

## Табассум ҳам садақадир

✘ 1 - июн куни 2-ТТЖ маънавият хонасида тарбиячи-педагог, психолог Сагдуллаева Дилором Мухиддиновна талабалар билан "Табассум ҳам садақадур" мавзусида маънавият соати ўтказди.

Табассум ибодат ҳисобланади. Набий Салаллоҳу алайҳи васалам Абу Зарр розияллаҳу анҳудан ривоят қилинган ҳадиси шарифда "Биродаринг юзига қараб қилган табассуминг садақадир" деб марҳамат қилганлар.

Табассум киши юзи учун ажойиб бадан тарбия ҳисобланади. У инсон жисмж ва ақлига фойда беради, қон босимини оширишдан ва юрак хасталикларидан ҳимоя қилади. Психологик томондан қаралса табассум қилган инсон хурсанд бўлганда организмда эндорфин гармони ишлаб чиқаради бу эса инсон ҳаётини умрини узайтириб беради. Организмни соғломлаштириб ишламаётган аъзоларини ишлатиб беради.

Ҳар доим бир-бирингизга табассум билан боқинг. Бир - бирингизга яхшилик қилинг пайғамбаримиз Муҳаммад с.а.в. Мен бировни кўнглини оғритишдан кўра Маккаи Мадинани етти марта бузиб етти марта қурган булар эдим деган эканлар. Бу билан пайғамбаримиз инсон қалбини Маккаю Мадинадан ҳам устун қўйган эканлар. Ердаги одамни хўрлаш кўкдаги ҳимоячисини инкор этишдир дейилган Бу билан эса кимки дилозордир Аллоҳни инкор этгандир.

Талабарларга муомала одоби ҳақида қоидалар ишлаб чиқилди ва талабаларга тадбиқ этилди.

Ўзингизни шундай тутингки, ҳамма жойда сизни хушмуомалалик билан кутиб олишсин.

1. Бошқа одамлар билан чин юракдан самимий қизиқинг.
2. Табассум қилинг.
3. Одамни исми қандай тилда бўлишидан қаттиқ назар, ўзи учун энг ширин ва энг муҳим овоз эканлиги ҳамиша ёдингизда турсин.
4. Яхши тингловчи бўлинг. Бошқаларга ўзлари тўғрисида гапиришларини рағбатлантиринг.
5. Ҳамсуҳбатингиз билан у қизиққан мавзуда суҳбатлашинг.
6. Суҳбатдошингизга унинг қадр-қиммати ва аҳамияти беқиёслигига ишонтиринг ва буни чин қалбдан оширинг.

Одамларни ўз нуқтаи назарингизга мойил этишга ундовчи ўн бир қоида.

- 1.Тортишув баланд келишнинг ягона усули ундан воз кечишдир.
2. Ҳамсуҳбатингиз фикрига бажо келтиринг. Одамга ҳеч қачон "сен ноҳақсан" деманг.
3. Агар сиз ноҳақ бўлсангиз, бунга тез ва қатъий равишда иқроп бўлинг.
- 4.Гапни бошиданок, дўстона оҳангни қўлдан қўлдан бой берманг.
5. Ҳамсуҳбатингизни дарров "ҳа" деб жавоб беришга мажбур қилинг.
- 6.Кўпроқ вақт ҳамсуҳбатингиз гапирсин.

Тадбирда ҚСХЕА, ГИМ факултети талабалари фаол қатнашишди.

**Тарбиячи-педагог, психолог Сагдуллаева Дилором ахбороти.**