash usuli**

Boy insonlar Pulni ko'proq topish va jamlashni o'ylaydi.

Kambag'al insonlar Pulni ko'proq sarflashni o'ylaydi.

### **3-fikrlash usuli**

Boy insonlar doim ilm olishga yangiliklarni bilishga intiladi.

Kambag'al insonlar hamma narsani bilaman deb o'ylaydi.

### **4-fikrlash usuli**

Boy insonlar qilgan MEHNATI va NATIJASIGA qarab daromad ko'rishni maqul ko'radi.

Kambag'al insonlar ishlagan VAQTIGA yarasha pul topishni maqul ko'radi.

### **5-fikrlash usuli**

Boy insonlar muvaffaqiyatli kishilarga havas qiladi.

Kambag'al insonlar muvaffaqiyatli kishilarga hasad qiladi.

### **6-fikrlash usuli**

Boy insonlar boy bo'lish uchun tinmay mehnat qiladi.

Kambag'al insonlar esa boy bo'lishni orzu qiladi.

### **7-fikrlash usuli**

Boy insonlar katta narsalar haqida, Global muammolar haqida o'ylaydi.

Kambag'al insonlar esa kichik narsalar yoki faqat o'z uy joyi haqida o'ylaydi.

### **8-fikrlash usuli**

Boy insonlar faqat G'ALABA yo'llarini izlaydi.

Kambag'al insonlar esa YUTQAZMASLIK yo'llarini o'ylaydi.

### **9-fikrlash usuli**

Boy insonlar – Do'stlarimga yordamim tegadi deb o'ylaydi.

Kambag'al insonlar – Do'stlarimni menga yordami tegadi deb fikrlaydi.

### **10-fikrlash usuli**

Boy insonlar ko'proq Sotishni yaxshi ko'radi

Kambag'al insonlar ko'proq Sotib olishni yaxshi ko'radi.

### **11-fikrlash usuli**

Boy insonlar faol mehnat qilishni o'ylaydi

Kambag'al insonlar ko'proq dam olishni o'ylaydi.

### **12-fikrlash usuli**

Boy insonlar tavakkal qilishni yaxshi ko'radi.

Kambag'al insonlar 7 o'lchab bir kesishni yaxshi ko'radi.

Psixolog Xarv Eker, aytishicha: inson boy yoki Millioner bo'lishi uchun faqatgina bitta narsani o'zgartirsa bas, faqat o'z fikrlashini o'zgartirsa bas.

**Uning hayoti ham o'zgaradi**

### **VIZUALIZATSIYA NIMA?**

**Vizualizatsiya** – maqsadning tasavvurdagi obrazini yaratish. Nimaga erishishni istashingizni, buni qanday amalga oshirishni tasavvur qilasiz.

Ko'pchilik vizualizatsiyani kelajak haqidagi yaxshi umidlar sifatida qabul qiladi. «Istaklar taxtasini yarat va unga qara». Bunday strategiyaga bir muhim jihat – haqiqat bilan bog'liqlik yetishmaydi. Agar chiroyli uyda yashashni tasavvur qilib, unga erishish uchun qanday qilib pul ishlashni o'ylamasangiz, orzu orzuligicha qoladi.

Samarali vizualizatsiya istak ob'ekti va unga erishish harakatlarini o'z ichiga oladi. Maqsadingizga erishish uchun har bir qadamni tasavvur etishingizga to'g'ri keladi: qaysi yo'nalishda ishlaysiz, qanday to'siqlarni yengishingiz lozim va buni qanday amalga oshirasiz. Bu oddiy orzular kabi u qadar yoqimli emas, biroq ko'plab sohalarda haqiqiy natijalarga erishishda yordam beradi.

Vizualizatsiyani nima uchun qo'llashadi?

Opra Uinfri, Jim Kerri, Uill Smit kabi ko'plab muvaffaqiyatli kishilar vizualizatsiyani muvaffaqiyatlarining bir qismi deb hisoblashadi.

Sport ruhiyatshunoslari vizualizatsiya atletlar ko'rsatkichlarini yaxshilash, qo'rquvni yengish va jarohatlardan keyin tezroq tiklanishda yordam berishini qayd etishadi. U shifokorlarga xatolarning oldini olish, politsiyachilarga – zo'riqishni kamroq his etish, musiqachilarga – tezroq va yaxshiroq chalishda yordam beradi.

Ruhiyatshunoslar vizualizatsiyani quyidagi yo'nalishlar uchun qo'llashni tavsiya etadilar:

- yangi ko'nikmalarga ega bo'lish;
- murakkab maqsadlarga erishish;
- o'zini nazorat qilish va ishonch hissini oshirish;
- zo'riqish vaqtida xotirjamlikka ega bo'lish;
- yangi reja va strategiyalarni ishlab chiqish.

Ratsional kishilar bu texnikaga ishonmasliklari mumkin. Chunki u ilmga asoslanmagandek ko'rinadi. Aslida, vizualizatsiya yuqori onnga bog'liq emas. U odam miyasiga ta'sir ko'rsatadi, ilmiy ma'lumotlar ham buni tasdiqlamoqda.

Vizualizatsiya miyaga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Olimlar miya tasavvur va haqiqatda sodir bo'layotgan narsalarning farqiga bormasligini aniqlashgan. Biror narsani yodga olganda yoki kelajakdagi harakatlarni tasavvur qilganda miyamizda haqiqiy vaziyatda bo'lgandagi kimyoviy moddalar ajraladi.

### **MEDITASIYA TAHLILI**

1. O'rmonda ketayotganingizda yoningizda hamroh bu – sizning eng hayotda yaqin insoningizdir!

2. O'rmonzorda sizni qarshi olgan hayvon – bu sizning ichki dunyoyingiz va muammongiz. Bu hayvon qancha katta bo'lsa muammolaringiz ham shuncha katta hamda yechim katta va qiyin deb hisoblaysiz. Bu esa yaxshi yashashingizni shunchalik qiyinlashtiradi!

3. Hayvonga duch kelganda o'zingizni qanday tutishingiz bu sizning muammoga duch kelganda o'zingizni qanday tutishingiz. Qochish, sukunat, jahl...

4. Duch kelgan uyingiz bu – maqsadlaringiz. Uyning katta kichikligi maqsadlaringiz katta kichikligini anglatadi.

5. Uyni o'ragan devor bo'lsa siz odamlar bilan kirishib ketishingiz qiyin va boshqalarni yaqinlashtirmaysiz! Agar, devor bo'lmasa erkin odamsiz!!!

6. Dasturxonda yegulik ko'pligi – Xonada gullar ko'pligi, bezatilganligi, Musiqa va xushchaqchaq ovozlari eshitilishi Bu baxtingizdan darak... Bu narsalar hammasi ham bor emasmi unda siz baxt sari yo'ldasiz... Dasturxon bo'shligi yoki narsalar kamligi, xonada shinamlik kamligi, urush-janjalning sezilganligi sizni o'zingizni baxtsiz sezayotganingizdan dalolat.

7. Oyoq ostidan chiqqan idish – qancha mustahkam yasalgan, qanday metal mis, temir plastmassa, shisha... qanchalik mustahkamligi. Oilaviy munosabatlarning qanchalik mustahkamligidir! Sinuvchan, egiluvchan va mo'rt idish bu – xavotiringizdan dalolat!!!

8. Idishga qaragandagi kayfiyat bu – o'rmonda ketayotgandagi insonga bo'lgan munosabat!

9. Siz ko'rgan suv havzasi – Sizning sevgi-muhabbatdagi munosabatlaringiz me'yoridir! Suv qanchalik ko'p yoki kam.

10. Suvga qanchalik darajada yaqinlik yoki uzoqligingiz – Bu hayotingizda sevgi muhabbat o'zni qanchalik katta yoki kichik ekanligini anglatadi!!!

