

**JEYMS KLIRNING “ATOM ODATLAR” KITOBİ: SHAXSIYAT, MUHIT
VA O‘ZGARISH YO‘LI**

*Andijon davlat chet tillari instituti,
Filologiya va tillarni o‘qitish: arab tili
yo‘nalishi 101-guruh talabasi
Lutfullaxo‘jayeva Vaziraxon Fayzulloxon qizi*

Anotatsiya: Ushbu maqolada James Clear tomonidan yozilgan “Atom odatlar” kitobining asosiy g‘oyalari tahlil qilinadi. Muallif kichik, ammo izchil odatlarning hayotdagi katta o‘zgarishlarga olib kelishini ilmiy va amaliy misollar bilan asoslaydi. Odatlarning shakllanishi, shaxsiyat va muhit omili asosida o‘rganiladi.

Annotation: This article analyzes the key ideas from James Clear’s book Atomic Habits. The author demonstrates, through scientific and practical examples, how small but consistent habits can lead to significant life changes. The study focuses on habit formation, identity, and environmental factors.

Аннотация: В данной статье рассматриваются ключевые идеи книги Джеймса Клира «Атомные привычки». Автор доказывает на научных и практических примерах, как маленькие, но систематические привычки могут привести к большим жизненным изменениям. Анализируются формирование привычек, личность и влияние среды.

Kalit so'zlar: Atom odatlar, odat shakllanishi, shaxsiyat, muhit, izchillik, hayotiy o‘zgarish.

Keywords: Atomic habits, habit formation, identity, environment, consistency, life transformation.

Ключевые слова: Атомные привычки, формирование привычек, личность, среда, систематичность, жизненные изменения.

Bugungi tezkor va raqobatbardosh dunyoda insonlar o‘z hayotini yaxshilash, samarali ishlash va salbiy odatlardan qutulish yo‘llarini izlamoqda. Biroq ko‘pchilik katta o‘zgarishlar faqat yirik qarorlar yoki keskin harakatlar bilan yuz beradi, degan noto‘g‘ri tasavvurda. Amerikalik yozuvchi va odatshunoslik bo‘yicha ekspert James Clear tomonidan yozilgan “Atom odatlar” kitobi bu fikrni rad etadi va aksincha, hayotdagi eng katta o‘zgarishlar aynan kichik, ammo muntazam qadamlar orqali sodir bo‘lishini asosli dalillar bilan isbotlaydi.

“Atom odatlar” – bu oddiy, ammo chuqur g‘oyalarga asoslangan qo‘llanma bo‘lib, unda inson o‘z odatlarini qanday aniqlashi, o‘zgartirishi va mustahkamlashi mumkinligi amaliy misollar orqali tushuntiriladi. Kitobning asosiy shiori shunday:

"Katta o'zgarishlar kichik odatlardan boshlanadi." Ushbu maqolada kitobning asosiy g'oyalari, foydali maslahatlari va hayotiy darslari haqida so'z yuritiladi.

James Clear "Atom odatlar" kitobida shunday asosiy fikrni ilgari suradi: hayotingizni tubdan o'zgartirish uchun sizga yirik reja yoki muhim qaror emas, balki har kuni qilinadigan kichik, ammo doimiy odatlar kerak. U buni "atom odatlar" deb ataydi – ya'ni bir qarashda arzimadek tuyulgan, lekin o'z vaqtida katta kuchga aylanuvchi odatlar. Muallif o'z g'oyasini matematik misol bilan ifodalaydi: agar siz har kuni o'zingizni atigi 1% yaxshilab borsangiz, bir yil ichida o'z ustingizda 37 barobar kuchliroq bo'lasiz. Aksincha, har kuni 1% yomonlashsangiz, yil oxirida siz deyarli o'zingizdan asar ham qoldirmaysiz. Bu oddiy formula katta saboq beradi – yaxshi odatlar vaqt o'tishi bilan kutilgan natijalardan ham ortiq foyda keltiradi, yomon odatlar esa asta-sekinlik bilan insonni ichidan yemiradi.

