

MUVAFFAQIYATGA ERISHISHDA PSIXOLOGIYANING O'RNI

Mirzaeva Gulchiroy Abdullajon qizi

Andijon Viloyati Buloqboshi Tumani

Mutaxassisligi — Psixologiya.

Openmenu571@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20340861>

Annotatsiya. Ushbu maqolada muvaffaqiyatga erishishda psixologiyaning o'rni, inson ruhiyati va ma'naviy qadriyatlarining ahamiyati yoritilgan. Shukronalik, ijobiy fikrlash, erta tongda uyg'onish, ichki ishonch va emotsional barqarorlik inson muvaffaqiyatining muhim omillari sifatida tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada psixologiya va ma'naviyat uyg'unligi inson hayotida xotirjamlik va motivatsiyani shakllantirishi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Psixologiya, muvaffaqiyat, shukronalik, ijobiy fikrlash, ma'naviyat, motivatsiya, inson ruhiyati.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль психологии в достижении успеха, значение внутреннего мира человека и духовных ценностей. Анализируются благодарность, позитивное мышление, ранний подъем, внутренняя уверенность и эмоциональная устойчивость как важные факторы успеха. Также раскрывается значение гармонии психологии и духовности в жизни человека.

Ключевые слова: Психология, успех, благодарность, позитивное мышление, духовность, мотивация, психология человека.

Annotation. This article discusses the role of psychology in achieving success and the importance of spirituality and human mentality. Gratitude, positive thinking, waking up early, self-confidence, and emotional stability are analyzed as important factors of success. The article also highlights the harmony between psychology and spirituality in human life.

Keywords: Psychology, success, gratitude, positive thinking, spirituality, motivation, human psychology.

KIRISH.

Bugungi kunda inson hayotida muvaffaqiyatga erishish eng muhim masalalardan biriga aylangan. XXI asrda texnologiyalar rivoji, hayot sur'atining tezlashuvi va kuchli raqobat insondan nafaqat bilim va kasbiy mahoratni, balki kuchli psixologik tayyorgarlikni ham talab qilmoqda.

Chunki insonning ruhiy holati, ichki ishonchi va fikrlash tarzi uning hayotdagi natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi davrda muvaffaqiyat tushunchasi faqat moddiy boylik yoki yuqori lavozim bilan emas, balki insonning qalb xotirjamligi, baxt hissi va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qila olishi bilan ham baholanmoqda. Shu sababli zamonaviy psixologiyada inson ruhiyati, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va ijobiy fikrlashiga katta e'tibor qaratilmoqda.

Ayniqsa, shukronalik hissi, erta tongda uyg'onish, ijobiy tafakkur va ma'naviy uyg'unlik insonning ruhiy salomatligini mustahkamlab, uni katta maqsadlar sari yetaklaydi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ham insonning ichki dunyosi va ong osti muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri ekanligini tasdiqlamoqda.

Asosiy qism

Psixologiyaning inson hayotidagi o'rni

Psixologiya insonning fikrlashi, hissiyotlari va xulq-atvorini o'rganadigan fan hisoblanadi.

Inson qanday fikrlasa, uning hayoti ham shunga qarab shakllanadi. Shu sababli muvaffaqiyatning birinchi qadami insonning ichki dunyosini to'g'ri boshqarishdan boshlanadi.

Salbiy fikrlash insonda qo'rquv, tushkunlik va ishonchsizlikni yuzaga keltiradi. Ijobiy fikrlash esa insonda motivatsiya, ishonch va harakatni kuchaytiradi. Zamonaviy psixologiyada inson tafakkurining kuchiga katta ahamiyat beriladi.

Amerikalik psixolog Martin Seligman tomonidan rivojlantirilgan "Positive Psychology" nazariyasiga ko'ra, insonning baxtli va muvaffaqiyatli bo'lishida:

ijobiy fikrlash;

ma'noli hayot;

shukronalik hissi;

emotsional barqarorlik

asosiy omillar hisoblanadi.

Shukronalikning ruhiy ta'siri

Shukronalik inson ruhiyatini yengillashtiruvchi eng kuchli hissiyotlardan biridir. Inson bor ne'matlarini qadrlaganida, uning qalbida xotirjamlik paydo bo'ladi. Doimiy ravishda minnatdorlik hissini his qiladigan insonlarda stress darajasi past bo'lishi ilmiy tadqiqotlarda aniqlangan.

Ko'pchilik insonlar yetishmayotgan narsalar haqida o'ylab, mavjud imkoniyatlarini unutadi. Bu esa ichki norozilik va tushkunlikni kuchaytiradi. Shukronalik esa insonni hayotdagi yaxshiliklarni ko'rishga o'rgatadi.

Har kuni inson o'ziga:

"Men bugun nima uchun minnatdorman?"

degan savolni berishi ruhiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Diniy va ma'naviy qarashlarda ham shukr qilish inson qalbini poklovchi fazilat sifatida ta'kidlanadi. Zamonaviy psixologiya ham bu holat insonning ruhiy salomatligini yaxshilashini tasdiqlaydi.

Erta tong va muvaffaqiyat

Dunyodagi ko'plab muvaffaqiyatli insonlarning hayoti o'rganilganda, ularning aksariyati tongni erta boshlashi aniqlangan. Erta tong inson miyasi eng faol ishlaydigan va ruhiy jihatdan eng sokin vaqt hisoblanadi.

Neyropsixologik tadqiqotlarga ko'ra, ertalabki soatlarda insonning:

diqqati;

xotirasi;

rejalashtirish qobiliyati

kuchliroq ishlaydi.