**E'tiboringiz uchun rahmat! O'zingizni anglang va hammasi o'z qo'lingizda!!!**

### **SO'ZLARNING VIBRATSIYA KUCHI**

«**Kechir**» va «**Kechiraman**» - barcha yig'ilib qolgan xafagarchiliklarni qo'yib yuborish va energiya qisilishini yo'qotish;

«**Rahmat**» va «**Sevaman**» - hammasini boricha qabul qilish va olamga sevgini yuborish;

«**Baxt va sog'lik tilayman**» - omad va xursandchilikka dasturlashtirish.

Chuqurroq qaraydigan bo'lsak, so'zlar reallikni yarata oladigan kuchga ega. Shunday ekan o'zingizdan chiroyli vibratsiyalar chiqaring. Boshqalarga yorug'lik va tinchlik ulashing, albatta o'zingizni ham unutib qo'ymang.

### **HAYOT**

**Hayot** – hissiyotlar bilan yashaydigan uchun tragediya, aql bilan yashaydigan uchun esa komediya.

### **OMAD YOKI OMADSIZLIK HAQIDA**

Buni qarangki, hayotda omad yoki omadsizlik degan narsa yo'q ekan.

Ularni odamlar o'ylab topgan – agar hayot biz aytgan reja bo'yicha borsa, buni omad, agar shu rejadan og'ib ketsa – buni omadsizlik deb ataymiz.

Xo'sh, o'sha rejalarni kim tuzadi? Albatta, bizning aqlimiz.

Aql hayotiy vaziyatlarni o'z intilishlariga mos kelish-kelmasligiga qarab, omad-omadsizlikka ajratadi.

Ammo aqlning bu ishi juda kulgili.

Chunki u omadsizlik deb atagan narsa natijada bizga katta foyda keltirishi va, aksincha – u omad deb baholagan voqea juda salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Bunga hayotda juda ko'p misollar mavjud – o'zingiz ham bunday

vaziyatga duch kelgansiz

Ishingizning natijasi qanday bo'lishi sizning ahdingizga bog'liq.

Agar ish boshidan o'zingizga to'liq ishonib, o'z imkoniyatlaringizni shubha tarozisida o'lchamasangiz – hammasi siz aytgandek bo'ladi.

Bordiyu, ishga qo'l urmay turib, uning natijasidan qo'rqsangiz – bundan sizning ahdingiz bulg'anadi va ish chappasiga ketishi katta ehtimolga aylanib qoladi.

### **KAYFIYATNI KO'TARISH YO'LLARI**

#### **Kayfiyatni ko'tarishga yordam beradigan 8 maslahat.**

Sizda har doim yaxshi kayfiyat bo'lishi uchun o'zingizni boshqara oling. Har narsadan xafa bo'lavermang, yaqinlaringiz bilan tortishmang, kechirimli bo'ling;

Hayotga kulib boqing. Hatto sizni xafa qilishsa ham, siqilmang. Hammasi o'tadi, bu ham;

Hammadan xafa bo'lib, uyda qamalib o'tirmang. Ko'chada sayr kilish, do'stlar davrasida bo'lish – yaxshi kayfiyat paydo qilishi isbotlangan;

Odatlaringizni o'zgartiring. O'zingizga yangi mashg'ulot toping, u albatta sizni o'ziga jalb qila olsin;

Dam olishni o'rganing. Masalan: biror yumushni bajarib bo'lgach, albatta biror nima bilan dam olishga harakat qiling;

Suzish bilan shug'ullaning. Sport qon aylanishining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Suzishda esa boshqa sport turlariga nisbatan kamroq jarohat olinadi.

Hayotga sodda nigoh bilan boqing. Har bir mayda yutuqlardan ham xursand bo'la oling.

### **FRUSTRASIYA HAQIDA BILASIZMI?**

**Frustrasiya** (lotincha frustratio – aldov, izdan chiqish, rejalarning buzilishi) – insonning maqsadga erishish yoki vazifalarni amalga oshirishda obyektiv jihatdan hal qilib bo'lmaydigan (yoki subyektiv jihatdan shunday tuyuladigan) qiyinchiliklarga nisbatan psixik holati.

Demak, frustrasiya bu ehtiyojlarning qondirilmaganligini og'ir boshdan kechirishdir. Frustrasiyani quyidagi formula bilan ifodalash mumkin: «Ehtiyoj – taqiqlash – salbiy emosiyalar».

Frustrasiya, ayniqsa, maqsadga erishishda halaqit beruvchi to'siq

birdaniga va to'satdan paydo bo'lsa – og'ir kechiriladi. Qanday sabablar frustrasiya holatini chaqirishi mumkin?

Frustrasiyalar juda xilma-xil bo'lsada, ularni 4 ta guruhga ajratish mumkin:

1. Jismoniy to'siqlar (sabablar) – qamoqxonada devorlari, odamsiz shosseda avtomobilning buzilib qolishi kabi. Bunday to'siqlarni yengishni T.Xenks ijro etgan «Izgoy» kinofilmidagi qahramonning kimsasiz orolda yashab ketganligida ko'rish mumkin.

2. Biologik to'siqlar – kasallik, o'zini yomon his qilish, kuchli charchoq, qarish. Bunday to'siqlar o'z kasbidan erta ketishga majbur bo'lgan sportchilar, balet artistlari kabi kasb egalarida kuchli kasbiy stresslarning sababi bo'lishi mumkin.

3. Psixologik to'siqlar – qo'rquvlar va fobiyalar, o'z kuchiga ishonchsizlik, o'tmishdagi negativ tajriba. Buning yorqin isboti bo'lib taqdimot qilishdan oldin qattiq hayajonlanishni olish mumkin, bunda hatto yaxshilab qilingan tayyorgarlik ham yordam bermay qoladi.

4. Ijtimoiy-madaniy to'siqlar – jamiyatda mavjud normalar, qoidalar, taqiqlar. Kasbiy faoliyatdagi ijtimoiy-madaniy to'siqlar ko'pchilikning yoki rahbarning fikrini – uning noto'g'ri ekanligini bilsak ham – qo'llab-quvvatlash sharti, ishxonadagi ba'zi befoyda taomillarga rioya qilish.

### **ERTA QARISH: SABABLARI VA BELGILARINI BILASIZMI?**

Pasportda ko'rsatilgan yoshdan tashqari har bir inson uchun shaxsiy keksayish tempi – biologik yoshi mavjud.

Olimlar ayrim insonlarni erta qarishi, ayrimlarini esa uzoq vaqtgacha navqiron qolishini allaqachon aniqlab ulgurishgan.

Qarish tezligiga genetik sabablardan tashqari – stress holatlari miqdori va uning natijasida kelib chiqqan tashqi dunyoga bo'lgan nosog'lom reaksiyalar ta'sir etadi.

Erta qarishda emosional kuyishning barcha belgilari: ipoxondriya, xavotirlik va isteriyaga moyillikni kuzatish mumkin.

Boshqacha aytganda, Sizning atrofingizda sal narsaga baqirib, oyoqlarini deqsindigan inson bo'lsa – bilingki bu «erta qarigan odam» hisoblanadi. Qiziq joyi bunday insonlar oz emas.

38% rossiyaliklarning biologik yoshi pasport yoshiga nisbatan 7-9 yoshga katta. Ularning ko'pchiligi vazni og'irligi, tez-tez og'irishi va zaifligi bilan ajralib turadi. Olimlar «erta qarish» sabablarini

aniqlashga harakat qilishib, hayot tarzining bevosita ta'siri borligiga e'tibor qaratishdi.

