

Nega o'zgardim?

O'ZGARAMIZ

Amaliy kitobchasi

11-mavsum

11-MAVSUMNING "O'ZGARAMIZ" AMALIY KITOBCHASI HAQIDA

O'zgaramiz amaliy kitobchasi bu shaxsiy rivojlanish uchun kichik qo'llanmadir. Bu kitobchamiz har bir o'quvchi uchun qulay va tushunarli qilib tuzilgan bo'lib 4 ta bobga (Shaxsiy rivojlanish, Ijtimoiy rivojlanish, Jismoniy rivojlanish, Moliyaviy savodxonlik) ajratilgan. Bu kitobcha umumiy 21 ta mavzuni o'z ichida jamladi:

11 mavsum mavzulari.

1-bob. Shaxsiy rivojlanish:

1. Rivojlanishni tahlildan boshlang
2. 7 qadamli maqsad qo'yish usuli
3. 4 daqiqa qoidasi
4. Xotira haqida
5. Ijodiy prokrastinatsiya
6. Optimizm va pessimizm
7. Hissiy boshqaruv

2-bob. Ijtimoiy rivojlanish:

8. Shaxsiy chegara
9. Notiqlik haqida
10. Suhbat qurish odoblari
11. Liderlar turlari
12. Do'stlik haqlari

3-bob. Jismoniy rivojlanish:

13. Uyqu va uning ahamiyati
14. Dunyodagi eng mukammal mashina
15. To'g'ri ovqatlanish cho'pchakmi ?
16. Sport haqida
17. Dam olish kerakmi?

4-bob. Moliyaviy savodxonlik:

18. Shaxsiy mulk

19. Puldagi baraka

20. Omonatni saqlash

21. Pulni tejash va oqilona sarflash usullari

Kitobchadan foyda olishingiz uchun ushbu mavzular bo'yicha turli ma'lumot, namuna, instrument, hikoya va vazifalar ham berilgan. Berilgan vazifalarning barchasi amaliy bo'lib, natijaga erishmoqchi bo'lganlar vaqt va kuch sarflab ularni bajarishlari kerak bo'ladi. Har bir o'quvchi ushbu kitobchani yaxshi tomonga o'zgarish uchun dasturul amal qilib olishi juda zarur.

Kitobchadan to'liq foyda olishlik uchun sizga 3 narsa kerak bo'ladi: kuchli xohish-istak, intizom va o'zgarishga bo'lgan ishonch. Kitobchani o'qishga kirishishdan oldin o'zingizga o'zingiz va'da bering:

**"Men (Ism-Familiya) _____
"O'zgaramiz" loyihasida qatnashar ekanman,
"O'zgaramiz amaliy kitobchasi" dagi barcha
ma'lumotlarni o'qib, undagi amaliy vazifalarni astoydil
bajarishga; ustozlar bilan bo'ladigan barcha suhbatlarni
tinglab, amal qilishga va 21 kun davomida o'zimni yaxshi
tomonga o'zgartirishga harakat qilaman deb va'da
beraman".**

Imzo: _

Sana: _____

1 - BOB. SHAXSIY RIVOJLANISH

1. Rivojlanishni tahlildan boshlang
2. 7 qadamli maqsad qo'yish usuli
3. 4 daqiqa qoidasi
4. Xotira haqida
5. Ijodiy prokrastinatsiya
6. Optimizm va pessimizm
7. Hissiy boshqaruv



1-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

RIVOJLANISHNI TAHLILDAN BOSHLANG



Tahlil qilish - aniq bir maqsadni uslub-tamoyil, tartib va tuzilishini aniqlab olish uchun manba va ma'lumotlarni tekshirib, kuzatib borishdir.

Rivojlanayotgan shaxs sifatida o'zimizning xatolarimiz va yutuqlarimizni ko'ra olish, hayotimizdagi muammolarni hal qilish va to'g'ri qarorlarni qabul qilish va shu kabi ko'plab foydalari mavjud.

SWOT- tahlili strategik rejalashtirish vositasi bo'lib, kuchli tomonlar, zaif tomonlar, imkoniyatlar va tahdidlarni anglatadi. U tashkilot yoki shaxsning ichki va tashqi omillarini baholash uchun yaxshilanish sohalari va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni aniqlash uchun ishlatiladi.

SWOT – tahlilining afzalligi shundaki, bu insonlardagi nafaqat kuchli, balki zaif taraflarini ham birdek tahlil qilishga va har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi.

S - Strengths (kuchli)

Kuchli tomonlar boshqalardan ustun bo'lgan yoki raqobatdosh ustunlikka ega bo'lgan narsadir.

W - Weaknesses (zaif)

Zaif tomonlar shaxsning yaxshilashi kerak bo'lgan yoki raqobatdosh ustunlikka ega bo'lmagan omillardir.

O - Opportunites (Imkoniyatlar)

Imkoniyatlar shaxsning o'z maqsadlariga erishish uchun mumkin bo'lgan omillardir.

T - Threats (Tahdidlar)

Tahdidlar shaxsning o'z maqsadlariga erishish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Quyidagi savollarga javob topgan holda SWOT tahlilini o'tkazishingiz mumkin:

Kuchli tomonlar:

- boshqalarda bo'lmagan noyob qobiliyatingiz;
- boshqa odamlar sizni qaysi tomonlama yaxshi deb hisoblashingiz;
- qanday qadriyatlar bilan ajralib turishingiz;
- insonlar bilan qanday aloqadasiz? Siz biron bir jamoaning qismimisiz?

Zaif tomonlar:

- atrofingizdagilar sizni qaysi tomonlaringizdan yoki ishlaringizdan shikoyat qiladi;
- qaysi ishlarni qila olmayman deb o'ylaysiz va shu ishlardan qochasiz;
- qanaqa yomon odat va xarakteringiz bor? (kech qolish, uyatchanlik va h.k.)
- muvaffaqiyatingiz yo'lida sizga xalaqit beradigan shaxsiy omil bormi? (jamoat joyida nutq so'zlash)

Imkoniyatlar:

- qaysi sohada qiyinchiliklarsiz faoliyat yurita olasiz;
- o'zingizni yomon odatlaringizni qanday qilib yaxshi tarafga o'zgartirmoqchisiz;
- iste'dodlaringizni yanada rivojlantirmoqchimisiz?

Tahdidlar:

- ish/o'qishda muamolarga duch kelayapsizmi?
 - biror bir safdoshingiz sizdan yaxshiroq bo'lishga harakat qilayaptimi yoki sizdan yaxshilar ham bormi?
- qaysidir zaif tomonlaringiz sizni tahdidga solishi mumkinmi?
- yangi texnologiya bilan ishlashni bilmasligingiz ishingizga tahdid solayaptimi?

Vazifa: SWOT bo'yicha o'zingizni tahlil qiling.

SWOT TAHLIL

KUCHLI TOMONLAR	ZAIF TOMONLAR
IMKONIYATLAR	TAHDIDLAR

2-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

7 QADAMLI MAQSAD QO'YISH USULI



Maqsadni ochiq-oydin bilib unga doimo intilib yashash insonni kuch g'ayrati va vaqtini haqiqatdan ham shunga arziydigan, muhim ishlarga sarflashiga olib keladi.

Har qanday maqsadga erishishning kaliti - har kuni sizni istagingiz tomon yaqinlashtiradigan hech bo'lmasa bitta harakatni bajarishdan iborat.

1. Maqsadlaringizni aniqlab oling

Maqsadlarni belgilashda birinchi qadam, nimaga erishmoqchi ekanligingizni aniq qilib yozish. Siz aniq nimaga erishmoqchi ekanligingizni bilishingiz kerak. Masalan: Maqsadim boy bo'lish emas, 10.000\$ ishlab topish deb yozing.

2) Maqsadlaringiz mazmunli ekanligiga ishonch hosil qiling

Maqsadlaringizga erishishning ikkinchi bosqichi ularning mazmunli bo'lishini ta'minlashdir. Biz har doim biz uchun chuqur ma'noga ega bo'lgan narsaga erishish uchun harakat qilamiz. Xususan oila, vatan, erkinlik, xavfsizlik kabilar biz uchun chuqur ahamiyatga ega va ko'pincha biz maqsadimizni shular bilan bog'laymiz. Qachonki, maqsadimiz mana shu kabi chuqur mazmunga ega bo'lganida yoki biror mavjud muammoni bartaraf etishga qaratilganida unga nisbatan harakat va intilish yuqori bo'ladi.

3) Erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'ying

Siz erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni tanlaganingizda, sizda nafaqat ularga erishish ehtimoli ko'proq bo'ladi, balki bu jarayonda qandaydir jadallik ham yarata olasiz. Maqsadingizga erishganingizdan so'ng sizdagi harakat va g'ayrat yanada kuchayadi.

4) Maqsadlaringizni rejalashtiring.

Ro'yxatingizdagi zarur ishlarning rejasini tuzib chiqing. Muhimligiga qarab joylashtiring va eng avval nimani qilish kerakligini belgilab oling. Ba'zi ishlarni siz faqat boshqalari tamom bo'lgandan keyingina amalga oshirishingiz mumkin. Ularni kerakli ketma-ketlikda joylashtiring.

5) Maqsadlaringizni vaqt bilan chegaralang

Maqsadlarga erishish uchun ular vaqtga asoslangan bo'lishi kerak. Siz maqsadingizga qachon erishmoqchi ekanligingizni aniq vaqtini belgilang. Maqsadingiz aniq va o'lchanadigan bo'lsa, uni kuzatish mumkin.

6) Harakatlaringizni baholab boring

Maqsadlar vaqt bilan chegaralangan bo'lsa, ularni baholash mumkin, bu sizga bosib o'tgan yo'lingizni kuzatish imkonini beradi. Harakatlaringizni qanchalik diqqat bilan kuzatib borsangiz ularga erishish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi. Har kuni maqsadingizga yaqinlashtiradigan nima ish qilganingiz haqida o'zingizni so'roq qiling.

7) Maqsadlaringizga erishishdagi to'siqlarni aniqlang

Maqsadingizga erishishda nima to'siqlik qilishi mumkinligini aniqlang. Balki, sizga ma'lum bir malaka yoki qandaydir ma'lumotlar yetishmayotgandir. Sizga qarshilik ko'rsatayotgan omillarni yo'qotishga va zarur bo'lganini olishga harakat qiling.

Vazifa: Yuqorida keltirilgan qadamlarga asoslanib o'z maqsadlaringizni tuzing.

3-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

4

DAQIQA QOIDASI

4 daqiqa qoidasi hayotimizdagi eng kerakli va tezkor qoidalardan biridir. U orqali odatlarni o'zgartirish, qarorlar qabul qilish, muammolarni hal etish, munosabatlarni yaxshilash, ilk ijobiy taassurot qoldirish va ko'pgina ko'ngilsiz holatlarning oldi olishi mumkin!

Odatlarni o'zgartirish

4 daqiqa - o'z ichki ovozingizni eshitish, tinglash va muammolarning sabab va oqibatlarini, fikrlaringizni qayta ko'rib chiqish uchun yetarlicha muddatdir!

Buning uchun shu 4 daqiqa ichida o'zingizdan so'rang:

-Menga shu kerakmi?

-Men chindan ham shuni istaymanmi?

-Nimaga shuni istayman?

-Agar shuni qilsam, aytsam, sotib olsam, o'zimni qanday his qilaman?

-Agar qilmasam, aytmasam, sotib olmasam-chi?

-Menda yana qanday imkoniyatlar bor?

-Shu ishni qilsam, o'zim haqimda qanday o'ylagan bo'lardim?

-Shu ishni qilishim, qilmasligim mening asosiy maqsadlarimga, hayotimga ta'sir o'tkazadimi?

-Qay darajada?

-Barkamol inson bu borada qanday yo'l tutishi kerak?

Munosabatlarni yaxshilash:

4 daqiqa qoidasi oilada qo'llanganda ijobiy natija beradi. Xususan, ishdan charchab, holdan toyib kelgan ota - onalar farzandlariga yetarli mehr va e'tibor ko'rsata olmaydilar va bu tufayli turli noxush vaziyatlar yuzaga kelishi tabiiy. Mana shunday paytda "4 daqiqa qoidasi" dan foydalanish qo'l keladi.

