

SHAXSNI O‘ZINI O‘ZI KAMOL TOPTIRISHI

Ahmedova Sarvinoz Nosirjon qizi

Qo‘qon universiteti psixologiya yo‘nalishi 2-23 talabasi

+99890 155 42 60

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson aqli bilan ish ko‘rishi, shaxs o‘zini o‘zi kamol toptirishi bo‘yicha olimlar fikri yuritilgan. Ehtiyoj, o‘zini o‘zi kamol toptirishga ta'sir qiluvchi omillar, Shaxsning o‘z-o‘zini rivojlantirishiga olib keluvchi asosiy bosqichlar, O‘z o‘zini anglashni jarayon va mahsulot sifatida ajralishi bilan tanishishingiz mumkin.

Kalit so‘zlar: Aql, ehtiyoj, shaxs, o‘zini o‘zi kamol toptirish, anglash, boshqarish, maqsadlar belgilash, ong, Men.

Аннотация: В данной статье представлены взгляды ученых на то, как работать с человеческим разумом и как человек может совершенствоваться. Вы сможете ознакомиться с необходимостью самосовершенствования, факторами, влияющими на него, основными этапами саморазвития человека, а также с разграничением самосознания как процесса и продукта.

Ключевые слова: Разум, потребность, личность, самосовершенствование, понимание, управление, постановка целей, сознание, Я.

Abstract: This article presents the views of scientists on how to work with the human mind and how a person can improve himself. You can get acquainted with the need, factors

affecting self-improvement, the main stages leading to a person's self-development, and the separation of self-awareness as a process and a product.

Keywords: Mind, need, personality, self-improvement, understanding, management, goal setting, consciousness, Self.

KIRISH

Alloh Xoliqi Zul Jalol avval aqlni yaratdi. Bu haqda Payg‘ambar (s.a.v.) shunday deydilar: «Alloh aqlni yaratib, uni nur ichiga qo‘ydi. Ilmni aqlning taniga kiydirdi. Fahm (sezgi)ni aqlning joniga berdi. Zuhd va taqvonni unga joylashtirdi. Ixlosni yuziga berdi. Xasislik (to‘ymaslik)ni qulog‘iga berdi. Rostlikni tiliga berdi. Jo‘mardlik (saxovat) ni qo‘liga berdi. Tavakkulni beliga berdi. Qo‘rquvni belidan pastga, umidni belidan balandga berdi. Keyin Alloh O‘zi yaratgan aqlga shunday xitob qildi: «Ey, aql! Ko‘tar boshingni! Tila, tilagingni beray!» Aql shunday dedi: «Ey, mening Parvardigorim! Men faqir, haqir bir maxluqingman, faqat gunohlarimni kechirishingni so‘rayman. Meni qay qulingga loyiq ko‘rsang, o‘sha bandangni ham kechirgaysan!» Alloh taolo shunday dedi: «Ey, Mening farishtalarim! Sizlar guvoh bo‘ling! Men qay qulimga aql bergan bo‘lsam, o‘sha qulimni kechirdim. Boshida aqli bor kishi har ishini aqlga muvofiq qiladi». Alloh taolo Qur’oni karimda (Naziat, 40-41) marhamat etadi. Demak, har kim ishini aqlga muvofiq ado etmog‘i xayrlidir. Aql qabul qilmaydigan ishdan yaxshilik hosil bo‘lmaydi. Aqlga zid harakat qilgan—nafsiga ergashgandir. Bunday kishining jahannamga tushishiga Alloh farishtalarni guvoh qildi. Inson uchun eng buyuk dushman — nafsdir. Nafs, yomonlikdan omon bo‘lmoq — aqlga quloq solmoq, aqlning yaxshi ko‘rsatmasiga ko‘ra harakat etmoqdir. Allohning borligi, birligi ham aql bilan taniladi. Payg‘ambarlar aqli yuksakdir. Yo‘llari ham aqlga mu‘ofiqdir. Aql bilan ado etilgan amallar jannatga ko‘tariladi. Allohning rahmati va barokatiga inson aql bilan yetadi. Roziligini aql bilan qozonadi.[1.b-14]

