

YOSHLAR PSIHALOGIYASI VA BOSIMGA QARSHI KURASH

Egamberdiev Yorqin

Toshkent shahar Qoraqamish 2/4 Sarbon Universty

Annotatsiya: *Maqola XXI asr yoshlari va ularning hayoti qarorlari o'sish va rivojlanish yo'llarini tahlil qiladi. Unda yoshlarning tez qaror qabul qilish e'tibor sabrsizlik solishtirish qaysarlik o'zini o'zgartira olish kabi 7ta asosiy sinovlar bayon etilgan. Muallif yoshlarni ichki qobiliyatlari mativatsiya va intizom orqali muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarni ta'kidlaydi. Shuningdek maqolada jadidlar avlodi zamonaviy yoshlar o'rtasidagi bog'liq kelajakni shakllantirishdagi ma'suliyati muhimligi haqida fikrlar berilgan maqola yoshlarga hayotiy qarorlar qabul qilishda yo'l yo'riq ko'rsatadigan motivatsion va marifiy xarakterga ega*

Kalit so'zlar: *Yoshlik, kelajak, ozgarish, intizom, o'zini rivojlantirish, jadidlar ma'rifat, qaror qabul qilish, qiyinchiliklar/sinovlar, maqsad, mativatsiya*

Kirish

Hozirda XXI asr ilm fan texnologiyalardagi bo'lganligi sababli yoshlarni ongidagi turli xil buzilishlar yuzaga kelmoqda. Misol uchun :Talim bo'yicha ham, yoshlarning tarbiyasi :stress va shunga o'xshagan turli xil psixologik buzilishlar yuzaga kelmoqda. Turli xil Ota-ona tomonidan yondashuvlar korilib har xil tanqidlar o'tkazilishi bolaga haddan ziyod to'g'ri buni yaxshi tomoni ham chunki hech qaysi ota-ona bolam yomon bo'lsin demaydi va ularni Internetdan sal nariroq qilish uchun turli xil kurslariga beradi. Bazi ota-onalar borki bolani haddan ziyod muammolarga kelib chiqdi. Masalan :Oila tomonidan qo'yiladigan bosim imkoniyatlarga tayyorgarlik va natija talabalari, qiziqish bo'lmagan narsalarga majburiy tortilish, ijtimoiy tarmoqlar va Internet bosimi. Hozirda ota onalar endi tug'ilgan go'dak bollarni ham qo'liga Internet texnikasi bilan bog'liq telefon noutbook va televizorlarga berilishiga qaratilgan shaxs, ya'ni bunda bollarda kelib chiqadigan turli xil kasalliklar bu yoshdagi bolalarning miya faoliyati hali bunday texnikalarga moslashmagan bo'ladi. Bu balki ong, miya, xotira balki ko'zga ham zarar katta chunki undan kelayotgan nurning katta hafi bor chunki buni orqasidan yosh bolalar ham ko'z oynak yoki ko'z qorachig'ining kattarishi yoki kichrayishi natijasida turli xil oqibatlarni olib kelmoqda.

Ideal ko'rinishga intilish bunday holatlarda ayni o'n - o'n ikki yoshlarda rivojlana boshlaydi. Bu payti bola o'z ongini fikrini rivojlantirilayotgan davri hisoblanadi. Bu davrda Zigmond Freydning tadqiqotlariga ko'ra ong ostidan kelib chiqayotgan turli xil xodisalar bunga unday odamlar o'zi bilmagan holatda ish qilib qo'yishi mumkin buni aniqlash uchun ham turli xil metodlar orqali o'rganiladi. Bunday odamlar payt kutadigan sabrli odamlar hisoblanadi. Lekin vaqti kelganda birdan portlaydigan odamlar ichida nima bo'lsa hammasini yuziga aytadigan odamlar hisoblanadi. Yana shunga misol qilib aytadigan bo'lsak Id, Ego, superego jarayoni yuz beradi. Biz faraz qilaylik katta suv va uning ichida muz bor muzning

uchi suvning suvning ustida turgan joyini Ego deb olaylik, muzning o‘rtasi supperego, muzning osti esa Id hisoblanadi. Bola maktabga chiqib yonidagi sheriklariga qarab ulardan salbiy va ijobiy tomonlarini olib harakat qiladi. Go‘zallik standartlar boylik namoyishi bu balog‘at yoshi davrida rivojlandi. Bunda odam o‘ziga yaqin do‘st balki sevgi davri rivojlandi. Keyinchalik kelajak haqidagi havotirlar ish topish yoki o‘qishga kirish bo‘yicha tashvishlar bu jarayon osmirlik yoshida yuz beradi ya‘ni 18-19 yoshlarda shaxsiy munosabatlardagi bosimdan keladigan turli xil muammolar ichki bosimlar sababli. Maqsadlar va real imkoniyatlar o‘zidagi ziddiyat kelib chiqishi mumkin. Yoshlarni eng ko‘p duch keladigan bosim manbalari.

