

ILM OLISH VA VAQTNI TO'G'RI TAQSIMLASH

Jo'rayeva Sapura

Alfraganus University Filologiya va tillarni o'qitish Arab tili yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: *“Vaqt qilichdir agar sen uni kesmasang u seni kesadi”. Inson umrining yakuni yoqasida turib umrini sarhisob qilar ekan, o'tgan umriga achinmasligi va zoye ketgan hayotidan afsuslanmasligi uchun ham hozir necha yoshda bo'lmasin, vaqt uni kesmasidan vaqtни kesishni o'rganishi shart.*

Kalit so'zlar: *Vaqt, sarflash, rejalashtirish, Pareto qonuni, umr, vaqtga ta'rif. Insonlarning vaqt to'g'risidagi o'y-fikrlari turlicha.*

Kingadir vaqt yetishmaydi. Kimdir esa vaqtini “qanday qilib bo'lsada” o'tkazish fikrida. Ba'zilar vaqtlarini bekorchi, arzimagan narsalarga sarflasalar, boshqalarga vaqt doim kam. Ular doim shoshadi, juda band va ulgurmasliklaridan noliydilar. Vaqt bir xil taqsimlanganmi yoki kingadir ko'p, kingadir kam qilib beriladimi? Inson har tong yangi kunni qarshi olar ekan uning ixtiyoriga 24 soat beriladi va bu 1440 daqiqa yoki 86400 soniya degani. O'rtacha odamlar ixtiyoridagi 24 soatni qanday o'tkazadilar? Odatda 8-9 soatini uyquga, 3 soatini ovqotlanishga va 7 soatini ishlashga sarflaydilar. Xo'sh, qolgan 5 soatini qanday o'tkazadilar, nimalarga sarf qiladilar? Vaqt yetishmasligi va doim ulgurmaslikning kelib chiqishi ish vaqtini rejalashtirmaslik va vaqtни his qilmaslikdir. Har bir inson ma'lum bir vaqtga ega va buni boshqarishdagi shaxsiy qobiliyati qanchalik yaxshi bo'lsa, shunchalik vaqtни to'g'ri taqsimlash samarali bo'ladi. Odamlar vaqtни o'tmishga, hozir va kelajakka ajratadilar. Vaqtning qiymati uning mavjudligida emas, balki biz uni o'lchashda. Vaqt bilan o'lchanadigan eng muhim narsa bu bizning hayotimiz. Faqat vaqtни anglab, sodir bo'layotgan barcha narsalarni nima bo'lgan va nima bo'lishiga ajratishimiz lozim.

Masalan siz bir mashina sotib olar ekansiz pullaringizni emas, umringizni sarflaysiz. Inson sarf qilar ekan sarf bo'ladi, ya'ni qimmatli umrini sarflaydi. Biz sarflagan pullarimizni topishimiz mumkin lekin o'tib ketgan umrni emas. Hayotimiz davomida: “Kutganingda vaqt o'tishi qiyin”, “Vaqtim bo'lmadi”, “Vaqt shu darajada tez o'tib kettiki” hamda shu kabi so'zlarga ko'p marta duch kelamiz va bu so'zlardan hayratlanmaymiz. Chunki har birimizning lug'atimizda shu va shunga o'xshash “Vaqt” to'g'risidagi so'zlar bir talay. Mashhur ingliz yozuvchisi va pedagogi Genri Van Deyk shunday deydi: “Vaqt kutganlar uchun sekin, qo'rqanlar uchun tez o'tsa, qayg'uga botganlar uchun juda uzoq tuyiladi. U shod-xurramlar uchun juda qisqadek ko'rinsa, oshiq qalblar uchun esa mangudek go'yo”. Vaqt insoniyatga berilgan buyuk hadyalardan biridir. “Vaqt bu – hayot, hayot esa vaqtdir”. O'tayotgan har bir soniya hayotimizning bir bo'lagi aslida. Yo'qotayotgan umrimiz amallarimizga arziydimi? O'tayotgan bir daqiqa umrimizning bir daqiqasini o'zi bilan olib ketayotganligini anglagan holda, umrimizni isrof qilmasligimiz kerak. Muqaddas kitoblarda ham vaqtни zoye qilmaslik haqida ko'p ta'kidlangan. Kerakli yoki yoqimli

narsalar uchun vaqt yetishmasligi odamni keyingi bosqichga - vaqtni rejalashtirishga olib keladi.

