

HAYOT GO'ZAL, YASHASH UCHUN 1001 SABAB

Rahimova Mohim

Qashqadaryo viloyati Kitob tuman 43-umumiy

òrta tàlim maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada hayot haqida, uning go'zalligini vaqtida qadrlash haqida fikr yuritilgan. Hayot insonga bir marta beriladi va uning go'zalligini qadrlash, oilada doimo tinchlik bo'lishi, bo'sh vaqtini faol tashkil etish, madaniyat, san'at maskanlariga oilaviy sayohatlar uyushtirish lozim. Vaqt bu eng qadrlil va bebaho nemat.

Kalit so'zlar: hayot, , vaqt, vatanparvarlik, go'zallik, qadr-qimmat, ota-ona, mehr-muhabbat.

Insonlar vaqtni boshqarish borasida turlicha qarashlarga ega. Ba'zilar uchun vaqt etishmaydi, boshqalar esa vaqtni "o'ldirish" niyatida turli xil befoyda ishlarga sarflaydilar. Bunday holatlar hayotimizda ko'p uchraydi. Bekorchilikdan aziyat chekish, kunning tezroq o'tishini kutish, vaqtni qandaydir notanish faoliyatlarga sarflash – bular hammasi insonlarning vaqtni boshqarishdagi noaniqliklari yoki maqsadsizligi bilan bog'liq. Boshqalar esa doimiy ravishda shoshilishadi, juda band bo'lib, o'z vaqtlarini to'g'ri boshqarishda qiynaladilar. "Nima uchun?" deb o'ylashimiz mumkin. Nega kimdadir vaqt ko'proq, boshqalarda esa u yetishmaydi? Balki, vaqtni samarali ishlatishni bilishmaydi, degan savol tug'iladi. Bir paytlar buyuk bir maqolda shunday deyilgan: "Inson nimani eksa, o'shani o'radi." Bu so'zlar bizni o'z vaqtimizni qanday sarflayotganimizni o'ylashga majbur qiladi. Agar biz vaqtimizni yaxshilikka, foydali ishlar uchun sarflasak, kelajakda biz bu harakatlarimizning mevasini albatta ko'ramiz. Shunday ekan, vaqtni o'zimiz va boshqalar uchun yaxshilikka ishlataylik. Buning uchun nafaqat o'z vaqtimizni hech kimga zarar yetkazmasdan yashashimiz kerak, balki boshqalarga ko'proq yordam berish va yaxshiliklar qilishimiz zarur.

Vaqtни to'g'ri taqsimlash — bu muhim san'atdir. O'z vaqtimizni oilaga, ish yoki o'qishga, do'stlarimizga va hordiq chiqarishga ajratish, albatta, biz uchun zaruriy maqsaddir. Shuningdek, eng muhim narsa — yaqinlarimiz va do'stlarimiz bilan birga bo'lishni, ularga e'tibor va sevgi ko'rsatishni unutmaslikdir. Chunki vaqtни ular bilan o'tkazish imkoniyati har doim ham bo'lmaydi. Vaqtни qadrlash, uni samimiy va mazmunli tarzda o'tkazish, kelajakda bizni yanada baxtli qiladi.

Albatta, ish hayotining o'zi ham juda muhimdir, chunki yashash uchun pul zarur. Ammo ish vaqti ham cheklangan bo'lishi kerak. Agar ish vaqti rejalashtirilmagan bo'lsa, undan to'liq foydalana olmaymiz. Vaqtни rejalashtirish va maqsadli ishlatish hammasi ham bizning kelajagimizni yaratadi.

Hayot go'zalligini his qilishning 5 usuli

1. **O'zlikni sevish san'atini o'rganing.** Hayotning go'zalligini his qilishning birinchi qadamlaridan biri o'zingizni sevishdir. Har tong uyg'onganingizda, o'zingizga "Hayotim asosi – o'zim" deb aytishni o'rganing. Bu nafaqat sizning o'ziga bo'lgan ishonchingizni oshiradi, balki hayotingizga ijobiy energiya kiritadi. "Men kuchliman", "Men o'zimni sevaman" kabi so'zlarni takrorlash ham ruhiy holatingizni yaxshilaydi.
2. **Osoyishtalikni saqlang.** Ichki xotirjamlik har qanday vaziyatda ham zarur. O'zining markaziga qaytish, tinchlanish va meditatsiya qilish orqali siz hayotingizdagi stressni kamaytirishingiz mumkin. Ko'zingizni yumib, nafasingizni chuqur olish orqali tanangiz bo'ylab yorqin nur tarqalishini tasavvur qilishingiz mumkin. Bu oddiy, ammo samarali amaliyot, sizga kuch-quvvat va yangi kuchni his qilish imkoniyatini beradi. Har kuni 10 daqiqa meditatsiya qilish kayfiyatingizni yuqori saqlashga yordam beradi.
3. **Ko'tarinki kayfiyat.** Kayfiyatni tezda ko'tarishning eng oddiy usulidan biri — chuqur nafas olish va kulishga harakat qilishdir. Tik turgan holda, nafas olib, yuzingizni jilolashni boshlang. Agar g'amginlik sizni tark

