

XALQARO NORDIK UNIVERSITETI

**«O‘ZBEKISTON — 2030” STRATEGIYASINI
AMALGA OSHIRISH YO‘NALISHLARI VA
ISTIQBOLLARI YOSHLAR NIGOHIDA»
MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-
AMALIY KONFERENSIYA**

Toshkent – 2024

V SHUBA

<i>Raxmonova Z.R. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida musiqa darslarini o'tkazishda o'zbek xalq cholg'ularini o'rgatish uslubiyoti (boshlang'ich sinflar misolida)...</i>	391
<i>Abdumannobova M. Insonning ruhiy rivojlanishida munosabatlar ta'siri va ularni takomillashtirish zarurati.....</i>	395
<i>Mamayusupova G.F. Yoshlarni zamonaviy kasblar va chet tillariga o'qitish tizimini yaratish.....</i>	398
<i>Ahmatqulova Sh.B. O'rta yoshlilar psixologiyasi: sabab va yechimlar</i>	401
<i>Akromova N.R. Ontogenez psixologiyasi vazifasi va ahamiyati.....</i>	403
<i>Raxmatqulova G., Yunusova N. Ma'naviy tarbiya – taraqqiyot poydevori.....</i>	405
<i>Mullajanova X.Y. Ma'naviy merosning tarixiy ahamiyati va barkamol yoshlarni tarbiyalashdagi o'rni.....</i>	408
<i>Kobiljonova J.J. "Uzbekistan-2030" strategy implementation of directions and perspectives on strategy from the youth's point of view</i>	412
<i>Qobilova M.S. Konstitutsiya yoshlarda siyosiy madaniyatning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.....</i>	416
<i>Feruz M.X. Yoshlarga oid davlat siyosati – yoshlar salohiyatini oshirishdagi muhim vosita.....</i>	419
<i>Sardor K.N. Temuriyzoda Shohruh Mirzo hukumronligi davrida temuriylar saltanatida aholi salomatligini ta'minlash bo'yicha tabobat maktablarining faoliyati.....</i>	424
<i>To'xtayeva D.Sh. Madaniyat sohasidagi islohotlar bilan kelajakka nazar</i>	427
<i>Sultanova Z.I. Yuksak ma'naviyatli avlod-uchinchi renessans bunyodkorlari...</i>	430
<i>Mustafoyeva S.S. Yoshlarga oid davlat siyosatida ma'naviyat va ma'rifat masalalari.....</i>	432
<i>Qudratullayeva E. Yoshlarga oid davlat siyosati, ma'naviy taraqqiyotni ta'minlash va madaniyat sohasini yangi bosqichga olib chiqish bo'yicha islohotlar.....</i>	435
<i>Nadjimova N.A. Raising the spiritual thinking of the young generation the role of music education.....</i>	438
<i>Mirzayeva M.M. Globallashuv jarayonida yoshlarda mafkuraviy immunitetni kuchaytirish zaruriyati.....</i>	441
<i>Мелихонов Б. Социально-психологические детерминанты воспитания молодежи</i>	444
<i>Melixonov B. Socio-psychological features of youth education based on national values.....</i>	445

<i>Karabayeva M.T.</i> Til va nutq madaniyat ko'zgasida	450
<i>Axmedova M.A.</i> Gender yondashuv asosida o'smir yoshdagi o'quvchilarni badiiy-estetik rivojlantirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari	453
<i>Axmedova M.M.</i> Folklor janrlarining pragmatik belgilari hikoya aspektida.....	458
<i>Ochilov A.S.</i> O'smirlar psixoenergetikasi muammosini o'rganish va uni rivojlantirishning nazariy asoslarini tahlil qilish.....	461
<i>Тошматова М.К.</i> Феномен Новый Узбекистан – решающий фактор развития	466

4. Пропп В.Я. Поэтика фольклора. – М.: Лабиринт, 1998. – С. 78.
5. Разумова. А. Сказка и быличка (Мифологический персонаж в системе жанра). Петрозаводск КНЦ РАН 1993. – С. 13.
6. Померанцева Е.В. Русская устная проза. – М.: Просвещение, 1985. – С. 17.

