

MUVAFFAQIYAT SARI BIRINCHI QADAM

Esse: Jabborova Fotima Toshpo'latovna

Toshkent shahar Mirzo Ulug'bek tumani

142-sonli IDUM psixologi

Tel: +99890-316-44-68

Fotimajabborova7@gmail.com

Insonlarning o'zlari va qobiliyatlari to'g'risida
qanday tarzda fikrlashlariga ta'sir qiladigan
ikki asosiy fikrlash tarzi mavjud:
O'zgarmas tafakkur va o'sish tafakkur tarzi.

Kerol Duek

Kirish

Muvaffaqiyatning yagona o'lchovi va hayotda qanday muvaffaqiyatli bo'lish mumkin degan savolga birgina aniq javob mavjud emas. Biroq, muvaffaqiyatli insonlarning ba'zi odatlariga nazar solib, o'z kundalik hayotingizga tatbiq etish mumkin bo'lgan yangi taktika va strategiyalar haqida bilib olishingiz mumkin. Ushbu aqliy salohiyatlarni rivojlantiring hamda parvarishlang va vaqti kelib hayotda siz istagan muvaffaqiyatga albatta erisha olasiz.

Psixolog tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'zgarmas tafakkur egalari muvaffaqiyat bu, mashaqqatli mehnat natijasi emas balki tug'ma xislatlar natijasidir, aql-idrok esa statik va o'zgarmas deb hisoblashadi. Ular inson bunday iste'dodlarga ega bo'lib tug'ilishi yoki buning aksi bo'lishi mumkin, deb bilishadi.

Shu sababdan ular qiyinchiliklar qarshisida osonlikcha taslim bo'lishadi. Nimanidir yengillik bilan qo'lga kirita olishmasa, undan voz kechib qo'ya qolishadi, chunki bunga erishish uchun tug'ma(tabiiy) mahorat yetishmayotganiga ishonishadi.

O'sish tafakkur tarzi doirasida fikrlovchilar, aksincha, harakat qilish orqali o'zgarishi, rivojlanishi va o'rganishi mumkinligini his qilishadi. O'sish va rivojlanishga layoqatli ekanligiga ishonadigan insonlarning muvaffaqiyat qozonish ehtimolligi ham ko'proq. Qiyin vaziyatlarda ular o'z mahoratini oshirish yo'llarini izlaydilar va muvaffaqiyat sari intilishda davom etadilar.

Asosiy qism

1.O'sish tafakkur tarzini qanday shakllantirishingiz mumkin ?

- **Sizning urinishlaringiz muhimligiga ishonning.** O'sish tafakkuri egalari o'z qobiliyatlari barqaror yoki o'zgarmas degan fikrda emaslar, balki harakat va mashaqqatli mehnat mazmunli rivojlanishga olib keladi deb hisoblashadi.

- **Yangi bilimlarni o'rganing.** Qiyinchiliklarga duch kelishganda, ular yengib o'tish va g'alaba qozonish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni rivojlantirish yo'llarini izlaydilar.
- **Omadsizliklarni o'rganish tajribasi sifatida qabul qiling.** O'sish tafakkur tarzi egalari omadsizliklar o'z qobiliyatlarining natijasi ekanligiga ishonmaydilar. Aksincha, omadsizliklarni undan o'rganish va yaxshilanish mumkin bo'lgan qimmatli tajriba manbai sifatida ko'rishadi. Ular ham "Bu natija bermadi." deb o'ylashlari mumkin, biroq "Shuning uchun bu safar boshqacha usulni sinab ko'raman." deyishni unutmaydilar.

2. Hissiy intellektingizni boyiting

Umumiy intellekt darajasi uzoq vaqtlar davomida hayotning turli jabhalarida muvaffaqiyatga eltuvchi omillardan biri sifatida qaralgan, biroq ba'zi ekspertlar emotsional (hissiy) intellektning undan ham ko'proq ahamiyatga ega ekanligiga ishora qilishmoqda. Hissiy intellekt deganda o'z hissiyotlarni tushunish, ulardan foydalana olish va hissiyotlar bilan aqlga tayanib munosabatda bo'lish qobiliyati tushuniladi. Hissiy intellektga ega insonlar nafaqat o'z hissiyotlarini, balki boshqa insonlarning his-tuyg'ularini ham tushuna oladilar.

