
THE POWER _{of} DISCIPLINE

**HOW TO USE SELF CONTROL AND MENTAL
TOUGHNESS TO ACHIEVE YOUR GOALS**

DANIEL WALTER

TU PHUQUQI DISCIPLINE

*HOW TO USE SELF CONTROL AND MENTAL
TUGHNESS TO ACHIEVE YOUR BUSINESS GOALS*

DANIEL VALTER

OceanofPDF.com

Telegramdagi @turonkutubxonasi_bot orqali ko'plab chet tilidagi kitoblarni
bepul tarjima qiling

Intizomning kuchi: O'z-o'zini nazorat qilish va aqldan qanday foydalanish

Maqsadlaringizga erishish uchun qattiqqo'llik

Daniel Valter tomonidan

© Mualliflik huquqi 2020 Daniel Valter tomonidan

Barcha huquqlar himoyalangan.

Ushbu nashrning hech bir qismini nashriyotning yozma ruxsatisiz har qanday shaklda yoki har qanday usulda, shu jumladan fotokopiya, yozib olish yoki boshqa elektron yoki mexanik usullar bilan ko'paytirish, tarqatish yoki uzatish mumkin emas, sharhlarda keltirilgan qisqa iqtiboslar va mualliflik huquqi to'g'risidagi qonun bilan ruxsat etilgan boshqa notijorat maqsadlar bundan mustasno.

Rad etish: Ushbu kitob ko'rib chiqilgan mavzu bo'yicha aniq va ishonchli ma'lumotlarni taqdim etish uchun mo'ljallangan. Uni sotish orqali nashriyot ham, muallif ham psixologik yoki boshqa professional xizmatlarni ko'rsatish bilan shug'ullanmaydi. Agar mutaxassis yordami yoki maslahati zarur bo'lsa, vakolatli mutaxassisning xizmatlariga murojaat qilish kerak.

ISBN: 979-8631735408

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

MAZMUNI

Kirish

Sizning bepul sovg'angiz

1-bob: O'z-o'zini tarbiyalash - biologik dalillar 2-bob:

O'z-o'zini tarbiyalashning afzalliklari

3-bob: Status-kvo tarfakashligi - nega biz o'zgarishlarga qarshi turamiz

4-bob: Haqiqatni tekshirish - Dunning - Kruger effekti

5-bob: O'z-o'zini intizomni yaxshilash uchun kundalik odatlar

6-bob: Yaxshi odatlarni shakllantirish bo'yicha maslahatlar

7-bob: Sizning intizomingizga nima to'sqinlik qilmoqda

8-bob: Noqulay bo'lish bilan qulay bo'ling

9-bob: Tizimga e'tibor qarating

10-bob: Zen falsafasi va maqsadga erishish

11-bob: O'z-o'zini tarbiyalash va diqqatni jamlash uchun meditatsiya

12-bob: Nima uchun siz hech qachon hech narsani "sinab ko'rmasligingiz va qilmasligingiz" kerak

13-bob: G'olib yoki mag'lub, siz qaysi birisiz?

14-bob: Jarayonga oshiq bo'lish

15-bob: Qanday qilib salbiy his-tuyg'ularingizni sizga qarshi emas, balki siz uchun ishlaydi

16-bob: Pareto printsipi va Sturgeon qonuni

17-bob: Kuyishdan qanday qochish kerak

Xulosa

IKIRISH

Sport zaliga qo'shiling, sog'lom ovqatlanish rejasini boshlang, ko'proq pul tejang, chekishni to'xtating, Yangi yil qarorlari ro'yxati cheksizdir, ammo ularning qanchasi bajarilgan? Scranton psixologiya professori, Ph.D Jon C. Norcrossning so'zlariga ko'ra, Yangi yil qarorlarining 10% dan kamrog'iga erishiladi. Agar siz ushbu kitobni o'qiyotgan bo'lsangiz, ko'p yillar davomida o'z maqsadlariga erisha olmagan odamlarning katta qismiga tushib qolish ehtimoli bor.

Buning sababi nimada? Nima uchun ko'pchiligimiz biron bir foydali narsaga yopishib olishga qodir emasmiz? Muvaffaqiyatsizlik insonning tabiiy tendentsiyasimi? Javob oddiy - o'z-o'zini tarbiyalashning etishmasligi!

Bu kitob hozir qaerda ekanligingiz va kelgusi besh, o'n, o'n besh yoki yigirma yil ichida qayerda bo'lishni xohlayotganingiz uchun to'liq javobgarlikni o'z zimmangizga olish haqida. Siz o'zingiz xohlagan hayotga erishish uchun zarur bo'lgan eng muhim mahoratni rivojlantirasiz.

Kurt Kopmeyer muvaffaqiyat tamoyillarini tadqiq qilish va o'rganish uchun 50 yildan ortiq vaqt sarfladi va muvaffaqiyat sirlari haqida bir nechta kitoblar yozdi. Bir kuni uchrashuv chog'ida muvaffaqiyat bo'yicha murabbiy Brayan Treysi Kopmeyerdan u kashf etgan barcha tamoyillardan qaysi biri muvaffaqiyat uchun eng muhim ekanligini tushuntirishni so'radi. U javob berdi, *"O'qish va tajribamda men topgan 999 ta muvaffaqiyat tamoyillari bor, lekin o'z-o'zini tarbiyalashsiz ularning hech biri ishlamaydi.*

O'z-o'zini tarbiyalash kalitga o'xshaydi - u shaxsiy hayotga erishish uchun eshikni ochadi va siz orzu qilgan hayotga eshikni ochadi. O'z-o'zini tarbiyalash bilan o'rtacha odam aql-zakovat va iste'dodning o'zi egallashidan ko'ra ko'tarilishi mumkin va oddiy odam favqulodda bo'lishi mumkin. Boshqa tomondan, o'z-o'zini tartibga solmasdan, o'qimishli, iste'dodli odam kamdan-kam hollarda o'rtachalikdan yuqoriga ko'tariladi. Mening xohishim shuki, ushbu kitob sizga quyidagilarga yordam beradi:

- Hayotingizni o'zgartiradigan odatlarni yarating
- O'z-o'zini tarbiyalash va uning hayotingizda qanchalik muhimligini yaxshiroq tushuning
- O'z hayotingizni nazorat qilish uchun odatlaringizni nazorat qiling

Siz hayotingizni o'zgartirishga qodir yagona odamsiz - buni siz uchun hech kim qila olmaydi. O'zingizni o'zgartirishning eng oson yo'li - har kuni qiladigan narsalarni o'zgartirishdir. Agar siz bir xil muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda yil sayin takrorlanib qolsangiz, tavsiya etilgan tamoyillarga amal qilsangiz, bu kitob sizni bu qiyinchilikdan xalos qiladi.

Agar siz ajoyib narsaga erishmoqchi bo'lsangiz, lekin bu sayohatni qanday boshlashni bilmasangiz, bu kitob u erga qanday borish bo'yicha qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Agar siz yomon odatlaringizni o'zgartirishga va yaxshi odatlarni qabul qilishga urinib ko'rgan bo'lsangiz, faqat o'zingiz bilgan narsaga qaytishda davom etsangiz, men sizga tsiklni qanday buzishni o'rgataman.

Agar siz hayotdan qoniqmasangiz, siz ajoyib joydasiz, chunki hozirgi sharoitingizdan nafratlanish, siz bo'lishingiz kerak bo'lgan joyda emasligingizni bilishingizdan dalolat beradi va siz buni o'zgartirishni xohlaysiz. Garchi biz "so'zini tenglashtirmasak ham" *jirakanish* 1jobiy harakatlar bilan, hayotingiz tomonidan qaytarilish sizni o'zgartirishingiz kerak bo'lgan turtki bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Masalan, oshqozoningiz shimingizga osilgan holda og'zingizga pitsa bo'lagini tiqayotgan suratingizni ko'rsangiz, shunchalik jirkanasizki, qo'llaringizni yuqoriga ko'tarib, taslim bo'lib, shakllanishga va'da berasiz. To'lovni to'lamaganingiz uchun elektr energiyasini uzib qo'yish sizni shunchalik jirkandirishi mumkinki, siz moliyaviy jihatdan barqaror bo'lish to'g'risida qaror qabul qilasiz.

Agar siz ishni qilishga tayyor bo'lsangiz, hayotda xohlagan hamma narsaga ega bo'lishingiz mumkin va maqsadingizga erishish uchun kerak bo'lgan hamma narsa ushbu kitob sahifalari orasida yashiringan. Agar siz hayotingizda qayerdan ketmoqchi bo'lsangiz, sizni teskari yo'nalishga olib boradigan samarasiz ishlarga vaqt sarflashni to'xtatishga tayyor bo'lsangiz, o'qimoqchi bo'lgan tamoyillarni qo'llang va hozirgi sharoitingizda katta o'zgarishlar bo'lishini kuting.

JOIN OUR PMUMULLIK GROUP

Ushbu kitobdan olgan qadringizni maksimal darajada oshirish uchun men sizni Facebookdagi bizning chambarchas hamjamiyatimizga qo'shilishingizni tavsiya qilaman. Bu yerda siz o'sishingizni davom ettirish uchun unumdorlik strategiyalarini bog'lashingiz va baham ko'rishingiz mumkin bo'ladi.

U erda siz bilan bog'lanish juda yaxshi bo'lardi,

Daniel Valter

[> > Bizning mahsuldorlik guruhimizga qo'shilish uchun shu yerni bosing <<](#)

[*OceanofPDF.com*](#)

YBIZNINGFREEGIFT

Ushbu kitobni yuklab olganingiz uchun rahmat aytish uchun men elektron kitobni taklif qilaman *Minimalizm san'ati: hayotingizni tartibga solish va tartibga solish uchun oddiy qo'llanma* BEPUL. Uni Olivia Telford ismli yaqin do'stim yozgan, u menga uni siz bilan baham ko'rishga ruxsat berdi.

Bilan *Minimalizm san'ati*, siz qanday qilib kamroq bilan baxtliroq bo'lishni, hayotingizni yengillashtirishni va soddalashtirishni bilib olasiz. Minimalizm bilan shug'ullanadigan odamlar ravshanlik, xotirjamlik, kuchliroq munosabatlar va haqiqiy abadiy baxtni his qilishadi. Siz ham ushbu BEPUL kitobni hozir olish orqali minimalist bo'lishning ajoyib afzalliklarini his qilishingiz mumkin!



[> > Minimalizm sirlarini ochish uchun bu yerga teging <<](#)

OceanofPDF.com

DANIEL UOLTER tomonidan ham

[Kuningizni gaytarib oling: oddiy kundalik harakatlar hayotingizni qanday o'zgartirishi mumkin](#)

[Hosildorlik rejasi: 2 tasi 1 to'plam: 10 daqiqa diqqatni jamlang va orqaga qayting](#)

[Sizning kuningiz](#)

[10 daqiqalik fokus: Konsentratsiyani o'zlashtirish uchun 25 odat va](#)

[Chalq'ituvchi omillarni bartaraf etish](#)

[*OceanofPDF.com*](#)

DYUKLASHAUDIOVERSION OFTUNIBOK BEPUL

Agar siz yo'lda audiokitoblarni tinglashni yaxshi ko'rsangiz yoki o'qiyotganingizda hikoya qilishni yoqtirmoqchi bo'lsangiz, siz uchun ajoyib yangiligim bor. Audio kitob versiyasini yuklab olishingiz mumkin*Intizomning kuch*BEPUL 30 kunlik Audible sinov versiyasiga ro'yxatdan o'tish orqali!

Tez kunlarda

OceanofPDF.com

CBO'LIM 1: SELF-DISCIPLINE - TU BIOLOGIK ARGUMENT

Taxminlarga ko'ra, ba'zi odamlar o'z-o'zini tarbiyalash qobiliyatiga ega, boshqalari esa yo'q, ammo bu unday emas. O'z-o'zini tarbiyalash ilmi bor va agar siz hayotingizda undan ko'proq narsani xohlasangiz, u sizga uning biologik asoslarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Ushbu bo'limda siz o'z-o'zini tarbiyalash biologiyasi va uni yaxshilash uchun miyaning ba'zi qismlarini qanday qilib yo'naltirishingiz mumkinligi haqida bilib olasiz.



Inson miyasida taxminan 100 milliard neyron mavjud bo'lib, ular bizning xatti-harakatlarimiz va fikrlarimiz uchun javobgardir. Neyrobiologlar Todd Xare va Kolin Kamerer o'tkazdilar [o'rganish](#) 2009 yilda ular funksional magnit-rezonans tomografiya mashinalaridan (fMRI) odamlar o'z-o'zini nazorat qilish va intizomni qo'llashni talab qiladigan vazifalar bilan shug'ullanganda sodir bo'ladigan miya faoliyatini qayd etish uchun foydalanganlar. Ishtirokchilarga tadqiqotning darhol yakunida kichik moliyaviy mukofot yoki keyinroq kattaroq moliyaviy mukofotni qabul qilish o'rtasida tanlov berildi. Tadqiqotchilar kechiktirilgan qoniqish va iroda kuchi o'rtasidagi klassik kurashni keltirib chiqardilar. Ular miyaning ikkita sohasida yuqori darajadagi faollik mavjudligini aniqladilar

ventral medial prefrontal korteks va dorsolateral prefrontal korteks ishtirokchilar darhol yoki kelajakda qilingan tanlovlar asosida qaror qabul qilganda. Miyaning ushbu hududlaridagi faollik uzoq muddatda ularga foyda keltiradigan tanlovlar qilinganida yuqori bo'lgan.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ba'zi odamlar o'zlarining prefrontal korteksining faoliyati va tuzilishiga asoslanib, o'z-o'zini tarbiyalashni boshqalarga qaraganda osonroq deb bilishadi. Ushbu tadqiqot natijalari juda muhim, chunki ular biz o'zimizni nazorat qila olmaslik va agar ilgari bu ko'nikmani rivojlantirmagan bo'lsak, muvaffaqiyatga erisha olmasligimizni ta'kidlaydi. Sog'lom tanlov qilsangiz, o'z-o'zini tarbiyalash mustahkamlanadi; boshqa tomondan, noto'g'ri tanlov qilish o'z-o'zini tarbiyalashni pasaytiradi. Agar sizga shirin taomlarga “yo'q” deyish qiyin bo'lsa, mashg'ulotlarga qat'iy rioya qila olmasangiz yoki samaraliroq ish qilish uchun YouTube'ni aylanib chiqishni to'xtata olmasangiz, xavotir olmang, sizda hali ham umid bor, chunki siz o'z intizomingizni yaxshilay olasiz.

DELAYED GRATIFICATIONatsiya

2011 yilda Stenford Marshmallow tajribasi ishtirokchilari qayta baholandi. The [Stenford marshmallow tajribasi](#) 1972 yilda bo'lib o'tdi va mamnuniyatni kechiktirishni osonlashtirgan ishtirokchilar prefrontal kortekslarda faollikni boshdan kechirishlari aniqlandi. Shuningdek, ular sog'lom va nosog'lom variantlar o'rtasida qaror qabul qilish uchun o'z-o'zini nazorat qilishdan foydalanganda ventral striatumda (miyaning giyohvandlik bilan bog'liq sohasi) farqlar mavjud edi. Shuningdek, qoniqishni kechiktira olgan ishtirokchilar hayotning barcha sohalarida bevosita qoniqish guruhidagi ishtirokchilarga nisbatan ancha muvaffaqiyatli ekanligi aniqlandi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, zefirni darhol yoki keyinroq iste'mol qilishni tanlash kabi oddiy qaror ularning balog'at yoshida qanday qaror qabul qilishini aniqlaydi.