etmasa, bu usulni sinab ko'ring. Buni amalda qo'llash juda oson, lekin natijalarini tezda ko'rishingiz mumkin.

4. **Hayotingizni 180 darajaga o'zgartiring.** Agar siz o'zingizni monotonlikda va bir xil voqealar ichida qolsangiz, unda kichik o'zgarishlar kiritish hayotingizni yangi shaklga keltirishi mumkin. Yotoqxonangizdagi karavotingizni o'zgartirish yoki ishga borayotganda boshqa yo'nalishdan borish kabi kichik o'zgarishlar sizga yangi energiya kiritadi. Bu o'zgarishlar sizga yangi g'oyalar va ilhom beradi, va hayotingizni yangilanishga olib keladi.

5. **Orzularingizni aniqlang.** Hayotda nimaga erishmoqchi ekanligingizni aniq belgilash juda muhimdir. Orzularingizni aniqlang, maqsadlaringizni o'zingiz oldingizga qo'ying va ularni amalga oshirish uchun birinchi qadamlarni tashlang. Har kuni o'zingizning orzularingizni ko'rib chiqing, ular haqida o'ylang, va hatto qog'ozga yozing. Bu sizga o'z maqsadlaringizga erishish uchun kuch bag'ishlaydi.

Hayotdagi bu oddiy, lekin samarali usullarni amalda qo'llash orqali siz uning go'zalligini yanada chuqurroq anglab, his qilishingiz mumkin. Aslida, hayot — bu saboqlar, sarguzashtlar va o'zgarishlar bilan to'la go'zal sayohat. Unda yashash uchun kurashni qattiqqo'l murabbiyga o'xshatish mumkin. Har bir harakatingizning, fikringizning va his-tuyg'ularingizning sizning bugungi kuningiz va kelajagingizga ta'siri katta. Hammasi o'zingizga bog'liq: siz qanday tanlovlar qilishingiz va qanday qarorlar qabul qilishingiz hayotingizni belgilaydi. Shunday qilib dunyo ajoyib imkoniyatlar, mehr va muhabbat bilan to'la ekanligini his qilish uchun, biz quyidagi maslahatlar orqali hayotimizga yangi yorqinlik kiritishimiz mumkin. Har bir kunda yangi imkoniyatlarni ko'rib chiqish va ularni qadrlash hayotga bo'lgan munosabatimizni yanada ijobiy qiladi.

O'tmishning ketishiga yo'l bering

Agar siz doimiy ravishda o'tmishdagi xotiralar bilan yashab, eski voqealar haqida o'ylashda davom etsangiz, yangi kunlardan zavq olish qiyinlashadi. O'zingizni o'tmishdan ozod qilib, faqat hozirgi va kelajakka e'tibor qaratish zarur. O'tmishda bo'lgan voqealarni qayta-qayta o'ylash, o'zgaras holatga olib keladi va hayotingizni to'liq boshqarish imkoniyatini yo'qotadi. Ko'plab holatlarda, masalan, yaqinlarimizni yo'qotish, xatolarimiz, g'azablangan paytimizda aytgan so'zlarimiz yoki noto'g'ri qarorlarimiz haqida ortiqcha o'ylash, o'zimizni tushkunlikka solishi mumkin. Lekin har bir xato va noqulay holat bizga kelajakda nima qilmaslikni o'rgatadi. Bu bizga o'z xatolarimizni tahlil qilish va yangi harakatlar rejasini tuzish imkonini beradi. O'tmishni kechirib, kelajakka ishonch bilan qarash kerak.