O`SMIRLAR PSIXOENERGETIKASI MUAMMOSINI O`RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARINI TAHLIL QILISH

Ochilov Abror Safarqul o`g`li¹

¹*Xalqaro Nordik Universiteti magistranti
abror_ochilov2024_ochilov@mail.ru
ochilovabror782@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixoenergiya borasidagi zamonaviy g`arb tajribasi, Xitoy va Hindistondagi an`anaviy sharqiy usullar va shu bilan birga sharq mutafakkirlarining ushbu sohadagi qarashlari qiyosiy tahlili, o`smirlarda psixoenergetika balansini diagnost qilishda mavjud muammolarini muhokama qilish hamda psixoenergetik qobiliyatlarni rivojlantirishning bir qancha yo`llari tahlil qilingan.

Аннотация: В данной статье представлен сравнительный анализ современного западного опыта психоэнергетики, традиционных восточных методов в Китае и Индии, а также взгляды восточных мыслителей в этой области, обсуждение существующих проблем диагностики психоэнергетического баланса у подростков и ряд пути развития психоэнергетических способностей.

Kalit so`zlar: Psixoenergiya, psixoenergetika dinamikasi, psixoterapevtik, texnikaviy, meditatif usullar, dinamik, statik va psixologik usullar.

Ключевые слова: Психоэнергетика, динамика психоэнергетики, психотерапевтические, технические, медитативные методы, динамические, статические и психологические методы

Kirish. Uzoq yillar davomida psixologiya fani o`smirlar psixologiyasini atroflicha o`rganib keldi, o`smir “men”i, o`smir shaxsi, ulardagi inqirozlar, psixik jarayonlaridagi individualliklar, intellekti hamda motivlari va boshqa bir qancha jihatlarini o`rgandi. Ta`lim samaradorligiga erishish uchun ularning diqqati, idroki, tafakkuri, xotirasini o`rganish va rivojlantirish borasida bir qancha ishlar amalga oshirildi, kasbiy moyilligi muntazam o`rganilib kelindi. Shunga qaramay bu borada bir qancha muammolar saqlanib qolyapti. Ushbu tadqiqot mavzusining tanlanishiga

quyidagi muammo va omillar sabab bo'ldiki, ularni empirik o'rganish vazifasi paydo bo'ldi, bugungi o'smirlarda salbiy energiyaga to'lganlik (doimiy salbiy fikrlar, faoliyatsizlik, o'qishga hohishsizlik, bazi o'smirlarda ekstrimal, baxsli va mojoroli holatlarda energik "o'chib qolish" yoki aksincha balans energiyani oshirib olish holatlari kuzatilmoqda, bu holatlarning sababini ko'p holatlarda boshqa sabablarga bog'laymiz. Ushbu tadqiqot asnosida ushbu va boshqa holatlarni batafsil o'rganishni maqsad qilganmiz. Ma'lumki, psixoenergiya tushunchasi psixologiya fani uchun nisbatan yangi atama bo'lsada, bu haqidagi bilimlar azal-azaldan ko'pchilikni qiziqtirib kelgan.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Psixoenergiya, "hayot energiyasi" sifatida qadimgi Hind, Xitoy va qadimgi Ellin falsafasida tarkibida o'rganilib, bir qancha sharqiy usullar mavjud bo'lsada, psixoenergiyaning amaliy tadqiq etilishi keyinroq, XIX asr oxirlariga kelib boshlandi. Dastlab rus psixologlari tomonidan o'rganilgan bo'lsa, yevropada F.Mesmer va K. Reyxenbaxlar inson psixoenergiyasini tadqiq qilib ozining "magnetizm" g'oyasini ilgari surdi. [1]