Ya'ni, ota-ona mana shu qisqagina 4 daqiqa ichida his - tuyg'ularini nazoratga olishi, ijobiylashtirishi, o'ziga o'zi: "Nima qilsam, dunyodagi yaxshi ona-ota bo'laman? Dunyodagi eng yaxshi ona-ota o'zini bu vaziyatda qanday tutadi?" – deb savol berishi va imkoni boricha, oilasiga shu qisqa daqiqa ichida o'zini qo'lga olib, xushmuomalada bo'lishga, mehr va e'tibor ko'rsatishga harakat qilishi kerak!

Ikki ijobiy taassurot qoldirish.

Ikki ijobiy taassurot qoldirish uchun ham 4 daqiqa kifoya! Bu orqali do'stlar orttirish, doktorlar uchun bemorlar bilan mustahkam aloqa bog'lash, ishsizlar uchun ko'ngildagidek ishga joylashish, suhbatlardan imtiyozli tarzda o'tish mumkin. Ushbu 4 daqiqa davomida inson imkon qadar ijobiy taassurot qoldirishga harakat qilishi kerak. Chunki, yodingizda tuting: "Ikkinchi taassurot bo'lmaydi!".

Buning uchun esa vaziyatga mas'uliyat bilan yondashgan holda, uchrashuvga obdon tayyorlanishi, avvalo, o'zini va o'sha muhitni hurmat qilgan holda tartibli, ozoda va munosib kiyingan bo'lishi, uyquga to'ygan va samimiy nigohga, xotirjam qiyofaga ega bo'lishi, vaziyatga optimistik yondashuv va o'ziga ishonch, ochiqko'ngillik, shirinso'zlik kabi fazilatlarga ega bo'lishi kerak!

Qaror qabul qilish.

Ushbu 4 daqiqa ichida tez va to'g'ri qarorlar qabul qilish mumkin. Bu esa yetishmagan jur'atni yuzaga chiqaradi. Biz hamisha kerakli qaror chiqarishda ikkilanamiz, ko'pincha ortga suramiz. Aslida esa, bunga 4 daqiqa kifoya! To'g'ri qaror qabul qilish uchun esa 4 daqiqa ichida aqlingiz, vijdongingiz, iymoningiz, qalbingiz bilan suhbat qiling! Yana qoidani unutmang: "Hayotingiz qarorlaringizdan iborat!"

Mashhur sportchilar aynan "4 daqiqa" uslubidan foydalanishadi. Ularning fikricha, sport bilan shug'ullanishni istamayotgan, dangasalik "yostiq"ni sevimli ko'rsatayotgan paytda, uydan kiyinib, tashqariga chiqishlari uchun - ya'ni, faoliyatni boshlashlari uchun atigi shu 4 daqiqa kifoya qiladi! Ularni doimiy davom ettirishlari uchun esa "40 daqiqa" qoidasi qo'l keladi. Ularning fikricha "Hech bir yaxshi narsa 40 daqiqadan kam vaqtda sodir bo'lmaydi!"

Vazifa: Shu bir hafta davomida hayotingizning turli jabhalarida "4 daqiqa" qoidasini qo'llab, vaziyatlarni ijobiy tomonga o'zgartiring va buni belgilab boring.

4-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

XOTIRA HAQIDA



Oramizda kuchli xotiraga ega bo'lishni istamaydiganlar bo'lmasa kerak. Keling, dastlab xotira bilan tanishib olamiz.

Xotira o'zi nima?

Xotira - idrok etilgan narsa va hodisalarni yoki o'tmish tajribalarini esda qoldirish va zarur bo'lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. U nerv sistemasi xususiyatlaridan biri bo'lib, tashqi olam voqealari va organizm faoliyatlari haqidagi axborotni uzoq saqlash hamda uni ong faoliyatida, xulq va xatti-harakat doirasining takroriy qobiliyatida namoyon qilish vazifasini bajaradi.

Xotira haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar. Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari (Aristotel va boshqalar) da uchraydi. Xususan, Abu Nasr Farobiy xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani faqat insonga emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta'kidlagan. Ya'ni, xotiraning fiziologik asosi, bosh miya yarimsharlari po'stlog'ining muvaqqat bog'lanishi va ularning keyingi faoliyatidan iboratdir.

Xotira turlari:

Sensor xotira - biz ko'rgan yoki eshitgan narsalar singari sezgir tajribani eslatib turish, taxminan 3 soniya davom etadi.

Qisqa muddatli xotira - bu qisqa muddat bo'lib, unda faqat ta'sirlangan voqealar, ma'lumotlar esga olinadi. 30 soniyadan bir necha kungacha bo'lgan har qanday joyni qamrab oladi.

Uzoq muddatli xotira - o'z nomi bilan uzoq muddat, bir necha kundan to o'n yilgacha bo'lgan xotiralarni qamrab oladi.

Kuchli xotira miyaning salomatligi va hayotiyiligiga ham bog'liq. Siz kim bo'lishingizdan qat'iy nazar, talaba, aqliy jihatdan o'sish uchun harakat qilayotgan ishchimi yoki yoshingiz o'tgan sari xotira pasayishini oldini olishga urinayotgan katta yoshli odam bo'lasizmi,

xotirangiz va aqliy qobiliyatingizni yaxshilash uchun ko'p narsalarni qilishingiz mumkin.

Masalan, jismoniy mashqlar miya salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. "Exercise Rehabilitation" jurnali muallifining yozishicha: "Muntazam jismoniy mashqlar turli yoshdagi aqliy faollikni pasayish xavfini kamaytiradi va miya faoliyatini yomonlashuvidan himoya qiladi".

2017-yildagi tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, aerobik mashqlar erta Altsgeymer kasalligiga chalingan odamlarda xotira funksiyasini yaxshilashi mumkin.

Xotirani kuchaytirish, o'tilgan darslarni yodda saqlash va takrorlash uchun maslahat:

– Talaba (o'rganuvchi) saboqning ma'lum miqdorini belgilab olib, uni takror qilishga odatlansa qalbi bu odatga qaror topadi.

– Takrorni ushbu tartibda amalga oshirish yavsiya etiladi:

- kechagi saboqni 5 marta

- o'tgan kungi saboqni 4 marta

- o'tgan kundan oldingi kundagi saboqni 3 marta

- 3 kun oldingi saboqni 2 marta

- 4 kun oldingi saboqni esa 1 marta takror qilish.

Shu tartibdagi yod olish jarayoni yodda saqlab qolishga oson bo'lib, maqsadga olib boradi.

Vazifa: Har kuni eng kamida 2 qatordan bo'lsa ham matn yod oling va berilgan tartibda 5 kun takror qiling.

5-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

IJODIY PROKRASTINATSIYA

Prokrastinatsiya — bu doimiy tarzda ishni ortga surish, uning bajarilishini keyingi kunga yoki muddatga cho'zishga aytiladi. Ushbu sindromni XXI asr kasalligi deb atashadi.

Psixologiyada prokrastinatsiya tushunchasi — ma'lum bir insonning, biror ishni juda muhim va shoshilinch bo'lishiga qaramay, doimiy tarzda ortga surib boraverishini anglatadi. "Prokrastinatsiya" so'zining kelib chiqishi ham "procrastinare" — "ertaga qoldirish" so'zidan kelib chiqqan. Ammo bu shunchaki ishni ortga surish emas. Bunday holat, odatda, insonni muammolarga boshlaydi, stress keltirib chiqaradi, samaradorlikni pasaytiradi, aybdorlik hissini uyg'otadi va o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi va eng muhimi — uning dangasalikka aloqasi yo'q!

Endi, ijodiy prokrastinatsiya nima?

Ijodiy prokrastinatsiya — bu ongli ravishda, ataylab, ma'lum bir ishlarni qilmaslik yoki kechiktirib turishga qaror qilishdir.

Maqsad — ularni kechiktirish orqali boshqa eng muhim narsalarga ahamiyat va vaqt ajrata olishdir!

Ahamiyatsiz narsalarni ongli ravishda ortga surish — sizga asosiy ishga bor diqqatingizni qaratishingizga yordam beradi! Bu esa ishni tez va sifatli bajarishingizga yordam beradi.

Ishlaringiz qalashib yotganda, hammasini qilishingiz kerak bo'lganda, kichik va ahamiyatsizlariga "yo'q!" deya oling! Ko'p muvaffaqiyatli biznesmenlar ham o'z omad sirlari sifatida aynan o'zlarining o'ta muhim bo'lmagan narsalarga "yo'q" deya olganliklarida, deb hisoblaydilar.

Vaqtingizni sarhisob qiling va vaqtingizni "yeyayotgan" ish va faoliyatlarni cheklang! Masalan, futbol o'yinini tomosha qilish, turli videolar ko'rish, ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish kabi...

Qilmoqchi bo'lgan, lekin kechiktirsa bo'ladigan ishlaringizni yozib boring. Bu ham asosiy ishni oldinga surgan holda, qolganlarni ham yodda tutishingizga yordam beradi!

Yana bir ijod ichidagi ijodiy prokrastinatsiya borki, uni ham tajriba qilib ko'rishingiz tavsiya etiladi! U biror ish yoki faoliyat bilan mashg'ul bo'lib turganda, uni ma'lum muddatga to'xtatib turishdir. Masalan, biror ilmiy ish qilayotganda, u haqda barcha ma'lumotlar to'planadi, tajribalar o'rganiladi, u haqida chuqur izlaniladi, keyin esa ma'lum muddat u haqda o'ylamay, fokus boshqa narsaga yo'naltiriladi. Bunda asosiy qoida shunday: «Ong ongli ravishda boshqa narsa bilan mashg'ul bo'lganda, ong osti aynan yechilmagan muammo va masalalar bilan shug'ullanadi va so'nggida esa «EVRIKA!» deydigan g'oyalar oqimi vujudga keladi!»

Bunday dinamika orqali xotirjamlikni saqlash, hayajonga berilmaslik va muammolarga oson yechim topish mumkin.

Ijodiy prokrastinatsiya bu kechiktira olish san'atidir!

- Vazifa: 1. Asosiy maqsadlaringizni aniqlang**
- 2. Hayotingizga uncha ta'sir ko'rsatmaydigan ahamiyatsiz ish va faoliyatlaringizni aniqlang**
- 3. Ijodiy prokrastinatsiyadan foydalanib, mayda - chuyda ishlarni ongli ravishda kechiktirib, diqqatni asosiy maqsadlaringizga yo'naltiring.**

6-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

OPTIMIZM VA PESSIMIZM

Optimizm (lot. optimus - eng yaxshi) yoki nekbinlik, hayotga ijobiy nuqtai nazardan qarash, dunyoda ijobiy omil, yaxshilik hukmronlik qiladi kabi tasavvur qilishlikdir.

Pessimizm (lot. pessimus - "eng yomon") yoki badbinlik, olam va undagi hodisalarning salbiy sifatlarga egaligini uqtiruvchi dunyoqarashdir.

Inson hayotda birdek yashashi va farovonligi optimizm va pessimizm o'rtasidagi muvozanatni talab qiladi. Haddan tashqari pessimistik hayotdan zeriktiradi va kishini g'amgin ko'rsatadi, ammo haddan tashqari optimistik ham ba'zida xavfli xatti-harakatlar qilishga sabab bo'ladi.

Optimizm va pessimizm miyada ikki yarimsharlarga bo'ysunuvchi neyrofiziologiyadir. Yuqori darajadagi o'zini-o'zi hurmat qilish, ma'lum bir vaziyatning ijobiy tomonlariga qarashga moyil bo'lgan quvnoq munosabat, shuningdek, yorqin kelajakka optimistik ishonch chap yarim shardagi neyrofiziologik faollik bilan bog'liq. Bundan farqli o'laroq, ma'yus nuqtai nazar, salbiy tomonga moyillik va uning ahamiyatini oshirib yuborish, o'zini past baholash, shuningdek, kelajakda nima kutayotganiga pessimistik qarash o'ng yarim shardagi neyrofiziologik jarayon bilan bog'liq.