Shaxsiy narsalarga haddan tashqari berilmang

Hayotda ko'pincha kichik tafsilotlarga juda ko'p e'tibor beramiz va bu bizni chalg'itadi. Yomon voqealar yuz berganda, hayotni adolatsiz deb his qilamiz, yoki kimdir bizni tark etganida, "nima uchun?" deb o'ylashda davom etamiz. Bu holatlar muvaffaqiyatsizlikka olib keladi va tezda taslim bo'lishimizga sabab bo'ladi. Biroq, har bir insonning o'ziga xos hayoti, muammolari va yo'llari bor. Odamlar siz bilan faqat ma'lum bir davrda bo'lishadi, va ular o'z yo'llarini topgach, ketishadi. Bunda siz aybdor emasligingizni tushunish juda muhim. Xatolar qilish, muvaffaqiyatsizlikka uchrash — bu hayotning ajralmas qismidir. Har bir sinov sizni yanada kuchliroq va tajribali qiladi. Og'ir sinovlar sizni yangi lider sifatida shakllantiradi. Shunday qilib, hayotdagi yomonliklarni yengilroq qabul qiling, bu sizga tezda ulardan o'tish imkonini beradi.

Ko'pdan ko'ra kami yaxshi

Bugungi kunda, ayniqsa, ko'plab narsalarni ortiqcha sotib olish, yangi texnologiyalar va o'ziga xos imtiyozlarga ega bo'lish oson. Ammo shuni unutmaslik kerakki, haqiqatan ham muhim bo'lgan narsalarga ega bo'lish — bu ortiqcha iste'mol va harakatlardan voz kechishni anglatadi. Sog'lom va baxtli bo'lish uchun ko'proq

ovqatlanish yoki juda ko'p narsalarga ega bo'lish shart emas. Ba'zan hayotingizda ko'proq bo'lishi kerak bo'lgan narsa — bu tinchlik, kamroq gapirish, ko'proq tinglash va to'g'ri muvozanatni topishdir. Hayotingizdagi salbiy odamlardan, sizni pastga tortadigan yoki doimiy stressga sabab bo'ladigan kishilardan uzoqroq turish ham muhim. Sizning e'tiboringizni faqat sizni rivojlantiradigan, ilhomlantiradigan va baxtli qiladigan odamlarga qarating. O'z ishingizni va maqsadlaringizni aniqlang, oraliqdagi vazifalaringizni kamaytiring. Bu sizga o'zingiz uchun eng muhim va qiymatli bo'lgan narsalarga ko'proq vaqt ajratish imkonini beradi. Hayotda ko'p narsalar bo'lishi mumkin, lekin eng muhimi — o'zimizni va hayotimizni qanday boshqarayotganimizdir. O'tmishdan ozod bo'lish, kichik tafsilotlarga haddan tashqari e'tibor bermaslik va hayotimizni minimalistik tarzda yashash bizni yanada baxtli va tinch qiladi. E'tiboringizni o'zingizni rivojlantirishga, chinakam muhim narsalarga qaratganingizda, hayotingizning go'zalligini to'liq anglab etasiz.

Qo'lingizdagi bor narsalarni qadrlang

Baxtli hayot kechirishning asosiy omillaridan biri — minnatdorlikdir. Hayotdagi barcha narsalar uchun, hatto kichik narsalar uchun ham minnatdor bo'lish, hayotingizni yanada go'zal qilishga yordam beradi. Sevgan insonlaringiz, atrofdagi imkoniyatlar, o'zingiz qilayotgan ishlar va yashash joyingiz — bularning barchasi sizga minnatdorlikni his qilish imkonini beradi. Lekin, minnatdorlik faqat baxtli bo'lishni anglatmaydi. Bu, ayniqsa qiyin vaqtlarda, sizga kuch beradi, va mushkulotlar bilan yuzlashganingizda hayotga yangi nuqtayi nazardan qarash imkonini yaratadi. Ijobiy fikrlash, ko'plab muammolarni yengib o'tishda yordam beradi. Agar siz minnatdorlikni his qilishni boshlamoqchi bo'lsangiz, oson yo'l bor: kundalik minnatdorlik yozuvlarini tuting. Har kuni o'zingiz uchun minnatdor bo'lishingiz mumkin bo'lgan uchta narsani yozing. Bu suhbatlashgan odamlar, ijobiy tajribalar yoki sizga sovg'a qilingan narsalar bo'lishi mumkin. Bu oddiy amaliyot hayotingizni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Hali noma'lum bo'lgan narsalar haqida qayg'urishni bas qiling

