

**А.Навоний номидаги Самарқанд давлат университети**

**«Амалий педагогика ва психология» кафедраси**

**«ТАДБИРКОРЛИК ВА БАДАВЛАТ БЎЛИШ  
ПСИХОЛОГИЯСИ»**

**илмий-методик қўлланма**

**Тузувчи: С. М. Мусинов**

**Самарқанд – 2011**

## Такризчилар:

СамДЧТИнинг маънавий-маърифий  
ишлар бўйича проректори:

п.ф.н., доц.Э.А.Искандаров

ТАТУ СФ ижтимоий-гуманитар  
фанлар кафедраси мудири:

ф.ф.н., доц.Р.С.Мардонов

Амалий педагогика ва психология  
кафедраси ўқитувчиси, доцент

М.Салоҳиддинова

Мазкур методик қўлланмада илк мартаба ўзбек тилида бизнес ва хусусий тадиркорликни тўғри йўлга қўйиш учун унинг психологик қонун-қоидалари ишлаб чиқилган ва машқларда ўз аксини топган. Муаллиф Н.Хилл, М.Удальцова ва Л.Аверченко асарларидан диққатга лойиқ ахборотни ўзбек тилига таржима этиб, уларга ўз фикр-мулоҳаза, тренинглари, аутоген машқларини қўшган. Ушбу қўлланма ҳар бир тадбиркорга, бизнес иштирокчисига ижобий тафаккурни, аниқ мақсадни, тезкорлик ҳаракатларини, маънавий ва қадриятли йўналишни ташкил топишга ёрдам беради, уларни тинч-тотув яшашга, бадавлат бўлишга ўргатади.

## КИРИШ

Ҳаммага маълум Президентимиз ташаббуси билан 2011 йил жамиятимизда кичик бизнес ва хусусий тадбиркорликни ривож топтириш йили деб эълон этилган. Мустақиллик йилларида бу соҳада кўп ишлар қилинди. Ушбу йилни иқтисодий раванқ топишига бағишланиши энг инновацион, келажакни белгиловчи парадигма бўлиб у жамиятимизнинг ҳар бир аъзосига бизнесни йўлга қўйиш, тадбиркорликни ҳаётда тадбиқ этиш бўйича умумий ва махсус билим, малака ва кўникмаларни ривож топтиришни талаб этади.

Тадбиркорлик ва бизнес фаолияти ҳар бир шахснинг ички дунёси – унинг онги, тафаккури, ҳис-туйғулари ҳамда иродаси билан боғлиқ мураккаб тузилма бўлиб, улар биргаликда ўз функциясини юқори даражада бажарса, ҳаётда вужудга келади.

Мазкур методик қўлланмада кичик бизнес ва тадбиркорлик билан шуғулланишнинг психологик жабҳалари ишлаб чиқилган бўлиб, машқларни бажарган инсонда меҳнат қилиш, ашё ишлаб чиқариш бўйича кучли мотивация вужудга келади. Ҳар бир бизнесчи ва тадбиркорда позитив (ижобий) тафаккур шаклланади, унинг соғлиги, кайфияти, асаб тизими ижобийлашади, меҳнат қилиш, фойда олиш, бадавлат бўлиш ҳаракатлари шаклланади.

Машқларнинг энг аввалги мақсади ҳар бир шахсда бизнес ва тадбиркорлик билан шуғулланиш учун ўзида ишончни шакллантиришдир. Ишонч инсон қалбида онгида, орзуларда, ҳис-туйғулар таркибида вужудга келади.

Реал ҳаётимизнинг қонуни – бу ишонч-эътиқодни фаолиятда намоён бўлишида. Зарарли ғоя, воқеа, ҳодиса, тасаввурларни эсга олмаслик лозим. Инсон ўз ақл-заковатини бахт-саодат келтиришига қалбан ишониши лозим. Инсон нимага бутун қалби билан ишонса, ҳаётда шу вужудга келади. Сиз нима ҳақида ўйласангиз, шунга ишонасиз. Шунинг учун Сиз қўлланмага берилган машқларни чин қалбдан ўқиб, такрорлаб, англаб тезда ҳаётга тадбиқ этишга ҳаракат этинг.

Мақсадга эришишда Сизда аутоген машқлар, тренинглар, ўз-ўзини ишонтириш ва рағбатлантириш ёрдам беради.

Сизга омад тиловчи С.М.Муסיнов.

Ҳар бир жамиятнинг орзуси – ёш авлодни нафақат билимли, маданиятли, қадриятли ҳамда маънавиятли, балки шулар билан бирга илмий асосланган, амалиётга қаратилган самарали, рақобатбардош меҳнат тарбиясини олган этиб тарбиялашдир.

21 аср шахсининг асосий сифат-хислатларидан бири – янгиликлар, инновацияларга таяниб ҳаётнинг асосий мазмун-моҳияти бўлган меҳнат, тадбиркорлик билан шуғулланиш ҳисобланади. Ушбу ишлаб чиқариш замонда яшаётган бунёдкор шахс ўз тадбиркорлигида кўпроқ коммуникатив, интеллектуал, руҳий ва ҳуқуқий имкониятлардан фойдаланади.

Цивилизация ривож топган сари инсон талаб, истак, қизиқишлари тобора ортиб боради, бу интилишларни қондириш манбалари, сифатлари, миқдори ҳам ижтимоий шартлар қўйилади. Шундай замон келадики ҳар бир бошқариладиган жамиятнинг қандайлиги унинг ишлаб чиқариш маҳсулотларини сифати билан баҳоланади. Бунда эса иқтисодни юрагини белгилайдиган янги типдаги тадбиркор шахсининг ишбилармонлик сифат, хислат, фазилатлари, унинг билим, малакалари асосий роль ўйнайди.

2011 йил Ўзбекистонда кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик йили деб эълон қилинган – бу халқимиз келажагини, тинч, фаровон яшашишини таъминловчи стратегик аҳамиятга эга ҳаёт таризини белгилайдиган амалдаги лойиҳадир. Дарҳақиқат, ҳаёт сабоқлари, тасаввурлар, билимлар, малакалар, инсон ички руҳий ва жисмоний имкониятлари самарали ишлаб чиқаришга, тадбиркорликга кечиктирмай, эртага қолдирмай ишлатилиши лозим. Тадбиркор жамиятнинг келажаги порлоқдир. Агар янги анланган билим ва малакалар дарров амалиётда қўлланмаса, эрта, индин, кейин бу билимлар, малакалар эскиради, ишлаётган шахс яна бошқа мамлакатларда вужудга келган инновацион технологияларга муҳтож бўлади, уларни сотиб олади. Бу ҳолат мустақил иқтисодиёт ривожини сусайтиради, инқирозга учратиб тўхтатиши мумкин.

Янги ишлайдиган тадбиркор билимли, малакали, маънавиятли бўлиб, у доим инфорацион жамиятда ўз рақобатбардошлигини сақлаш учун инновацияларга, янги ғоя, фикр, тасаввурларга бой бўлиши лозим. Энг янги ғоялар асосида технология ишлаб чиққан тадбиркоргина бугунги ва эртанги кунда самарали меҳнат қилиб, янги ашёлар билан халқларни таъминлаши, яхши даромад олиши, ҳаётни раванқ топишига ўз ҳиссасини қўшиши мумкин.

Шуни айтиш жоизки 30-40 йил олдин, эски, собиқ совет тизимда ишбилармонлик, тадбиркорлик, бозор иқтисодиёти ва ҳақиқий демократия талабларидан келиб чиққан ҳолда ёшларни тарбиялаш мақсади йўқ эди. Натижада инсон олган билим, малакалар тезда амалиётда ишлатилмас эди. Улар ишлатгунга маънавий эскириб ишлатишга қодирлиги йўқолар эди.

Энди эса, мустақиллик, бозор иқтисодиёти ва демократия шароитида тадбиркорлик категорияси бутун жаҳон тадбиркорлик амалиёти билан боғлиқ бўлади. Ўз устида ишламайдиган, янги ахборотдан орқада қоладиган, янги билим, ғояни тезда ишлаб чиқаришга қўлламайдиган, сифатли, қадриятли

махсулот ишлаб чиқмайдиган тадбиркорни замон, рақобат, вақтнинг ўзи инкор этади.

Бу соҳадаги яна бир талаб - оила, мактаб, лицей, коллеж ва олийгоҳларда замонавий тадбиркорни мақсадли, тизимли тарбия этиб вояга етказиш, - давлат, жамият, ҳар бир шахс, педагог-устозларнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Бу масалани ечиш учун таълим-тарбиянинг имкониятларидан фойдаланиш зарур. Агар боғча, мактабгача тарбия жараёнида болаларда меҳнатни улуғлаш, меҳнатга бўлган муносабатни ижобийлашига диққат-эътибор қаратилса, кичик мактаб ёшидаги болаларда меҳнат, унинг турлари, мазмуни ҳақидаги бирламчи тасаввурлар, қизиқишлар, мотивлар ва энг оддий малакалар шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Ўсмир ёшида эса меҳнат қилиш, меҳнат муносабатларда бўлиш, меҳнат турлари ҳақида тасаввур, билимларга эга бўлиш, ўзи учун имкониятига қараб меҳнат тури билан шуғулланиш мақсадалари шаклланади. Бу пайтда устоз-педагогларнинг ҳар бир дарсида, тарбиявий соатларда, меҳнат фаолияти дарсида тадбиркорлик ишлари олиб боришлари диққатга сазовор. Ўсмирлик ёшида ўқувчиларни касбга йўллаш, уларни касблар билан, касбга, мутахассисликка қўйилган давлат таълим стандартлари билан таништириш, ҳар бир ўқувчига нафақат маъқул, балки унинг физиологик, психологик ва маънавий жиҳатларига мос меҳнат турини эгаллашга ёрдам бериш – меҳнат ва тадбиркорлик тарбиясининг асосий мақсадига айланган.

Бу мураккаб, мақсадли ва қадриятли педагогик фаолиятда шу нарса маълумки тадбиркорлик билан шуғулланишдан кўра ўсаётган ёш авлодга уни ўргатиш мураккаброқ.

Ҳозирги даврнинг яна бир ижобий хусусияти шундаки нафақат бизнинг мамлакатимиз Ўзбекистонда, балки бутун жаҳондаги мамлакатларда тадбиркорлик учун қулай шароитлар яратилган.

Жамият келажагини ҳал қилувчи бу жараён натижаси, энг аввало, янгича меҳнат, иқтисод, тадбиркорлик ташкилотчилик, раҳбарлик фалсафасини эгаллаган педагог фаолияти билан боғлиқ. Хусусий тадбиркорлик ва бизнес билан шуғулланиш нафақат умумий балки махсус билим, малака, шахсий сифат-хислатларни талаб этади. Бу вазифани ушбу ишларда касбий тайёргарликка эга ўқитувчи, педагог, устозгина бажара олади. Демак, ёшларни тадбиркорлик руҳиятида тарбиялашни жадаллаштириш учун педагоглар бу ишга керакли тайёргарликка эга бўлишлари лозим.

Бу муаммони ечишда педагог тайёрлайдиган коллеж, институт, университет таълим дастурларида тадбиркорлик педагогикаси ва психологияси, ёшларни тадбиркорлик ва бизнесни юритишга ўргатиш воситалари каби янги курсларни қўшиши мақсадга мувофиқ. Худди шу йўналишдаги ишни ўқитувчиларнинг малака ошириш институтларида ҳам йўлга қўйиш лозим. Ҳар бир педагог ўзи, мустақил, тезда ўзида тадбиркорликни ривож топтириши, бу фаолиятидан яхши натижа олиши ва ўз тажрибасини ўқувчи ёшларга тарғибот этиши ёшларда ижобий таъсир этади.

Ривож топаётган шахсдаги тадбиркорлик сифат-хислатлари унга қаратилган мақсадли таълим-тарбиядан ташқари, оиладаги, маҳалладаги,

мактабдаги, олийгоҳ ва жамиятдаги меҳнатга бўлган ва ўзаро муносабатларда шаклланади.

Шу ҳам диққатга сазоворки замонавий педагогика дарслигида, ўқув қўлланмасида, ёшларни меҳнат тарбияси қисмида тадбиркорлик қонун-қоидалари ва унинг психологик-ижтимоий асосларига эътибор берилса, тадбиркорлик бўйича экспериментлар олиб бориб уларнинг натижалари оммалаштирилса, махсус курслар, танлов курслар ташкил этилса, дарсликлар, қўлланмалар яратилса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Тадбиркорлик, ишлаб чиқариш билан шуғулланиш, ёшларни тадбиркорлик руҳиятида тарбиялаш нафақат бугунги давр талаби, жамият ривожини белгилайдиган сиёсат, балки бу масъулиятли ва мураккаб жараён эртанги куннинг ҳам асосий вазифасига айланди, тобора жадаллашди. Давлат ва жамият келажagini белгилайдиган сиёсатнинг самарадорлиги шу жамият ва давлатда яшовчи инсонларнинг тадбиркорлигида, кадриятларида намоён бўлади.

Чет давлатларда тадбиркорликни бизнес тушунчаси билан боғлаб, унинг қоидалари ишлаб чиқилган. АҚШ ва Японияда фирмаларнинг «этика кодекси», бизнесменларнинг «ишбилармонлар кодекси» ишлаб чиқилган ва тадбиркорлар бунга қатъий риоя этадилар. Бу кодекслар тадбиркор ва истеъмолчи ўртасидаги муносабатларни ижобий тус олишига, уларнинг бири-бирига ишончини шакллантиришга, бир-бирини ҳурмат этишига, ҳамда бири-бирига, қийин пайтларда, ёрдам қўлини чўзишга ундайди.

1913 йилда Америка тадбиркорларининг биринчи «Бизнесмен кодекси» ишлаб чиқилган ва унда етти та иш юритиш қоидаси қабул қилинган. Бу қоидалар бизнес ва тадбиркорлик соҳасидаги усул ва сиёсатни баҳолашда уларнинг ҳақиқат ва адолатлилик тушунчаларига мос келиши билан белгиланган.

Аста-секин фирма ва компанияларнинг тажрибаларига таяниб ишбилармонлик, тадбиркорликнинг 10 тамойили (насихатлари) ишлаб чиқилган. Ҳар бир тадбиркор бу тамойилларга амал қилиши лозим.

Тадбиркорликдаги тамал тош – бу ишлаб чиқариш, яратиш, хизмат кўрсатиш фаолияти бўйича янги ғоя топишдир. Бу психология қонунлари билан боғлиқ жараён. Тадбиркор ҳаёт талабалари мониторинги, маркетингини олиб боради. Тажриба ва махсус билим, малакаларга эга бўлади, доим хотирадаги керакли ахборотни тафаккурга юбориб анализ, синтез, тизимлаштириш, хулосага келиш билан шуғулланади. Шу билан бирга у хаёл жараёнини ишга солиб янги ихтиролар, инновацияларга эга бўлади. Бозорда рақобат бор. Рақобат ҳам янги ғоя туғилишига, инновацияни ўйлаб топишга, янги технологияни ишлаб чиқаришга асос бўлади. Рақобатбардош товар ишлаб чиқариш учун қуйидаги талабга риоя этиш лозим:

**1. Сифат** – бу истеъмол (товар) хусусияларининг мажмуидир. Харидор ўз муаммоларини ечиш мақсадида Сиздан нарса, товар сотиб олишга, хизматингизга мўхтож бўлади.

**2. Бизнес-режа тизими** - Унда тадбиркорлик ғояси нимдан иборат? Нима сотиб олиш керак? Уларни нимадан, қачон тайёрлаш лозим? Бу қанча

туради? Ким уни сотиб олади? Харидорга бу ҳақда қандай қилиб ахборот узатиш лозим? – кабилар ифодаланади.

**3. Нархни туширишдан қўрқманг.** Фойда нарсани қиммат сотишда эмас, балки кўпроқ товарни харидорга мос нархда сотишда.

**4. Товар рекламаси** – рўзномаларда, телевидениеда, товарингиз ҳақида маълумот бериш, айрим харидор бўлиш эҳтимоли борларга хат юбориш, плакат, эълонларда ўз нарсангиз ҳақида ахборот бериб, истеъмолчи қизиқиши, талабини, эҳтиёжини ҳаракатга келтиринг. Сотмоқчи бўлган нарса ҳақидаги ахборотни қисқа, мантиқли, интерактив баён этинг.

Тадбиркорлик кредитсиз қийин. Уни олишдан қўрқманг. Кредит маблағини ўйлаб, синчиклаб, мутахассислар билан маслаҳатлашиб ишлатинг. Шерикларингиз, ишчи-ходимлар билан хайрхоҳ бўлинг. Тадбиркорликнинг асосий сармояси, бугунги кунда, ўзи ҳисобланади. Бу сармояни, ўз тафаккур, хотирангиз, ирода ва характер сифатларингизни ишлашга ўргатинг, эришилган ютуқлар пайтида рағбатлантиринг. Ичиш, чекиш, ёмон ўйинлар билан шуғулланиш, ёмон йўлга бориш, ёмон фикр юритиш тадбиркор учун ўта хавфли одат, ҳаракат ва йўналишлар. Улар тадбиркорни хонавайрон қилади.

Тадбиркор моделини бугун қуйидагича тасаввур этиш мумкин; - унда қуйидаги билим, малака, ҳислатлар бўлиши шарт:

- талабларни (ижтимоий, шахсий, техник, иқтисодий, сиёсий) тезда пайқаш, англаш ва хулосага келиш билим, малакалари;

- энг янги ахборотга эга бўлиш ва уларни ўз ишлаб чиқаришига қўллай билиш малакаси;

- доимо имконият қидириш ва ташаббускорлик;

- қўйилган мақсадга эришишда сабот ва матонат;

- самарадорлик ва сифат томон тинмай ҳаракат этиш малакаси;

- мақсадга қараб интилиш, ғояларни доимий ривожланиб бориши, товар ҳақидаги ахборотни реклама қилиш малакаси;

- нафақат тадбиркорлик бизнесидаги ўз, балки бошқа боғлиқ соҳаларни узлуксиз таҳлил этиш, кузатиш, режалаштириш ва олдиндан кўра билиш малака, кўникмаси.

Тадбиркорлик шериклар билан бажара оладиган функциялар тизимидан иборат фаолият. Улар бамаслаҳат, қонун доирасида, мақсадли ишлашлари лозим. Катта фирма кичигини ҳурматлаши, унга ишониши, ёрдам қўлини чўзиши даркор.

Тадбиркорликда инсон омили, инсоннинг ички, психологик хусусиятлари муҳим роль ўйнайди. Тадбиркорликда шахсий тафаккур ҳислатлари, ундаги жараёнларнинг ривож топганлиги, ҳис-туйғулар, ирода, характер сифатининг мавжудлиги самарали иш юритишнинг гарови бўлади. Тадбиркор, ишбилармонлар ўз хизматчиларига бўлган муносабатларда ҳам эътибор бериб, ўзаро ҳурмат, тартиб, ҳақгўйлик, одиллик, виждолилик асосида ишлайдилар. Ишчи ўз мажбуриятини, иш ҳақи тўланиши, муҳитини, иш кунини давомийлигини, раҳбар талабларини, малака оширишини, синов

шартларини, меҳнат таътили, шарти, касаллик вақтида ҳақ олишини ва бошқаларни билиши лозим.

Тадбиркорлик фаолияти мижозлар билан муносабатда бўлади. Мижоз сифатида даллолик идораси, биржа, тайёрлов ташкилоти, қайта ишловчи корхона, маҳсулотнинг доимий буюртмачиси ёки харидор бўлган айрим шахслар бўлиши мумкин.

Тадбиркорликда мижоз ким бўлишидан қатъий назар: ташкилотми, корхонами, фирмами, якка шахси – аввало тадбиркор олдида ўз муаммолари билан муурожаат қилаётган инсон эканлигини эсда тутиши лозим.

Тадбиркор вазифаси – мижоз талабларини сифатли қондирмоқ, ўзи ҳақида унда ижобий тасаввур қолдирмоқ. Тадбиркор ўз ишини мижозга бағишламоғи лозим. Мижозни кўпайтириш учун иш сифатли, тез, арзон, ҳар бир ишчи – ходим хушмуомала, билимли, эътиборли, ишончли, тартибли ва ҳалол бўлиши лозим. Бугун истеъмолчилар алоҳида эътиборли кучга айланган. Улар ўз талаблари билан тадбиркорлик тизимини амалда бошқармоқдалар. Бу муносабатда истеъмолчи устувор. Бундай ходиса тадбиркорликда консюмеризм (истеъмолчи) деб аталади.

Азиз китобхон! Сиз ушбу қўлланмани қўлга олган экансиз уни диққат, теран ва алангали ўқиш ҳаракати билан ўзлаштиринг ва амалиётда олинган билим малакларингизни қўлланг. Мазкур китобда Сиз учун тадбиркорлик қонун-қоидалари содда, қисқа, мазмунли акс этилган. У Сизга тадбиркор фаолияти ҳақида тасаввурни вужудга келтиради.

