

# ДАНГАСАЛИКНИ ЕНГИШНИНГ 5 СИРИ

Инсон ривожланишига тўсқинлик қиладиган омиллар жуда кўп. Тил ўрганмоқчимисиз, ўз соҳангиз бўйича мутахассисга айланмоқчимисиз ёки катта даромад қилиб ўз молиявий аҳволингизни яхшиламоқчимисиз? Нимани хохлашингиздан қатъий назар, уларга эришиш йўлида енгингиз керак бўлган биринчи душманингиз бу “Дангасалик”.

Инсонлар ҳар хил ва уларнинг муваффақиятга эришиш йўлида муаммолариям ҳар хил бўлади.

## МАҚСАДЛИ МЕХНАТДАГИ МУАММОЛАР:

- Салоҳият даражаси пастлиги.
- Мантиқий тушунчаси йўқлиги.
- Атроф муҳити салбий тасир кўрсатиши.
- Маълумотларни қабул қилиш тезлиги секинлиги.

Мисол учун: чет тили ёки бошқа бирор бир соҳани ўрганмоқчисиз. Ўзлаштириш жараёнида турли хил муаммолар юзага кела бошлайди. Мени тренингим ва курсларимга келадиган кўпчилик ўқувчиларимдан кузатиб шуни ҳулоса қилдимки;

**Уларнинг ўзлаштириш жараёнида 2 та АСОСИЙ муаммо бор.**

### 1-Муаммо.

Салоҳиятнинг ҳар хиллиги. Бир вақтнинг ўзида битта мақсадга эришиш учун ҳар хил салоҳиятли инсонлар ҳаракат қилишади, шу билан биргаликда уларнинг ўзлаштириш даражаси ҳар хил бўлади. Бир киши осон маълумотни секин ўзлаштиради, бошқаси эса мураккаб масалани осонликча ечиши мумкин.

### 2-Муаммо. (асосийси)

Дангасалик. Ҳар қандай инсонни олдинга қадам ташлашига йўл қўймайдиган асосий омиллардан бири.

- Дангасаликдан қўтилишнинг иложи борми?

- Дангасаликдан қўтилиш керакми?
- Дангасаликдан Дангасаликни фарқи борми ?
- Дангасаликнинг ҳам яхши томонлари борми?
- Дангасалик юзага келган бўлса Нима қилиш керак?

Юқоридаги саволларга жавоб излаймиз !!!

Агар сизда прокрастинация юзага келган бўлса !

Прокрастинатия (Прокрастинация)- дангасаликнинг илмий номи. Прокрастинация бўйича жудаям кўп китоблар ёзилган. Бугунги кунда жуда долзарб масала бўлганлиги сабаб, жуда кўп адабиётлар, тажрибалар, илмий тадқиқотлар билан танишиб чиқишингиз мумкин. Дангасалик ҳақида маълумот кўплиги, бу муаммони ечилишига бўлган талаб борлиги белгисидир.

Ҳозирги кунга қадар Мнемоникани (хотирани ривожлантириш усуллари) ҳамма нарсага даво деб ўйлардим, аммо адашган эканман. Муаммоларнинг асл сабаби хотира сустлиги ёки паст фикрлаш даражаси эмас, балки прокрастинация экан!

- Нима учун инсонларда дангасалик бор?
- Нимадан келиб чиқади дангасалик?
- Нима сабабдан ҳамма нарсаларнинг негизи Дангасалик эканлигини билиб туриб ҳам, яна дангасалик қиламиз?
- Нима учун инсонлар масъулиятни ўз қўлига олгиси келмайди?
- Дангасалик табиий жараёнми?

## **Дангасаликни келтириб чиқарадиган 5 омил ва уларнинг ечими.**

### **1.Перфекционизм**

Перфекционизм ( Перфекционизм ) – ёки максимализм. Бу идеаллаштириш. Ўзимизни идеаллаштиришдан тортиб, қилишимиз керак бўлган ишларни ҳам идеаллаштирамиз. Ёш ўтган сари инсонда перфекционизм камаяди, шу билан бирга қувват ҳам. Инсон ёшлигида перфекционизм сабабли Дангасалик қилса, ёш ўтган сари қуввати йўқлигидан Дангасалик қилади. Перфекционистлар ким? Уларни таниш осон, ундай инсонлар атрофингизда бор; Улар, ҳамма

нарсани идеал бошлаш керак, ҳамма нарсани идеал қилиш керак деб ўйлайдиган инсонлар! Муаммо шундаки инсон ҳамма нарсани тугул, ҳеч нарсани идеал қила олмайди. Инсон қилган ишни янада такомиллаштириш мумкин, яъни инсонлар томонидан қилинган ишларда чегара деярли йўқ. Бир киши қилган ишни ёки ихтирони, бошқаси келиб такомиллаштириши ва мукаммаллаштириши мумкин, лекин ҳеч қачон охириги чегарагача ета олмайди.

Перфекционист билан диалог...

А: Инглиз тилини ўрганишинг керак!