Bu ilmiy tashkilotlar ishida G.Sedgvik, J.Tompson, U.Kruks, A.Bergson, G.Merfi, D.Merfi, U.Jeyms, S.Rishet va boshqalar kabi o'sha davrning ko'zga ko'ringan olimlari qatnashdilar. "Amerika hamkorligi" a'zolaridan biri V. Jeyms ushbu muammoni ob'ektiv va ilmiy o'rganish tamoyilini ishonchli va izchil himoya qildi. 1892 yilda amerikalik E. Xyuston inson psixoenergiyasiga asoslangan telepatiya hodisasini ilmiy tushuntirdi va qisman tajribada isbotlab berdi. M.V. Pogorelskiy insonning bioenergiyasini tadqiq qilishda eng zamonaviy uskunalar hususan rentgen nurlari orqali inson aurasini kuzatdi va uni psixologik holatdan kelib chiqib o'zgarib turishini isbotlab berdi. 1919 yilda B.B. Kajinskiy bir qator nazariy tadqiqotlarni boshladi va "miya radiosi" gipotezasini eksperimental asoslash borasida bir qancha ishlarni amalga oshirdi. [2-3] 1920-1922 yillardagi bir qator ishlarda akademik P.P. Lazarev inson miyasi elektromagnit to'lqinlarni chiqarishga qodir degan taxminini isbotlab, uzunligi 30 ming km gacha; 10-50 Grs asosiy tebranish chastotasida bo'lishini ma'lum qildi. 1923-1925 yillardagi tajribalarda Italiyalik nevrolog F. Katsamalli muvaffaqiyatga erishdi. U juda qisqa to'lqin uzunligi 0,7 dan 100 m gacha bo'lgan miya radioto'lqinlarini ro'yxatdan o'tkazdi. Bunday to'lqinlarning chastotasi 3000 dan 30000 Grs gacha yoki undan ham yuqori bo'lishini isbotladi. [4]

Taxminan 20-asrning 60-yillaridan boshlab tadqiqotning ilmiy bosqichi, insonning psixoenergetik imkoniyatlarini ochish bo'yicha yangi bosqichga kirdi. 60-yillarning boshlarida P.I.Gulyaev inson aurasining hususiyatlarini to'liq o'rganib uni atroflicha tushuntirib berdi. [5] O'sha yillarda amerikalik tadqiqotchi K.Bakster masofadan boshqarish imkoniyatini eksperimental tarzda o'rgandi va turli biologik ob'ektlar o'rtasidagi biologik bog'liqlik, shu jumladan odam va o'simliklar orasidagi energetik aloqalar isbotlandi. E.E. Inyushin 60-yillarda yillar davomida "energetik salohiyat"ni oshirish imkoniyatini isbotladi. Inson tanasi ustida lazer nurlari ("yumshoq" lazer) ta'sirida sharqiy ma'lumotlarga ko'ra terining biologik faol nuqtalari, an'anaviy ravishda kirish va chiqish yo'llari ekanligini isbotladi, hamda A.S.Romanian bilan birgalikda, 1969-yil ushbu kanallar

orqali tashqi olamga elektromagnit nurlarinining chiqish (ARVI) hodisasini kashf etdi. Bu kashfiyotning mohiyati shundan iborat ediki, inson ichki bioenergetik anizatroplari uning atrofidagi biomaydonni yani aurani hosil qiladi. Bu maydon insonning ichki hislari va fikrlari orqali boshqariladigan murakkab tarkibga ega bo`lgan tuzilmadir. [6-7]

Bu boradagi katta tajribalardan biri Shanxay an`anaviy Xitoy tabobati ilmiy-tadqiqot institutida va Xitoy Fanlar Akademiyasining Shanxay yadro fizikasi ilmiy tadqiqot institutida bir qator tajribalar bo`ldi, ushbu tajribalar inson energiyasining dinamikasi, materialistik tabiati va xususiyati, va uni inson ongli ravishda boshqara olilsh qobiliyatini, hamda uni samarali oshirishning yo`llarini ochib berdi. [8]