Қўлланмани бадавлат бўлиш психологияси қисмида эса Сиз ўзингиз учун керакли психологик билим, малака, кўникмалар оласиз. Тадбиркорлик, ишбилармонлик ғояси энг аввало тафаккурда пайдо бўлади ва аста-секин шахсни ҳаракатга келтириб, уни ҳаётга тадбиқ этишга ундайди. Сиз янги ғоя, фикр қандай пайдо бўлади? – деган саволга жавоб топасиз, Сизда ҳам инновацияга эга тадбиркорлик ғоя, истак, мотивлар албатта пайдо бўлади.

Қўлланмадаги тестлар, сўровномалар Сизни тадбиркорликка, бадавлат бўлишга лаёқатингизни диагностика этишга, машқлар, тренинглари Сизда тадбиркорлик ҳис-туйғуси, иродаси, тафаккур ва онги, малака ва билимлари шаклланишига ёрдам беради.

Агар Сиз чиндан бу китобдан ниманидир олишни истасангиз, унга шунчаки кўз югуртириб чиқиш кифоя деб ўйламанг. Уни диққат билан ўқиб чиққанингиздан кейин ҳар ҳафта бир неча соат синчиклаб такрор этиб англашга, тушунишга, ҳаётда тадбиқ этишга ҳаракат этинг. Китоб доимо иш столингизда бўлсин. Китоб Сизга ёрдам бериши мумкинлигини ҳамиша ёдда тутинг. Қўлланмадаги қоидалар, агар Сиз уларни астойдил, чин қалбдан ўзлаштирсангиз, одатга айланиши, Сизни энг юқори ижтимоий, сиёсий, иқтисодий поғоналарга кўтариши ҳеч гап эмас. Ўрганиш ҳамма вақт бўладиган фаол жараён. Биз ишда ўрганамиз. Ўрганган қоидаларни ишда қўлланг.



Бадавлат бўлиш учун ҳар бир шахс энг аввало адекват тафаккур (реал, талабга жавоб бера оладиган), руҳиятга эга бўлиши лозим. Буни қуйидаги тамойилларда кўриб англаш мумкин.

## **ЎН ЕТТИ ТАМОЙИЛ МЎЖИЗАСИ**

1. Ижобий психологик установка (йўналиш дастур).
2. Мақсаднинг аниқлиги.
3. Ортиқча қадам қўйишдан қурқмаслик.
4. Обдон, пухта ҳар томонлама ўйлаш.
5. Тартибга мустақил риоя этиш.
6. Совуққонлик билан фикр юритмоқ (рационал).
7. Ишончга таяниш.
8. Чин юракдан муомала қилиш.
9. Ташаббускорлик.
10. Азм, шавқ – завқ, иштиёқ (энтузиазм).
11. Диққатни бир нуқтага қаратилганлиги.
12. Коллективизм (ижтимоийлик).
13. Хатолардан билим, малака олиш, хулоса чиқариш.
14. Ижодий ҳаёл.
15. Вақт ва харажатларни режалаштириш.
16. Соғлом руҳият ва соғлом тан.
17. Одатларнинг кайхоний кучига таяниш.

## **МАКСАДНИ АНИКЛАБ ВАЗИФАЛАРНИ ЕЧИШДА СИЗГА 17 ТАМОЙИЛДАН ЕТТИТАСИ ЁРДАМ БЕРАДИ.**

### **Булар:**

1. Ташаббускорлик;
2. Ўзида тартибни сақлаш;
3. Ижодий ҳаёл;
4. Обдон, пухта ҳар томонлама ўйлаш;
5. Диққатни мақсадга қаратиш;
6. Вақт ва ҳаражатларни режалаштириш;
7. Шавқ-завқ, иштиёқ.

### **Психологик установкани ўстириш бўйича 1 – аутоген машқ.**

Мен тинчман, ўзимга ишонаман, тинчман, соғломман, аниқ мақсад эгасиман. Мен бадавлат бўлишга қодирман. Бугундан бошлаб бадавлат бўлишга далил киришаман. Бадавлат бўлишга менга ҳамма имкониятлар бор.

### **Сизда муаммолар бўлса – бу Оллоҳнинг неъматидир.**

1. Сизда муаммо бор? Жуда яхши!  
Муаммо, ечиш учун пайдо бўлади.  
Ижобий психологик йўналиш ва куч билан Сиз уни ечасиз.  
Бақувватроқ, яхшироқ, муваффақиятлироқ бўласиз.
2. Муаммолар ҳаммада бўлади. Бу шунинг учунки бизлар доим ўзгариб турувчи оламда яшаймиз, ҳаракатдамиз.
3. Оламнинг ўзгариши – табиатнинг асл қонуни.
4. Бу қонуннинг бизларга таъсири фақат бизнинг кайфиятимиз ва психикамизга боғлиқ.
5. Инсон ўз фикрини йўналтириши ва ҳисларини назорат этиши мумкин. Демак, инсон ўзи установкаси (асосий йўналиши) ва муносабатини ташкил этиши, уларга ижобий ёки салбий тус бериши мумкин. Шу асосда инсон ўзида ва уни ўраб олган оламда рўй бераётган ўзгаришлар орасида мутаносибликни сақлаши мумкин.
6. Муаммони ечишда ютуқ ёки ютқизиш фақат Сизнинг психологик установкангиз билан боғлиқ.
7. Ўзингизни қўлга олинг. Эмоцияларни назорат этинг! Ўз келажагингизни ўзингиз ҳал этинг.
8. Оллоҳ ҳамма вақт ёрдам беради.
9. Агарда муаммо туғилса:
  - а) илоҳий кучга илтижо этинг;

- б) чуқур ўйланг;
- в) муаммони белгиланг;
- г) уни таҳлил этинг;
- д) ўзингизни ижобий психологик установкага руҳлантинг;
- е) омадсизлик жойида катта омад уруғларини ўстиринг.

10. Ҳаёт қийинчиликларида муаммоларни тез ечишга ўрганинг!

11. Ишқибозлик энергиясини эзгуликка сарф этинг.

12. Еттита эзгулик ҳаракати: эзгу фикрлилик, ўртачалик, чидамлилик, ҳақиқатпарастлик, ишонч, умид, ҳамдардлик.

(Буларни ҳаётга тадбиқ этинг).

13. Битта яхши ғоя, ҳам ҳаракатни вужудга келтиради, омадсизликни катта омадга айлантиради. Ҳар бир омадсизликдан омад кулиши мумкин. Унда катта омад уруғлари мавжуд.

### **БИЗНЕСДА АНИҚ МАҚСАДГА ЭРИШИШ УЧУН ПСИХОТЕРАПЕВТИК ФОРМУЛА!**

Мен аниқ мақсадга эга бўлишини жуда хоҳлайман.

Мен мақсадни ойдинлаштиришга қодирман. Аниқ мақсад ҳаводай зарур.

Хоҳлайман ки менинг тафаккуримда мақсад аниқ, тушунарли, фойдали бўлсин.

Менинг фаолият мақсадим мантиқли ва аниқ.

Мен аниқ мақсадга эга бўлдим.

Аниқ, мантиқли мақсад бор.

Аниқ тадбиркорлик мақсади.

Энди навбат ҳаракатга. Амалий.

#### **Менинг ички душманларим:**

а) Танбаллик, инерция, камҳаракатлик, ишни бошлаш ва бошқа фаолиятга ўтишдаги қийинчилик, бўлиши лозим бўлган ишларга давомли қаршилиқ кўрсатиш, ишни орқага ташлашга доим баҳона топиш.

б) Мулоқотда ўзига ишонмаслик, хато қилиш, устингиздан кулишдан, камситишдан кўрқиш ва натижада қатъиятлилиқни етишмаслиги, ҳаракатларнинг қўполлиги.

в) ҳамма ёмонликларни давомли ўз ичига бошдан ўтказиш, хавфсирлаш, қандайдир предметсиз хаёллар, улар оқибатида уйқусизлик.

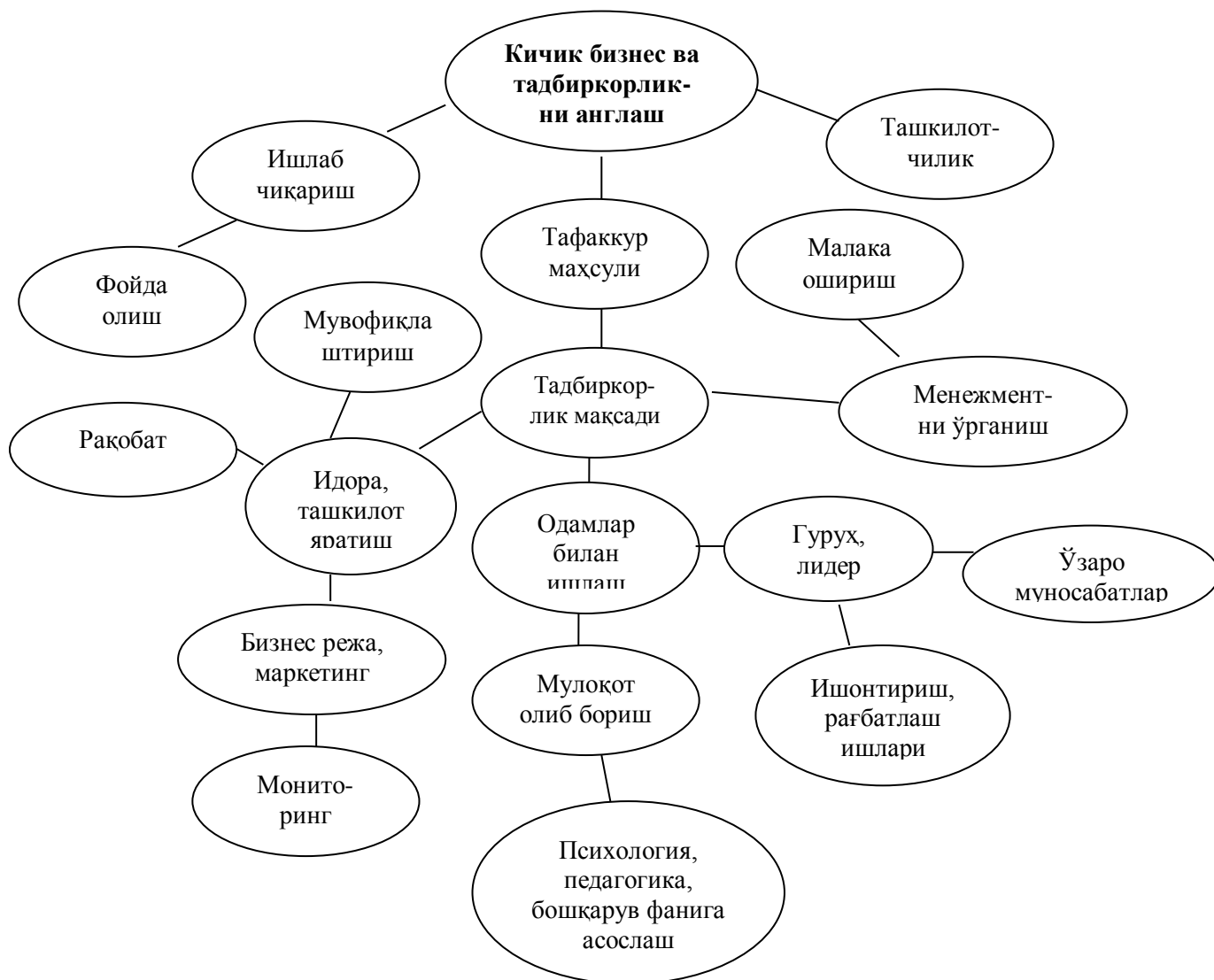
#### **Аутоген машқда қуйидаги модел, режага таяниш керак:**

1. Рефлекслар ишида: “керакми-бажараман”, “тамом қилдим-ўчирдим”, аниқлик, енгиллик, уйғоқлик.
2. Мулоқотда: - ўзига ишонч, эзгуликка ҳаракат.
3. Ўзи билан ўзи қолганда: - ишонч, диққатлилиқ.

Янги педагогик технологияга асосланган тадбиркорлик мақсадини аниқ англаш ва тушуниш бўйича билиш методлари.

1. Тадбиркорлик мақсадининг тушунчаси кластери.

2.



2. Тадбиркорлик тушунчасининг синквейни тилидан “бошқариш” маъносини ифодалайди.

а) Тадбиркорлик.

б) қизиқарли, фойдали.

в) жонлантиради, бирлаштиради, ишлаб чиқаради.

г) фойдали самара берадиган фаолият.

д) ишбилармонлик.

3. Тадбиркорлик тушунчасининг кубик намоишидаги тасвири.

а) *Тасвирланг* – инсон ақли ва иродаси билан боғлиқ ишлаб чиқариш фаолияти.

б) *Таққосланг* – кўп тармоқли бир-бири билан боғлиқ фаолиятлар тизимининг мақсад сари ишга тушиши.

в) *Ўхшатинг* – соат механизмлари синхрон ишласа у тўғри вақтни кўрсатади.

г) *Таҳлил этинг* – одамлар меҳнати, шавқи-завқи, ҳатти-ҳаракати, шароит имкониятлари, вақт ва фазовий кўрсаткичлар бирлиги.

д) *Ишлатинг* – тадбиркорлик вақт талаби, ҳозирдан бошлаб уни ҳаётда тадбиқ этиш лозим.

е) *Яхши ва ёмон томонлари* – фойдали товар, маҳсулот яратилади, экологик ёмон оқибатлар.

## ТАДБИРКОРЛИКДА ТИЛНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ.

Энг биринчи дин – зардуштийлик динида инсон рухияти, онги, ҳатти-харакати қонуниятлари тизим сифатида, бир-бири билан боғлиқ ҳолда акс этилган. Эзгу фикр, эзгу сўзни, улар иккови – эзгу ҳаракатлар, фаолиятни белгилайди. Ким қандай ўйласа, фикр юритса, у худди шундай гапиради, англайди ва ишлайди. Шунинг учун фикр, сўз ва фаолият бирлигини тушуниб англаш тадбиркорликда муҳим моҳиятга эга.

Тафаккурни тўғри шаклланишига тилнинг роли катта. Инсон гапирадиган тил билан унинг дунёси, борлиқни кўриши, нимани қабул этиши, фикрлашиши чамбарчас боғлиқ. Одамлар билмайдиларки улар гапирадиган сўз билан ҳати-ҳаракатлари дастурлаштирилади (программалаштирилади).

Инсоннинг ҳатти-ҳаракати ва интеллектуал имкониятлари у гапирадиган тил билан боғлиқ. Бизлар шундай хусусиятга эгамизки бизлар айта оладиган сифатларимизга кўпроқ эътибор берамиз, бу сифатлар бизга керакроқ кўринади. Лекин ундан зўр, айта олмаган сифатларимизни англамаслаганимиз учун унча диққатни қаратмаймиз. Айта олган сифат-ҳисларимиз айта олмаган сифат ҳислатларимиздан кўпроқ диққатни жалб этади. Сўз билан айта олган сифатга биз диққат-эътибор қаратиб у ҳақда ўйлаш имкониятига эга бўламиз, уни ўз режаларимизда назарда тутамиз. Ўзимизда уни намоён бўлишини кўрамиз.

Ҳар бир тил инсонни ёритишда ўзининг ҳар хил имкониятларидан фойдаланади.

Инсон ички дунёси, унинг унинг шахсий хусусиятларини ёритиш учун сўзлар ва иборалар қанча кўп бўлса, улар шунча яхши инсонни ташхислайдилар. Инсон ўзининг сифатларини бу сўзлар орқали англайди, уларни ўстиради.

Умуман олганда, тил-бу инсон очки дунёсини ривож топтириш учун ишлатадиган воситадир. Инсон ички дунёси тил орқали дастурлашади. Инсон тилни ўрганиб туриб шу билан бирга у ўз ҳатти-ҳаракати ва ривожини дастурлаштиради. тил ёрдамида инсон ички дунёсига таъсир этиш мумкин.

АҚШ психотерапевти Дж.Гриндер психотерапевтик фаолияти грамматикасининг махсус таҳлил этиб шундай грамматик нормаларни аниқладик, улар инсонга ўз психологик муаммоларини сақланиши ва кучайишига ёрдам берадилар.

Улардан бири – бу ўз истак, мақсадлар, кўрқувларини инкор этиш грамматик формада изоҳлашдир.

Дж.Гриндер ва Р.Бэндлер фикрига кўра инсон мияси шундай тузилганки у доим автоматик тарзда тадқиқ қилганга аксинча иш тутишга ҳаракат этади.

Яна бир хато шундаки бизлар ўз ҳаракатлар, ҳолатлар, ҳисларимизни феъл, сифат билан эмас, балки ифодалаймиз.

Бу эса гапирадиган ва эшитадиган инсонга унча таъсир этмайди.

## ТАДБИРКОРЛИК ФАОЛИЯТИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ НАМУНАСИ.

Дафтарга тадбиркорлик мақсадини ўйлаб аниқланг ва ёзинг. Ёзган мақсадни вазифаларини тўғри ёзинг. Воситаларини аниқланг ва ёзинг.

Нимани хоҳлаганингизни аниқлаш учун ёзинг.

1. Худди ҳозир мен нимани истайман? .....
2. Нимани мен 3 ой, 6 ой, 1 йил, 5 йилдан кейин хоҳлайман? .....
3. Ҳафта давомида нимага етишмоқни хоҳлайман? .....
4. Нимага мен 1 ой, 3 ой, 6 ой, 1 йил давомида эришмоқчиман? .....
5. Менинг мақсадларим ўртасида асосийси қайси? .....
6. Мен учун ҳозир яна қандай саволларга жавоб ёзиш керак? .....

Сизнинг фаоллигингиздан, ҳаракатчанлигингиздан Сизда ва яқинларингизга бўлиб ўтадиган ўзгаришлар чамбарчас боғлиқ.

## ТАДБИРКОРЛИКНИНГ РАХБАР СФАТИДАГИ ОБРАЗИ.

Ташкилот раҳбарлари фаолият жараёнида кўп ролларни бажаради: мотивлар, презентабелликка эга шахс, даллол, коммуникабел шахс, қарор қабул этувчи, ресурсларни тарқатувчи ва бошқалар. Бу ролларни бажариб ўзи ҳақидаги образни яратади.

Анкетани тўлдириб ўзингизни раҳбарлик, тадбиркорликка доир образингизни топинг.

1. Мен ўзим учун ахборотни қаердан оламан?
2. Ўзимнинг ташкилотимда қандай ахборотни тарқатаман?
3. Ўзимнинг фаолиятимда оладиган ахборотнинг ҳаммасини ишламанми?
4. Ўзимнинг ташкилотимдан мен қандай тезликдаги ўзгаришларни талаб эта оламан?
5. Менинг ишчиларимдан тушадиган фикрларни баҳолашда мен керакли ахборотга эгами?
6. Менинг ташкилотимнинг келажакдаги фаолияти йўналишини мен қандай тасаввур этаман?
7. Менинг раҳбарлик методларимга қўл остидагилар қандай фикрда?
8. Қандай ташқи алоқаларни мен қўллаб-қувватлаяпман?
9. Ўзимнинг иш вақтимни тўғри тақсимлаймани ёки фақат талабларга ва вазият эҳтиёжларига қараб иш тутаман.
10. Мен ўзимга жуда кўп ишни юклайманми?
11. Жуда ҳам юзаки ҳаракат этмаяпманми?
12. Менинг фаоллигимнинг йўналиши кўпроқ вақтинчалик ва юзаки муаммоларга қаратилмаганми?
13. Ўз фаолиятимда ҳар хил воситаларни баравар меъёردа ишлатаяпманми?
14. Шахсий ҳуқуқлар ва мажбуриятларни қандай боғлаяпман?



## ҲАР БИР ИНСОННИНГ ҚАДРИЯТЛАРИ ТИЗИМИ.

### 1. Физик қадриятлар.

- ишлаб чиқариш фаолияти
- жозибалилик
- қулайлик
- спорт машғулоти
- бойлик
- ташқи кўриниш
- соғлиқ
- таътил
- иш шартлари
- молиявий таҳдидсизлик
- фаоллик кўрсатиш
- сайёҳат.

Булардан Сиз учун энг керакли 5 та қадриятларни рангига қараб ёзинг ва режа билан уларни ўзингизга ўстиринг.

### 2. Эмоционал қадриятлар.

- масъулиятлилиқ
- эмоционал бардавомлик
- биринчи бўлиш
- мусобақалилик
- дин
- хавфсизлик
- ишонч
- интим муносабатлар
- муҳаббат
- дўстоналик
- иштиёқ
- очиклик
- қарзни бериш
- ёрдам.

Булардан Сиз учун энг керак, кейин керак даражаси озроқ тариқасида 5-тасини рақамлаб (1, 2, 3, ...) ёзинг ва режа билан улар устида ишлашни бошлаш.

### 3. Интеллектуал қадриятлар.

- ўқитиш
- ижод
- ақллилик
- мураккаблиқ
- қарор қабул этиш
- абстрактлаш малакаси
- мустақиллик
- ривож топтириш
- режалилик
- ўқиш
- мулоқот
- онг
- аниқлик.

