MUVAFFAQIYATLI ODATLAR

Toxirova Matluba Dilmurod qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universitetining Boshlang‘ich ta’lim yo‘nalishi 4-kurs talabasi

tohirovatokhirova@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada odat qanday paydo bo‘lishi, yaxshi odatlarni qanday shakllantirish kerakligi, yomon odatlarni qanday kamaytirish yo‘llari, vaqtni to‘g‘ri boshqarishda odatlarning o‘rni kabi mavzularga chuqur va batafsil to‘xtalamiz.Bundan tashqari odatlar tarixi va yaqin kelajakda odatlarning insonlarga kerak yoki kerak emasligini bilib olamiz.

Kalit so‘zlar:odat, shakllantirish, ta’sir, muvaffaqiyat, urf-odat, filtr, miya, tadqiqot.

Kirish

Bugungi tezlashayotgan va raqamlashtirilayotgan dunyoda muvaffaqiyatga erishish uchun har bir inson avvalambor qilayotgan odatlariga nazar solishi kerak.Aslida, mana shu har kungi qiladigan ishimiz bizni muvaffaqiyatga yetaklaydi yoki aksincha bo‘lishi mumkin.Odat- bu miyamizning energiya tejash usuli hisoblanadi.Negaki biz bir ishni qayta va qayta qilaversak, miyamiz uni filtrlamay avtomatik ravishda davom etib ketaveradi. Bu yaxshi albatta, lekin 100% emas. Chunki bizda odat shakllanib bo‘lganidan so‘ng uni filtrlab turmasak, qayerda xato qilayotganimizni anglamaymiz va rivojlanishni o‘rniga tanazzulga yuz tutamiz.Tarixdga nazar tashlaydigan bo‘lsak, “odat” so‘zi qadimgi Sharqda “Madaniyat” nomi ostida yuritilgan.Ayniqsa, O‘rta Osiyo hududida Milliy madaniyatlar va urf-odatlarning bardavomligi hali-hanuz davom etib kelmoqda. Bu o‘z navbatida Turkistonliklarning ahil-inoqligi, hamdo‘stligi va mehribonligidan darak beradi.Misol tariqasida bunday urf-odatlardan Navro‘z bayrami, mavsumiy lola sayli, varrak uchirish, bemor yaqinlar holidan xabar olish va yana ko‘plab urf-

odatlar haligacha davom etmoqda.Navro‘zni o‘zida ham yana bir qancha odatlar mavjud.Sumalak pishirish, o‘tin yorish, halim tayyorlash, milliy cholg‘ularda kichik davra hosil qilish, milliy matolarimiz atlas va adraslardan libos kiyish, daraxtlarni oqlash.

Milliy madaniyat, urf-odat bilan birgalikda bugungi kundagi jamiyatga mos odatlarni shakllantirish uchun avvalambor biz o‘zimizni shaxsiyatimizni to‘g‘irlab olishimiz zarur.Chunki bir odam qilayotgan yoki qilmoqchi bo‘lgan har bir ishini bajarayotganda o‘zi bunga ishonmasa, odat shakllanishi qiyin va besamar kechadi.Shakllantirmoqchi bo‘lgan odatingiz natijaga emas, shaxsiyatingizga qaratilishi muhim.Har safar kichik matn yozsangiz ham siz yozuvchisiz; har safar zalga chiqganingizda siz sportchisiz.Odatlarni boshidanoq u odatni kelasi zamon bilan emas, huddi o‘sha ishni bir necha yillardan beri qilayotgandek bajarsa, odat bir necha bor samaraliroq kechadi.Odat shakllanishida uning osonligi muhim o‘rinlardan biri hisoblanadi.Kitob o‘qishni odatlantirmoqchi bo‘lgan inson kitobni har doim ko‘zi tushib turadigan joyga qo‘yishi kerak.Javondan yoki boshqa joydan olishga ba’zida insonlar erinadi, shuning uchun qilmoqchi bo‘lgan ish ko‘zga tashlanib turishi zarur.Agar shakllantirmoqchi bo‘lgan odatingizni samaraliroq qilishni istasangiz, uni qilishingiz zarur bo‘lgan ishingiz bilan bog‘lang.Misol uchun yoga bilan shug‘ullanishni odatga aylantirmoqchi bo‘lsangiz, ishdan kelishingiz bilan sport kiyimlarini kiyib oling.Shunda u odatni bajarishga erinmaysiz.Odatni shakllantirayotgan inson har kuni 1%ga bo‘lsa ham yaxshilansa, u yil yakunida 37%ga o‘sadi.1% katta natija bo‘lmasa ham, yil yakunida u yaqqol ko‘zga tashlanadi. Biz erishmoqchi bo‘lgan natijamizdan ko‘ra tizimga e‘tibor qaratishimiz muhim.Chunki faqat natijaga e’tibor beradigan bo‘lsak, ichki motivatsiyamiz tez so‘nib qolishi mumkin. Biz e’tiborimizni jarayonni o‘ziga qaratadigan bo‘lsak natija shundoq ham o‘z-o‘zidan paydo bo‘ladi.Shuning uchun jarayonni o‘zidan zavq olish zarur.Yomon odatlarni yo‘qotishni ham iloji bor.Bunda odatlarni biz qiyinlashtirib borishimiz zarur.Misol tariqasida biz ko‘p telefon o‘ynayapmiz. Do‘stimizdan yoki yaqin insonimizdan telefon qulfini o‘zgartirib qo‘yishini iltimos qilsak bo‘ladi.Faqat

