

Ruhiyat manzaralari

O'n to'qqizinchi oktyabr kuni 2 - Talabalar turar joyida Tarbiyachi pedagog psixolog Dilorom Sagdullayeva takliflari bilan ustoz, malakali psixolog Maxmud Ergashev tashrif buyurdilar. "O'zingni angla", "Muammo va uni bartaraf etish", " Ong va ong osti bilan qanday ishlash mumkin?" mavzusida talabalar bilan psixologik trening o'tkazdilar va kerakli maslahatlarini berdilar:

Bir martta miyaga kelgan uy katta kuchga ega emas, lekin ko'p marta takrorlash orqali uni jamlash va yo'naltirish kuchini ko'paytirish mumkin. Fikr qanchalik ko'p takrorlansa, shunchalik ko'p kuch oladi va ro'yobga chiqish ehtimoli shunchalik ortadi. Zaif va tarqoq fikrlar - zaif va tarqoq kuch deganidir. Kuchli va jamlangan o'y - fikrlar - kuchli va yaxlit kuch degani. Buni tushunish uchun ko'z oldingizga quyosh nuri tushib turgan kattalashtiruvchi oyna (zarrabin)ni keltiring. Uni bir yoqdan boshqa yoqqa harakatlantirsangiz, quyosh nurlari energiyasi tarqalib ketadi va yuzaga chiqmaydi. Birok, zarrabinni muayyan balandlikda mahkamlab qo'ysangiz, o'sha quyosh nurlarini jamlaysiz va avvalgi tarqoq nurlar endi yaxlit kuchga aylanib, olov hosil qila oladi. O'y - fikrlarimiz ham shunday. Aql qudratini o'rganganingiz sari fikrlaringizni rivojlantirishni va jamlashni o'rganasiz, bu bilan ularning salohiyatini oshira borasiz. Shukronalik affirmatsiyalarini har kuni takrorlashni tavsiya qildilar takrorlang, imkoni boricha har kuni. Ota-onamdan judayam minnatdorman, menga hayot bergani uchun! Barcha insonlardan minnatdorman, chunki menga ular e'tibor va muhabbat bag'ishlashadi! Butun Borliqdan minnatdorman, har kungi yorug'lik va ilqlik tabiat rang-barangligi hamda bebaho tajribasi uchun! Aql, idrokimdan minnatdorman, toza va ezgu fikrlarim uchun! O'z tanamdan minnatdorman, sog'ligim, o'zimni judayam yaxshi his qilayotganim va xush kayfiyatim uchun! Qanday va kim bo'lishimdan qat'iy nazar, O'zimdan judayam minnatdorman...

Psixologik trening shunchalik qiziqarli bo'lganligidan talabalar tugamasligini istab o'zligini qiziktirgan savollarni berishdi. GTS fakultet dekan o'rinbosarlari Azimov.A, GIM fakulteti dekan o'rinbosari Ruziboyev. O va GTS, GIM fakulteti talabalari qatnashishdi.



Tarbiyachi, pedagog, psixolog Dilorom Sagdullayeva axboroti

Institut matbuot xizmati rahbari Rahimboy Jumaniyozov