

ATOM ODATLAR: YAXSHI ODATLARNI SHAKLLANTIRISH –
MUVAFFAQIYAT KALITI**Xudoyqulov Sunnat Ismatillo o'g'li***Termiz davlat pedagogika instituti**Pedagogika va ijtimoiy fanlar fakulteti**Pedagogika yo'nalishi 23-02 guruh talabasi***Bobonazarova Sevinch Bobur qizi***Surxondaryo viloyati Boysun tumani**57-umumiy o'rta ta'lim maktabi**11-sinf o'quvchisi.*

Annotatsiya

Ushbu maqolada yaxshi odatlarni shakllantirish va ularni hayot tarzimizga faol tatbiq etish muhimligi tahlil qilinadi. Odatlar inson hayotiga qanchalik ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi muhokama qilinadi. Shuningdek, yomon odatlardan xalos bo'lishning ilmiy asoslangan va samarali usullari yoritiladi.

Annotation

This article analyzes the importance of forming good habits and actively applying them to our way of life. How positive or negative habits affect a person's life is discussed. Also, scientifically based and effective ways to get rid of bad habits are highlighted.

Kalit so'zlar

Atom odatlar, signal, istak, javob, mukofot, motivatsiya, umidsizlik vodiysi, prokrastinatsiya, perfektsionizm, ruhiy toliqish, zaharli samaradorlik, odatlar psixologiyasi, kichik o'zgarishlar.

Kirish

Zamon o'zgarishi bilan hayotimizga turli yangi qoidalar va odatlar kirib kelmoqda. Ayniqsa, texnologiya rivoji inson diqqatini bo'lib, tartib-intizomga putur

yetkazmoqda. Atrofimizdagi ortiqcha axborot oqimi ongimizni charchatib, vaqtimizni samarasiz o'tkazishimizga sabab bo'lishi mumkin. Natijada inson stress, depressiya kabi muammolarga duch keladi. Ko'pincha bunday salbiy holatlarning ildizi biz e'tibor bermaydigan mayda yomon odatlarga borib taqaladi. Qadimgi yunon faylasufi Aflotun shunday degan edi: "Eng buyuk g'alaba – o'z ustingdan g'alaba qozonishdir." Bu fikr bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. O'z zaif tomonlarimizni yengish – hayotimizni muvaffaqiyat sari yo'naltirishning eng muhim qadamidir. Yomon odatlarni yo'qotish va ularning o'rniga foydalilarini joriy etish inson hayotini izga solib, unumdorligini oshiradi.

Odat – bu avtomatik ravishda takrorlanadigan harakat bo'lib, odatda qandaydir signal orqali boshlanadi, istak tufayli amalga oshiriladi, unga javob qaytariladi va natijada mukofot hissi bilan yakunlanadi. Masalan, tushlik vaqti kelganda ochlik hissi ovqatlanishga turtki beradi. Ushbu jarayon muntazam takrorlangani uchun u avtomatik odatga aylanadi. Boshqa yaxshi odatlarni ham xuddi shu tamoyillar asosida shakllantirish mumkin.

Yaxshi odatlar shakllantirishning ilmiy asoslangan usullaridan biri bu James Clear tomonidan ishlab chiqilgan "Atom odatlar" tamoyilidir. Unga ko'ra, yaxshi odatni shakllantirish uchun quyidagi to'rt oltin qoida amal qilishi kerak:

1. Signal – odat ko'zga yaqqol tashlanadigan bo'lishi kerak. Masalan, dars qilishdan oldin stolingizni tartibga keltiring, kitob va daftarlaringizni oldindan tayyorlang.
2. Istak – odat jozibali bo'lishi kerak. Masalan, dars qilishdan oldin sevimli qahvangizni ichish yoki o'zingizga yoqadigan muhit yaratish orqali bu odatni yanada yoqimli qilish mumkin.
3. Javob – odat bajarish uchun oson bo'lishi kerak. Har kuni kichik qadamlardan boshlab, uni asta-sekin tabiiy holga aylantirish lozim.
4. Mukofot – odat bajarilgandan so'ng o'zimizni mukofotlash muhim. Masalan, ma'lum bir vaqt dars qilsangiz, o'zingizga dam berish yoki yoqimli mashg'ulot bilan shug'ullanish.

Yaxshi odatlarni shakllantirishga qanday erishish mumkin?

Ko'p odamlar yangi odatlarni hayotiga tatbiq etishda muammo yuzaga kelishidan shikoyat qiladi. Aslida, odatlar darhol natija bermaydi. Ular uzluksizlik va sabr talab qiladi. Yozuvchi Yakob Rils shunday degan edi: *"O'zimni chorasiz his qilganimda tosh ustida ishlayotgan sangtaroshlarni kuzataman. Ular toshga bolg'a bilan yuz marta uradi, lekin hech qanday yoriq paydo bo'lmaydi. Ammo bir yuz birinchi urishda tosh ikkiga bo'linadi. Biroq bu oxirgi zarbaning emas, balki undan oldingi barcha harakatlarning natijasidir."* Ko'plab odamlar aynan shu nuqtada – umidsizlik vodiysida to'xtab qoladi. Ular qisqa muddatda natija ko'rishni kutishadi va hech qanday o'zgarish sezmagach, motivatsiyani yo'qotib, odatni tark etishadi. Aslida esa, natija to'planib boraveradi va bir kun kutilmaganda yorqin muvaffaqiyatga aylanadi.

Yana bir muhim omil – prokrastinatsiya va perfektsionizm (ishni ortga surish va mukammallikka haddan tashqari intilish). Ko'pchilik o'z oldiga yirik maqsadlar qo'yadi va ularni bir vaqtning o'zida amalga oshirishga harakat qiladi. Bu esa ruhiy toliqishga olib keladi. O'rniga kichik qadamlardan boshlash, masalan, kuniga atigi 30 daqiqa yaxshi odat bilan shug'ullanish, uzoq muddatda katta natijalar berishi mumkin.

XULOSA

Kichik o'zgarishlar katta natijalarga olib keladi. Insonning hayoti uning kundalik odatlarining yig'indisidir. Agar biz har kuni yaxshilik sari harakat qilsak, uzoq muddatda ulkan yutuqlarga erishamiz. Eng muhimi – barqarorlik va davomiylik. Samaradorlik – bu marafon, sprint emas. Maqsad sari harakat qilishda yo'lda to'xtab qolmaslik, yomon odatlarni bosqichma-bosqich foydalilari bilan almashtirish va o'zgarishlarni kichik qadamlar bilan amalga oshirish muhim. Shunday ekan, siz nega hanuz yomon odatlardan qutula olmadingiz?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. James Clear. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones.

2. Charles Duhigg. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business.
3. Stephen R. Covey. The 7 Habits of Highly Effective People.
4. B. J. Fogg. Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything.
5. Aflotun (Platon). The Republic.
6. Yakob Rils. A Builder's Story.
7. Daniel Kahneman. Thinking, Fast and Slow.
8. Cal Newport. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World.