

“Табассум кўнгилларни яшнатувчи кучдир”

Жорий йилнинг 3 июнь куни ГИМ, КСХЭТ факультети 1 курс талаба қизлари билан институт психологи М. Мухамедова “Асабларингиз жойидами?” мавзуида давра суҳбати ўтказди. Кундалик ҳаётимизда «ҳамма касалликлар асабдан» деган иборани кўп эшитамиз. Ҳақиқатан ҳам, стресс ҳолати кайфиятимизга ҳам, соғлиғимизга ҳам ўз таъсирини ўтказмасдан қолмайди. Асаб тизимининг бузилиш ҳолатларини кўпчиликда кўриш мумкин. Айниқса имтиҳон топшириш маҳалларида талабаларда асабийлик, тушкунлик, зиклик кайфиятини кузатишимиз мумкин. Тадбир талабаларда асабларни асраш ва стресс ҳолатига чидамлилиқни ошириш мақсадида ташкил этилди.



Тадбирда асаб бузилишининг олдини олиш учун стресс ҳолатига чидамлилиқни оширишга оид маслаҳатлар ва соғлом турмуш тарзига амал қилган ҳолда кундалик таомнома таркибига асаб тизимини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи озиқ-овқат маҳсулотларидан фойдаланиш ҳақида кенг маълумот бериб ўтилди. Бундан ташқари тадбирда шарқ мутафаккири олим ва шоирлари Абу Али ибн Сино, Жалолиддин Румий, Абдурахмон Жомий, Фаробий ҳикматларидан мисоллар келтириб ўтилди. Асабни сақлаш борасида Жалолиддин Румий шундай деган: “Табассум чехрага улуғворлик беради, дилни равшан қилади, қалбга ором бағишлайди. Табассум кўнгилларни яшнатувчи кучдир”. Шунинг унутмаслик керакки, киши ташқи муҳитдаги ёмон таъсирга қанчалик сезгир бўлса, организмнинг юқумли касалликларга нисбатан чидами шунчалик пасайиб кетади. Натижада киши ҳар хил касалликларга тез чалинадиган бўлиб қолади. Тадбирда асабларни асраш инсонни ҳар хил касалликларга чалинишдан ҳимоя қилиши ҳақида сўз юритилди ва “Асабларингиз жойидами?” мавзусида сўровнома олиниб, натижаси таҳлил қилинди. Давра суҳбатида З-ТТЖ тарбиячи педагоги Д.Шукуруллаева ҳам фаол иштирок этиб, талаба қизларга ўз ҳаётий тажрибаларидан мисоллар келтириб, асабни асраш лозимлиги ҳақида қимматли маълумотлар бериб ўтди. Тадбир: “Асабларингизни асранг азизларим!” сўзи билан ўз ниҳоясига етди.

**Институт психологи Муҳайё Мухамедова ахбороти
ТИҚХММИ матбуот хизмати**