Pessimizm doimiy negativ narsalarni ko'raverishlik, insonlarni tanqid qilaverishlik va shu kabi holatlar atrofdagilarga salbiy ta'sir o'tkazadi. Masalan, ota-onaning pessimistik fikrlashi farzandiga bo'lgan munosabatiga ham salbiy ta'sir o'tkazadi, ya'ni ishonchsizlikni orttiradi va bola ham xuddi ota-onasi kabi hayotga qora tasvirda qaray boshlaydi.

Bu esa, albatta, bolaning o'qishiga va kelajak sari intilishiga, qiziqishiga ta'sir o'tkazmay qolmaydi.

Hikoya: Bir orolda asal ari va pashsha yashar ekan. Bir kuni pashshadan so'rashibdi: "Bu orol, bu jamiyat qanday?" Pashsha javob beribdi: "Bu orolda hamma joy axlatga to'lgan, men o'sha axlatlar orasidam rizqimni terib yashayabman". So'ngra xuddi shu savolni asal ariga berishibdi. Asal ari shunday javob qilibdi: "Bu orolda gullar bor, men gullarni topib shirasini olib tirikchilik qilyabman, yaxshi kun kechiryabman!"

Demak xulosa qanday?!

Atrofga nazar soling kimdir jamiyat hayotidan, yashash tarzidan nolib yuribdi, xuddi pashsha kabi, kimlardir esa asal aridek xuddi shu jamiyatda o'z asallarini topib, botqoqlikdan gul qidirib shirasini olib yuribdi.

Pozitiv fikrlash (optimizm) maqsadlaringizga erishish uchun qo'shimcha energiya bag'ishlaydi. Lekin yoddan chiqarmaslik kerak, optimistik fikrlayotganda inson o'z potensialidan kelib chiqishi, o'z imkoniyatlarini hisobga olishi kerak.

Bu borada Gabriel Ettingenning tajribasini misol tariqasida ko'rishimiz mumkin. Ettingen talabalarni ikki guruhga bo'ladi.

Birinchi guruh optimizmga berilib, "ish topish bir lahzalik ish" qabilida yangi ish izlashadi va ikkinchi guruh imkoniyatlaridan kelib chiqib, albatta, qiyinchiliklar bo'lishini bilgan holda ish izlaydi. Ikkinchi guruhdan ko'ra, birinchi guruhdagilar kamroq ish o'rinlariga ega bo'lishadi. Ettingenning bu eksperimentidan ko'rinib turibdiki, yo'lida qiyinchiliklar bo'lishini ham hisobga olgan inson bunga tayyorlanadi va qiyinchilikka duch kelganda, muammolarga yechim topish yo'llarini biladi.

Bu bilan optimizmni yomon deb bo'lmaydi, faqat undan to'g'ri foydalana bilish kerak va shunchaki ko'r-ko'rona muvaffaqiyatga ishonish bo'lmasligi kerak.

Vazifa: Siz o'zingizni qaysi turdagi fikrlaydigan inson ekanligingizni aniqlang. Pessimistik va optimistik fikrlaringizni me'yorida ushlab harakat qiling.

7-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

HISSIY BOSHQARUV

Tuyg'ularni boshqarish - bu kuchli his-tuyg'ularga, masalan g'azab, xafagarchilik, faxr, g'urur, xursandchilik kabilarga duch kelganingizda o'zingiz va atrofingizdagilar bilan qanday munosabatda bo'lishingizdir. Garchi ko'pchiligimiz yoshligimizdan intellektual g'oyalarni, jismoniy salomatlikni, moliyani yoki hatto boshqa odamlarni boshqarishning samarali usullarini rivojlantirishga o'rgatilgan bo'lsak ham, deyarli hech kim o'z his-tuyg'ularini qanday boshqarishni rasman o'rganmaydi. Aslida, ko'pchiligimiz hissiyot haqida ko'p narsa o'rganmaymiz.

Agar biz his-tuyg'ularimizni boshqara olmasak, bu his-tuyg'ularimizni rejasiz ishga solishga o'xshaydi. Bu boshqalar bilan qanday gaplashishimiz, o'zimizga bo'lgan munosabatimiz va hatto ishlarni qanchalik yaxshi bajarishimizda muammolarga olib kelishi mumkin.

Hissiy boshqaruvning yo'qligi sababli yuzaga keladigan muammolar va ularning qanday natijalar olib kelishi to'g'risida muhim eslatmalar

Salomatlik muammolari:

Muammo: surunkali hissiy stress turli xil sog'liq muammolari, shu jumladan, yurak-qon tomir muammolari va immunitetning zaiflashishi bilan bog'liq.

Natija: hissiy farovonlikka e'tibor bermaslik jismoniy sog'liq muammolarining rivojlanishiga yoki kuchayishiga hissa qo'shishi mumkin.

Ruhiy salomatlikka ta'siri:

Muammo: aniq yo'naltirilmagan his-tuyg'ular ruhiy salomatlik holatining yomonlashishiga yoki kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Natija: depressiya yoki bezovtalik kabi holatlar yomonlashishi mumkin, bu umumiy ruhiy farovonligingizga to'sqinlik qiladi.

Samaradorlikning pasayishi:

Muammo: hissiy beqarorlik diqqat, motivatsiya va samaradorlikka xalaqit berishi mumkin.

Natija: ishda yoki kundalik vazifalarda samaradorlikning pasayishi shaxsiy va kasbiy o'sishga to'sqinlik qilishi mumkin.

Qaror qabul qilishning buzilishi:

Muammo: hissiy notinchlik qaror qilishni xiralashtirishi va oqilona qarorlar qabul qilish qobiliyatini susaytirishi mumkin.

Natija: noto'g'ri qaror qabul qilish shaxsiy va professional hayotda salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Shaxslararo yomon munosabatlar:

Muammo: boshqarilmaydigan hissiyotlar muloqotning buzilishiga, nizolarga va munosabatlarning keskinlashishiga olib kelishi mumkin.

Natija: bu tushunmovchiliklarga, aloqalaning buzilishiga va boshqalar bilan ishonchni mustahkamlashda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Tuyg'ularni boshqarish-bu hayotning ko'tarilish va tushishlarini sog'lom tarzda yashab o'tishga yordam beradigan mahorat.

His-tuyg'ularingizni boshqarishga yordam beradigan oddiy qadamlar:

His-tuyg'ularingizni aniqlang:

O'zingizni qanday his qilayotganingizga e'tibor bering. Baxtli, qayg'uli, g'azablangan yoki boshqa his-tuyg'ularni aniqlang. His-tuyg'ularingizni tushunish ularni boshqarish uchun birinchi qadamdir.

Tanaffus qiling:

O'zingizni yo'qotib qo'yganingizda, chuqur nafas oling. Ta'sir ko'rsatishdan oldin o'zingizga bir lahza bering. Bu lahza sizga beixtiyor o'ylovsiz munosabat bildirish o'rniga o'ychan javob berishga yordam beradi.

Muammoni hal qiling:

Agar his-tuyg'ularingiz biror muammo bilan bog'liq bo'lsa, hal qilish mumkin bo'lgan yechimlar haqida o'ylang. Muammolarni hal qilish uchun kichik qadamlar qo'yish sizning his-tuyg'ularingizga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yordam so'rang:

O'zingizning his-tuyg'ularingiz haqida ishonadigan odam bilan gaplashing. Bu do'st, oila a'zosi yoki o'qituvchi bo'lishi mumkin. O'z his-tuyg'ularingizni baham ko'rish sizga yengillik va yangi istiqbollarni topishga yordam beradi.

Ijobiy mashg'ulotlar bilan shug'ullaning:

Sizga yoqadigan faoliyat bilan shug'ullaning. Musiqa tinglash, sport bilan shug'ullanish yoki kitob o'qish bo'lsin, ijobiy mashg'ulotlar kayfiyatingizni yaxshilaydi.

O'zingizga rahm-shafqatli bo'ling:

O'zingizga mehribon bo'ling. Bir qator his-tuyg'ularni his qilish yaxshi ekanligini tushuning. Boshqalarga ham xuddi shunday mehr bilan munosabatda bo'ling.

Tajribalardan o'rganing:

O'tgan tajribalar haqida o'ylang. Sizning his-tuyg'ularingizni boshqarishda nima yaxshi ishladi va nima ishlamadi? Kelajak uchun yaxshiroq strategiyalarni ishlab chiqish uchun ushbu tushunchalardan foydalaning.

Haqiqiy maqsadlarni qo'ying:

His-tuyg'ularingizni boshqarish uchun erishsa bo'ladigan maqsadlarni qo'ying. Kichik, real qadamlar jarayonni yanada boshqariladigan qiladi va ishonchni mustahkamlashga yordam beradi.

Professional yordam oling:

Agar his-tuyg'ularingizni boshqarish qiyin bo'lsa, shu yo'nalish ustozlaridan yordam oling. Ular yo'l-yo'riq ko'rsatishi va yordam berishi mumkin.

Esingizda bo'lsin, hissiyotlarni boshqarish-bu amaliyotni talab qiladigan mahorat. Har kim har xil, shuning uchun har xil strategiyalarni o'rganish va sizga eng mos keladiganini topganingiz yaxshi. Asosiysi, o'zingizga sabr-toqatli bo'lish va farovonligingizga hissa qo'shadigan ijobiy tanlovlarni qilishdir.

- Vazifa: 1. Ijobiy va salbiy his-tuyg'ularni yozib boring;**
- 2. Hissiyotlarni aniqlang: yozganlaringiz orasidan takrorlanadigan hissiyotlaringizni aniqlang;**
- 3. Yechim bering: o'zingizda aniqlagan salbiy his-tuyg'ularingizga yuqoridagi maqoladan foydalanib, ijobiy yechimlar bering;**
- 4. Dam olishni rejalashtiring: quvonch va ijobiylikka olib keladigan mashg'ulotlar uchun vaqtni belgilang.**

2 - BOB. IJTIMOIIY RIVOJLANISH:

- 8. Shaxsiy chegara
- 9. Notiqlik haqida
- 10. Suhbat qurish odoblari
- 11. Liderlar turlari
- 12. Do'stlik haqlari



8-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

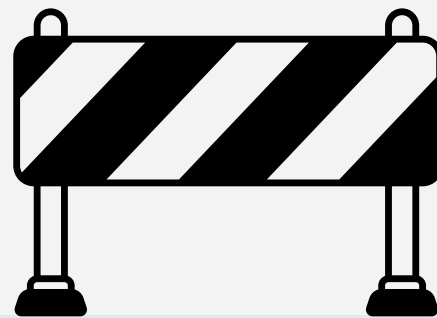
Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

SHAXSIY CHEGARA



Biz uyimizni kalit bilan qulflaymiz, mashinamiz signalizatsiya tizimi bilan himoyalangan, hamyon va kredit kartalarimiz xavfsiz ekanligini tekshiramiz, ammo ko'pincha biz ichki xavfsizligimiz haqida unutib qo'yamiz. Har birimizning shaxsiy chegaralarimiz bor. Keling aniqlik kiritib olaylik:

Shaxsiy chegara o'zi nima?

Shaxsiy chegara - bu insonning o'zini xavfsiz his qiladigan komfort zonasi. Shaxsiy chegaralar insonning kimga va nimaga ruxsat berishini va taqiqlashini o'z ichiga olgan qoidalar to'plami. Agar inson o'rnatgan chegarani kimdir buzsa, unda jiddiy psixologik muammolar paydo bo'lishi mumkin.

Qanday chegaralar mavjud?

Qattiq chegaralar - biz har qanday yaqin munosabatlardan qochamiz, deyarli yordam so'ramaymiz va hamma narsani o'zimiz qilamiz, tanishlar yoki do'stlar orttirmaymiz, barcha shaxsiy ma'lumotlarni yashiramiz.

Zaif chegaralar - biz har doim hamma narsani quvonch bilan aytishga tayyormiz, lekin boshqalar bizdan nimadir so'raganda, biz hech qachon "yo'q" demaymiz, boshqalarning fikrlarini tinglaymiz va ko'pincha ularga tobe bo'lamiz. Odamlarning gapi biz uchun muhim.

Sog'lom psixologik chegaralar - biz o'z fikrimizni qadrlaymiz, qadriyatlarga rioya qilamiz va shaxsiy ma'lumotlarga ehtiyotkorlik bilan munosabat bildiramiz. Xohish va istaklarimizni aniq ifoda etamiz.

