

## HAYOT GO'ZALLIGINI VAQTIDA QADRLASH KERAK

*Qahhorova Dilnora Jalolovna*

*Qahqadaryo viloyati Kitob tumani 62-umumiy  
o'rta ta'lim 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 vaqt haqida turli hil o'ygaga egalar. Kimgadir vaqt etmaydi, kimdir esa vaqtni "o'ldirishni" istaydi. Insonlar bekorchilikdan qiynalishlari mumkin, kun tezroq o'tishi uchun vaqtni har xil be'mani narsalarga sarflashadi. Boshqalarga vaqt etmaydi. Ular doim shoshilishadi, juda band bo'lishadi va doim ulgurushmaydi. Nima uchun? Nimaga kimdadir vaqt ko'p, boshqalarda esa etmaydi? Balki vaqtni to'g'ri ishlatishni bilishmaydi? Oltin maqolda shunday deyilgan: "Inson nimani eksa, o'shani o'radi". Agar biz yaxshilik qilsak, shuning evaziga kelajakda mukofot olishimiz mumkin. Shunday ekan vaqtni yaxshilik uchun ishlataylik. O'z vaqtingizni nafaqat hech kimga zarar etkazmasdan yashash kerak, balki yanada ko'proq yaxshilik qilish kerakdir. Vaqtni oilaga, ish/o'qishga, do'stlarga va hordiqqaga taqsimlay olish eng muhim vazifalardan biridir. Shu narsalarga vaqt ajratish juda muhim! Yaqinlaringiz va do'stlaringiz bilan har bir vaqtni qadrlash kerak. Ularning yonida bo'lish, ularni sevish va ularga ko'proq e'tibor ajratish lozim, chunki keyin shunday imkoniyat bo'lmasligi ham mumkin. Ha albatta, biz ishlashimiz ham kerak, chunki yashashimiz uchun pul kerak. Ammo ish ham chegaralangan bo'lishi kerak. Rejalashtirilmagan ish vaqti bo'lsa, ularga o'z vaqtida rejalashtirish qiyin bo'ladi.



### Hayot go'zalligini his qilishning 5 usuli

1. O'zlikni sevish san'atini o'rganing. Har tong «Hayotim asosi — o'zim» deyishni o'rganing. «Men kuchliman», «Men o'zimni sevaman» kabi gaplar ham yaxshi natija beradi.

2. Osoyishtalikni saqlang. Ichki xotirjamlik har qanday sharoitda ham qo'l keladi. O'tirib, ko'zingizni yuming. So'ng tanangiz bo'ylab yorqin nur tarqalayotganini his qiling. 10 daqiqalik bunday meditasiya kuch-quvvat va kayfiyat bag'ishlaydi.

3. Ko'tarinki kayfiyat. Bir necha soniya ichida bunga erishish usulini bilasizmi? Tik turgan iolda chuqur nafas olib, kulishga harakat qiling. Agar g'amginlik sizni tark etmasa, albatta, shu usuldan foydalaning.

4. Hayotingizni 180 darajaga o'zgartiring. Agarda siz kundalik, doim bir xil voqealar va holatlardan chiqib keta olmayotganingizni his qilsangiz, unda hayotingizga o'zgartirish kiriting. Yotoqxonada karavotingizni o'rnini o'zgartiring, ishga borayotganda esa boshqa yo'nalish orqali boring. Kichik o'zgartirishlar katta o'zgarishlarga sabab bo'ladi.

5. Orzularingizni aniqlang. Maqsad va orzularingizni oldingizga aniq qo'ying. Ularni, hatto, qog'ozga yozib quyib, kunda bir marta ularga nazar tashlash ijobiy natijalarga olib keladi.

Shu barcha maslahatlarimizga amal qilsangiz, hayot naqadar go'zal ekanligini anglab etasiz. Aslini olganda hayot kechirish go'zal sayohat qilishga o'xshaydi. U saboq beruvchi ko'plab sarguzashtlarga to'la. Undagi yashash uchun azaliy kurashni qattiqqo'l murabbiyga qiyoslash mumkin. Hayotdagi sizning har bir harakatingiz ongingiz, jismingiz va ruhingiz, shu bilan birga buguningiz hamda kelajagingizga va atrofingizdagilarga ham ta'sir qiladi. Xullas, hammasi o'zingizga bog'liq. Shunday qilib, quyidagi maqolamizda dunyo ajoyib imkoniyatlar, mehr va muhabbatga to'la ekanligini ko'rishingiz uchun bir necha imkonlarni ko'rib chiqamiz.

