

ВАҚТНИ БОШҚАРИШ ИНСОННИНГ МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШ КАЛИТИДИР

М.Н.Бобоқулова – СамДАҚИ “Касб таълими” кафедраси катта ўқитувчиси

Р.Шобоева – СамДАҚИ 2-босқич магистранти

Вақтдан унумли фойдаланиш доимий равишда инсонни безовта қилади. Чунки, барча инсонлар ҳам белгиланган муддатга мувофиқ олдига қўйган мақсадларни амалга ошира олмайдилар.

Кимдир кам куч сарфлаш орқали муваффақиятларга эришади, кимдир эса кўп куч йўқотиш ҳисобига паст натижа кўрсаткичига эга бўлади. Шу боисдан ҳам вақтдан унумли фойдаланиш масаласи психологик муаммо сифатида бошқарув фаолиятимизда учраб туради.

Вақтдан унумли фойдаланиб муваффақиятга эришишнинг сири нимада?

Онгимизни тўғри йўналтириш – вақтдан унумли фойдаланишнинг энг мақбул йўлидир:

Мақсадни тўғри қўя билиш тафаккуримизнинг фаоллашувига олиб келади ва қисқа вақтда кўзланган натижага эришилади.

Инсонларни муваффақиятли ҳаракат қилувчи ёки муваффақиятсиз ишловчи шахслар тоифасига ажратишимиз мумкин

Муваффақиятли ишловчи инсонларнинг сири вақтдан унумли фойдаланиш укувига эгаллигидадир

“Аниқ мақсадли инсон хатто энг оғир йўлни ҳам босиб ўтади. Мақсади йўқ инсон эса, хатто энг силлиқ йўлда ҳам жойидан силжимайди”- деган эди

Томас Карлейль

Вақтдан унумли фойдаланиш инсон тафаккурига боғлиқ жараён дир.

Инсон тафаккури орқали фикрлайди, муаммо пайдо бўлганда эса, фикрлаш жараёни фаоллашади.

Муаммони бартараф этиш учун ҳаётининг кўникмалар, яъни кундалик ҳаётдаги вазифаларни самарали ҳал қилишда инсонга зарур бўладиган ижобий ҳатти-ҳаракатлар мажмуи зарур. Ижобий ҳатти-ҳаракатларига инсон маданияти, ахлоқи, хулқ атвори, соғлом турмуш тарзи каби шахсий категорияларни мисол қилиб олиш мумкин.

Инсоннинг шахсий фаолиятидаги муаммоларини ўз вақтида бартараф этиш учун вақтдан унумли фойдаланиш ва вақтни бошқариш маҳорати эгалланса яхши натижаларга эришади ва бу “Тайм менежмент” деган тушунча билан изоҳланади.

Тайм менежмент - бу ўз шахсий иш вақтини бошқариш маҳоратидир.

Тайм менежмент- Бу фақатгина зарур ишлар рўйхатини тузиш эмас, балки вақт ва юкломани тўғри тақсимлаш ҳамдир

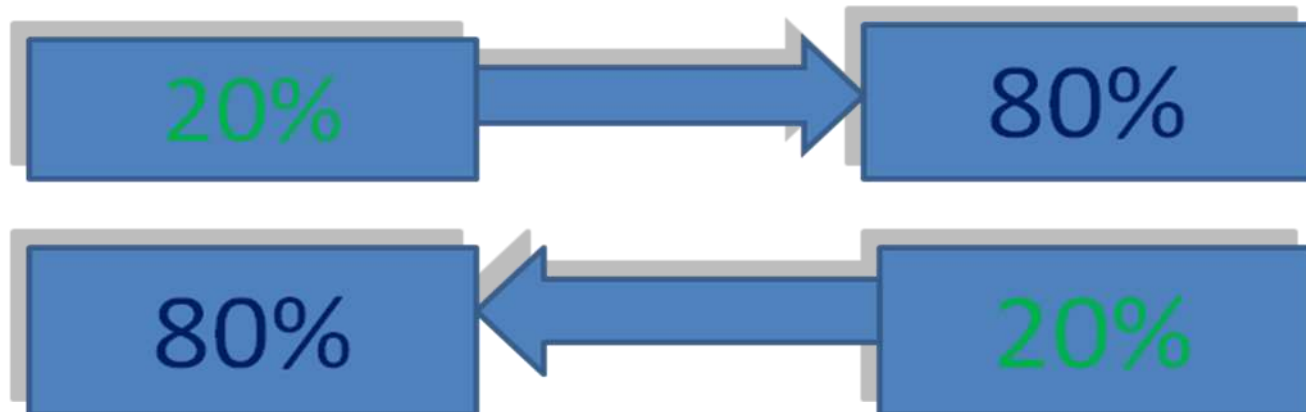
Психолог Паркинсоннинг фикрича: «Агар вақтни бошқармасанг, у қўлингдан учиб кетади»

Вақт ҳақида Вильфредо Пареттонинг “ 80/20 қондаси” ҳам вақтдан унумли фойдаланишни ифодалайди. Унингча «Инсон умрининг 80 %ини

майда-чуйда, кераксиз ишларга, 20 %ини муҳим, долзарб ишларга сарфлар экан».