Sog'lom chegaralar o'rnatishda quyidagi maslahatlarga quloq tuting:

1. Faqat o'z fikrlaringiz uchun javobgarlikni o'z zimmangizga oling. Boshqalarning fikr va mulohazalarini hurmat qiling.
2. Shaxsiy ehtiyoj va istaklaringizni aniqlab oling.
3. Yo'q deyishni o'rganing va boshqalarning rad javobini to'g'ri qabul qiling.
4. Sizga yoqmagan narsa haqida ochiq gapiring.
5. Muammolarni uchinchi tomon bilan emas, balki bevosita ishtirok etgan shaxs bilan hal qilishga odatlaning.
6. Tanqidni to'g'ri qabul qiling.

Shaxsiy chegaralarning afzalliklari:

- ruhiy salomatlik va farovonlik;
- muloqot ko'nikmalarining takomillashi;
- o'ziga bo'lgan ishonch ortishi;
- stress va tashvishlarni kamayishi;
- hayotga pozitiv tomondan qarash.

Vazifa: Yuqorida berilgan maslahatlarga 7 kun davomida amal qiling va shaxsiy chegaralaringiz qay holda ekanligini aniqlab oling.

9-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

NOTIQLIK HAQIDA



Biz ba'zida boshqa narsani o'ylaymiz va boshqa narsani gapiramiz, odamlar esa umuman boshqa narsani tushunishadi. Buning oldini olish uchun, fikrlarni dalillab, tizimlab gapirishni o'zlashtirishimiz lozim. Fikrlarni tizimlashtirishda siz mavzuni e'lon qilasiz, ta'rif berasiz, keyin isbot va dalil, oxirida esa chiroyli xulosa qilasiz.

Bu sizning fikriy ta'sirchanligingizni oshirib beradi. Notiqning eng katta mahorati—bu uning tushunarli va ta'sirchan nutqida.

Fikrlarni qolipga solishning eng yaxshi yo'li bu—KO'P KITOB O'QISH. Tezkor o'qish hech qachon inson nutqini rivojlantirmaydi.

Fikrlarni tizimlashtirishda xotirani rivojlantirish juda muhim! Buning uchun kundalik tuting!

1. Kun davomida sodir bo'lgan voqealarni badiiy qochirimlar bilan yozishga harakat qiling!
2. Tahrir imkoniyatingizni rivojlantiring! Bu narsa sizga ichki olamingizni taftish qilish imkonini beradi.
3. Ana shu yozilgan voqealarni yaqiningizga, kimgadir so'zlab bering!

NOTIQLIK SIRLARI

Ommaning fikrini o'zgartiruvchi, ommaga ta'sir o'tkazuvchi, ommani ergashtirish uchun ishlatilgan eng yaxshi qurol NUTQ hisoblanadi.

1. Notiqlikdagi eng asosiy sirlardan biri PAUZALAR hisoblanadi. Ulardan tarixda Gitler, Napoleon Bonapart, Yelizavetta va juda ko'plab siyosatchilar, davlat rahbarlari foydalanishgan.

Agar siz nutqingizni pauza bilan boshlasangiz, odamlar sizni muhim xabarni yetkazmoqchi bo'lgan xabarchidek qabul qilishadi va sizga diqqat bilan e'tibor qaratishadi. Siz esa, pazani 5-10 soniya ushlab turib, so'ng nutqingizni boshlaysiz.

2. Notiqlikda ilk jumlaning kuchi.

Shunday jumla topishingiz kerakki, sizga kimdir jiddiy qaramayotgan bo'lsa va yana kimdir tushkun kayfiyatda turgan bo'lsa, hammasini keskin o'zgartirib yuborsin! Agar ilk daqiqalardan oq omma nazarini o'zingizga qarata olmasangiz, auditoriyaning e'tibori chalg'iydi va boshqa narsaga qaratiladi. Nutqning kimga qaratilganligi muhim!

3. Nutqda kimning e'tiborini tortmoqchi bo'layotganimiz muhim.

Insonlarning har biri uchun umumiy bo'lgan jihatni topishingiz lozim. Franklin bankrot bo'lgan sovun zavodini sotib oladi va bir yilda Amerikadagi eng serdaromad zavodlardan biriga aylantiradi. Chunki, zavodning marketing va reklama strategiyasi to'g'ri yo'lga qo'yilgan edi. Sovun etiketkasi ustiga: "Franklin sovunlari ayollarning nozik qo'llarini yanayam noziklik va ayollarga xos nazokat bilan ta'minlaydi", deb, yozilgan edi. Asosiy sovun xaridorlari bo'lgan ayollar uchun bu yaxshigina chaqiriq edi.

Vazifa: 1. So'z boyligingizni oshirish uchun ko'proq badiiy kitob o'qing;

2. Yetti kun davomida yuqorida aytilgani kabi kundalik tuting (vaqtini istalgancha davom ettirish mumkin);

3. Ko'pchilik yoki omma orasida so'zlashdan avval, obdon rejalab, nutqingizni tizimlashtirib oling.

10-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

SUHBAT QURISH ODOBLARI

So'zlashish, nutq va bayon qilish qobiliyati insonlarga berilgan ulkan ne'matlardan biridir. Biz har kuni, har lahzada gapiramiz va bunga odatiy bir narsaday o'rganib ham qolganmiz. Har narsaning asli so'z - ya'ni kalom bo'lib, u haqiqatning soyasi va parchasidir. So'z ilk inson bilan barobar yaratilgan. U barcha ilmlarning asosi, insonlarning o'zaro aloqa va munosabat vositasi qilib tanlangan. So'z insonning qiymati qadar qadrlidir va so'zga e'tiborli, muhabbatli bo'lish, fashatli va balog'atli so'zlash kerakligi aytilgan.

So'zlashishning quyidagi odoblari mavjud:

So'zlamochi bo'lgan inson chiroyli va to'g'ri so'zlarni tanlab gapirishga harakat qilishi kerak. Uning gapini eshitgan kishi so'zlarning go'zalligidan, gaplarning haqligidan zavqlanadigan bo'lishi uchun harakat qilish juda ham yaxshi.

Gapni til qoidalari asosida olib borish kerak. Bir kishi bilan so'zlashgan inson uning so'zlaridan, gapirishidan zavqlanishi unga bo'lgan muhabbati va ehtiromini ham kuchaytiradi. O'zini boshqalardan yaxshi va dono ko'rsatishga urinilmaydi, bilimdonligi, kitob o'qish, masala aytishdagi ustun imkoniyatlari pinhon tutiladi.

Barcha narsalardagi kabi, gapirishda ham buyuk zotlar, ulamolarimizdan o'rnak olish kerak.

Yoshda, imda va obro'da o'zidan yuqori bo'lgan kishilardan oldin gap boshlamaslik ham suhbatga oid odoblardandir. Har bir suhbatni olib boruvchi olim fozil, adolatli shaxslar bo'ladi. Ularning ruxsatisiz so'z aytish, bunday kishilardan oldin so'z boshlash, boshqalarni og'ziga qaratishga urinish, qattiq ovozda kulish, yonidagilar bilan gaplashib o'tirish odobsizlik sanaladi.

Bir odam gapirayotganda, uning gapini kesmasdan, oxirigacha diqqat bilan tinglash lozim. Birovning gapini kesish so'zini bo'lib yuborish unga nisbatan behurmatlik bo'lishi bilan birga, uning fikrini chalg'itib yuboradi, natijada u aytmoqchi bo'lib turgan so'zlarini unutib qo'yadi.

To'g'ri so'zlagan odamni tasdiqlash ham odobdandir. Bunda to'g'rilikka xizmat qilish, yaxshilik yo'lida hamkorlik qilish namunasi bordir. Arastu aytadi: "To'g'rilik uchun qurbon bo'lish - yolg'onchi bo'lib uzoq umr ko'rishdan yaxshidir."

Gapning maqomiga qarab, vaziyat taqazo qilganida ovozini ko'tarish yoki pasaytirish ham odobdandir. Misol uchun, ko'pchilikka qaratilgan gapni baland ovoz bilan, yaqinda turgan shaxsga past ovoz bilan gapirish lozim. Muhimi, gap kimga qaratilgan bo'lsa, o'sha odam bemalol eshitsin.

Tinglovchi tushunadigan, uning saviyasiga mos gaplarni gapirish lozim. Ulamolardan biri: "Bir qavmga ularning aqli yetmaydigan gapni gapirsang, ba'zilariga fitna bo'lib qoladi", deganlar.

O'zi yaxshi bilmaydigan, to'g'riligini tekshirib ko'rmagan gapni gapirmaslik kerak. Bunday zararli illat ko'pchilikka odat bo'lib qolgan. Ayrimlar allakimlardan eshitgan mish-mish, asossiz gaplarni xuddi o'zi guvoh bo'lganday, bemalol hammaga tarqatib yurishadi. Bu ham odobsizlik sanaladi.

Har bir gapni gapirganda, oqibati nima bo'lishini hisobga olib gapirish lozim. Oqibati qanday bo'lishini o'ylamay gapirish so'zlovchining o'ziga ham, o'zgalarga ham zarar keltirishi mumkin. Gapirib qo'yib, keyin afsus qilgandan ko'ra gapirmagan afzal. Gapirayotgan odamga yuzlanib, uning so'zlarini diqqat bilan eshitish lozim. Bir odam gapirayotganda, boshqa yoqqa qarab turish so'zlovchiga nisbatan hurmatsizlik va odobsizlik bo'ladi.

Uchinchi odam huzurida ikki kishi undan yashirib gaplashmasligi kerak. Uchinchi kishidan yashirib, unga eshittirmaslik maqsadida gapirilgan gapdan o'sha kishining ko'ngliga ozor yetadi.

Imkoni boricha chiroyli, ma'nodor va xushholikka da'vo qiladigan so'z va jummalarni ishlatib, qo'pol, ma'nosiz va noxushlikka sabab bo'ladigan so'z va jummalardan chetlashish kerak.

Tilni ixtiyoriga qo'yib yuborish insonni yolg'on, g'iybat, chaqimchilik, dushmanlashuv, axloqsizlik, fahsh ishlar va boshqa turli yomonliklarga olib boradi. Shuning uchun " Kim tilini tiysa, najot topadi", – deyilgan. Til ofatlaridan saqlanishning eng yaxshi yo'li turli bema'ni o'tirish-ziyofatlar, g'iybat-xusumat majlislari, nodon, axloqsiz kishilar suhbatlari kabilardan uzoqroq yurishdir.

11-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

LIDER O'ZI KIM?



"Leader" so'zi ingliz tilidan olingan bo'lib, o'zbek tilida "yetakchi", "rahbar", "boshqaruvchi" ma'nolarini bildiradi. Demak, lider - bu umumiy maqsad sari harakat qilish uchun boshqalarga o'rnak bo'la oladigan, boshqalarni ilhomlantiradigan va boshqalarga ta'sir ko'rsata oladigan insondir. Lider o'z jamoasini rag'batlantiradi va ularning salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga yordam beradi. Haqiqiy lider jamoasining manfaatlarini birinchi opringa qo'yadi va lidersiz hech bir guruh to'g'ri faoliyat ko'rsata olmaydi.

Liderlarga xos bo'lgan asosiy fazilatlar:

- kuchli shaxsiyat (character)
- xarizma
- o'z ishiga sodiqlik
- kirishimlilik
- kompetentlik (munosiblik)
- sinchkovlik
- diqqatni jamlay olishlik (focus&concentration)

Liderlar turlari.

Mashhur psixolog Kurt Lewin liderlarni 3 toifaga bo'ladi:

- Avtokratik lider bu toifadagi lider barcha qarorlarni o'zi yoki kichik va ishonchli odamlar davrasida qabul qiladi va uning qarorlari savol va muhokamalarsiz bajarilishini kutadi.

Afzalligi:

- ko'pincha qarorlar tez va strategik tarzda qabul qilinadi va xodimlar doimiy nazorat ostida bo'ladi.

Kamchiligi: Xodimlarda erkinlik yo'q

- Demokratik lider (democratic leadership) bu turdagi lider aksincha, o'z jamoasi a'zolariga suyanadi va qaror qabul qilishdan oldin jamoaning fikr-mulohazalarini ko'rib chiqadi.

