

Руҳият манзаралари

Ўн тўққизинчи октябрь куни 2 - Талабалар турар жойида Тарбиячи педагог психолог Дилором Сагдуллаева таклифлари билан устоз, малакали психолог Махмуд Эргашев ташриф буюрдилар. "Узингни англа", "Муаммо ва уни бартараф этиш", " Онг ва онг ости билан қандай ишлаш мумкин?" мавзuida талабалар билан психологик тренинг ўтказдилар ва керакли маслаҳатларини бердилар:

Бир мартта мияга келган уй катта кучга эга эмас, лекин кўп марта такрорлаш орқали уни жамлаш ва йўналтириш кучини кўпайтириш мумкин. Фикр қанчалик кўп такрорланса, шунчалик кўп куч олади ва рўёбга чиқиш эҳтимоли шунчалик ортади. Заиф ва тарқоқ фикрлар - заиф ва тарқоқ куч деганидир. Кучли ва жамланган ўй - фикрлар - кучли ва яхлит куч дегани. Буни тушуниш учун кўз олдингизга қуёш нури тушиб турган катталаштирувчи ойна (заррабин)ни келтиринг. Уни бир ёқдан бошқа ёққа ҳаракатлантирсангиз, қуёш нурлари энергияси тарқалиб кетади ва юзага чиқмайди. Бирок, заррабинни муайян баландликда маҳкамлаб қўйсангиз, ўша қуёш нурларини жамлайсиз ва аввалги тарқоқ нурлар энди яхлит кучга айланиб, олов ҳосил қила олади. Ўй - фикрларимиз ҳам шундай. Ақл қудратини ўрганганингиз сари фикрларингизни ривожлантиришни ва жамлашни ўрганасиз, бу билан уларнинг салоҳиятини ошира борасиз. Шукроналик аффирмацияларини ҳар куни такрорлашни тавсия қилдилар такрорланг, имкони борича ҳар куни. Ота-онамдан жудаям миннатдорман, менга ҳаёт бергани учун! Барча инсонлардан миннатдорман, чунки менга улар эътибор ва муҳаббат бағишлашади! Бутун Борлиқдан миннатдорман, ҳар кунги ёруғлик ва илиқлик табиат ранг-баранглиги ҳамда бебаҳо тажрибаси учун! Ақл, идрокимдан миннатдорман, тоза ва эзгу фикрларим учун! Ўз танамдан миннатдорман, соғлигим, ўзимни жудаям яхши ҳис қилаётганим ва хуш кайфиятим учун! Қандай ва ким бўлишимдан қатъий назар, Ўзимдан жудаям миннатдорман...

Психологик тренинг шунчалик қизиқарли бўлганлигидан талабалар тугамаслигини истаб ўзлигини қизиктирган саволларни беришди. ГТС факультет декан ўринбосарлари Азимов.А, ГИМ факультети декан ўринбосари Рузибоев. О ва ГТС, ГИМ факультети талабалари қатнашишди.



Тарбиячи, педагог, психолог Дилором Сагдуллаева ахбороти

Институт матбуот хизмати раҳбари Раҳимбой Жуманиёзов