Б: Хўп, қандай ўрганаман?

А: Сўз бойлиги ва грамматика учун самарали усуллар бор, шулардан фойдаланасан.

Б: Яхши. Кунига қанча вақт сарфлашим керак ?

А: Кунига тахминан 1-2 соат сарфлайсан.

Б: Бўлди, 2 соатдан вақт ажратаман...

Дейдию, шу билан 2 соатдан шуғилланишни бошлаш учун, душанбани кутиб ўтиради! Перфекционистлар доим идеал (вақт ,шароит,жой) нарсани кутишади. Унутмаслик керак, ҳар доим нимадир содир бўлиши мумкин. Муаммоларнинг бирини ҳал қилсангиз иккинчиси келади. Бу ҳаётда инсонлар ҳам, борлиқдаги ҳамма нарса ҳам идеал эмас. Ҳаммаси доим такомиллашиб, ўсиб борадиган жараёнлар – Идеаллик йўқ. Ичингиздаги идеаллик (перфекционизм) ни ёки перфекционизм (идеалликни қидириш ёки яратиш)ни йўқотмагунингизча – умрингизни охиригача дангаса бўлиб қолаверасиз. Янги йилни кутишдан, душанбани кутишдан воз кечиш керак. Энг қулай вақт бу - ҳозир! Шунчаки инсонлар онгида ғалати тушунча ўрнаб қолган! Куннинг ярми, ҳафтанинг ўртаси, ойининг чораги, йилнинг охири - келинг мана шу тушунчаларни идеал қилиб қўяйлик.

Мисол учун : Ўзимнинг “ДЕФОЛТ ТИЗИМИ” китобимнинг ёзиш жараёнини қуйидагича бўлга:

1-навбатда мен фикр ва хулосаларимни майда қоғозчаларга ёзиб чиққанман

2-навбатда қоғозларим бўйича нутқ сўзлаганман ва диктофонга ёзиб олганман

3-навбатда таййор аудио файлни матнга айлантириш учун фрилансерга топширганман

4-навбатда таййор матнни ўзим қайтадан ўқиб чиқиб маъноларини тўғирлаб, қайтадан ёзиб чиққанман

Ундан кейин эса таййор матнни редакторга топширганман. Редактор яна бир бор матндаги гапларни маъноси бир-бирига тўғри келишини текширган ва керак жойда тўғирлаган.

Кейин эса китобни корректорга топширдим, у китобдаги нуқта, вергул, сўроқ ва ҳоказоларни тўғирлаб ўз ўрнига қўйиб чиққан. Юқоридаги жараён яна 3-4 марта қайталанганидан сўнг, ва ниҳоят китобнинг таййор файли қўлимга теккан.

Савол:

Мен 1-уринишнинг ўзида шунча жараёни бажара олармидим?

- Йўқ!

Хулоса шуки, агар мен перфекционист бўлганимда: ўзимга -тўхтаб тур. Янги йилгача дам ол. Кейинги йил биттада ёзиб ташлайсан, бир мартадаёқ ҳаммасини идеал даражада бажарасан дердим. Кўп ҳолларда иш сиз кутгандай чиқмайди, лекин бу дангасалик қилиб янги йилни кутгандан анча яхшироқ. Биринчи бажарганингизда сиз кутгандек чиқмаса ҳам, вақт ўтган сари ишингизни такомиллаштиришингиз мумкин. Этибор берган бўлсангиз энг кучли компаниялар ҳам 1-навбатда ДЕМО(прототип) версия чиқаришади. Ундан кейин уни такомиллаштиришади. Битта нарсани тушуниш керак, миямиздаги перфекционизм ҳамма нарсани идеаллаштиради. Бу нотўғри. Шунчаки тан олиш керак – мен инсонман, хато қилишим мумкин.

«Дангасалик қилиб ўтирмай, ишни бажариб кўрай. Майли иш мен кутгандай чиқмаса ҳам кейин уни такомиллаштиришим мумкин» деб ҳаракатни бошлаш керак.

Хулоса: 2 соат дангасалик қилиб ўтиргандан 10 дақиқа иш қилган яхши. Перфекционизм – бу дангасаликнинг психологик ўстановкаси, агар шу нарсани миянигиздан чиқарсангиз, биринчи қадамни ташлаган бўласиз. Идеал ҳолатлар сизга керак бўлмайди. Бунга яна жуда кўп мисолларни келтириш мумкин. Спорт билан шуғулланиш учун сизга яхши шароитли спорт зал, янги спорт формаси ёки янги оёқ кийим керак эмас. Бор нарсаларингиздан фойдаланишни ўрганинг.

Дангасалкни енгиш бўйича кўпроқ, янада самаралироқ усулларни ўрганишни хоҳласангиз, [“BLACK CUBE”](#) онлайн курсим билан танишиб чиқишингиз мумкин.