Eng so`ngi tajribalar bo`lmish insonning bioinformatsion qobiliyatini tadqiq qilish, xususan inson bilan inson, inson bilan tabiat, inson bilan o`simliklar orasidagi bioinformatik aloqlarga oid tajriba natijalar nafaqat ko`plab psixologlarni, balki fiziklar va kimyogarlarni qiziqtirib qo`ydi. K.Bakster tajribalaridan kelib chiqib Sovet ittifoqida V.N.Pushkin, V.M.Fetisova, G.I.Angushevlarning bioinformatik o`zaro ta`sirlarning shart sharoitlarini va xususiyatlari ochib berdi.[9-10]

Muhokama. Adabiyotlar tahlilidan shunday hulosaga kelsa bo`ladiki, inson psixoenergetikasining falsafiy va nazariy asoslari sharqda paydo bo`lib, uni rivojlantirish bo`yicha bir qancha usullar paydo bo`lgan. Bular meditatsiya, tananing faol nuqtalari bilan (chakralar) ishlash, yoga, qingong kabi qadimiy usullar bo`lib, ulardagi aksar tushunchalar va usullar keyinchalik zamonaviy fan yordamida ilmiy isbotini topdi va to`ldirildi. Sharqiy usullar bo`lmish meditatsiya amaliyoti ham Rus va Yevropaning psixologik va tibbiy bilimlari bilan qorishtirildi va amaliyotda keng qo`llanila boshlandi. Bugungi kunga kelib psixoenergetikani rivojlantirish bo`yicha bir qancha usullar paydo bo`ldi. Ammo shuni ham ta`kidlashimiz kerakki inson psixoenergetikasini diagnostika qiladigan birorta muqobil usul yaratilganicha yo`q. Biz yuqorida sanab o`tgan zamonaviy usullar esa psixoenergetikaning asl ko`rinishini diagnoz qilib berolmaydi. Ushbu tajribalar psixoenergetikaning aslida mavjudligini ilmiy asoslab bergan holda, uning balansini ya`ni asosini va ishlab chiqarilish manbayini o`lchab berolmaydi. U faqat inson tarqatayotgan energiyaning tashqi ko`rinishini bizga ochib beradi. Ya`ni biz balansni diagnoz qilishimiz kerak. Fotoapparatik va aurografik usullar orqali psixoenergetik balansni diagnoz qilish ko`p vaqt va muntazamlilikni talab qiladi. Bu borada yana o`sha psixologiyadagi an`anaviy usul bo`lmish so`rovnomalar usuliga tayansak bo`lar balki. Chunki, inson o`z energiyasini ongli ravishda his-tuyg`ular va fikrlari, odatlari, umuman, psixofiziologik xolati orqalli boshqarar ekan, bu holatlar psixoenergetikaning manbayini to`ldiruvchi holatlar va energetik imkoniyatlardan kelib chiqib sodir bo`luvchi belgi bo`lib hizmat qiladi. Bu borada O`rta sharq, xususan musulmon olimlari o`zgacha yondashadilar. Ular inson faolligining va ruhiy tetikligining asosini insonni tashkil qiladigan uch elementning muvozanatida ko`rishadi. Ya`ni tana, aql va ruh birligi. Bazi manbalarda ruh tushunchasini qalb, bazilarida nafs, bazilarida alohida substansiya sifatida e`tirof etiladi. Bu borasida ihtilof bo`lsada deyarli kibor musulmon ulamolar ruh haqida bir hil fikrda. Ya`ni ruh va nafs qalbdagi tarkib topgan bo`lib, o`zidagi kibr, hasad, havotir, baxillik, haddan oshgan shahvat, yolg`on, g`iybat, riyo, mayishat va nimaiki nafsga kuch beradigan illatlarni rad