Kitobda inson hayotidagi eng muhim o'zgarishlar nafaqat natijalarga, balki jarayonga asoslanishi kerakligi uqtiriladi. Maqsadlar qo'yish yaxshi, ammo faqatgina natijaga e'tibor qaratish bizni muvaffaqiyatga olib chiqmaydi. Asl e'tibor — biz qurayotgan tizimga qaratilishi kerak. Masalan:

Maqsad: 10 kg ozish

Tizim: sog'lom ovqatlanish, muntazam sport, uyqu rejimi

Ushbu nuqtai nazar odatdagi "motivatsiya" va "maqsad qo'yish" yondashuvidan farq qiladi. Motivatsiya vaqtinchalik, ammo odatiy tizim — barqaror.

Clear shuningdek, bizning odatimiz aslida shaxsiyatimiz aksidir, deb yozadi. Biz o'zimizni qanday tasavvur qilsak, shunday harakat qilamiz. Misol uchun: "Men chekishni tashlamoqchiman" degan odam hali chekuvchi deb hisoblanadi. Ammo "Men chekuvchi emasman" deb aytgan inson o'zini allaqachon boshqacha shaxs sifatida ko'radi. Demak, yangi odatlar yaratishda o'zimiz haqidagi tasavvur – shaxsiy identitet – markazda bo'lishi kerak. O'zgartirishni istagan odatni emas, balki o'zgartirmoqchi bo'lgan shaxsni aniqlash eng muhim qadamlardan biridir.

James Clear "Atom odatlar" kitobida odatlarni yaratish va ularni mustahkamlash uchun ilmiy asoslangan, amaliy tizimni taklif qiladi. Muallifga ko'ra, har qanday odat to'rt bosqichli jarayon asosida shakllanadi: ism (cue), istak (craving), javob (response), mukofot (reward). Ushbu to'rt bosqich – miyamizda har qanday avtomatik harakatlar qanday paydo bo'lishini tushunishga yordam beradi.

Ism (Turtki): Bu — odatni boshlovchi tashqi yoki ichki signal. Masalan, tongda uyg'onish budilnik ovoizidan boshlansa, bu "ertalabki tartib" odati uchun turtki bo'lishi mumkin. Bu bosqichda atrof-muhitdagi belgilar bizga biror harakatni eslatadi.

Istak: Turtkidan so'ng bizda ushbu harakatga bo'lgan ichki istak paydo bo'ladi. Muallif ta'kidlaydiki, odamlar harakatni emas, balki harakatdan keyingi hissiy holatni xohlaydi. Masalan, biz qahva ichishni emas, hushyorlik va tetiklikni xohlaymiz.

Javob: Bu — odatni bajarishning o‘zi, ya’ni amaliy harakat. Har qanday odat bu bosqichda shakllanadi. Agar harakat juda qiyin yoki noqulay bo‘lsa, miyamiz uni bajarmaslikka harakat qiladi. Shu sababli, yaxshi odatlarni soddalashtirish juda muhim.

Mukofot: Odat oxirida biz biror ijobiy natijani olamiz — bu yoqimli his, yengillik, maqtov yoki boshqa turdagi rag‘bat bo‘lishi mumkin. Aynan mukofot tufayli miya bu odatni eslab qoladi va keyingi safar ham uni takrorlashga tayyor bo‘ladi.

Muallif ushbu model asosida yangi odatlarni shakllantirish va yomon odatlarni yo‘q qilish uchun to‘rt asosiy tamoyilni taklif qiladi. Ular quyidagicha:

Yaxshi odat yaratish uchun:

- Uni aniq qil – masalan: "Har kuni nonushtadan oldin 10 daqiqa kitob o‘qiyman."
- Uni jozibali qil – qiziqarli kitob tanla, chiroyli muhit yarat.
- Uni oson qil – kitobni ko‘zga ko‘rinadigan joyda saqla.
- Uni qoniqarli qil – har kuni o‘qigach, o‘zingni maqtang yoki belgilab bor.

Yomon odatni yo‘q qilish uchun:

- Uni yashirin qil – masalan, telefondan chalg‘uvchi ilovalarni yashir.
- Uni jozibador qilma – odat bilan bog‘liq ijobiy hislardan uzoqlash.
- Uni qiyinlashtir – yomon odatni bajarish uchun ko‘proq kuch talab qiladigan holat yarat.
- Uni norozilikli qil – bu odatning salbiy oqibatlarini eslatib tur.