Afzalligi: Xodimlarning ishtirokini va motivatsiyasini rag'batlantiradi.

Kamchiligi: Qarorlarni qabul qilish jarayoni ko'p vaqt talab etadi.

- Delegativ lider (laissez-faire leadership) bu lider guruh a'zolariga juda kam ko'rsatmalar beradi yoki umuman yo'l-yo'riq bermaydi va qaror qabul qilishni xodimlar zimmasiga topshiradi.

Afzalligi: Bunday ishonch va erkinlik xodimlarning ish samaradorligini oshiradi.

Kamchiligi: Xato va tartibsizlik tezda yuzaga kelishi mumkin.

Qaysi liderlik uslubi sizga mos kelishini aniqlashda quyidagi savollar yordam beradi:

-Men nimani ko'proq qadrlayman - yakuniy natijanimi yoki jamoaviy munosabatlarni?

-Men o'zim qaror qabul qilishni afzal ko'ramanmi yoki jamoa bilan birgalikda?

-Jamoada ichidagi mojarolar yoki qiyinchiliklarni qanday hal qilaman? Men mas'uliyatni o'z zimmasiga olamanmi yoki hamkorlikni rag'batlantiramanmi?

- Jamoada a'zolarim bilan qanday munosabatlar o'rnataman? Ishonch, hurmat va samarali muloqotni birinchi o'ringa qo'yamanmi?

O'zingizda liderlikni shakllantirish uchun 4 ta narsaga ega bo'lishingiz kerak:

- ruhiy yetuklik (25%)

-aqliy faoliyat (25%)

-jismoniy kuch-quvvat (25%)

-iqtisodiy barqarorlik (25%)

Agar sizda ruhiy yetuklik yetishmasa, lekin qolgan 3 tasi bo'lsa ham, siz Lider bo'la olmaysiz. Agar sizda aqliy faoliyat tomondan oqsasa ham, siz lider bo'la olmaysiz.

Vazifa: 1. Yuqorida berilgan savollarga asosanib qaysi liderlar toifasiga mansub ekaningizni aniqlang.

2. Yuqorida keltirilgan 4 ta xususiyatni sizda qay darajada rivojlanganini aniqlab oling

12-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

DO'STLIK HAQLARI

Ikki kishi do'st bo'lganda ularning orasida do'stlikning haq-huquqlari va mas'uliyatlari paydo bo'ladi. Ulamolarimiz mazkur haqlar sakkiztadan iborat ekanini aytganlar.

Ular quyidagilar:

Birinchi haq: moldagi haq. Do'stlarning do'stligi tugal, maqsadlari bir bo'lsa, xuddi bir shaxsga o'xshab qoladi. Bu esa o'z navbatida xursandchilik va xafachilikda, hozirda va kelajakda sherik bo'lishni taqozo qiladi. Bu sheriklik mol-u dunyoga ham tegishli bo'lib qoladi. Mol-u dunyo masalasida do'stlarning munosabati uch darajaga taqsimlanadi:

Birinchi daraja: Mol egasi do'stni o'z xodimi bilan barobar ko'radi. Unga o'zidan ortib qolgan molni sarflaydi. Do'stining hojati tushib qolsa, so'ramasidan oldin o'zidan ortib turgan molini unga beradi.

Ikkinchi daraja: Mol egasi do'stini o'z o'rnida ko'radi, uni moliga sherik qiladi. Molining yarmini do'stiniki deb biladi.

Uchinchi daraja: oliy daraja bo'lib, unda mol egasi do'stini o'zidan ustun qo'yadi. Molini o'z hojatidan avval, do'stining hojati uchun sarflaydi. Bu siddiqlarning darajasidir.

Ikkinchi haq: hojatini chiqarishda yordam berish.

Bu ishning ham avvalgisiga o'xshab darajalari bor. Uning eng past darajasi yordam so'ralganda qudrati yetsa ochiqyuzlik, surur va xursandchilik bilan yordam berish. Salafi solihlardan ba'zilari o'z do'stining vafotidan keyin qirq yil uning bolalari va ahli ayolidan xabar olib turgan. Do'stlardan doimo xabar olib turish kerak.

Uchinchi haq: tilni tiyib, sukut saqlash.

Bunda banda do'stining ayblari haqida gapirishdan, uni g'iybat qilishdan, u bilan talashib-tortishishdan va uning haqida chaqimchilik qilish hamda yomonligi haqida tilini tiyib, sukut saqlaydi. Aybini yashiradi.

To'rtinchi haq: til bilan nutq qilinishi lozim narsalar.

Bunga quyidagilar kiradi:

1. Do'stini yaxshi ko'rishini unga aytishi
2. Do'stining oldida ham, orqasidan ham faqat unga yoqadigan ismi bilan atashi.
3. Do'stining bor fazilatlari bilan odamlarga uni maqtashi.
4. Do'sti haqida yoqimsiz gap eshitganida darhol uni himoya qilishi.
5. Bilmagan narsasini ta'lim berishi.
6. Kerak bo'lganda nasihat qilib turishi.

Beshinchi haq: Do'stning xatolarini afv qilish.

Ibrohim Naxa'iy rahmatullohi alayh: "Do'sting gunoh ish qilgani uchun undan aloqani uzma, bugun gunoh qilsa, ertaga uni tark qilish bor", – degan.

Oltinchi haq: do'stning haqiga duo qilish.

Kishi o'z do'sti haqiga uning tirikligida ham, vafotidan keyin ham duo qilib turish mas'uliyatidadir. O'zi uchun nimani so'rasa, do'sti uchun ham shuni so'rab duo qiladi.

Abu Dardo roziyallohu anhu: "Men yetmishta do'stinga sajdamda nomlarini aytib duo qilaman", degan.

Yettinchi haq: do'stga vafodor bo'lish va unga ixlos qilish.

Do'stining barcha qarindoshlari, do'stlari va unga bog'liq kishilarning rioyasini qilish;

Do'stning dinda yo'l qo'ygan xatolariga rozi bo'lmaslik;

Do'sti haqidagi chaqimchilikka quloq solmaslik, do'stga bo'lgan vafodorlikka dalolat qiladi.

Bir odam donishmandning oldiga kelib:

"Do'stligingga sovchi bo'lib keldim", dedi.

"Mahriga uch narsani so'rayman", dedi.

"Ular nimalar?" dedi.

"Mening haqimdagi chaqimchilikka quloq solmaysan, mening ishimga xilof qilmaysan, meni ko'r-ko'rona tasdiqlamaysan", – dedi.

Sakkizinchi haq: yengillik ila aloqaga kirishib, ortiqcha takallufni tark qilish.

Kishi do'stiga og'irligini solmasligi lozim. Ba'zi mashoyixlar demishlar: "Kim do'stlaridan ular undan talab qilmagan narsani talab qilsa, ularga zulm qilgan bo'ladi. Kim do'stlaridan ular undan talab qilgan narsani talab qilsa, ularni zahmatga qo'ygan bo'ladi. Kim do'stlaridan hech narsa talab qilmasa, ularga fazl ko'rsatgan bo'ladi"

3-BOB. JISMONIY RIVOJLANISH:

- 13. Uyqu va uning ahamiyati
- 14. Dunyodagi eng mukammal mashina
- 15. To'g'ri ovqatlanish cho'pchakmi ?
- 16. Sport haqida
- 17. Dam olish kerakmi ?



13-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

UYQU VA UNING AHAMIYATI



Uyquga to'ymaslik, uyqudan uyg'onganda dam olish hissi o'rniga horg'inlikni his qilish, hali birorta vazifani ham to'liq bajarmay, biroz mizg'ib olish haqida o'ylayverish kabi muammolar ko'pchilikda uchraydi.

Xo'sh, biz yuqoridagilarni nima uchun his qilamiz? Chunki biz sog'lom uyqu tarziga ega emasmiz. Bu masalaga jiddiy e'tibor qaratmaymiz, muayyan qoidaga amal qilmaymiz, qachon xohlasak, shunda uyquga yotamiz. Afsuski, samarasiz uyqu kunimizning boshqa qismlariga ham ta'sirini o'tkazadi.

Charchagan odam uxlaganda kuch yig'adi, dam oladi, ertanggi kun uchun quvvat to'playdi. Ammo, uxlaganda to'g'ri yotmaslik, kerakli natijani bermasligi mumkin.

Bugungi zamonaviy ilm-fan uyqu hodisasi ustida ko'plab izlanish va tadqiqotlar o'tkazib, o'ng taraf bilan yotish, shu tarzda uxlash afzalligini, chap taraf bilan yotish esa insonga zarar ekanini aniqladi. Masalan, chap tomondagi o'pka o'ng tomondagi o'pkadan kichikroq bo'ladi. Kishi o'ng tomonni bosib yotganda o'pkaga bosim tushishi pasayadi. Miya boshning biroz o'ng tomonida joylashgan. O'ng tomonni bosib yotish esa boshga yuk tushishini kamaytiradi.

Soat 18:00-20:00, oralg'idagi uyqu kechki uyquga putur yetkazadi. Undan keyin turli ishlar bilan shug'ullanish, tongda charchoq hissi bilan uyg'onish kabi salbiy holatlarga sabab bo'ladi.

Uyquga to'yish, dam olganingizni his qilish uchun juda ko'p uxlash shart emas. To'g'ri, ya'ni samarali uyqu vaqtlarida uxlash kerak xolos. Mutaxassislar tomonidan kechki soat 22:00dan keyin tonggi 03:00, 04:00ga qadar uxlash tavsiya etiladi. Qolgan soatlardagi uyqu ushbu soatlardagi kabi samarali hisoblanmaydi.

Vazifa. Marafon davomida har kunlik uyquyingizni tartiblang. Qolgan ishlaringizni uyqu vaqtigacha tugating.

14-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

DUNYODAGI ENG MUKAMMAL MASHINA

Inson shakli go'zal tarzda yaratilgan. O'zimizdagi mo'jizalar bilan band bo'lsak, tashqaridagi mo'jizalarga band bo'lishga vaqtimiz bo'lmaydi. Bizning a'zolarimizga o'ziga xos xususiyatlar ato qilingan. Har bir a'zomizning o'z vazifasi bor. Odam tanasini mukammal mashinaga o'xshatish mumkin. Ovqatlanganimizda, yurganimizda, o'ylaganimizda, hatto, uxlayotganimizda ham tanamizdagi milliardlab hujayralar tinimsiz ishlab turadi. Bu "mashina" ning eng katta va eng mehnatkash ishchisi bu - jigar. U bir vaqtning o'zida 500 dan ortiq vazifani bajaradi. Jigar ichimizga kirib qolgan turli zararli moddalardan bizni himoyalash uchun tinmay harakat qiladi. Jigarimizning 70 foizi suvdan tashkil topgan. U bir soatda 100 litr qonni tozalab beradi. Bir kunda jigar filtrlagan qon bilan 7 ta vannani to'ldirish mumkin.

Ko'zlarimizga e'tibor bersak, bizga ikkita ko'z ato qilingan. Insonning barmog'ining uchida 40 ga yaqin barmoq izi bo'ladi. Lekin ko'zimizda 256 ta iz bo'ladi. Shu sababli ko'z bilan parol o'rnatish barmoq iziga qaraganda ancha mustahkamroq. Miyaga keladigan asosiy ma'lumotlar ko'z orqali bo'ladi. Ko'z orqali miyaga juda katta hajmdagi ma'lumot o'tadiki, 1 sekundda inson ko'zi 50 ta narsaga qarab idrok qilishi mumkin. 1 daqiqada 17 marta ko'z ochib yumiladi. 1 kunda 14200 marta 1 yilda 5 mln 200 ming marta. O'rtacha 70 yil yashagan odam 360 mln marta ko'zini ochib yumadi. Lekin ko'zlaringiz hech charchaganini sezasizmi?

Ko'zga oid qiziqarli faktlar:

- Ko'zimizdagi 107 millionta hujayraning har biri yorug'likni sezish qobiliyatiga ega.
- Inson ko'z soqqasining oltidan bir qismigina ko'rinib turadi.
- Sevimli kishimizga qaraganimizda ko'z qorachiqalarimiz 45 foizga kattalashar ekan.

