

“Tabassum ko'ngillarni yashnatuvchi kuchdir”

Joriy yilning 3-iyun kuni GIM, KSXET fakulteti 1-kurs talaba qizlari bilan institut psixologi M. Muxamedova “Asablaringiz joyidami?” mavzuida davra suhbatini o'tkazdi. Kundalik hayotimizda «hamma kasalliklar asabdan» degan iborani ko'p eshitamiz. Haqiqatan ham, stress holati kayfiyatimizga ham, sog'lig'imizga ham o'z ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi. Asab tizimining buzilish holatlarini ko'pchilikda ko'rish mumkin. Ayniqsa imtihon topshirish mahallarida talabalarda asabiylik, tushkunlik, ziqlik kayfiyatini kuzatishimiz mumkin. Tadbir talabalarda asablarni asrash va stress holatiga chidamlilikni oshirish maqsadida tashkil etildi.



Tadbirda asab buzilishining oldini olish uchun stress holatiga chidamlilikni oshirishga oid maslahatlar va sog'lom turmush tarziga amal qilgan holda kundalik taomnoma tarkibiga asab tizimini mustahkamlashga yordam beruvchi oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish haqida keng ma'lumot berib o'tildi. Bundan tashqari tadbirda sharq mutafakkir olim va shoirlari Abu Ali ibn Sino, Jaloliddin Rumiy, Abdurahmon Jomiy, Farobiy hikmatlaridan misollar keltirib o'tildi. Asabni saqlash borasida Jaloliddin Rumiy shunday degan: “Tabassum chehraga ulug'vorlik beradi, dilni ravshan qiladi, qalbg'a orom bag'ishlaydi. Tabassum ko'ngillarni yashnatuvchi kuchdir”. Shuni unutmaslik kerakki, kishi tashqi muhitdagi yomon ta'sirga qanchalik sezgir bo'lsa, organizmning yuqumli kasalliklarga nisbatan chidami shunchalik pasayib ketadi. Natijada kishi har xil kasalliklarga tez chalinadigan bo'lib qoladi. Tadbirda asablarni asrash insonni har xil kasalliklarga chalinishdan himoya qilishi haqida so'z yuritildi va “Asablaringiz joyidami?” mavzusida so'rovnoma olinib, natijasi tahlil qilindi. Davra suhbatida 3-TTJ tarbiyachi pedagogi D.Shukurullayeva ham faol ishtirok etib, talaba qizlarga o'z hayotiy tajribalaridan misollar keltirib, asabni asrash lozimligi haqida qimmatli ma'lumotlar berib o'tdi. Tadbir: “Asablaringizni asrang azizlarim!” so'zi bilan o'z nihoyasiga yetdi.

Institut psixologi Muhayyo Muxamedova axboroti
TIQXMMI matbuot xizmati