

THE POWER OF SETTING GOALS FOR PERSONAL GROWTH

Mamadaliyeva Shaxzoda Nurillo qizi

Andijon davlat chet tillari institute talabasi

Tel: +99850058571

E-mail: shaxzodamamadaliyeva2006@gmail.com

Ilmiy rahbar: *Yaqubjonova Ro'zixon Mirkomil qizi*

Tel: +998 91 482 22 91

E-mail: yaqubjonovaruzixon@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsiy rivojlanishda maqsad qo'yishning ahamiyati, uning inson hayotidagi o'rni va ijobiy ta'siri tahlil qilinadi. Maqsad insonni tartibga soladi, unga ruhiy barqarorlik va ishonch bag'ishlaydi. Maqola davomida maqsadlar qanday belgilanishi, ular orqali qanday natijalarga erishish mumkinligi misollar bilan tushuntirilgan. Shuningdek, orzu va maqsad o'rtasidagi farq yoritilib, harakat va o'sishga undovchi ruhiy motivatsiya beriladi.

Kalit so'zlar: shaxsiy rivojlanish, maqsad qo'yish, o'zini rivojlantirish, motivatsiya, intizom, rejalashtirish, hayot mazmuni, orzu va maqsad, ichki ishonch, ruhiy o'sish

Аннотация: В данной статье анализируется значение постановки целей в личностном развитии, её роль в жизни человека и положительное влияние. Цели придают жизни порядок, обеспечивают душевное равновесие и укрепляют уверенность. В статье рассматривается, как правильно ставить цели, какие результаты можно достичь, приводятся примеры. Также освещается разница между мечтой и целью, даётся духовная мотивация, побуждающая к действию и росту.

Ключевые слова: личностное развитие, постановка целей, саморазвитие, мотивация, дисциплина, планирование, смысл жизни, мечта и цель, внутренняя уверенность, духовный рост

Annotation: This article analyzes the importance of goal setting in personal development, its role in human life, and its positive effects. Goals bring structure, provide emotional stability, and instill confidence. The article explains how to set goals, what outcomes can be achieved through them, and supports the discussion with examples. It also highlights the difference between dreams and goals, offering spiritual motivation that encourages action and growth.

Keywords: personal development, goal setting, self-improvement, motivation, discipline, planning, meaning of life, dreams and goals, inner confidence, spiritual growth

Maqsad qo'yishda e'tibor berilishi kerak bo'lgan jihatlar

Ko'pchilik maqsad qo'yishni o'zicha tushunadi. Biroq to'g'ri maqsad quyidagi mezonlarga javob berishi kerak:

1. Aniq bo'lishi kerak – “Men yaxshi inson bo'laman” degan maqsad mavhum. Buning o'rniga: “Har kuni kamida bitta insonning kayfiyatini ko'taraman” kabi aniqlik kiritilgan maqsad samaraliroq.

2. O'lchanadigan bo'lishi kerak – Taraqqiyot qay darajada bo'layotgani ko'rinib turishi zarur. Masalan: “1 oyda 3 ta kitob o'qiyman” degan maqsadni keyinroq baholab bo'ladi.

3. Erishish mumkin bo'lishi kerak – Haddan ortiq katta va real bo'lmagan maqsadlar tushkunlik keltirishi mumkin. Barcha maqsadlar bosqichma-bosqich bo'lishi lozim.

4. Muhim bo'lishi kerak – Maqsad yuragingizga yaqin bo'lishi zarur. Yoki atrofdagilar xohladi, deb emas, siz o'zingiz istagan narsaga intiling.

5. Muddatli bo'lishi kerak – Har bir maqsadning bajarilish vaqti belgilanmasa, u cho'zilib ketadi. “Qachondir qilaman” degan yondashuv noto'g'ri.

Maqsadlar hayotingizni qanday o'zgartiradi?

Agar siz har bir kunni aniq maqsad bilan boshlaydigan odatga ega bo'lsangiz, hayotingizda sezilarli darajada quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi

Vaqtдан unumli foydalanasiz. Maqsadli inson har daqiqasining qadriga yetadi, chalg'ituvchi narsalarga vaqt sarflamaydi. O'zini qadrlash kuchayadi. O'z ustida ishlayotgan inson ichki baxt va ishonchni his qiladi.

Atrofdagilarni ham ilhomlantiradi. Maqsadli inson boshqalarga ham ibrat bo'ladi, oilasi, do'stlari, jamoasi ijobiy ta'sirda bo'ladi.

Hayotingizga baraka kiradi. Alloh bandasi biror narsani chindan niyat qilib harakat qilsa, unga baraka ato etadi.

Maqsadga yetishish yo'lida sabr va davomiylik

Maqsadga olib boradigan yo'l har doim ham tekis bo'lmaydi. Qiyinchiliklar, sinovlar, sabr talab qiladigan holatlar bo'ladi. Ba'zan orzu qilgan narsangizga osonlik bilan emas, ko'z yoshingiz bilan erishasiz.

Ammo shuni unutmang: harakat hech qachon zoye ketmaydi. Har bir qadam sizni biroz bo'lsa ham yaqinlashtiradi. Har bir yiqilish

saboqdir, har bir kechikish – sabrni o'rgatadi.