O'rtacha hisobda bitta boshda 300 mingga yaqin soch tolasini bo'ladi. Har bir soch tolasining tagida tomiri bor. U tomirlar sochning o'sishi va rangini ta'minlaydi. Soch tolalarimiz og'riqni his qilmaydi. Tasavvur qiling, sochimiz yoki tirnog'imizda og'riqni his qiluvchi nervlar bo'lganda, soch oldirish va tirnoq oldirish jarrohlik stulida bo'lgan bo'lar edi. Har doim sochimizni oldirmoqchi bo'lganimizda, narkoz olib so'ng oldirishga majbur bo'lar edik.

Insondagi ikki a'zo o'lgunicha o'sadi. Ularning biri - burun, ikkinchisi - quloq. Burnimiz shunday mo'jiza bo'lib yaratilganki, o'pkaga kiradigan havoni issiq bo'lsa, sovitib kiritadi. Sovuq bo'lsa, isitib kiritadi. Burun ichida 10 mlndan ortiq nerv bor. Inson burni 10 mingga yaqin hidni ajrata oladi.

Ikki quloq - agar quloq bitta bo'lsa, ovoz qayerdan kelayotganini ajrata olmaydi. Agar o'ng tomondan mashina signal chalsa, o'ng quloq chap quloqdan oldinroq eshitadi.

Inson tunda uxlagan vaqtida ham organizmimiz ishlab turadi. Bir kechada inson 50 marta yaqin ag'dariladi. Chunki bosib yotgan tomonimizga qon kelmay qoladi. Miyaga buyruq boradi va uxlayotgan holimizda ag'darilamiz.

Inson tanasi shunday go'zal va kamolga yetgan tarzda yaratilganki, biz har bir a'zoning mo'jizaviy xususiyatlarini sanab chiqadigan bo'lsak, bir kitob yozsak ham kamlik qiladi. Sizga berilgan ushbu ne'matlarga shukr keltiring. O'zingizni asrang!

Vazifa: Har kuni 5 daqiqa vaqtingizni tafakkur qilish va ne'matlarni idrok etish uchun ajrating. Nimani his qilsangiz, nimani o'ylasangiz 5 daqiqa mobaynida daftaringizga yozing. Sizga berilgan ne'matlarning shukrini ado eting.

-
1. you tube: "Badanimizdagi mo'jizalar"
 2. you tube: "Inson ko'ra olmaydigan muhim a'zolar"
 3. you tube: "Insondagi eng kuchli 5 tana a'zosi"
 4. "Jajji akademik" jurnali

15-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

TO'G'RI OVQATLANISH CHO'PCHAKMI?!



"Bordi-yu, har bir kishi ovqatlanish qoidalariga to'liq amal qilsa, 120 yil yashagan bo'lar edi".

Ahmad Donish

Inson organizmi deyarli barcha kerakli moddalarni oziq-ovqat va suv orqali oladi. Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va ularning xususiyatlari salomatlik, jismoniy rivojlanganlik, mehnat qobiliyati, hissiy holat va umuman, umr ko'rish davomiyligi va sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Inson organizmiga shu qadar ta'sir qilishga qodir bo'lgan yana boshqa bir omilni topish qiyin.

Bir qator olimlarning fikriga ko'ra, jismoniy salomatlik 50% odamning hayot tarziga bog'liq bo'lib, u ovqatlanish tartibini ham o'z ichiga oladi. Irsiyat va atrof-muhit holati hissasiga 20%, tibbiy ta'minot darajasi hissasiga esa atigi 10% to'g'ri keladi.

To'g'ri ovqatlanish borasida ko'plab nazariyalar mavjud va deyarli har kuni yangi ma'lumotlar paydo bo'ladi. Ularning ba'zilari go'shtni cheklash kerak desa, boshqa birlari faqat ma'lum bir mahsulotlardan iborat taomnoma har qanday kasalliklardan forig' bo'lish kaliti deyishadi. Aslida, inson tanasi juda murakkab tizimdir, uning normal ishlashi uchun u ham go'sht, ham sabzavotli taomlarni talab qiladi. Shu sababli to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilish juda muhim sanaladi.

YEYISH VA ICHISH TARTIBI

Keling birinchi bo'lib biz ko'p ham ahamiyat bermaydigan yeyish va ichish tartibi haqida gaplashamiz.

Go'sht, tuxum, pishloq kabi oqsilli taomlar oshqozonda uzoq vaqt hazm bo'ladigan ozuqalardir. Shirinlik va mevalar oshqozonda ko'p qolmasdan ichaklarga o'tib, birinchi hazmni shu yerda tamomlaydi.

Suv esa oshqozonda vujud issiqligi darajasiga yetganidan keyin, to'g'ridan to'g'ri ichaklarga o'tadi. Demak, avval suv ichiladi keyin birga yemaslik sharti bilan – meva yoki shirinlik, keyin salat va taom yeyish kerak. Ikki turli taom yeyilayotgan bo'lsa, yengil va suvliisini avval, og'ir va qurug'ini keyin yeyish kerak bo'ladi. Taomdan keyin meva yoki shirinlik yeyilsa, meva va shirinlik hazmini tamomlashi uchun ichaklarga o'tmasdan, yeyilgan yemakka taqalib, turib qoladi, chiriydi va gaz chiqaradi. Ibn Sino ertalab non yeganlarga go'shtni kechqurun yeyishni tavsiya qilar edi. Non va go'sht orasidagi vaqt shunchalik uzun bo'lishi kerak. Go'sht bilan nonni birga yeyish zarur bo'lsa, avval nonni go'sht suviga botirib, yeyish va shundan so'nggina go'sht yeyish lozim. Taomdan keyin suv ichilsa, suv ichaklarga o'ta olmaydi, oshqozonning kengayishiga, oshqozon kislotasining tarqalib, zaiflashishiga, hazmning cho'zilishiga, oshqozonning qiynalishi va buzilishiga sabab bo'ladi. Taom orasida suv ichish to'g'ri emas, chunki ovqat yeb suv ichgan taomni yaxshi chaynamaydi. Yetarlicha chaynalmagan taom oshqozonga, ichaklarga va taloqqa zarar beradi.

Taomdan 1,5–3 soat keyin suv ichish to'g'ri bo'ladi. Zotan 1,5–3 soat keyin oshqozonning hazmi tugayotgan payt, tananing suv talab qilishi normal holat bo'lib, bu suv ichishning ayni vaqti hisoblanadi. Taom quruq bo'lsa, chaynab yutilgan har luqmadan so'ng bir yutum suv ichishning zarari yo'q. Xohlaganlar taomdan keyin bir qultum suv ichishlari mumkin.

SOG'LIQ UCHUN ZARARLI OZIQ-OVQATLAR

To'g'ri ovqatlanish jarayoniga o'tar ekanmiz fast-fud, shirinliklar, shakar va qahva kabi organizm uchun zarari ko'p bo'lgan oziq-ovqatlar iste'molini kamaytirishimiz kerak. Yoki ular o'rnini bosa oladigan sog'liq uchun foydali mahsulotlarni iste'mol qilishimiz kerak. Masalan, shakar o'rniga asal, qahva o'rniga eng foydalisi suv yoki achchiq bo'lmagan ko'k choy, sharbatlar va turli o'tlardan tayyorlangan choy iste'mol qilishingiz mumkin. Bir sutkada inson har 1 kg vazn uchun kamida 30-35 ml suyuqlik qabul qilishi kerak. Bu o'rtacha hisoblaganda, bir kishi uchun 2-2,5 litr hisoblanadi.

OVQATLANISH TARTIBI

Ovqatlanish tartibiga amal qilish qat'iy sanaladi. Juda kam ovqatlanish ham, tez-tez ovqatlanish yoki doimiy ravishda yengil tamaddilar qilish ham zararli hisoblanadi. Sog'lom kishi kuniga 3 marta, ovqatlanish oralig'ini 5 soat dan oshirmagan holda taomlanishi me'yoriy jarayon hisoblanadi. Taomning ko'proq qismi ertalablari va tushda, kamroq qismi kechki ovqatda iste'mol qilinishi kerak. Ovqat qabuli oralig'i juda ko'p bo'lsa, modda almashinuvi sekinlashadi va organizm tejamkorlik tartibiga o'tib oladi. Buning natijasida tanada yog' to'plana boshlaydi. Qolaversa, televizor qarshisida yoki ish joyida ovqatlanmaslik kerak, chunki, bu holda bosh miya to'yganlikni kechroq idrok etadi. Natijada, ko'p ovqat iste'mol qilishingiz mumkin. Ko'rib turganingizdek, to'g'ri va tartib bilan ovqatlanmaslikning ko'pgina zararlari bor. Biz so'zimizni buyuk allomamiz "Tib qonunlari" kitobi muallifi Abu Ali Ibn Sinoning ushbu so'zlari bilan yakunlaymiz:

"Kimki o'z sog'lig'ini saqlamoqchi va mustahkamlamoqchi bo'lsa, ovqatlanish tartibiga, iste'mol qilinayotgan taomning sifatiga, miqdoriga, iste'mol qilish vaqti va uning hazm bo'lish jarayoniga asosiy e'tiborni qaratmog'i hamda quyidagi qoidalarga rioya qilmog'i lozim".

- Ovqatni faqat ochlik hissi bo'lganda iste'mol qiling.
- Yangi pishirilgan ovqatni iste'mol qilishga harakat qiling.
- Ovqatni ruhiy va jismoniy tinch holatda iste'mol qiling.
- Ko'p ovqat yeyishdan saqlaning.
- Ovqatni sekin, shoshmasdan, yaxshilab chaynab yeng.

Vazifa: 1. 7 kun davomida har kuni to'g'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilgan holda "Ovqatlanish planneri" ni to'ldiring.

2. Tez tayyor bo'luvchi taomlar (fast-fud), qahva, shakar va shirinliklar iste'molini kamaytiring.

1. Shavkat Karimov " Sog'lom ovqatlanish- salomatlik mezon".

2.<https://mymedic.uz/salomatlik/dietologiya/togri-ovqatlanish/>

3.<https://telegra.ph/yeyish-va-ichish-tartibi-haqida-11-23>

16-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

SPORT HAQIDA



Inson murakkab ruh va jismdan tarkib topgan ulug' mavjudotdir. Shunday ekan, u barkamol bo'lishi uchun ham ruhan, ham jisman yetuk bo'lishi lozim. Kishi biror narsaga e'tiborli bo'lishi uchun uning haqiqatidan, oz bo'lsa-da, ogoh bo'lishi lozim. Masalan, bir gulni tarbiya qilishga bel bog'lash uchun, avvalo, uning qadrini bilish kerak. Biz ham birinchi navbatda jismimiz qadrini bilishimiz kerak. Sport bilan shug'ullanish - sog'liq uchun foydali. Lekin uni kunning qaysi qismida, qaysi turini amalga oshirish juda muhim. Mutaxassislar iloji boricha mashg'ulotlarni tongda bajarishni tavsiya etadi. Ertalabdan bajarilgan mashqlar kun davomida tetiklik hamda yaxshi kayfiyat baxsh etadi.

Ertalabgi jismoniy mashqlar- yog'larni eritishda samarali usul, miya faoliyatini rag'batlantiradi, energiya manbai, yaxshi kayfiyat beradi, uyqu sifatini yaxshilaydi.

Har kuni 20 daqiqa sport mashqlarini bajarsangiz va ovqatlanish qoidalariga to'g'ri rioya qilsangiz, yuqorida sanab quyidagi foydalardanda ko'proq sog'lom bo'lasiz.

Sport mashg'ulotlari odam tanasidagi to'qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog'lom va tetik saqlanishiga sabab bo'ladi. Agar kishi bir kunda 10 daqiqa jismoniy mashqlar bajarsa, u daqiqasiga yuragining 10 marta urishini "tejab" qolar ekan. Bu bir yilda 500.000 martani tashkil qiladi. Mana shu yo'l bilan yurak-qon tomir kasalliklaridan forig' bo'lish, yurakni sog'lom qilish, infarktdan qutulish mumkin.