Hissiy intellektni barqarorlashtirish uchun:

- **O'z hissiyotlaringizga e'tiborli bo'ling.** Nimalarni his etayotganingizga va bu hissiyotlarning sababini aniqlashga alohida e'tibor bering.
- **Hissiyotlaringizni boshqaring.** Ortga bir qadam tashlang va tanqidiy ko'z bilan narsalarni sharxlashga urinib ko'ring. Hissiyotlaringizni ich-ichingizga yutishni yoki ularni atayin his etmaslikka urinishni bas qiling, biroq his-tuyg'ularingiz bilan sog'lom va munosib murosaga kelish yo'llarini izlang.
- **Boshqalarni tinglang.** Bu yolg'iz ularning so'zlarini eshitishingiz bilan cheklanib qolmasdan, balki noverbal belgilar va tana tiliga e'tibor berishni ham o'z ichiga oladi.

3. Ruhiy bardoshliligingizni oshiring

Ruhiy bardoshlilik matonat bilan davom etishni va yuzaga kelgan to'siqlarga qaramay harakatlardagi izchillikka amal qilishni anglatadi. Bunday ruhiy quvvatga ega insonlar qiyinchiliklarni imkoniyat sifatida ko'rishadi.

Ruhiy bardoshliligingizni toblash va hayotda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlaringizni oshirish uchun:

- **O'zingizga ishoning.** Salbiy ichki dialogni tark eting va ijobiy munosabatda qolish hamda o'z-o'zingizni ruhlantirish yo'llarini izlang.
- **Urinishda bardavom bo'ling.** Hamma narsa imkonsiz tuyulganida yoki hatto qiyinchiliklar sizni ortga tortishda davom etganida ham mahoratlaringizni oshirib borish imkoni mavjud yo'llarga bor e'tiboringizni qarating va kurashishda davom eting. Muvaffaqiyatli insonlarning eng diqqatga sazovor

ko'nikmalaridan biri shundan iboratki, ular doimo qiyinchiliklar yoki muvaffaqiyatsizliklarga ulardan nimanidir o'rganish imkoniyati sifatida qaraydilar.

- **Maqsadlar o'rnating.** Ruhiy zabardast insonlar maqsadga erishish uchun erishsa bo'ladigan maqsadlarni qo'yishdan boshlash kerakligini bilishadi. Bu maqsadlarga erishish unchalik ham oson bo'lmaydi, biroq qandaydir mo'ljalni qo'yish orqali yanada olg'a intilasiz va qiyinchiliklarni yenga olasiz.
- **Sizni qo'llab-quvvatlovchi insonlarni toping.** Barcha ishni o'z zimmangizga olish og'ir bo'lishi mumkin, biroq sizni qo'llab-quvvatlovchi manbaga ega bo'lishingiz buni yengillashtiradi. Ustozlar, do'stlar, hamkasblar va oila a'zolarangiz qiyin damlarda sizga dalda bo'la olishadi va hatto muvaffaqiyatga erishishda asqotuvchi o'z maslahat hamda yordamlarini ayamaskliklari mumkin.

4. Irodangizni mustahkamlang

Uzoq davrni o'z ichiga olgan longityud tadqiqotlardan birida psixologlar o'qtuvchilari tomonidan yuqori darajada intellektual deb baxolangan bir guruh bolalarni kuzatib borishdi. Ularni bolalik davridan to balog'at yoshiga yetgunlariga qadar qanday natijalarga erishganliklarini solishtirish mobaynida tadqiqotchilar shunga amin bo'lishdiki, hayotda muvaffaqiyatga erishganlar umumiy ba'zi muhim sifatlarga, shu jumladan qunt-matonat va iroda kuchiga ega bo'lishgan.

Ushbu sifatlarda ko'pincha kishi umumiy shaxsiyatining bir qismidir, biroq bular ayni paytda siz ham yaxshilay oladigan narsalar hisoblanadi. Rohatlanishni ortga surish qobiliyati, qiyinchiliklar qarshisida bukilmasklikni va og'ir mehnatlaringiz mevasini kutishni o'rganish hayotda ko'pincha muvaffaqiyatga erishish uchun asos bo'lishi mumkin.

Iroda kuchi sobitligini oshirishda qo'l keluvchi strategiyalar:

- **Chalg'itish.** Misol uchun, siz vazningizni kamaytirishga urinayotgan bo'lsangiz-u, biroq siz uchun yoqtirgan taomlaringizdan tiyilish qiyinchilik tug'dirayotgan bo'lsa, bunday zaif holatga duch kelganingizda o'zingizni chalg'itish istaklaringizga bo'ysunib qolishdan qutulishning samarali usuli bo'lib xizmat qilishi mumkin.
- **Mashq qilish.** Iroda kuchini shakllantira olasiz, biroq bu sizdan vaqt va urinishni talab etadi. Iroda kuchini talab etuvchi kichik maqsadlar o'rnatishdan, deylik shirinliklar yeyishni to'xtatishdan boshlab oling. Shu kabi kichik maqsadlarga erishishda iroda kuchingizdan foydalana olish qobiliyatingizni yaratib borganingiz sari bundan kattaroq maqsadlar ustida ter to'kayotgangizda ham kuchli iroda sohibi ekanligingizga amin bo'lasiz.