Odatda o‘z o‘zini anglash obyektiv dunyoga qarama qarshi qo‘yiladi. Bunda alohida e‘tibor ong va o‘z o‘zini anglash nisbatiga, ong birinchiligi masalasiga beriladi. S.L.Rubinshteyn onga bo‘lgan ideolistik qarashni tanqid qiladi, unga ko‘ra psixik mavjudlik uning anglashi bilan psixikani mohiyati shundaki, u to‘g‘ridan to‘g‘ri o‘zini-o‘zi bilishda ruhiyat ong bilan, ong-ruhiyat bilan bir deb hisoblanadi. Natijada ruhiyat anglash doirasida cheklanib qoladi, uning ongi va bilishi to‘g‘ridan to‘g‘ri ma‘lumot borligi. O‘z qarashini ong va o‘z o‘zini anglash muammosida himoya qilib Rubinshteyn, o‘z o‘zini anglash o‘z ichiga, o‘z o‘ziga munosabatni kiritadi, lekin to‘g‘ridan to‘g‘ri emas, balki shaxsning butun hayoti va subyektning hayotiy ko‘rinishlari vositachiligida, deb ta’kidlaydi. Ong o‘z o‘zini anglashdan emas, balki o‘z o‘zini anglash subyektning aktivligidan shakllanadi.”O‘z o‘zini anglash va o‘z o‘zini bilishning obyekt “toza” ong emas, balki ong insonning real material mavjudligida alohida, insonning o‘zi esa o‘z borlig‘ining uzluksiz butunligida”.

O‘z o‘zini anglashni jarayon va mahsulot sifatida ajralishini U.Djems tomonidan kiritilgan. U Men anglovchi (I) va Men obyekt kabi (Me) ajratgan. Men anglovchi toza tajriba, o‘z o‘zini anglashning protsessual xarakteristikasi. O‘z o‘zini anglashning bu ikki aspektni biz faqat nazariyasiga nisbatan avtonom sifatida tasavvur qilishimiz mumkin, chunki ular real holatda bir-birisiz mavjud emas.[2.b-263]

Bilish jarayonlari bir necha parametrlar ko‘rinishida ko‘rinishi mumkin. K.Yasperga ko‘ra , bunday parametrlar 4ta 1) o‘zini aktiv shaxsiyat sifatida anglash 2) o‘zining birligini anglash 3) o‘zining o‘xshashligini anglash 4) o‘zining boshqa dunyodan farqliligini anglash.

O‘zini o‘zi o‘xshashligini anglash, vaqtda o‘zi haqida barqaror qarashlar nuqtai nazaridan bu jarayonni ifodalaydi. Boshqa so‘zlar bilan, inson hayoti davomida, bo‘lib o‘tadigan o‘zgarishlar suratida, u o‘z o‘ziga sodiq bo‘lib qoladi. Har doim kim bo‘lsa, o‘sha ekanligini his etgan holda o‘xshashlik hissining buzilishi, o‘zini o‘tmishda rad qilishi, o‘tmish va hozir o‘rtasidagi Men suratlarini buzilishi bilan bog‘liq. O‘zini atrofidagi

dunyodan alohida ekanligini anglash, Men va Men emas ekanligini aniq tushunilishida namoyon bo‘ladi, o‘zining shaxsiyati o‘rtasida ko‘rinmas chegara borligini va atrofdagi obyektlarning farqi borligini his qiladi. Chegaralarning buzilishi, o‘zini boshqa odamlar bilan yoki hatto jonsiz obyektlar bilan taqqoslashida hamda yaqinlashish va uzoqlashish konfliktida namoyon bo‘ladi.[3.b-263-264]

Ehtiyoj va shaxsning o‘zini o‘zi kamol toptirish qobiliyati shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy hayotning muhim aspektlaridan biridir. Bu ikki tushuncha o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, insonning o‘zini anglash, ehtiyojlarini qondirish va potensialini amalga oshirish jarayonlarini tushuntiradi.

Ehtiyoj — bu insonning ichki psixologik yoki fiziologik talablaridan kelib chiqadigan ruhiy holati bo‘lib, uni qondirishga intilishni yuzaga keltiradi.

Ehtiyojlar quyidagicha tasniflanadi:

- Asosiy (biologik) ehtiyojlar: oziq-ovqat, suv, uyqu, xavfsizlik kabi hayot uchun zarur bo‘lgan talablar.
- Ijtimoiy ehtiyojlar: muloqot, jamiyatda o‘z o‘rniga ega bo‘lish, hurmat va tan olinishi.
- Ruhiy va ma'naviy ehtiyojlar: bilim olish, o‘z qiziqishlarini rivojlantirish, estetik zavqlanish.

