

TABIY INTELEKT VA SHAXSIYAT MASALASI: PSIXOFIZIOLOGIK VA SINERGETIK TAHLIL

¹Mustafayev Jafar Shomirzayevich, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi dotsenti, falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

²Mahmudov Javohir Shuhrat o'g'li, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi talabasi

THE ISSUE OF NATURAL INTELLECTUALITY AND PERSONALITY: PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND SYNERGIC ANALYSIS

¹Mustafayev Jafar Shomirzayevich, Associate Professor, Samarkand Campus of the University of Economics and Pedagogy, Doctor of Philosophy (PhD)

²Mahmudov Javohir Shukhrat oglu, Student, Samarkand Campus of the University of Economics and Pedagogy

ПРОБЛЕМА ЕСТЕСТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЛИЧНОСТИ: ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ И СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

¹Мустафаев Джафар Шомирзаевич, доцент Самаркандского филиала Экономико-педагогического университета, доктор философии (PhD)

²Махмудов Джавохир Шухрат оглы, студент Самаркандского филиала Экономико-педагогического университета



<https://orcid.org/0009-0007-9199-1477>

e-mail:

jafar.mustafayev.84@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-8594-2936>

e-mail:

j6001932@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada inson hayoti faqat aqliy yoki jismoniy jarayonlardan iborat emasligi, tafakkur, his-tuyg'u, jon va tana bir-biri bilan uzviy bog'langan tizim hosil qilishi to'g'risida fikr yuritiladi. Ushbu maqolada ong, tafakkur va tana o'rtasidagi o'zaro ta'sir sinergetik va psixofiziologik nuqtai-nazardan yoritiladi. Nazariy va falsafiy manbalar asosida bu uchlik qanday ishlashi, qaysi mexanizmlar orqali bir-biriga ta'sir ko'rsatishi va hayot sifatiga qanday ta'sir qilishi tahlil qilinadi. Shuningdek, amaliy tavsiyalar (nafas mashqlari, jamlash usullari) ham taqdim etilib, kichik tajriba yoki kuzatuvlar uchun metodologik takliflar beriladi.

Kalit so'zlar: tabiiy intellekt, ong, tafakkur, tana, uyg'unlik, psixofiziologiya, meditatsiya, ruhiy muvozanat.

Annotation: This article discusses the idea that human life does not consist only of mental or physical processes, but that thinking, feeling, soul and body form an inextricably linked system. This article examines the interaction between consciousness, thinking and body from a synergistic and psychophysiological perspective. Based on theoretical and philosophical sources, it analyzes how this trinity works, through what mechanisms they influence each other and how they affect the quality of life. Practical recommendations (breathing exercises, concentration methods) are also presented, and methodological suggestions for small experiments or observations are given.

Keywords: natural intellect, consciousness, thinking, body, harmony, psychophysiology, meditation, spiritual balance.

Аннотация: В данной статье обсуждается идея о том, что жизнь человека состоит не только из психических и физических процессов, но что мышление, чувства, душа и тело образуют

неразрывно связанную систему. В статье рассматривается взаимодействие сознания, мышления и тела с точки зрения синергетики и психофизиологии. Опираясь на теоретические и философские источники, анализируется, как функционирует эта троица, через какие механизмы они влияют друг на друга и как влияют на качество жизни. Также даются практические рекомендации (дыхательные упражнения, техники концентрации) и методические рекомендации для небольших экспериментов и наблюдений.

Ключевые слова: естественный интеллект, сознание, мышление, тело, гармония, психофизиология, медитация, духовное равновесие.