Булардан энг керак 5 та қадриятларни навбатма-навбат ёзинг ва уларни ривож топтириш режасини тузиб ҳаётга тадбиқ этинг.

## ТАДБИРКОРЛИКДАГИ ЛИДЕРЛИК ВА АДМИНИСТРАТОРЛИКНИ АНИҚЛАШ ТЕСТИ

Агар айтилган фикрга тўла қўшилсангиз 10 балл, ярим қўшилсангиз 5 балл, яримдан кўп бўлса 6-9 балл, ундан кам бўлса 0 дан 5 гача балл қўйиб чиқинг.

1. Мен одамларга ишонаман.
2. Фикримча, раҳбарлар эмас, одамлар ўзлари ўзларининг ижтимоий-ҳаётий муаммоларини ҳал этиши учун ёмон куйдиришлари керак.
3. Меҳнат жамоалари аъзолари ўзлари раҳбарни танлашлари керак.
4. Керак бўлса мен одамларни мажбурлай оламан.
5. Ҳамма одамлар мансаб, ҳукмдорликни хоҳлайдилар. Мен ҳам.
6. Одамлар биладилар мен уларнинг сирларини ҳеч кимга айтмайман.
7. Агар жамоа аъзосини ноҳақ ёмонласалар мен ҳамма вақт уларни ҳимоялашга тайёрман.
8. Фикримча одамлар фаолият фойдасини ўйлаб жохил ва раҳмсиз раҳбарни танлашлари лозим.
9. Мен бутунлай ошкоралик тарафдори.
10. Бошқарувда натижадорликка эришиш учун одамларни яхши ишлашга мажбурлайдиган ҳамма воситалар ярайди – деб ҳисоблайман.
11. Мен ҳатто мен ёқтирмайдиган одамлар билан ҳам тил топаман.
12. Мен бир оҳангда ўз ишичиларимга буйруқ, топшириқлар ва кўрсатмалар бераман.
13. Мен иш яхши бориши учун ҳатто менинг фикримга қарши бўлган ғояларни, қарашларни ишлатаман.
14. Мен шунга ишонаманки фақат кўрқитадиган раҳбаргина натижадорликка эришади.
15. Менга туюладики мен ўз жамоамни умумий муаммо ва талабларини яхши биламан.
16. Гердаймайдиган одамлар устидан раҳбарлик қилиш осон.
17. Мен жамоам аъзоларининг умумий муаммо ва қийинчиликлари бартараф этишга шахсан қизиқаман.
18. Мен ишонаманки, жазодан кўрқиб рағбатни кутишдан кўпроқ ишчига керак.
19. Мен ўзимда жамоа муаммоларини ечиш ва амалий ҳаракат учун қобилият ва тайёргарлик ҳис этаман.
20. Керак бўлган пайтда мен одамлар билан муомалада ўзимни шундай тутаманки улар кўрқиб мен билан келишадилар.

## Бланкани қўйилган баллар билан тўлдирилинг!

Л	1 (5)	3	5	7	9	11	13	15	17	19
А	2 (8)	4	6	8	10	12	14	16	18	20

### Калит:

1. Л-шкаласи бўйича балларни қўшинг.

2. А-шкаласи бўйича балларни қўшинг.

Мисол: Л = 42, А = 58

Демак Сизда 58% лидерлик, 42% администратор ҳислатлари мавжуд.

## ТАДБИРКОРЛИКНИ ҲАРАКАТЛАРНИ ТАҲЛИЛ ЭТИШ МАШҚИ.

Дафтарни олиб мантиқий ва танқидий фикр юритиб шошмасдан қайд этинг.

1. Ҳозирги ҳолатингизда Сиз нимани баҳолайсиз, санаб чиқинг. (Мисол, “Менга бўш вақт кўп”, “Менга яхши кийиниш учун пул бор”...). Сизнинг каллангизга нима келса ёзинг. 10 та фикр бўлганда тўхтат.

2. Ҳозирги ҳолатингизда (пайтда) Сизни нима азоб беради, хавфсирашингизга сабаб бўлади, Сизга ёқмайди ёзинг.

3. Энди охириги уч йилдаги ҳаётингизни эсланг. Сиз неча ёшда эдингиз? Нима билан шуғулландингиз? Бўш вақтни қандай ўтказдингиз? Сизни нима қувонтирди? Нима хафа этди? Ким билан Сиз кўпроқ вақтингизни ўтказдингиз?

Биринчи ёзганларингизни қайта ўқинг ва бу вақтда Сизнинг ҳаётингизда рўй берган қадриятли нарсаларни кўринг.

Иккинчи ёзганларингизни яна ўқинг ва уч йилда Сизда нима ёқмайдиган ишлар бўлди тагига чизинг.

Агар бу уч йилда Сизнинг ҳаётингиздан керакли нарса зое кетган бўлса, уни ёзинг.

Агар бу йилларда Сизни авваллари безовта қиладиган нарса йўқолган бўлса, уни ҳам ёзинг.

Сиз ўзингизнинг ҳозирги кунингиз билан аввалшиларни солиштиридингиз. Алоҳида варақга шу уч йилдаги ютуқларга элтувчи факторларни рўйхатини (ҳаётингизни яхшиловчи) ва ютқазишларга элтувчи (ҳаётингизни ёмонловчи) факторларни (сабабларни) рўйхатини ёзинг.

Агарда Сиздаги рўйхатда биронтасида бу жой бўлса (Сиз жавоб ёзмаган бўлсангиз) Сиз ўзингиз билан чин юракдан мулоқотда эмассиз.

4. Рўйхатнинг ҳар бир пункти (навбати) бўйича аниқланг, бу ўзгаришларнинг пайдо бўлишига Сизнинг қандай ҳатти-ҳаракатларингиз сабаб бўлган?

Бу машқ ўзини жазолаш ёки ўз-ўзини ёқтириш учун сабаб эмас. Уч йил давомидоҳар бир кишида шундай ҳаракатлар топиладики, улар ҳаётни ҳам

яхшилаш, ҳам ёмонлашга олиб келган. Бундай хатти-ҳаракатларингизни кўпроқ пайқашга ҳаракат этинг.

Агарда Сиз ўзингиз ҳақидаги уч йиллик ҳаракатлар, ишлар, гапларни таҳлил қилишда қийинчиликка учрасангиз, фикран бу бўлиб ўтган ишларни бошқа киши номидан таҳлил этинг. Сиз ўзингизнинг психологик автобиографиянгизни ёздингиз. Бу нарса Сизнинг ўзлигингизни англаш, тушунишга ёрдам беради. Сиз мантиқан ўзингизга объектив ва реал баҳолаш имконига эга бўласиз.

5. Тасаввур этинг. Сизнинг ҳозирги ҳолатингиз қандай ёмон бўлар эди, агарда Сиз ўзингизни бошқача тутган бўлганингизда (масъулиятсиз, аҳмоқона, ёмон). Агар Сиз бошқача ўзингизни тутганда қимматга эга бўлган нимага эриша олмас эдингиз. Сиз ўзингизга яна қандай кўшимча қийинчиликларни вужудга келтирган бўлар эдингиз? Қанақанги йўқотишлардан Сиз ўзингизни сақладингиз?

6. Бугунги ҳаётингиз янада фаровон, гўзал бўлиши учун Сиз ўтган вақтда нималар қилишингиз мумкин эди?

Сиз бу машқни мустақил давом этишингиз мумкин. Вақт интервалини давом этишингиз мумкин. Вақт интервалини ўзгартиришингиз, тадқиқот, анализ объектини (ўқиш, яқинлар билан муносабатлар, моддий бойликка эга бўлиш, лавозимга интилиш ва бошқалар) алмаштиришингиз мумкин.

Бундай аутотаҳлил (ўз-ўзини таҳлил) Сизга тўғри диагностик хулосага келишга, ўз ҳаракат, сўз ва фаолиятингизни янгича баҳолашга, хатоларни камайтиришга, натижада, ҳар бир ишда самарадорликка эришишга ёрдам беради. Сизда раҳбарлик, ташкилотчилик ва тадбиркорлик учун энг керакли фазилят – ўз-ўзини таҳлил этиш, ўзига тўғри баҳо бериш, ўз-ўзини рақобатбардош этиб тарбиялаш учун, мустақил фикр эгаси бўлишингиз учун бундай машқлар ёрдам беради.

## **ТАДБИРКОРЛИҚДА МУЛОҚОТГА ТАЙЁРГАРЛИК ТАРКИБИ.**

Ҳар бир мулоқот бир неча таркибий қисм, поғоналардан иборат. Ҳар бир поғона, ўзига хос қонуниятлари мавжуд.

**1-босқич** – бўладиган фаолиятнинг мулоқоти моделини тузиш. Бунда тадбиркор ким билан, нима ҳақида қандай мулоқот қуради – яхши, обдон, пухта тасаввур этиши лозим.

Бу пайт у қуйидаги саволларга жавоб бериши зарур:

- Суҳбат чоғида мен ўз олдимга қандай мақсад қўяман?
- Менинг суҳбатдошим мулоқотга чақирганимни эшитиб хайрон бўлдимми?
- Мен бу суҳбатсиз ишимни давом эта оламанми? Суҳбатдошим мен кўтарган муаммо бўйича суҳбат қуришга тайёрми?
- Мен бу суҳбат натижаси менга фойда келтиришига ишонаманми?
- Суҳбатдошим ҳам суҳбат яхши тугашига ишонадимми?
- Мен ўзим учун нимани тушунишни хоҳлайман?
- Қандай натижа мени қониқтиради?

- Сухбатда мен сухбатдошга таъсир этадиган қандай воситалардан фойдаланаман?
- Қандай саволларни бераман?
- Қандай саволларни сухбатдошим бериши мумкин?

Агар сухбатдошим жавоблари куйидагича бўлса ўзимни қандай тутаман:

- а) у ҳаммасига “хўп” деса?
- б) баланд гапириб, “йўқ” деса?
- в) Менинг далилларимга ишонмаса?
- г) Ўзининг ишонмаслигини яширишга ҳаракат этса?

**2-босқич** – сухбатдош билан бевосита бошланғич учрашув. Бунда мулоқот шартларини аниқлаш лозим. Агар улар ўзгарган бўлса тезда танлаган мулоқот методларини конкретлаштириш ҳамда эмоционал ҳолати сезмоқ ва оператив тарзда, тез мулоқот жараёнини бошламоқ зарур.

Шу пайт қандай қийинчиликлар келиб чиқиши мумкин?

Айрим вақтда сухбатдошлар (партнёрлар) гапни нимадан бошлашни билмайдилар, айрим вақтда ўзига тушунмовчиликлар рўй бериши мумкин. Уларни бартараф этиш йўллари қандай?

Шундай қилиб, Сиз сухбатни бошлаб:

- Ўзингизнинг биринчи саволингизни шундай таайёрлангки у қисқа, қизиқарли, баҳсга чақирмайдиган бўлсин;
- Фикрларни ифодалашга қисқа гапиринг;
- Сўзларингизни тасдиқланг;
- Икки маъноли ифодалайдиган сўзларни ишлатманг;

Саволларингизга куйидаги сўзлар: “нима учун”, “қачон”, “қандай” бўлишини кузатинг. Бу сўзлар “ҳа”, “йўқ” каби қисқа жавобни камайтиради;

- Бир неча қарши фикрларни бирдан эшитинг;
- Уларнинг мазмун-моҳиятини тушунмасдан тезда жавобини берманг;
- Аниқланг, Сиз сухбатдош билан бошқа-бошқа нарсалар ҳақида гаплашмайсизларми;
- Аниқланг, келишмовчилик сабаби ҳар хил фикр юритишми, ёки нотўғри савол қўйилганлигимиз;
- Сухбатдош келишмаса – ранжитадиган тарзда жавоб берманг.

Бундай воситани ишлатиш сухбатдошингиз ва Сизга ўз келишолмаганингиз сабабларини англашга ёрдам беради.

Бошқариладиган мулоқотда икки нарса катнашади: Ўзини намоён этишга ҳамда коммуникация (ахборот алмашинувига) талаблар. Биринчи босқичда ўзини намоён этиш кучли. Иккинчи босқичда эса – ахборот алмашинуви кучаяди. Булар бошқариладиган мулоқот тизимига киради. Энг кийини – бу ривож топаётган ўзаро таъсир жараёнидаги бошқарув ҳисобланади.

Мулоқотни бошқаришда сухбатдошни ўзингизга қизиқтириш, ўзаро ҳаракатни яхшилаш малакаси катта рол ўйнайди.

Айрим вақтда раҳбарлар ташаббусни ўз қўлига олишни ёқтирадилар. Лекин, баъзан сухбатдошни мулоқот лидери этиш малакаси кўпроқ фойда беради.

Раҳбарлар хатоси – улар ўзи ҳақидаги ахборотни беришга, унга кўпроқ баҳо беришга уринадилар. Сухбатда кўпроқ сухбатдошдан ахборот олиш зарур.

Бундай сухбатда қуйидагиларга риоя этиш керак:

- Ўзи ҳақидаги бўрттириб кўрсатадиган шахсий фикрлардан воз кечиш;
- Жавоб бериш ва хулоса этишда шошмаслик;
- Даллиллар ва фикрларни ажратиш;
- Сизнинг нутқингиз аниқ ва равон бўлишига ҳаракат;
- Сухбатдошдан олган ахборотга онгли, рационал муносабатда бўлиш;
- Ҳақиқатдан ҳам бор диққат-эътибор билан сухбатдошни эшитиш;
- Ичингиздан қизиққанингизни ҳаракати;
- Эшита туриб, сухбатдошнинг асосий фикрини ўзингиз учун ажратинг ва уни тўғри тушунишга ҳаракат этинг;
- Тезда солиштиринг ва фикран сухбатнинг асосий мазмуниг қайтинг;
- Диққат билан эшитиб, ҳатто ўз фикрингизни билдирган бўлмасангиз ҳам, сухбатнинг фаол қатнашчиси бўлинг.

Ҳурматли тадбиркор! Мулоқот жуда мураккаб ижтимоий-психологик жараён. Унда шахснинг бутун маданияти, маънавияти, иқтидори, сифат-хислатлари намоён бўлади. Юқорида қайд этилган ишларни диққат билан ўқиб, англаб ўз фаолиятингизга қўлласангиз тезда бу соҳада ўз ютуқ ва камчиликларингизни билиб оласиз ва камчиликларни бартараф этасиз.

## **ТАДБИРКОРЛИҚДА ВАҚТНИ РЕЖАЛАШТИРИШ МАДАНИЯТИ.**

Маълумки, ишлаб чиқаришда ҳамма вақт жараёнлар вақт давомида рўй беради. Вақт –бу менежренинг ресурси ҳисобланади. Вақтни англаш, уни ҳар бир ишда тўғри тақсимлаш, бажарилишини назорат этиш, вақтдан оптимал фойдаланиш тадбирлардан маълум билим, малка, кўникмаларни, вақт тежамкорлиги сифатини талаба этади.

Бошқарувда вақтдан тўғри фойдаланиш ва ўз ишчиларингизни бунга ўргатиш жуда муҳим моҳия касб этади.

Бир вақтдан фойдаланиш учун тадбиркор уч имкониятга эга:

1. Ҳеч нима қилмаслик.
  2. Ишни бошқариш, олиб боришни бошқа шахсга ишониб топшириш.
  3. Ўзи ишни бажариши.
- 
1. **Ҳеч нима қилмаслик.** Ўзингизга савол беринг: “Агар мен ҳеч нима қилмасам нима рўй беради?” Бу саволга жавоб топинг. Бунда Сиз кўп янги ахборотга эга бўлсаиз.
  2. **Ишни бошқариш, олиб боришни бошқа шахсга ишониб топшириш.** Айрим ишларни уддалай оладиган ишчи-ходимга топшириш лозим. Бунда:
    - ишчи-ходим кимлиги аниқланади, унинг қобилиятари ишга тушади;
    - раҳбарлик қисмини бошқа кишига бермасангиз Сизнинг ишингиз кўпайишига қарор қабул этишни орқага ташлашга олиб келиши мумкин;

- бу ишни қилмасангиз тадбиркор қиладиган айрим ишларга вақтингиз камаяди.

Ишни бошқа кишига ишониб топшириш учун қуйидагиларга риоя этиш лозим:

- Ҳар бир фаолият учун масъулият ва ҳуқуларни аниқлаш;
- Ҳар бир ишни бажаришга кўрсатмаларни камайтириш;
- Ишчи-ходимларни шавқ-ҳавасини уйғотиш;
- Ҳодимларнинг айрим хатоларига сабр-тоқатли бўлиш;
- Аниқ ишни сифатли бажариш учун тақсимлаш.

**3. Ўзи ишин бажариш.** Бунда қуйидаги вазифаларни бажаришга тўғри келади:

- Коммуникатив йўналишдаги вазифалар;
- Стратегик режалаштириш ва прогнозлаштириш бўйича вазифалар;
- Ишлаб чиқаришни оператив бошқариш билан боғлиқ вазифалар.

Бу вазифалар ичида энг мураккаби – коммуникатив муаммоларни ҳал этиш билан боғлиқ вазифалар. Улар маълум психологик қонуниятлар асосида шаклланади. Уларни ҳар бир тадбиркор билиш, қўллаш олиши лозим.

## М А Ш Қ.

Рўйхатни ўқиб вақтингизни оладиган бешта асосийсини ажратинг.

- Мақсадни ноаниқ қўйилиши;
- Ишда намуналарнинг йўқлиги;
- Бирдан кўп нарсани қилишни бошлаш;
- Вазифаларни бажариш ва йўллари умуман тасаввур эта олмаслик;
- Иш кунини нотўғри тақсимланиши;
- Шахсий бефарқлик;
- Кўп ўқиш;
- Шахсий ахборотни нотўғри олиш тизими;
- Адреслар, ёзувлар, телефон рақамларини излаш;
- Ишда кооперация ва тақсимлаш камчиликлари;
- Ишдан қолдирадиган телефон қўнғироқлари;
- Режалаштирилмаган қабуллар;
- “йўқ” дея олмаслик;
- Ахборотни кеч ва кам келиши;
- Ўз-ўзини тартибга солишнинг йўқлиги;
- Ишни охирига етказишга малаканинг йўқлиги;
- Диққатнинг бошқа нарсага чалғиши;
- Сухбатлар ва таҳлилларга кам тайёргарлик кўриш;
- Давомли мажлислар;
- Тескари алоқанинг аниқ эмаслиги;
- Майда мавзуларга диққатни қаратиш;
- Кўп гапиришга мойллик;
- Ишчи ёзувларнинг кўплиги;
- “кейинга қолдириш” одати;

- Ҳамма даллиларни билишга талаб;
- Кутиб туришнинг бардавомлиги;
- Шошма-шошарлик;
- Жуда кам масъулиятни бошқа кишига ишониб топшириш;
- Ишониб топширган бошқарув ишини кам назорат этиш.

### **ТАДБИРКОР ВАҚТИНИНГ ТАҲЛИЛИ МОДЕЛИ.**

Сиз қандай ишларга вақтингизни бекорга сарфлашингизни кўриб чиқинг. Тадбиркорликда ўз вақтини тўғри бошқаришда беш хил муаммо пайдо бўлиши мумкин:

1. Ишни эртага қолдириш.
2. Ёрдамчиларга бошқарувни бир қисмини ишониб топшириш малакаси.
3. Канцелярия ишларини бажара олмаслик.
4. Керак бўлмаган мажлислар ўтказиш.
5. Энг аввал бошлайдиган ишларни тартибга сола олмаслик.

Сиз вақтингизни режалаштиришга ҳаракат этинг. Қаерда, қандай бунга ўрганишни ўйланг. Ҳар қандай иш учун вақт қанча талаб этилади ва қанча бор Сиз аниқ билишингиз, тасаввур этишингиз лозим.

Сиз миянгиз қачон яхши ишлашни билишингиз лозим. Сиз тизимли ишлашга ўрганинг.

### **ВАҚТНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА НАЗОРАТ ЭТИШ МАШҚИ.**

Яқин беш кун учун бажарадиган ишлар режаси ва талаб этиладиган вақтни режасини тузинг. Асосий вазифалар рўйхатини аниқланг, уларга тўсиқларни ҳам белгиланг. Бу кунлар ўтгандан кейин таҳлил этинг. Қандай Сиз вақтни ишлатдингиз.