O'z-o'zini tarbiyalash bo'yicha tadqiqotlarning dalillari genetik moyillikni ko'rsatmaydi, nima uchun ba'zi odamlar boshqalarga qaraganda yuqori darajaga ega. Biroq, o'z-o'zini tarbiyalash, agar siz ishni qo'yishga tayyor bo'lsangiz, o'zlashtirishingiz mumkin bo'lgan mahorat degan xulosaga kelishimiz mumkin. Og'ir atletika tanani mustahkamlaydi va agar siz miyaning tadqiqotlarda aytib o'tilgan joylarini nishonga olsangiz, ular kuchga ega bo'ladi.

Agar siz ushbu kitobni o'qiyotgan bo'lsangiz, o'z-o'zini tarbiyalash bilan kurashayotganingiz ehtimoli bor. Sizni hozirgi sharoitingizdan xafa bo'lmaslikka undamoqchiman. Bolalikda har qanday mahoratni o'zlashtirish osonroq ekanligini inkor etib bo'lmaydi; ammo, bu hozirda o'z-o'zini tarbiyalashni yaxshilash imkoniyatini istisno qilmaydi. Doimiy ravishda mashq qilsangiz, iroda va o'z-o'zini tarbiyalash yaxshilanadi va siz doimiy natijalarga erishasiz. Barcha ko'nikmalar bir xil printsip asosida ishlaydi - qanchalik ko'p mashq qilsangiz, shunchalik yaxshi bo'lasiz.

FOCUS VA EXECUTIVE FUNCTIONS

Sizning e'tibor darajangiz o'z-o'zini tarbiyalash darajasiga ta'sir qiladi. Neyrobiologlarning fikriga ko'ra, sizning diqqatni jamlash qobiliyatingiz "ijroiya funktsiyalari" bilan belgilanadi, shu jumladan ishchi xotira, kognitiv moslashuvchanlik, moslashuvchanlik va impulslarni nazorat qilish. Intizom sizdan maqsadlar qo'yishni, chalg'itadigan narsalarni filtrlashni, foydasiz taqiqlarni nazorat qilishni, faoliyatni birinchi o'ringa qo'yishni va o'zingiz qo'ygan maqsadlarga erishishingizni talab qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu funktsiyalar miyaning bir qator mintaqalarida, jumladan, oldingi singulat korteks, orbitofrontal korteks va dorsolateral prefrontal korteksda ishlaydi. Siz ushbu miya funktsiyalarini ularga yo'naltirish orqali yaxshilashingiz mumkin. O'z-o'zini tarbiyalash va diqqatni jamlash bir vaqtning o'zida ishlaydi. Birini ikkinchisiz o'zlashtira olmaysiz, chunki intizom bu maqsadga erishilgunga qadar diqqatni bir harakat yo'nalishiga qaratish qobiliyatidir.

VOUCH FATIGUE

Xuddi mashaqqatli mashg'ulotlardan so'ng tana charchaganidek, iroda kuchi va o'z-o'zini tarbiyalash ham ishga kirishib, charchaganida kuchini yo'qotadi. Bu ko'nikmalarning biologik asosi bo'lgani uchun, bir bo'lak tortga 10 marta "yo'q" degan odamning miyasi har safar tort bo'lagi taklif qilinganda yeyayotgan odamning miyasidan farq qiladi. Bu shuni anglatadiki, agar odam juda ko'p irodaga ega bo'lsa ham, u doimiy ravishda vasvasaga duchor bo'lsa, oxir-oqibat tugaydi. Xuddi shunday inson 24 soat tanaffussiz og'irlikni ko'tarishi mumkin emas, iroda kuchini to'ldirishga vaqt ajratmasdan 24 soat davomida mashq qilishi ham mumkin emas.

1996 yilda psixolog Uill Baumeyster o'tkazdi [o'rganish](#) unda u irodaning kamayishi deb nomlanuvchi hodisani baholagan. Tadqiqot 67 nafar ishtirokchini yangi pishirilgan shirinliklar va achchiq turplar bilan xonada qoldirdi. Bir guruhga shirinliklarni eyishga ruxsat berilgan, ikkinchi guruhga esa achchiq turp yeyish buyurilgan. Keyin ularni boshqa xonaga olib borishdi, u erda ular o'zlarining qat'iyatlarini baholash uchun jumboqni hal qilishni so'rashdi. Turp yeydiganlarning jumboqni yechishga aqli yetmadi va shirin taomlarni yegan guruh oldida taslim bo'ldi. Turp yeyuvchilarning diqqatini vazifaga qarata olmasligi, oldingi vazifada ularning irodasi allaqachon tugagani va endi ular eng kam qarshilik yo'lini tutmoqchi bo'lganligidan kelib chiqqan.

VKUCHPROTECTION

Miya uchun asosiy ustuvorlik omon qolishdir. Vaqtinchalik past shakar va past energiya darajasi hayot uchun xavfli emasligini bilish uchun bugungi kunda biz etarli bilimga egamiz. Biroq, miya biologiyasi tufayli u buni bilmaydi va u tanadagi biror narsa mos emasligi haqida ogohlantirish xabarini olishi bilanoq, omon qolish rejimiga o'tish orqali sizni himoya qiladi. Miya omon qolish rejimida ishlayotgan bo'lsa, u bir zumda qoniqishni xohlay boshlaydi, bu esa ortiqcha ovqatlanish va o'z-o'zini tarbiyalashning etishmasligi bilan bog'liq boshqa salbiy xatti-harakatlarga olib keladi. Shuning uchun, o'z-o'zini tarbiyalashning eng yaxshi usuli bu vasvasalardan xalos bo'lishdir. Misol uchun, agar siz dietangiz bilan kurashayotgan bo'lsangiz, nosog'lom ovqatlar shkafingizni sog'lom tanlov va ovqatlar bilan almashtiring. Oziq-ovqat do'koniga borganingizda, shirinliklar sotiladigan yo'laklardan uzoqroq turing va darhol sog'lom taomlar sotiladigan yo'laklarga boring. Ushbu strategiyalardan foydalangan holda, sizning iroda kuchingiz faqat do'konda o'tkazgan vaqtingizda sinovdan o'tkaziladi, aksincha, har oqshom shkafdagi pechenelaringizni qayta-qayta yeyish vasvasasiga qarshi turishga urinishdan farqli o'laroq.

Irodangizni himoya qilishning yana bir usuli kechki ovqatdan keyin xarid qilishdir. Siz och qolmaysiz, chunki siz hozirgina to'yingan sog'lom taomni iste'mol qildingiz, demak kechki ovqatgacha sizni ushlab turish uchun bir qop chips sotib olishingiz ehtimoli kamroq. Bu yerda qilayotgan ishingiz sizning zaifligingiz sizga qarshi ishlatilmaydigan sharoitlarni yaratishdir va siz o'z-o'zini tarbiyalashga majburlanmaysiz. Agar siz sog'lom ovqatlanish bilan kurashmasangiz ham, o'zingizni intizomingiz yo'q bo'lgan hayotingizning istalgan sohasi uchun bir xil strategiyalardan foydalanishingiz mumkin.

Stress - bu iroda kuchiga hissa qo'shadigan yana bir biologik omil. Biz bosim ostida bo'lganimizda, tana "jang yoki parvoz" rejimiga o'tish orqali o'zini himoya qiladi. Bunday holatda biz impulsiga ko'ra harakat qilamiz va narsalarni o'ylamasdan qilamiz. Biz stressni boshdan kechirganimizda, prefrontal korteks noto'g'ri ishlaydi va miya faqat qisqa muddatli natijalar bilan ishlashga qodir. Agar prefrontal korteks to'liq quvvat bilan ishlamasa, biz noto'g'ri qarorlar qabul qilishimiz mumkin.

Tartib-intizom printsiplari oddiy - aqliy jihatdan barqaror kattalar sifatida siz to'g'ri va noto'g'ri o'rtasidagi farqni bilasiz. Agar siz maqsadlaringiz ustida ishlash o'rniga Netflix-ni tomosha qilishni tanlasangiz, ularga hech qachon erisha olmasligingizni tushunasiz. Intizom - bu o'zing bilgan ishni qilish, hatto o'zingni xohlamasa ham qilishdir. Ammo o'zgarishlarga erishish uchun siz izchil bo'lishingiz kerak. Har kuni dam olish sizni manzilingizga tezroq yetaklamaydi. Mustahkamlik jadallikni kuchaytiradi va shu bilan orzular haqiqatga aylanadi. Intizom nimani talab qilishini bilsangiz, to'g'ri ishni tanlash ehtimoli ko'proq bo'ladi.

Esingizda bo'lsin, tartib-intizomning biologik jarayoni bor va boshqa odatlarga o'xshab, miya uni qanchalik ko'p mashq qilsangiz, uni norma sifatida qabul qilish uchun dasturlashtirilgan. O'z-o'zini tarbiyalash bilan bog'liq bir qancha afzalliklar bor, men ularni keyingi bobda muhokama qilaman.

CBO'LIM2: TUBFOYDALARISSELF-DISCIPLINE

O'z-o'zini tarbiyalash hayotning har bir sohasi uchun talab qilinadi, lekin ko'pchilik buni tushunmaydi, chunki jamiyat bizga avtopilotda hayot davomida suzishni o'rgatgan. Menimcha, oilaning buzilishining eng kam baholangan sabablaridan biri bu o'z-o'zini tarbiyalashning etishmasligi. Agar sherigingiz aldayotgan bo'lsa yoki boshqa muammolarni ko'rsatsa, asosiy sabablardan biri ularning qarama-qarshi jinsga bo'lgan intilishlarini nazorat qila olmaslikdir. Agar sherigingiz kredit karta to'lovlarini bajarayotgan bo'lsa yoki boshqa moliyaviy muammolarga duch kelsa, buning sabablaridan biri ularning sarflash odatlarini nazorat qila olmasligidir. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, o'z-o'zini tarbiyalash darajangiz ish joyingizdagi muvaffaqiyat darajangizni nazorat qiladi, munosabatlar, moliya, akademik va hokazo. O'z-o'zini tarbiyalash bilan bog'liq ko'plab afzalliklar mavjud.



RAISESYBIZNINGSELFCSHONCH

O'z-o'zini tarbiyalashning etishmasligi o'zini past baholaydi. Odamlarda o'zini past baholaydigan sabablar ko'p va ulardan biri hayotda kerakli joyda emasligidir. Odamlar har doim, ayniqsa yil boshida maqsadlar qo'yadi, lekin ikkinchi yoki uchinchi oyga kelib, ular eski odatlariga qaytdilar va maqsadlari unutiladi. Aksariyat odamlar muvaffaqiyatsizlikka uchraydi

hayot, chunki ular muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan narsani qilmaydi. Ozishni istagan odam divanda gamburger yeydi, jurnallarni varaqlaydi va ta'tilda cho'milish kostyumini kiyishni orzu qiladi. Siz televizor qarshisida tush ko'rib o'tirgan cho'milish kostyumiga hech qachon kira olmaysiz. Siz ko'proq pul ishlashni xohlaysiz, lekin o'z-o'zini ish bilan ta'minlashni o'rganish uchun motivatsiya topa olmayapsiz. Harakatsizlik bir joyga - muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Besh va o'n yil ko'z ochib yumguncha o'tib ketsa va biz hali ham o'zimiz bo'lishni xohlamasligimizni bilgan joyda qolib ketsak, qadrsizlik hissi paydo bo'ladi.

O'zini intizomli odam o'ziga ishonadi, chunki ular o'sha paytda qaerda bo'lishidan qat'i nazar, ular o'zlarining eng yaxshi versiyasi ekanligini bilishadi. Ular to'g'ri ovqatlanadilar, mashq qiladilar va maqsadlari sari harakat qiladilar. Ular haydovchi o'rindig'ida bo'lgani uchun hayotdan o'zlarini yaxshi his qiladilar va qayerga borishlarini aniq bilishadi.

BUILDBETTERRXAVFSIZLIK

Do'stlikning buzilishining asosiy sabablaridan biri odamlarning o'zlari aytganlarini qilmasliklaridir. Siz kimgadir ishonasiz, shunda butun ofisingiz endi sizning biznesingizni biladi yoki do'stingiz qarz oladi va uni hech qachon qaytarmaydi. Do'stlik va munosabatlar ishonchga bog'liq. O'z-o'zini tarbiyalagan odam har doim o'z so'zi bilan yashaydi; Agar siz ulardan sir saqlashni so'rasangiz, ular buni qilishadi. Ular ko'pincha jamoatda bo'lgani kabi, shaxsiy hayotda ham xuddi shunday odamdir, chunki ular halollikni qadrlashadi. Bu noyob xususiyatlar va dunyo ularni qadrlaydi; shuning uchun intizomli odam ishonchli shaxsiy munosabatlar tarmog'iga ega bo'lish ehtimoli ko'proq.

YOUVILLSTOPBEINGOKO'RGAN

Odamlar osongina xafa bo'lishsa, bu ular o'zlariga ishonmasliklari uchundir; ular o'zlarining kimligini va nima tarafdori ekanligini bilishmaydi va shuning uchun ular tanqidni (hatto konstruktiv bo'lsa ham) o'zlarining fe'l-atvoriga hujum sifatida ko'rib, chuqur xafa bo'lishadi. O'zini intizomli odamlarda bunday muammo bo'lmaydi. Ular o'ziga ishongan, xotirjam va o'ziga ishongan, shuning uchun ular iyagida haqorat va tanqidlarni qabul qilishlari oson. O'z-o'zini intizomli odamlar konstruktiv tanqidga dosh bera oladilar - aslida ular buni qadrlashadi, chunki bu ularni yaxshiroq bo'lishga undaydi.

ABO'LGANRISKYBHATTILAR

Xavfli va nosog'lom xatti-harakatlarni tushuntirishga harakat qiladigan xatti-harakatlar nazariyalari ko'pincha o'z-o'zini nazorat qilish rolini baholaydi. Masalan, Xirchi va Gottredson [o'z-o'zini nazorat qilish nazariyasi](#) jinoiy xatti-harakat shaxsning bunday xatti-harakatni amalga oshirish istagini nazorat qila olmasligi bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Shubhasiz, jinoyat sodir etishda nazoratsizlikdan ko'ra ko'proq narsa bor, lekin gap shundaki, axloq va qamoqqa olish qo'rquvi tenglamadan olib tashlanganida, ko'pchilik odamlar yashash uchun ishlash o'rniga bankni o'g'irlab ketishadi. Ammo oddiy odam bu yo'ldan bormaslik uchun etarlicha o'zini tuta oladi.