KIRISH. Har bir inson hayotidagi barqarorlik va ichki muvozanat ko'pincha ong va tana o'rtasidagi muvozanatga bog'liq jarayon sifatida tahlil etiladi. Biz "tafakkur yuritish" deb ataydigan jarayonlar (ongning) tanaga ta'sir qilishi, tanadagi holat esa ongga aks etishi – bu ikki tomonlama sinergetik hamkorlik uzoq zamonlardan beri falsafa va tibbiyotning hamda qator ilmiy tadqiqot sohalarining markaziy paradigmasi bo'lib kelgan. Zamonaviy psixologiya va nevrologiya esa ushbu munosabatni eksperimental usullar orqali o'rganib, uni amaliy jihatdan fan, ta'lim, tibbiyot va falsafa sohalarida qo'llash imkoniyatlari tadqiq etilmoqda. Ushbu maqola ong, tabiiy intellekt, tafakkur va inson fiziologiyasining o'zaro aloqadorligining umumiy ilmiy manzarasini beradi, psixofiziologik tadqiqotlarga va ilmiy xulosalarga qisqacha nazar tashlaydi va oddiy, amaliy tavsiyalar ham berib o'tadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Dastlabki falsafiy asoslar: qadimiy mutafakkirlar (masalan, Ibn Sino) ruh va tana munosabatiga oid fikrlar mohirona bildirgan bo'lsa, G'arb falsafasida Dekartning izohlaridan so'ng bu masala yangi bosqichga ko'tarildi. Psixologiya va nevrologiyada William James ong va his-tuyg'u hamda qaror qabul qilishdagi jismoniy izohlarning muhimligini ta'kidlagan. Fenomenologiya va "embodied cognition" yo'nalishi (Varela, Thompson va boshqalar) tabiiy intellekt va tafakkurning tanadan, harakat va sezgilar orqali shakillanishini o'rganadi. Amaliy tadqiqotlar: meditatsiya va nafas mashqlarining stressni kamaytirish, diqqatni oshirish va tanadagi yurak impulsini barqarorlashtirishni ijobiy ta'siri haqida ko'plab tadqiqotlar mavjud.

Meditatsiya (lotincha meditatio – fikrlash) – aqliy faoliyatni muayyan bir narsada to'liq jamlash holati bo'lib, bu jarayon "muroqaba" deb ham ataladi. Aql insonning barcha his-tuyg'ulari faoliyatini boshqarib turuvchi substansiya

hisoblanadi va diqqatni jamlash uchun yengil nafas mashqlari (taklif sifatida) quyidagilarda namoyon bo'ladi:

1. Maqsad: ong, tafakkur va tananing garmonik birligiga erishish, ichki xotirjamlikni his etish hamda fikrni bir muddat yig'ib turish;

2. Tayyorgarlik: sokin joyga o'tirib yoki yotib yelkalarni bo'shatish kerak. Ko'zni yumib, tanadagi taranglikni sezib, asta-sekin bo'shatish zarur.

3. Nafas olish: burun orqali chuqur nafas olib 4 soniya davomida yengil nafas olinadi. Keyin 2 soniya ushlab turib, og'iz orqali 4 soniya sekin chiqariladi.

4. Diqqatni jamlash: bu mashqda butun e'tiborni nafas harakatiga qaratish zarur. Nafas qanday kirib chiqayotganini sezib turish kerak, bunga e'tibor bergan sari ong tinchlanadi, tafakkur barqarorlashadi, tana esa bo'shashadi. Har bir nafas – ong, tana va tafakkurning bir butun ishlashini anglatadi.

TAHLIL VA NATIJALAR. Bu vaqtda tana sokin, yengillik, diqqatning tinchligi va ichki muvozanat hissi paydo bo'ladi. Ong (tabiiy intellekt) va tana uyg'unlashib, tafakkur yanada faol holatga kiradi. Ong, tafakkur va tana bir-birini to'ldiruvchi 3 asosiy tizim. Tana ong uchun vosita, ong esa butun tananing boshqaruv markazi bo'lib xizmat qiladi. Bu ikki tizim bir-birini to'ldirib turadi. Agar ular o'rtasidagi muvozanat buzilsa, insonda ruhiy va jismoniy degaradatsiya hissi kuzatilishi mumkin. Shuning uchun, tafakkur bilan tana o'rtasidagi muvozanatni saqlash zarur. Bu zaruriyat bizning hayotimizdagi eng muhim jihatlardan biri. Psixologik tadqiqotlarda isbotlanganidek, insonning har bir fikri tanada ma'lum aks-sado uyg'otadi. Masalan: xavotir yoki kuchli hayajon bu tabiiy intellektda yuzaga keladigan holat, lekin mana shu vaqti yurak urishi tezlashadi, nafas qisqaradi, mushaklar taranglashadi. Aksincha, tinch tafakkur, ijobiy fikr va diqqatni to'g'ri yo'naltirish orqali tanadagi