Tongda uyg'onish insonda:

tartib-intizomni shakllantiradi;

motivatsiyani oshiradi;

ruhiy xotirjamlik beradi;

kunni samarali boshlashga yordam beradi.

Shu sababli ko'plab insonlar tonggi vaqtni mutolaa, sport, ibodat va tafakkur uchun sarflaydi.

Ong osti va ijobiy fikrlash

Zamonaviy xorij psixologiyasida ong osti tushunchasiga katta e'tibor beriladi. Inson o'zi haqida qanday fikr yuritsa, vaqt o'tishi bilan uning hayoti ham shunga moslasha boshlaydi.

Masalan:

“Men qodirman”;

“Men muvaffaqiyatga erishaman”;

“Mening orzularim amalga oshadi”

kabi fikrlarni takrorlash inson miyasida yangi neyron bog'lanishlarni shakllantiradi. Bu holat neyroplastiklik deb ataladi.

Kanadalik psixolog Donald Hebb nazariyasiga ko'ra, takrorlangan fikrlar inson miyasida mustahkam yo'llarni hosil qiladi. Shu sababli insonning ichki muloqoti uning kelajagiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Psixologiya insonning fikrlashi, hissiyotlari va xulq-atvorini o'rganuvchi fan sifatida inson muvaffaqiyatida muhim o'rin tutadi. Inson qanday fikrlasa, uning hayoti ham asta-sekin shunga qarab shakllanadi. Salbiy fikrlar insonda qo'rquv, tushkunlik va ishonchsizlikni yuzaga keltirsa, ijobiy fikrlash insonda ishonch, motivatsiya va harakatni kuchaytiradi.

Ayniqsa, shukronalik hissi, erta tongda uyg'onish, ma'naviy uyg'unlik va ichki xotirjamlik inson ruhiyatini mustahkamlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ham insonning ichki dunyosi va ong osti muvaffaqiyatning muhim omillaridan biri ekanligini tasdiqlamoqda. Dunyodagi ko'plab muvaffaqiyatli insonlarning hayoti o'rganilganda, ularning aksariyati ijobiy fikrlash, tartibli hayot tarzi va ruhiy muvozanat orqali katta natijalarga erishgani aniqlangan.

Bugungi kunda “Positive Psychology” — ya'ni ijobiy psixologiya yo'nalishi insonning ichki kuchi, minnatdorlik hissi, hayotdan ma'no topishi va ruhiy salomatligini o'rganishga katta e'tibor qaratmoqda. Bu yo'nalish asoschilaridan biri bo'lgan amerikalik psixolog Martin Seligman insonning baxtli va muvaffaqiyatli bo'lishida ijobiy fikrlash, shukronalik va emotsional barqarorlik muhim o'rin tutishini ta'kidlagan.

Shuningdek, diniy va ma'naviy qarashlarda ham inson qalbining pokligi, shukr qilish, sabr va tavakkul inson hayotidagi eng muhim fazilatlar sifatida ko'rsatiladi. Psixologiya inson ongini o'rgansa, ma'naviyat inson qalbini tarbiyalaydi. Shu sababli ushbu ikki tushuncha bir-biri bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi.

Mazkur maqolada muvaffaqiyatga erishishda psixologiyaning o'rni, shukronalik hissining inson ruhiyatiga ta'siri, erta tongning psixologik ahamiyati, ong osti va ijobiy fikrlashning kuchi hamda psixologiya va ma'naviyat uyg'unligining inson hayotidagi ahamiyati ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, muvaffaqiyat insonning ichki dunyosi, ruhiy holati va fikrlash tarzi bilan chambarchas bog'liqdir. XXI asrda insondan nafaqat bilim va kasbiy mahorat, balki kuchli psixologik barqarorlik, emotsional nazorat va ma'naviy uyg'unlik ham talab etilmoqda. Shu sababli psixologiya bugungi kunda inson hayotining muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda.

Maqola davomida tahlil qilinganidek, ijobiy fikrlash, shukronalik hissi, ichki ishonch va erta tongda uyg'onish inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bunday odatlar insonda motivatsiya, sabr, qat'iyat va hayotga bo'lgan ishonchni shakllantiradi. Ayniqsa, shukronalik hissi inson qalbida xotirjamlikni kuchaytirib, stress va tushkunlikni kamaytiradi.

Shuningdek, zamonaviy psixologiyada ong osti va neyroplastiklik tushunchalari inson fikrlari uning hayotiga kuchli ta'sir qilishini isbotlamoqda. Inson o'zini qanday ko'rsa va qanday fikr yuritsa, uning hayoti ham asta-sekin shunga qarab shakllanadi. Shu sababli inson doimo o'z ongini ijobiy fikrlar bilan to'ldirishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Martin Seligman — “Positive Psychology”, New York, 2002.
2. Daniel Goleman — “Emotional Intelligence”, USA, 1995.
3. Dale Carnegie — “How to Win Friends and Influence People”, USA, 1936.
4. Stephen R. Covey — “The 7 Habits of Highly Effective People”, USA, 1989.
5. Abraham Maslow — “Motivation and Personality”, New York, 1954.
6. Brian Tracy — “Psychology of Achievement”, USA, 2004.
7. Donald Hebb — “The Organization of Behavior”, Canada, 1949.
8. G'oziev E.G'. — “Umumiy psixologiya”, Toshkent, 2019.
9. Davletshin M.G. — “Psixologiya asoslari”, Toshkent, 2020.
10. Karimova V.M. — “Ijtimoiy psixologiya”, Toshkent, 2018.