### **ҲАФТАЛИК ИШ РЕЖАСИ.**

Кун	Асосий топшириқлар	Мумкин бўлган тўсиқлар	Мен бу тўсиқларни қандай енгаман
1	2	3	4
1			
2			
3			
4			
5			
6			



## ЎТГАН ҲАФТАДАГИ ЙЎЛ ҚЎЙИЛГАН ХАТОЛИКЛАРДАН ХУЛОСАЛАР.

Вариантлар	Мен уларни бажаришда яхши ишладимми?	Нима учун мен шунча кўп ёки оз натижага эришдим.
1	2	3
1 2 3		

### КУНЛИК ИШНИ НАТИЖАСИНИ БАҲОЛАШ.

Ўз-ўзини назорат этиш тадбиркор бошқарувидаги асосий тизим халқасидир. Уни тадбиркорлик аутомониторинги ҳам айтиш мумкин. Кун охирида қуйидаги саволларга жавоб топиш лозим:

- Бугун мен нимага ўргандим?
- Мен бугун ўз ғоям, фикрлариимни қайта қайта кўра олдимми? Ёздимми?
- Ким ёки нима бугун мени хурсанд этди?
- Бугунги кун мени мақсадимга эришишга яқинлаштирдими?
- Мен бугун энг яхши нима қилдим?

Жавоблар натижасини англаб баҳо беринг.

4=жуда зўр кун.

3=зўр кун.

2=қониқарли кун.

1=қониқарсиз кун (ёмон кайфият, асабийланиш, иш кетмаслиги).

Қуйидаги тамойилга риоя этинг! “Иш Сизга бўйсунуши керак, аксинча эмас”.

Яхши кайфият билан ишни бошланг. Позитив кайфият Сизга ёрдам бериши аниқ.

Ҳар кун эрталаб ўзингизга учта савол беринг:

- 1) Бугунги кундан кўпроқ хурсанд бўлиш учун нима қилиш керак?
- 2) Бугунги кун мақсадларимга етиш учун қандай ёрдам беради?
- 3) Ўтириб ишлашга қарши саломатлигим учун бугун нима қила оламан?

Эрталаб муҳим ва мураккаб ишларни бажардим. Кечаси эртанги кун режасини тузинг. Вақт ккундалигини тутинг, унда режа, мақсад, вазифалар, асосий йўналишлар, иш бошқарувини ишонган шахсга топширишлар ва бошқалар бўлиши керак.

## ТАДБИРКОРЛИКДА ҚАРОР ҚАБУЛ ЭТИШ.

Тадбиркорлик фаолиятини бошқаришда асосий ишлардан бири – қарор қабул этишдир. Қарорлар сифатли ва самарали бўлиши лозим. Қарорлар стандарт ёки ноанъанавийга бўлинади. Агар тадбиркор таниш муаммога дуч келса, у бу муаммо ечимини қандай топишини аввалги тажрибадан дарров топади.

Ностандарт қарор қабул этиш янги муаммони ечиш билан боғлиқ бўлиб, тадбиркордан нафақат хотира ахбороти имконияти, балки, бу ахборотни тафаккурда ишлатилиши, хаёл жараёнини ёрдамга чақириши ва янги, инновацион хулоса чиқаришни талаб этади.

Қарор қабул этиш поғоналари:

1. Фикр юритиш, ўйлаш.
2. Қарорга тайёргарлик.
3. Қарорни қабул этиш.

Ишингизни асосий йўналишини белгиланг. Қарор қабул этиш ҳам асосий йўналиш-приоритетни белгилаш билан боғлиқ. Бунда:

- Сиз ҳақиқатдан ҳам асосий ва керак вазифаларни бажаришга имкон яратасиз;
- Кечикиб бўлмайдиган муаммоларни ечасиз;
- Асосий битта вазифага диққатни қаратасиз;
- Ишга мақсадли киришасиз ва белгиланган муддатда уни бажарасиз;
- Бор имкониятда мақсадга оптимал даражада эга бўласиз;
- Бошқалар бажариши мумкин бўлган ишлардан ўзингизни сақлайсиз;
- Сиз қиладиган ишни ҳаммасини бажарасиз.

Яхши қарор қабул этиш – бу маданият натижаси. Оптимал қарор – бу ишни бажаришни ярми.

Қарор қабул этиш қуйидаги турларга бўлинади:

- *Импульсив* – бунда фараз онг орқали таҳлил этилмасдан тез қабул этилади;
- *Таваккал* – бунда фараз (гипотеза) оз-моз назорат этилади;
- *Мувозанатли* – бунда фараз ва назорат бир хил;
- *Гумонсираб* – бунда фараз назорати кучли;
- *Инерт* - бунда фараз этиш, гипотезани ишлатиш чеклантирилади.

**Сиз соғлом турдаги ҳаёт кечириб самарали меҳнат қила оласизми?  
Тадбиркор шахсини аниқлаш учун тест.**

Ўзингизнинг ҳаёт тарзингизни ўзгартириш учун қуйидаги саволларга жавоб беринг.

1. Агар Сиз эрталаб туришингиз керак бўлса, Сиз:
  - а) соатни қўнғироғини қўясизми?
  - б) ички сўзингизга ишонасизми?
  - в) тасодфга таянасизми?
2. Эрталаб уйғониб, Сиз:
  - а) тўшакдан сакраб тушиб иш билан банд бўласизми?
  - б) шошмасдан турасиз, енгил физарядка қиласиз. Кейин ишга тайёрланасиз?
  - в) кўрпа тагида яна бир неча минут ётишни давом этасиз?
3. Сизнинг эрталаб нонуштангиз нимадан иборат?
  - а) чой ёки кофе билан бутерброд?
  - б) чой ёки кофе гўштли таом билан?
  - в) умуман нонушта қилмайсиз, соат 10 ларда яхшигина овқатланасиз?
4. Қандай иш қоидаларини Сиз ёқтирар эдингиз:
  - а) бир аниқ ватқга ишга келишни?
  - б) соат 7:30 ларда?
  - в) эгувчан графикни?
5. Тушликка ажратилган вақтни ҳажмини қандай бўлишини хоҳлар эдингиз:
  - а) ошхонада овқатланишга улгуришга етармикин?
  - б) шошмасдан овқат еёиш ва кейин кофе ичишни?
  - в) шомасдан овқатланишни ва озгина дам олишни?
6. Иш пайтида Сиз ҳамкасблар билан ҳазил 24 қилиб кулиш имконияти тез-тез бўладими:
  - а) ҳар кун?
  - б) айрим вақтда?
  - в) жуда кам?
7. Агарда ишда Сиз жанжалли вазиятга тортилган бўлсангиз қандай йўл билан уни бартараф этасиз?
  - а) узун дискуссиялар билан?
  - б) баҳсдан флегматик тарзда четланиш билан?
  - в) баҳсга чек қўйиб ўз позициямни аниқ баён этиш билан?
8. Ишдан кейин одатда, Сиз кўп ушланиб қоласизми?
  - а) 20 минутдан кўп эмас?
  - б) 1 соатгача?
  - в) 1 соатдан кўп?
9. Ўз бўш вақтингизни одатда нимага сарфлайсиз:
  - а) ижтимоий ишга?
  - б) қизиқиш билан боғлиқ ишга (хобби)?
  - в) уйдаги ишларга?

10. Дўстлар учрашуви ва меҳмонларни қабул этиш Сиз учун нима аҳамиятга эга?
- қийинчиликлардан четланиб озод нафас олиш имконияти?
  - вақт ва пулни йўқотишни?
  - албатта бўладиган ёвузлик?
11. Сиз ухлайсиз:
- тахминан ҳамма вақт бир вақтда?
  - кайфиятга қараб?
  - ҳамма ишларни бажаргандан кейин?
12. Ўз таътилингизни қандай ўтказасиз?
- ҳаммасини бирдан?
  - бир қисмини – ёзда, бир қисмини – қишда?
  - сизда иш кўпайган пайтларда 2-3 кунлаб?
13. Сизнинг ҳаётингизда спорт қандай ўрин эгаллайди:
- томошабин – мухлис сифатида?
  - тоза ҳавода физарядка этасиз?
  - ҳар кунлик ишдаги ва уйдаги ҳаракатларингизни ётади деб ўйлайсиз?
14. Охирги 14 кунда Сиз ҳеч бўлмаса бир марта:
- рақсга тушдингизми?
  - жисмоний иш ё спорт билан шуғулландингизми?
  - тўрт километрдан кўпроқ пиёда юрдингизми?
15. Ёзги таътилни қандай ўтказасиз?
- пассив дам олиш билан?
  - боғда жисмоний иш билан банд бўлиб?
  - спорт билан шуғулланиб оромгоҳларни сайр этаман?
16. Сизнинг шахсий гуруҳингиз кўзга ташланади, агарда Сиз:
- ҳар қандай қийинчилик билан мақсадга эришишга ҳаракат этасиз?
  - Сиз шунча ишонасизки виждонан меҳнатингиз ўз самарасини беради?
  - Сиз қандай керакли инсонлигингиз ҳақида атрофдагиларга айтасиз?

### Тест калити:

Пастдаги таблицадан ҳар бир жавоб учун баллар мавжуд. Уларни топиб кўшинг.

Жавоблар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>а</b>	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
<b>б</b>	20	30	30	10	10	10	10	20	0	0	30	30	30	30	20	30
<b>в</b>	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

1. 400-480 балл. Сизда ҳаёт кечириш малакалари бор. Сиз и шва самарали дам олиш режимини тўғри тузгансиз. Бу ишингиз натижадорлигига ўз таъсирини кўрсатади. Бу Сизга омад келтиради.

2. 280-400 балл. Сиз идеалга яқин тадбиркорсиз. Сиз ўз кучингиз қайта тиклашга қодирсиз. Ишингиз ва оилангиз ҳаёти барқарор бўлишига ҳаракат этинг.
3. 160-200 балл. Сиз ўртача ҳаёт тарзи тасаввурига эга. Сиз тезда бошқача ҳаёт тарзига риоя этишга ҳаракат этишингиз лозим. Сизда ўз касбий ва гигиеник ҳаётга таҳдид этувчи одатларингизни ташланг. Эртадан бошлаб бу дўст маслаҳатига кириб хатоларни тузатинг.
4. 160 баллдан кам. Ҳаётингизга ҳавас қилиб бўлмайди. Агар Сиз ўз юрак-томир тизимидаги оғриқдан азоб чексангиз, билинг-бу Сизнинг ҳаётингиз тарзидан, мумкин, ишда, ишда ҳам камчиликлар мавжуд. Сизга врач – гигиенолог ёки психолог каби мутахассиснинг маслаҳати керак.

## **ТИНЧЛАНИШ (РЕЛАКСАЦИЯ) СОҒЛИҚ ВА ЮТУҚЛАР АСОСИ.**

### **Тинчланиш машқи.**

Дикқатингизни ўнг қўлнинг билагига қаратинг (Агар чапағай бўлсангиз – чап қўлга).

Сўзларни ишонч билан (нафас олиш ритми билан боғлаб) ичингизга гапиринг.

Билаг исаяпти,

Бармоқлар ёқимли исаяпти.

Кафт кўпроқ исиб келаяпти.

Юмшоқ иссиқлик билагни тўлдирмоқда,

Бармоқлар бутунлай исиб кетаяпти,

Бармоқлар орасида иссиқлик чиқмоқда.

Учигача тўлдирилмоқда.

Ҳатто тирноқлар исимоқда.

Қўлда ажойиб иссиқлик кўпаймоқда,

Кафт яна иссиқроқ, янада ҳароратли.

Иссиқлик кўпаймоқда.

Ёқимли қитиқлайди...

Елка бутунлай исиган,

Тирсак ҳарорати кўтарилган.

Бутун қўл иссиқ, ҳарорати юқори.

Елкадан то бармоқларгача...

Иккала қўллар исиган,

Иккала қўллар ёқимли иссиқлик билан – кифтларгача, умровгача, куракларгача...

Оёқлар, бутун бадан, кўкрак, қорин, бел, чанок, менинг қуёш чигалим иссиқлик чиқармоқда.

Менинг вужудим иссиқлик чиқармоқда.

Мен қуёшга айланмоқдаман,

Мен қуёшман.

Мен тинчман. Бутунлай тинчман.

Ҳамма ёқ ором. Мен унинг бир бўлаги.

Тинчман, оромман.  
Бу машқни ҳар куни такрорланг.

### **Сиз ўзингиз биласизми? Тест.**

Сиз берилган топшириққа тўртта жавобдан бирини рухий, табиат, тасаввурларингизга қараб мақулини танланг.

1. Ўзини англаш – бу:
  - а) хордик чиқариш.
  - б) янгилик очиш хурсандчилиги.
  - в) азоб чекиш.
  - г) қийин, лекин қизиқарли иш.
2. Агар бошқалар ҳаракатида мени бирон нимага кўнгилсиз ҳайрон қолдирса, мен:
  - а) аралашмасдан ўз ичимга жазолайман.
  - б) норозилигимни айтаман ва бундай қилмасликка ишонтиришга ҳаракат этаман.
  - в) мен бутунлай ҳаракатларнинг мақсади ва сабабини излайман.
  - г) бу одамни борлигича қабул этаман.
3. Инсонни баҳолаши лозим:
  - а) унинг ҳаракатлари натижасига кўра.
  - б) ҳаракатлар мотивацияси (сабаби) ва натижасига кўра.
  - в) биринчи навбатда ҳаркатлар мотивацияси ва ҳис-туйғуларига кўра.
  - г) инсонни умуман ҳеч қандай баҳолаш керак эмас.
4. Агар инсон аниқ ҳаётий мақсадларга интилмаса ва натижада бадавлат бўлиши ҳамда ишда юқори лавозимга кўтаришига имкон камайса, Сиз нима деган бўлардингиз?
  - а) у ҳаётдан узоқ ва оддий билимсиз гаранг.
  - б) унга яхши тарбия берилмаган.
  - в) бу ижодий шахсни ривожлантиришда камчилик.
  - г) инсон жўшқин ривожланмоқда.
5. Энг қизиқарли ўқиш:
  - а) табиатнинг янги ҳолатлари, парапсихологияни.
  - б) буюк алломалар, генийлар шахсини.
  - в) ўзимнинг шахсий ички дунёмни.
  - г) инсон психикасининг умумий қонуниятларини.
6. Ўзимнинг хатти-ҳаркатларимни мотивларини англайман:
  - а) доим, ҳаркатдан олдинги вақтда.
  - б) кўпинча ҳаркатлар бошлаган вақтда.
  - в) кўпинча ҳаркатлар бўлиб ўтгандан кейин.
  - г) инсон ҳаракатлари мотиви ҳамма вақт англомайдиганига ишонаман.
7. Ўзимни англашдаги хатоликлар:
  - а) менинг диққатимни кам (оз) тортади.
  - б) бор имкониятдан фойдаланиб йўқотишга ҳаракат этаман.
  - в) мен ҳамма вақт диққатимни қаратаман.
  - г) авваллари диққатимни тортади. Энди эса мен ўз-ўзимни таҳлил этаман.

8. Ўзим ҳақимдаги бирон-бир янгиликни билиш – бу:
- а) қизиқарли.
  - б) ҳам қизиқарли, ҳам фойдали.
  - в) узоқ вақт мени безовта қилаётган саволларга жавоб топишга имконият.
  - г) демак ўз шахсиятим ва хатти-ҳаракатларимни қайта тиклаш.
9. Ўз-ўзини англаш – бу:
- а) вақтни ўтказиш йўли.
  - б) касбий ва ҳаётий мақсадларга эришиш воситаси.
  - в) ҳар бир инсонга керакли жараён.
  - г) ҳаёт мақсади ва моҳияти.
10. Ўз-ўзини англаш жараёни:
- а) ишлаш ва дам олишга халақит бермайди.
  - б) тўғри ҳаракат қилишга ёрдам беради.
  - в) айрим вақтда ёрдам беради, айрим вақтда халақит беради.
  - г) агар тўғри ҳаракат этишга ўрганса ҳамма вақт ёрдам беради.
11. Миянинг рефлектор фаолиятини ўрганиш:
- а) инсон психикасини тўғри тушунишга менга ёрдам беради.
  - б) Ўзини билишнинг асосий ва керакли шарти.
  - в) Ўз-ўзини билишга тўсиқлик қилади.
  - г) Ўз-ўзини билишдан чалғитади.
12. Таниш одамга тўғри ташхис бериш мен учун:
- а) жуда ҳам осон.
  - б) қўшимча куч талаб этади.
  - в) ҳеч қачон қила олмайман.
  - г) у қандай менга таъсир этишнинг ёритишга интиламан.
13. Мен ўзимни дурустроқ билмоқчи, бу:
- а) қизиқарли.
  - б) ҳар қандай билим керак, ҳаётда қўланилиши мумкин.
  - в) бу билан шуғулланмасам бўлмайди.
  - г) ҳамма асосий муаммоларни бу билан ечаман.
14. Психологик тестдан ўтказиш натижаси – бу:
- а) хотира учун суръат.
  - б) шахсга тўғри диагноз қўйиш.
  - в) инсонни ўрганиш учун аввалги фараз.
  - г) шахс ҳақидаги тасаввурнинг содда бир варианты.
15. Агар Сиз кўрган одам ўзига ишонган ва одамларга яхшилик қилишга интилса, бу:
- а) бунинг учун унга керакли асос бор.
  - б) у хато қилиши мумкин, лекин у кўпинча тўғри иш тутуди.
  - в) у ўзининг лоқайдлиги билан доим курашади.
  - г) унда лоқайдлик ва шафқатсизлик мавжуд ёки улар ривожлантирилмоқда.
16. Агар инсон иродавий кучга эга бўлса – у:
- а) у ҳамма вақт натижага эришадиган бахтли инсон.
  - б) кўп нарсаларга эришади.
  - в) интеллектуал оз ривожланган.

- г) Кўпроқ кўр-кўрона бир хил қарорга келадиган.
17. Агар инсон доим ўз камчиликлари билан курашса, у:
- а) бошқалар унинг бошига миниб оладилар.
  - б) охири у ютукка эришади.
  - в) у шахс сифатида ривожланмоқда.
  - г) у буни самарали бажариш йўлини билмайди.
18. Ўзимни ва бошқаларни ўрганиш, билишда мен ишонаман:
- а) фақат ўз кўргани ва фактларга.
  - б) мутахассислар маслаҳатига ва мантиқга.
  - в) ўзимнинг интуициямга.
  - г) шахсий тажрибамда текширилган психологик ғояларга.
19. Бўлиб ўтган ҳодиса, қийинчиликлар асосида нохуш ҳолат кучайса, мен кўпроқ:
- а) уни дўстлар ва танишлар билан маслаҳатлашаман, уларнинг қўллаб-қувватлашни кўриб тингланаман.
  - б) музикани эшитиб, яхши кўрган ишим билан банд бўлиб, диққатни бошқа нарсага қаратаман.
  - в) келажакда хато қилмаслик учун сабабини топишга охиригача ҳаракат этаман.
  - г) ўзимнинг тахминларим, ўзини оқлашга ҳаракатларимдан воз кечиб, тинчланаман ва муаммога кейинроқ қайтаман.
20. Ўзининг ножўя ҳаракатидан хафа бўлиб, ўзини танбеҳ берувчи инсон - бу:
- а) ўз ҳаракатидан уялиб, ўзини гуноҳкорлигини ҳис этади.
  - б) у виждонли ва яхшироқ бўлишга интилувчан.
  - в) ўзидаги ёмонликни йўқотишдан хурсанд бўладиган.
  - г) ўзини кечиришни хоҳлаб, келажакда яна шундай ҳаракат қилишга ҳаракат этувчи.

### **Натижалардан хулосалар:**

Неча марта Сиз “а”, “б”, “г” жавобларини танладингиз ҳисобланг. Агар Сиз ҳаммадан кўп “а” ёки “б” жавобларни танлаган бўлсангиз, у ҳолда Сизда ўз-ўзини чуқурроқ билиш учун кучли психологик муаммолар йўқ. Сизнинг бутун ақл-заковатингиз амалиётга қаратилган. Ўз-ўзингизни таҳлил этиш тажрибангиз йўқ. Ташқи сабаб ва жанжаллар Сизнинг ички қарама-қаршилигингизни келтириб чиқарган. Ишда шунинг учун муваффақият билан бирга тасодифан шахсий муваффақиятсизликлар ҳам учрайди.

Сиз ўйлаб кўринг: ҳар хил, мазмунан қарама-қарши ҳаётий кадриятларни Сиз аралаштириб юбормадингизми? Ахборот алмашинувини дўстлик мулоқот билан, хавфсирлашни ҳиссиётлилик билан; тинчланишни ички дунё барқарорлиги билан; кучли эмоционал таассуротларни бахтли бўлишни сезиш билан ва бошқалар.

Агарда Сизда “а” жавоблар “б”дан кўп бўлса, Сиз ўзингизнинг келажаги бор деб ҳисоблайсиз. Сизда оптимизми кучли, кўрган нарсани тезда идрок этасиз. Сиз муваффақиятга эришасиз. Сизда халақит берадиган



нарсалар: оиладаги ёки ўқув даргоҳдаги ўзгармас установакалар, дарсларнинг тизимсизлиги.

Агар аввалги кадриятлар ижтимоий ғалаёнлар туфайли ўзгарса, Сизнинг хати-ҳаракатингиз қоллашади, Сиз тажовузқор бўлишингиз мумкин.

Агар “б” жавоблар “а”дан кўп бўлса, Сиз ўз-ўзингизни англашга тизимли тута оласиз. Сиз ёки профессионал педагог ёки таълим тарбияга мойил шахссиз. Сизда катталар ва сўзларга ишонч кучли. Бу эса Сизга халақит бериши мумкин.