2012 yilda [o'rganish](#) Ford va Blumenshteyn tomonidan o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'zini o'zi nazorat qilish darajasi yuqori bo'lgan amerikalik kollej talabalari retsept bo'yicha dori-darmonlarni suiiste'mol qilish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish yoki nasha iste'mol qilish ehtimoli kamroq.

Tadqiqotlar, shuningdek, o'zini tuta olmaslik va impulsiv jinsiy xatti-harakatlar o'rtasida bog'liqlik borligini ko'rsatadi. Ford va Blumenshteyn tadqiqoti ishtirokchilari o'zlarining asosiy sheriklari bo'lmagan odamlar bilan deviant jinsiy faoliyat bilan shug'ullanish ehtimoli ko'proq edi, bularning barchasi jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar va rejalashtirilmagan homiladorlik xavfini oshiradi.

Maqsadga erishishdan ko'ra o'z-o'zini tarbiyalash ko'proq narsadir va doimiy ravishda yuqori darajadagi o'zini tuta bilish hayotning ko'p sohalarida sizga foyda keltiradi. Siz o'z-o'zini tarbiyalash darajasini qanday oshirishni bilmoqchi bo'lganingiz uchun ushbu kitobni sotib oldingiz; ammo, bunga o'tishdan oldin, nima uchun hayotingizda ijobiy o'zgarishlar qilish juda qiyin ekanligini tushunishingiz kerak.

CBO'LIM3: TU STATUS QUO BIAS- VHYVE RESIST CHANGE

O'z intizomingizni yaxshilash istagingiz uchun sizni olqishlayman; lekin bu oson ish emasligini tushunish kerak. Sayohat davomida siz oldinga siljishingizga xalaqit beradigan ruhiy to'siqlarni boshdan kechirasiz. Ba'zi odamlar bunday turdagi to'siqlarga duch kelganlarida butunlay taslim bo'lishadi va bu yo'l faqat tanlanganlar uchun deb o'ylashadi. Biroq, o'z-o'zini tarbiyalash psixologiyasi bilan tanish bo'lganingizda, ushbu bobning asosiy yo'nalishi bo'lgan bunday qiyinchiliklarni engish osonroq bo'ladi.



Siz nimaga erishmoqchi ekanligingizni aniq bilishingiz mumkin. Siz muvaffaqiyatsizlik qo'rquvingizni engdingiz va o'z-o'zini tarbiyalash darajangiz yaxshilanmoqda. Afsuski, ba'zida sizni ko'rinmas kuch ushlab turgandek tuyuladi. Bu juda asabiy va juda keng tarqalgan, shuning uchun buni faqat o'zingiz boshdan kechirayotgandek his qilmang. Ushbu bobda siz "status-kvo tarafkashlik" deb nomlangan psixologik hodisa va u eng intizomli va qat'iyatli shaxslarga qanday hujum qilishi mumkinligi haqida bilib olasiz. Yaxshi xabar

Bu qanday ishlashini tushunganingizdan so'ng, unga qarshi kurashishingiz va maqsadlaringizga intilishni davom ettirishingiz mumkin.

TU SUNK COST FALLACY

Psixologiyada o'z-o'zini yo'q qilishning eng mashhur xatti-harakatlaridan biri bu "cho'kib ketgan xarajat xatosi". Bu odamlar nima uchun boshqa joyda bo'lishni afzal ko'rsalar ham, o'z sharoitlarida qolib ketishlarini tushuntiradi. Ba'zi misollar, yaxshi ish topish imkoniga ega bo'lsangiz ham, muvaffaqiyatsiz munosabatlarda qolish yoki xavfsiz, ammo zerikarli ishni davom ettirishdir. Status-kvo tarafkashligi insonning noma'lum narsaga erishish o'rniga bizga tanish bo'lgan narsaga yopishib olishga moyilligini tasvirlaydi. Pareto printsipiga o'xshab (17-bobda muhokama qilingan) kontsepsiya iqtisodiyotdan kelib chiqadi va iqtisodchilar Richard Zekxauzer va Uilyam Samuelson tomonidan asos solingan. 1988 yilda ular bir qator nashr qildilar [o'rganish](#) ichida *Risk va noaniqlik jurnali*. Maqolalar shuni ta'kidlab o'tishdiki, iqtisod insonning bir nechta muqobillarga duch kelganida qanday tanlov qilishini bashorat qilishga urinsa ham, haqiqiy dunyoda ko'pchilik hech narsa qilmaslikni va odatdagidek davom etishini tanlaydi. Ushbu tendentsiyaning umumiy atamasi "inertiya" dir.

LOSS AVERSIYA THEORY

Nega biz bir xil ish, odamlar va ambitsiyalarga rioya qilishni tanlaymiz? Ushbu xatti-harakatni tushuntirish uchun bir qator sabablar ilgari surilgan. Buning sabablaridan biri "[yo'qotishdan voz kechish nazariyasi](#)," degani, umuman olganda, odamlar narsalarni yo'qotishni yoqtirmaydilar va bu ular yo'qotgan narsasi katta ahamiyatga ega bo'lmagan taqdirda ham to'g'ri. Yaxshiroq deb qabul qilingan narsaga o'tishdan oldin, biz o'zimizni bizga xizmat qilmaydigan narsadan ajratishdan oldin bu bizning hayotimizni yaxshilashini isbotlash uchun dalillarni istaymiz. Yaxshiroq uyga ko'chib o'tish yoki turmush qurish kabi ijobiy o'zgarishlar ham ko'p o'ylashni talab qiladi.

TU FQULOQ REGRET

Status-kvo tarafkashligining yana bir sababi afsuslanish qo'rquvidir - hech kim o'zgarish qilishni va keyin pushaymon bo'lishni xohlamaydi. Odatda, buning sababi, ular do'stlari, oila a'zolari yoki yaqinlari ularni xatolari uchun hukm qilishlarini his qilishadi. Ushbu qo'rquv natijasida ular o'zlari uchun qulay bo'lgan narsaga yopishib olishadi. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish nima uchun odamlar o'zgarishlarni yoqtirmaydilar, lekin haqiqat shundaki, muvaffaqiyatsizlik yakuniy emas - agar siz buni to'g'ri tushunmasangiz, bu dunyoning oxiri emas. Muvaffaqiyatli odamlarning barchasi hayotlarining bir nuqtasida muvaffaqiyatsizlikka uchraydi, lekin ular xatolaridan kelajakda yaxshiroq qarorlar qabul qilish uchun foydalanadilar.

TU MERE EFOYDALANISH EFFECT

Bizni bir xil eski xatti-harakatlar, e'tiqodlar va tartiblarga bog'lab turadigan yana bir kuchli aql hiylasi "[shunchaki ta'sir qilish effekti](#)". O'nlab yillar davomida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, biz ma'lum bir hodisani qanchalik ko'p boshdan kechirsak, shunchalik ko'p uni qabul qilamiz va yoqtiramiz, masalan, [ao'rganish](#) 1968 yilda o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilar ramzlar va so'zlarga qanchalik ko'p ta'sir qilsalar, ular bilan ijobiy munosabatni rivojlantirish imkoniyati oshadi. Siz buni shaxsiy hayotingizda boshdan kechirgan bo'lishingiz mumkin, bu erda siz shaxs bilan qanchalik ko'p muloqot qilsangiz, o'zingizga shunchalik yoqadi. Albatta, bu qoidadan istisnolar mavjud, chunki ba'zi hollarda siz biror narsaga qanchalik ko'p duch kelsangiz, o'zingiz yoqtirmaydigan narsalarni ko'proq sezasiz. Biroq, umuman olganda, biz vaziyatga qanchalik uzoq vaqt duchor bo'lsak, bu biz xohlagandek bo'lmasligi mumkin, lekin u amalga oshiradi degan taxminni rivojlantiramiz.

Faqat ta'sir qilish effekti o'zining afzalliklari va kamchiliklariga ega. Yaxshi xabar shundaki, agar siz o'z intizomingizni yaxshilash va yaxshi odatlarni rivojlantirish ustida ishlayotgan bo'lsangiz, o'zingizni nazorat qilish siz uchun odatiy holga aylanganda, eski uslubingizga qaytishingiz ehtimoli kamroq bo'ladi. Ijobiy fikrlash bilan ishlashga qancha vaqt sarflasangiz, u bilan shunchalik qulay bo'lasiz. Kamchiliklari shundaki, insonning tabiiy yomon odatlarga moyilligi yaxshi odatlarni rivojlantirishni qiyinlashtiradi. Shanba kuni ertalab turish va maqsadlaringiz ustida ishlashni xohlashingiz mumkin, ammo hayotingizning ko'p qismini shanba kuni uxlash bilan o'tkazganingiz uchun siz status-kvo tarafkashligingizni yo'q qilishda qiynalasiz. Bu hiyla shundaki, siz qanchalik erta tursangiz, shunchalik oson bo'lishini o'zingizga eslatib turing.

Endi siz status-kvo tarafkashligini yaxshiroq tushunganingizdan so'ng, hayotingizda biror narsani o'zgartirishga urinib ko'rgan yoki imkoniyatga ega bo'lgan vaqtlaringizni eslang, lekin status-kvo tarafkashligingiz tufayli bardosh bera olmadingiz. Ehtimol siz o'zingizni shunday so'zlarni aytayotganingizni topdingiz, *"Men har doim shunday ishlarni qilganman, shuning uchun endi uni o'zgartirishdan foyda yo'q."* Yoki, *"Men bu erda katta muammo borligini ko'rmayapman, shuning uchun hech narsani o'zgartirish mantiqiy emas."*

Esda tutingki, status-kvo tarafkashligi bitta narsani amalga oshirishi kafolatlanadi - bu sizni xavfsiz saqlashdir. Bundan tashqari, bu sizning umidlaringiz va orzularingiz hech qachon amalga oshmasligini ta'minlaydi va uzoq muddatda, ehtimol, harakat qilmaslik uchun pushaymon bo'lasiz. Odamlar muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqmasliklari kerak; ular afsuslanishdan qo'rqishlari kerak. O'z hayotingizga nazar tashlash va "Agar nima bo'lsa ..." deb hayron bo'lish hissi sizni sinab ko'rgan va muvaffaqiyatsizlikka uchragan tuyg'udan ko'ra yomonroq qiynaydi. Yaxshiyamki, bu haqda o'z-o'zini anglash kelajakda yaxshiroq qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

THUGHTÉBAHOLASHÉMASHQ

O'zingizga va'da bering, bugundan boshlab siz o'zingizning oqilona qaror qabul qilish qobiliyatingizdan unumli foydalanasiz va o'zingiz xohlagan hayotni qurasiz. Mavjud sharoitingizda qolish yoki ularni o'zgartirish uchun biror narsa qilish tanloviga duch kelganingizda, o'zingizni fikrlaringizni mantiqiy baholashga undaydigan mashqdan o'tishga urinib ko'ring:

- Bir varaq qog'oz oling va to'rtdan to'rtdan iborat bo'lishi uchun o'rtasiga bir chiziq va bir chiziq chizing.
- Har chorakda quyidagilarni yozing: Status-kvo afzalliklari; status-kvoning kamchiliklari; muqobilning afzalliklari; va muqobilning kamchiliklari.
- Ro'yxatlar ustida ishlashga kamida o'n daqiqa vaqt ajrating.
- Ertasi kuni yotib, ro'yxatga qayting.
- Agar siz ikkinchi fikrni bildirmoqchi bo'lsangiz yoki biror narsani e'tiborsiz qoldirib qo'yishdan qo'rqsangiz, sizga yordam berishini so'rang.

- Qaror qabul qilish jarayonida his-tuyg'ularingizni olib tashlashni unutmang.

Endi fikrlash jarayonini tasavvur qila olsangiz, sizni konfor zonangizdan chiqarib yuboradigan biror narsani qilishga qaror qiling. O'z qarorlaringizga shubha bilan qarashni odat qiling, shunda siz odatlaringizga faol e'tibor qaratasiz va yakuniy maqsadingizga erishish uchun ularni o'zgartirasiz.

O'z-o'zini tarbiyalashning navbatdagi bosqichi - bu o'z qobiliyatlaringizga realist munosabatda bo'lishdir. Buni keyingi bobda muhokama qilaman.

OceanofPDF.com

CBO'LIM4: AREALITYCHECK- TUDECHTIRISH - KRUGEREFFECT

Ishonch - bu ajoyib narsa; nimada yaxshi ekanligingizni bilishingiz va bu sohada o'zingizga shubha qilmasligingiz muhim. Biroq, siz o'zingizning zaif tomonlaringiz bilan tanishishingiz bir xil darajada muhimdir. Ushbu bobda siz o'z vakolatlaringizni baholay olmaslik bilan bog'liq xavf-xatarlar va undan o'zingizni qanday himoya qilishingiz mumkinligi haqida bilib olasiz.



Biz hammamiz o'z mahoratini baholashda haqiqatdan uzoq bo'lgan odamni bilamiz. Misol uchun, o'zini juda yaxshi hazil tuyg'usiga ega deb hisoblagan hamkasbi, lekin ularning hazillari hech qachon kulgili emas! Sizda bunday muammo bo'lmasligi mumkin, ammo buni tushunish foydalidir, chunki kelajakda nima bo'lishini hech qachon bilmaysiz.

TUDECHTIRISH-KRUGEREFFECT

The [Dunning-Kruger effekti](#) shaxs ma'lum bir sohada qobiliyatsiz bo'libgina qolmay, balki o'zining bu sohada qanchalik yomon ekanini anglay olmaganida yuzaga keladi. Ushbu muammodan aziyat chekayotgan odamda "ikki tomonlama yuk" deb ataladigan narsa bor, ya'ni ular doimiy ravishda bir xil sohada xato qilishadi. Odamlarga ularni tuzatish qiyin, chunki ular o'zlarining kamchiliklaridan butunlay bexabardirlar. O'z mahoratini oshirishga harakat qilish o'rniga, ular o'z qobiliyatlariga chinakam ishonganlari uchun bu yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradilar va muvaffaqiyatsizliklari omadsizlik tufayli ekanligini ta'kidlaydilar.

Kornel universitetidan psixologlar Devid Dunning va Jastin Kryuger bu hodisa odamlarning hazil, mantiq va grammatik bilimlari sinovdan o'tkazilganda yaqqol namoyon bo'lishini aniqlashdi. Ular ushbu toifalarda eng past ball olganlar bu sohalarda muammo borligiga ishonish ehtimoli kamroq ekanligini aniqladilar, chunki ular mavjud bo'lmagan yoki zaif meta-tushunish, metaxotira va metakognisiyadan aziyat chekmoqda. Ular o'zlarining fikrlash jarayonlarini baholashga yoki o'z qobiliyatlarini konstruktiv tanqid qilishga qodir emaslar. Ushbu tadqiqotdan oldin, odamlar yozma ifoda va etakchilik qobiliyatlari kabi sohalarda o'zlarining qobiliyatlari kafolatlanganidan ko'ra ko'proq o'zlarini o'ylashga moyilligi allaqachon aniqlangan edi. Dunning-Kruger effekti oddiygina bu umumiy insoniy tendentsiyani ta'kidlaydi. Biroq, u muayyan muhitda ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bir misol, yuqori darajali menejerlar, ular aniq qobiliyatsiz, lekin hali ham lavozimga ko'tarila oladilar. Agar siz hali buni sezmagan bo'lsangiz, qobiliyatsiz odamlar odatda o'zlarining qobiliyatsizligini bilishmaydi. Ular dunyodagi eng aqlli odamlar ekanliklariga ishonib, boshlarini bulutlar orasida aylanib yurishadi. Boshqa tomondan, yuqori malakaga ega bo'lganlar, odatda, o'zlarining qobiliyatlari haqida juda kamtarin.