Vaqtning rejalashtirish va kun tartibiga amal qilish bu yaxshi odat. Inson vaqtini rejalashtirar ekan umrini rejalashtiradi, ya'ni qaysi qismini ishga, qaysidir qismini esa oilasi va yaqinlariga bag'ishlashni. Tugallanmagan harakatlarni takrorlash Kurt Levin tomonidan o'rganilgan. Uning maydon nazariyasiga ko'ra, xotira izlariga kirish harakatning boshida paydo bo'ladigan va to'liq bajarilmaganda to'liq zaryadsizlanmaydigan kuch saqlanib qolganda osonlashadi. Bu nima degani? Inson biror ishni boshlab va uni oxiriga yetkazmasdan tashlab qo'yadigan bo'lsa bu ish uning keyingi boshlagan ishiga ham ta'sir o'tkazadi, ya'ni qanday? Tugallanmagan ishlar insonning hayolida aylanib yuradi. Vaqtini va rejalarini orqaga tortayotgandek go'yo. Shunday ekan rejalar tuzishda tuggalanmagan, muhim bo'lgan ishlari ustida ishlashni ham ko'rib chiqish tavsiya etiladi. Italiyalik iqtisodchi Vilfredo Pareto nomi bilan atalgan 1896 yilda ishlab chiqilgan Pareto qonuni: 80/20 qoidasi deyarli har qanday sohaga tegishli bo'lsa-da, odatda biznes muhitida va iqtisodiyotda qo'llaniladi. Buning sababi shundaki, 80/20 qoidasi eng yaxshi natijaga erishish uchun kuchingizni nimaga qaratishingiz mumkinligini aniqlashga yordam beradi. Pareto qonuni 20% harakatlar natijaning 80% ni ta'minlaydi degan prinsipga asoslanadi.

Agar sizning ishingizni kichik qismlarga bo'lish mumkin bo'lsa, Pareto qonuni uning qaysi qismi yakuniy natijaga eng katta ta'sir ko'rsatishini aniqlashga yordam beradi. Vaqtning to'g'ri taqsimlash va rejalashtirishda kundalik yuritishning ham samarasi katta. Masalan, Benjamin Franklin har tongda o'ziga o'zi savol bergan: "Bugun qanday yaxshi ish qilishim kerak?" Har kuni kechqurun esa o'z kunini "Bugun qanday yaxshi ish qildim?" degan savol bilan tugallagan. Stiv Jobs ko'zgu oldida turib, "Agar bugungi kun hayotimdagi oxirgi kunim bo'lganida bajarishni rejalashtirgan ishlarimni qilarmidim?" deya qiziqqan. Menejment masalalari bo'yicha iqtisodchi va maslahatchi Piter Druker qaror qabul qilayotib, bundan nimalar kutayotganini yozib borgan, bir necha oydan keyin esa ularni amaldagi natijalar bilan taqqoslagan. Inson o'z fikrlari, rejalar va hayotidagi voqealarni yozib borib, fikrlash xususiyatlarini rivojlantirish va to'g'ri qarorlar qabul qilishni o'rganadi. Inson fikrini to'g'ri yo'naltirish va fikrlarini bir nuqtaga jamlashi uning bir vaziyat to'grisida qaror qabul qilishdagi vaqtini ham tejaydi. Fikrni jamlash, to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini inson miyasi orqali bajarilaadi albatta.

Shunday ekan miyamizni oziqlantirishimiz ham juda muhimdir. Miyaning qanday oziqlantiramiz? Masalan mizg'ib olish. Uyquni o'rganish bilan shug'ullanuvchi mutaxassis Sara Mednik: "Mizg'ib olish uchun bir yoki bir yarim soatlik uyqu ma'lumotni o'zlashtirish xususiyatiga xuddi sakkiz soatlik uyqu kabi ta'sir ko'rsatadi" - deya ta'kidlaydi. Olimlarning so'zlariga ko'ra, ertalab o'quvchi odamlar kun davomida bir soatlik tanaffus qilib, uxlab olsa, kechki payt nazorat testlarini 30 foizga yaxshi bajarishadi. Agar sizda har kun 7 soatlik ish tartibi bo'lsa, u holda sizda mizg'ib olish imkoni yo'q tabiiyki, ammo kichik tanaffuzlar qilib turish ham zarar bermaydi. Kun davomidagi tanaffuslar nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki ijodiy fikrlash salohiyatini ham rivojlantiradi. Muvaffaqiyatli odamlar o'z kun tartibida albatta sport bilan shug'ullanishga vaqt ajratishadi. Piyoda sayr ham ajoyib mashq bo'lishi mumkin. "Faqat sayr vaqtida kelgan g'oyalargina qadrlil bo'ladi" deydi mashhur faylasuf Fridrix Nisshe. Kitob o'qish ham sizning fikrlash doirangizni

kengaytiradi va xotirani yaxshilaydi, empatiya darajasini oshiradi va stress darajasini kamaytiradi, shu tariqa oldimizga qo'yilgan maqsadlarimizga erishishga yordam beradi. Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, har bir insonning o'z turmush tarzi, o'z tamoyillari bor. Ko'zlangan maqsadlarga erishish uchun vaqtni to'g'ri taqsimlash kerak. Agar uni kelgusida o'zingizga foyda keltirishi mumkin bo'lgan ishlarga sarflasangiz, muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqori bo'ladi. Biz bugun nimalar qilishimiz haqida aniq bilishimiz va rejalashtirilgan hayotda har holda tartib yuqoriroq bo'lishini tushunib yetimiz kerak. Zero vaqt hech qachon bir yerda tuxtab qolmagan qolmaydi ham. Uni qay yo'sinda sarflash har bir insonning o'ziga bog'liq.

ADABIYOT:

1. Shayx Mavloni Muhammad Salim hafizahulloh "Bebaxo vaqt qadri"
2. Антошкина е.а. время как объект познания философии и других наук
3. @VAQTQADRI.
4. <https://kitoblardunyosi.uz>
5. aniq.uz