Aqliy mehnat jismoniy mehnat bilan almashtirib turilsa, odam uzoq vaqt charchamaydi, ishi unumli bo'ladi. Chunki aqliy mehnat davrida miyadagi qo'zg'algan markazlar jismoniy mehnat vaqtida dam oladi.

Chunonchi, ilm olishda har 40-60 daqiqada 5-6 daqiqa badantarbiya mashqlari bajarilsa, miyaning zo'riqishidan paydo bo'ladigan nevroz kasalligining oldi olinadi.

Siz haftada bir yoki ikki kun vaqtingizni alohida bir sport turi uchun ajratishingiz ham mumkin. Sport turlarining barchasi - sog'ligimiz uchun foydali. Quyida ulardan ba'zilari bilan tanishib o'tamiz:

- Suzish- eng mukammal sport turlaridan biri. Biz har qanday yoshda ham suzish bilan shug'ullana olamiz. Agar biz suzish bilan muntazam shug'ullansak, tanamizdagi mushaklarning ko'p qismini faol tutamiz va ortiqcha vazn yoki semirib ketishdan uzoqlashamiz.

- Yugurish - yurak holatini yaxshilaydi. Yugurish miyani rag'batlantiradi. Yugurayotgan paytda siz o'zingiz bilmagan holda miyangizga ajoyib hordiq taqdim etgan bo'lasiz.

Yugurish hissiy va psixologik farovonlikni oshiradi.

Olimlar ba'zan stressga tushgan yoki muammolar girdobida qolgan odamlarga yugurishni tavsiya qiladi. Yugurish qarishni sekinlashtiradi. Sizdagi sog'lomlik va yoshlikni doimiylikni ta'minlaydi.

- Otda yurish. Bugungi kunda ot sporti va otda yurish mashhur. To'rt oyoqli do'st bilan muloqot inson tanasidagi barcha aqliy jarayonlarni tiklaydi. U xotirjam, quvnoq, muvozanatli bo'ladi. Odamdan zo'riqish hissi yo'qoladi, stress yo'qoladi. Yana bir ijobiy nuqta - bu jismoniy faoliyat. Mashg'ulot davomida asosiy mushak guruhlari inson tanasida ishlay boshlaydi. Masalan, muvozanatni saqlash va holatini saqlash orqali uning orqa mushaklari va qorinlari rivojlanadi.

E'tibor bering, otning harakatlanish tezligiga qarab, belning mushaklari og'irroq yoki sekinroq ishlaydi.

Qizig'i shundaki, ot sporti bilan shug'ullanadigan ba'zi muskullar odatda fitnessda ham ishlatilmaydi yoki ishlamaydi. Shunday qilib, tananing mushak tonusi yaxshilanadi. Inson o'zini sog'lom, kuchli va baquvvat his qiladi. Aytgancha, ot sporti ozishga ham yordam beradi.

Vazifa: Sizga berilgan planner orqali har kuni ertalab 20 daqiqa davomida sport bilan shug'ullanishni odat qiling. O'zingizning qiziqishingizdan kelib chiqqan holda haftaning qaysidir kunidan bir necha soatini bir sport turi uchun ajrating.

SPORT PLANNERI

Ertalab 20 daqiqa sport bilan shug'ullanish

OY :

YIL :

DU	SE	CHOR	PAY	JU	SHAN	YAK

QAYDLAR

BOSHLANGAN SANA:

TUGAGAN SANA:

Qo'shimcha sport turi:

17-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

DAM OLIISH KERAKMI?

Jamiyatimizning faol qatlami ko'pincha doimiy faoliyat va mahsuldorlikni ko'zlasada, dam olishga bo'lgan ehtiyoj inson mavjudligining asosiy jihati bo'lib, bizning jismoniy salomatligimiz va ruhiyatimizga ta'sir qiladi.

Fiziologik jihatdan tana optimal ishlashi uchun yetarli dam olishga tayanadi. Ayniqsa, uyqu hal qiluvchi rol o'ynaydi. Uxlash vaqtida organizm ta'mirlanadi, yangilanadi, hujayralar yangilanadi va immunitet mustahkamlanadi. Yetarli dam olishning yetishmasligi ko'plab sog'liq muammolariga, jumladan immunitetning pasayishiga, kasalliklarga moyillikning oshishiga sabab bo'ladi. Surunkali uyqusizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va semirib ketish kabi turli kasalliklarga chalinish xavfi oshishi mumkin. Islom- musulmon hayotining turli jabhalarida muvozanat muhimligini e'tirof etadi. Islom dini ibodatlardan tashqari, ilmga intilish va shaxsiy rivojlanishga chorlaydi. Bilim olish shaxsning o'sishiga, o'zini o'zi anglashiga va hayotdagi maqsadini chuqurroq tushunishga olib keladi.

Qadriyatlarimiz hayotning barcha jabhalarida mo'tadillikka urg'u beradi. Payg'ambarimiz Muhammad (sollallohu alayhi vasallam): "Tanangizni sizlarning ustingizda haqqi bor" deb ta'kidlaganlar. Dam olish dangasalikning sinonimi degan tushuncha noto'g'ri. Dam olish- fikrlash, ijodkorlikni rivojlantirish va muammolarni hal qilish qobiliyatini oshirish imkoniyatini beradi. Shuningdek, olimlar faol dam olish hech narsa qilmaslikdan ko'ra foydaliroq ekanligini aniqladi. Dam olishdan maksimal foyda olishni xuddi, boshqa ko'nikmalar kabi rivojlantirish va yaxshilash mumkin.

Jon Lebbok o'zining "Hayot ideallari: oqilona va foydali yashash mahorati" nomli kitobida shunday yozgan edi: "Dam olish dangasalik emas ba'zan quyoshli yoz kunida daraxt ostidagi o'tlar ustida yotish, suv oqimining shovqinini tinglash yoki ko'k osmon bo'ylab suzayotgan bulutlarni tomosha qilish foydali,"– degan edi.

Qiziqarli tarzda dam oling. O'zingizning sevimli mashg'ulotlaringiz bilan masalan, mutolaa qilish, rasm chizish, ovqat tayyorlash, sayrga chiqish va hokazo. Bunday mashg'ulotlar sizga ish bilan birga zavq olib keladi, ishdan yagona farqi bularda stress yo'q.

Dam olishga bo'lgan ehtiyoj sog'lom hayotning asosiy talablaridan biridir. Marafon davomida dam olishga e'tiborli bo'ling. Bu bilan sizni dangasalikka chorlamoqchi emasmiz. O'z o'rnida, bir necha soatlik aqliy yoki jismoniy mehnatdan so'ng miya faoliyatingizga va tanangizga yetarlicha va turlicha dam bering.

4-BOB. MOLIYAVIY SAVODXONLIK:

18. Shaxsiy mulk

19. Puldagi baraka

20. Omonatni saqlash

21. Pulni tejash va oqilona sarflash usullari



18-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

SHAXSIY MULK

Shaxsiy mulk bu insonning o'ziga tegishli bo'lgan va boshqalarning unda haqqi bo'lmagan mulkdir.

Insonning fitrati turli jismoniy narsa, mato va boylikka ega bo'lishga moyil qilib yaratilgan. Shu sifat tufayli inson bu dunyoda yashashni xohlaydi, yer yuzini obod qiladi va yashash uchun harakatda bo'ladi. Atrofimizni o'rab turgan barcha narsa - suv, daraxt, yer, hayvonlar insoniyat uchun xizmat qiladi.

Mulklar quyidagilarga bo'linadi: shaxsiy, ijtimoiy va davlat mulki.

Shaxsiy mulk bu insonga tegishli bo'lgan har qanday narsa: uy, mashina, kiyim, kitob va h.k. bo'lishi mumkin. Yozilgan kitob, kashf qilingan ixtiro ham mulk hisoblanadi.

Insonning mulki ko'paygani sari uning jamiyatdagi mas'uliyati, javobgarligi ham oshib boradi. Chunki mulkni ishlatishning ikki sharti bor:

1. Mulkni isrof qilmaslik;
2. Mulkni taqiqlangan yoki insonlarga zarar yetkazadigan narsalar uchun ishlatmaslik.

Masalan, bir inson o'z mulki yordamida tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarishi va sotishi jamiyat uchun zarar hisoblanadi. Bu insonning o'z mulkidan notog'ri foydalanishidir. Bu bilan inson o'ziga, jamiyatga zulm qiladi va qo'lidagi mulkning haqqini ado qilmagan hisoblanadi.

Inson shaxsiy mulkining tasarrufi uchun javobgardir. Ammo boshqalarning mulkini nohaqdan o'zlashtirib olish, ruxsatsiz birovning mulkini ishlatish kattaroq jinoyat hisoblanadi. Insonlar o'ziga tegishli narsalarni qadrlab avaylashi ammo boshqaning mulkini hech qanday ehtiyotsizlik bilan sarflab ishlatayotgani ko'zga ko'p tashlanadi.

Masalan, ko'pchilik o'zining mashinasini avaylab, ehtiyot qilib haydaydi va turli zararlardan uni saqlaydi. Afsuski, ba'zilarga amakisining, qo'shnisining avtomobili topshirilganda bu narsalar ularning xayoliga ham kelmaydi.

Nafaqat qo'shningiz, qarindoshingizning mulki, balki ayolingiz, farzandingiz va ota-onangizning mulkini ham ruxsatsiz, o'zingiz xohlaganingizcha sarflashingiz mumkin emas. Chunki, ularga tegishli bo'lgan shaxsiy narsalarni (pul, kiyim, mashina va h.k) ularning roziligisiz ishlatishingiz zulm hisoblanadi.

Vazifa: O'zingiz ega bo'lgan narsalarning (shaxsiy mulk) ro'yxatini tuzib chiqing va mulkni tasarruf qilishda isrof va zarar keltirishdan tiyiling.

19-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

PULDAGI BARAKA



Pul haqida ma'lumot.

Pul - bu shunday maxsus tovar bo'lib, u hamma boshqa tovarlar uchun umumiy ekvivalent vazifasini bajaradi. Pul umumiy tovarlarni ayirboshlashda muhim o'rin tutadi.

Baraka - yaxshilikning ziyoda bo'lishi, unib-o'sishi, barqaror va davomli bo'lishidir. Baraka - bu unum degani, foyda degani. Ya'ni arzimagan rizq barakali bo'lishi degani o'sha rizqning foydali va unumli bo'lishidir.

Baraka pulga tushsa, u pulning ko'p narsalarga yetishiga sabab bo'ladi.

Baraka na ozda va na ko'pdadir. Baraka yetarli bo'lganidadir.

Baraka qachon unumli va manfaatli bo'ladi? Qachonki insonning qilayotgan harakati halol bo'lsa, niyati halol bo'lsa shundagina mehnat va harakatning zamirida sodir bo'ladigan ishda haqiqiy baraka va fayz bo'ladi.

Har bir inson halollikni talab qilishi bu uning gardanidagi burchdir.

Halollikdan olimlar dunyoga kelgan.

Imomi A'zamning otalari suvdan oqib kelayotgan olmani ko'radi va uni olib bir tishlaydi. Shunda xayoliga bir o'y keladi: "Eh, axir bu kimningdir haqqiku" shundan so'ng u kishi olma oqib kelgan tarafga yurib, olmaning egasini surishtirib topadi. Olma bir bog'dagi olma daraxtdan suvga tushgan bo'ladi. Imomi A'zamning otasi bog' egasini topib bo'lgan voqeani aytib beradi. Shunda bog' egasi u kishining halolligiga xaridor bo'lib, o'z qizini nikohlab beradi. Mana shu nikohdan Imomi A'zam dunyoga kelganlar.

Pulga baraka kiritishning yana bir nechta sinalgan usullari mavjud bo'lib, ulardan biri ehsondir

Ehson - bundan insonning puli kamaymaydi, aksincha ko'payadi, baraka kiradi. Bu hayot bir bumerang kabidir. Siz nimani bersangiz shu berganingizdan ziyoda qilib olasiz. "Men Robiya" kitobining bosh qahramoni Robiyatul Adaviyaning begonalarga ikkita non ehson qilganlikari va shundan keyin o'ziga nonlar soni 10 marotaba ortib, ya'ni 20 ta qilib qaytganligi ehsonda baraka borligini yaqqol namunasidir.