Buni yengib o‘tishda har doim bilamizki har qanday balog‘at yoshiga etgan qiz hamda bolada ham shu yoshga etgan vaqtida o‘zi mukammal shahs sifatida katta hayotga qadam bosishga ko‘pgina qiyinchiliklarga uchraydi va shu davrda turli xil o‘zgarishlarga duch keladi. Ba‘zilar esa salbiy oqibatlari orqali yoshlarni eng ko‘p duch keladigan bosimlarga to‘g‘ri keladi. Bunga misol qilib yomon oiladan yaxshi farzand kamol topishi yoki yaxshi oiladan yomon farzandlar kelib chiqishi.

Asosiy qism

Har kuni ertalab yoki kechasi kunlik reja tuzing. Avvalo to‘g‘ri ovqatlanish vaqtida ertalab soat beshda uygonib sog‘lom bo‘lish uchun sport bilan shug‘ullanishi chunki ertalabki badan tarbiya butun kun davomidagi energiyaga yaxshi kayfiyat qon aylanishini yaxshilashga emotsiyasiga, xarakteriga hayotga go‘zal qarashini oshiradi. Qancha odam o‘zini hayotini chiroyli tarzda boshlasa zavqlanib yashasa odam shuncha yosharib ketaveradi va turli xil kasalliklarni yo‘q bo‘lishiga olib keladi. Bunda misol qilib aytadigan bo‘lsak. Bola erta Gapira boshlaydi lekin yozishni va o‘qishni keyinroq o‘rganadi. Mutanosiblik misol qiladigan bo‘lsak. Juda aqli rivojlangan bola lekin ijtimoiy muloqotga qiynaladi. Bunday kasalliklar beqarov bollarda, mehrga toyinmagan va irsiyat va muhit orqali yuz beradi.

Vaqtini to‘g‘ri boshqarsak hamma oylagan, qilgan maqsadlarimiz, niyatlarimizga erishamiz va bizni ishimizda rivoj baraka qoshiladi. Avvalo maqsadlarga erishishda. Bugundan biz shukronalik daftarini misol qilib olsak bo‘ladi. Chunki bu shukronalik daftarida avvalo Ollohim rizqiga berayotgan baraka buyuk kunlarimizga qilgan niyatlarimizga maqsadlarimizga erishayotganimizga shukronalik bildiramiz.

Biz vaqtini boshqarishda turli xil ma‘lumotlar orqali va o‘qigan kitoblarimiz orqali misollar orqali ifoda etsak bo‘ladi. Misol qilib ongni boshqarish va psixologik marketing biznes maqsadni to‘g‘ri qo‘yish bo‘yicha buyuk olim Robert Kesakning,, Boy ota va kambag‘al ota,, kitobini misol qilib olamiz.

Boy ota va kambag‘al ota kitobini mazmuni shundan iboratki kambag‘al otaning yil bo‘yi o‘qib shuncha umrini yetkazib o‘qituvchi bo‘lib faqat oylik uchun qarab yashaydi. Boy ota esa yoshligida bitta ham kitob o‘qimagan lekin miyyani ishlatib biznes sohasida qo‘lga olib rivojlantirib katta mavqega ega bo‘ldi. Boy ota bilan kambag‘al otani farqi shundaki boy ota yoshlikda oqimagani bilan o‘qish tomonlama emas miyasini ishlatgan holatda o‘ziga shahsiy biznes ochib kelajagini yaratib oldi. Boy ota kambag‘al o‘rtaga o‘xshab birovga