Паретто қонуни 20% куч сарфлаш орқали 80% натижага эришиш ва аксинча:

Пареттонинг “**Дисбаланс тамойил**”и- вақт, ҳаракат ва манбаларнинг кичик қисми натижанинг катта қисмига жавобгардир



Ишларни бажариш жараёнида вақтни сарфлашда қуйидаги ҳаракатларни амалга ошириш, яъни «Ишларни муҳим/ муҳим эмас, долзарб/долзарб эмасга тоифалаш мумкин “Вақт ўғрилари”муваффақиятли инсон бўлиб етишимиз ва вақтни фойдали ишларга сарфлашимизда бизга тўсқинлик қилади.

“Вақт ўғрилари” –бу савияси паст сериаллар томошаси, дўконларда бўш вақтни ўтказиш, соатлаб кимнидир ҳатти-ҳаракатини ғийбат қилиш, INTERNET тизимидаги номаъқул сайтлардаги “саёҳат”, тафаккур талаб қилинмайдиган ҳар-хил ўйинлар ва ҳ.к.

Вақт ўғриларининг сизнинг вақтингизни ўғирлаб, сизнинг устингиздан ҳукмронлик қилишига йўл қўйманг!

СИЗ қуйидагиларни тартибга келтиринг:

Ўз мақсад ва интилишларингизни

Шахсий тараққиёт режангизни,

Ўзингизни

Соғлиғингиз ва ҳаёт тарзингизни

Режалаштириш ёрдамида вақтни тежаш:

Вақтни ташкил этишнинг мазмуни Вақтни бошқара билиш , вақтдан фойда олиш ёки вақтнинг қурбонига айланишдир.

Стратегик режа тузиш – узоқни кўзлаб режа тузишдир.

“Биз бир йилга режалаштирганимизда, дон сочамиз, ўн йилга режалаштирганимизда, дарахт экамиз, агар бутун умрга режалаштирсак, кишиларни ўқитамиз ва тарбиялаймиз.”(Хитой халқ мақоли)

Режалаштиришда қуйидагиларни инобатга олиш зарур: Режани қоғозда ёки электрон вариантда тузиш лозим мияда эмас. Оптимал ҳордиқ чиқариш керак, ҳар бир соат ишдан сўнг 10 минут. Кундалик тутиш ҳам қулай, ҳам фойдалидир.

Корхонада муваффақиятга эришишнинг яна бир самарали йўли ҳар бир ходим ўзининг лавозими ва бажараётган функцияларига қараб стратегик вазифаларни амалга ошириши, истиқболлини кўра билиши лозим.

Муваффақиятсизликка эришишнинг энг осон йўли эса, “ВАҚТ” деган қимматбаҳо хазинадан нотўғри фойдаланиш, яъни сиз учун муҳим бўлган ишни тўғри келмайдиган вақтда амалга оширишдир.

Муваффақиятга эришиш, яъни ишингизнинг ижобий ҳал бўлиши учун, ишингизни ҳал қиладиган киши- бошлиғингиз, ўқитувчингиз, турмуш ўртоғингиз, ота-онангиз ва ҳ.клар билан бу ишингизни қачон, қайси вақтда муҳокама қилишингиз лозимлиги ҳақида пухта ўйлаб киришиш маъқул.

. Инсон шахси кўп қиррали, турли таълимот вакиллари шахс сифатлари тўғрисида, уларнинг ҳаётда муваффақиятга эришишлари ҳақида куйидаги фикрларни билдирадилар ва шахснинг турли хусусиятларига эътиборларини қаратадилар, бир таълимотда таъкидланишича, шахснинг мукамаллиги ва омадини унинг бошқа инсонларнинг заруриятига ёрдам беришга тайёрлиги, улар билан тил топиша олишларига қараб белгиласа, бошқа таълимотда эса одамнинг бошқа одамларда қандай таассурот пайдо қилишларига қараб ўлчанади деган фикр илгари сурилади.

Оила ҳам ҳаётда муваффақиятга эришишда асосий ўринни эгаллайди

Шароитлар ва вазиятлар догматик эмас, улар динамик хусусиятга эгадир, бу ўзгарувчан жараёнга инсон доимо ўз вақтида, вақтни бошқара олган ҳолатда тайёрлигини кўрасата билсагина муваффақият калитининг соҳиби бўла олади

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Махмудов М. Бошқарув психологияси. – Т.: "Академия", 2006.
2. Саттаров Э.Н. “Омадга эришиш психологияси.-Т.:Ғафур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи”, 2014.