Maslou ehtiyojlarni besh darajaga ajratgan:

- 1.** Fiziologik ehtiyojlar – ovqat, suv, uyqu, nafas olish kabi asosiy biologik talablar.
- 2.** Xavfsizlik ehtiyojlari – jismoniy va psixologik xavfsizlikni ta’minlash (uy-joy, barqaror daromad, tibbiy yordam).
- 3.** Ijtimoiy ehtiyojlar – do‘stlik, muhabbat, jamiyatga tegishlilik.
- 4.** Hurmat va tan olinishi – o‘z-o‘zini hurmat qilish, atrofdagilar tomonidan qadrlanish.

5. O‘zini namoyon qilish (samoaktualizatsiya) – o‘z qobiliyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish, shaxsiy o‘shish.

Maslou nazariyasi real hayotda har doim ham qat’iy ierarxik tartibda kechmaydi. Ba’zi odamlar asosiy ehtiyojlari qondirilmagan bo‘lsa ham, o‘zini namoyon qilishga intilishi mumkin. [4.b-28-29]

O‘zini o‘zi kamol toptirish — bu insonning o‘z qobiliyatlarini to‘liq amalga oshirish, shaxsiy idealiga erishish, va hayotda ma'no topish jarayonidir. Bu jarayon quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- O‘zini anglash: Shaxs o‘z qobiliyatlari, ehtiyojlari va zaif tomonlarini tan oladi.
- O‘zini boshqarish: Ichki resurslarini samarali boshqarish va tashqi muhitga moslashish.
- Yuksak maqsadlar qo‘yish: Inson jamiyat va o‘z hayotiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan yuqori maqsadlarni belgilaydi.
- Ijodiy faoliyat: O‘z imkoniyatlarini ijodiy ravishda amalga oshirish va yangi narsalar yaratish.

Shaxsning ehtiyojlari qondirilmasa, o‘zini o‘zi kamol toptirish jarayoni kechikadi. Masalan:

- Biologik ehtiyojlar qondirilmasa, inson hayotiy omon qolish bilan band bo‘ladi va yuqori darajadagi ehtiyojlarga yetib borolmaydi.
- Ijtimoiy ehtiyojlar qondirilmasa, inson o‘zini yolg‘iz va rad etilgan deb his qiladi, bu esa o‘z-o‘zini rivojlantirishga xalaqit beradi.
- Ruhiiy ehtiyojlar qondirilmasa, inson hayotining ma'nosini yo‘qotishi va o‘z imkoniyatlarini to‘liq amalga oshira olmasligi mumkin.

O‘zini o‘zi kamol toptirishga ta'sir qiluvchi omillar

- Ichki motivatsiya: Insonning o‘zini o‘zi rivojlantirishga bo‘lgan ichki ishtiyoqi.

- Tashqi sharoitlar: Oilaviy muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, iqtisodiy resurslar.
- Ma'naviy qadriyatlar: Hayot ma'nosini anglash va unga ergashish.
- Ijodkorlik va tajriba: Yangi narsalarni o‘rganishga va o‘zini sinab ko‘rishga tayyorlik.

Shaxsning o‘z-o‘zini rivojlantirishiga olib keluvchi asosiy bosqichlar:

1. O‘z-o‘zini anglash: Inson o‘zini va atrof-muhitni tushunishga intiladi.
2. Maqsadlar belgilash: O‘z hayotini maqsadli va mazmunli qilish.

Resurslarni safarbar qilish: Shaxs o‘z ichki va tashqi imkoniyatlaridan foydalanadi.[5.b-31-32]

Xulosa

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak Aql insonga xos jarayon undan oqillik bilan foydalanish dunyo va ohiratda martabamizni ulug‘ qiladi. Shaxs o‘zini o‘zi kamol toptirishi uchun ehtiyoj va ong muhim rol o‘ynaydi. Yuqorida keltirilgan olimlar fikri va nazariyalari asosida shaxs rivojlanadi va kamol topadi. O‘z o‘zini anglash maqsad qo‘yish ichki motivlar asosida shaxs yuqori pog‘onaga ko‘tarila oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ey, Farzand Abu Homid G‘azzoliy “Movarounnahr” Toshkent 2005y 54 b
2. Umumiy Psixologiya D.G‘. Muhammedova, N.M. Mullaboyeva, A.I. Rasulov “Mumtoz so‘z” Toshkent 2018y 298 b
3. Boshqaruv va ijtimoiy sohalarda psixologik xizmat A.A. Odiljonova “Omadbek print number one” Andijon: 2025y -250 b.