«Yosh qarilar» odatda kam yetarli ma'lumotga ega emasligi, kam pul ishlab topishi, kommunal uylarda yashashi, yomon ovqatlanishi, kam harakatlanishi va o'z ishini ko'ra olmasligi bilan ajralib turishi aniqlandi.

Xulosa, erta qarishning hayotdan qoniqish darajasi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi bor. Erta qarishning boshqa sabablariga quyidagilar kiradi:

1. Hayotdan norozilik;
2. Harakatchanligini kamligi;
3. Aqliy rivojlanishdan (o'qishdan) ortda qolishi;
4. O'qish va ilm olishdan to'xtab qolish.

### **Erta qarimaslik uchun nima qilish kerak?**

#### **1. Kamroq yeyish va ko'proq harakatlanish kerak**

Ko'pchilikka ma'lum Yaponiya davlati uzoq umr ko'ruvchi insonlar bilan dong taratgan. Bu yerda insonlarning o'rtacha umri 83,91 yoshni tashkil qiladi. Shunga yaqin ko'rsatkichlar Skandinaviya mamlakatlari va Fransiyaga ham tegishli.

Bu mamlakatlarning barida ovqatlanish rasioni o'ziga xos: Yaponiya va Skandinaviyada ko'p miqdorda dengiz mahsulotlari iste'mol qilinadi, Fransiyada esa ovqatni oz-oz miqdorda va shoshilmasdan yeyishga odatlanishgan. Yaponiyada semiz insonlar soni bor yo'g'i 3% ni tashkil etadi. Skandinaviyada 70% aholi sport bilan shug'ullanadi.

Uzoq yashovchilarni so'rab surishtirishganda, ular yengil ovqatlanishganini, ko'p ishlashganini ta'kidlashadi.

#### **2. O'qishni davom ettirish kerak**

Insoniyat tug'ilgandan boshlab dunyoni o'rganishga kirishadi, o'zi uchun yangiliklarni ixtiro qiladi. O'ttiz yoshlarga kelib esa ko'pchilik insonlarda hayot uchun nima kerak bo'lsa barcha narsani o'rganib olganday hissiyot tug'iladi.

Mutaxassislikka ega bo'lgach o'qish-izlanish ikkinchi planga o'tadi. Shundan boshlab qarish boshlanadi «Inson izlanishdan to'xtasa – qarish bosqichiga o'tgan bo'ladi» deb yozadi A.A.Zinovyev.

#### **3. Hayotdan zavqlanish kerak**

Karl May 1860 yillarda Kavkaz tomonlarda sayohat qilib, bu yerda uzoq umr ko'ruvchilar ko'pchilikni tashkil etishiga e'tibor qaratgan.



Ko'plab tanish-bilish, qarindosh-urug'chilik, qo'ni-qo'shnicilik, bir-birini qo'llab quvvatlash, iliq munosabatlar – bularning bari qo'rquvni yo'qotadi, yolg'izlik, tushkunlik, g'amginlik va depressiv kayfiyatni oldini oladi.

Bundan chiqdi – eng asosiysi – psixologik komfort va hayotdan zavqlanish hisoblanadi. Eng ko'p chekuvchi mamlakat sanalsada iliq oilaviy munosabatlar italiyaliklarga ham uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Bu yerda insonlar o'rtacha 77 yoshgacha yashaydi. Kubaliklardagi hayotga bo'lgan ishtiyoq, optimizm va hayotdan zavqlanish bu mamlakat aholisini ham uzoq umr ko'ruvchiar qatoriga qo'shadi (76 yosh).

So'nggi so'z o'rnida biologik yoshni aniqlash metodikasini ishlab chiqqan professor Lyudmila Belozerova so'zlarini keltiramiz: «Moddiy farovonlik yoshlikni cho'zish va hayotga bo'lgan munosabatlarda muhim rol o'ynaydi.

Sekin qariydigan insonlar odatda ko'p harakatlanishadi, ishtiyoq bilan mehnat qilishadi, to'g'ri kelgan narsani oz-ozdan yeyishadi, hayotga nisbatan optimistik ruhda bo'lishadi, atrofdagilarni do'stona munosabata bo'lishadi».

## **INSONLARNING FE'L-ATVORI HAQIDA**

**Psixologlar insonlarning qanday fe'l-atvorga ega ekanliklarini aniqlashning turli xil usullarini o'ylab topishgan. Quyida insonlarning xarakterlarini yilning qaysi faslida tug'ilganligi orqali bilib olish usullari keltirilgan.**

### **Bahor**

Bahor faslida tug'ilgan insonlar jismoniy va ruhiy jihatdan nozikroq, tez kasal bo'ladigan, salga ranjiydigan bo'lishadi. Bu insonlar tabiatan jizzaki, qat'iyatsiz, ko'pincha o'zlarinigina o'ylaydiganlar toifasidan. Ularning ko'pchiligi judayam iqtidorli, ammo o'zlariga ishonmaganliklari tufayli biron bir sohadagi layoqatlarini yuzaga chiqishida qiynaladilar.

Hazilni yaxshi tushunadi, xotiralari esa mustahkam bo'ladi. Mart oyida tug'ilgan erkaklar tashqi ko'rinishlariga alohida ahamiyat berishadi. Ulardan yaxshi diplomat va notiq chiqadi. Bahorda tug'ilgan bolalarga o'zlaridagi ruhiy va jismoniy noziklikni yenga olishlari uchun og'irroq ism qo'yish lozim.

## **Yoz**

Yoz faslida tug‘ilgan kishilar mehribondirlar. Shu bilan birga ba‘zilari irodalari sust va qat‘iyatsiz bo‘ladi. Ular hissiyotlarga tez beriluvchan va ta‘sirchandirlar. Tavakkalchilikni yoqtiradilar, tirishqoqlar. O‘z qadr-qimmatlarini yaxshi biladilar. Bolalarni sevadilar, tabiat va hayvonlarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘ladilar, san‘atni yaxshi tushunadilar. Yozda tug‘ilgan bolalarga ham jiddiyroq ism qo‘yish tavsiya etiladi. Chunki ism ularni kutilmagan omadsizlik va baxtsizlikdan himoya qila olishi lozim.

## **Kuz**

Kuz faslida tug‘ilgan kishilar universal bo‘lishadi. Ular mulohazali, jiddiy, har tomonlama qobiliyatli. Ishlari, hayotlari davomida to‘plagan tajribalarini qadrlaydilar va oson qo‘llay oladilar, o‘tmishda qilingan xatolarni hech qachon takrorlamaydilar. Har bir ishni shoshilmasdan, bamaylixotir va yaxshilab o‘ylab amalga oshiradilar. Aqli teranligi uchun “kuz odamlari”dan yaxshi diplomat chiqadi. Bu faslida tug‘ilgan bolalarga uning fe‘l-atvoriga salbiy ta‘sir ko‘rsatmaydigan har qanday ismni qo‘ysa bo‘ladi.

## **Qish**

Qish faslida tug‘ilganlar tabiatan irodali, aniq maqsad sari olg‘a intiluvchan, iqtidorli, chuqur fikrlovchi bo‘ladilar. Ammo ular oilada doimo muammolar keltirib chiqarishadi. Bunga “qish odamlari” shaxsiyatidagi chiqisha olmaslik, birovga yon bermaslik, bo‘sh kelmaslik kabi xususiyatlar sabab bo‘ladi. Ular arzimagan narsalar ustida soatlab bahslashishadi va bahs-munozarada ustun kelishadi. Ko‘pchiligining fe‘li tez, qahri qattiq va qat‘iy bo‘ladi.

