

SHAXSIY RIVOJLANISH STRATEGIYASI XUSUSIDA

D.I.Raximova

Olmazor tumani 242-maktab amaliyotchi psixolog

Siz juda to'liq hayot kechirasiz, ehtimol siz hech narsaga muhtoj emassiz va xohlagan narsangiz bor, lekin baribir siz qoniqmaysiz. Hayotingizda sizga yoqmaydigan narsa bor va siz o'zingizni qotib qolgansiz. Siz tez-tez o'z hayotingizni avtopilotda olib borasiz va yangi va hayajonli hech narsa sodir bo'lmayotganidan nafratlanasiz. Ehtimol siz o'zingiz kim bo'lishni xohlayotganingizni o'zgartirish, rivojlantirish va rivojlantirish uchun o'zingizni takomillashtirish yoki rivojlantirish rejasiga muhtojisiz. Sizga yordam beradigan ba'zi texnik va strategiyalar

Shaxsiy rivojlanish nima?

Shaxsiy rivojlanishni butun hayot davomida shakllanib boradigan rivojlanishning ajralmas jarayoni deb ta'riflash mumkin, bunda odam o'zini anglashni, shaxsiy qobiliyatlarini yaxshilashni va hayot maqsadlariga erishishni o'rganadi. O'z-o'zini takomillashtirish o'z-o'zini anglash, chinakam xohlagan narsani bajarish va ko'proq yashashni o'z ichiga oladi. Shaxsiy o'sish bizni yanada baxtliroq qiladi va biz o'z ustimizda ishlaganimizda hayotimiz yaxshilanadi. O'z-o'zini takomillashtirish, shuningdek, qiyin kunlarni yengishga va shaxsiy munosabatlarimizni yaxshilashga yordam beradi. O'z-o'zini takomillashtirish uchun vaqt va bag'ishlanishni sarflash kiradi, bu hech qachon tugamaydigan to'la vaqtli ish. Eng yaxshisi, o'zingizga va o'zingizning baxtingizga investitsiya qilishdir. Hozirgi globallashtayotgan asrda biz o'zimizning shaxsiy rivojlanishimizga qanchalik vaqt ajratyapmiz va buning uchun nimalar qilyapmiz?

Sizni o'zingizni takomillashtirishga nima undaydi, bu doimo bizni kuchliroq inson bo'lishga, o'sishga va o'sishga undaydigan ichki kuchdir. Ba'zi strategiyalarni amalga oshirish vaqti keldi!

O'zingizga g'amxo'rlik qiling.

Agar sog'ligingiz yomon bo'lsa, kuchingiz yo'q bo'lsa yoki salbiy yoki tushkun munosabatda bo'lsangiz, hayotda boshqa hech narsa muhim emas. Muvaffaqiyatli odamlar ishlaydilar, sog'lom ovqatlanadilar va har doim o'zlariga g'amxo'rlik qiladilar. O'zingizni yaxshi his etishingiz va o'zingizning kuchingiz bilan harakat qilishingiz mumkinligini bilishingizga hech qanday o'rin yo'q. O'zingizga g'amxo'rlik qilish har qanday narsada muvaffaqiyat qozonish shart va siz bajarishga harakat qilgan har bir narsada.

Shaxsiy rivojlanish ijobiy fikrlash bilan chambarchas bog'liq.

Salbiylik bizning taraqqiyotimizni va shaxsiy loyihalarimizni sekinlashtiradi. Agar men o'zimni qobiliyatsiz deb bilsam yoki men bilan sodir bo'layotgan hamma narsa dahshatli deb o'ylayotgan bo'lsam, unda meni o'zgartirishga unday bo'lmaydi. Ijobiy tasdiqlar juda foydali bo'lishi mumkin. Ammo bunga ishonmasangiz, "hamma narsani qila olaman" deb o'zimizga gapirish befoyda. Bundan tashqari, "hamma narsa tugadi" deb aytishga yordam bermaydi, chunki biz ishlamasligini bilmaymiz. Buning aksi ham foydali emas, chunki "bu men bilan hech qachon sodir bo'lmaydi" deb o'ylayman, chunki bizda ham bunga ishonch yo'q. Muhim jihat hayotga ijobiy va haqiqiy munosabatni saqlashdir. Salbiy fikrlar keng tarqalgan kognitiv buzilishlardir. Barchamiz bir vaqtning o'zida bunday fikrlarga egamiz, ammo ular bizning ruhimizga putur etkazmasligi uchun ularni aniqlash va shartnoma tuzishni o'rganish juda muhimdir. Bunga psixologik kognitiv qayta qurish texnikasi yordamida ham davolash mumkin, bu juda samarali ekanligi isbotlangan.

O'zingizni takomillashtirishga qaratilgan harakatlar rejasini tuzing.