Kelajakda nima bo'lishini bilmaslik, ko'p odamlarni tashvishga soladi. Biz ko'pincha ehtimoliy yomon holatlar haqida qayg'urib, ertangi kun uchun tayyorgarlik ko'ramiz, ammo bu bizning hozirgi holatimizni behuda isrof qilishga olib keladi. Hayot ko'pincha kutilmagan hodisalarga boy bo'lib, bu juda yaxshi narsa. Biz tashvishlanib, o'zimizni noqulay vaziyatlarga solamiz, holbuki, kelajakdagi voqealar o'z-o'zidan yuzaga keladi. Bunday noaniq holatlar haqida qayg'urishni bas qiling va o'zingizni hozirgi paytda saqlashga harakat qiling. Sport mashg'ulotlari, yoga yoki meditasiya yordamida o'zingizni hozirgi holatda tutish, hayotingizni boshqarishga yordam beradi.

Munosib ekanligingizni his qiling

Siz o'zingizni hurmat qilishingiz uchun boshqalarning yordamiga muhtoj emassiz. Boshqalar ko'magini kutishdan ko'ra, o'zingizning ichki kuchingizga ishonib, harakat qiling. Ko'plab odamlar sevgidan yoki do'stlaridan tasavvur qilinadigan baxtni qidirishadi, ammo aslida ichki hurmat va o'zingiz bilan munosabatlarni to'g'rilash juda muhimdir. O'zingizning ichki kuchingizni anglab, muammolarni o'zingiz hal qilishni o'rganing. Boshqalar ko'magiga tayanmasdan ham siz o'z maqsadlaringizga erishishingiz mumkin.

Yangi imkoniyatlar qidiring

Hayotda yangi imkoniyatlarni izlash, o'z chegaralaringizni kengaytirish va o'zingizni yangi yo'nalishlarda sinash juda muhimdir. Xatarlardan qo'rqmang va o'zingizga qarshi chiqishdan qo'rqmang. Hayotda toblanish, sinovlar orqali amalga oshadi. Yangi imkoniyatlarga ochiq bo'lish sizni erkin va baxtli hayotga olib keladi. Shunday qilib, har hafta biror yangi narsaga «ha» deyishga harakat qiling. Bu yangi imkoniyatlar va hayajonli tajribalar sizni yanada kuchliroq qiladi.

Xushfe'llikni tanlang

Xushfe'llik har bir kishi uchun muhimdir. Har bir uchrashgan insonga xushmuomalalik, tabassum yoki yordam taklifi qilish, sizning insoniyligingizni ko'rsatadi. Ehtimol, kimdir yomon kayfiyatda bo'lsa, ular uchun o'zingizning yaxshi so'zingiz yoki biror hazilingiz ularga yordam berishi mumkin. Xushfe'llik ko'rsatish orqali siz boshqa biror kishining kunini yaxshilab, o'zingizni ham baxtli his qilasiz. Hayotda har kuni biror kishiga biror yaxshi so'z aytishni maqsad qilib qo'ying. Bu oddiy amaliyot sizni ijobiy tomonga o'zgartiradi va dunyoqarashingizni boyitadi.

Xulosa: Dunyo ko'pincha salbiy yangiliklar bilan to'lib-toshgan bo'lsa-da, hayotda go'zal narsalarni ko'rish va qadrlashni o'rganish zarur. Hayotingizdagi imkoniyatlarni to'liq baholang, ijobiy fikrlarni o'zingizda rivojlantiring va yangi sinovlardan qo'rqmasdan ularga qarshi chiqing. Bu orqali hayotingizni yanada baxtli va ma'naviy jihatdan boy qilish mumkin. Harakatni hozirdan boshlang — atrofingizdagi imkoniyatlardan foydalaning va shunchaki hayotingizni yaxshilang.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Мирзиёев М.М.—“Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. - Т: «Ўзбекистон» НМИУ, 2018. 143-144 б
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 7 iyundagi “Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 472-sonli qarori.
3. I.Karimov. Ozod va obod Vatan, erkin va faravon hayet-pirovard maqsadimiz.T-2000y.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 12 iyuldagi “O'quvchilarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to'g'risida”gi 577-sonli qarori.
5. A.K.Munavvarov.Pedagogika.T-1996y.

6. A.K.Munavvarov.Oila pedagogikasi.T-1994y.