TU RXAVFSIZLIK BARASI SELF-DISCIPLINE VA THE DECHTIRISH-KRUGER EFFECT

Xo'sh, o'z-o'zini tarbiyalash va Dunning-Kruger effekti o'rtasida qanday bog'liqlik bor? O'z-o'zini tartibga solish va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlari, ya'ni bu sohalarda qobiliyatingizni yuqori baholash mumkin. Agar siz har doim yuqori mahsuldorlik san'atini o'zlashtirganingiz va vasvasaga qarshi turish qobiliyatiga ega ekanligingizga ishonadigan darajaga erishsangiz, ehtiyot bo'ling! Bu to'g'ri bo'lishi mumkin, ehtimol siz uzoq yo'lni bosib o'tgansiz - lekin shunday bo'lishi mumkin

sizda hali ko'p ishlaringiz bor. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, siz biror narsa bilan qanchalik tanish bo'lsangiz, u mahorat yoki mavzu bo'ladimi, o'zingizni mutaxassis deb da'vo qilish ehtimoli kamayadi. Boshqacha qilib aytganda, biror narsaga qanchalik chuqurroq kirsangiz, u haqida qanchalik ko'p o'rganish kerakligini tushunasiz.

TU SOLUTION

Ushbu paradoksning yechimi qanday? Bu muammo sizning muayyan sohalarda malakali ekanligingizga ishonch va konstruktiv tanqidni qabul qilishga tayyor bo'lish o'rtasidagi muvozanatni saqlash orqali hal qilinadi. Ushbu yondashuvni qo'llash orqali siz hech qachon o'z kamchiliklaringizdan bexabar yashamasligingizni ta'minlaysiz. Ushbu ma'rifatdan foydalanish imkoniyatining misoli quyidagicha. Siz haqiqatan ham yaxshi haydovchisiz deb faraz qilsangiz va sug'urta mukofotlarini kamaytirish uchun haydovchilik kursiga ro'yxatdan o'tasiz, testga tayyorgarlik ko'rish uchun ba'zi darslarni yozasiz, ammo amaliyot davomida sizga haydash qobiliyatingiz o'rtacha darajadan pastligi va siz testdan o'tishga tayyor emasligingizni aytishadi. Bu vaqtda siz konstruktiv tanqidni qabul qilishingiz va mashq qilishni davom ettirishingiz mumkin yoki o'qituvchini nodonlikda ayblashingiz mumkin, chunki *"Siz juda yaxshi haydovchisiz"*.

Haqiqatni tekshirish umidsizlikka olib kelishi mumkin, ayniqsa biz yaxshi muvaffaqiyatga erishdik deb o'ylaganimizda; ammo, biz yaxshilashimiz kerak bo'lgan sohalarga ham yorug'lik berishi mumkin. Ob'ektiv fikr-mulohazalar bilan birgalikda o'zingizni Dunning-Kruger effektidan himoya qilishning eng yaxshi usuli - o'zingizni rivojlantirishda davom etishdir. Hech qachon muvaffaqiyatga erishdim deb o'ylamang va har doim bugun kechagidan yaxshiroq bo'lishni maqsad qiling. Bundan tashqari, siz kurslarda qatnashishingiz yoki ma'lum bir sohada o'z mahoratingiz va bilimingizni oshirishga yordam beradigan dasturni yuklab olishingiz mumkin. Ilovalar sizga ob'ektiv fikr-mulohazalarni taqdim etish va test ballari jurnalini yuritish kabi ishlarni bajaradi, shunda siz qanchalik yaxshilanganingiz yoki yaxshilanmaganingizni kuzatib borishingiz mumkin.

Dunning-Kruger ta'siridan himoya qilishning yana bir strategiyasi - bu siz malakaga ega bo'lishni istagan mutaxassislik bo'yicha sizdan ancha oldinda bo'lgan odamlar bilan muloqot qilishdir. E'tibor bering, bu o'zingizni boshqalar bilan solishtirish haqida emas, balki o'zingizni doimiy o'rganishga duchor bo'ladigan holatga qo'yish haqida. Bundan tashqari, hozir qayerda ekanligingizni va erishmoqchi bo'lgan maqsadingizni kuzatib borish sizni asosli qiladi.

Ogoh bo'ling! Endi siz Dunning-Kruger effekti haqida ma'lumotga ega bo'lganingizdan so'ng, siz unga ko'proq e'tibor bera boshlaysiz va barmog'ingizni odamlarga ko'rsatish vasvasasiga tushishingiz mumkin, ayniqsa bu sizga unchalik yoqmaydigan odam bo'lsa. Buni boshdan kechirganingizda, biror narsa aytish istagiga qarshi turing. Bu nafaqat yoqimli emas, balki poyabzal boshqa oyoqda bo'lsa, o'zingizni qanday his qilasiz?

Nihoyat, mukammallik degan narsa yo'qligini eslatib qo'ying. Hamma odamlarning kamchiliklari bor, bu yaxshi narsa, chunki bu har doim yaxshilanish uchun joy borligini anglatadi.

Endi siz o'z-o'zini intizomni yaxshilash uchun zarur bo'lgan kundalik odatlar haqida ma'lumot olishga tayyormiz.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

CBO'LIM5: DAILYHMUMKINIMPROVESELF- DISCIPLINE

Odatlar - bu ularga ongli ravishda o'ylamasdan amalga oshiriladigan muntazam xatti-harakatlar. Ko'pchiligimiz ertalab tishlarini yuvish uchun hech qanday motivatsiyaga muhtoj emasmiz. Barcha ota-onalar farzandlarini ertaligidan uyg'onganlarida va kechasi yotishdan oldin tishlarini yuvishga o'rgatishadi. Voyaga etganingizda, qanchalik charchagan bo'lsangiz ham, ertalab va kechqurun tishlaringizni tozalaysiz; tishlarini cho'tkalash odati miyangizga qattiq singib ketgan. Ushbu kitobning maqsadi sizning orzularingizga erishish uchun zarur bo'lgan harakatlar tishlarni cho'tkalash kabi tabiiy yoki hozirgi paytda mavjud bo'lgan ba'zi yomon odatlar kabi tabiiy bo'lishidir. Buni o'qiyotgan ba'zilaringiz ishdan uyga kelib, uxlash vaqti bo'lguncha televizor qarshisida o'tirish kabi yomon odati bor. Otamning shunday odati bor edi, biz bolaligimizdan uning har bir harakatini eshikdan o'tgandanoq bilardik. Mehmonxonada biz bilan salomlashar, yuqoriga ko'tarilib, galstugini yechib, hojatxonadan foydalanar, pastga tushib, bir tovoq ovqat pishirar, keyin televizor qarshisiga o'tirardi. U buni dushanbadan jumagacha bajardi.



YBIZNING HABITS ARE A RFOYDALANISH YBIZNING CHARAKTER

Sizning odatlaringiz xarakteringizning bir qismiga aylanadi va ba'zi odamlar o'zlarining biror narsa bilan tanilganligi bilan faxrlanadilar. Agar do'stlaringiz doim siz bilan hammadan bir soat oldin uchrashishni aytsa, bu sizning kechikishingizni bilishi, demak sizda kechikish yomon odati bor. Kechikish hayotingizning bir qismidir; kech yotish, kech uyg'onish va keyin hamma narsaga kechikish bilan boshlanadigan salbiy tsikl. Yoki siz bosim ostida bo'lganingizda, muammoga duch kelish o'rniga, ovqat eyishingiz mumkin. Psixologlarning fikricha, bunday xarakterdagi odatlar qo'zg'atuvchi va javob o'rtasidagi bog'liqlik tufayli shakllanadi. Harakatlar fikrlar tomonidan qo'zg'atiladi va bu naqsh takrorlanganda, harakat odat bo'lib, hayotingizga ta'sir qila boshlaydi. Xulq-atvorni o'zgartirish to'g'risida ongli qaror qabul qilinmasa, u doimiy bo'lib qoladi.

DAILY HMUMKINIMROVE SELF-DISCIPLINE

Muvaffaqiyatli va omadsiz odamlar o'rtasida faqat bitta farq bor, bu ularning har kuni amal qiladigan odatlari. Ajablanarli darajada muvaffaqiyatli odamlar har kuni bir xil odatlarni bajaradilar. Ularning belgilangan tartibi bor va ular unga sodiq qolishadi. Ular qilayotgan har bir narsa ularni aqliy, jismoniy va ma'naviy jihatdan yaxshilaydi. O'z-o'zini tarbiyalash darajasini oshirish uchun hayotingizga qo'shishni boshlashingiz mumkin bo'lgan ba'zi odatlar:

YBIZNING MORNING ROUTINE

Ertalabki tartibingiz kuningizning qolgan qismi uchun tezlikni belgilaydi. Oxirgi ikki oy davomida qilinadigan ishlar ro'yxatida bo'lgan ertalabki yugurishga borishga kech bo'lishi uchun uyqudan turishingiz uchun "Son" tugmasini bosishda davom etasizmi? Kech uyg'onganingiz uchun nonushta qilishga vaqtingiz yo'q va o'rniga ishga ketayotganda McDonald's avtomashinasida to'xtang. Sizning kuningiz qanday boshlanganligi sababli, siz har qanday samarali ish qilish uchun noto'g'ri fikrdasiz va fikrlash jarayoningiz quyidagi yo'nalishdagi narsa bo'ladi: *"Nonushtaga McDonald's iste'mol qilganim uchun, tushlik uchun Taco Bellni ham olsam bo'ladi. Menga borishdan foyda yo'q"*

ishdan keyin gimnastika zaliga, chunki men bu nosog'lom taomlarni allaqachon iste'mol qilganman. Men uyga borib, Netflix-ni tomosha qilaman va ertaga yana boshlayman.

Yomon odatlar ertalab eng muhim narsalarni qilmaslik tufayli rivojlanadi. Budilnik chalinishi bilan yotoqdan turganingizda, mashq qiling va nonushta uchun foydali narsa iste'mol qiling, o'zingizni shu qadar baquvvat va ijobiy his qilasizki, kun davomida sog'lom qarorlar qabul qilishni xohlaysiz. Ertalabki kun tartibini puxta o'tkazish shart emas, lekin barcha muvaffaqiyatli odamlar ish kuni boshlanishidan oldin o'z hayotlariga kiritadigan asosiy odatlar mavjud, masalan:

- Barak Obama ish kunini ertalab soat 7 da boshlaydi. U 45 daqiqa mashq qilish uchun vaqt ajratadi, nonushta qiladi va keyin ishga yo'l oladi.
- Bill Geyts ertalab soat 4 da turadi. U yugurish yo'lakchasida mashq qilayotganda o'quv DVD tomosha qiladi, nonushta qiladi va keyin ishlay boshlaydi.
- Opra Uinfri ertalab soat 6:00 da turadi. U itlarini sayrga olib chiqadi, ijobiy tasdiqlarni o'qiydi va kunni boshlashdan oldin meditatsiya qiladi.

Bu erda aniq bir naqsh bor - muvaffaqiyatli odamlar hayotlarini yaxshilaydigan qat'iy ertalabki tartibga ega.

TUFINALHBIZNINGDAY

Siz ertalab birinchi qiladigan ish kunningiz uchun ohangni belgilashini o'qidingiz. Kechqurun yotishdan oldingi kechki tartibingiz ertalabki tartibingiz kabi muhimdir.

Kutish tanani yangilash, ongni dam olish va keyingi kun samarali bo'lishimiz uchun batareyalarimizni zaryad qilish uchun juda muhimdir. Dam olish va kelgusi kunga tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi uyqu vaqtining tartibi juda muhimdir. Barcha raqamli jihozlarni o'chirish va/yoki o'qish kabi oddiy narsalar siqilishni ochish, dam olish va sizni yaxshi tungi dam olishga tayyorlashning kuchli usulidir. Bundan tashqari, har kecha kamida etti soat uxlash muhimdir. Uyqusizlik nafaqat unumdorlikka to'sqinlik qiladi, balki uzoq muddatda sog'lig'ingizga zarar keltiradi.

Quyida muvaffaqiyatli odamlar har kuni o'z hayotlariga qo'shadigan yana bir qancha odatlar keltirilgan.

PRAKTIKA GRATITUDE

2016 yilda DeSteno va Dickens o'tkazdilar [o'rganish](#) va inson o'zini qanchalik nazorat qilsa, shunchalik minnatdor bo'lishini aniqladi. Tadqiqot ishtirokchilarni kompyuterda topshiriqni bajarishni o'z ichiga oldi. Kompyuter ataylab ishdan chiqdi va boshqa ishtirokchi muammoni hal qilishga yordam berdi. Tadqiqotchilar, shuningdek, bir necha hafta davomida ishtirokchilarning kundalik hayotida baxtiyorlik, o'zini tuta bilish va sabr-toqatni baholadilar. Nihoyat, o'z-o'zini nazorat qilish vazifani bajarishi bilanoq ularga ozgina pul yoki keyinroq kattaroq pul taklif qilish orqali o'lchandi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, minnatdorchilik va o'zini tuta bilish o'rtasida kuchli bog'liqlik bor. Eng minnatdor ishtirokchilar moliyaviy mukofotni kamroq minnatdor ishtirokchilarga qaraganda ko'proq kutishga tayyor edilar. Ko'proq minnatdor bo'lish uchun bir nechta narsalarni qilishingiz mumkin:

- **Rahmat ayting:** Biz ko'pincha odamlar qiladigan narsalarni oddiy deb qabul qilamiz. Kimdir aqlga sig'maydigan biror narsa qilishini kutish o'rniga, mayda-chuyda narsalar uchun "rahmat" aytib, bu nazoratsizlikni yo'q qilishimiz mumkin. Agar siz munosabatlarda bo'lsangiz, ularga chiroyli odam bo'lganingiz uchun rahmat; agar farzandlaringiz bo'lsa, ularga shunchalik mehribon bo'lganlari uchun rahmat; Do'stlaringizga shunday ajoyib do'st bo'lganingiz uchun rahmat. Bu erda maqsad rahmat aytilish va haqiqatan ham buni anglatish va minnatdorchilik tuyg'usini his qilishdir.
- **Minnatdorchilik uchun vaqt ajrating:** Yana bir yomon odat - doimiy shikoyat qilish. Shikoyat qilish oson - biz dahshatli voqealar sodir bo'layotgan dunyoda yashayapmiz. Televizorni yoqish, gazetani varaqlash yoki yangiliklarni tinglash va umid yo'q deb o'ylash qiyin emas. Biroq, salbiy narsalarga e'tibor bermaslik kerak, chunki dunyoda juda ko'p ijobiy narsalar mavjud. Har kuni ertalab yoki kechqurun yotishdan oldin minnatdor bo'lgan besh narsani yozing. Ular haqida o'ylab ko'ring va yozganlaringiz uchun chuqur minnatdorchilik va minnatdorchilik tuyg'usini his eting.

