



“O‘Z-O‘ZIGA BO‘LGAN ISHONCHGA ERISHISH USULLARI”

Ergasheva Gulnora

Farg‘ona Davlat Universiteti
Pedagogika va psixologiyaga yo‘nalishi
2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5651606>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 20- oktabr 2021
Ma‘qullandi: 25- oktabr 2021
Chop etildi: 30- oktabr 2021

KALIT SO‘ZLAR

o‘ziga *ishonch,*
muvaffaqiyat, *shaxsiy*
xususiyatlar, *iroda,*
qat‘iylik, maqsad, kelajak.

ANNOTATSIYA

Maqolada insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishning ahamiyati va bu borada qanday usullardan foydalanish kerakligi haqida fikr yuritiladi. Zero, insonning shaxsiy hayotida va kasbiy faoliyatida ham o‘ziga ishonch tuyg‘usi muvaffaqiyatga erishishning muhim omili sanaladi. Insonning o‘ziga nisbatan ishonchi qanchalik yuqori bo‘lsa uning hayotdagi o‘rni ham shu darajada yuksak bo‘ladi.

O‘ziga ishonch – bu inson xarakteridagi juda foydali xususiyat bo‘lib, u muvaffaqiyatga erishish uchun yordam beradi. Agar u etarli bo‘lmasa, nima qilish kerak? Inson o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantirishi va unga erishish mumkin. Buni amalga oshirishda quyida keltirilgan maslahatlarimiz yordam berishi mumkin.

O‘ziga ishongan kishi deyarli darhol ko‘zga tashlanadi. Bunday shaxsning asosiy xususiyatlari quyidagilar:

Hissiyotli. Ha, bu odam g‘azablanadi, g‘amgin bo‘ladi va hatto yig‘laydi, kuladi, u uchun bu juda oddiy hol bo‘lib, his-tuyg‘ularini ko‘rsatishdan qo‘rqmaydi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish. Bu xususiyat bir qarashda mos kelmaydigandek tuyuladi. Lekin kimdir tuyg‘ularini ranjitsa yoki tinchligini buzsa, kuchli shaxsiyatga ega

inson o‘z vaqtida o‘zini qo‘lga oladi va teran aql bilan o‘ylashni boshlaydi.

Javobgarlik. Agar kishi javobgarlikni o‘z bo‘yniga olishga tayyor bo‘lsa, demak u vazifani uddalay olishiga va kutilgan natijaga erishishiga ishonadi.

Qat‘iylik. Kuchli shaxsiyat egasi vaziyatni yaxshilanishi yoki taqdirning kutilmagan sovg‘asini kutib o‘tirmaydi, u birinchi qadamni tashlaydi, hammasini o‘z qo‘liga oladi va kamida o‘zi xohlagan narsasini olishga harakat qiladi.

Shaxsiy hayotiy holati. Ishonchli odam nimani xohlashini va unga erishish uchun o‘zining tayyor ekanligini aniq biladi. U boshqa odamlarning fikriga qiziqishi mumkin, lekin u o‘z fikriga ega, uni himoya qiladi va buni u qat‘iylik bilan bajaradi.



Yaratuvchanlik qobiliyati. Agar nimadir noto'g'ri ketsa, o'ziga ishonmagan shaxs chekinadi, kuchli shaxs esa sharoitga qarab xatti-harakatni boshlaydi, tajriba qiladi va bundan o'z malakasini oshirish uchun foydalanadi.

Aniq maqsadli, oldinga harakatlanish. Kuchli shaxsiyat egasi nimaga qodirligini va nimaga intilayotganligini biladi, shuning uchun u maqsad sari harakat qiladi va joyida o'tirmaydi.

Bunday kishini omadsizlik qo'rqitmaydi, u o'z xatolarini va muvaffaqiyatsizliklarini bebaho tajriba sifatida qabul qiladi, o'z navbatida kelajakdagi muvaffaqiyatga erishishi uchun undan foydalanadi.

Kuchli yetakchilik. Ishonchli odamlar itoat qila olishni bilishadi, lekin har doim mustaqil harakat qilishga intiladi. Agar hammasini o'z qo'liga olish kerak bo'lsa yoki tashkilotchilik bilan shug'ullanish kerak bo'lsa yoki jarayonni nazorat qilish kerak bo'lsa, u buni muvaffaqiyatli va qoniqish bilan amalga oshiradi.

Qobiliyatli. Kuchli shaxs ko'plab sohalarda o'z kuchini ishlatishga urinadi, yangi qobiliyat va ko'nikmalarni egallashga urinadi, o'zini nimaga qodirligini biladi.

O'z-o'zini ta'minlash. O'ziga ishongan odamlar kimgadir bog'lanib qolinishiga yo'l qo'ymaydi, u faqat o'ziga tayanish mumkinligini biladi.

Optimizm. Ha, optimistik fikrlarni ham o'ziga ishonch belgisi sifatida atash mumkin, chunki ular kayfiyat bilan bog'liq, qaysiki hayotiy dunyoqarashi va albatta, xarakter xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

Erkinlik. Ishonchli odamlar birovning fikriga qaram emas, ta'sirga tushishga moyil emas, u butunlay ochiq, o'zgariishlar va yutuqlarga erishish uchun tayyor.

Mustahkam o'z-o'zini tanqid qilish. Kuchli shaxsiyat egasi o'zining zaif tomonlarini biladi, lekin o'z-o'zini urish va o'z-o'zini xor qilishga moyil emas.

