

The role of positive thinking in personal development

Koziboyeva Makhfuzakhon Mirzayevna

Associate Professor of the Department of "Uzbek Language and Literature, Languages" of the Andijan State Medical Institute

Abstract

This article discusses in detail the importance of positive thinking in personal development and mental health. Positive thinking is scientifically analyzed as a key factor in increasing a person's stress resistance, strengthening self-esteem, and achieving goals. The article outlines the concept of positive thinking, its psychological and social aspects, as well as its practical importance in the lives of students and young people. It also examines the methods of forming positive thinking and its impact on personal and professional development.

Keywords: positive thinking, personal development, mental health, goal, student psychology.

Annotatsiya

Ushbu maqolada ijobiy fikrlashning shaxsiy rivojlanish va ruhiy sog'lomlikdagi ahamiyati batafsil yoritiladi. Ijobiy fikrlash, insonning stressga chidamliligini oshirishi, o'z-o'zini qadrlashni mustahkamlashi va maqsadlarga erishishda asosiy omil bo'lishi ilmiy asoslarda tahlil qilinadi. Maqolada ijobiy fikrlash tushunchasi, uning psixologik va ijtimoiy jihatlarini, shuningdek, talabalar va yoshlar hayotidagi amaliy ahamiyati ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, ijobiy fikrlashni shakllantirish usullari va uning shaxsiy va kasbiy rivojlanishga ta'siri ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: ijobiy fikrlash, shaxsiy rivojlanish, ruhiy sog'lomlik, maqsad, talaba psixologiyasi..

Kirish. Insonning hayot sifati va uning ijtimoiy faoliyati ko'p jihatdan uning ruhiy holatiga bog'liqdir. Ruhiy barqarorlik va ruhiy sog'lomlik zamonaviy jamiyatda eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni stress va psixologik muammolardan himoya qilish masalalari o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, psixologiya fanida ijobiy fikrlash tushunchasi keng o'rganilmoqda.

Ijobiy fikrlash – bu insonning qiyinchiliklarga munosabati va dunyoni qabul qilish uslubidir. Ijobiy fikrlash odatda optimistik fikrlash tarzini anglatadi, bunda inson o'z hayotida yuzaga kelgan muammolarni imkoniyat sifatida qabul qiladi va ulardan o'sish uchun foydalanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy fikrlash insonning ruhiy sog'lig'ini yaxshilash, stressni kamaytirish va hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, ijobiy fikrlash shaxsiy rivojlanish jarayonida katta rol o'ynaydi. U

insonni o'z maqsadlariga erishishda rag'batlantiradi, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi. Yoshlik davrida esa ijobiy fikrlash psixologik moslashuvchanlikni oshirib, shaxsning ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

Asosiy qism. Ijobiy fikrlash — inson tafakkurining muhim jihatlaridan biri bo'lib, u hayotga nisbatan ijobiy, umidli, ishonchli munosabatda bo'lishni anglatadi. Zamonaviy psixologiyada ijobiy fikrlash shaxsning ichki resurslarini faollashtiruvchi asosiy psixik omillardan biri sifatida qaraladi. Insonning har bir qarori, harakati, his-tuyg'usi va kayfiyati to'g'ridan-to'g'ri uning fikrlash uslubiga bog'liq. Ayniqsa, talaba-yoshlar hayotida bu tushuncha o'ta muhim o'rin tutadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy ijobiy fikrlaydigan odamlar depressiyaga kamroq duchor bo'lishadi, sog'lig'i yaxshi bo'ladi, ijtimoiy faol bo'lishadi va hayotdan ko'proq

mamnunlik his qilishadi. Masalan, Martin Seligman (Amerikalik mashhur psixolog, “pozitiv psixologiya” asoschisi) o‘z asarlarida ijobiy fikrlash orqali insonlar stressni yengilroq boshdan kechirishi, shaxsiy o‘shishga tayyor bo‘lishi va hayotdan qoniqish darajasini oshirishi mumkinligini isbotlagan. Uning “Learned Optimism” nomli asarida ijobiy fikrlashni o‘rgangan kishilar hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarni vaqtincha va o‘zgaruvchan deb baholab, undan chiqish yo‘llarini izlashga moyil bo‘lishi haqida fikrlar keltirilgan.

Ijobiy fikrlash shaxsiy rivojlanishda quyidagi muhim jihatlar orqali sezilarli ta’sir ko‘rsatadi:

1. O‘ziga ishonch va o‘zini qadrlash tuyg‘usining oshishi.

Ijobiy fikrlaydigan shaxs o‘zining kuchli va zaif tomonlarini yaxshi biladi. U o‘z ustida ishlashni davom ettiradi, muvaffaqiyatsizliklardan qo‘rqmaydi. Masalan, imtihondan yiqilgan talaba salbiy fikrli bo‘lsa, o‘zini yaroqsiz deb hisoblaydi, lekin ijobiy fikrlovchi talaba esa xatolaridan saboq olib, keyingi safar yaxshiroq tayyorlanishga qaror qiladi.