qilsagina nafsdan uzoqlashib ruhga yaqinlashashini, aksincha bo'lsa, nafs g'olib kelib shaxsda degradatsiya (parchalanish) bo'lishini ta'kidlaydilar. Biz bilamizki, ana shunday ruhiy quvvatga erishgan insonlarda, g'ayrioddiy tetiklik, streslarga chidamlilik va doimiy optimistlik holatini ko'ramiz. Islom va G'arb dunyosiga o'z g'oyalari bilan katta ta'sir ko'rsatgan Abu Homid G'azzoliy "Saodat kimyosi" asarida "Dil (ruh) - bu shaharning podshohi. Aql bu shahar podshohining vaziridir. Bu podshohning mazkur bo'lg'anlarga hojati bordur. Mamlakat ishi bular bilan saranjom bo'lg'ay. Va lekin shahvatkim, (shahvat bu faqat jinsiy istakdan tashqari, yemoq-ichmoq va boshqa jismning hojatlari ham nazarda tutulmoqda) omili xirojdur (ya'ni, soliq yig'adigan mansabdor shaxs), yolg'onchi va badkirdor va haqni botilga alishtirg'uchidir. Va vazir Aql aytur, shahvat aning muxolifatida ish qilmoqni xohish qilur. Va hamisha xohishi uldurki, har mol- boyliklarki, badan mamlakatida bordur, xiroj bahonasi birla nohaq olg'ay. Va g'azabkim, bu shaharning tungi podshohidir, qattig' va tundgo'y va nohaq ishlarg'a dalerdur (ya'ni qo'rqmaydigan). Hamisha o'ldirmoq va sindurmoq va nohaq qon to'kmoqni do'st tutar. Chunonchi, bir shaharning podshohi hamma mashvaratni vaziri birla qilsa, o'g'rilarga jazo bersa, tun podshohini (G'azabni) vazirga (aqlga) bo'ysundirsa, yomonliklarini man qilsa va g'azabni ham aqlni ham itoatda tutsa, toki o'z haddidan tashqari qadam qo'ymasa, har sohada mamlakat ishi nizomida bo'lg'usidur" [11] Ushbu ramziy tarzda aytilgan o'xshatish shaxs psixologiyasini butunicha ochib beradi.

Islomdagi iymon, namoz ibodati va ro'zaning o'zi ham inson qalbini poklash orqali uni ruhiy tetiklashtirish uchun bo'lgan amallardir va birgina taxorat olishning o'zi insonni jisman poklash bilan birga tanadagi salbiy energiyalardan qutulish amaliyotidir. Bu usul qadimiy, sharqiy yoga amaliyotida ham uchraydi. Islom insonning yuqori psixoenergiyasi uchun hatto ovqatlanish va uyqu tartibini ham belgilab beradi. Masalan, psixoenergiyani oshirishning bugungi zamonaviy usullarida mavjud bo'lgan ovqatlanish tartibli, tez-tez va kam-kamdan ovqatlanish, turli xil taomlarni aralashtirmasdan yeyish bo'yicha tavsiyalar, islomda yanayam to'ldirilgan, ya'ni ro'za amaliyoti (ham tanani, ham nafsni och qoldirish) orqali sog'lomlashtirish, uyqu borasidagi bir qancha tavsiyalar, tongi va kun botish oldidan bo'ladigan uyqudan tiyilish, (kun botish oldidan bo'ladigan uyqu insonni parishonxotir, ongning qorong'ulashishi va tanani janjlikka olib keladi), "Qaylula vaqtidagi uyquning samarasi, ya'ni bu payt tushga yaqin payt bo'lib, bu uyquning samarasini zamonaviy tibbiyot ham ta'kidlaydi. Yana, islomda erta yotib erta turish, ko'p ham, kam ham uhlamaslik, ayniqsa kunduzgi ortiqcha uyqudan saqlanish kabi yuqori tetiklikka erishish uchun tavsiyalar berilgan. [12]