Qishda tug‘ilgan ayollarning ko‘pchiligi erkakcha fe‘l-atvoriga ega bo‘ladi. Ular aniq va tabiiy fanlarga qiziqishadi.

Xarakterdagi qattiqlikni yumshatish uchun qishda tug‘ilgan bolalarga quvnoqroq ism qo‘yish tavsiya qilinadi.

## **BOLANI KAMSITMANG!**

«Miyang bormi?», «He, axmoq!» Bular ota-onalarga tanish so‘zlar... Endi esa o‘zingizning bolalik onlaringizni xotirlang. Sizda bu so‘zlar qanday his uyg‘otardi? Bola o‘zini kamsitilgan his qiladi va bora-bora o‘z kuchiga ishonchi yo‘qolaveradi.

### **Bolani qo'rqtimang!**

Bola «Yana ukangni ursang, qo'lingni sindiraman!» kabi po'pisalar bilan qo'rqitilsa, unda ota-onaga nisbatan nafrat va qo'rqinch uyg'onadi. Qolaversa, tarbiyaning qo'rqitish uslubi bola xulqini yaxshilamaydi.

### **Boladan va'da talab qilmang!**

Aytaylik, bola biror sho'xlik qildi. Ota yoki ona esa «Yana shunday qilasanmi?!» deganicha bolaning boshida qahr qilichini yalang'ochlaydi. Yarim soatdan keyin esa xuddi o'sha sho'xligini takrorlaydi.

Ona esa boladan xafa bo'ladi. Bola uchun so'z berish hech nimani anglatmaydi. Chunki u kecha yoki ertani o'ylab emas, hozirgi kun bilan yashaydi.

Agar farzandingiz yumshoq ko'ngilli bo'lsa, unda aybdorlik hissi tug'ila boshlaydi. Ortiqcha ta'sirchanlikka berilmaydigan bola esa gap boshqa, amal boshqa qabilida ish tutishni o'rganadi.

### **Bolaga ortiqcha g'amxo'rlik qilmang!**

Ortiqcha g'amxo'rlik bolada «Men hech narsa qila olmayman» degan hisni rivojlantiradi. O'zingizga qoida qilib oling: «Bolaning qo'lidan kelgan ishni hech qachon o'zingiz qilmang».

Ko'pgina ota-onalar «Bolam buni qila olmaydi», degan fikrda barcha ishni o'z yelkalariga ortib olishadi. Ishoning, farzandingizning qo'lidan ham ko'p ish keladi, faqat sabr bilan o'rgatishni unutmangiz, bas.

### **Boladan buyrug'ingizni zudlik bilan amalga oshirilishini talab qilmang!**

Eringiz «Zudlik bilan barcha ishingni tashlab, oyoq kiyimimni tozalab ber», deyishini tasavvur qiling. Bu sizga yoqmaganidek, bolaga ham yoqmasligi tabiiy.

Biror ish buyurganingizda, uni avvalroq ogohlantiring: «10 daqiqadan keyin dasturxonni yig'ib, idishlarni yuvib qo'y». Bola qo'g'irchoq emas, ko'r-ko'rona buysuna olmaydi. Aks holda u o'z fikriga ega mustaqil shaxs sifatida ulg'ayishini kutmasangiz ham bo'ladi.

### **Bolaga hamma narsa uchun ruxsat beravermang!**

Bolaning har bir xarxashasiga quloq solib, aytganini qilaverish

natijasida u xudbin bo'lib ulg'ayadi. Bu esa uning katta hayotga moslashishiga halal beradi.

### **KO'ZGU HAQIDA BILASIZMI?**

**Ko'zgu** – inson quvvatini tortib oladi. Olimlarning fikrlariga qaraganda, o'ta kuchli ruhiy hayajon paytida insondan chiqayotgan mayda zarralar bo'shliqda tizilib fikr va tuyg'ularning izini hosil qiladi. Bu izlar ko'pincha ko'zguga o'tadi.

Nyu-Yorklik olimlar 15 yil davomida ko'zguning insonga ta'sirini o'rganishgan. Ma'lum bo'lishicha, ko'zgu oldida uzoq vaqt o'tiradigan va ayniqsa, ko'ziga ko'p tikiladigan odamlarda charchoq va xotira zaiflashishi paydo bo'ladi.

Olimlar ko'zgu inson quvvatini so'rishini tajribalar yordamida aniqlashdi. Quvvatni tortib olish ko'zgu ro'parasida uch daqiqa o'tirgandan so'ng boshlanadi. Shuning uchun ham o'zini uzoq vaqt «oynaga solish» zararlidir.

Ko'zguning insonga ta'sirini o'rgangan tadqiqotchi olimlar quyidagi maslahatlarni beradilar:

yotoqxonaga ko'zgu qo'ymaslik (Tuni bilan quvvatingizni so'rib olishi mumkin);

kasal yoki charchagan paytingizda ko'zguga kamroq qarang va ko'zgu ro'parasida hech qachon yomon kayfiyatda turmang. U sizni «eslab» qoladi;

ko'zguga jilmaygan holda yaqinlashing, ketayotganingizda ham tabassum bilan, o'zingizga omad tilab uzoqlashing. Ko'zguga «yozilgan» yaxshi kayfiyat keyin yana o'zingizga qaytadi.

**Biz esa Sizlarga doimo yaxshi kayfiyat tilaymiz.**

### **HAR QANDAY INSONGA KUCH BAG'ISHLOVCHI OLTIN QOIDALAR**

Taqdirdan nolib yurmang. Undan ko'ra jimgina o'rningizdan turib, oldinga intiling hamda ish boshlang.

Ming bor o'ylab, ikkilanib o'tirmang. Qiling yo qilmang. Boshqa gapga o'rin yo'q.

Sayyohatga chiqing! Yiliga ikki marta oldin borib ko'rmagan joyga boring. Sayyohat o'zligingizni topishingizda ko'mak beradi.

Xato qilishingizga qo'yib bering. Nimanidir qo'ldan boy berdingizmi-undan saboq chiqarishni unutmang. Xato bu rivojlanish uchun eng zo'r imkoniyatdir.

O'zingizga xoslikni rivojlantiring. Boringizdan boshqacha bo'lolmaysiz. Shu bois o'zingizdan boshqasi bilan musobaqalashmang.

Mustaqil qaror chiqaring. O'zgarar reseptiga qarab ovqat tayyorlamang.

Sizni suymaganga suykalmang. Dunyo keng-bitta nigohingiz va tabassumingizning o'zidan baxtiyor bo'ladigan inson qayerdadir bor.

**"Yo'q"** deyishni o'rganing. Rad javobini berishdan qo'rqmang!

Biron ish siz o'ylagandek bo'lib chiqmasada, tabassum qilishdan to'xtamang.

### **FARZANLARIMIZDAGI QOBILIYAT YO'QOLISHINING B'AZI SABABLARI:**

1. Yuzga urish miyadagi 300-400 hujayrani o'ldiradi. Boshni silash esa miyada yangi hujayralar paydo qiladi.

2. Elektron o'yinlar ijtimoiy aqlni, lug'aviy ziyraklikni barbod qiladi.

3. Bolaning fikrlari ustidan kulish, u taqdim qilgan ishlarni taqdirlamaslik natijasida undagi motivasiya pasayib ketadi.

4. Bolaning yoshligidan u bilan suhbat qurish eshigining yopiqligi.

5. Ta'lim berish davomida suv ichishni kamaytirishi (Miyaning 85% i suvdan iborat. Har 45 daqiqada 1 stakan suv ichish zarur.)