boysinib oylikga qarab yashamas edi. Hammadan oylik tushguncha qarz bo‘lib yana oylik tushsa to‘lab keyin yana shu hol takrorlanmas edi. Birobdan gap eshitib yoki o‘z ehtiyojlarga sarf qila olmadi. Madaniy hordiq ya'ni chet ellarga sayohatlarga ham borolmasak, uy-joy, moshina va shunga o‘xshagan maishiy texnikalar ham ololmadi. Chunki uni bir oylik ishlagan puli faqat qarz to‘lash orqali o‘tib ketadi. LEKIN boy otani esa oshani teskarisi edi. Har kuniga unga mablag‘ tushib turar bemalol hohlagan ishini qilolar edi. Bu biznesni orqasidan ko‘pgina muvaffaqiyatlarga erishdi. Ko‘rmagan joylarini ko‘rdi. Bunday deyishimdan maqsad shundaki odam hech qachon bir narsaga qarab qolishi kerak emas. Bir odamga 40hunar o‘z degan maqollar ham bor buyuk bobokolonlarimiz tomonidan aytilgan. Bu asardan hulosa shundaki odam pul kelishi uchun turli xil yo‘llarni keng o‘zi uchun qulay sharoitlarni qurub qo‘yish kerak qiyinchilik bo‘lmagan joyda muvaffaqiyat ham bo‘lmaydi. Biznesda shunday narsa borki,, Pul sen hizmat qilma-pul senga xizmat qilsin,, deydi. Qayerda bolishingdan qati nazar mayli bayramdami, sayohatdami buni farqi yo‘q. Shu joyingda bolishingdan qati nazar yoningda mablag‘ aylanib turishi lozim.

Bunga maqollar ham bor:

Bolani yoshdan o‘rgat

Niholni boshdan

Yoshlikda mehnat qilgan

Qarilikda Rohat koradi

Kattaga hurmat

Kichikka izzat

Qari bilganini

Parisi bilmas

Yoshlik - gurur

Qarilik-aql

Yosh-kelajak

Qari-tajriba

Bola boshidan

Nihol yoshidan

Tarbiya beshikdan boshlanadi

Qush uyida ko‘rganini qiladi

Yoshlikda o‘rganilgan bilim

Toshga qo‘yilgan naqsh

Xulosa

Xulosam shundan iboratki:Soglom muhit yaratishning ahamiyati shundaki. Bunday insonlar o‘zini sevadigan insonlar hisoblanadi va har doim o‘ziga Motivatsiya beradi birovga haftaligini bildirmaydi. Har doim quvnoq mag‘rur va muloyim mehribon bo‘lishadi. Odamlarda bo‘ladigan silegmatik insonlarni hayotda ko‘p uchratganimiz bunday insonlar yolgizlikni yoqtiradigan insonlar hisoblanadi. Hech kimga qo‘shilmaydi, faqat suqilib hamma narsadan olib, yig‘lab yuradigan insonlar hisoblanadi. Lekin bunday odamlarni psihikasini

to‘g‘irlash biz Psihologlarni sohasiga kiradi. Odam hech qachon bunday go‘zal tuhfasi-
dan nolishimiz kerak emas. Undan ko‘ra bunday kunlarni ko‘rayotganimizga yashayotganimizga
hamma joyimiz sog, to‘rt burchagimiz butunligiga shukur aytishimiz kerak. Qanchadan
qancha odamlar biz ko‘rgan kunlarni ko‘rmay yosh olamdan o‘tib ketyapti. Qancha biz
shukronalik keltirsak albatta yaxshilikka etamiz. Katta vazifalarni bajargach qisqa tanaffus
ham berishimiz yoki kichik mukofotlar bilan o‘zimizni siylab sayohatlarga dam olishga
sayohatlarga bolarga pikniklarga borib o‘zimizni rag‘batlantirishimiz kerak. O‘zimiz uchun
har doimgi bir xil kun tartib emas balki hayotimiz ga yangicha qarash kiritib yangicha hayot
yaratishimiz kerak. Sen o‘zingni sevmasang o‘zingni oylamasang sen hech kim uchun yoqsan
faqat oilang, o‘ta-onangdan tashqari. Bu hammasi odamni qilayotgan harakatga bog‘liq.
Lekin hamma narsani o‘zini vaqt soati bo‘ladi

Lekin bobokolonlarimiz shunday deb o‘tgan maqolalari ham bor. Yoshlikdan o‘tgan
qiyinchilik kelajakda poydevor bo‘ladi. Bundan ma‘no shundaki yoshlikda qancha qiynalsang
hamma ertaga kelajakda kutub turgan hayot rosa chiroyli va go‘zal bo‘ladi va rohatini ko‘rib
yasaysiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

Robert Kesakning Boy Ota va kambag‘al ota kitobi

Guncha gazetasi

1. Shahsiy
2. O‘zim o‘qigan kitoblar orqali
3. Yani ZIGMOND Freyd