SET DAILY GOALS

Uzoq muddatli maqsadlaringizga ularni qismlarga ajratish va o'zingiz uchun kundalik maqsadlarni belgilash orqali erishishingiz mumkin. Katta orzu qo'rqinchli bo'lib tuyulishi mumkin, ayniqsa hozirgi holatingizga qarasangiz va hozir undan qanchalik uzoqda ekanligingizni tushunsangiz. Biroq, maqsadni amalga oshirish mumkin bo'lgan kichik bosqichlarga ajratsangiz, unga erishish ancha osonlashadi. Kundalik maqsadlarni qo'yganingizda, siz jadal rivojlanasiz va bu sizni yakuniy maqsad sari intilishda davom etishga ilhomlantiradi, chunki siz har kuni unga yaqinlashayotganingizni bilasiz.

Kundalik maqsadlarni belgilash o'zingizga har kuni tasodifiy ishlarni berish emas, balki uzoq muddatli maqsadingizga erishishdir. Masalan, siz 60 kilogramm vazn yo'qotmoqchisiz, deylik. Siz har kuni ko'zguga qaraysiz, ozish kerak deb, lekin juda ko'p yo'qotish kerakligini bilganingiz uchun uni ertaga goldirasiz. Buni bilishdan oldin, siz yana 10 funtga ega bo'ldingiz! 60 funtni yo'qotish haqida o'ylash qo'rqinchli, ammo agar siz 12 oy ichida 60 funtni yo'qotmoqchi bo'lsangiz, bu oyiga 5 funtga va haftasiga 1 funtdan sal ko'proq foyda keltiradi, endi sizning maqsadingiz unchalik qo'rqinchli emas.

Endi siz ushbu maqsad sari har kuni ishlashni boshlashingiz mumkin. Bu sabzavotlarning katta qismini iste'mol qilishni va uglevodlarni kamaytirishni, kuniga o'n daqiqa kardio mashqlarini bajarishni va/yoki ko'proq suv ichishni o'z ichiga olishi mumkin. Nima bo'lishidan qat'iy nazar, buni har kuni bajarayotganingizga ishonch hosil qiling, chunki izchillik muvaffaqiyatingiz kalitidir.

AGOODNYOQ'SSLEEP

Uyqu sizning mahsuldorligingiz uchun juda muhimdir. Agar siz charchagan va sust bo'lsangiz va o'zingizni etarlicha uxlamagandek his qilsangiz, hech narsa qilishning iloji bo'lmaydi. Har kecha yaxshi uxlash uchun ba'zi maslahatlar:

- **Kunduzgi uyqu:** Agar siz kun davomida uxlasangiz, ularni bir vaqtning o'zida 30 daqiqaga cheklang. Qisqa uyqu dam olish, tetiklik va kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi. Agar siz kun davomida 30 daqiqadan ko'proq uxlasangiz, kechasi uxlab qolishingiz qiyin bo'ladi.
- **Stimulyatorlardan saqlanish:** Kechqurun kofein va nikotin miyani hushyor turishga undaydi va hatto uxlab qolsangiz ham, ertalab orom his qilish uchun zarur bo'lgan chuqur uyquni boshdan kechirmaysiz.

- **Nima yeyayotganingizni tomosha qiling:** Boy, og'ir, yog'li ovqatlar va gazlangan ichimliklar oshqozon buzilishiga olib keladi, bu esa kechaning yarmida og'riqli oshqozon yonishiga olib kelishi va uyquni buzishi mumkin.
- **Uxlash vaqti tartibi:** Tasalli uyqu rejimini o'rnatish orqali tanani uyquga tayyorlang. Iliq vanna oling, kitob o'qing yoki engil cho'zish mashqlarini bajaring. Bundan tashqari, bu vaqt davomida hissiyotlarni keltirib chiqaradigan suhbatlardan qochishingiz kerak, chunki u uyquni buzishi mumkin.
- **To'g'ri muhit:** Qulay matras va yostiqlar sizga ancha yaxshi uxlayotganingizga yordam beradi. Televizor, uyali telefon yoki noutbukdan yorug'lik yo'qligiga ishonch hosil qiling; ko'zoynak va qora pardalar yorug'likni yanada to'sib qo'yadi.

STAYOTARTIBGA KETISH

Tashkiliylik va o'z-o'zini tarbiyalash yonma-yon ketadi. O'zini intizomli, tartibsiz odamni topish mumkin emas. O'zini intizomli insonning xususiyatlaridan biri shundaki, u o'z hayotini osonlashtirishni xohlaydi va buning bir yo'li - tartibli bo'lish. Bu erda tartibni saqlashning ba'zi afzalliklari:

- **Hosildorlikni oshiradi:** Tartibsizlik tartibsizlikni keltirib chiqaradi - siz doimo narsalarni qidirasiz, hamma narsa tartibsizlikda va hayot doimiy kurashdir. Tartibda bo'lish, muhim narsalarga ko'proq vaqt sarflashingizni anglatadi, chunki siz hamma vaqtingizni narsalarni qidirishda behuda sarflamaysiz.
- **Kamroq stress:** Avtomobilingiz kalitlarini yoki ish uchun zarur bo'lgan muhim hujjatlarni topa olmasangiz, o'zingizni qanday his qilaysiz? Stressli, to'g'rimi? Har bir narsa o'z joyiga joylashtirilsa, fayllar va papkalar tartibli tartibga solingan bo'lsa, siz o'zingizning narsalarni qidirish stressini yo'qotasiz.
- **Ko'proq energiya va ishtiyoq:** Sizga kerak bo'lgan narsalarni topish uchun qog'ozlar, kiyim-kechak yoki boshqa narsalarni vayronaga solishga majbur bo'lganingizda, bu sizning energiyangizni yo'qotadi. Sizda yo'q bo'lganda

energiya, sizda ishtiyoq etishmaydi va siz qilish kerakligini bilgan narsalarni qilish imkonsiz bo'lib qoladi.

- **Ijobiy rasm:**Siz nafaqat o'zingizni yaxshi his qilasiz, chunki hayotingizda qandaydir tartib bor, balki boshqalar buni sezishadi. Agar siz bir paytlar “tartibsiz odam” degan obro'ga ega bo'lsangiz, do'stlaringiz, oila a'zolaringiz va hamkasblaringiz sizni tartibli va tizimli inson ekanligingiz uchun maqta boshlaydi.

PERFORM THESE TWO HABITS BA'VAL 8AM

Siz o'qiganingizdek, muvaffaqiyatli odamlar o'zlarining kundalik ishlariga bir qator odatlarni kiritadilar, ammo tadqiqotim davomida men muvaffaqiyatli odamlar ertalab soat 8:00 dan oldin qiladigan ikkita narsa borligini aniqladim:

1. **Ular ibodat qilishadi/meditatsiya qilishadi:**Ibodot va mulohaza yuritish har bir dinda birinchi o'rinda turadi; hatto oliy kuchga ishonmaydigan ateistlar ham mulohaza yuritish va meditatsiya qilish uchun vaqt sarflaydilar. Har xil millatdagi odamlar ongning afzalliklaridan foydalanadilar va ulardan shaxsiy hayotlarini yaxshilash usuli sifatida foydalanadilar.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, meditatsiya og'riqni boshqarish va stressni kamaytirishning samarali strategiyasidir. Olim Benjamin Nilning fikricha, meditatsiya xotira va miya faoliyatini yaxshilaydi. O'qituvchilar o'quvchilariga diqqatni jamlash va diqqatni jamlashga yordam berish uchun sinfda meditatsiyadan foydalanadilar. Aktyorlar, rassomlar va innovatorlar meditatsiyadan o'zlarini "zonada" olish va ijodkorlikni oshirishga yordam berish uchun foydalanadilar.

Aktyorlar Tom Xenks, Kameron Diaz, Jennifer Eniston va Kristen Bell meditatsiyani kundalik ishlariga kiritadilar. Mualliflar Tim Ferris, Toni Robbins; komediyachilar Jerri Seynfeld, Stiv Xarvi va Ellen DeJeneres; va qo'shiqchilar Ket Perri, Sheril Krou va Pol Makkartni kunga tayyorlanish uchun meditatsiyadan foydalanadilar.

Opra Uinfri har kuni kamida 20 daqiqa meditatsiyaga sarflaydi. Uning ta'kidlashicha, u faqat meditatsiya holatida bo'lganida o'zining eng yaxshi ishini yaratishga qodir.

Meditatsiya muvaffaqiyatning asosiy kalitlaridan biridir. Bu sizga eng yaxshi hayot kechirishingiz uchun ilhomlangan g'oyalarga kirish imkonini beradi.

2.O'qishga vaqt ajrating:Boy odamning tungi stolidagi eng mashhur buyum bu kitobdir. Bundan tashqari, ko'plab muvaffaqiyatli odamlarning uylarida butun kutubxona borligini bilib olasiz. Rahbarlar - kitobxonlar; agar siz daromadingizni ko'paytirmoqchi bo'lsangiz, o'rganishga sarmoya kiritishingiz kerak. Muvaffaqiyatli odam o'yin-kulgi uchun film tomosha qilishdan ko'ra, kitobga 20 dollar sarflashni afzal ko'radi. Uorren Baffet va Bill Geyts CNBC telekanaliga bergan intervyusida, agar iloji bo'lsa, qanday super kuchga ega bo'lishni xohlashlarini muhokama qilishdi. Ularning javobi shundaki, ular juda tez o'qishni xohlashdi.

Uzluksiz ta'lim muvaffaqiyatning asosiy kalitlaridan biridir - sizning shaxsiy rivojlanishingiz bunga bog'liq. Agar siz o'rganmasangiz, o'sishning iloji yo'q. Ba'zilar o'qishni yoqtirmasligini yoki o'qishga vaqtlari yo'qligini aytishadi, ammo bu texnologiya davrida hech qanday bahona yo'q. Bugungi kunda siz mashina haydash, ishlayotgan, idish-tovoq yuvayotganda yoki boshqa mashg'ulotlarda audiokitoblarni tinglashingiz mumkin. Agar kofe stolingizda g'iybat jurnallari to'plami o'tirgan bo'lsa, bu sizning fikrlash tarzingiz haqida ko'p narsani aytadi. Biroq, agar siz maqsadlaringizga erishishingizga yordam beradigan kitoblarga sarmoya kirsangiz, muvaffaqiyatga erishish imkoniyati sezilarli darajada oshadi.

Agar siz butun umringiz davomida bir xil yomon odatlar bilan shug'ullangan bo'lsangiz, ulardan xalos bo'lish qiyin bo'lishi mumkin. Keyingi bobda siz o'z intizomingizni yaxshilash uchun yaxshiroq odatlarni shakllantirish bo'yicha ba'zi maslahatlarni bilib olasiz.

OceanofPDF.com

CBO'LIM6: TIPSFYOKIBQURILISHBETTER HABITS

Navy SEALs dunyodagi eng intizomli odamlardan biridir. SEAL bo'lish juda qiyin - qabul qilish mashaqqatli tayyorgarlikni talab qiladi va dasturni boshlagan ko'pchilik askarlar birinchi bosqich tugashidan oldin ketishadi. Buni tugatgan askarlar aql biz tasavvur qilganimizdan ham kuchliroq ekanligini tushunishadi. Va ular SEAL sifatida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan aqliy mustahkamlikni rivojlantirganlari uchun, ular yuborilgan har qanday missiyani bajarish uchun jihozlangan. Mana, SEALlar ularni amalga oshirish uchun trening davomida amalga oshiradigan ba'zi strategiyalar:



40% qoidasi :Hamma narsa ongda boshlanadi, agar siz sport zalida og'irlikni ko'tarsangiz, ma'lum miqdordagi takrorlashlardan so'ng tanangiz davom eta olmaydigandek his qilishini bilasiz. Ammo 40% qoidasiga ko'ra, ong tanaga charchaganini aytishni boshlaganda, biz qodir bo'lgan narsalarning atigi 40% ga erishamiz. Shu nuqtada, siz hali ham boshqasi borligiga ishonishni tanlashingiz kerak

60% sizda qoldi. 40% chegaradan oshib ketish uchun siz o'sha paytda boshdan kechirayotgan ruhiy va jismoniy og'riqni qabul qilishingiz kerak.

Aksariyat odamlar hech qachon o'zlarining potentsialiga to'liq erisha olmaydilar, chunki ular kuyishni his qilishlari bilanoq, taslim bo'lishga tayyor. 40% qoidasini qo'llash orqali siz cheksiz imkoniyatlarga ega ekanligingizni anglay boshlaysiz. Ushbu potentsial rezervuarga kirishning kaliti, sochiqni tashlash vaqti keldi degan boshingizdagi ovozga e'tibor bermaslik va og'riqni bosib o'tishdir. Agar siz ko'proq narsaga qodir ekanligingizga chin dildan ishonsangiz, o'zingizning og'riqli nuqtalaringizni buzasiz, bu esa ishonch va aqliy mustahkamlikni oshiradi. Misol uchun, o'nta tortishni bajarganingizdan so'ng, siz davom etish uchun juda charchagan, juda zaif va juda og'riqli ekanligingiz haqida boshingizdagi ovozni eshita boshlaysiz. Ammo bir necha soniya tanaffus qilib, keyin davom etsangiz, bu noto'g'ri ekanligini boshingizdagi ovozga isbotlagan bo'lasiz! Keyin yana bir qisqa tanaffus qilasiz va yana bir marta bajarasiz va buni bilishdan oldin siz 20 ta tortishish mashqini bajargansiz. Bunga erishish uchun siz sekinlashishga to'g'ri keldi, lekin siz kutganingizdan 20 marta ko'proq pull-up qildingiz.

E'tiqod o'z-o'zini tarbiyalashning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Muvaffaqiyat siz ko'proq qila olishingizga ishonganingizda haqiqatga aylanadi va bu sizga o'zingizga qo'ygan cheklovlarni yo'q qilishga imkon beradi. O'z-o'zini tarbiyalash - bu chidamlilik. Agar siz davom etishga qat'iy qaror qilsangiz, lekin ongingiz sizni tark etishingizni aytsa, siz sizni to'xtatib bo'lmaydigan qilib qo'yadigan chidamlilikni rivojlantirasiz.

O'zimizga ishonganimizda aql bizning eng yaxshi do'stimizga aylanadi, ammo muvaffaqiyatsizlik haqidagi hikoyani qabul qilsak, u bizning eng yomon dushmanimizga aylanadi. Keyingi safar taslim bo'lishni xohlayotganingizda, o'zingizni kuchaytirish uchun 40% qoidasidan foydalaning.