6. O'quvchining qobiliyati va qiziqishlarini hisobga olmay o'qitish samarali natijaga olib kelmaydi.

### **BOLALARINGNI TARBIYALASHDAGI YETTI ZAHARDAN HAZAR BO'LING!**

1. Bir biriga solishtirish, chunki bolani bir biriga solishtirib, ajratish hayotini barbod qiladi.

2. Jasadiga qo'pollik bilan urush yoki qo'pol so'z ishlatish, bolani o'ziga bo'lgan ishonchini barbod qiladi.

3. Masxaralash, chunki masxara o'zini hurmat qilmaslikni yuzaga keltiradi.

4. Erkalatib, taltaytirish, bolani mas'uliyatsiz qilib qo'yadi.

5. Ortiqcha kuzatuv va ortiqcha izoh talab qilish, boshqalar fikrini qabul qilish xususiyatidan mahrum qiladi.

6. Quloq solmaslik va qimmatli vaqt ajratmaslik, omonlik his tuyg'usini barbod qiladi.

7. Shijoatlantirmaslik, yangilik yaratish va ijod qilishdan mahrum etadi.

## **HAR BIR INSON O'Z OLAMINI O'ZI YARATADI**

Biz hozirda yashayotgan olamni o'z fikr kuchimiz va tuyg'ularimiz bilan yaratganmiz.

Fikr - bu energiya shakli. U ko'nglimizda tug'ildimi, u tashqi olamga yuboriladi va voqeylikka aylanadi.

Agar fikrimiz tajovuzkor bo'lsa, hayotimizda ro'y berayotgan narsalar ham noxush bo'ladi. Chunki tortishish qonuniga ko'ra, o'xshash narsalarni o'ziga tortadi. Fikrlarimiz yaratuvchi, ijobiy va muhabbatli bo'lsa, yoqimli kechinmalarni, hayotingizda quvonchli voqealarni yuzaga keltiradi.

Dunyodagi hamma narsa, tanamiz, ruhiy va jismoniy holatimiz, salomatligimiz, moliyaviy ahvolimiz, bularning hammasi fikr-tuyg'ularimiz, tashqi olamimizni aks ettiradi.

Agar siz hozirgi kundagi holatingizni, o'zingizni o'rab turgan barcha narsalarni, umuman hozirgi vaziyatingizni o'zgartirishni istasangiz, fikrlash tarzingizni o'zgartiring. Chunki bularning barchasi sizning aksingizdir.

## **HAYOTDAN KO'PROQ QUVONCH OLIB YASHASH UCHUN**

### **TAVSIYALAR:**

Har birimiz hayotdan ko'proq quvonch olib yashashni va bu quvonchli lahzalardan o'zimizga kuch-quvvat va ilhom olishni istaymiz. Quyida keltirilgan o'nta tavsiya yon-atrofimizdan ko'proq quvonch topishimizga yordam beradi.

Ko'nglingizda yomonlikni saqlamang.

Kechirim so'rang va kechirimli bo'ling. Xafalik va gina-qudrat tuyg'usi sizni ichingizdan kemiruvchi qo'rqinchli maxluqdir. Sizni xafa qilgan inson yalinib uzr so'rashini kutmang, uni birinchi navbatda o'zingiz uchun kechiring!

Har bir vaziyatdan hazil-mutoyiba qidiring.

Kulgu eng qiyin vaziyatlarni ham yengishga yordam beradi.

Sayr qiling.

Uyda o'tiravermang, ko'chaga, bog'ga, shaharga aylanishga chiqing, odamlarga yaqinroq bo'ling!

Hayotingizda nimalarnidir muntazam ravishda o'zgartirib turing

Narsalarga, eski xotiralarga bog'lanib qolmang. Soch turmagingizni o'zgartiring, garderobingizni yangilang, sevimli mashg'ulotlaringizni o'zgartirib turing.

Uzoq va sog'lom hayot ko'rish siri:

1. Yarimta ovqatlaning;
2. Ikki karra sayr qiling;
3. Uch karra kuling va cheksiz seving;

Hayot juda ham sodda, uni o'zimiz murakkablashtiramiz.

Hayot barcha narsani o'rgatadi.

## **XURSAND BO'LISHNI QANDAY QILIB O'RGANISH MUMKIN?**

**Xursandchilik** – bu hayotimizning kichik bir bo'lagi, unda atrofimizdagilarning so'zlari, sovg'alar, yaxshi havoning yoqimli bo'lishi va bizni quvontiradigan holatlar bo'ladi.

Farzandingizning kulgusi, qushlarning sayrashi, barcha mayda narsalar ulkan baxtni tashkil qiladi.

Biz hayotimizda mayda narsalardan ham rohatlana olmasak, katta baxtni, quvonchni his qila olmaymiz. Baxt bu bugunda, ayni damda. Ayni nafas olayotgan daqiqamizda.

Hozirda va shu yerda yashashni o'rganing, hayotdan zavq oling va kelajagingizga baxtli zamin yarating.

## **ERTALAB NONUSHTA QILISHNING 9 SABABI**

### **Miya faoliyati uchun.**

*Ertalab nonushta qilsangiz, kun davomida xabarlarini eslab qolish qobiliyatingiz oshadi.*

### **Immunitetni oshiradi.**

*Har kuni nonushta qilishga odatlansangiz, immunitetingiz oshadi, natijada tushkunlikka tushmaysiz, turli kasalliklarga ham chalinmaysiz.*

### **Xavfsizlik uchun.**

*Aniqlanishicha, uydan qorni to'q chiqqan kishilar avtohalokatga kamroq uchrar ekan.*

### **Ishingiz unadi.**

*Chunki sizda energiya zahirasi paydo bo'lib, ishlash layoqatingiz 30 foizga oshadi. Yana ishxonada to tushlikkacha nimalardir yeb, vaqt sarflamaysiz.*

### **Organizm faollashadi.**

*Ertalab qornimni to'ydirib olsam, ortiqcha kaloriyalarni «qo'lga kiritaman» deb o'ylamang. Aksincha, qancha kech nonushta qilsangiz,*

*shuncha kech ish boshlaysiz. Va organizm dangasalashadi.*

**Kuch bag'ishlaydi.**

*Agar siz tongda hech narsa yemaslikka odatlangan bo'lsangiz, kundan kunga organizmingiz kuchsizlanadi.*

**Ishtahangiz nazoratda bo'ladi.**

*Shifokorlarning aniqlashicha, ertalab nonushtaga tuxum iste'mol qilsangiz, kun davomida kamroq ovqat tanovul qilarkansiz.*

**Go'zallik uchun.**

*Agar ertalab nonushta qilmasangiz, organizmingiz uyqudan uyg'onmaydi va harakatga kirishmaydi. Natijada, yog' yig'iladi. Va ular, soch, yuzlaringizda aks etadi.*

**Kayfiyatingiz ko'tariladi.**

*Musiqqa tinglab, nonushta tayyorlash va ovqatlanish xush kayfiyat bag'ishlashi aniq!*

**MASHXUR PSIXOLOG VA PEDAGOGDAN AQLLI OTA-ONALAR  
UCHUN FOYDALI KO'RSATMALAR!**

1. «Quloqsiz», «muammoli», «o'ziga ishonmaydigan» va «baxtsiz» bolalar – doim noto'g'ri shakllangan oilaviy munosabatlarning natijasidir.

2. Bolani hech bir shartsiz qabul qilish – bu uni chiroyli, aqlli, qobiliyatli, a'lochi, yordamchi bo'lganligi uchun emas, shunchaki borligi uchun yaxshi ko'rishni anglatadi!