Agar hayot maqsadlaringiz nima ekanligini bilsangiz va endi kim bo'lishni xohlasangiz, unga erishish uchun reja kerak. Buning uchun katta strategiya bu aniq maqsadlarni to'xtatish va tahlil qilish va har biri uchun harakatlar rejasini tuzishdir. Yakuniy maqsadga erishish uchun juda kichik qadamlardan boshlang. Masalan, agar sizning maqsadingiz muvaffaqiyatli mutaxassis bo'lish bo'lsa, lekin hozir siz o'zingizning ishingizni yomon ko'rsangiz, quyidagi qadamlar qo'yilishi mumkin:

- ★ Qaysi kasb sizni undashini bilib oling. Ushbu sohada qanday kasb egasi bo'lishingiz kerakligini biling (o'qish, tajriba, kognitiv ko'nikmalar va boshqalar).
- ★ Kerakli ko'nikmalarni o'rgating va egallang.
- ★ O'quv, ish dasturingizni qayta yozing.
- ★ Ish qidirish va intervyuga borish.

O'z muammolaringning ro'yxatini tuz

□ Aniq ifodalangan muammo-uning yarmi yechildi deganidir □. Bu hikmat muallifi Charliz Ketting. Bir varaq qog'oz olib, o'z muammolaringizningni birma-bir yozib chiqa boshlasangiz, g'aroyib hodisa yuz beradi. Bu yaqin do'stingizga o'zingizni ko'pdan beri qiynab kelayotgan muammongizni gapirib berganingizdan keying qalbingizda paydo bo'ladigan tinchlik va xotirjamlik holatiga o'xshaydi.

Menimcha, ongimiz □ bizning eng yaqin do'stimiz bo'lishi bilan bir qatorda ashaddiy dushmanimiz hamdir. Agar uzluksiz o'z muammolaringiz haqida o'ylab yursangiz, tez orada ulardan boshqa narsa haqida fikr yuritilmay qolganingizni tushunib yetasiz. Bu jihatdan olib qaraganda ong □ g'alati voqelik: siz yodingizda tutishingiz kerak bo'lgan narsalarni unutadi, siz unutishni xohlagan narsalarni esa mahkam yodda tutadi. Shunday ekan muammolar shaxsiy o'sishga to'sqinlik qiluvchi omildir.

Boshqalar bilan aloqada bo'ling.

Biz boshqalar bilan aloqada bo'lganimizda, biz yangi tajribalarni ochamiz, bilimlarimizni kengaytiramiz va insoniy aloqalarni chuqurlashtiramiz. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy mavjudot sifatida, biz boshqalar bilan o'zaro aloqada bo'lganimizda, miyadagi qon aylanishini va neyrotransmitterlarni o'zgartiradi. Bu xotirjam va baxtli his-tuyg'ularni kuchaytirganda stress va tashvishlarni kamaytiradi (oksitotsin, ko'pincha sevgi gormoni deb ataladi, boshqalar bilan bog'langanimizda chiqariladi).

Kitob o'qishni odat qil

Tanish bilishlaringiz erinmasdan shikoyatga, nolishga zo'r berishsin siz esa bu vaqt ichida buyuk kitoblardan foydalangan holda ong-shuuringizni, tafakkuringizni kerakli g'oyalar, mushohadalar bilan to'yintirib olasiz

Rim faylasufi Seneka xalqning "Bir r o'qib-o'rganib o't", degan hikmatnj bot-bot takrorlaydi. Taassufki, kopchilikmiz diplomga ega bl'lganimizdan so'ng deyarli hech narsa o'qimay qo'yamiz. Hamma narsa o'zgarib turgan zamonimizda g'oya-muvaffaqoyat kalitidir. Bitta yaxshi kitobdagi ajoyib g'oya hayotingiz va muvaffaqiyatingizga ijobiy tomonga keskin o'zgartirishingizga yetarli bo'ladi. Yaxshi kitob turmush tarzingizni butkul o'zgartirib tashlaymi. Henri Devid Toro o'zining "Uolden"ida yozganidek: "Aftidan, aynan bizga atalgan so'zlar Bor, agar bu so'zlarnj eshitib, anglay olsak edi, ular bizga ko'klam va sahardan ko'ra samaraliroq ta'sir ko'rsatardi, bizni hayitga boshqacha ko'z bilan qarashga majbur etardi".

Biz insonlar xohlaganimizcha shaxsiyatimizni shakllantirish uchun kuch va qobiliyatga egamiz. Biz o'zimizni hamma narsaga qodir ekanligimizni rivojlantirganda, biz o'zimizga, shuningdek boshqalarning baxtiga hissa qo'shamiz.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Robin Sharma " Who will cry when you die" ("O'lsang Kim yig'laydi")

2. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.essentiallif.eskills.net/personaldevelopmentarticles.html&ved=2ahUKEwjivoT4lK_qAhUDtosKHfQ1Cy8QFjATegQIARAB&usg=AOvVaw3kZzYuS1SAxvO_xGbP6xFT