## 2. Дам олиш

Дангасаликни яхши ва ёмон томонлари бор. Яхшиси шундан иборатки, инсон организми айрим ҳолатларда чарчайди - бу табиий нарса. Инсон табиатдан морт, касал бўлиб қолиши мумкин. Кичкинагина вирус сабабли ётиб қолиши мумкин. Тез шикастланиши, лат ейиши, иссиқ нарсага кўйиб қолиши мумкин. Шуни ҳисобига дам олиб туриш ҳам керак. Бундан фақат дам олиш керак экан деган хулосага бормаслик лозим. Инсон организмнинг хусусиятига қараб – ҳафтада ёки ойда бир марта дам олиш керак. Шунчаки инсон ўз организмни тинглашни билиши лозим. Энг муҳими ҳақиқий дангасалик (ишдан қочиш) билан чарчоқни фарқига боришга ҳаракат қилинг. Кўп ҳолларда уяли алоқа воситаларини ўчириб, 1-2 кунга табиат қўйнига сайр қилиб дам олиб келиш ҳам зарар қилмайди. Дам олишни ҳам режалаштириш керак. Дам олишда ҳам тинч жой ва муҳит танлашни маслаҳат бераман. Чунки бизда чекланган ресурслар тинч жойларда тикланади. Яна

битта маслаҳат, шифокор кўригидан ўтиш керак. Витаминлар етишмаслиги ҳам организмни дангасалик ҳолатига олиб келиб қўяди. Инсон организмнинг функционал ҳолати барқарор бўлмаслиги ҳам, дангасаликни келтириб чиқариши мумкин.

### **3. Ёзиб юриш**

Менга “Ҳамма нарсани эслаб қоласизми?” деб кўпчилик инсонлар савол беришади, “йўқ” деб жавоб қайтараман. Агар ёзиб олишни имкони бўлса, эслаб қолманг. Эслаб қолиш методлари ва мнемотехника усуллари бизга қачон керак бўлади? Қачонки биз шу билимга мухтож бўлсак, масалан имтиҳондан аъло баҳо олиш учун ёки чет тилини ўрганишда. Билимдан мақсадли фойдаланишни билиш керак.

Миянгни кераксиз ўй-хаёллардан тозалаш керак. Аслини олганда инсонда жуда кўп нарса чекланган:

Инсон умри қанчалигини билиб бўлмайди. Маълумотни қабул қилиш тезлиги чекланган. Сизда қанча вақт борлигини кимдир айтиб бера олмайди. Психологик тадқиқотлар шунини кўрсатгани - бажаришимиз керак бўлган ёки охиригача етказмаган иш бизни миямизга жойлашиб қувватимизни олади! Мисол учун: кечқурун ётар чоғингизда ҳаёлингизга қилишингиз керак бўлган ишингиз келиб қолди, эрталабгача ўйлаб яхши ухловмай чиқасиз. Қувватингизни олади. Ҳеч нарса ёзиб олинган нарсаси етмайди. Блокнотгами ёки телефонгами фарқи йўқ, албатта ҳар доим ёзиб юринг. Бу жуда муҳим.

### **4. Календар**

Ҳар куни ҳаётингизда ниманидир ўзгартиришингиз мумкин. Мисол учун: эрталаб уйқудан турганингизда ётоғинизни йиғиштириб қўйинг. Календар сотиб олинг ва 1 ой мобайнида ҳар куни белгилаб боринг. Ҳар қандай майда нарсани ҳам, одатга айлантириш мумкин. Айтишингиз мумкин кўзга кўринмайди деб, лекин ҳар қандай буюк ишлар ҳам оддий майда ишлардан бошланган. Қадим-қадимдан бунга алоҳида эътибор беришган. Алишер Навоий “Қатра-қатра йиғилиб дарё бўлур” деганидек, майда ишлар сизга сабрли бўлишни ва инзитомни тарбиялашни ўргатади. Ўзингизга нисбатан ички ҳиссиётингиз ошади ва ўзингиздан фахрлана бошлайсиз. Аста секин бошлаб сиз ўзингизда қувват сўрувчи омилларни, дангасалик уруғларини йўқота бошлайсиз.

### **5. Таймер**

Бу борада жуда кўп муаллифлик ишлари бор. Девид Аллен ва Франческо Черилло методлари бор ва улар бир-биридан фарқ қилади. Ҳар қандай ишни бошлашдан олдин таймерни ёқиб қўйинг. Ниманидир қилиш учун дангасалик қиялсизми? таймерни ёқиб “Хозир 25 дақиқа диққатимни фақат шу ишга қаратиб ишлайман, кейин дам оламан” дейсизда ишни бошлайсиз. Бу жараёнда

вақтдан унумли фойдаланиб, ҳаёлингиз чалғимасдан диққатингизани бир жойга қаратиб ишлаганингизни кузатишингиз мумкин. Бошлаш учун таймерни босинг!

Дангасалкни енгиш бўйича кўпроқ, янада самаралироқ усулларни ўрганишни хоҳласангиз, ["BLACK CUBE"](#) онлайн курсим билан танишиб чиқишингиз мумкин.