### **O'tmishning ketishiga yo'l bering**

Agar siz avvalgi xotiralaringizda yashasangiz va ancha oldin bo'lib o'tgan voqealarga e'tibor beraversangiz, hayotingizni davom ettirishingiz mushkul. Bir so'z bilan aytganda, yangi kunlardan zavqlana olmaysiz. O'zingizni o'tmish yukidan ozod qiling. Biz ko'pincha atrofimizdagilarning o'limidan, turli munosabatlardagi xatolarimizdan, g'azablanganimizda aytgan noo'rin gaplarimiz yoki noto'g'ri yo'nalishga olib borgan qarorlarimizdan ortiqcha tushkunlikka tushaveramiz. Biroq, yuqoridagi holatlarning har biri endilikda qanday harakat qilishimiz zarurligini ko'rsatishi tayin. Ya'ni, bu yog'iga nima qilmaslik kerakligini anglab yetamiz.

### **Shaxsiy narsalarga haddan tashqari berilmang.**

Biz kunlarimizdagi har bir mayda-chuyda tafsilotlarga o'ralashib qolamiz. Bunga moyilmiz. Ko'p hollarda yomon narsa yuz berganda hayotni adolatsiz deb o'ylaymiz. Kimdir bizni tashlab ketganida esa, «nima uchun» deya so'rayveramiz. Bu

orqali muvaffaqiyatsizlikka uchraymiz va tezda taslim bo'lamiz. Bularning barini ko'ngilga yaqin olavermaslik kerak. Odamlar o'z vaqtida yoningizda bo'lishadi va mavridi yetganda ketishadi. Chunki, ularning ham o'ziga yarasha muammolari bor. Demak, hammasiga siz aybdor emassiz. Siz xato qilishingiz, muvaffaqiyatsizlikka uchrashingiz tabiiy jarayon. Buning ahamiyati shundaki, har bir sinov ortidan siz tajribali bo'lib chiqasiz. Og'ir mashaqqatlar yangi avlod liderlarini yetishtiradi. Hech kim doimiy tarzda muvaffaqiyat qozonmagan. Shuningdek, siz yomon odamlar bilan ro'baro kelishingiz, noqulay vaziyatlarga tushib qolishingiz yoki o'zingiz uchun muhim bo'lgan narsalarni yo'qotishingiz mumkin. Qiyinchiliklarga yengil va yurak kengligi bilan qarashni o'rganing. Bu sizga ularni oson yengishga hamda tezroq odimlashga imkon beradi.

### **Ko'pdan ko'ra kami yaxshi**

Bugungi kunda, juda ko'p narsalarni sotib olish, me'yordan ko'p ovqat yeyish, hozirgina chiqarilgan yangi telefonga haddan ortiq pul sarflash juda oson. Shunday ekan, usiz ham yashashingiz mumkin bo'lgan narsalardan voz keching. Sog'lom bo'lish uchun ozroq ovqatlanish, barkamol bo'lish uchun kamroq gapirib ko'proq tinglash va oddiygina kiyinishingiz mavsadga muvofiq. Shu bilan birga, hayotingizda sizni faqat salbiy narsalarga duchor qiladigan odamlardan uzoqlashing. Boisi, siz ularga kerak bo'lmaganingizdek ular ham sizga kerak emas. Qilishingiz lozim bo'lgan asosiy narsalarga butun e'tiboringizni qarating. Ishlaringiz ro'yxatini darajasiga qarab qisqartiring. Bu qisqartirishlar sizga eng sevimli mashg'ulotlaringiz, ishtiyoqlaringiz va hayotingizdagi muhim odamlarni aniqlashingizda yordam berishi aniq. Oxir-oqibat siz ehtiyoj sifatida ko'rayotganlaringizning ko'pini sog'inmay qo'yasiz.

### **Qo'lingizdagi bor narsalarni qadrlang**

Hayotdan minnatdor odamlar baxtli hayot kechiradi. Ular har kuni bor narsalari uchun taqdirdan minnatdor bo'ladi. Chunki ular uchun baxt sevgan odamlari va do'stlarining yonidaligi, atrofidagi katta-kichik imkoniyatlari, qilayotgan ishlaridan zavq olishi va yashash joylaridir. Lekin, minnatdorlik har doim baxtli bo'lishni anglatmaydi. Bu shunchaki qiyin paytlarda ishlar o'nglanishini va mushkulotlarni boshqa tomondan yengib chiqishingiz mumkinligini anglatadi. Xususan, sizning ijobiy nuqtayi-nazaringiz hayotning ko'pgina muammolariga yechim bo'la oladi. Agar o'zingizni minnatdor insonlar toifasidan deb bilmasangiz, tashvishlanmang! Buni boshlashning oddiy usullari mavjud. Eng osoni, minnatdorlik kundaligi tuting. Har kuni o'zingiz minnatdor bo'lishingiz mumkin bo'lgan 3 ta narsani yozing. Masalan bularning boshlanishiga siz suhbatlashgan odamlar, ijobiy tajriba yoki siz olgan sovg'alar bo'lishi mumkin.