James Clearning bu tizimi hayotimizdagi har qanday odatni ongli ravishda yaratish va boshqarishga yordam beradi. Muallifning fikricha, odatlar bizning kundalik hayotimizni tashkil qiladi, odatlar esa tizimlar orqali quriladi. Shunday ekan, muvaffaqiyatga erishish — bu odatlarni to‘g‘ri shakllantirish san’atidir.

James Clear "Atom odatlar" kitobida odatlarning paydo bo‘lishi nafaqat harakatlar, balki insonning o‘zini qanday tasavvur qilishiga ham bevosita bog‘liq ekanini ta’kidlaydi. Odatlar — bu shunchaki odatiy harakatlar emas; ular biz kimligimizni shakllantiradi va aks ettiradi. Muallif shunday deydi: "Haqiqiy odat o‘zgarishi — bu o‘z shaxsiyatingizni o‘zgartirish demakdir."

Ko‘pchilik odat o‘zgartirishni natijadan boshlaydi:

- "Men 10 kg vazn yo‘qotmoqchiman."
- "Men har oy 3 ta kitob o‘qimoqchiman."
- "Men har kuni sport bilan shug‘ullanmoqchiman."

Bu maqsadlar yomon emas, ammo ular faqat natijaga yo‘naltirilgan yondashuvdir. Ular ustida ishlash vaqtincha bo‘lishi mumkin, chunki insonning ichki qabul qilgan shaxsiyati o‘zgarishsiz qolmoqda. Masalan, bir kishi vazn yo‘qotmoqchi bo‘ladi, biroq o‘zini haligacha "dangasa odam" deb biladi. Bu holda, odatga erishish vaqtincha, undan voz kechish esa juda oson bo‘ladi.

James Clear odatlar o‘zgarishining uchta darajasini ajratadi:

- Natijalar darajasi (What you get) – Maqsadlar: vazn yo‘qotish, ko‘proq pul topish, sport bilan shug‘ullanish.
- Jarayon darajasi (What you do) – Amalga oshiriladigan tizimlar va tartiblar: sport rejasi, ovqatlanish tartibi, kundalik reja.
- Shaxsiyat darajasi (What you believe) – Siz o‘zingizni kim deb bilasiz: “Men sog‘lom turmush tarzidagi odamman”, “Men intizomli insonman”, “Men sportchini ruhiyatida yashayman”.

Muallifning ta’kidlashicha, chinakam barqaror odat o‘zgarishi shaxsiyat darajasidan boshlanishi kerak. Ya’ni siz o‘z hayotingizda nimani bajarishni emas, avvalo qanday inson bo‘lishni hal qilishingiz kerak. Masalan, agar siz yozuvchi bo‘lishni istasangiz, o‘zingizni “men yozuvchiman” deb qabul qilishingiz zarur. Shundagina har kungi yozish – majburiyat emas, balki tabiiy harakatga aylanadi. Yoki agar sog‘lom turmush tarzini xohlasangiz, “men sog‘lom odam bo‘lishga harakat qilyapman” emas, balki “men sog‘lom yashaydigan odamman” degan tasavvurga ega bo‘lish kerak. Bu yondashuv orqali odat shunchaki tashqi majburiyat emas, balki ichki e’tiqodga aylanadi. Har bir kichik harakat, masalan bir dona meva yeyish, bir sahifa o‘qish yoki 5 daqiqa mashq qilish — o‘z shaxsiyatingizga bergan ovoz bo‘ladi. Har safar shu odatni bajarganingizda, miyangizda quyidagicha ishonch shakllanadi: “Men bunday odamman.” Bu esa o‘z navbatida sizni ichki motivatsiya bilan harakatga undaydi va natijada siz hech qanday zo‘raki majburlovsiz odatlarni mustahkamlaysiz. Shaxsiyatga asoslangan odatlar uzoq muddatli, barqaror va ongli ravishda shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, James Clear bizga shuni uqtiradi: agar siz o‘z hayotingizni o‘zgartirmoqchi bo‘lsangiz, maqsadlar emas, shaxsiyatingiz ustida ishleng. O‘zingizga quyidagi savolni bering: “Men qanday inson bo‘lishni istayman?” Keyin esa har kuni bajarayotgan odatlaringizni shu odamga aylanish yo‘lidagi ovoz deb biling. Ko‘pchilik insonlar odatlarini faqat iroda kuchi yoki motivatsiya orqali o‘zgartirish mumkin deb hisoblaydi. Biroq James Clear bu fikrga qarshi chiqadi va odatlarni boshqarishda muhitning roli iroda kuchidan ko‘ra kuchliroq ekanini isbotlaydi. U shunday deydi: “Odamlar odatda ixtiyor kuchiga tayanadi. Aql bilan yengilmaslikka urinadi. Lekin aqlli odam o‘zini yengishga emas, muhitni o‘zgartirishga urinadi.”