O'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish ham bolalar, ham kattalar uchun zarurdir. O'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish nafaqat kerakli, balki zarur, lekin kerakli darajada tez amalga oshirilmaydi. Bu muayyan harakatlarni qo'llashni o'z ichiga oladi. Biroq, natijaga erishish kerak. Ishonch insonga hayotga, har qanday qiyinchiliklarga ijobiy munosabatda bo'lish imkonini beradi. O'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish, o'zingizni hurmat qilish sizga yanada jozibali ko'rinishga yordam beradi.

Shuni aytish mumkinki, inson o'ziga ishonchni darrov egallay olmaydi, buning uchun kam bo'lmagan vaqt va kuch sarflash kerak bo'ladi. Agar siz o'z ustingizda ishlasangiz va maqsad sari intilsangiz, albatta o'zingiz istagan narsaga erishasiz.

O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun quyidagi maslahatlarga amal qilish orqali albatta bu maqsadga erishish mumkin:

1. Biron bir yangi narsani sinovdan o'tkazing va uni rivojlantiring. Bu Sizning qobiliyatlaringizni ochilishiga, yangi bilimlarni egallashingizga, biron bir qiziqarli narsalarni bilishingizga va yoqimli hissiyotlarni his etishingizga hamda optimistik ruhda fikrlashni boshlashga o'rgatadi.

2. O'z oldingizga maqsad qo'ying va unga erishing. Eng kichigidan boshlang, keyin bir muncha muhimiga o'ting, undan so'ng



buyuk orzular sari intiling. Shunday qilib Siz juda ham ko'piga munosib ekanligingizni tushunib etasiz.

3. O'z fikringizni ifodalashga urining va o'z fikringizda turishga rioya qiling. Kimnidir do'stlik uchun yoki qo'rqqaningiz uchun qo'llab-quvvatlamang, balki har qanday holatda o'z nuqtai nazariningiz to'g'riligini asoslashga va uni himoya qilishni o'rganing.

4. Ishonch bilan gapirishni o'rganing. Bu juda ham muhim, chunki baland ovozda, ishonchli va hissiyotli aytilgan fikr, boshqalarga qiziqarli va ularning e'tiborini ko'proq tortadi, bir xildagi va titroq ovoz bilan aytilgan fikrga nisbatan.

5. Har doim o'zingizga g'amxo'rlik qiling. Agar Siz jozibador ko'rinishga intilsangiz, bu Sizni avtomatik ravishda yanada o'ziga ishongan shaxsga aylantiradi.

6. Ijobiy tarzda fikrlashga harakat qiling. Agar Siz nimagadir erisha olmasligingizga ishonsangiz ham, hammasi yaxshi bo'lishiga o'zingizni ishontiring, tushkunlikka tushmang, o'z xatolaringizdan xulosa qiling, harakat qiling va faqat oldinga.

7. Siz o'zingizning kuchli tomonlaringizni bilishingiz, uni mohirona ishlatishingiz va undan manfaatli foydalanishingiz kerak.

8. Agar Siz haqingizda kimdir hech narsani uddalay olmaydi desa, unga quloq solmang. Oxir oqibat, "urinish - qiynalish emas".

9. O'zingizga shubha qilmang. Albatta, hayotda shubha uchun joy bor, lekin uni mavjud vaziyatni o'zgartirish uchun sabab deb qabul qilishni o'rganish kerak, keyingi harakatlardan voz kechish uchun deb emas.

10. Har bir narsani mukammal qilishga harakat qilmang. Albatta, harakat qilishingiz va yaxshi bajarishga intilishingiz kerak, lekin yo'l qo'ygan xatolaringiz o'z qobiliyatlaringizni shubha ostiga qo'ymasligi kerak.

11. Siz haqingizda kimdir noto'g'ri o'ylasa, bundan xavotirga tushmang, o'zingiz bilan bo'ling. Hali erishmagan narsangizga, o'zingizni erishgandek tutmang.

12. Sovuqqonlikni o'rganing. Agar Sizda nimadir o'xshamagan bo'lsa ham, o'zingizni xuddi hammasi joyidadek tuting.

13. Yo'q muammoni izlamang. Boshqacha aytganda "pashshadan fil yasamang", bir muncha ko'ngilsizliklarni unchalik ham jiddiy qabul qilmang, ular qanday ko'rinsada Sizni qo'rqitishi kerak emas.

14. Agar kerak bo'lsa g'ayri odatiy harakatlar qilishni o'rganing, faqat reja asosida emas.

15. Nimanidir kutmang, yaxshi ob-havoni, ish haqingizni oshirishlarini, yilning muhim vaqtini va hokazo. Shu erda va hozir boshlashni o'rganing, bu hayotingizda juda ham asqotadi. Shunday qilib agar Siz sport bilan shug'ullanishni istasangiz, dushanbani kutmang, bugunoq trenajyor zaliga boring.

Agar Siz o'zingizga nisbatan ishonch etarli emas deb hisoblasangiz, yuqorida ifodalangan maslahatlarga rioya qiling, o'z ustingizda ishleng va Siz kuchliroq, omadliroq va maqsad sari intiluvchi insonga aylanasiz.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “ Pedagogika tarixi”. K.Xoshimov va boshqalar taxriri ostida. O‘zbekiston Respublikasi “Fan” nashriyoti. Toshkent 2001y.
2. Mirjalilova Yu. “ Milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida talaba shaxsini ahloqiy jihatdan tarbiyalash” 2004-yil.
3. Psixologiya i pedagogika. Pod.red. A.A.Radugina. Moskva 2003.
4. Давлетшин М.Г, М. Мавлонов, С. Туйчиева «Ёш даврлари ва педагогик психология» Тошкент-2004 й.