

Men temperamentimni o'zgartiraman

M.E.Berdikulova

Sh.I.Omonova

shaxnozaomonova710@gmail.com

Guliston davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson temperamentining tug'ma xususiyatlari va uni boshqarish hamda ijtimoiy jihatdan o'zgartirish imkoniyatlari psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Muallif o'zining ichki muloqoti orqali temperamentni o'zgartirish emas, balki uni anglash, nazorat qilish va boshqarish orqali inson o'z xulq-atvorini ijobiy tomonga yo'naltira olishini ko'rsatadi. Maqolada o'zini kuzatish, hissiyotlarni boshqarish, reja asosida yashash va muloqot orqali temperamentni muvozanatlash usullari yoritilgan.

Kalit so'zlar: temperament, o'zini anglash, hissiy boshqaruv, ichki muloqot, psixologiya, xulq-atvor, o'zgarish

I will change my temperament

M.E.Berdikulova

Sh.I.Omonova

shaxnozaomonova710@gmail.com

Gulistan State Pedagogical Institute

Abstract: This article explores the psychological nature of human temperament and the possibility of managing and socially transforming it. Through an open internal dialogue, the author reflects on the idea that while temperament may be innate, its expression can be controlled and shaped by self-awareness and personal development. The article discusses practical approaches such as self-observation, emotional regulation, structured planning, and communication as ways to balance and manage temperament.

Keywords: temperament, self-awareness, emotional regulation, inner dialogue, psychology, behavior, personal change

Kirish

Ba'zan o'zimdand so'rayman:

- Nega men ba'zan juda tez jahlim chiqadi?
- Nega ayrim vaziyatlarda odamlar kabi sokin emasman?

- Nega men shunchaki "shunaqaman" deb yashashim kerak?

Shu payt ichimdagi ikkinchi ovoz javob beradi:

- Balki sen shunaqa tug'ilgandirsan. Bu sening temperamentingdir.

Ammo yana bir ovoz qarshi chiqadi:

- Agar temperament tug'ma bo'lsa, demak u taqdir hukmi emasmi? Inson o'zini o'zgartira olmaydimi?

Mana shu savollar meni chuqur o'yga toldirdi.

Men o'zimga shunday savol berdim:

"Agar men jahldor bo'lsam, bu meni butun umr jahldor bo'lishga majbur qiladimi?"

Yo'q.

Men jahlim chiqishini sezishim,

jahlimni to'xtatishim,

jahlimni boshqa yo'l bilan chiqarishim yokida boshqarishim mumkin.

Mana shu - o'zgarishdir.

Temperament o'zgarmasligi mumkin,

lekin uning ifodalanishi 100% o'zgaradi.

Nima uchun men yoki insonlar Temperamentimizni o'zgartira olmaymiz? Agar u tug'ma bo'lsa uni o'zgartirishimiz mumkinmi? Keling harakat qilib ko'ramiz. Balkim Temperamentimizni o'zgartira olarmiz. Nega biz ishonishimiz yoki o'zimizni ishontirishimiz kerak. Agar uni o'zgartirish iloji bo'lmasa, boshqarish mumkinku. Boshqara oldik-mi demak insonda ko'nikma hosil bo'ladi. Inson o'z hulqini boshqarish orqali Temperamentini ijtimoiy jihatdan o'zgartira oladi. Psixologlar buni amalda isbotlashgan. Demak Temperament o'zgarmaydi degan fikr noto'g'ri deb hisoblayman. Men uni qanday o'zgartiraman? Buni o'zim uchun 4 ta ustuvor yo'lini belgilab olganman. Bular:

1.O'zimni kuzatish - o'zimni uyg'otish orqali:

- Men endi shunchaki jahlim chiqmaydi - men jahlim chiqayotganini sezaman.

Men o'zimdand so'rayman:

- Nima meni ranjitdi?

- Qanday fikr meni g'azablantirdi?

- Bu holat avval ham bo'lganmi?

Kuzatish - bu ichki kamera.

Kim o'zini kuzatsa, o'zini boshqara boshlaydi.

2.Hissiyotni boshqarish orqali:

-Kuchsizlik emas, kuch.

Ilgari men hissiyotimning quli edim.

Endi hissiyotim - mening xizmatkorim.

Men nafas olishni o'rgandim.

Jim turishni o'rgandim.
Bir soniya kutishni o'rgandim.
O'sha bir soniya - butun temperamentimni o'zgartira boshladi.
3. Reja bilan yashash orqali:
-Reja bilan yashash - ichki tartib.
Tartibsiz odam - asabi tartibsiz odam.
Rejali odam - sokin odam.
Men kundalik reja qila boshladim.
Qachon ishlayman, qachon dam olaman, qachon fikrlayman.
Bu tartib mening asab tizimimga tinchlik berdi.
4.Muloqot orqali:
-Muloqot - temperamentni muvozanatga keltiradi.
Men endi ichimda yig'lamayman.
Gapiraman.
Yozaman.
Bo'lishaman.
Suhbat - ichki bosimni tushiradi.
Ichki bosim tushsa - temperament yumshaydi.
-Temperamentni o'zgartirish -bu ichki revolyutsiya.
Bu urush emas.
Bu o'ziga qarshi kurash emas.
Bu o'zini anglash inqilobi.
Men o'zimni yengmayapman.
Men o'zimni tushunyapman.
Va kim o'zini tushunsa - u temperamentining xo'jayiniga aylanadi.
Mendagi o'zgarishlar:
Men temperamentimni butunlay almashtirmadim.
Lekin men uning quliga aylanmadim.
Men uni boshqara boshladim.
Men uni tarbiyalayapman.
Men uni ijtimoiy jihatdan o'zgartiryapman.
Va eng muhimi:
Men endi o'zimga shunday deyman:
"Men shunaqa tug'ilgan bo'lishim mumkin.
Lekin men shunaqa bo'lib qolishga majbur emasman."
Siz ham ozingizda sinab ko'ring.
Xulosa:
Temperament - bu insonning tug'ma rangidir.
Lekin insonning hayoti - bu rang bilan chiziladigan suratdir.

Ba'zilar o'z temperamentining quliga aylanadi.
Ba'zilar esa uni boshqarishni o'rganadi.
Men bir haqiqatni tushundim:
Inson o'zini o'zgartirmasdan turib hayotini o'zgartira olmaydi.
Temperamentni butunlay almashtirish shart emas.
Uni anglash, uni boshqarish va uni tarbiyalash kifoya.
O'zini kuzata olgan inson - o'zini anglaydi.
O'zini anglagan inson - o'zini boshqaradi.
O'zini boshqara olgan inson esa - o'z taqdirini yaratadi.
Shuning uchun men endi shunday deymen:
Men temperamentimni yo'q qilmadim.
Men uni bostirmadim.
Men uni tushundim.
Va aynan shu tushunish meni o'zgartira boshladi.
Chunki inson o'zini anglagan paytdan boshlab - haqiqiy erkinlik boshlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – Москва: Академический проект, 2020.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Москва: Педагогика, 2019.
3. Выготский Л.С. Психология развития подростка. – Москва: Смысл, 2018.
4. Karimova V.M. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. – Москва: Просвещение, 2019.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Академия, 2017.
7. Qodirov A. Yoshlar va huquqiy tarbiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2020.
8. Rasulova M. O'smirlik davri psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.