Агарда “в” жавоблар кўп бўлса, унда Сиз психология қонуниятларини билишга, ўзингизнинг ички дунёингизни англашга йўналиш олган шахс. Сизда интуиция ривож топган. Сиз ўта ҳиссиётли, бошқалардаги майда психик ўзгаришларни пайқайсиз. Айрим вақтда Сизда ҳалоликлар ҳам учрайди. Ўз-ўзини англаш – бу Сизнинг табиатингиз, тақдирингиз.

Агарда Сизда “г” жавб кўп бўлса – Сиз профессионал психолог ё психотерапевт, мумкин адабиётчи (ёзувчи). Сиз инсонлар руҳиятини тушандиган инсонсиз. Сиз инсон ҳақида кўп нарсани билман деб ўйлайсиз. Бундай ҳаддан зиёд ишонч оддий вазиятларда Сизни ишингизни йўққа чиқариши мумкин.

### **ПУ БЎЙИЧА 2-ЧИ АУТОГЕН МАШҚ.**

Мен тинчман.

Ўзимизга ишонаман.

Кайфиятим яхши.

Мен дунёда ягонаман.

Дунёда ўз мазмун, моҳиятим бор.

Мақсадим аниқ.

Мен мақсад бўйича ортиқча қадам қўйишдан қўрқмайман.

Мақсадимга албатта эришаман.

### **ПУ БЎЙИЧА 3-ЧИ АУТОГЕН МАШҚ.**

Мен тинчман, ўзимизга ишонаман.

Мақсадим аниқ. Уни ҳар томонлама ўйлаганман. Уни бажаришда муайян тартибга риоя этаман. Тартиб вақтни тежайди. Режа билан мақсадга эришаман. Мен буни урдалайман.

### **ПУ БЎЙИЧА 4-ЧИ АУТОГЕН МАШҚ.**

Кайфиятим яхши. Тинчман.

Мақсадим аниқ.

Мақсадга етишга тўсиқлар йўқ.

Мен уни ҳар томонлама таҳлил этдим. Ўзимга, вақтга, шароитга оиламга ишонаман. Бутун вужудим билан мақсадга эришишга киришаман.

## **ПУ БЎЙИЧА 5-ЧИ АУТОГЕН МАШҚ.**

Мен ўзимни яхши этаяпман.

Ўзимга ишончим тобора ортаяпти.

Менда куч, ғайрат, шавқ, завқ кўпаймоқда. Табиат, жамият, дўстларим менга қараб тургандай. Мен чин юракдан улар билан муомалада, уларсиз ҳаёт йўқ, улар билан мақсадга эришаман.

## **ПУ БЎЙИЧА 6-ЧИ АУТОГЕН МАШҚ.**

Мен тинчман, ўзимни яхши ҳис этаяпман. Кучга тўлганман. Кайфият яхши. Мақсад бўйича ишни бошладим, яхши кетаяпти. Натижалар яхши. Азм-шавқ, чин юракдан ишни яхшилаш йўлларини қидириб топаман. Диққатимни кадриятларга таяниб, самарадорликка қаратаман. Инсонлар гуруҳи кучига ишонаман.

## **ПУ БЎЙИЧА 7-ЧИ АУТОГЕН МАШҚ.**

Ишлар яхши. Мен тинч, кайфият жойида. Айрим хатолар ишда мавжуд. Улардан тўғри хулоса чиқараман. Улар тугатилади. Ишга тафаккур билан ижодий ёндошаман. Вақт ва пулдан тўғри фойдаланаман. Мен ҳамма вақт ижобий руҳий кайфиятда. Инсонларга, уларнинг одатлари, интилишларига таянаман.

## **БИЗНЕС УЧУН КЕРАКЛИ ПСИХОЛОГИК ТУЗИЛМАЛАР:**

1. Мақсадлилиқ. Катта мақсаднинг мавжудлиги.
2. Шижоаткорлик.
3. Буюк ҳаётий қадриятнинг мавжудлиги.
4. Меҳнат қилишга талаб.
5. Меҳнатдан завқланиш.
6. Одамларни севиш.
7. Одамларга хизмат қилиш – буюк ҳаётий қадриятга айланиши.
8. Ноқулай вазиятдан фойдаланишга қобилятлилиқ. Ҳамма вақт яхшилиқ ҳақида ўйлаш. Табассум қилиш.
9. Кайфиятнинг фаолияти қизиқарли, фойдали бўлиши учун ижобий роли.
10. Қатъиятли кайфият, завқ, бошқаларга ҳамдардлиқ билан бошланган иш яхши натижа беради.
11. Мумкин вариантга ишонч – бу буюк материаллаштиришга қаратилган энергия кучи, ғоя, инсоннинг юксак ҳолати.
12. Мақсаднинг Оллоҳга, табиатга қарши эмаслиги.
13. Шу ишни қилиб, ҳеч нимани йўқотмаслигини тушуниш.
14. Шу ишни қилиб, кўп натижага эга бўлишни тушунилиши.
15. Ким изланишни тухтатмаса, у ютуққа эришади.

16. Инсон шунинг учун камбағалки, унда ҳеч қачон бадавлат бўлишга истак туғилмаган.
17. Шахсий ҳаётда бирон-бир ўзгаришга бўлган талабнинг мавжудлиги.
18. Сенга нима кераклигини аниқ билсанг, унинг йўлини тезроқ топасан.
19. Менинг истагим реалликка айланади.
20. Фикрлар материализацияланиш хусусиятига эга.

### **Ютуқларга элтувчи психологик қонуниятлар:**

1. Инсон бу ақл-заковат ва тана.
2. Ақл-заковат – бу онг ва онгсиз жараёнлар. Улар ўзаро боғлиқликда ишлайди.
3. Онгсиз жараён ўз импульсларини онгга юборади ва бутун организмни бошқаради.
4. Онг остида бизнинг одатларимиз, хотирамиз, қадириятлар, нормалар сақланади.
5. Кундан-кунга вақт ўриши билан ишларим табора яхшиланаяпти. Бу ўз-ўзини ишонтириш сўзларини тез-тез доим ҳис-туйғу билан қайтариб онг ости жараён ҳолатга таъсир этиш мумкин. Кейин у ишлаб кетади.
6. Бошқаларга ўзингизнинг ишонтиришингиз билан таъсир этишни қунт билан ўрганинг.
7. Нимага ишонсангиз шу рўй беради.
8. Ички таъсир ижобий психологик установка ёрдамидаги воситаларни ишлатинг.
9. Инсон мияси электр тулқинлари тарқатади. Ушбу физик куч бошқа инсонга, предметга таъсир этади.
10. Ўзини билмаслик хавфли бўлиши мумкин. Ўз ақл-заковатингизни тадқиқ этиш имкониятидан фойдаланинг.

### **ҲАЁТДА ТАЖРИБАСИЗ АҚЛ – ЗАКОВАТ ҚУЙИДАГИ АЙРИМ ҚОПҚОНЛАРГА ТУШАДИ:**

Салбий ҳиссиётлар: эмоциялар, завқланишлар, одатлар, ишончлар, ҳар нарсга ишонавериш.

1. Бошқа кишини айбини қидириш.
2. Ноаниқ гапиришдан тушунмовчиликлар, баҳслар.
3. Нотўғри мулоҳазалардан нотўғри хулоса чиқаришлар.
4. Категориял ва апелляциясиз талаблардан узоқлашиш.
5. Муҳтожлик виждонсизликка олиб келади деган фикр.
6. Ғализ фикрлар ва ҳатти-ҳаракатлар.
7. Ўз ақл-заковатига таяниш, - бу тентаклик деган фикрнинг борлиги.

Буларнинг ҳаммаси салбий ижобий установка маҳсули. Энг асосий қопқон бу – инерция.

У Сизни фаолиятдан четлаштиради. Нотўғри йўл билан борганда тухташни ҳам у йўққа чиқаради.

Ўз фикрингизни ўзгартиришга тайёр бўлинг.

Мулоҳазасизлик билимсизлик оқибатида салбий психологик установа кучаяди.

Салбий психологик установа – Сизнинг энг асосий камчилигингиз.

## **ФИКРЛАР ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ ҲАР БИР ИШНИНГ АСОСИ.**

1. «Авесто»да 5-6 минг йил аввал фикр, сўз, ҳаракат бирлиги яққол акс эттирилган.
2. Ушбу бирликни муайян қадриятли йўналишда олиб бориш – асосий мақсад.
3. Инсон - тафаккур акси.
4. Тафаккур сифатидаги ижобий ва салбий кайфият билан белгиланади.
5. Ички дунёингизга қаранг. Сиз яхши бўлсангиз, бу – фикрларингиз яхшилигидан. Саломат бўлсангиз – фикрлар соғломлигидан. Бадавлат бўлсангиз – тафаккур ривожидан. Жиноят этсангиз – жинойий фикрлардан. Психика касал бўлса – Сизнинг чалқаш фикрларингиз сизни шу ҳолатга келтирган. Сиз камбағалми? Демак, фикрларингиз фақат камбағаллик ҳақида эканлигидан. Инсон қандай фикр юритса шундай яшайди.
6. Негатив ҳислар, эмоционал ҳолатлар, кўрқиб яшаш, ҳар ёмон нарсаларга ишониш, ёмон одатлардир. Ушбулардан тозаланинг. Кайфиятингиздаги салбий психологик установа ижобий психологик установа томон ағдаринг.
7. Қарор қабул қилишда эмоциялар ва соғлом фикр мутаносиблигини сақланг.
8. Ягона нотўғри сўз баҳсни келтириб чиқариши, қарама-қаршилиқни тўғдириши, зўриқиш, азобланишни чақириб ҳалокатга олиб келиши мумкин. Ягона ижобий психологик установа сўз буларнинг ҳаммасини йўққа чиқариши мумкин. Биттагина сўз уруш ва тинчликка олиб келиши, олишга ёки беришга, муҳаббатга ёки душманликка, бошни кўтариб ёки эгиб юришга олиб келиши мумкин.
9. Бундай ҳолатда ҳаммасини диалогдан (ўзаро ахборот алмашуви) бошланг.
10. Диалог пайтида фикр юритишда соғлом, ҳаётий, далилли инсонлар тажрибасидан фойдаланинг.
11. Исботланишига шубҳангиз бўлса қайси категориал (мазмунан) қаршилиқсиз қабул қиладиган сўзлар ва сўз туркумларидан воз кечишингиз мумкин? Ҳамма вақт, Фақат, Ҳеч вақт, Ҳеч нима, Ҳар ким, Ҳар бир, Ҳеч ким, Мумкин эмас, Тақиқланган, Ёки – ёки.
12. Зарурият, кераклик - бу тушунча. У Сизнинг фаоллигингизда қандай рағбат ролигни ўйнайди. Нима учун зарурият айримларни алдашга, сотқинлик қилишга ундайди?
13. Ўсмирлар ҳаётида қийин вақт бўлади, бунда бўшашманг. Вақти келиб у Сизни ва ўзини англайди. У ўзи учун тўғри йўлни танлайди.

14. Ўз тақдирингизга тўғри йўналиш бериш учун ўз фикрларингизни бошқаринг, ҳис туйғуларни назорат этинг.
15. Ҳақиқатни хаёлийдан фарқлашни ўрганинг. Кейин муҳим ва муҳим эмас орасидаги фарқни ўрганиш мумкин.

### **АҚЛ-ОНГНИ ИМКОНИЯТЛАРИ.**

1. Сиз – асосан бу ақл (онг).
2. Сизда улкан имкониятлар мавжуд.
3. Ақл – онгингизни ўрганинг.
4. Агар Сиз қидирув олиб бориб, мақсадингизни аниқлаганингиз қўйидагиларга эришасиз.
5. а) физик, руҳий, маънавий қониқиш, бахт, бойликка;
6. б) ўз соҳангиздаги муваффақиятга;
7. в) билинган ва билинмаган кучларга таъсир этиш қобилиятига, уларни ишлатиш ва мослаштиришга.
8. Ўрганилган физик жараёнлар ҳудудидан ташқари ҳамма ҳолатларни ўрганишга ҳаракат ва уларни амалиётга ишлатиш.
9. Организминг энг аъло қисми - мия, ундаги онг.
10. У Сизнинг танангизни бошқаради. Унинг ёрдамида Сиз ҳаракатларни назорат этасиз.
11. Онг ва онг ости жараёнлар параллел ишлайдилар. Улар ақлни ташкил этади.
12. Ўз-ўзини ишонтириш – бу онг ости жараёнларига таъсир этиш воситаси.
13. Ўз-ўзини ишонтириш ёрдамида ўзингизни ривож топтиришингиз мумкин.
14. Ўз-ўзини ишонтириш бу – онг остини Янги ғоялар билан суғориш воситаси бўлиб, бу ғоялар ақл, руҳиятга ундан келиб тушади.
15. Эмил Куэ «ўз-ўзини ишонтириш воситаси билан ўзини ровожлантириш» китобида касалликлардан қутулиш йўлларини аниқ белгиланган.
16. Унингча, ўз-ўзини ишонтириш билан ҳоҳлаган мақсадга, нарсага эришиш мумкин.
17. Ўз-ўзини ишонтириш йўли билан мақсадни аниқлаб ташкилот тузиб, ишни ташкил этиб, бойлик орттириш мумкин.
18. Агарда ҳар куни овоз чиқариб, чиндан, ҳиссиёт билан фақат шуни ўйлаб аниқланган куп пулли бўлишни орзу қилиб, икки мартаба айтсангиз: Сиз шуни ҳис этасизки, ҳуди Сизда шу нарса бордай ва ушбу энергетика онг ости қобиғига акс этилади.
19. Агарда ҳуди шу фикрларни ҳар куни қайтарсангиз, Сизда шу ғояни муайян маблағ, пул эквивалентига айлантириш малака - одати пайдо бўлади.
20. Бунда ўйланган истакни, орзунини шакли, формуласини таъсирли, ифодали ҳамда улкан ҳиссиёт билан гапириш лозим.
21. Ўз-ўзини ишонтириш ишлаб кетиши учун бутун куч билан диққатни мақсадга қаратиш ва уни эзгу ҳоҳиш, истак объектига айлантириш лозим.
22. Истак, орзу пул орттириш билан боғлиқ бўлса, албатта унинг бажариш муддати белгиланган бўлиши керак.

23. Ўз кучинга ишон ва сен ҳамма нарсага эришасан.
24. Бошга келган ҳар бир фикр онг остига ўз изини қолдиради ва унга яширин таъсир кўрсатади, буни инсон сезмайди.
25. Сублимацион ишонтириш кино, радио, газета-журнал, ахборот орқали таъсирдир.
26. Онг, ақл тормозланади, агарда радарнинг тарқатадиган нур тулқинлари бош мианинг тулқин тарқатилиши билан синхронлаштирилса.
27. Гипнотизёр ва радиооператор Сидней Шнайдер мия тулқинларини синхронизаторини ўйлаб ихтиро этган. Ушбу электрон асбоб сублимацион кўзғалиш орқали мия тулқинларини рағбатлантириш орқали инсонни гипнотик ҳолатларига келтиради.
28. Таъсир нур орқали етказилиб, 3 минут давомида, 10 дан 9 инсонлар 100 фоиз чуқур гипнотик уйқуга кетадилар.
29. Импульслар частотаси гапирувчи ва эшитувчида бир хил бўлса тушунув юқори бўлади.
30. Мумкин, бунда физиканинг резонанс конуни ишга тушиб, ахборот берувчи ва олувчи орасида психорезонанс майдони вужудга келади.

### **ЭКСТРАСЕНСОР ИДРОК – СЕЗГИСИЗ ИДРОК. У НИМАЛАРНИ ЎЗ ТАРКИБИГА ОЛАДИ:**

1. Телепатияни – масофага фикр узатишни;
2. Равшан кўриш (ясновидение)ни. – бўлмаган, кўзга кўринмайдиган нарсаларни билишга, кўришга, эшитишга қобилиятликни;
3. Башоратчилик (предвидение)ни. – келажакни башорат этишни;
4. Ўтган ҳодисаларни айтувни (поствидение)ни;
5. Телекинез – иродавий зўриқиш ёрдамида онг орқали предметларни ҳаракатга келтиришни;
6. Дарем шаҳридаги шимолий Королина штати Дьюк университети доктори Джозеф Райн кўйидаги феноменни топди. Касалликларнинг афсонавий соғайиши феноменини тушунтириб бўлмади ва лабораторияда такрорланмади. Инсон кучли эмоционал шиддатланиш ҳолатида ёки бутун вужуди ларзага келиш пайтида куп касалликлардан кўтулиши мумкин.
7. Материя энергияга, энергия – нарсага айланади.
8. Ғоя, фикр материялаштириш хусусиятига эга.
9. Ғоя бўйича мақсадли ҳаракат уни материаллаштиради.
10. Бунда онг, ҳиссиёт, ирода биргаликда фаолият кўрсатади.

## **ОХИРИГАЧА МАҚСАДЛИ ҲАРАКАТ ПСИХОЛОГИЯСИ.**

1. Муваффақият учун яна бирон бир нима қилиш керак.
2. Евклид аксиомаси: бутун - ҳамма таркибий қисмларнинг бирлигидир. У қисмдан катта.
3. Бутун ташкил этилиши учун унга бирон бир нимани қўшиш керак.
4. Сиз ижобий психологик установкага таяниб муваффақиятга эришиш учун доимий ҳаракатда уринишлар қиласиз.
5. Тадқиқотчи, экспериментатор янгилик очиши учун минглаб изланишлар олиб боради. Бутунликни ташкил этувчи қисмларни топади.
6. Аввалги изланишларга, тузатишни кейинги изланиш ҳаракатлари киритади ва Сиз умуман янги ғояга, қонуниятга, тамойилга эга бўласиз.
7. Изланишда ҳамма биладиган, лекин эътиборсиз, диққатсиз қолган қонуниятлардан фойдаланиш яхши натижа беради.
8. Ҳар бир янгиликнинг асосини кичик «ноу-хау» ташкил этади.
9. Янгилик очишнинг асосий воситаларидан бири – бу дафтар ва қалам олиб юриб мияга бирдан, тасодифан келадиган фикрларни ёзиб қўйишдир.
10. Мия коинот онги ахборот манбаи билан доим боғланган. Бу боғланиш онг ости жараёнида бўлади. Айрим вақтда онг остидан онгга ахборот ўтиб туради. Бу ахборотни даров ёзиб қўйиш лозим.
11. Ўзингизда пайдо бўладиган саволлар, муаммоларга, уларга қўйиладиган талаблар, ечиш йўллари ва фикрларни қалам билан қоғозга ёзиб ўқиш одатини пайдо қилиб, Сиз ўзингизни ўзингиз тадқиқот этишга ўрганасиз ва бу билан ўз тафаккурингизни ривожлантирасиз.
12. Ўзингиздаги фикр юритиш одатини ўрганинг.

## **ЎЗИНГИЗДА ИЖОДИЙ ФИКР ЮРИТИШ МАЛАКАСИНИ РИВОЖЛАНТИРИНГ.**

1. Агарда тафаккур онгли, ақлли ҳаракатлар билан кузатилиб бормаса, уни ижодий, самарали деб бўлмайди.
2. Ижодий фикрлашни ижодий фикрловчи инсонлардан ўрганинг.
3. А.Ф.Осборин «Ижодий қобилиятлар», «Ижодий хаёлни қандай ишлатиш мумкин» китобларини ёзган.
4. Ўз-ўзида ижобий фикрни ривожлантиришнинг асосий воситаларидан бири ён дафтарини тутиш ва унга ҳар бир ғоя фикрни қайд этишдир.
5. «Мияга ҳужум» методи – ижодий тафаккурни вужудга келтириши мумкин.
6. Ғояни пиширтириб ижод этишга ўрганинг. Фақат ғоя ҳақида сокинликни сақлаб ўйланг.
7. Бодибилдинг ва ақл машқи доктор Гейтс томонидан ихтиро этилган. Улар физик саломатлик ва ақл – заковат ишчанлигини оширишнинг самарали тизими, системасини ташкил этади.
8. Доктор Гейтс бирон муаммони ечишда кичик хонада ўзини қамаб стулга ўтириб, лампочкани учиради ва фикр хаёлга берилади. Онгнинг бир нуқтага

- қаратилиши, онг ости жараёнидан муаммони ечиш йўллари топишга ёрдам беради.
9. Аввалига каллага ҳеч қандай ғоя келмайди, айрим янги фикрлар соатлаб ўтиришни талаб этади. У келиши билан свет ёқилиб ёзилади.
  10. Доктор Гейтс фикрига кўра ҳамма ғоялар учта асосларга таянади.
    - а) онг остида сақланаётган тажриба, шахсий амалиёт ва ўқиш йўли билан орттирилган билимларга;
    - б) худди шу йўл билан орттирилган бошқа одамларнинг билимларига. Бу билимлар Сизга телепатия ёрдамида пайдо бўлади.
    - в) коинотнинг буюк онги. Унда ҳамма билимлар сақланади. Онг ости жараёнлар орқали бу билимларни олиш мумкин.
  11. Ғоя устида ўтиришда худди шу асосларни бирига таянинг. Тафаккурни бир нуқтага қаратиб, қанча вақт кетишига қарамасдан муаммони ечиш йўлида бирон – бир нимани топинг.
  12. Ижодий тафаккур жараёнида нарса, ҳодисанинг янги қирралари, ўзаро боғлиқлиги ҳақида янги таауротлари билим пайдо бўлади. Инновацион ғоя туғилади.
  13. Янги ғоя туғилишига сабаб – ноанъанавий вазият яратиш, предмет, ҳодисани кўп томонларидан идрок этишга ҳаракатни вужудга келтириш, ҳали акс этилмаган боғланишларни излаб топиш, ғояни вужудга келтириш – синектика деган фаннинг мақсади ҳисобланади.