5. Ichki motivatsiyangizga tayaning

Sizni eng ruhlantiruvchi narsa bu nima? Maqsadlaringizga erishish uchun tashqi rag'batlar umidida harakat qilasizmi yoki sizni ruhlantiruvchi narsa bu shaxsiy, ichki

motivatsiyadan iboratmi? Tashqi rag'batlar, misol uchun mablag', mukofotlar va maqtov foydali ekanligiga qaramay, ko'pchilik insonlar shaxsiy qoniqish maqsadida qilayotgan ishlaridan motivatsiya olishadi.

Agar siz biror ishni qilishni undan zavq olganingiz, uni mazmunli deb bilganingiz uchun yoki qilayotgan ishlaringiz samarasini ko'rishdan sevinganligingiz sababli bajarayotgan bo'lsangiz, sizni harakatlantirayotgan kuch, bu ichki motivatsiya.

Ichki motivatsiyangizni yaxshilash uchun:

- **Qiziquvchan bo'ling.** Diqqatingizni tortuvchi va u haqda siz ko'proq bilishni istaydigan narsalarni izlang.
- **Boshqaruvni yo'qotib qo'ymang.** Natijalarga chin ma'noda ta'sir ko'rsata olaman, deb his qilsangizgina maqsadlaringizga ergashishda ichki motivatsiyangiz barqarorligini ta'minlay olasiz.
- **Raqobatlashishdan cho'chimang.** Xuddi siz kabi maqsadlar qo'ygan insonlar ularga erishishga urinayotgan bo'lishlari mumkin, biroq bu siz to'xtab qolishingiz kerakligini anglatmaydi. O'z mehnatlaringizni yoki bu yo'lda boshlagan sayohatingizni hech kimniki bilan solishtirmang. Boshqa insonlardan motivatsiya va ilhomlanish olishingiz mumkin, biroq shuni unutmangki, har birimizning yo'l-yo'rig'imiz boshqa-boshqa bo'ladi.

6. Shaxsiy fazilatlar kishidagi yuqori potensial bilan bog'liq

Agar siz hayotda qanday qilib muvaffaqiyatli bo'lish mumkinligini bilishga urinayotgan bo'lsangiz, quyidagi muhim xislatlarni qanday qilib kamol toptira olishingiz mumkinligi haqida o'ylab ko'ring:

Vijdoniylik

Vijdoniylik hislatiga ega insonlar harakatlarining natijasi haqida o'ylab ko'radilar. Ular boshqa insonlarning munosabati va hissiyotlarini ham hisobga olishadi. Bu xislatni o'zingizda kamol toptirishda nimalar yordam bera olishi mumkin?

- Harakatlarning oqibatlarini to'g'risida o'ylab ko'rish.
- Boshqa insonlarning fikr-mulohazalarini hisobga olish.

Noaniqlikni qabul qila olish

Hayot mavhum vaziyatlarga to'la. Muvaffaqiyatga o'ta yuqori potentsialli inson bu noaniqlikni qabul qila oladi. Mavhumlikni qabul qila oluvchi insonlar kutilmagan o'zgarishlarni oson qabul qila oladilar. Noaniqlikni qabul qilishni o'zingizda rivojlantirish uchun:

- O'z nuqtayi nazarangizni taftish qiling va o'zingizga tegishli bo'lmagan fikr va g'oyalarni e'tiborga oling.
- Sizga notanish bo'lgan narsalardan qo'rqmaslik.
- O'zgarishga qayishimlik.
- Xilma-xillikni qadrlash.

Moslashuvchan bo'la olish

Mavhumlikni qabul qila olish bilan birga muvaffaqiyat ko'pincha o'zgarishlarga tezlik bilan moslashish qobiliyatiga ham bog'liq bo'ladi:

- Murakkab vaziyatlarni qayta baxolash, ularni shunchaki chidab yashash kerak bo'lgan qiyinchiliklar emas balki o'sish va o'rganish imkoniyatlari nazaridan boqish.
- O'zgarishlarga ochiqchilik; rejalar va vaziyatlar o'zgarib qolganda ortga bir qadam tashlang va yengib o'tish yo'llari haqida o'ylab ko'ring.

Xulosa

Dunyoning eng muvaffaqiyatli insonlari ko'pincha o'zidagi buyuk jasorati bilan hammaga na'muna bo'lishadi. Ular potensial muvaffaqiyatsizliklar qarshisida ham tavakkalchilikka qo'l urishga shay bo'lishadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, dovyurak insonlar qo'rquvni yengib o'tishda ijobiy emotsiyalardan foydalanishadi.