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

Oldinda nimalar bo'lishi mumkinligi haqida xavotirlanib yashash, sizni hozirgi vaqtingiz, bugungi imkoniyatlaringizda mosivo qilib qo'yadi. Biz ko'pincha yomon

narsalar bo'lishidan qo'rqib, ertangi kun haqida tashvishlanaveramiz. Hali noma'lum narsalarni bashorat qilishga harakat qilamiz, keraksiz narsalarga tayyorlanaveramiz va kunlarimizni talvasa ortidan behuda narsalar bilan rejalashtirib olamiz. Biroq, hayotdagi ko'p narsalar shunchaki ro'y beradi. Aslini olganda, hayot kutilmagan hodisalarga boy va bu o'z navbatida juda yaxshi narsa. Yomon narsa bo'lishini kutib, hayotni murakkablashtiramiz. Shuning uchun hali ro'y berishi aniq bo'lmagan narsalar talvasasidan xalos bo'ling. Sport mashg'uloti, yoga yoki meditatsiya mashg'uloti ongingizni hozirgi holatga qaytaradi.

### **Munosib ekanligingizni his qiling**

Siz o'zingizni hurmat qilishingiz uchun o'zgalar yordamiga muhtoj emassiz. Shunday ekan, boshqalar ko'magini kutmang. Bu sizni qo'lingizdan keladigan narsalar bilan shug'ullanishingizga xalaqit beradigan bahonadir. To'g'ri, ichingizda bo'shliq bo'lishi mumkin, ammo uni boshqa kishi to'ldira olmaydi. Avvalo o'zingiz bilan munosabatlaringizni to'g'rilashingiz zarur. Ko'p odamlar sevgi munosabatlari yoki do'stlar bilan chiqishish, umuman biror bir ishni qilishda o'zgalar ko'magiga tayanib qoladi. Unutmangki, jasorat ko'rsatish va boshqa ko'plab narsalarga yolg'iz bo'lib ham erisha olasiz.

### **Yangi imkoniyatlar qidiring**

O'z qobig'ingizdan tashqariga chiqsangiz, chinakam hayajonli manazaralarga guvoh bo'lishingiz tayin. Xatarlardan qo'rqmang. O'zingizni yangi yo'nalishlarda sinab ko'ring. O'zingizga qarshi chiqib bo'lsa-da, imkon qadar qo'rqib kelgan narsalaringizni bajaring. Inson sinovlarda toblanadi, shu tariqa erkin hayot kechirish imkoniga ega bo'ladi. Xullas, yangi imkoniyatlarni boshlash uchun har hafta bitta narsaga «ha» deb javob berishga harakat qiling. Masalan do'stingiz restoran biznesi bo'yicha taklif bersa, ehtimol bu siz uchun muvaffaqiyat debochasi bo'lishiga ishonaman.

### **Xushfe'llikni tanlang**

Uchrashgan har bir kishingizga xushfe'l bo'ling. O'zgalar qanday munosabatda bo'lishidan qat'i nazar doimo xushmuomalalik, tabassum va yordam taklifi chinakam insoniylik belgisidir. To'g'ri, biz ko'pincha kimningdir yomon kayfiyatini ularning shaxsiyatidagi nuqson sifatida ko'ramiz. Ammo ular uchun shu bugun dilxira kun bo'lgan bo'lishi mumkin. Ehtimol, ular shunchaki yuraklari bezovta, yaqin odamini yo'qotgan, ishdan bo'shatilgan yoki qandaydir noxush tibbiy tashxis eshitishgandir. Shunday paytlarda ular har narsadan ham shirin so'z yoki tabassumga muhtojlar. Siz esa, ularga bu narsani osongina bera olasiz.

Agar siz mehr-muruvvat ko'rsatishni boshlasangiz, u sizga qanday qilib tezda qaytganidan hayratlanasiz. Bu orqali siz nafaqat birovning kunini yaxshilaysiz, balki evaziga o'zingizni yaxshi his qilaysiz. Har kuni biror kishiga bitta bo'lsa-da, yaxshi so'z aytishni maqsad qilib qo'ying. Misol uchun, bunga onangizga yoqimli xabar yuborish,

do'stingizning kiyimini maqtash, hech bo'lmaganda kassirga uni kuldirish maqsadida, hazil aytish kiradi. Oson bo'lmasa-da, o'zingizni shunchaki xushfe'l tuting. *Dunyo salbiy yangiliklar va uning asoratlari bilan to'lib-toshgan shu bugungi kunda yaxshi hayot kechirishni o'rganish qiyin bo'lishi turgan gap. Biroq, yuqoridagi sakkizta imkonni amalga oshirish, dunyo qarashingizni boyitish bilan bir qatorda, har kuni ijobiy tomonga o'zgarishingizga yordam beradi. Harakatni hozirdan boshlang. Atrofingizda qanday imkon bo'lsa u orqali 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. О'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. О'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.