Saxiylik boylik garovidir.

Barakaning sirlari:

- Rizq talabida erta tongdan harakat qilib, uydan chiqishingiz, quyosh ustingizda bosh ko'tarmasdan, quyoshdan oldin bosh ko'tarishingiz (ya'ni quyoshdan oldin uyg'onishingiz) lozim. Shundagina barakaga noil bo'lasiz;
- Niyatingizni to'g'ri qiling. Olishda va sotishda, ehson qilishda o'z manfaatingizni o'ylab, pulim ko'payadi deb emas, boshqa insonlarning xursandligi va manfaatini o'ylab ish tuting. Zero, baraka yaxshi niyat orqali keladi;
- O'z ishingiz yoki tijoratingizni to'g'rilik asosi ustida bino qiling va hech qachon haqiqatdan ayrilmang.

Bu ham halollikning asosiy omilidir.

- Ishingizni barakasini so'rab duo qiling va duo oling.
- Yolg'onchi va firibgar insonlar savdoni samarali qilmaydi, barakani qochiradi. Bunday insonlardan uzoqda bo'ling.

Vazifa: Kundalik chiqimlaringizdan orttirib, imkon qadar kamida 1.000 so'mdan bo'lsa ham yig'ib, har bir oyda ehson qiling.

20-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

OMONATNI SAQLASH

Butun dunyo millatlari madaniyatida omonatga nohaq egalik qilish va foydalanish aybli qilmish sifatida qoralanadi. Qadriyatlarimizdagi omonat tushunchasi juda keng qamrovli tushuncha bo'lib boshqa xalq vakillarida uning mazmunini to'liq ifodalovchi ayni so'zni topish mushkul. Omonat "amnun" ya'ni "omonlik", "bexavotirlik" yoki "iymon" so'zlaridan olingan bo'lib, omonat - shaxsga o'z manfaati va ehtiyoji uchun mo'ljallanmagan turli qiymatli narsalarning vaqtincha ishonib topshirilishidir.

Omonat bir tomondan Yaratuvchi va banda o'rtasidagi narsaga, ikkinchi tomondan esa insonlar o'rtasidagi narsaga aloqadordir. Yaratuvchi va banda o'rtasidagi omonat narsa bu uning e'tiqodidir. Inson bu omonatga xiyonat qilsa yoki beparvo bo'lsa, bunga javob berishi muqarrar.

Insonning o'ziga topshirilgan omonati unga berilgan ne'matlar (tanasi, ruhi, ko'zi-qulog'i, aqli, vaqti, rizqi, libosi, uy-joyi, yaqin insonlari va boshqa barcha ne'matlar) va unga topshirilgan narsalarning haqlariga rioya qilishni o'z ichiga oladi.

Insonlar o'rtasidagi omonatlarga boshqalarning omonat o'laroq aytilgan so'zlari, sirlari, mol-mulki, pullari, obro'- e'tiborlari, insonlarning haqlari kiradi.

Omonatga xiyonat qilishning bir necha ko'rinishlari bor:

1) Egasi ishlatishga ruxsat bermagan narsani ishlatish. Masalan: kiyimi yoki poyabzalini kiyish, narsasidan uning roziligisiz foydalanish, mashinasini minish, telefonini ko'zdan kechirish, hatto, u yuborgan xat va suratlarni uning roziligisiz ulashish kabi. Zero, birovning omonatidan faqatgina uning roziligi bilan foydalanish mumkin.

2) Omonatdan tonish. Masalan, qarzning qaytarib berilmasligi yoki vaqtida berilmasligi yoki birovdan narsa sotib olgan odamning shu narsaning haqqini berishda paysalga solishi yoki olganini inkor qilishi, pulini to'lashdan tonishi kabi.

Omonatga xiyonat qilmaydigan kishi “omonatdor” deyiladi. Buyuk ajdodlarimiz yozib qoldirgan ilmiy meroslarida omonatdor bo'lishga yordam beradigan quyidagi omillar e'tirof etilgan:

Inson o'zini zaif banda ekanligini his qilishi;

Inson o'zining ne'matlarga burkanganini anglab yetishi;

Mazkur ne'matlar – omonatlar uning inson sifatidagi majburiyatlarini to'laqonli ado etishi shartligini anglashi uchun berilganligini his qilishi;

Insonning mazkur omonatlarga rioyasi Yaratgan tomonidan ko'rib-bilib turilganligini va ularni ado etish shartligini his etishi;

Inson qachon-ki, mana shu haqni bajarsa va bu omonatlarni xoh maxfiy bo'lsin, xoh oshkora bo'lsin, haqiqiy ado etsa uning ulkan ajru-savobga ega bo'lishini tushunib yetishi.

Zamonamizda omonatni saqlashda beparvolik qiladigan odamlar ko'p. Ular birovning puli, mulki, haqqiga beparvo bo'ladilar va hatto o'ziga omonat o'laroq berilgan ne'matlarga xiyonat qiladilar yoki qadrlamaydilar. Aksincha omonatni noto'g'ri saqlash (o'g'rilik, firibgarlik, qalloblik, qarzga olingan narsalarni qaytarib bermaslik, birovning haqqini yeyish, jamiyat mulkini talon taroj qilish, davlat mulkidan o'z shaxsiy manfaatlari yo'lida foydalanish) kabi munofiqliklar natijasida inson o'ziga, o'zining mol-mulkiga, atrofidagi insonlarga, jamiyatga katta zarar yetkazgan bo'ladi.

Vazifa: Siz o'zingizni omonatdor odam deb hisoblaysizmi?

Sizga berilgan omonatlarni (qarzlaringizni) ro'yxatini qiling va ularni egalariga topshirish yo'lini tuzing.

21-KUN

Eng muhim vazifalar	Vazifalardan maqsadingiz	Bajarish vaqti	Holat
1 Tarmoq odobiga rioya qilish			<input type="checkbox"/>
2 Tana a'zolarini nazorat qilish			<input type="checkbox"/>
3 1 soat kitob mutolaasi			<input type="checkbox"/>
4 2 litr suv ichish			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>

Bugungi olgan 5 ta insaytim (xulosa, fikr, yangi bilim)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Uyqu planeri

1:___ 2:___ 3:___ 4:___ 5:___ 6:___ 7:___ 8:___ 9:___ 10:___ 11:___ 12:___
13:___ 14:___ 15:___ 16:___ 17:___ 18:___ 19:___ 20:___ 21:___ 22:___ 23:___ 24:___

PULNI TEJASH VA OQILONA SARFLASH USULLARI

Pulni oqilona sarflay bilish asosiy zamonaviy tendensiyalardan biridir. 2017-yilda amerikalik olim Richard Taler tomonidan keng o'rganilgan, pulni qanday sarflash va mablag'larni tejash haqidagi maxsus soha - "Xulq-atvor iqtisodiyotiga oid bilimlar" foydali bo'lishi mumkin.

Xulq-atvor iqtisodiyoti odamlarga pulni aql bilan va oqilona sarflash va saqlashga yordam beradi. Pulingizni to'g'ri sarflashga oid quyidagi qoidalar xulq-atvor iqtisodiyotidagi muhim qoidalardandir: Birinchi qoida - impuls xaridlardan tiyilish.

Siz iste'molchi sifatida odatda kun davomida do'konlardan turli narsalar sotib olasiz. Xarid davomida do'konlardagi turli chegirmalar va aksiyalar sizni o'ziga jalb qilishi mumkin. Ammo, siz o'zingiz o'ylamagan tarzda katta chegirmalar paytida katta xaridlarni amalga oshirib qo'yishingiz ham mumkin. Agar siz o'zingizni nazorat qilsangiz, bunday xarajatlardan himoyalana olasiz. Buning uchun quyidagilarga amal qiling:

"Keyinga qoldirish" opsiyasidan foydalaning.

Do'kondagi mahsulotni xarid qilishdan oldin uni do'konda ko'zdan kechiring, ammo xarid qilmang. Oradan muayyan vaqt o'tgach (masalan, bir necha kun) bunday xarid siz uchun haqiqatan ham kerakmi yoki yo'qmi qayta o'ylab ko'ring.

Xarid ro'yxatini tuzing. Bu sizga xarid qilishingiz kerak bo'lgan narsani sotib olish bilan kifoyalanishingizga yordam beradi. Xarid uchun maxsus paket bilan kelishingiz yoki maxsus suv idishlariga o'zingiz bilan uydan suv quyib olib chiqishingiz ham kundalik mayda xarajatlarni oldini oladi.

Ikkinchi qoida - kundalik sarf-xarajatlardan tiyilishdir.

Turli marketing hiylalari yordamida sotuvchilar tom ma'noda do'konlar va veb-saytlarga tashrif buyuruvchilarni ko'proq mahsulot sotib olishga majbur qilishadi. Ularga qarshi turish uchun ushbu qoidalarni eslab qolish muhimdir.

Xarid savatchasiga faqat kerakli narsalarni soling. Katta do'konlarda sut, non va go'sht kabi kundalik ehtiyoj mollari sotiladigan bo'limlar binoning turli burchaklarida atay joylashtirilganki, mijozlar do'kon bo'ylab harakatlanganlarida yo'l yo'lakay sotib olishni rejalashtirmagan narsalarni ham savatchaga solib olib ketishadi.

Mahsulotning vazni yoki hajmini tekshiring. Ko'pincha un va shakar 1 kg o'rniga 900 g, shokolad - 100 g o'rniga 90 g, o'simlik moyi - 1 litr o'rniga 930 ml qadoqlanadi. Pastroq narx har doim ham tejashni anglatmaydi. Shunga o'xshash mahsulot uchun narx biroz yuqoriroq bo'lishi mumkin, ammo o'lchami kattaroqdir.

Narxlarni solishtirishga odatlaning. Muayyan do'konlarning jami chegirmalari bo'lgan diskont kartalari orqali ancha muncha pulingizni tejayotganday fikrlashingiz mumkin. Lekin, balki siz diskont kartasi orqali chegirma ballarini to'playotgan supermarketda chegirmani hisobga olgan holda ham tovarlar boshqa do'konlarga qaraganda ancha qimmat bo'lishi mumkin.

Marketing kampaniyalarini ehtiyotkorlik bilan va tanqidiy baholang. Xaridlar uchun turli bonuslar yoki "har beshinchi xaridni sovg'a sifatida taqdim etish" kabi aksiyalar sizni ba'zan mutlaqo foydasiz narsalarni kerak bo'lganidan ko'proq sotib olishga majburlashning bir usulidir.

Uchinchi qoida - pulingizni transport uchun ham oqilona sarflashga o'rganish.

O'qiydigan va ishlaydigan odamlar uchun ish yoki o'qishga qatnash uchun transport xarajatlari ham alohida e'tirofdagi masaladir. Ammo zamonaviy hayotimizda avtomobilga ega bo'lishning o'ziyoq kelgusidagi katta xarajatlar haqida bizga beriladigan signaldir.

Shaharlardagi tirbandliklardan qutulish va uzoq masofalarga yetib olish uchun sizga jamoat transportlari yordam beradi. Maxsus transport kartalari mablag'ingizni ancha tejaydi va sizni faqat jamoat transportlaridan foydalanishga bog'lab qo'yadi.

To'rtinchi qoida - ortiqcha qarzlardan tiyilish.

Kishilar yoki tijorat tashkilotlaridan qarz olish ommalashgani uni qulay ekanligini anglatmaydi. Undagi yuqori foiz stavkalari tufayli siz bunday qo'shimcha majburiyatlarga dosh berishingiz oson bo'lmaydi. Ayniqsa, qimmatbaho telefonning so'nggi modeli yoki zarur bo'lmagan boshqa narsalarni qarz orqali sotib olsangiz kundalik normal xarajatlaringiz uchun pul yetkaza olishingiz masalasini o'ylab ko'rishingiz zarur. Esda tutingki, bir kishi boshiga qarz yuki darajasi oylik daromadning 30% dan oshsa, to'lovlarga dosh berolmaslik va qarz tuzog'iga tushib qolish xavfi katta bo'ladi.

– Siz odatda pulingizni qanday sarflaysiz?

– Siz pulni tejashga oid yana qanday texnikalarni bilasiz?.