Bir oz vaqt ajrating va bu haqda o'ylab ko'rishingizni istayman: mashq qilmaganingiz uchun o'zingizni yetarli darajada tayyor emasligingizni bilsangiz ham, marafonda yugurishga qaror qildingiz. Yugurganingizda, oyoqlaringiz kuchsizlana boshlaydi, siz nafas olmaysiz va shu paytda siz tayyor bo'lmaganingizda marafonda yugurish yaxshi fikr emas deb qaror qilasiz. Agar marafonni tugatgan bo'lsangiz, taslim bo'lib, o'zingizni azob-uqubatlardan qutqarish oqilona bo'lar edi. Ammo kimdir sizga zarar yetkazmoqchi bo'lsa va siz hayotingiz uchun yugurayotgan bo'lsangiz, qanchalik charchaganingizdan qat'iy nazar yugurishni davom ettirasiz, chunki agar siz to'xtasangiz, sizni ta'qib qilayotgan odam sizni o'ldirishi mumkin. Gap shundaki, ko'pchiligimiz nimalarga qodir ekanligimizdan bexabarmiz. Biz o'zimizni qoniqtirdik, biz 10 funtni qo'ydik, kattaroq hajmni sotib oldik va o'zimizni ishontiramiz.

bizning oshqozonimiz tashqariga chiqmasligi; yoki biz yomon ko'rgan ishda ishlaymiz, lekin to'lovlar to'lanadi, shuning uchun biz bunga toqat qilamiz. Biz o'zimizni sinab ko'rmasak, o'zimizning haqiqiy salohiyatimizni ko'rishning iloji yo'q. Intizomni o'zlashtirgan odamlar g'ayrioddiy bo'lishni tanlaganlari uchun shunday qilishdi. Sportni tomosha qilishdagi hayajon va do'stlikdan tashqari, biz buni juda yaxshi ko'rishimizning sabablaridan biri shundaki, biz o'yinchilarning o'z mahoratini egallash qobiliyatiga qoyil qolamiz. Agar biz televizor oldida o'tirgan vaqtimizni boshqalarning o'z tajribasini namoyish qilishiga sarflasak, ehtimol hayotda ancha oldinda bo'lar edik.

Bir qator tadqiqotlar bizning jismoniy qobiliyatlarimiz aqliy kuchimiz bilan belgilanishini tasdiqlaydi. Mashhur tadqiqot "[platsebo effekti](#)" Agar shaxs o'z ish faoliyatini yaxshilash uchun biror narsa qilganiga ishonsa, samaradorlik yaxshilanadi. The *Yevropa nevrologiya jurnal* inashr etilgan [ao'rganish](#) 2008 yilda ularga berilgan shakar tabletkalari kofein ekanligi aytilgan ishtirokchilar og'ir atletika mashg'ulotlariga ko'proq harakat qilishgan. Kofein tufayli ular iste'mol qilganiga ishonishgan, ular yuqori darajada ishlashga imkon beradigan qo'shimcha kuch va energiya topdilar.

Olimlar platsebo effekti o'zini-o'zi amalga oshiradigan bashorat ekanligiga qo'shiladilar, bunda miya natijani tanlaydi va natijaga erishilganiga ishonch hosil qilish uchun zarur bo'lgan narsani qiladi. Platsebo effekti bizga aqlning kuchi haqida rad etib bo'lmaydigan dalillarni taqdim etadi. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, agar u soxta bo'lsa ham, biror narsa haqiqiy deb o'ylasa, miyada kimyoviy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shuning uchun, buni amalga oshirish uchun sizda yana 60% qolganiga ishonish kifoya.

[Qo'zg'alish nazorati](#) :Biz yuqori stressli vaziyatlarda bo'lganimizda, katta dozalarda kortizol va adrenalin chiqariladi, bu "jang, parvoz yoki muzlash" javobini faollashtiradi. Oddiy odam bu jarayonni nazorat qila olmaydi, lekin dengiz flotining muhrlari buni amalga oshirishga qodir, chunki ular o'qitilgan va vaziyatga qarab, ularning stressli vaziyatlarga javoblari hayot va o'lim o'rtasidagi farqni anglatishi mumkin. Buning uchun ular bir nechta usullardan foydalanadilar, jumladan, quti nafas olish. SEAL stress yoki haddan tashqari siqilishni his qila boshlaganda, ular nazoratni tiklash uchun nafas olishlariga e'tibor berishadi. Ular bir vaqtning o'zida to'rt soniya davomida bir qator nafas olishadi - ular nafas olishadi, nafas olishadi

nafas oling, keyin nafas oling. Bu jarayon yurak tezligi normal holatga kelguncha takrorlanadi.

Stressli ong hech qanday samarali ish qilishga qodir emas; shuning uchun siz o'zingizning to'liq imkoniyatlaringiz bilan ishlash uchun xotirjam bo'lishingiz kerak. Nafas olish - bu tashvish bilan bog'liq jismoniy alomatlarni boshdan kechirishni boshlaganingizda, qayerda bo'lishingizdan qat'i nazar, istalgan vaqtda foydalanishingiz mumkin bo'lgan usul. Mutaxassislar ko'pincha odamlarga stressni boshqarishni maslahat berishadi, ammo menimcha, bu yaxshi maslahat emas, agar Navy SEALs buni butunlay to'xtatishingiz mumkinligini isbotlasa.

10 X qoidasi :Grant Cordone 10X qoidasining kashshofidir. Uning fikricha, biz o'z oldimizga kerakli natijadan o'n baravar yuqori maqsadlar qo'yishimiz kerak, chunki bu bizni unga erishish uchun o'n barobar ko'proq harakat qilishga majbur qiladi. 10X qoidasining maqsadi bizni o'z imkoniyatlarimiz va maqsadlarimizga erishish uchun qanday qadamlar qo'yishimiz haqida qanday fikr yuritishimizni baholashga majbur qilishdir. Sizning hozirgi mavjudligingiz sizning fikrlaringiz va harakatlaringiz bilan yaratilgan va agar siz cheklovlarni engib o'tishni va o'zingizga munosib hayot kechirishni boshlamoqchi bo'lsangiz, siz kutganingizdan tashqarida o'ylash va harakat qilishni boshlashingiz kerak. Misol sifatida vazn yo'qotishdan foydalansangiz, deylik, maqsadingiz 10 funtni yo'qotish, 10X qoidasini qo'llang va maqsadingiz endi 100 funt. 100 funtni yo'qotishingiz shart bo'lmasa-da, bu sizni dietangizni doimiy ravishda o'zgartirishga undaydi. G'oya shundan iboratki, siz 10 funtni yo'qotish uchun unchalik ko'p harakat qilishingiz shart emas, ya'ni vazn yo'qotganingizdan so'ng yomon ovqatlanish odatlaringizga qaytish ehtimoli ortadi. Ammo, agar siz 100 funtni yo'qotishingiz kerak deb o'ylaganingizda, o'zingizning dietangizni va jismoniy mashqlar odatlaringizni turmush tarzi sifatida o'zgartirishga e'tibor qaratasiz.

10X qoidasi sizning potentsialingizni maksimal darajada oshiradi. Agar siz dastlab o'ylaganingizdan ham ko'proq narsaga erisha olishingizga ishonsangiz, ko'proq erishish uchun zarur bo'lgan narsani qilasiz, bu sizning intizomingizni mustahkamlaydi. Muvaffaqiyatsizlikka uchraganimizda o'zimizni juda qadrsiz his qilmaslik uchun o'z oldimizga past maqsadlar qo'yish odatiy holdir. Ammo agar siz hayotdan ko'proq narsani olishni istasangiz, barni ko'tarishingiz va o'z standartlaringizni yuqoriroq belgilashingiz kerak bo'ladi.

10 daqiqa qoidasi :Siz odamlarning qaror qabul qilish qobiliyati yaxshiroq deb o'ylaysiz, chunki biz boshqa turlarga qaraganda aqliy jihatdan ancha rivojlanganmiz. Ammo Garvard universiteti [o'rganish](#) aksini isbotlaydi. Tadqiqot shimpanze va odamlarga bir xil tanlovni berishni o'z ichiga oldi - darhol ikkita shirinlik yoki olti daqiqada oltita shirinlik olish. Shimpanzalar buni tanladilar

etmish ikki foiz ko'proq noz-ne'matlarni kuting va odamlar faqat o'n to'qqiz foiz kutishni tanladilar. Bu qanday sodir bo'ldi? Muammo shundaki, inson miyasi shunchalik rivojlanganki, hatto javob aniq bo'lsa ham, biz qaror haqida o'ylamaymiz. Va biz o'z xatti-harakatlarimizni ratsionalizatsiya qilish qobiliyatiga ega bo'lganimiz sababli, biz o'zimizni yanada qulayroq natijadan mahrum qilamiz. Odamlar oqlanish va bahonani farqlashda qiynaladilar. Tajribada odamlar o'zlarini bu taomlarga loyiq ekanliklariga, chunki ular och edilar va ochlikni qondirishlari kerak edi, yoki keyinchalik oltita shirinlik olishdan unchalik tashvishlanmasliklariga ishonch hosil qilishlari mumkin, chunki ular baribir ularni yoqtirmaydilar. Holbuki, shimpanzalar o'z qarorlarini ratsionalizatsiya qilish qobiliyatiga ega emaslar; ular instinktga ko'ra harakat qilishadi va bu ular uchun eng munosibining omon qolishi haqida.

O'n daqiqalik qoida ratsionalizatsiya bosqichida kuchga kiradi. Aytaylik, siz kilogramm berishga harakat qilyapsiz va siz bir qop chips kerak deb qaror qildingiz, o'n daqiqa pauza qiling va keyin o'zingizdan so'rang, siz hali ham chipslarni xohlaysizmi. Agar siz hali ham chips iste'mol qilmoqchi bo'lsangiz, davom eting va ularni yeying yoki yana o'n daqiqa kutishingiz mumkin, chunki siz birinchi o'n daqiqani kutishga muvaffaq bo'ldingiz. Kutishni tanlab, siz darhol qoniqishdan "darhol" ni yo'q qilasiz, qaror qabul qilish qobiliyatingizni oshirasiz va bir vaqtning o'zida intizom darajangizni oshirasiz.

Siz 10 daqiqa qoidasini turli vaziyatlarga qo'llashingiz mumkin. Aytaylik, siz sport zalida yugurish yo'lakchasida yugurdingiz va o'zingizni charchoq his qila boshlaysiz. Darhol sakrash o'rniga, yana o'n daqiqa yugurishni davom eting va o'zingizni qanday his qilayotganingizni ko'ring. Buni bir marta qilgandan so'ng, siz u qadar charchamaganligingizni tushunasiz va davom etasiz.

Intizom haqida oson narsa yo'q. Biz u bilan tug'ilmaganmiz va barcha intizomli odamlar vaqt o'tishi bilan uni rivojlantiradilar, shu jumladan Navy SEALs. Har bir inson, agar xohlasa, yanada tartibli hayot kechirish qobiliyatiga ega. Ammo shuni ham ta'kidlash kerakki, o'z-o'zini tarbiyalashga xalaqit beradigan ba'zi narsalar bor, agar siz ulardan xabardor bo'lmasangiz. Men ularni keyingi bobda muhokama qilaman.

CBO'LIM 7: VShlyapa DISCIPLINE

ISHINDERING YBIZNING

Energiya vampirlari - bu o'zlarining salbiy munosabati bilan hayotingizni yo'qotadigan odamlar. Ammo sizning intizomingizga xalaqit beradigan va o'zingizning eng yaxshi versiyangiz bo'lishingizga xalaqit beradigan narsalar ham bor. Aksariyat odamlar hayotdan xohlagan narsaga erishish uchun intizom kerakligini tushunishadi, shuning uchun nega ko'pchiligimiz o'z salohiyatimizni to'liq ro'yobga chiqarish uchun etarli darajada intizomli bo'la olmaymiz? Men aybdor o'yin tarafdori emasman, chunki men hammamiz o'z hayotimiz uchun mas'uliyatni o'z zimmamizga olishimiz kerak deb o'ylayman. Biroq, tartib-intizom siz o'zingiz bilmagan holda sizdan qochishi mumkin bo'lgan yashirin usullar mavjud. Balki siz noto'g'ri odamlar bilan muloqot qilyapsiz; sizda yomon odatlar yoki o'zingiz bilmagan chalg'ituvchi fikrlash shakllari bo'lishi mumkin. Sizning intizom haqidagi e'tiqod tizimingiz noto'g'ri bo'lishi mumkin yoki siz erishmoqchi bo'lgan narsaga noto'g'ri motivatsiyaga ega bo'lishingiz mumkin. Quyidagi omillar sizning intizomingizga to'sqinlik qilishi mumkin:



Parkinson qonuni :Agar siz kechiktirishga moyil bo'lsangiz, siz bosim ostida bo'lganingizda yaxshiroq ishlashingiz mumkin bo'lgan bahonalardan biri. Parkinson qonuni bu asosni tasdiqlaydi. Kiril Parkinson ismli britaniyalik tarixchi Parkinson qonunini ishlab chiqdi, unga ko'ra, bizda ma'lum vaqt bo'lganda, biz bu vaqtni ish bilan to'ldiramiz. Parkinson Britaniya davlat xizmatida ishlayotgan paytda bu tendentsiyaga e'tibor qarata boshladi. U ularning byurokratiyasi kuchaygani sari samaradorlik pasayganini payqadi. Xodimlarga ko'proq joy va vaqt ajratilganligi sababli, ular ko'proq joy va vaqtni egalladi. Parkinson hatto eng oddiy vazifalar ham ongsiz ravishda ajratilgan vaqtni to'ldirishni qiyinlashtirganini payqadi. Biroq, qat'iy muddat bo'lganda, ular tezroq bajarish uchun vazifani soddalashtirdilar.

Agar Parkinson qonuni sizning tartib-intizomingizga xalaqit berayotgan bo'lsa, siz o'zingizga vazifalaringiz uchun qat'iy muddatlarni belgilash orqali uni engishingiz mumkin. Loyihaga vaqt chegarasi berganingizda, uni eng qisqa vaqt ichida amalga oshirish yo'llini topasiz va qo'shimcha vaqtni to'ldirish uchun ishlarni murakkablashtirmaysiz. O'zingizga erta muddatlarni belgilash orqali siz nafaqat har doim o'zingizni sinovdan o'tkazasiz, balki o'zingizni erta tugatish uchun bosim ostida qoldirasiz, bu sizni oxirgi daqiqada belgilangan muddatlarga shoshilish stressidan xalos qiladi.

Kechiktirishga qarshi intizom:Kechiktirish o'z-o'zini tarbiyalashga to'sqinlik qiladi; biz o'zimizni harakat qilmayotganimizga ishontiramiz, chunki biz to'g'ri vaqtni yoki to'g'ri sharoitlarni kutmoqdamiz. Misol uchun, oyoqlaringiz og'riyotgani uchun sport zalida tanaffus qilishga qaror qilishingiz mumkin. Tashqi tomondan, bu adolatli tuyuladi, lekin bu bahona, chunki siz hali ham sport zaliga borib, kardio bilan shug'ullanishingiz yoki qo'llaringizni mashq qilishingiz mumkin. O'z-o'zini tarbiyalashning o'zagi o'zingni xohlaysanmi yoki yo'qmi, qilishing kerak bo'lgan narsani qilishdir. Harakatsizlik va bahonalar bir xil egizaklardir; ularning o'rtasida hech qanday farq yo'q, chunki ikkalasi ham bir maqsad - muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Agar siz sharoitlar to'g'ri bo'lguncha kutmoqchi bo'lsangiz, siz allaqachon jangda mag'lub bo'ldingiz, chunki biror narsa qilishni xohlasangiz, siz o'zingizning konfor zonangizdan chiqmayapsiz.