## **БУГУНГИ АНЪАНАВИЙ ЎҚИТИШНИНГ АСОСИЙ КАМЧИЛИГИ.**

1. Ўқитиш давомида тафаккур самарали фикр юритиш, малака - одатларни умуман ривож топтирмайди.
2. Ўқитувчи педагог тарбиячилар психология, педагогика фанларини саёз, юзаки англаганлар. Касбий педагогик - психологик малака куникма уларда деярли йўқ. Шунинг учун иш ҳам самарасиз. Бу тайёргарлик билан жаҳон бозорига чиқиб бўлмайди. Бундай ўқитиш рақобатбордошлик талабига умуман жавоб бера олмайди.
3. Бу ҳақда АҚШ адмиралли Риквер (Хайман Джордж 1990-1986, инженер электромеханик, Америка атом сув ости кемасозлигининг раҳбари) кўйидагиларни айтган: «Ёш мутахасислар орасида биз ўқитиш жараёнида ўз касбининг асосий тамойил, принципларини ўзлаштирган мутахасисларни деярли учрата олмаймиз. Уларнинг билимлари принципларга таянмайди. Енгил, осон ўзлаштирадиган, кераклиги йўқ фактор йиғиндисини эслатади. Касбнинг принципи – бу шундай тушунчаки, уни бир мартаба ўзлаштириб, кейин ҳеч қачон йўқотиб бўлмайди. Бизнинг ҳаётимизда ҳамма нарса эскиради, лекин тамойил эскирмайди. У янги факт, объект, ҳодиса, жараёнларда ишлатилади».
4. Шунинг учун асосийсини ўзлаштиринг, асосийсига таянинг. Агар мақсадга яқинлашув сизни қониқтирмаса яна бирон-бир нарсани қидиринг. Бунинг учун вақт ва кучни аяманг. Сиз мақсадга эришасиз.
5. Ҳамма нарса одатланган коинот кучлари билан боғлиқ. Инсоннинг ҳар бир ҳаракати реакцияси – у реал, мияда ёки юракда – булар ҳаммаси табиат қонунлари таъсирида намоён бўлади. Ҳар бир оқибатнинг сабаби мавжуд. Натижа табиий кучларнинг таъсири остида намоён бўлади.

## **ИЗЛАНИШ БУТУНЛИКНИ ТАШКИЛ ЭТИШИ УЧУН ЯНА ТАДҚИҚОТ ОЛИБ БОРИШ, ФИКР ЮРИТИШ ҚОНУНИЯТЛАРИ.**

1. Агар Сиз мақсадга эришишда қийинчилик тортсангиз, муаммо ечимини топа олмасангиз демак яна оз-моз қидирув, изланув, фикр юритишни давом эттиринг. Худи шу асосда яна бирон-бир нима топилиб бир бутунликни вужудга келтиради. Восита тайёр бўлиб муаммо ечилади.
2. Бутун ташкил этувчи қисмлар суммасига тенг. У ҳамма вақт бу қисмларнинг ҳар биридан катта.
3. Бошга келган ҳар бир фикрни дарров ён дафтарчасига ёзиб қўйинг.
4. «Мияга ҳужум», «Ғоя устида ўтириш» методидан нима билан фарқ этади? Уларда нима яхши?
5. Ютуқ тамойили – диққатни бир нуқтага қаратилишини ишлатинг.
6. Омадсизликдан қўрқманг. Омад албатта келади.
7. Сиз нимага кўпроқ одатлангансиз: асосий қоида ва принципларни ўзлаштиришда ёки фактлар, ахборотни териш ва эсда сақлашдами?
8. Бенджамен Блум бўйича ўзлаштириш ва амалиётда билимларни ишлатиш қўйидаги психик жараёнларда рўй беради: билиш, тушуниш, қўллаш, анализ синтез қилиш ва баҳолаш.
9. Ўз-ўзини ривож топтириш тадқиқотни тўғри олиб бориш, фикрни ривож топтириш, учун бу қонунлардан фойдаланмоқ зарур.

## **ЖИНСИЙ ҲАРАКАТЛАР ВА ФАОЛИЯТ.**

1. Инсонни вужудга келтиришга қобилият – бу инсонга Оллоҳ томонидан берилган буюк неъмат.
2. Сексуал контактлар физиологик функцияга кирадилар ва онг ҳамда ирсий онг ости жараёнлар ёрдамида назорат этилади.
3. Сексуал эмоциялар, хис-туйғулар энг кучли онг ости жараёнларнинг намоён булишидир.
4. Агар сексуал энергия инсонда кўпайса хаёл, фантазия ишга тушиб кетади, эмоциялар ташқарига ташланадилар, шиддатланадилар. Шунда онг, ақл уларни жиловлайди ва онг ости жараёнлари анча тинчланадилар.
5. Жинсий интилиш кучларини эзгуликка йуналтиринг.

## **ЭЗГУЛИККА ЭЛТУВЧИ 7 КАТЕГОРИЯЛАР.**

Эзгулик тушунчаси юксак ахлоқий ва маънавий юксалиш билан боғланади. Унда тўғрилиқ, шижоаткорлик, ақллилик намоён булади.

Одатда бизлар еттита неқкирдорликни ажратамиз:

1. *Неқфикрлилик* – ўзини онгли тутишга қобилиятлилик. Ақл билан уз ҳаракатларини бошқариш;
2. *Матонатлилик* – ахлоқий ва физик қийинчиликларни шикоятсизлик билан ўтказиш малакаси: мардлик, чидамлилик, катъиятлилик – матонат асоси;

3. *Мўтадиллик (ўртачалик)* – овқат ва завқ, ишқ - ҳаваслардан одатий сақланиш;
4. *Адолатлилик* – муносабатларда тўғрилиқ ва ғаразсизлиқ. Бу қоидаларга таяниш садоқатлилик;
5. *Ишонч - эътиқод* – Оллоҳни тан олиш.
6. *Умид* – исталган истакни кутиш ва уни пайдо бўлиш имкониятига ишониш;
7. *Раҳмдиллик (милосердие)* – ҳамма одамларни Оллоҳ қарамоғидаги акалар ва сингиллар каби севиш. Бу эса қуйидаги ҳислатларни ҳар бир инсонда талаб этади.
 

а) илтифотлилик;	в) ёрдамга тайёр бўлиш;
б) ҳайрхоҳлик;	г) ҳамдардлик, шавқатлилик.

### **ОДАТДА БИЗ НИМАНИ ҲОҲЛАСАК ШУНИ КЎРАМИЗ.**

1. Кўриш – бу ўқиб ўрганиш дегани.
2. Биз кўрганлар – бу бизнинг ақлимизнинг талқини. Кўриш асоси – кўрган нарсани тўғри талқин этишда.
3. Кўришда кўз, мия, хотирага ахборот юборади. Мия кўринаётганини хотирадаги ахборот билан солиштиргандагина биз кўра бошлаймиз.
4. Кўп одамлар ўз ҳаётида теварак-атрофда кам, оз миқдорда буюклик ва гўзалликни кўра оладилар.
5. Бизлар кўпинча кўз орқали олинадиган ахборотни ёмон тозалаймиз.
6. Кўпинча бизлар нарсаларга қараймиз ва уларни кўрмаймиз.
7. Биз физик таъсурот олиб унинг маъносини пайқамаймиз.
8. Ақл кўриши, кўзи бизда ривожланган бўлиши шарт.
9. Кўзда икки хил ақлий камчилик бўлиши мумкин: фақат яқинни кўрадиган ва фақат узоқни кўрадиган. Худи шу камчиликлар ақл, онг кўринишида учрайди. Ақлий узоқни кўрмайдиган киши узоқдаги ҳодиса, воқеаларни кўра олмайди ва очилаётган имкониятларни тушунмайди. Ўз диққатини фақат ҳозир бўлаётган ва фақат унинг ўзига тегишлига қаратади. Ўзининг истиқболини, келажагини кўрмайди. Ўз ҳаётини режалаштирмайдиган, ўзига мақсад қўймайдиган инсон яқинни кўрадигандир. Келажагини у кўра олмайди. Бошқа томондан, узоқни кўрадиганлар вақти – вақти билан ҳозир бўладиган имкониятларни кўра олмайдилар. Улар ҳозирги реаллик билан боғланмаган. Ҳаёлга чўкиб қулай тасодифларни, шароитларни ўтказиб юбориши мумкин. Мақсадга қадам ба қадам яқинлашиш ўрнида улар бирдан сакрамоқчи, ҳамма нарсага эришмоқчи бўладилар. Бу йўналиш ёмон тугаши ҳам мумкин.
10. Инсон нимани кўради, уни тушуниши лозим. Тўғри кўра олиш малакаси ҳар бир кишида бўлмоғи зарур. Узоқни кўрадиган киши оёғи остидаги бойликларни кўпинча кўра олмайди.
11. Яқинни кўрадиган одам ўз ҳаракатларини яхшигина ўйлаб тартибга солиш қадриятини тушунмайди, ўз бурнидан узоқроқни кўра олмайди.
12. Инсон ўзида ижодий қарашни ўстириши керак.

13. Инсон теварак, атрофга янгича қарашга, юзада ётган имкониятларни кўра олиш малакасига ўрганиши лозим. Шу билан бирга у бир вақтнинг ўзида олдинга қарашга ҳаракат этиб у ердаги истиқболи бор (перспектив) шахсни ҳам эсдан чиқармаслиги керак.
14. Кўриш малакаси – бу ўзига яраша санъатдир. У ўқувни, таълимни талаб этади.
15. Инсон умр давомида оладиган ахборотнинг 80-85%-ини кўриш сезиш билан қабул этиб идрок жараёнига юборади.
16. Кўриш ҳам ҳали нарса жараён, объектнинг ичига кириш эмас.

### **БОШҚАЛАРНИНГ ҚОБИЛИЯТЛАРИ, ИМКОНИЯТЛАРИ ВА ҚАРАШЛАРИНИ КўРА ОЛИШНИ ЎРГАНИНГ.**

1. Ҳар бир бошқарувчи, ташкилотчи ўз ишчиларига кўп нарсаларни ўргатади.
2. Ушбу фаолият педагогик фаолиятдир.
3. Ҳар бир педагог ўз ўқувчиларининг қобилиятлари, имкониятлари уларнинг истиқболларини ва қарашларини кўра олиши ва объектив баҳолай олиши лозим.
4. Ҳеч ким бирдан буюк, гениал ва таланти тўғилмайди.
5. Кўплаб буюк одамлар ёшлигида анча зеҳнсиз саналганлар.
6. Улар мувофақиятга эришишни ўзларида ижобий психологик установкани шакллантириш, ўз қобилиятларини баҳолаш малакасини ўстириш ва аниқ мақсад қўйишдан бошлаганлар.
7. Агарда бирон бир кишига ёрдам бериш, бирон фаолият билан шуғулланиш истаги бўлмаса педагог ўқувчиларнинг қобилияти, имкониятларини кўра олмайди.
8. Одатда бизлар нимани кўришни истасак шуни кўраимиз.
9. Эшитиш ва кулоқ солиш бошқа-бошқа тушунчалар. Диққат билан кулоқ солишни ўрганинг. Кулоқ солиш – бу тушуниш, ўрганиш ва ҳаётга маълум қоидаларни қўллашдир.
10. Тушунилмаган ҳодисага эътибор беринг. Савол беринг: Нима гап? «Бу Сизни буюк янгилик очишга олиб келиши мумкин».
11. Ўз онг, ақл, заковатингизни мақсадли ишлатиб, янгилик очишингиз мумкин.
12. Ички кўз, қараш билан кўриш – бу демак фикр юритишдир.
13. Кўзатувчанлик ва кўрганларни тушунишга ҳаракат – янгилик очиш асоси ҳисобланади. Ҳозирги кунда бу ҳодиса инновация яратиш деб аталади.

### **ФАОЛИЯТ МАЛАКАСИ ПСИХОЛОГИЯСИ. БУЛАРНИ АНГЛАНГ!**

1. Фаолиятсиз фикрлар ҳеч нимага ярамайди.
2. Фаолият онгли ва онгсиз бўлади.
3. Онгли фаолият мақсадли ҳаракатлар тизимидан иборат.
4. Инсон ўзида пайдо бўган фикр, ғояларни ҳаётда тадбиқ этиш малакасини ошириши лозим.

5. Фикр, ғоялар - бу назария. У курук гап бўлмаслиги учун амалиёт билан боғланиши шарт.
6. Инсон табиат ва жамият қонунларини ўз фойдасига ишлата олиш малакасига эга бўлиши керак.
7. Ютуққа билимларни қўллаш йўли билан эришилади. Ҳаракат қилишни ўрганинг.
8. Кўришга қобилият – бу оддий ёруғлик нурини акс этиш эмас. Бу кўрилганни тушунтириш малакаси ва ўз тушунганини ўзи ва бошқалар манфаътига қўллашдир.
9. Кўришни ўрганиб биз шундай имкониятларга эришамизки, уни ҳатто тасаввур этиб бўлмайди. Бизнинг тилак, ниятларимиз бу малака ва ижобий психологик установакалар (позитив тафаккур, ҳис-туйғу) малакасининг бирлиги билан боғлиқ. Юқоридаги малакалар ҳаракат этиш малакаси билан тўлдирилса натижа, мақсадга эришиш кафолатланади.

### **КУЗАТУВЧАНЛИК ВА КЎРА БИЛИШЛИК ХУСУСИЯТИ.**

1. Кўришни ўрганинг! Кўриш – демак ўқувдир.
2. Кўриш – бу ассоциациялар ёрдамида ўқиш, ўрганиш дегани.
3. Ўз кўриш қобилиятингизни текширинг.
4. Агарда кўриш бўзилган бўлса, сиз нотўғри, бузилган тасаввурларда юриб кўп қийинчиликларга учрайсиз.
5. Атрофга, муҳитга яхши, астойдил қаранг. Мумкин, оёғингиз остида ўлкан бойликлар ётибди.
6. Узоққа қарашга ўрганинг.
7. Бошқаларнинг қобилиятлари, имкониятлари, қарашларини кўра билишга ҳаракат этинг.
8. Қаранг. Қандай қилиб ютуққа элитувчи етти тамойилни Сиз ҳаётга тадбиқ этаяпсиз?
9. Ҳаётдан ўрганинг, ўзингизга саволлар беринг. Агар ўзингиз жавоб топмасангиз, биладиган одамлардан сўранг.
10. Кўрган, билинган, тушунганларингизни ҳаракатларингиз орқали тадбиқ этинг.
11. Ютуққа эришиш учун таваккал қилишга тайёр бўлинг.

### **АНИҚ МУВОФАҚҚИЯТГА ЭРИШИШ ФОРМУЛАСИ.**

Бенджамин Франклин ўз – ўзини ривож топтириш ҳақидаги қўйидаги ҳаётдан олинган фикрни айтган.

«Ўзимда эзгу ниятларга эришиш учун одатни ўстиришда мен қарор қилдим: - тўғрироқ бўлар эди ҳамма соҳаларга бўлинмасдан, бита соҳага аввал диққатимга қаратсам: - бу соҳани эгаллаб, кейин бошқасига ўтаман. Шу йўсинда иш тутиб ҳамма 13 хил соҳаларни эгаллайман».

Бир соҳани ўзлаштирилиши иккинчи соҳани ўзлаштиришига ёрдам беради. Керакли кетма – кетликни сақлаб ҳаммасига эришаман.

### **Аутоген машқ:**

Мен меҳнатни улуғлайман.  
Менда меҳнат қобилиятлари бор.  
Ҳалол меҳнатдан яхши даромад оламан.  
Менинг меҳнатим тоза, фойдали.  
Касбим билан фахрланаман.  
Касбимни тинмасдан ўрганаман.  
Касб устаси бўламан, янгилик яратаман, ихтиролар этаман.  
Касбимни шогирдларга ўргатаман.  
Меҳнат туфайли муваффақиятларга эришаман.

### **БОШҚАЛАРНИ РУҲЛАНТИРИШ СИР-АСРОРЛАРИ.**

Бу бошқаларни бирон-бир ҳаракатга чорлашга ва ўзимизни ҳам ҳамма вақт муайян қадам қўйишга ундайди.

Болага ишонч билдириш унга қувват бағишлайди. Агар болани ақлли - заковатли деб билсак у ўзини ақлли, заковатли этиб кўрсатишга ҳаракат этади.

Ўзига ишонч – қобилият билан тенг. Ишонч орқали болада мақсадга эришиш учун матонат пайдо бўлади.

Ўз кучлилигига ишонтириб, инсонни рағбат этиш мумкин.

Одамлар хислат, фазилатларига муҳаббат билан кучли ишонсалар, улар бу ишончни оқлашга ҳаракат этадилар.

Демак, бизлар бошқаларга таъсир этишимиз мумкин. Энг асосий амалий куч – бу фаол, аниқ ифода этилган ишонч. Актив ишонч умид билан бирлашиб аниқ натижа, самарага олиб келади. Инсон унга ишонч билдирилганлигини билиши лозим.

Унга айтиш лозим: «Бу ишни бажаришингга ишонаман, бизлар ҳаммамиз сенга умид қиламиз ва кутаемиз».

Бундай ишонч билдиргандан кейин у албатта ишни зўр бериб, завк билан бажаради.

Ишончни бошқа одамга билдириш воситаларидан бири – бу хат. У орқали ўз фикрларимизни билдирамиз ва бошқаларда мотивацияни (талабни) вужудга келтирамиз.

### **ХАТНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРИ.**

Ҳар бир хат тафаккур маҳсули. Унда онг, тафаккур, ҳис-туйғу, ирода ва бутун тан, вужуд иштирок этади.

Хат муаллифи, хат эгаси онгига, унинг онг ости жараёнларига кучли таъсир этади.

Таъсир кучи ўйлаб ишонч билан хат ёзиш билан боғлиқ.

Масалан: Ота – она хат орқали қўйидаги таъсирлар ўтказиши мумкин.

- а) боланинг характери, ҳулқ - атворининг ривожига;
- б) тўғридан-тўғри суҳбатда гапириб бўлмайдиган муаммони ҳал этишда;
- в) ўзининг энг яхши фикрларини бирга кўриб чиқишда;

г) тўғридан-тўғри гаплашишда ташқи муҳит, кайфият, ҳислар, эмоциялар болага таъсир этиб ахборотни нотўғри англашишга сабаб бўлиши мумкин.

Ҳар бир мантиқли, яхши хат бир неча маротаба ўқилади, ўйлаб кўрилади, ёдланади.

Муассаса раҳбари ҳам айрим бўғин, уюшмаларнинг ишини бошқаришда хат билан мурожаат этиши мумкин. Яхши хат мотивация шакллантирувчи восита бўлади. Хатни ёзишдан аввал уни яхшигина ўйланг.

Қоғозда ёзилган фикрлар аниқ, равшан ва қисқа бўлиши лозим. Хат ашъвий далил. Уни ўчириб бўлмайди. Хат маъсулиятни, мантиқни, қадриятликни талаб этади.

### **РАҒБАТЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ.**

Рағбат муайян йўналишдаги фикр, сўз, ҳаракатни бардавонлиги ва такрор этилишини таъминлайди.

Рағбат мотивация, руҳланиш, шавқ-завқни вужудга чорлайди.

Бизнес фаолиятида асосий рағбат билан боғлиқ факторлар қўйидагилар:

а) мотивли завқланиш;

б) хабар ёки нарса ҳақидаги бизнес операцияларини олиб бориш кучли технологиясини, сир-асрорини – («ноу – хау»сини) билиш;

в) товар ёки нарсанинг ўзини яхши билиш.

Ушбу кўрсатмалар ҳар бир фаолият ва тадбиркорликда ишлатилади.

Ҳар бир ходимда касбига нисбатан мотивли илҳомланиш завқланишни ривож топтириш раҳбар вазифасига киради. Илҳомланишсиз ва руҳий юксакликсиз бирон – бир фаолият, коммерция ҳам бўлмайди.

Иш завқи, олови ҳамма вақт ёрдам бериш, куч – қувват олиб туришга муҳтож. Бу эса раҳбар қўлида. Бундай кўрсатмалар ҳар бир кварталда берилса - улар интеллект ва ҳис туйғуни ривож топтирувчи витаминлар ролини бажаради.