3. Bolani qancha ko'p urushsak, u shuncha yomonlashib boraveradi. Ota-onaning vazifasi bolada shartli reflekslarni ishlab chiqarishdan iborat emas.

4. Ota-ona qanchalik tez-tez bolaga zarda qilib, uni tanqid qilib, jerkib tursa, u shuncha tez «Meni yaxshi ko'rishmaydi» degan xulosaga keladi.

5. Tartib-intizom yaxshi aloqalar o'rnatilishidan avval emas, faqat ulardan so'ng va ular asosida shakllanadi.

6. Bola yordam so'ramagan paytda uning ishlariga aralashmang. Uning ishlariga aralashmaslik orqali unga «Hammasi joyida! Sen albatta uddalaysan!» degan undov berasiz. Farzandingiz murakkab vaziyatlarga duch kelgan hollar bundan istisno, albatta.

7. Bolaning shaxsiyati va qobiliyati faqat uning o'zi qiziqqan va istagan mashg'ulot bilan shug'ullanganda rivojlanadi.

8. O'smirlikdagi moda ketidan ergashish xuddi suvchechak kabidir



– aksariyat bolalar uni o‘ziga yuqtirib, yengil yoki og‘irroq boshdan kechiradi, bir necha yildan so‘ng esa ortiga o‘girilib, o‘zining kulgusi qistaydi.

9. Farzandingizga o‘z harakatlari yoki harakatsizligining salbiy oqibatlarini bilan yuzma-yuz kelishiga imkon bering. Shundagina u ulg‘aya boshlaydi va o‘z harakatlarini idrok eta boshlaydi.

10. Bolaning nomaqbul xatti-harakati hayotning normal bo‘lmagan shart-sharoitiga javoban normal reaksiyasidir.

11. Qattiqqo‘l ona boladan hissiy uzoqlashgan hisoblanadi, har holda bola shunday his qiladi.

12. Bolaning o‘zligini saqlab qolishiga imkon bering. Unga doim nimalarnidir qilishga majburlab, nasihat qilib, siz aytgan vazifalarni nima bo‘lishidan qati’-nazar bajarishga undamang.

13. O‘z-o‘zini anglash va o‘z-o‘zini tarbiya qilish bu – bola tarbiyasi uchun da‘vogar ota-ona va o‘qituvchining birinchi burchidir.

### **TUG‘MA TALANT**

Insonda biror qobiliyat tug‘ma bo‘lishi mumkinmi? Ha bo‘lishi mumkin faqat ko‘pchilik o‘ylaganchalik emas. 3 xil qobiliyat gen orqali o‘tishi aniqlangan.

Bular:

- musiqiy;
- matematik;
- rassomchilik qobiliyatlari.

Biroq, bu musiqachining, matematikning va rassomning o‘g‘lida yoki qizida 100% shu qobiliyat bo‘ladi degani emas. Balki, ularda shu qobiliyatga nisbatan moyillik kuchli bo‘ladi degani.

Ya‘ni deylik, sizning ota-onangiz musiqachi. Va ota-onasi musiqachi bo‘lmagan bolaga nisbatan sizda musiqiy qobiliyat bo‘lish ehtimoli yuqori degani (Ota-onasi musiqachi bo‘lmagan bola ham o‘zida shu qobiliyatni qaror toptirishi mumkin).

Ammo, bunday tug‘ma qobiliyat (moyillik) faqatgina yoshlikda ko‘zga tashlanadi. Agar rivojlantirilmasa, e‘tibor qilinmasa unutilib ketadi.

Shu uchun bolaning qobiliyatini yoshlikdan aniqlab uni o‘stirish uchun barcha sharoitlarni yaratib berish lozim.

Yana bir narsa shuki, har bir inson har qanday qobiliyatni o‘zida shakllantirishi rivojlantirishi mumkin. Faqatgina talab etiladigan narsa

kuchli istak, tirishqoqlik, iroda va ishtiyoq bo'lishi kifoya.

## **BOLANI OMADSIZLIKKA YETAKLOVCHI O'N BIR ILLAT**

Ota-onalarga farzandlari o'zlariga ishonchni yo'qotmasliklari, bir umr omadsiz bo'lib o'tmasliklari uchun nimalarga e'tibor berishlari lozimligi haqida quyidagilarni maslahat beramiz:

1. Bolaga uni bolalar uyiga, yomon xola, amakiga, posponga berib yuborish bilan qo'rqitish – bu bolaning xavfsizlik ehtiyoji buzilishiga olib keladi. Bola ongida ona (uning oilasi) – uning xavfsizlik kafolatidir.

2. Yalmog'iz, ajina bilan qo'rqitish – bu qorong'ilik va yolg'iz qolishdan qo'rqishga olib keladi. Bolangizga bunday po'pisa qilishdan oldin uning butun hayoti qo'rquvda o'tishi mumkinligini ko'z oldingizga keltiring.

3. Boshqa yaxshiroq bola olib kelish bilan cho'chitish. Yoki boshqa bolalar bilan solishtirish. Bu farzandingizning o'z qadrini past baholashiga va sizga bo'lgan munosabatini o'zgarishiga olib keladi. Bola o'zini kim maqtasa, o'shanga ergashib ketadigan bo'lib qoladi.

4. Doktor yoki ukol bilan qo'rqitish. Bunday cho'chitishlardan keyin bolangizni shifokor huzuriga olib borish qiyin muammoga aylanadi.

5. Endi “yaxshi ko'rmaslik”ka va'da berish – bu bolaning ichki dunyosi yemirilishiga va ruhiy barqarorligi buzilishiga olib keladi.

6. Gapga kirmaganligi uchun shirinliklardan mahrum qilish – bu bolaning ovqatlanish tartibini izdan chiqaradi (u yashirincha o'zi istagan narsasini yeyishga o'rganadi).

7. Ilgari sovg'a qilingan narsani tortib olish yoki qaytib hech narsa olib bermaslik bilan tahdid qilish – bu aytgan so'zi yoki qilgan amalidan qaytish mumkin degan fikrni uyg'otadi. Bolangiz va'da berib, uni buzish mumkinligiga ishona boshlaydi.

8. Yasagan buyumlari yoki chizgan rasmlarini masxara qilib kulish. Bu uning mustaqil biror ish qilish istagini cheklab qo'yadi. Masxaralash o'rniga uni maqtash, so'ngra qilgan xato va kamchiliklarini birgalikda tuzatish lozim.

9. Farzandingiz sizga sovg'a qilgan rasmni tashlab yuborish. Aslo bunday qila ko'rmang. Juda tashlab yuborish shart bo'lsa, buni bolangiz ko'rmasin, aks holda u bir umrga ruhan jarohatlanadi.

10. Unga misli ko'rilmagan mas'uliyatni yuklash, masalan, "yaxshi bola bo'lmasang, dadang bizni tashlab ketadi" deb qo'rqitish. Bu bolaning zimmasiga aybdorlik hissini yuklaydi.

11. Unga omadsizlik tamg'asini yopishtirish, "sendan hech kim chiqmaydi" deyish. Bu ibora inson ongida bir umrga qoladi va kutilmaganda o'z ta'sirini ko'rsatishi mumkin.

Har bir so'zingiz va ishingizning oqibatini o'ylang. Ko'pincha kattalar bilan munosabatlarda so'zlarimiz keltirishi mumkin bo'lgan oqibat haqida o'ylaymiz, lekin bolalar bilan munosabatda bu yanada muhimroqdir!