Muhit — bu biz yashayotgan, ishlayotgan va odatlarimizni shakllantirayotgan jismoniy va ijtimoiy makondir. Ko‘pincha biz odatlarni to‘g‘ri tanlay olmaymiz, balki ularni mavjud muhitdan “yuqtiramiz”. Misol uchun: oshxonadagi stolda shirinlik ko‘zga ko‘rinib tursa, uni yeyish ehtimoli juda yuqori. Kitoblar har doim ko‘rinarli joyda bo‘lsa, o‘qish ehtimoli oshadi. Sport kiyimi eshik yonida osilib tursa, mashq qilishni eslash osonlashadi.

Clear bu fikrni “ko‘rinarlilik qonuni” bilan asoslaydi: qandaydir harakatni qilishni istasangiz, u siz uchun ko‘z o‘ngida va qulay bo‘lishi kerak. Shuning uchun

muallif odat yaratishda muhitni o'zgartirishni birinchi qadam deb biladi. U quyidagi oddiy, ammo samarali strategiyalarni tavsiya qiladi:

Yaxshi odatlar uchun: Istagan odatingizni yodga soladigan buyumlarni ko'zga ko'rinarli joyga qo'ying. Atrofingizni shunday tashkil qilingki, kerakli odatni bajarish oson va qulay bo'lsin. Keraksiz qarorlar qabul qilishni kamaytiring — ya'ni kerakli tanlovni oldindan tayyorlab qo'ying. Masalan, sport kiyimlaringizni kechasi tayyorlab qo'yish.

Yomon odatlar uchun: Ularga olib keladigan signal (cue) yoki vositalarni yashiring, ko'zdan olib tashlang. Bu odatni bajarish uchun ko'proq qadam talab qiladigan holat yarating. O'zingizni bu odatlarga undaydigan ijtimoiy muhitdan vaqtincha uzoqlashtiring.

Clear muhitni nafaqat jismoniy joy deb, balki ijtimoiy muhit — ya'ni sizni o'rab turgan odamlar, do'stlar, hamkasblar, oila — deb ham qaraydi. Odamlar odatda o'z atroflaridagi guruhlariga moslashadi. Agar siz o'zingizni sog'lom yashovchilar yoki bilimlilar odamlardan iborat muhitda tutsangiz, sizda ham shu kabi odatlar shakllanish ehtimoli oshadi. Muammo ko'pincha shaxsda emas, balki muhitda. Masalan, o'zingizni dangasa deb o'ylashingiz mumkin, lekin aslida sizda hech qachon tartibli, odatlarni qo'llab-quvvatlaydigan muhit bo'lmagan bo'lishi mumkin. Clear shuni ta'kidlaydi: agar siz yomon odatlar o'sadigan muhitdasiz, eng kuchli irodangiz ham uzoqqa bormaydi. Shunday ekan, yangi odatlar yaratish yoki eski odatlarni yo'q qilishni boshlashdan avval, eng muhim savolni bering: "Muhitim menga yordam beryaptimi yoki to'sqinlik qilyaptimi?"

Ushbu kitob inson hayotidagi kichik o'zgarishlarning qanday qilib katta natijalarga olib kelishini chuqur va ravshan tarzda tushuntiradi. Kitob faqat nazariy bilimlarni emas, balki kundalik hayotga tatbiq etish mumkin bo'lgan aniq va amaliy maslahatlarni ham taqdim etadi. Muallif kichik, ammo doimiy odatlar orqali inson o'z hayotini tubdan o'zgartira olishini isbotlaydi. Uning fikricha, har kuni ozgina yaxshilanish, masalan faqat 1 foizlik o'zgarish, vaqt o'tishi bilan yirik natijalarga olib keladi. Shu bois, katta maqsadlarni kichik, boshqariladigan qismlarga bo'lib, ularni asta-sekin amalga oshirish samaraliroq va bardavom bo'ladi. Clear yangi odatlarni yaratishda tizimli yondashuvni taklif qiladi. U odatlarni ko'rinarlilik, jozibadorlik, osonlik va qoniqarli bo'lish tamoyillariga asoslab, ularni hayotning ajralmas qismiga aylantirishni tavsiya qiladi.