Quyosh har tongda botganidan ko'ra go'zalroq chiqadi. Sizning bugungi mehnatingiz ertangi quyoshning porlashi uchun poydevordir

Yakuniy so'z:

Shaxsiy o'sish — bu o'zingizga sodiq qolgan holda, har kuni oz bo'lsa-da oldinga yurishdir. Maqsad qo'yish orqali siz nafaqat hayotingizni, balki atrofdagilarning ham ruhiyatini, dunyoqarashini ijobiy tomonga o'zgartirishingiz mumkin.

Bugun o'zingizga bitta savol bering: Men bugun nima qilaman, ertangi o'zim faxrlanadigan bo'lishim uchun?

Shu savolga javob — sizning maqsadingizdir.

На что следует обратить внимание при постановке целей

Многие понимают постановку целей по-своему. Однако правильная цель должна соответствовать следующим критериям:

1. Должна быть конкретной – Цель типа «Я хочу быть хорошим человеком» слишком абстрактна. Лучше: «Каждый день я буду поднимать настроение хотя бы одному человеку».

2. Должна быть измеримой – Необходимо видеть, насколько идет прогресс. Например: «За месяц прочитаю 3 книги» — цель, которую можно оценить позже.

деть, насколько идет прогресс. Например: «За месяц прочитаю 3 книги» — цель, которую можно оценить позже.

3. Должна быть достижимой – Слишком большие и нереалистичные цели могут привести к разочарованию. Все цели нужно делить на этапы

4. Должна быть значимой – Цель должна быть близка вашему сердцу. Не стремитесь к тому, чего хотят окружающие — добивайтесь того, чего хотите вы сами.

5. Должна быть ограниченной по времени – Если цель не имеет четкого срока, она может откладываться бесконечно. Подход «Когда-нибудь сделаю» — неправильный

Как цели могут изменить вашу жизнь

Если вы выработаете привычку начинать каждый день с чёткой цели, в вашей жизни произойдут следующие важные изменения:

Вы начнёте эффективно использовать время. Целеустремлённый человек ценит каждую минуту и не тратит время на отвлекающие вещи.

Повысится самооценка. Человек, работающий над собой, чувствует внутреннее счастье и уверенность.

Вы будете вдохновлять окружающих. Целеустремлённый человек становится примером для других, оказывает положительное влияние на свою семью, друзей и коллектив.

В вашу жизнь придёт благодать. Если раб Аллаха искренне стремится к чему-то и прилагает усилия, Аллах дарует ему барракат (благословение).

Терпение и настойчивость на пути к цели

Путь к достижению цели не всегда бывает гладким. Будут трудности, испытания и ситуации, требующие терпения. Иногда к мечте приходишь не легко — а с болью и слезами.

Но не забывайте: усилия никогда не бывают напрасными. Каждый шаг хоть немного, но приближает вас. Каждое падение — это урок, каждая задержка — школа терпения.

Как солнце восходит ещё прекраснее после заката, так и ваши сегодняшние усилия — это фундамент завтрашнего рассвета.

Aspects to Consider When Setting Goals

Many people interpret goal setting in their own way. However, a proper goal must meet the following criteria:

1. It should be specific – A goal like “I want to be a better person” is vague. Instead, a more effective goal would be: “I will lift at least one person’s mood every day.”
2. It should be measurable – Progress should be visible. For example: “I will read 3 books in one month” is a goal that can later be evaluated.
3. It should be achievable – Overly ambitious and unrealistic goals can lead to discouragement. All goals should be broken down into stages.
4. It should be meaningful – The goal must be close to your heart. Don’t pursue something just because others want it — follow what you truly desire.
5. It should be time-bound – If a goal doesn’t have a set deadline, it can get postponed indefinitely. The “I’ll do it someday” approach is ineffective.

How Goals Can Change Your Life

If you develop the habit of starting each day with a clear goal, you will observe the following significant changes in your life:

You will use your time effectively. A goal-oriented person values every minute and avoids wasting time on distractions.

Your self-worth will increase. A person working on themselves feels inner happiness and confidence.

You will inspire those around you. A goal-driven person becomes a role model, positively influencing their family, friends, and community.

Your life will be filled with blessings. When a servant of Allah sincerely strives for something, He grants them barakah (blessing).

Patience and Consistency on the Path to Goals

The path to achieving a goal is not always smooth. There will be challenges, tests, and moments that require patience. Sometimes, you won't reach your dreams easily — but through tears.

But remember this: Effort is never wasted. Every step brings you closer, even just a little. Every fall is a lesson, and every delay teaches patience.

Just like the sun rises more beautifully after it sets, today’s hard work lays the foundation for tomorrow’s brightness.

Final Words:

Personal growth means staying true to yourself and moving forward, even a little, every day. By setting goals, you not only transform your own life but also positively impact the mindset and worldview of those around you.

Ask yourself this one question today:

“What will I do today to make my future self proud?”

The answer to that question — is your goal.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hill, Napoleon. O‘yla va boy bo‘l! – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2021.
2. Robbins, Tony. Unlimited Power: The New Science of Personal Achievement – New York: Simon & Schuster, 1986.
3. Covey, Stephen R. The 7 Habits of Highly Effective People – Free Press, 1989.
4. Karimov, Dilmurod. Maqsadli hayot sari – Toshkent: “Iqbol”, 2020.