zo'riqish kamayadi, qon aylanish yaxshilanadi, inson o'zini yengil va xotirjam his qiladi. Bu holat psixosomatik bog'liqlik deb ataldi, ya'ni, ruhiy holat tanaga, tana esa ongga ta'sir qiladi. Ushbu holatni tibbiyot ham, falsafa ham o'z yo'nalishida tasdiqlab kelgan. Ibn Sino ham "Inson tanasi va ruhi bir-biriga bog'liq, ruhning bezovtaligi badan kasalligiga sabab bo'ladi", dagan edi. Demak, insonning ongini pok, tafakkurini toza saqlash tananing sog'lom bo'lishi uchun zarur omillardan biridir. Shuningdek, tafakkur jarayoni faqat fikrlash emas, balki ongning ichki energiyasidir. Har bir fikr inson organizmida kimyoviy va neyron reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Neyron tarmoqlarning funksional vazifasi ham xuddi shu tarzda ishlashi sun'iy intellektda kuzatiladi. Shuning uchun ham ijobiy fikrlar insonni ruhiy yuksaltiradi, salbiy fikrlar esa charchatadi. Shu sababdan, tafakkurni to'g'ri boshqarish – ruhiy muvozanatning kalitidir.

Meditatsiya, tafakkur mashqlari, diqqatni jamlash, chuqur nafas olish amaliyotlari – bularning barchasi ong, tafakkur va tana uyg'unligini tiklash vositalaridir. Bu esa sinergetik o'zaro hamkorlikda bo'lgan uchlikning detetministik bog'liqligidir. Ushbu mashqlar zamonaviy psixologiyada "mind-body practices" deb ataladi va stressni kamaytirish, aqliy tiniqlikni kuchaytirish, ruhiy barqarorlikni mustahkamlash samarali usul sifatida e'tirof etilgan. Bunday uyg'unlikka erishish inson o'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladi, tashqi bosimlarga bardoshli bo'ladi va hayotga ijobiy nigoh bilan qaraydi. Bunday ijobiy nigoh bilan qarash biz uchun ruhiy salomatlik va hayot sifatining ham oshishiga sabab bo'ladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR. Tabiiy intellekt, tafakkur va tana – bir-birini to'ldiruvchi va bir-biriga ta'sir qiluvchi tizimlardir. Agar, biz bu uchlik tizimlarni muvozanatini oqilona boshqarsak, hayotiy qarashlarimiz, tashqi bosimga chidamli bo'lishimiz va ruhiy barqarorligimiz anchagina yaxshilanadi. Nazariy va amaliy

izlanishlar shuni ko'rsatadiki, oddiy psixofiziologik, sinergetik va falsafiy usullar (nafas mashqlari, meditatsiya, yoga, jismoniy faoliyat) orqali bu uyg'unlikni mustahkamlash mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Damasio, A. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. (Dekart xatosi: tuyg'u, aql va inson miyasi). New York. 1994 y.
2. Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience (Mujassamlangan aql: kognitiv fan va inson tajribasi). – USA. 1991 y.
3. Merleau-Ponty, Phenomenology of Perception (Idrok fenomenologiyasi). LONDON. – 1945 y.
4. James, W. The Principles of Psychology (Psixologiyaning asoslar). United States. – 1980 y.
5. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (To'liq halokatli yashash: stress, og'riq va kasalliklarga qarshi turish uchun tanangiz va ongingizning donoligidan foydalanish). USA. – 2013 y.
6. Vygotskiy, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes (Jamiyatdagi aql: oliy psixologik jarayonlarning rivojlanishi). Buyuk Britaniya. – 1978 y.
7. Turaev B. Borliq (falsafiy tahlil). Imom Buxoriy xalqaro ilmiy tadqiqot markazi. ISBN raqami: 978-9943-6168-5-1. Samarqand. -2022 yil. 283-bet.
8. Turaev B. Sinergetika-3: ma'naviy meros. 2024 yil. ISBN raqami: 978-9910-743-40-5. -B. 473.
9. Shapiro, L. (2011). Embodied Cognition (Mujassamlangan idrok). LONDON. -2019 y.
10. Turaev B. Ontologiya, gnoseologiya, logika va fan falsafasi muammolari. Tanlangan asarlar. I jild. Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti, ISBN raqami: 978-9943-06-579-6. 2015 yil. -B. 376.