Natijalar. Mavjud kamchiliklarga qaramay inson psixoenergetikasi borasidagi to'plangan tajribalardan kelib chiqib insonlardagi bir qancha muammolarni bartaraf etish mumkin. Bilamizki bugungi kunda o'z psixoenergiyasini oshiruvchi insondan tog'u-toshlarga chiqib ketish yoki, oylab insonlar bilan aloqlarni uzib uzlatga chekinish talab qilinmaydi. Bugungi zamonaviy psixoenergetikada intensiv usullar mavjud bo'lib ular orqali inson doimiy ruhiy quvvatga ega bo'lib yurishi mumkin. Bular, ushbu sohadagi mutahassislar tomonidan yillar davomida qo'llanilib kelinayotgan, qalb kasalliklaridan qutilish, ong ostini bloklardan tozalash, salbiy energiyani bo'shatish

kabi amaliyotlar, dinamik mashqlar, sitatik hamda meditativ kabi kompleks mashg'ulot tizimlari mavjud bo'lib, ular orqali inson yuqori psixoenergetika balansiga ega bo'lishi mumkin. Bugungi o'smirlaridagi ortib borayotgan bir qancha muammolarni, ushbu usullarni maktab amaliyotida qo'llash orqali bartaraf qilish imkoni mavjud bo'ladi. Shu sabab o'z tadqiqot ishimizning maqsadi sifatida o'smirlarda psixoenergiya balansini diagnoz qilish muammosini bartaraf qilish, maktab psixologik amaliyotida yuqoridagi usullar orqali o'smirlarda psixoenergetik qobiliyatlarni rivojlantirish ishini empirik sinovdan o'tkazish va shu asosda yuqori natijalarga erishish vazifasini olganmiz.

Xulosa. Har qaysi fan tarixiga nazar solsak ma'lum bir ilmning faoliyatga keng joriy qilinishi uchun undagi ilmiy-amaliy tajribalar yetarli bo'lishi, uning imkoniyatlari va istiqbollari aniq ochib berilishi kerak. O'ylamanki, inson psixoenergetikasi imkoniyatlarini oshirish bilimlarini amaliyotga joriy qilish uchun yetarlicha tajriba to'play oldi. Faqatgina oldimizda bilimlarni tizimlashtirish, ularni to'ldirish, moslashtirish, hamda amaliyotda qo'llash shart-sharoitlarini tadqiq qilish orqali keng ko'lamli amaliy natijalarga erishish vazifalari ko'ndalang bo'lib turibdi.

Adabiyotlar:

1. Месмер Ф.А. Доклад об открытии животного магнетизма. Карлсруэ, 1781 г. (Перевод А. Люфта.)
2. 75. Кажинский Б.Б. Передача идей. - М.: АСНАТ. - 1923. 76.
3. Кажинский.Б.Б. Биологическая радиосвязь. - К.: Академия наук Украинской ССР, 1962. - 168 с.
4. Лазарев. П.П. Физико-химические основы высшей нервной деятельности. М., 1922 г.
5. Гуляев П.И., Заботин В.И., Шлиппенбах Н.Я., Егоров В.Н., Момонова О.В. Слуховое поле с точки зрения развития представлений А. А. Ухтомского о роли биологических электромагнитных полей // Нервные механизмы. биополе // Всесоюз. День Радио (26), посвященный научной сессии. - Часть 1. - М, 1981. 110 – 111 с.
6. Инюшин В.М. Биоплазма как матрица биополя и новый эксперимент Подход к проблеме психоэнергетики // Психическое самоуправление (выпуск 1). - Алма-Ота, 1973. - С. 356 - 359.
7. Инюшин В.М. Биоплазма и ее излучение // Психическое самоуправление (выпуск 2). - Алма-Ота, 1974. - С. 330 - 336.
8. Жуйтин В. Основы системы Шаолинь цигун // Цигун и спорт. - 1993, № 1. - С. 23 - 27.
9. Акимова Н.А., Ангушев Г.И., Венчунас Л.В. Электрофизиология Озвучивание психологических холатидаги озгаришларга о'симлик реакций // 8 «Операторы холатинского мониторинга килиш» илмий-технических семинаров. - М., 1975. - С. 137-143.
10. Дубров А.П., Пушкин В.Н. Парапсихология и современное естествознание. - М.: СП «Соаминько», 1989. – 280 с.