Agar siz hozir uzr izlayotgan bo'lsangiz, kelajakda ularni davom ettirasiz. Mukammal sharoitlar mavjud emas - nimadir doimo joyida bo'lmaydi. Kechiktirish mantiqiy ko'rinsa, bu xavfli, chunki u har qanday vaziyatda qo'llanilishi mumkin. Misol uchun, agar siz ishda bosim kamroq bo'lgandan keyin chekishni tashlashga qaror qilsangiz, siz hech qachon taslim bo'lmaysiz, chunki

ishda har doim qandaydir darajada stress bo'ladi. Siz uzr so'raganingizda, o'zingizga hozir qilish kerak bo'lgan narsani qilishga qodir emasligingizni aytasiz, lekin agar siz hozir qobiliyatsiz bo'lsangiz, kelajakda siz qobiliyatsiz bo'lib qolasiz.

Konfor zonangizdan chiqib ketganingizda har doim shubhalar paydo bo'ladi. Qiyinchiliklardagi hayajon ularni jozibador qiladi, ammo ulardan qo'rqish sizni ulardan voz kechishga ishontirishi mumkin. O'zingizga mos bo'lmagan narsani qilayotganingizda yoki chegaralaringizni oshirmoqchi bo'lganingizda o'zingizga shubha qilish odatiy holdir. Ammo biznesni boshlash, kitob yozish yoki sog'lig'ingizni yaxshilash bo'ladimi, hozir boshlash uchun to'g'ri vaqt, garchi o'zingizni bunga tayyor emasligingizni his qilsangiz ham.

Mantiqiy kechiktirishning yana bir shakli - bu sizning maqsadlaringizga qanday erishishingiz haqida rejalashtirish bosqichida juda ko'p vaqt sarflashdir. Rejalashtirish muhim; ammo, narsalarni ortiqcha tahlil qilishning hojati yo'q. Rejalashtirishga qancha ko'p vaqt sarflasangiz, bu ishga kamroq vaqt sarflaganingizni anglatadi, bu esa birinchi navbatda hech qachon boshlamaslik ehtimolini oshiradi. Asosiysi, loyihangiz ustida ishlashni boshlash va borishda tafsilotlarni aniqlash.

Jamiyat, shuningdek, kechikish bilan bizning sevgi-nafrat munosabatlarimizda ham rol o'ynaydi. Ommaviy axborot vositalari bizni turmushimizda, ish joyimizda yoki ijtimoiy hayotimizda bo'lsin, mukammallikka intilishga undaydi. Bu kechiktirishni rag'batlantiradi, chunki bu idealga erishish mumkin emas. Muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi paydo bo'ladi va siz maqsadlaringizga erishish uchun nima qilish kerakligini keyinga goldirasiz. Mukammallik ham, kechikish ham muvaffaqiyat va intizomli bo'lishingizga xalaqit beradigan to'siq ekanini tushunganingizda, o'zingizni harakatga undaysiz.

Kechikishni to'xtatish va mukammallikka intilishni jilovlash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan kuchli texnika [yetmish foiz qoidasi](#) . Yetmish foiz qoidasi, muvaffaqiyatga erishishingizga yetmish foiz ishonchingiz komil bo'lganda ishga kirishishingiz kerakligini aytadi. Yuz foiz ishonch yo'q - agar sinab ko'rmaguningizcha, biror narsa amalga oshirishini hech qachon bilmaysiz. Intizomni o'zlashtirishning yagona yo'li - bu izchil harakatlar. Shunday qilib, yetmish foizga yetganingizda, buni amalga oshirishga qaror qiling va unga rioya qiling. Misol uchun, siz marafonda qatnashmoqchi bo'lishingiz mumkin, lekin siz etarli darajada tayyor emasligingizni bilasiz. Sizning hozirgi sport qobiliyatingiz bilan siz ikki mil yugurishingiz mumkin; bu sizning yetmish foizingiz va

shu erdan boshlashingiz kerak. Trening davomida siz ko'proq kuch to'plashni davom ettirasiz va buni bilishdan oldin siz to'liq marafonni yugurishga tayyor bo'lasiz.

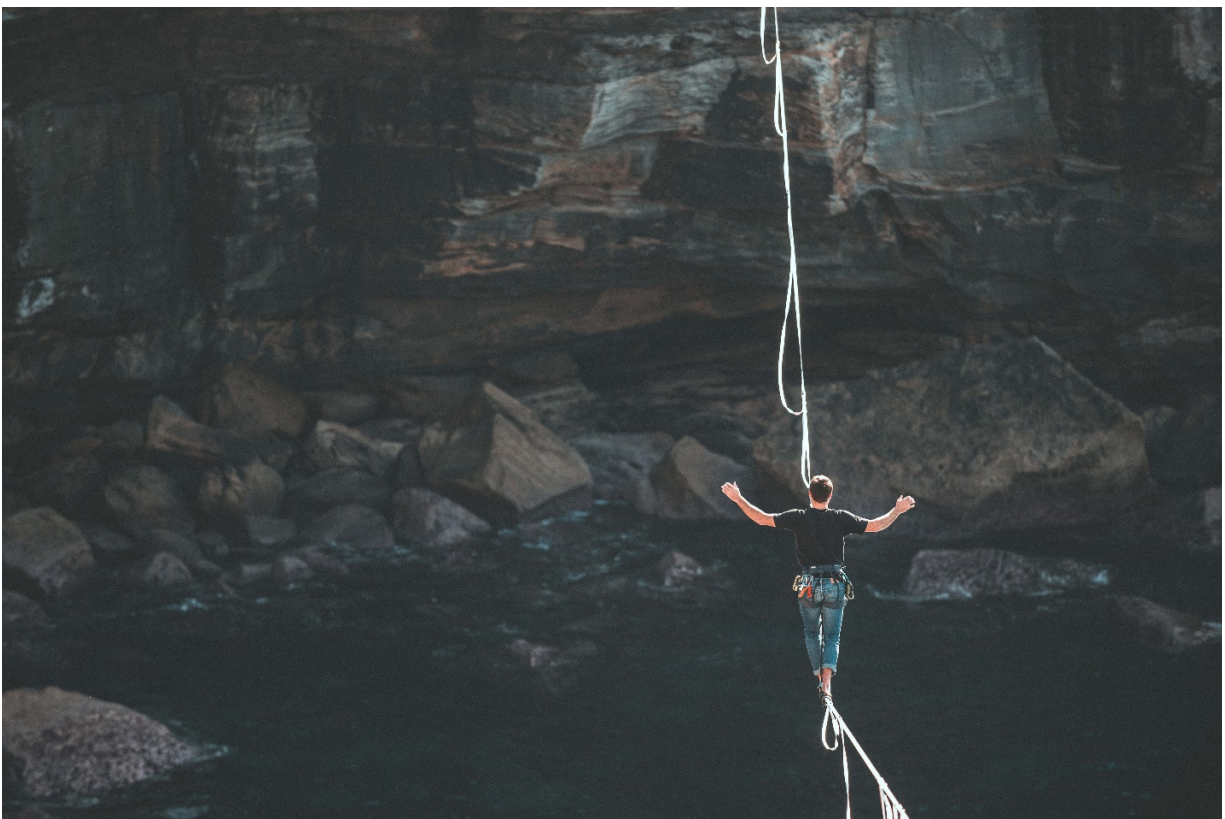
Soxta umid sindromi :Soxta umid sindromi - bu xatti-harakatlaringizni o'zgartirish oson ekanligiga ishonish. Bu bizning umidlarimizni juda yuqori belgilashga olib keladi, bu esa muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Ko'pchiligimiz yomon odatlardan voz kechish qanchalik qiyinligini bilmaymiz va biz hayotdan xohlagan narsamizni jangga duch kelmasdan olamiz deb o'ylaymiz. Soxta umid doimiy muvaffaqiyatsizlikka olib keladi, bu biz o'zgartirishni xohlaydigan xatti-harakatlarimizni yanada kuchaytiradi. Psixologiya professori Piter Xermanning aytishicha, muvaffaqiyatsizlik muvaffaqiyatdan ko'ra ko'proq uchraydi, garchi muvaffaqiyatsizlik hech qachon maqsad bo'lmasa ham. Buning sababi shundaki, biz davom eta olmaydigan ekstremal o'zgarishlarni maqsad qilganmiz.

Maqsadlaringiz haqida bir zumda ilhom olishingiz va reja tuzishingiz mumkin, lekin keyin hayotdagi stresslar o'z zimmasiga oladi va ilhomning o'sha lahzasi noma'lum bo'lib qoladi, chunki sizning e'tiboringiz kunni o'tkazishga qaratilgan va sizga erishish uchun yillar kerak bo'lgan maqsadga erishish. Agar hayotda xohlagan narsangiz oson bo'lsa, unga ega bo'lishga arzimaydi. Katta orzularga erishish uchun vaqt kerak; bir kechada muvaffaqiyat degan narsa yo'q. Ommaviy axborot vositalarida ko'rgan har bir muvaffaqiyatli odam bugungi kunga erishish uchun jiddiy tartibsizliklarni boshdan kechirdi. Biz faqat yakuniy natijani ko'rib turibmiz va bu ular uchun oson bo'lgan deb taxmin qilamiz. Aksariyat odamlar muvaffaqiyatga erishishni xohlashadi, lekin ular ongli ravishda yoki ongsiz ravishda unga erishish uchun nima qilish kerakligini tushunib, nafis ta'zim qilishadi.

Intizomingizga xalaqit beradigan narsalarni baholaganingizda, harakatlaringizga e'tibor bering. O'zingizni sabotaj qilishning qanday usullari bor? Intizom haqida yoqimli narsa yo'q, lekin biz buni o'zimizga ham qiyinlashtirishimiz mumkin. Keyingi bobda siz noqulaylik bilan qulay bo'lish muhimligi haqida bilib olasiz.

CBO'LIM8: GETCBILAN QO'YILGANBEING UQOYIQ

O'z-o'zini tarbiyalashda qulay narsa yo'q. Arzimas taomlarni iste'mol qilish yoki sevimli teleko'rsatuvingizni tomosha qilish uchun sizga tartib-intizom kerak emas, chunki siz bunday ishlarni qilishni yoqtirasiz. Agar ularda biror narsaga erishish istagi bo'lmasa, ko'pchilik o'z-o'zini tarbiyalash noqulayligiga duchor bo'lmaydi. Ular ishga vaqtida uyg'onadi, och qolganda ovqatlanadi, charchaganida uxlaydi va hokazo. O'z-o'zini tarbiyalashni qulay qiladigan hech narsa qila olmaysiz. Ushbu noqulaylik tuyg'ularini engish uchun bizga sabr-toqat kerak va bizni eng kam qarshilik yo'lini tanlashga undaydigan instinktlardan o'tish uchun aqliy qattiqqo'llik kerak.



PRAKTIKABEINGUQOYIQ

Birinchi bobda siz iroda kuchini ishlatganda charchaydigan mushak kabi ekanligi haqida o'qidingiz. Lekin bu aslida nimani anglatadi, siz ham kuchaytirishingiz mumkin

sizning iroda kuchingiz, bu sizni noqulay his qiladigan narsalarni muntazam ravishda bajarishni o'z ichiga oladi, shunda siz nafaqat noqulaylik hissi bilan tanishasiz, balki unga ko'nikasiz. Konfor zonangizdan chiqish juda muhim, chunki bu sizning qo'rquvlaringiz siz tasavvur qilganingizdek katta emasligini o'rgatadi. Qo'rquvning qisqartmalaridan biri "False Evidence Appearing Real"dir, dalillar noto'g'ri, chunki siz uni tasavvur qilasiz, lekin siz bu fikrni ongingizda haqiqatga aylantirdingiz. Buni yo'q qilishning yagona yo'li - bu qo'rquvga qadam qo'yish va sizning ongingizda to'plagan dalillar yolg'on ekanligini tushunishdir. Har safar konfor zonangizdan chiqib ketganingizda, sizning iroda kuchingiz ham, noqulayliklarga nisbatan bag'rikengligingiz ham ortadi.

Eng mashhur TED suhbatlaridan biri Jia Jiangdan bo'lib, unda u o'zining konfor zonasidan tashqarida yashash haqida gapirdi. Jiang 100 kun davomida o'ziga ishongan odam bo'lish uchun ijtimoiy tashvish va rad etish qo'rquvini engishga yordam berish uchun rad qilishni boshdan kechirish imkoniyatlarini izladi. U tasodifiy notanish odamdan 100 dollar qarz berishni so'rash, birovning eshigini taqillatib, hovlisida futbol o'ynashni so'rash va to'lamasdan restoranda ikkinchi yordam so'rash kabi ishlarni o'z ichiga olgan. 100 kunning oxirida Jiang butunlay boshqacha odam edi - u o'ziga ishongan va ochiqko'ngil edi, chunki bu vaqt davomida odamlar unga qanchalik mehribon bo'lishdi.

Jiangning hikoyasi barchamizga tegishli - bizning shaxsiy qo'rquvimiz va bezovtaliklarimiz ham o'zimizni sinab ko'rish imkoniyatidir. Shunday qilib, sizga qulay bo'lgan narsadan qat'iy nazar, aksincha qiling. Agar siz ko'proq qat'iy odam bo'lsangiz, kun davomida ko'proq passiv harakat qiling va aksincha. Agar siz notanish odamlar bilan gaplashishni yoqtirmasangiz, tashqariga chiqing va o'zingizni tanimaydigan odamlarga tanishtiring. Agar raqsga tusha olmasangiz, raqs darsiga boring. Hayotingizga noqulaylik kiritish uchun ko'p narsalarni qilishingiz mumkin.

O'z-o'zini tarbiyalashni yaxshilashning eng yaxshi usullaridan biri bu noqulay bo'lishga odatlanishdir. Barchamizda turli xil ishonchsizliklar, qo'rquvlar va noqulayliklar bor, lekin ko'pchiligimiz hayotimizni ulardan qochib o'tamiz, bu faqat bizning potentsialimizni cheklaydi. Agar siz o'zingizning eng yaxshi versiyangiz bo'lishni istasangiz, o'zingizni noqulay his qilishni va qo'rquvingizga qarshi turishni tanlashdan boshlang.

Noqulaylik amaliyoti sizning irodangizni rivojlantira boshlaganda, sizga foyda keltirmaydigan ba'zi odatlar va qaramliklarni o'zgartirish ustida ishlashni boshlashingiz mumkin. Kurash va noqulaylik sizning kimligingizning bir qismidir. Siz o'qishga qaror qildingiz

bu kitob, chunki siz ko'proq intizomli bo'lishni xohlaysiz va agar muvaffaqiyatga erishmoqchi bo'lsangiz, noqulaylikdan o'zingizni qulay his qilishingiz sizni u erga olib boradi.