### **ИНСОН ФАОЛЛИГИГА НИМА ТАЪСИР ЭТАДИ.**

Фаолликсиз бирон-бир иш натижа бермайди. Онгдан ташқари бошқа факторлар ҳам унга таъсир этади.

Асосийси – эътибор. Инсон машина эмас, у онг ва вужуд бирлиги. Ишни бажара олиши ва бажара олмаслиги унинг рағбатланиши билан боғлиқ.

Уольтер Кларк – Америка психологи қўйидаги фаоллик таҳлили методини ишлаб чиқди .

а) ижобий ва салбий муҳитда, инсон ҳатти-ҳаракати, характери сифатларини аниқлаш;

б) яхши ва салбий шароитларда ишчи кайфиятига ишчи муҳитнинг таъсирини аниқлаш;

в) асосий: Сиз нима шу ишчи учун табиий эканини аниқлаш.

Уольтер Кларк фаоллик вектори тахлилий методини ўйлаб топди. Ушбу фаоллик семантик асосга эга эканлиги аниқланди. Алоҳида сўз, символлар таъсири кучли экан. Бу сўзларга жавоблар асосида Уолтер ҳар бир ишчи картасини ва шу йўл билан у алоҳида ишчи вазифасини диаграммасини ҳам яратди. Агарда иш диаграммаси ишчи карта векторига мос келса, демак биз идеал ишчини ишга олган бўламиз.

Ишчи ўз хислат, билим, малакаларига мос ишни яхшироқ бажаради.

Фаолият вектори тахлили бизнесни йўлга қўйишга қўйидагича ёрдам беради:

- а) кадр танлашни енгиллаштиради;
- б) ривожланиш истиқболларини намоён этади;
- в) бекор ўтадиган вақтни камайтиради;
- г) кадрларни ишдан кетишини камайтиради.

Агар биз ишчимизнинг майлларини, иш шароитларини билсак уни рағбатлантириб, ишни ҳавас билан бажариши учун кучли мотивларни шакллантириш мумкин. Унда ва бошқаларда мотивацияни ташкил этишнинг оддий йўли – бу ишонтириш ва ўз-ўзини ишонтиришдир.

Муаян сўзларни тез-тез такрор этиб, ўз-ўзини мотивациясини кучайтириб, ўз хулқ–атвор, характерини инсон ўзгартириши мумкин. Масалан: гранд олиш учун устав тузиш лозим. Купгина одамларда яхши ғоялар куп. Лойиҳа тузиб, гранд олишга ҳаракат, ҳавас бор. Лекин, ишни бошлаш кейинги вақтга, эртага қолдирилади.

Бу пайтда иродавий ҳаракатларнинг вужудга келтирадиган аутоген машқи зарур.

### **АУТОГЕН МАШҚ:**

«Мен бу ишни уддасидан чиқаман. Куплардан яхшироқ бажараман. Вақт муҳит менга кулиб қбоқаяпти. Мен бу ишни бажара оламан. Бошқа киши буни мендай бажара олмайди. Саломатлигим, кайфиятим, билимларим бу ишга етарли. Ҳозироқ ишни бошлашга киришаман. Мана ручка, қоғоз. Ўтириб лойиҳа тузишни бошладим. Мен буни тез ҳал этаман. Уддалайман. Оллоҳ менга ёрдам беради».

Ўз-ўзини ишонтириш ката завқ – шавққа тўлиб – тошишни таъминлаб, ҳаракатни тезлаштиради. Бизларнинг эмоцияларимиз онгга бўйсундирмасида улар ҳаракатларимизга бўйсундилар.

Ҳар бир ҳаракат физик ва фикран бўлади. Фикр ҳам, физик ҳаракат ҳам стимул, рағбатга айланиб, инсонни негатив эмоционал ҳолатдан позитив эмоционл ҳолатга ўтказди. Демак, ҳар бир ҳаракат – физик ё фикр орқали эмоция чақирувчи фактор бўлади.



## **ҲАР БИР ТАДБИРКОР, РАҲБАР, ЛИДЕР БУЛАРНИ БИЛИШИ, ИШЛАТА ОЛИШИ ШАРТ.**

### **ДЕМАК, ФАОЛЛИКНИ ТАЪМИНЛОВЧИ ПСИХОЛОГИК ФАКТОРЛАР:**

1. Мотивация бошқаларни ва бизни рағбатлантиради.
2. Одамларнинг имкониятлари ва ютуққа эришишига ишонч билдириб, уларда мотивацияни шакллантиринг.
3. Оддий хат ҳаётда кўп нарсаларни ўзгартириши мумкин.
4. Шахсий ўрнак бўлиш бошқалар учун яхши мотивация бўлади.
5. Мотивацияни шакллантириш учун қўлланмалар, кўрсатмалардан фойдаланинг.
6. Инсонни билсангиз унда мотивацияни чақирасиз.
7. Одамларни ишонтиринг ва ўзингизни ўзингиз ишонтириб рағбатлантиринг.
8. Эмоциялар ҳамма вақт онгга эмас, балки ҳаракатларга бўйсундилар.
9. Шавқ – завқ бўлиши учун шавқ – завқ билан ҳаракат этинг.
10. Таъсирчан гапиринг ва журъатсизлик, хижолатдан ҳоли бўлиш учун:
  - а) баланд гапиринг;
  - б) тез гапиринг;
  - в) урғу беринг;
  - г) паузани сақланг;
  - д) юзингизда табассумни сақланг;
  - е) нутқда тоналликни сақланг (баланд – пастлиги, ҳиссиётлиги).

### **ҚАНДАЙ ТЕЗ БАДАВЛАТ БЎЛИШ МУМКИН.**

Энг тез йўл юқорида кўрсатилган ўн етти тамойилга кечикмасдан риоя этишдир. Уларни яна бир маротаба қайтариб ўқинг. Ижобий психологик установка бўйича фикр юритинг. Фикр юритиш Сизнинг асл қиёфангиздир.

Сиз қўйидаги факторлар ва ҳолатлар натижаси: - ота-онадан ўтган ахборот, ўраб олган реал борлик, физик ҳолат, онг, онгсиз ҳолат, тажриба, вақт ва фазодаги жойлашган жой ва жуда кўп билинган ва билинмаган кучлар.

Ижобий психологик установка орқали Сиз уларнинг ҳаммасига таъсир этасиз ва мақсадга эришиб уларни бошқарасиз.

Ижобий психологик установка билан

фикр юритинг ва бадавлат бўлинг!

Ушбу ишончни доим ўзингизда сақланг!

### **МОЛИЯВИЙ МУСТАҚИЛЛИККА ЭРИШИШ.**

Бойликни ўзингизга яқинлаштиришингиз мумкин. Бунинг учун махсус дарслар, фикр юритиш ва режалаштириш керак бўлади.

Муваффақиятга эргаштирувчи йўл – ўз-ўзини ривожлантириш қўлланмасини ўқиш, ўзлаштириш, англашдан бошланади. Яхши китоб – янгича фикр юритиш, янгича яшашга ўргатувчи восита.

Яхши китобни ўқиб, миянгизга яхши фикр ва яхши ғоялар келиши мумкин. Янги ғоя сиз учун Оллоҳ томонидан ҳаётингизни ўзгартириши учун пайдо бўлади. Сиз ушбу ғояни ҳар томонлама ўрганинг, фикр юритинг, ҳаётга тадбиқ этиш учун режа тузинг. Инсоннинг асосий хусусиятларидан бири - агар у бирон-бир муаммо ҳақида чуқур ўйласа, албатта бу муаммони ечиш йўлларини ўйлаб топади.

Вақт ҳуқумдор. Фикр юритиш, режа тузиш, амалда қўллаш вақтни талаб этади. Бойлик орттириш муаян вақт давомида бўлади.

Тинч ўтириб, фикр юритишда вақтни тежаманг. Инсон қўли, вужуди бажарадиган ишларнинг асоси, фундаменти – бу фикрлардир. Фикр юритиш малакасини шакллантиринг. Суткада 1440 минут бор. Шундан фақатгина 14 минутни ҳар куни фикр юритишга сарфлаб, уни малакага айлантiring. Шу асосида Сиз хоҳлаган вақтда конструктив(ижодий) фикр юритишга ўрганасиз. (овқат ейиш чоғида, автобус, такси, ваннада).

Ҳамма вақт ручка, варақни ёнингизда бўлишини унутманг. Қачон фикрлар Сизга келади, кундузими, кечасими ёзиб олинг.

Бойликни ўзингизга чақирмочи бўлсангиз, олдингизга мақсад қўя билишни ўрганинг. Тўғри мақсад қўя билиш осон эмас. У мураккаб. Унга ўрганиш мумкин.

### **БАДАВЛАТ БЎЛИШ УЧУН МАҚСАД ҚЎЯ БИЛИШ МАЛАКАСИ.**

Бунда қўйидагиларга риоя этиш лозим:

1. Мақсадни ёзинг. Ёзганда мақсад аниқ, лунда, мантиқий тус олади. Ёзув пайтида тафаккур жараёнидаги ахборот хотирага юборилади, сақланади.
2. Энг охирги муддатни ўзингиз учун белгиланг. Мақсадингизни рўёбга чиқариш вақтини белгиланг. Бу мотивация учун керак. Сиз чарчоқни билмасдан, ўз мақсадингиз сари ҳаракат этишингиз лозим.
3. Каттароқ натижа олишга ҳаракат этинг. Мақсадга эришиш бизнинг ҳаракатимиз билан боғлиқ. Кучли ҳаракат мақсадни яқинлаштиради. Ўзингизга импульс, кучни, шавқни чақириб бошқаларни руҳлантириб, фаолиятни бошланг.

Мураккаб вазифа уни ечишга бутун диққат-эътибор, кучни вужудга келтиради.

Охирги мақсадга ҳаракат этаплардан, поғоналаридан таркиб топади. Булар: - энг яқин вазифани белгилаш, кейингисини белгилаш ва ҳ.. Перспектив мақсадни белгилаб кейин қадам ба қадам унга эришиш вазифаларини аниқланг. Ушбу иш фикрингизни янада кучайтиради.

Мен ўн йилдан кейин бундай фикр юритиб, ҳаракат этсам, қаерда ва ким бўламан деган фикр юритинг.

4. Кўпроқ перспектив мақсад қўйинг.

Ҳаётдан ҳозиргидан кўпроқ сўрашдан кўрқманг. Ўзингизни кўпроғига лойиқлигингизни сезинг. Кимдан кўпроқ сўралса у кўпроқ олишга ҳам лойиқ. Мақсадга ҳаракат этишинг аниқ режаси бўлса, иш самарали бўлади. Ҳаммаси ҳаракат билан боғлиқ.

## ЛИДЕРЛИКДА ЮТУҚҚА ЕТИШ САМАРАДОРЛИГИ.

Ушбу тест, лидернинг ўзини-ўзи англашига, мақсад сари ривожланишни тўғри бошқаришга, диагностик ва прогностик ишлар олиб боришга ёрдам беради.

Тест натижаси ҳар бир шарт учун қўйидаги имкониятларни яратади:

- тафаккурга бошқалар ҳатти-ҳаракатини ташкил этиш учун муаян йўналиш беради;
- аниқ ва равшан фикр юритишга ундайди;
- муваффақиятга эришиш учун инсонни йўналтиради;
- қўйилган мақсадга эришиш учун восита бўлиши мумкин;
- характер ва одатлардаги камчиликларни билдиради;
- ижобий психологик установка таъсирини кучайтиради.

### Кимки ўқитаман деса, камчиликлар унинг бўйнига.

Ютуқ коэффицентининг диагностик тести.

Сиз ҳар бир саволга астойдил, ҳозирги ҳолатга қараб жавоб беринг. Ҳар бир саволга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг.

#### 1. Мақсад аниқлиги.

- а) Ҳаётингизни асосий мақсади аниқланганми? «ҳа», «йўқ».
- б) Бу мақсадни бажариш вақтлари аниқланганми? «ҳа», «йўқ».
- в) Бу мақсадга эришиш режаси тузилганми? «ҳа», «йўқ».
- г) Аниқлаганмисиз, бу мақсадга эришсангиз нимага эга бўласиз? «ҳа», «йўқ».

#### 2. Ижобий психологик установка.

- а) Ижобий психологик установка ни маъносини биласизми? «ҳа», «йўқ».
- б) Ўз кайфиятингизни назорат эта оласизми? «ҳа», «йўқ».
- в) Бутунлай назорат этишга имкон берадиган нарсани биласизми? «ҳа», «йўқ».
- г) Ўзингизда ва бошқаларда салбий психологик установка ни аниқлашни биласизми? «ҳа», «йўқ».
- д) Ижобий психологик установка ни қандай қилиб одатга айлантиришни биласизми? «ҳа», «йўқ».

#### 3. Ортиқча қадам қўйишга тайёрлик.

- а) Сизнинг маошингизга қараганда ишлашдан кўра, ишни дурустроқ ва яхшироқ бажаришда одат борми? «ҳа», «йўқ».
- б) ишчи маошига қачон қўшимча беришни биласизми? «ҳа», «йўқ».
- в) Сиз бирон-бир ишни аввалидан охиригача бажарадиган ўз соҳасида ютуққа эришган бирон-бир мутахасисни биласизми? «ҳа», «йўқ».
- г) ишчи нормадан кўп ишласа, унга кўпроқ маош беришни керак деб ўйлайсизми? «ҳа», «йўқ».
- д) Сиз иш берувчи бўлсангиз ўзингиз оддий ишчи сифатида ишингиздан хурсанд бўлар эдингизми? «ҳа», «йўқ».

#### 4. Обдон ўйлаш.

- а) Касбий билимларни тизимли, доим чуқурлаштиришни ўз вазифангиз деб биласизми? «ҳа», «йўқ».

б) Сизга таниш бўлмаган муаммолар бўйича ўз фикрингизни айтиш одати борми? «ҳа», «йўқ»

в) Қачон, қаерда ва қандай керакли ахборотни топишни биласизми? «ҳа», «йўқ».

#### **5. Тартибга мустақил риоя этиш.**

а) Агар ғазаблансангиз жим тура оласизми? «ҳа», «йўқ».

б) Сизда ўйламасдан гапириш одати борми? «ҳа», «йўқ»

в) Ўзингиздан тез чиқиб кетасизми? «ҳа», «йўқ».

г) Сиз одатда мувозанатни сақлай оласизми? «ҳа», «йўқ»

д) Ўзингизнинг ҳисларингиз онг устидан ҳукмронлик қилишига йўл қўясизми? «ҳа», «йўқ»

#### **6. Совуққонлик билан фикрламоқ.**

а) Ўз мақсадингизга эришишда бошқалар ёрдамига таянасизми? «ҳа», «йўқ».

б) Бошқалар ёрдасиз ютуққа эришиш мумкин деб ўйлайсизми? «ҳа», «йўқ»

в) Агар хотинингиз, оила аъзоларингиз Сизга қарши бўлса, ютуққа эришиш осон деб ўйлайсизми? «ҳа», «йўқ».

г) Агар ишчи ва иш берувчи ҳамкорликда ишласа, бунинг яхши томонларини кўра оласизми? «ҳа», «йўқ»

д) Ишлаётган жамоангиз ютуғидан ғурурлана оласизми? «ҳа», «йўқ»

#### **7. Ишончга таяниш.**

а) Олий онгга ишонасизми? «ҳа», «йўқ».

б) Сиз мақсадли инсонми? «ҳа», «йўқ»

в) Ўйлаганингизни ҳаётга тадбиқ этиш қобилиятингизга ишонасизми? «ҳа», «йўқ».

г) Асосий 7 кўркувлардан ҳолимисиз? (камбағаллик, танқид, касалликлар, муҳаббатни йўқотиш, мустақилликни йўқотиш, қариллик, ўлим). «ҳа», «йўқ»

#### **8. Астойдиллик.**

а) Бошқалар билан дағал бўласизми? «ҳа», «йўқ».

б) Тилла ўртачаликни ишлатиш одати борми? «ҳа», «йўқ»

в) Ишчиларингиз Сизга яхши муомила қиладими? «ҳа», «йўқ».

г) Сиз бошқалар асабига тегасизми? «ҳа», «йўқ».

#### **9. Ташаббуслилик.**

а) Ўз ишингизни режалаштирасизми? «ҳа», «йўқ».

б) Сизнинг ишингизни бошқалар режалаштиришига мухтожмисиз? «ҳа», «йўқ»

в) Сизнинг ҳамкасбларингизда бўлмаган юксак сифатлар Сизда борми? «ҳа», «йўқ».

г) Ишларни кейинга ташлаш одати борми? «ҳа», «йўқ»

д) Ишни дурустроқ ва самаралироқ бажаришга интиласизми? «ҳа», «йўқ».

#### **10. Шавқ-завқ, иштиёқ.**

а) Сиз иштиёққа тўлганмисиз? «ҳа», «йўқ».

б) Ўз режангизни бажаришга иштиёқингизни йўналтирасизми? «ҳа», «йўқ»

в) Сизнинг иштиёқингиз назоратдан чиқиб қоладими? «ҳа», «йўқ».

#### **11. Дикқатнинг қаратилганлиги.**

а) Нима билан шуғулланганингизга дикқатни қаратасизми? «ҳа», «йўқ».

б) Ўзингизни режа ва қарорларингизни алмаштиришга мойилмисиз? «ҳа», «йўқ»

в) Агар қаршиликка учрасангиз, ўз фикр ва режаларингиздан воз кечасизми? «ҳа», «йўқ».

г) Ишда халақитлар бўлса, ўз ишингизни давом эта оласизми? «ҳа», «йўқ»

### **12. Жамоада ишлаш.**

а) Ўз жамоангизда дўстлик ва ўзаро тушунишни сезасизми? «ҳа», «йўқ».

б) Хизматларни ўзингиз сўрагандай тез ва сифатли бажарасизми? «ҳа», «йўқ»

в) Бошқалар билан тез-тез тушунмовчиликка борасизми? «ҳа», «йўқ».

г) Бир-бири билан дўстлашган ишчи жамоанинг афзалликларига ишонасизми? «ҳа», «йўқ»

д) Ишчи жамоада ҳамкорликдан бош тортган шахс ҳаракатини нотўғри дея оласизми? «ҳа», «йўқ».

### **13. Хатолар асосида ўрганиш.**

а) Омадсизликдан тушкунликка тушасизми? «ҳа», «йўқ».

б) Биринчи ҳаракат натижа бермаса, яна ҳаракат қиласизми? «ҳа», «йўқ»

в) Биринчи омадсизлик, Сиз учун таслим бўлишга асосми? «ҳа», «йўқ».

г) Ўзингизнинг хатоларингиздан керакли хулоса чиқараоласизми? «ҳа», «йўқ»

д) Омадсизликдан ютуққа олиб келувчи фойда йўли қандайлигини биласизми? «ҳа», «йўқ».

### **14. Ижодий хаёл**

а) Ўз хаёлингизни рационал, онгли ишлата оласизми ? «ҳа», «йўқ».

б) Мустақил қарор қабул этасизми? «ҳа», «йўқ»

в) Янги ғоялар билан чиқадиган инсондан, юқоридан келган кўрсатмалар асосида ишлайдиган инсон кўп фойда келтирадими? «ҳа», «йўқ».

г) Сиз кашфиётчимисиз? «ҳа», «йўқ»

д) Ўз ишингизда амалий инновациялар ўйлаб чиқасизми ? «ҳа», «йўқ».

е) Керак бўлиб қолса маслаҳат қилишга уринасизми? «ҳа», «йўқ».

### **15. Вақт ва ҳаражатларни режалаштириш.**

а) Маошингиздан ҳар ой бирон қисмини олиб қолиб тўплайсизми? «ҳа», «йўқ».

б) Келажакда фойда олиш манбайига қарамасдан ўз пулларингизни сарф қиласизми? «ҳа», «йўқ»

в) Кечалари керакли даражада ухлайсизми? «ҳа», «йўқ».

г) Бўш вақтингизда тез-тез махсус ва ўргатадиган адабиётни ўқийсизми? «ҳа», «йўқ»

### **16. Саломатликни сақлаш.**

а) Саломатликни сақлаш бўйича асосий 5 та қонидани биласизми? «ҳа», «йўқ».

б) Тан, физик саломатлик нимадан бошланади биласизми? «ҳа», «йўқ»

в) Сиз биласизми, дам олиш билан бақувват саломатлик ўзаро боғлиқ «ҳа», «йўқ».

г) Саломатликни сақлаш бўйича 4 та таъсир этувчи фактор сабабларни биласизми? «ҳа», «йўқ»

д) Сиз «ипохондрия» ва «психосоматик касаллик» тушунчалари билан танишмисиз ? «ҳа», «йўқ».

### **17. Ҳаётда одатларнинг кайҳоний кучига таяниш.**

а) Сизда назорат қилиб бўлмайдиган одатлар борми? «ҳа», «йўқ».