zarur holatlardagina ular telefon qulfini ochib berishadi va biz yomon odatdan uzoqlashib boramiz. Ko‘p televizor tomosha qilish odatini ham asta-sekin kamaytirib borish mumkin.Buning uchun uni uzatish vositasidan uzish kifoya.Shunda siz ekran oldiga borib aloqani ulashga erinasiz.Agar bu usul kor qilmasa, televizorni boshqa xonaga olib chiqib qo‘yish kerak. Ko‘pchilik odatlarni ichki va tashqi motivatsiyaga bog‘laydi.Lekin Muhit ko‘proq ahamiyat kasb etadi.Tadqiqot olib borilganda oshxonaning juda ko‘p joylariga ichimlik suvi qo‘yilgan.Shunda iste’molchilar ko‘proq ichimlik suvi sotib olishgan.Demak muhit ko‘proq narsani hal qilar ekan.Oilada ham bolalar tarbiyasini unumdorroq qilish uchun siz qaysi sifatni bolada rivojlantirishni istasangiz, muhitni o‘zini shunga bog‘lang.Bilimli bo‘lishini hohlasangiz, o‘zingiz ham kitob o‘qing, tartibli bo‘lishini hohlasangiz, o‘zingiz unga o‘rnak bo‘ling.Odatlar shakllanishida biron-bir jamiyat yoki jamoa bevosita o‘z ta’sirini o‘tkazmay qolmaydi.Chunki inson o‘zining to‘g‘ri fikridan boshqalarning noto‘g‘ri fikrini ustun ko‘radi.Atom odatlar kitobida “Solomon Ali o‘zining ijtimoiy me’yorlarga bo‘ysunishga bag‘ishlangan mashhur tajribalarida foydalangan ikkita kartochkaning surati berilgan.Chap tomondagi kartochkada chizilgan chiziqning uzunligi o‘ng tomondagi B chiziq bilan teng ekani shundoq ko‘rinib turibdi. Biroq aktyorlar guruhi buning aksini ta’kidlagandan so‘ng tadqiqot ishtirokchilari fikrlarini o‘zgartirgan va o‘z ko‘zlariga ishonish o‘rniga ko‘pchilikning fikriga qo‘shilishni ma’qul ko‘rishgan”.

Qiyin odatlarni shakllantirishda “kerak” so‘zi o‘rniga “mumkin” so‘zini qo‘llasak bo‘ladi.Shunda bu odat bizga qiyin va og‘ir tuyilmaydi.Ichki bosim va hayajon yo‘qoladi.Odatlardagi qiyinchilikni bartaraf etishning yana bir yo‘li bu ularni jozibali qilishdir.Misol uchun siz tirnog‘ingizni tishlasangiz, manikyur qabuliga yoziling.Har safar tishlamoqchi bo‘lganingizda barmoqlaringiz o‘zingizga chiroyli ko‘rinadi va siz bu odatni bartaraf etgan bo‘lasiz.Kunimiz mazmunga boy o‘tishi odatlarimiz va qarorlarimizga bog‘liq.Agar qarorlarimiz yaxshi bo‘lsa, odatlarimiz ham yaxshilanadi. Bu esa bevosita yana shaxsiyatimiz va o‘ylashlarimizga bevosita bog‘liq.Yana bir odatni shakllantirish yo‘li - bu 2 daqiqa

qoidasi hisoblanadi.Bunda shakllantirmoqchi bo‘lgan odatingizni 2 daqiqa qilishingiz shart bo‘ladi. 2daqiqa kitob o‘qish, 2 daqiqa piyoda yurish, 2 daqida yozish.Bunda odatni bajarayotganda qoniqish hissi paydo bo‘ladi va davom ettirish istagi jonlanadi.Shu bilan birgalikda bu usul odatning bardavomligini ta‘minlaydi.Shaxsiyatimiz yangi odatga o‘rganishi uchun mana shu usul ham samara beradi.Kelajakda odatlarimiz bizga foyda beribgina qolmay, hayotda muvaffaqiyatga erishishimiz yoki erishmasligimiz, qanday hayotda yashashimizga ham bevosita o‘z ta’sirini o‘tkazadi.Qilayotgan ishimizdan nafaqat qoniqishimiz, balki, uni bajarayotganda ichki yengillikni ham his qilishimiz mental sog‘lig‘imizga ta’sir qiladi.Buyuk kelajak qurishimiz va Vatanimiz ravnaqiga hissa qo‘shishimiz uchun bugungi kundagi qilayotgan ishimiz va odatlarimiz foydali va mazmunli bo‘lishi muhim sanaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.https://share.google/EvuVHCXTLqwD8RKRi

Foydalanilgan manbalar

https://legacy.uz/uz/ozbekistoning-urf-odat-va-ananalari-haqida/