### **FARZAND TARBIYASIDA QATTIQ QO'LLIK KERAKMI?**

Qattiq qo'llik yomon emas, ammo o'smirlar turli xil qoida va cheklovlarga qarshilik ko'rsatishadi, shuni ham inobatga oling va har bir vaziyatni imkon qadar mehr va sabot bilan tushuntiring.

Biror narsaga izoh bermay, taqiqlayvermang.

Avval nima uchun? – degan savolga javob berishingiz kerak. Aks holda, farzandingizning do'sti siz emas, balki ko'chadagi oshna-og'aynilari bo'lib qoladi. Maslahatni kanda qilmay, hayot yo'lini ham ana o'shalar ko'rsatib turishadi. Aytib turgan yo'llari antiqa kompyuter o'yinlari bo'lsa mayliku-ya, muhimi tamaki yoki ichimliklar bo'lmasin.

Shuning uchun keraksiz do'stlar o'rniga o'zingiz do'st bo'lib, zararli odatlar o'rnini foydalilari bilan almashtiring. Shu bilan bir qatorda, bolada bo'sh vaqt qolmasligiga harakat kiling.

Biror sevimli mashg'uloti yoki sport bilan band bo'lsin. Sport gormonal o'zgarish paytida bola organizmiga ijobiy ta'sir etadi.

O'zaro hurmat-chi?..

Agarda o'smir farzandingiz vaqtingizga hurmat bilan qarashini istasangiz, avval o'zingiz uning vaqtini qadrlang.

Yana gap-so'zlaringizni hurmat qilishini istasangiz, avval o'zingiz uning har so'ziga hurmat bilan qarang.

Uning istaklari, orzu-umidlari, fikrini hamisha qadrlang.

O'zaro hurmat o'smir farzandni ota-onasiga yanada yaqinlashtiradi.

O'smir farzandingiz fikrlari va maslahatlariga bee'tibor bo'lmang.

Har bir o'smir mustaqil qaror qabul qilishga o'zini yetarlicha oqil va dono, deb hisoblaydi.

To'g'ri yo'lga solish esa, sizning ota-onalik iqtidoringizga bog'liq. Masalan, xonadoningizga biror o'zgartirishlar kiritmoqchisiz, bu borada farzandingiz fikrini so'rang va, albatta, inobatga oling.

Shunda farzandingiz, uning fikri-yu maslahatlariga hurmat bilan qarashingizni ko'rib, o'zini oilaning ajralmas bo'lagi, deb hisoblaydi.

### **TARBIYANING ENG MUHIM QOIDALARI**

Bolalar tarbiyasi mavzusi - benihoya keng, ko'pqirrali, ko'p qatlamli va oddiy odamlar tomonidan qabul qilinishi juda qiyin.

Tarbiyasi og'ir bo'lgan bolalarning ota-onalariga muammolarini hal qilishda yordam beruvchi asosiy qoidalar zarur bo'ladi. Bunday qoidalarga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Bola o'zini yaxshi tutgan paytlari har doim uni ko'proq maqtang. Bu uning quvonch bilan har doim siz ma'qullaganingizdek o'zini tutishga harakat qilishiga yordam beradi.

2. Agar bola injiqlik qilsa va o'zini noto'g'ri tutsa - bolaning shaxsini muhokama qilmang! Uning aynan shu lahzadagi xulqini muhokama qiling. Shunday qilsangiz bola o'zini hurmat qilishlarini, yaxshi ko'rishlarini, lekin hozirgi qilgan ishi noto'g'ri ekanligini tushunadi.

3. Har doim farzandingizning yoshini va rivojlanishini hisobga oling.

4. Boladan so'rayotgan talablaringiz mantiqiy bo'lishi kerak.

5. Nojo'ya ish uchun beriladigan jazolarning vaqtlari izchil bo'lishi kerak.

6. Bolani jazolashda o'zingiz xotirjam bo'lishingiz kerak.

7. Bola gapga quloq solmasdan injiqlik qilayotganda gapingiz ohangi va taxlitiga e'tibor bering - o'zingiz siz bilan shu yo'sinda gaplashishlarini xohlarmidingiz?

8. Har doim bola sizni tushunayotganiga ishonch hosil qiling.

### **OTA-ONAGA YAXSHILIK QILISH FARZAND UCHUN SAODATDIR**

1. Ota-onasiga yaxshilik qilish tufayli farzandning boshiga tushgan kulfatlari aritiladi.

2. Ota-onaga yaxshilik qilish farzandning gunohi kabiralariga kafforot bo'ladi.

3. Ota-onaga yaxshilik qilish farzandning rizqi keng va umri uzun

bo'lishiga sabab bo'ladi.

4. Ota-onaning duosini olish farzandning dunyo va oxirati obod bo'lishiga sabab bo'ladi.

5. Ota-onaga yaxshilik qilish farzandning qilgan amallari qabul bo'lishiga va gunohlari kechirilib jannatga kirishiga sabab bo'ladi.

### **Ota-onaga yaxshilik qilish asosan quyidagi ishlarni ado etish bilan bo'ladi:**

1. Ota-onaga xolis niyat bilan yaxshilik qilish; Ya'ni ular dunyoga kelishlariga sabab bo'lganlari uchungina emas, balki Alloh taolo buyurgani uchun yaxshilik qilish.

2. Ota-onani yaxshi ko'rib ulug'lash;

3. Allohga ma'siyat bo'lmaydigan o'rinlarda ularga itoat etish;

4. Ota-onaga tavoze'li bo'lish;

5. Ota-ona xursand bo'ladigan ishlarni qilish;

6. Ota-onadan oldin ovqatlanmaslik;

7. Ota-onaning huzuriga kirishda ham, chiqishda ham salom berish;

8. Ota-onaning oldida ovozini balandlatmaslik;

9. Ota-ona uchun molini sarflash;

10. Ota-ona yaxshi ko'radigan kishilarga ham yaxshilik qilish;

11. Safarga ota-onaning duolarini olib chiqish;

12. Ota-ona shariatga muvofiq qasam ichgan bo'lsalar uni ado etish uchun harakat qilish;

13. Ota-onaning jahllari chiqadigan ishlarni qilmaslik;

14. Ota-onani ismlari bilan chaqirmaslik;

15. Ota-onani kamsitadigan ishlardan saqlanish;

16. Ota-ona vafot etganlaridan so'ng ham ularning haqlarini saqlash.

### **TAYM MENEJMENT**

Hozirgi kunda "Taym menejment" atamasi ancha ommaviy bo'lib qoldi.

Time management – inglizcha time-“vaqt”, management-“boshqarish” so'zlaridan olingan bo'lib, “vaqtni boshqarish” degan ma'noni anglatadi.

Mantiqiy olib qaraganda biz vaqtni boshqarishga qodir emasmiz, ammo ishlarimizni to'g'ri vaqt bilan taqsimlashimiz o'ylagan barcha rejalarimiz amalga oshishi uchun yordam beradi.

Darhaqiqat kunimizni to'g'ri rejalashtirishimiz va vaqtni to'g'ri taqsimlashimiz muhim ahamiyatga ega bo'lib, bir kunimizning samarali o'tishiga yordam beradi.

**Hayotga qo'shil kanalini kuzatib borishni tavsiya etamiz.**

**Berilgan ma'lumotlarni diqqat bilan o'qing. O'zingizga zarurlarini ma'lumot uchun eslab qoling. Kasbiy va shaxsiy kompetentlik darajangizni ushbu ma'lumotga tayanib rivojlantirib boring!!!**

## Xulosa

O'qituvchi kasbiy mahoratining muhim omillaridan biri, uning ijodkorligidir (kreativlik). Shaxsda kreativlik sifatlarini rivojlantirish uchun dastlab bu tushunchaning mazmunini bilish lozim. Kreativlik inglizcha "create"dan olingan bo'lib, yaratish ma'nosini bildiradi. Kreativlik deganda insonning yangilik yaratish, muammolarni yechishga qaratilgan ijodiy qobiliyati tushuniladi. Uning tagzamiroda originallik, amaliylik, noodatiylik va erkinlik yotadi. Shuningdek, kreativ fikrlash muayyan masala yuzasidan har tomonlama fikrlash, bir nuqtaga turli rakursdan yondashishni anglatadi.