б) Ёмон одатни Сиз яқинда ташладингизми? «ҳа», «йўқ»

в) Сизда янги яхши одат борми? «ҳа», «йўқ».

**Тестдаги қўйидаги саволларга жавоб «йўқ» бўлиши лозим:**

3в, 3г, 4б, 5б, 5д, 6б, 6в, 8а, 8г, 9б, 9г, 10в, 11б, 11в,  
12в, 13а, 13в, 14в, 15б, 17а.

**Қолган ҳамма саволларга жавоб «ҳа».**

Энг юқори балл 300 га тенг. Бу бошқарувчиликка «аъло» даражадаги тайёргарликни билдиради.

«Йўқ» дейиш ўрнидаги «ҳа» ва «ҳа» дейиш ўрнидаги «йўқ» жавоблар сони 4 га купайтирилади. Олинган суммалар қўшилади ва юқори баллдан айрилади.

**Мисол:**

«Йўқ» ўрнидаги «ҳа» жавоблар	3*4=12
«Ҳа» ўрнидаги «йўқ» жавоблар	2*4=8
Нотўғри жавоблар йиғиндиси	20
Энг юқори балл	300
Нотўғрилар сонини айрилиши	20
<b>Натижа</b>	<b>280</b>

**Ўз баллимизни топамиз:**

300 балл	– идеал (жуда кам)
275-299 балл	– аъло (ўртадан юқори)
200-274 балл	– яхши (ўртача)
100-199 балл	– паст (ўртачадан паст)
100 дан паст	– ёмон

Ўзингизги шу тест билан ўрганинг. Ўйлаб, ҳалол ўзингизга баҳо беринг. Бу жуда муҳим. Ўзингизга мойил ишга бориш учун психологга мурожаат этинг. Психологик тестлар, суровномалар Сизнинг билимингиз, малакаларингиз, характерингиз, талаб – қизиқишларингиз, ҳис-туёғуларингиз қобилият, имкониятларинингиз, мижозингиз ва иродангиз ҳақида, реал диагностик хулосалар беради.

Ўз хусусиятларингизни таҳлил этинг. Керакли одат, малакаларни ўзингизда ривож топтиринг. Сизнинг тақдирингиз, Сизнинг қўлингизда. Ушбу кўрсатмаларни ўқиб, қўлланг!

Албатта самарадорликка эришасиз.

## БИЗНЕСДА ВА БОШҚА ФАОЛИЯТДА ЮТУҚҚА ЭЛТУВЧИ ВОСИТАЛАР.

Бенжамин Франклин тажрибасидан: бу буюк шахс қўйидаги 13 та неқирдорлик, эзгу ҳаракатларни ўзида ривож топтириб ютуқларга эришган.

1. Ўртачалик. Кам ейиш, ҳиссиётни йўқотгунча ичмаслик.
2. Ўзини тута билиш, вазминлик. Фақат ўзига ва бошқаларга фойда келтирадиган гапларни айтиш. Қуруқ гаплардан қочиш.
3. Интизомлилик. Ҳар бир нарсани ўз жойида тутиш. Ҳар бир ишни ўз вақтида қилиш.
4. Саботлилик.
5. Қаттиқ туриб ишламоқ. Нимани қарор қилса, шуни қилиш, ишни охирига етказиш.
6. Тежамкорлик. Куч ва вақтни фақат ўзининг ва бошқаларнинг манфаати, бахтига сарфлаш.
7. Қунт билан . Вақтни бекорга сарфламаслик. Фақат фойдали меҳнат билан шуғулланиш. Натижасиз ишларни қилмаслик.
8. Астойдил. Алдамаслик, айёр бўлмаслик, виждонан ўйлаш ва гапириш.
9. Одиллик. Эзгу фаолият билан шуғулланиш. Ҳеч кимга зарар етказмаслик, ўз бурчини бажаришдан қочмаслик.
10. Чидамлилик. Ғазабланиш, асабийлашишдан холи бўлиш. Агар зарар етказилган бўлса, ўз ғазабингизни кўрсатманг.
11. Тозалик. Бадан, кийим, уйни тоза тутиш. Осойишталик. Ҳар бир арзимайдиган нарсадан ҳаяжонланмаслик. Совуққонлик билан кичик камчиликларни тўғрилаш.
12. Ўзини покиза тутиш. Шаҳватпарстликни камайтириш. Фақат саломатлик ва насл учун. Ҳеч қачон зерикишдан ёки сусткашлиқдан. Ўзи ва бошқалар ҳурмати ва тинчлигини ҳеч қачан йўқотмаслик.
13. Итоаткорлик. Исо пайғамбар, Муҳаммад пайғамбар, Сукротга тақлид этиш.

Ушбу фикр, ҳаракат ва ҳис-туйғулар бирлигини ҳар кун назорат этиб, машқ қилинг. Ҳафта давомида бир эзгулик машқини давом эттиринг. Кейингина бошқасига ўтинг. Ўрганган тамойил онг ости жараёнларида акс этилиб, Сизга доим хизмат қилади.

## ҚУЙИДАГИ ШАХСИЙ СИФАТЛАР ТАДБИРКОРЛИК, РАҲБАРЛИК ВА БИЗНЕСДА ЁРДАМ БЕРАДИ:

АҚШ бойскаутлар (ўсмир болалар) ташкилоти қоидалари ҳар ишга қўл келади.

Ҳамма иш яхши бўлади, агарда ....

- Агар сен виждонли, тўғри сўз, алдамайдиган, топшириқларни аниқ ва вақтида бажарсанг.
- Агарда фикрларинг ва танингни тоза тутсанг, яхши одамларни қўлласанг, сўкмасанг, ўйинда алдамасанг, яхши дўстлар билан бирлашсанг...
- Агарда тўғриларни ҳимоя этсанг, дўстларни ёмон таъсирига берилмасанг, душманларнинг кўрқитишидан кўрқмасанг, енгилишдан ғалаба учун куч олсанг, агарда хавф-хатарга тўғри қараб, ундан кўрқмасанг....
- Агар қунт билан меҳнат қилсанг, ўзингни ҳамма имкониятларингни ишлатсанг; нарсаларингни беҳудага сарфлаб бузмасанг. Агар сен тежамкор бўлсанг; эзгу ишларга вақтингни аямасанг, кимга қийин бўлса ёрдам берсанг.
- Агарда ҳар кун раҳмат кутмасдан, яхши ишларни қилсанг....
- Агарда сен жинсига, ёшига, динига, ирқига ва тери рангига қарамасдан ҳар бир инсонга дўст ва биродар бўла олсанг....
- Агарда сен огоҳ, эҳтиёткор, бефарқликдан узоқ, бошқага ёрдамга доим тайёр, ишда, ўйда масъулиятли бўлсанг....
- Агарда сен ҳамма, айниқса, бечора, кучсизлар, бахтсизлар билан хушмуомала бўлсанг...
- Агарда сен тирик мавжудотларга зарар етказмасанг, бекорга уларни ўлдирмасанг, агар уларни ҳимоя этсанг....
- Агарда табассум этсанг, ишни тез ва завқ билан бажарсанг, ҳеч қачон масъулиятдан қочмасанг, қийинчиликлар ҳақида кўп гапирмасанг...
- Агарда сен ҳамма яхши муомалага арзийдиган (ўз оиласига меҳрибон, ишига, ўз мамлакатига садоқатли бўлса) одамлар билан бир хил муносабатда бўлсанг...
- Агарда сен қонунга риоя этсанг, ахлоқ-одобга мос ишларни қилсанг...
- Агарда ҳамма вақт Оллоҳ, мамлакат олдидаги қарзингни бажарсанг, бошқаларга ёрдам берсанг, физик саломат, ахлоқан пок ва кучли, руҳан тетик бўлсанг.....
- Агарда сенда ҳаммаси юқорида қайд этилгандек бўлса, демак сен Америка бойскаутлари қонуни ва қасамёди асосида яшаяпсан.

Американинг буюклиги – Америка халқи томонидан ҳаётни буюклигини англаганидир.



## БУЮКЛИККА ЭЛТУВЧИ ҲАРАКАТЛАР:

1. Ўзингизникини бошқалар билан баҳам кўринг, ҳеч қандай раҳмат ва тақдирлашни кутмасдан, яхши, олийжаноб ишларингизни ҳеч кимга айтманг.
2. Ким бўлишингиздан қатъий назар Сиз бирон кишига язшилиқ қила оласиз.
3. Қанча кўп берсанг, шунча кўп оласан.
4. Ютуққа эришиш учун характер шаклланган бўлиши керак. Юқоридаги айтилган маслаҳатларга қулоқ солинг.
5. Буюк орзу ҳаракат этишни чорлайди. **Ҳаракат** ҳамма нарсанинг асоси.
6. Библияда айтилган: ҳамма ёмонликлар илдизи пулни яхши кўришда.
7. Бадавлат одамлар пул кучини хайрихоҳлик, ўқитиш ва маданият йўлларига ишлатганлар.
8. Бошқалар билан баҳам кўрганинг кўпаяди. Яширганларинг камаяди.

## ИЧКИ КУЧНИ ҚАНДАЙ КУПАЙТИРИШ ҲАҚИДА.

Ҳар бир инсон юксак энергияга эга. Лекин бу энергия кўпинча кўзга ташланмайди. Ҳар бир инсон – тирик мавжудот, коинотнинг ажралмас қисми ва коинотдан куч, энергия олиб туради. Ушбу энергия озик-овқатдан олинган энергиядан тубдан фарқ этиб, ишонч, завқ-шавқ, умид ва берилиб фикр этиб, меҳнат билан шуғилланишда намоён бўлади.

Агар ҳар бир инсон бирон бир ишни бажаришга ишонса у бу ишни албатта бажаради. Ишонч инсон руҳияти ва вужудини муаян ҳолатга солади. Ҳаммаси кайфият қандайлиги билан боғлиқ.

Юқорида таъкидланганимиздек, инсонда икки ил энергия тури мавжуд. Физик ва психологик.

Психологик энергияинсон ҳаётига муҳим аҳамиятга эга бўлиб, физик энергиядан устунроқ бўлади.

Инсон онг ости жараёнлари керакли пайтларда ақл бовар қилмайдиган куч-қувват бера олади. Стресс ва эмоционал шиддатланиш пайтларида инсонга буюк куч-қудрат, чидамлилиқ пайдо бўлишини эслаш мумкин.

Ушбу ҳолат камдан-кам ҳаётда учрасада.худди шу ҳолатни – энергитик кучайиб кетишини психологик машқлар орқали вужудга келтириш мумкин. Асосий фактор – бу мақсадга эришишда ишонч ва умидга. Инсон ўз психикаси ва мускулларини машқ ёрдамида тарбиялаши ва керакли малакага эга бўлиши мумкин.

Иллинойс университети физик жихатдан тайёрлаш лабораторияси раҳбари доктор Томас Керк Кьюретон инсон физик энергияси назариясини яратди. Олимнинг фикрича, организмни тўғри машқ этиб 50 ёшда 20 ёшлиқ кўринишга, куч-қувватга эга бўлиш мумкин.

Унинг фикрига кўра иккита қоидага риоя этиш лозим.

1. Бутун организм машқ этилиши шарт;
2. Машқлар имконият чегараларида олиб борилиб, ҳар бир янги машқда бу чегара сал-пал чўзилиши, узайтирилиши лозим.

Спорт машқлари психологик машқлар билан боғлиқ бўлиб, у руҳиятга куч беради.

Кьюретон назариясига кўра, организмга қанча кўп юкланса у чидамлироқ бўлар экан. Дам олиш пайтида ҳаётга қобилиятлилик, куч, энергия қайтар экан. Дам олишда релаксация, бўшашиш лозим, тинчланиш керак.

### **ҚАЙСИ ПАЙТЛАРДА СИЗ КУЧСИЗЛАНИШИНИГ МУМКИН?**

1. Агар уйку босса, чарчашни ҳис этсангиз.
2. Бошқаларга нисбатан ножўя ҳаракат этсангиз, шубҳалансангиз.
3. Жанжал, дағаллик қилсангиз.
4. Ҳаяжонлансангиз, бошқаларни мазах қилсангиз.
5. Асабийлашсангиз, қузғалсангиз.
6. Кўрксангиз, бошқаларга ташлансангиз.
7. Дикқатсиз, ўз-ўзингиз билан кўпроқ овора бўлсангиз.

Чарчаш ҳам инсонни салбий сифатларини намоён этади.

Кўпинча инсон энергияси мақсадсиз интилишлари, кўрқувда шубҳаланишда, ғазабланиш ва нафрат этишга сарфланар экан.

Инсон ўз ҳис-ҳаяжонларини онгли бошқариш имконига эга. Ҳис-ҳаяжонда энергия манбалари сақланади. Энергияни кучайиши ҳис-ҳаяжонларнинг машқи билан узвий боғлиқ.

Инсон онгли равишда ўз энергияси йўналишини ўзгартириб керакли томонга буради. Бунинг учун унга малака керак.

Малаканинг асоси – диққат ва иродани нима қилмоқ керакка каратилиши ва бошқа ҳамма кераксиз нарсалардан узоқлаштириш ҳисобланади.

Инсон ҳаяжон, эмоциялари бутунлай унинг ҳаракатларига бўйсунди.

### **1. ЎЙЛАШ УЧУН АХБОРОТ.**

2. Ҳозирги вақтда Сизнинг энергиянгиз заҳираси қай ҳолда?
3. Сиз ўзингизнинг фикр ва руҳий кучларини асосан қаердан оласиз?
4. Мақсадга эришиш учун Сиз бутун кучингиз билан ҳаракат қилганмисиз?
5. Кучларингизни кўпайтириш вақти келдими?
6. Чарчашдан қандай қутуласиз. Кучни қайта қандай тиклайсиз?
7. Овқатингиз дурустми?
8. Энергиянгиз тўғри йўналиш бўйича сарфланмоқдами?
9. Ўзгартириб бўлмайдиган нарсани ўзгартираман деб тиришманг. Бўладиган нарса билан шуғулланинг.
10. Қачон кўрқув инсонга фойдали?
11. Кучли бўлиш учун куч билан ҳаракат этинг.

Жаҳоннинг машҳур бадавлат шахси - Джон Дэвидсон Рокфеллернинг (1839-1937 йй.) сифатлари.

Саломатликни ҳеч қандай пул билан сотиб олиб бўлмади.

Рокфеллер 57 йилда ошқозон язваси ва асабийланиш касалига дучор бўлиб, бизнесни ташлаган.

- У ҳар якшанба куни масжидга бориб сажда этган.

- Кечаси 8 соат, кундузи озгина ухлаган.

- Ҳар куни душ ва ванна қабул этган.
- Саломатликка фойдаси бор штат – Флоридага кўчиб келган.
- Тоза ҳаво , қуёш нурида гольф ўйинини ўйнаган, кўп китоб ўқиган.
- Овқатни шошмасдан чайнаб, секин еган.
- Витаминлар истеъмол қилган. Руҳият саломатлигига эътибор берган. Оллоҳга ҳар куни ўз раҳматини айтган.
- Олдида ҳамма вақт шахсий врач бўлиб, унга бахт ва қониқиш ҳосил этиш установакиси берган ва 97 йил умр кўрган.
- Ўз бойлиги, тажрибасини бошқалар билан баҳам кўришга ҳаракат этган.
- Аввалига бу иш ўзини яхши кўрсатиш учун бўлса, кейин бу унга одатга айланиб қолади. Унга иззат, обрў келди. У бундан хурсанд бўлиб саломатлиги кучайди.
- Ўз пулларида 500млн. долларлаб хайрихоҳлик фондлари очди.

### **МАСЛАҲАТЛАР:**

1. Сиз бақувват ва соғлом бўлишингиз мумкин.
2. Соғлом, оптимистик, эзгу фикрлар Сизнинг саломатлигингизни кучайтиради.
3. Ижобий психологик установа танишингиз ва қариндошларингиз саломатлигини яхшилади.
4. Қуръон, Талмуд, Библия каби диний китоблар фикрни уйғотади ва инсонни эзгу ишларга чорлайди.
5. Мен ўзимни аъло ҳис этаяпман!  
Мен бахтлиман!  
Мен тоғларни ағдара оламан!

## **ИНСОНГА НИМАЛАР ҚОНИҚИШ ҲОСИЛ ЭТИБ ТИНЧЛИК, ОСОЙИШТАЛИК БАҒИШЛАЙДИ.**

1. Сиз бахтли бўласиз, агарда бошқаларнинг бахтли бўлишига ёрдам берсангиз!
2. Ўзимнинг саламатлигимни ўртача мутадилликни сақлаб эришдим. Фақат организм учун керакли даражада овқат едим. (Наполеон Хиллнинг китобидан).
3. Мен ҳеч кимни ёмон кўрмайман, ҳеч кимга ёмон кўз билан қараб, ҳавас этмайман. Ҳамма одамларни яхши кўраман ва ҳурмат этаман.
4. Мен яхши кўрган ишим билан банд. Танаффусда яхши дам оламан ва камдан-кам чарчайман.
5. Мен ҳар кун сажда этаман, янги бойликлар эмас, ақл, заковат беришини талаб этаман. Ақл билан бойликларим натижаларини тушуниб қувончим келади.
6. Бошқа одамлар номларини фақат яхшилик билан эсга оламан.
7. Ҳеч кимдан ҳеч нима сўрамайман. Фақат улар хоҳласа ўзимнинг муваффақиятларимни баҳам кўраман.
8. Ўзимнинг виждоним билан боғлиқликда яшайман. У хатога йўл қўймайди.
9. Менинг нарсаларим кераклигидан кўп. Фақат шундай нарсалар оламанки ҳаётда улар қўлланса. Менинг бойликларим ёрдам берган одамларимдан келган.
10. Менинг бойлигимнинг асоси-менинг фикрим, тафаккурим. Налоглар уни четлаб ўтади. Бу бойликни ҳеч ким ололмайди. Бу билимлар, малакалар, сифатлар ҳосили. Буни авайлаб асраш лозим.

Агар бахтли бўлишни хоҳласанг, бошқаларни бахтли қил.

## ТУШКУНЛИККА ТУШСАНГИЗ ҚЎЙИДАГИЛАРГА РИОЯ ЭТИНГ.

1. Бу вақтинча. Сиз ўзингизни ўзгартира оласиз. Ижобий психологик установкани ишлатинг.
2. Ютуқнинг 17 тамойилларини яхшигина эсга олинг.
3. Ички **менингизни** тартибга солинг. У билан бирга муаммо билан курашинг.
4. Сиз ютишингиз керак. Сиз мақсадингизга етасиз.
5. Ўзингизни яхши кўрган қаҳрамонигиз ўрнига тасаввур этинг.
6. Мақсаднинг аниқлиги, ойдинлашуви ижобий психологик установка билан бирга буюк кучга айланади.
7. Аниқ мақсад кўйгансиз, унга эришиш учун восита танлаш осонлашади.
8. Қандай фойда келтирадиган хусусиятлар Сизда мавжуд? Имконият, қобилият, малака .....
9. Нимани инсон ўзлаштира, нимага у ишонса, уларга у эришади.

## АУТОГЕН МАШҚ.

Тинчланаман.

Бошим, танам, қўлларим, оёқлар тинч, озод.

Менда буюк куч, энгрия мавжуд.

Ижобий энергия вужудимга тўпланаяпти.

Кайфиятим яхшиланаяпти. Юзимда табассум.

Ҳар бир ҳужайра тинч, осойишта кучга тўлаяпти.

Мен ҳар бир ишни бажара оламан.

Мақсад аниқ, восита бор, ҳаракат мавжуд.

Ҳеч қандай тусиқ мени тухтата олмайди.

Ўзимни яхши ҳис этаяпман. Ўзимга ишонаман.

Мен хурсандман, дадил ҳис этаяпман.

Мен ўз ишимни завқ билан бажаришга тайёрман.

## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Каримов И.А. Узбекистан по пути углубления экономических реформ. – Ташкент, 1995, - с.246.
2. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.: «Маънавият», 2008. 175 б.
3. Каримов И.А. Жаҳон молиявий-иқтисодий инқирози, Ўзбекистон шароитида уни бартараф этишнинг йўллари ва чоралари. – Т.: «Ўзбекистон», 2009. – 56 б.
4. Ата-Мирзаев О., Тухлиев Н. Узбекистан. Природа. Население. Экономика. – Ташкент, 2009, - с.240.
5. Краснов А., Мензул Е. Общая психология. Ростов-на-Дону, 2006, - с.-384.
6. Мустақиллик: изоҳли илмий-оммабоп луғат. – Тошкент, 2006, - 528 б.
7. Основы менеджмента. Ростов-на-Дону, 2007, - с.365.
8. Тарбия. Энциклопедия. – Тошкент, 2010, - 528 б.
9. Удальцова М., Аверченко Л. Социология и психология управления. – Москва, 1999, - с.180.
10. Хилл Н. Ўйла ва бой бўл. – Тошкент, 2010, - 196 б.
11. Иванов Ю. Энциклопедия психотренинга. – Москва, 2007, - с.320.
12. Леви В. Искусство быть собой. – Москва, 1973, - с.169.