2. Stress va xavotirni boshqarish.

Hayotdagi noxush holatlar, muammolar har bir inson hayotida uchraydi. Farq shundaki, kimdir bu vaziyatlarni fojia sifatida qabul qiladi, boshqasi esa saboq deb biladi. Ijobiy fikrlovchi inson kuchli emotsiyalarini nazorat qila oladi, bu esa stressga bardoshlilikni oshiradi. Masalan, kasalxonadagi og‘ir navbatchilikdan keyin talaba o‘zini holdan toygan his qilishi mumkin, biroq ijobiy fikrlash unga “men bu bilan o‘zimni chiniqtiryapman” degan qarashni beradi.

3. Maqsadga yo‘naltirilgan hayot.

Ijobiy fikrli insonlar hayotida har bir harakat, har bir kun reja asosida kechadi. Ular o‘z oldilariga aniq maqsadlar qo‘yishadi, orzularini rejalarga aylantira olishadi. Ular muvaffaqiyatni tasodif emas, mehnat mahsuli sifatida ko‘rishadi. Shuningdek,

ular orzulari yo‘lida ko‘proq harakat qilishadi.

4. Sog‘lom ijtimoiy munosabatlar.

Ijobiy fikrlovchi odamlar atrofdagilarga ijobiy energiya tarqatadi, bu esa ular bilan bo‘lgan munosabatlarda ilqlik va ochiqlikni ta‘minlaydi. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, bunday shaxslar do‘stlar, oila va jamoada ko‘proq hurmatga sazovor bo‘ladi.

5. O‘quv va ish samaradorligining oshishi.

Ilmiy izlanishlarga ko‘ra, ijobiy ruhdagi talabalar o‘zlashtirishda yuqori natijalarni ko‘rsatishadi. Ularning miyasi salbiy emotsiyalardan tozalangan bo‘lib, bilim olishga tayyor holatda bo‘ladi. Masalan, ijobiy ruhda darsga kirgan talabada yangi mavzuni tushunish va eslab qolish darajasi yuqori bo‘ladi.

6. Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy salomatlik.

Psixonevrologik tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, ijobiy fikrlaydigan insonlar yurak-qon tomir kasalliklariga kamroq duch keladi, immun tizimi kuchli bo‘ladi. Chunki ular emotsional bosimni yengib o‘tish qobiliyatiga ega, bu esa jismoniy sog‘likka bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

7. Ruhiy mustaqillik va qaror qabul qilish qobiliyati.

Ijobiy fikrlaydigan odamlar odatda hissiyotlarga berilmay, muammolarni mantiqiy tahlil qiladi, murosali yechimlar topadi. Bu ularning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va psixologik mustahkamlik beradi.

Shaxsiy hayotimda ijobiy fikrlashning foydasini talaba sifatida ko‘p bora his qilganman. Masalan, bir necha bor imtihon oldidan vahimaga tushganimda, “men buni uddalay olaman”, “menga yordam beradiganlar bor”, “bu sinov vaqtinchalik” kabi ijobiy gaplar bilan o‘zimni ruhlantirganman. Har kuni o‘zimga kichik g‘alabalar uchun ruhan tabrik aytganimda o‘zimga bo‘lgan ishonchim ortgan.

Maktab davrida “shunchaki ijobiy o‘yla” degan maslahatlar yuzaki tuyulgan bo‘lishi mumkin. Ammo tibbiyot sohasida chuqurlashganim sari, inson ruhiyati qanchalik nozik va nazoratga muhtoj ekanligini anglab yetdim. Bemorga umid beradigan so‘z aytish — bu ham shifo vositasidir. Demak, bo‘ljak shifokor avvalo o‘z ruhiyatini mustahkamlay olgan, ijobiy qarashga ega bo‘lgan shaxs bo‘lishi zarur.

Yana bir muhim jihat — ijobiy fikrlar boshqalarga ham yuqadi. Jamoada ijobiy muhitni yaratish, yaqinlaringizga dalda berish, bemorlarga xotirjamlik ulashish — ularning barchasi sizda mavjud bo‘lgan ijobiy energiya evaziga yuzaga chiqadi. Demak, ijobiy fikrlash shunchaki kayfiyat emas, balki ongli mashq, kundalik intilish, doimiy ongni boshqarish amaliyotidir. U har birimiz uchun mavjud, faqat uni uyg‘otish va rivojlantirish kerak. Shaxsiy rivojlanishni boshlash uchun eng birinchi qadam ham aynan ijobiy fikrlashdan boshlanadi.

Xulosa. Ijobiy fikrlash shaxsiy rivojlanish va ruhiy sog‘lomlikning ajralmas qismidir. U insonning stressga qarshi chidamliligini oshiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi va maqsadlarga erishishda asosiy rol o‘ynaydi. Ijobiy fikrlash, ayniqsa yoshlar va talabalar hayotida muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ularning akademik va ijtimoiy muvaffaqiyatlarini ta‘minlashga yordam beradi.

Maqolada ijobiy fikrlashning ruhiy va jismoniy sog‘liq uchun foydasi, shaxsiy va ijtimoiy jihatlar batafsil ko‘rib chiqildi. Shuningdek, ijobiy fikrlashni shakllantirish va rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berildi. Ushbu tavsiyalar kundalik hayotda qo‘llanilganda, inson o‘z salomatligini mustahkamlab, hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Shu bois, ijobiy fikrlashni rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik va pedagogik tadbirlarni amalga oshirish zarur. Bu

nafaqat shaxsiy farovonlikni oshirishga, balki jamiyatning umumiy ruhiy sog‘lomligini yaxshilashga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 244-256). Oxford University Press.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.