Muallif odatlarni shaxsiy identitet bilan bog'lashning ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. O'zini "men bunday ishni qilaman" deb emas, balki "men bunday odamman" deb qabul qilish ichki motivatsiyani oshirib, odatlarni tabiiy va mustahkam harakatga aylantiradi. Muhit esa, odatlarning shakllanishi va davom ettirilishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. James Clear atrof-muhitni ongli ravishda boshqarishni, kerakli narsalarni ko'zga ko'rinadigan va qulay joyga qo'yishni hamda yomon odatlarga olib

keluvchi elementlardan uzoqlashishni tavsiya qiladi. Bu muhitni to'g'ri tashkil qilish muvaffaqiyatga yetaklovchi muhim omildir. Shuningdek, odatlarni o'zgartirish jarayoni sabr-toqat va izchillikni talab qiladi. Dastlabki natijalar kichik bo'lsa-da, muntazamlilik va davomiylik oxir-oqibat katta o'zgarishlarga olib keladi. Har bir kichik qadam — hayotingizda ijobiy o'zgarishlar uchun mustahkam poydevor hisoblanadi. Hayotiy misol sifatida, oddiy inson har kuni ikki daqiqa mashq qilishni odatga aylantirdi. Dastlab mashq qilish vaqti qisqa bo'lib, u o'zini har safar rag'batlantirdi va sport kiyimlarini ko'zga ko'rinadigan joyga qo'ydi. Shu tarzda kichik odat asta-sekin uning hayotining ajralmas qismiga aylandi va sog'lom turmush tarzi butunlay o'zgardi.

Shunday qilib, "Atom odatlar" kitobi hayotingizdagi har bir kichik o'zgarishning qanday qilib katta ijobiy natijalarga olib kelishini ko'rsatadi. To'g'ri tizim yaratish, shaxsiy identitetni aniqlash va muhitni boshqarish orqali siz ham o'z odatlaringizni o'zgartirib, hayotingiz sifatini yaxshilashingiz mumkin. Ushbu kitob bizga odatlar hayotimizda qanchalik katta rol o'ynashini va ularni o'zgartirish orqali qanday chuqur o'zgarishlarga erishish mumkinligini aniq ko'rsatadi. Odatlarni faqat tashqi harakatlar deb emas, balki o'zimiz haqidagi tasavvurlarimiz va shaxsiyatimizning ajralmas qismi sifatida qabul qilish kerak. Shaxsiyatga asoslangan odatlar barqaror va uzoq muddatli o'zgarishlarning kalitidir.

Bundan tashqari, muhitning kuchi — bizning odatlarimizni shakllantirish va saqlashda hal qiluvchi omil ekanligi ma'lum bo'ldi. To'g'ri tashkil etilgan muhit yangi odatlarni osonlashtiradi, yomon odatlardan uzoqlashtiradi va natijada ichki iroda kuchimizni tejaydi. Muallif ta'kidlaganidek, katta maqsadlar kichik, izchil odatlar orqali erishiladi. Hayotimizdagi har bir kichik qadam — kelajakdagi muvaffaqiyat poydevori. Shuning uchun har kuni o'zimizni biroz yaxshilashga intilishimiz zarur.

"Atom odatlar" kitobi — bu faqat o'qish uchun mo'ljallangan kitob emas, balki hayotimizni yaxshilash uchun amaliy qo'llanma. Uning tamoyillarini kundalik hayotga tatbiq etgan inson har qanday sohada katta natijalarga erisha oladi. Oxir-oqibat, hayotdagi kichik o'zgarishlarga e'tibor berish va ularni izchil davom ettirish orqali siz ham o'z hayotingizda haqiqiy va barqaror o'zgarishlar yaratishingiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Atom odatlar" Jeyms Klir