Kreativlik shaxsni rivojlantiruvchi kategoriya sifatida inson tafakkuri, ma'naviyatining ajralmas qismi hisoblanadi, u shaxs ega bo'lgan bilimlarning ko'pqirrali ekanligida emas, balki yangi g'oyalarga intilish, o'rnatilgan stereotiplarni isloh qilish va o'zgartirishda, hayotiy muammolarni yechish jarayonida kutilmagan va noodatiy qarorlar chiqarishda namoyon bo'ladi. Ya'ni, berilgan bilimlarni takrorlash orqali kreativlikka erishib bo'lmaydi, ijodiy fikrlash jarayonida yangi fikr, yangi g'oyaning paydo bo'lishi asosiy shartdir. Masalan, ingliz tilida so'zlarni yodlab, grammatika qoidalarini "suv qilib ichib yuborgan" bo'lsangiz ham, insho yozolmasangiz, barchasi bekor. Shuning uchun kreativ fikrlash jarayonida tasavvur muhim rol o'ynaydi. Albert Eynshteyn "Tasavvur - bilimdan muhim" deganida aynan mana shu jihatni nazarda tutgan. Ko'pincha noodatiy fikrlar, yechimlar kutilmaganda inson xayoliga keladi. Buning uchun, avvalo, fikrlash jarayonidagi bir xillikka, odatiylikka barham berilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, har o'qituvchi mashg'ulotlarni sifatli tashkil etishi uchun ilmiy-metodik jihatdan puxta bilimga ega bo'lishi talab etiladi. O'z-o'zini mustaqil rivojlantirib borish kompetentligiga ega mutaxassislargina bu maqsadga erisha oladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'uxati:

1. Мирзиёев Ш.М. “Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз” мавзусидаги Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимидаги киришиш тантанали маросимида бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқи. – Т.: «Ўзбекистон», 2016.-56 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. – Т.: «Ўзбекистон», 2017.-102б.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақиллик оstonасида. Т. Маънавият, 2011. - 435 б.
4. Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч.-Т.: Маънавият, 2008. -176 б.
5. Каримов И.А. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарқ, 1997. -64 б.
6. Абдулла Авлоний. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. - Т.: Ўқитувчи, 1992. -160 б.
7. Аҳмеджоновна А. ва бошқ. Комил инсон давр талаби. Т. «Янги аср авлоди», 2004, -150 бет.
8. Ахлоқ-одобга оид ҳадис намуналари. Т.: Фан, 1990. - 170 б. 8.
9. Зуннунов А., Хайруллаев М. Педагогика тарихи.- Т.: Шарқ, 2000. - 240 б.
10. Ишмуҳамедов Р.Ж. Инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш йўллари (2 китоб).-Т.: ТДПУ, 2009. - 108 б.
11. Ишмуҳамедов Р.Ж. Ўқув жараёнида интерфаол услублар ва педагогик технологияларни қўллаш услубияти. - Т.: РБИММ, 2008. - 68 б.
12. Ҳикматнома. Тўплам //Тўпловчи Н.Эшонқулов - Т: Чўлпон, 1992. - 112 б.



## MUNDARIJA

<b>Kirish</b> .....	3
Odatlar kuchi.....	4
O'zingizni aldamang .....	4
Bilasizmi.....	5
Hayotingizni yaxshilash uchun, o'z nutqingizni yaxshilang.....	5
Ma'lumot uchun .....	5
Buyuk ajdodlarimiz kasb-hunar to'g'risida .....	6
O'smirlik davrida kasb tanlas.....	7
Kasb etikasi.....	7
Ham hayotiy ham tibbiy maslahatlar .....	8
Ishoning, hammasi o'z qo'lingizda .....	8
Javob berishni o'rganing.....	9
Stressni tez bartaraf qilishning samarali yo'llari .....	9
Psixologik usullarni o'rganamiz.....	10
Psixologiyaning asosiy qoidalari .....	11
Intuitsiya.....	12
O'z xatolarini kechirishning oson yo'llar .....	13
Kishilarga yoqadigan 10 ta psixologik usul .....	16
Psixolog qaydlari.....	17
Psixomotivasiya.....	18
Asabiylashmay, desangiz.....	19
Ishga mukkasidan ketish kasallikmi? .....	20
Inson taqdiri avvaldan belgilab qo'yilganmi yoki tanlov huquqimiz bormi? .....	22
Baxt – hayotga bo'lgan munosabatimizda.....	24
Boladan o'zingiz erishmagan «buyuklik» ni talab qilmang.....	24
Kasb tanlashda tipik xatoliklar .....	25
Tanqidni yengish sari uch qadam! .....	26
Inson psixologiyasi va maqsadining bog'liqligi.....	27
Vizualizatsiya nima? .....	29
Meditasiya tahlili.....	30
So'zlarning vibratsiya kuchi.....	31
Hayot .....	32
Omad yoki omadsizlik haqida .....	32
Kayfiyatni ko'tarish yo'llari .....	32
Frustrasiya haqida bilasizmi? .....	33
Erta qarish: sabablari va belgilarini bilasizmi?.....	34

Insonlarning fe'l-atvori haqida.....	36
Bolani kamsitmang! .....	37
Ko'zgu haqida bilasizmi? .....	39
Har qanday insonga kuch bag'ishlovchi oltin qoidalar .....	39
Farzandlarimizdagi qobiliyat yo'qolishining bazi sabablari.....	40
Bolalaringni tarbiyalashdagi yetti zahardan hazar bo'ling! .....	40
Har bir inson o'z olamini o'zi yaratadi .....	41
Hayotdan ko'proq quvonch olib yashash uchun tavsiyalar .....	41
Xursand bo'lishni qanday qilib o'rganish mumkin?.....	42
Ertalab nonushta qilishning 9 sababi.....	43
Mashxur psixolog va pedagogdan aqlli ota-onalar uchun foydali ko'rsatmalar!.....	44
Tug'ma talant.....	45
Bolani omadsizlikka yetaklovchi o'n bir illat .....	45
Farzand tarbiyasida qattiq qo'llik kerakmi? .....	47
Tarbiyaning eng muhim qoidalari .....	48
Ota-onaga yaxshilik qilish farzand uchun saodatdir .....	49
Taym menejment.....	50
Xulosa.....	51
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	52

**Z.Sh.PARDAYEV**

**O'QITUVCHILAR YON DAFTARCHASI UCHUN**

(Umumta'lim maktablari o'qituvchilari uchun  
uslubiy ko'rsatma)

Texnik muharrir *Abdullayev F.*

Terishga berildi: 10.01.2021 y.

Bosishga ruxsat berildi: 13.01.2021 y

Ofset bosma qog'ozi. Qog'oz bichimi 60x84 <sup>1/16</sup>.

«Cambria» garniturasini. Ofset bosma usuli.

3,25 bosma taboq Adadi: 50 nusxa. Buyurtma №54/20

Samarqand viloyati Samarqand viloyat xalq ta'limi xodimlarini qayta tayyorlash  
va ularning malakasini oshirish hududiy markazi bosmaxonasida chop etildi.

---

Samarqand shahar, Obidinov ko'chasi 7-uy.