Ushbu jarayonning maqsadi o'sha og'riqli og'riqni engil chimdimga va ochlik tuyg'usini istakga aylantirishdir, chunki bu sizning dietangizga sodiq qolganligingizni bilish imkonini beradi. Intizom uzoq muddatli manfaatlar uchun zarur bo'lgan vaqtinchalik noqulaylikni boshdan kechirishdir. Noqulaylikni qabul qilishni odat qilish hayotning barcha sohalarida sizga foyda keltiradi. Bu sizga sharoitlaringizdan qat'iy nazar rivojlanish uchun zarur bo'lgan aqliy chaqqonlikni beradi. Intizom sizning his-tuyg'ularingiz haqida qayg'urmaydi - bu sizni boshqa qadam tashlay olmasligingizni his qilishning ahamiyati yo'q, chunki bu sizga eng kerak bo'lgan paytda. Intizomga amal qilish - bu miyani mashq qilish mashqlari bo'lib, uni qat'iyatlilik rejimiga moslashtiradi.

URGESURFING

Hech shubha yo'qki, intizomni rivojlantirish qiyin, ammo jarayonni osonlashtiradigan usullar mavjud. Ulardan biri vasvasalar va da'vatlar kuchini kamaytirishni o'rganishdir. Intilish - odatiy xatti-harakatlar bilan shug'ullanish uchun jismoniy va ruhiy turtki.

Atama "[bemaqsadga undash](#)" Giyohvandlik sohasidagi mutaxassis psixolog Alan Marlatt tomonidan asos solingan. U chaqiruvlarni dengiz to'lqinlaridagi to'lqinlar bilan keskinlik bilan yuqoriga va pastga ko'tarilib, oxir-oqibat qirg'oqqa duch kelib, qulab tushishiga qiyoslagan. U aytgani shundaki, sizda ular qulab tushgunga qadar bu istaklar ustidan o'tish qobiliyati bor. Urg'a sizni vasvasaga qanday qarshi turishni o'rgatadi va shu lahza haqida o'ylashni xohlayman. Siz yaqinda boshdan kechirgan bo'lsangiz, bu sizni jismoniy va hissiy jihatdan qanday his qilgani haqida o'ylab ko'ring, bu tuyg'ular qanday paydo bo'lganini eslay olasizmi, bu istak haqida o'ylayotganingizda, nafasingizga e'tiboringizni qarating va bu turtki siz minayotgan to'lqin ekanligini tasavvur qiling.

Biz o'z xohish-istaklarimiz bilan tanishishimiz odatiy holdir, biroq unda surfing o'zimizni tuzatmoqchi bo'lgan yomon odatlarimizdan ajratishga yordam beradi. O'ylash o'rniga, "*Men tort yemoqchi bo'ldim*" ayt, "*Menda bir bo'lak pirojnoe yeyish istagi bor*". Shunday qilib, siz o'zingiz bilan emas, balki siz boshdan kechirayotgan hissiyot bilan kurashasiz, keyin siz uning o'tishiga ruxsat berishingiz mumkin. Istaklar bilan kurashish qiyin, lekin ularni aniqlamasdan kuzatish sizning imkoniyatingizni oshiradi

ularni yengish. Agar siz u bilan kurashsangiz, o'rtacha ishtiyoq 20 dan 30 minutgacha cho'zilib ketadi. Jang qilish istaklari ishlamaydi, chunki bu ularni kuchliroq va uzoqroq qiladi, bu esa, o'z navbatida, ularga qarshi kurashish qobiliyatingizga bo'lgan ishonchingizni kamaytiradi.

Siz o'z xohishingizga ularga rozi bo'lishga tayyorligingiz orqali kuch berasiz. Vasvasalar va qaramliklarda aslida hech qanday kuch yo'q. Giyohvand odam reabilitatsiya muassasasiga borganida va o'zi tanlagan dori vositasini olish imkoniga ega bo'lmasa, ular reabilitatsiya muassasasida bo'lmagan vaqtga qaraganda ancha kam istak va ishtiyoqni boshdan kechiradilar.

Tashvishlar bilan bog'liq bo'lgan ichki kurashni aniqlashning yana bir foydali usuli - bu sharshara deb o'ylash va unga qarshi kurashish sharsharani to'sishga urinish kabidir. Sharshara oxir-oqibat ushlab turish natijasida hosil bo'lgan bosim tufayli dastlab bo'lganidan ham ko'proq kuch bilan buzib o'tadi. Sharsharani to'sib qo'yish o'rniga, orqaga qadam qo'ying va uni tomosha qiling.

Agar siz qo'rquv va vasvasalarni qo'rquv bilan emas, balki qiziqish bilan ko'rishni boshlasangiz, xatti-harakatlaringizni o'zgartirish ancha osonlashadi. O'zingizning odatlaringizni o'rganishga vaqt ajrating va xohishlaringizga e'tibor bering. Surfingni o'zlashtirganingizdan so'ng, har qanday giyohvandlikni engishingiz mumkin.

ARE YOU FEEDING YOUR BIZNINE URGES?

Odamlar, shuningdek, boshqa narsaga e'tibor qaratishlari uchun o'zlarini istaksiz o'ylash yoki o'zlarini chalg'itishga urinish kabi narsalarni qilishadi. Bu sizning istaklaringiz bilan kurashishga o'xshaydi - ular ularni oziqlantiradi, bu ularni kuchliroq qiladi. Bu sizning istaklaringizdan xalos bo'lishning yagona yo'li ularga taslim bo'lish ekanligiga ishonishingizga sabab bo'ladi. Ushbu bosqichga kelganingizda, siz taslim bo'lasiz va yomon odatlaringizni hech qachon o'zgartira olmasligingizni qabul qilasiz.

Chalg'itish juda mantiqiy ko'rinadi. Axir o'z yomon odatlaringizga berilib ketish o'rniga unga kirish imkoniyatini cheklab qo'yganingiz ma'qul emasmi? Nazariy jihatdan bu yaxshi fikrga o'xshaydi, lekin amalda u ishlamaydi. Bir nechta tadqiqotlar fikrlarni, his-tuyg'ularni va his-tuyg'ularni bostirish ularni kuchliroq qilishini aniqladi. Bu fikrni yanada isbotlash uchun, keyingi safar kimdir biror narsani eslatib o'tganda, bu haqda o'ylamaslikka harakat qiling. Masalan, kimdir aytishi mumkin: *"Fil haqida o'ylamasligingizga ishonch hosil qiling."* hozir

istalgan vaqtda so'z "fil" zikr qilingan bo'lsa, siz bitta haqida o'ylaysiz va qanchalik ko'p bu fikrdan qochishga harakat qilsangiz, u sizning fikringizni shunchalik ko'p egallaydi. Agar istaklardan qochishga harakat qilsangiz, xuddi shunday bo'ladi. Syorfiyning maqsadi vasvasadan xalos bo'lganingizdan so'ng o'zingizni xotirjam va xotirjam his qilishingizni ta'minlashdir - sizning istaklaringizni engish uchun ongni aldab bo'lmaydi. Yagona yo'l - bu intizom jarayonining bir qismi bo'lgan istak orqali o'tishdir. Bir muncha vaqt o'tgach, siz istakni boshdan kechirish va unga bo'ysunmaslik noqulayligini his qilasiz. O'zingizga foyda keltirmasligini bilgan ishni qilish istagi paydo bo'lganda, quyidagi amallarni bajaring:

- Tanangizdagi istak qayerdan kelayotganiga e'tibor bering. Xuddi shu tarzda musiqa sizga boshingizni qimirlatish yoki oyoqlaringizni urish istagini beradi, unda ko'pchilik tanadagi biron bir joyda seziladi.
- Istak qayerdan kelib chiqayotganini aniqlaganingizdan so'ng, butun e'tiboringizni o'sha sohaga qarating va boshdan kechirayotgan his-tuyg'ularingizni kuzating.
- Nafas olishga 2 daqiqa vaqt ajrating.
- Tasavvur qiling-a, siz his qilayotgan har bir sezgi va istak to'lqindir. Istak kuchayib, pasayganda, unga ko'tarilgan va pasaygan to'lqin sifatida qarang.
- Tushunish bo'shashganda, his qilayotgan o'zgarishlarga e'tibor bering.

Bir marta ehtirosni engib o'tganingizdan so'ng, ular har qanday paydo bo'lganda ular orqali o'tishga ishonchingiz komil bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, istaklar vaqtinchalik. Siz abadiy shunday his qilmaysiz - buni unutganingizda, istaklar va istaklar haddan tashqari ko'tarilishi mumkin. Ammo, agar siz ehtirosni engib o'tishga ishonchingiz komil bo'lsa, unda bu usul istak bilan kurashish yoki o'zingizni chalg'itishga urinishdan ko'ra ancha samaraliroq ekanligini bilib olasiz. Ochlik hissini birinchi marta boshdan kechirganingizda, siz biror narsa yemaguningizcha ular yo'qolmaydi, deb taxmin qilinadi. O'zingiz bilganingizdek, siz och qolganingizda asabiylasha boshlaysiz, chunki unumdorligingiz pasayadi. Ammo ro'za tutgan odamlar ochlikning vaqtinchalik ekanligini bilishadi, u boshqa har qanday istak kabi o'tadi. Aksariyat odamlar ochlik hissi paydo bo'lgandan keyin boshlanadi

bir muddat ishlash yoki ular zerikganda. Ammo tanangizda nima sodir bo'layotganiga e'tibor qaratsangiz, oshqozoningiz bo'sh emasligini sezasiz. Agar siz ochlikni qabul qilish uchun bir necha daqiqa vaqt sarflasangiz va uni darhol ovqatlanishingiz kerakligining belgisi sifatida ko'rmasangiz, ochlik siz o'ylagandan ham tezroq yo'qoladi.

O'zingizning xohishingizga e'tibor berishni boshlang, ularni o'rganing va ular bilan tajriba qiling. Siz ular bilan kurashishni boshlamaguningizcha yoki ularga berilmaguningizcha, istaklar sizning bir qismiga aylanmasligini bilib olasiz. Agar siz o'z istaklaringizni uzoqdan kuzatsangiz va ularning kelishi va ketishini kuzatsangiz, ular sizning xatti-harakatlaringizga ta'sir qilish kuchini yo'qotadi.

Maqsadlaringizga erishish uchun sizni manzilingizga olib boradigan tizimni ishlab chiqishingiz kerak va agar siz to'g'ri tizimga rioya qilmasangiz, orzularingiz hech qachon amalga oshmaydi. Keyingi bobda siz kerakli natijaga erishish uchun qanday qilib to'g'ri tizimga e'tibor berishni o'rganasiz.

OceanofPDF.com

CBO'LIM9: FOCUS ON THE SYSTEM

Barcha muvaffaqiyatli odamlarning maqsadlari bor. Ha, bu to'g'ri - odamlar vazn yo'qotish maqsadlarini, moliyaviy maqsadlarni, akademik maqsadlarni, munosabatlar maqsadlarini qo'yishadi, lekin qancha odam bu maqsadlarga erishadi? [Tadqiqot](#) juda kam odam o'z maqsadlariga erisha oladi. Ular qo'ygan maqsadlarda hech qanday yomon narsa yo'q, lekin ular amal qilayotgan tizimda nimadir noto'g'ri.



Maqsadni qo'yganingizda, siz erishmoqchi bo'lgan natijaga e'tibor qaratasiz, ammo tizim bu erga erishish uchun amalga oshiradigan jarayon haqidadir. Xo'sh, agar siz maqsadga e'tibor qaratishni to'xtatib, uning o'rniga tizim yoki strategiyaga e'tibor qaratsangiz nima bo'ladi? Misol uchun, agar futbol murabbiyi jamoasining chempionlikni qo'lga kiritishini hohlagan bo'lsa-da, bor e'tiborini g'alaba qozonish o'rniga, jamoaning kundalik mashg'ulotlariga qaratgan bo'lsa, ular g'alaba qozona oladimi? Balki. G'alaba qozonishning yagona yo'li - o'yin mahoratingizni oshirish va buni faqat amaliyot orqali amalga oshirishingiz mumkin. Agar siz hayotda g'alaba qozonishni istasangiz, natijaga e'tibor berishni unuting, natijaga erishish uchun foydalanmoqchi bo'lgan tizimga e'tibor qarating. Takror aytaman, men hech qanday holatda maqsad qo'ymaslik kerak, deb aytmayman; maqsadlar zarur. Agar siz qaerga ketayotganingizni bilmasangiz, u erga borish uchun tizimni qanday ishlab chiqmoqchisiz? Biroq, agar siz maqsadlaringizga erishish uchun tizimni o'rnatmasdan ko'p vaqt sarflasangiz, har yili yangi yil qarorlarini bajara olmaydigan 92% odamlarga tushib qolasiz.

VShlyapaDNI FARSATLARVICHKILARFROM THELOSERS?

Olimpiadada qatnashgan har bir kishi g'alaba qozonishni istaydi, ish bilan bog'liq suhbatga borgan har bir kishi ishga joylashishni xohlaydi, nega oltin medalni faqat bitta odam oladi va faqat bir kishi ishga joylashadi? Ikkinchi yoki uchinchi bo'lgan odamning maqsadi bir xil edi, lekin ular mag'lub bo'lishdi. Nima bo'ldi? G'olib to'g'ri tizim yoki strategiyadan foydalangan; mag'lubiyatga uchramaganlar.

GOALS DON'T LAST IF YOU DON'T CHANGE YOUR BUSINESS HABITS

Sizning yotoqxonangiz so'nggi ikki oy ichida bomba urilganga o'xshaydi, shuning uchun siz uni tartibga solishni maqsad qilib qo'ydingiz, lekin ikki haftadan keyin yana bomba urilganga o'xshaydi. Nega? Chunki sizda tartibsiz bo'lish yomon odati bor. Siz o'z oldingizga 10 kilogramm vazn yo'qotishni maqsad qilib qo'ygansiz va 30 kunlik smetana tez yurish uchun etarli motivatsiya topasiz. Siz vaznni yo'qotasiz, lekin ikki oydan keyin uni yana qaytarasiz. Nega? Chunki sizda noto'g'ri ovqatlanish kabi yomon odat bor. Shunday qilib, xona yana tartibsiz bo'lib qolsa va vazn qaytib kelganda, siz buni birinchi marta qilish uchun zarur bo'lgan motivatsiya darajasini topishingizga umid qilasiz. Bu yomon tizim va agar siz uni o'zgartirmasangiz, hayotingizni doimiy ravishda natijalarga erishib yashaysiz. Har safar bosh og'rig'i bilan Tylenolni qabul qilishning ma'nosi yo'q. Bosh og'rig'i bir sababga ko'ra qaytib keladi va siz faqat sababni emas, balki simptomni davolash bilan shug'ullanasiz. Buning sababi siz yetarlicha suv ichmasligingiz bo'lishi mumkin va siz yetarlicha suv ichishga odatlanganingizdan so'ng bosh og'rig'i ham o'tib ketadi.

Natija darajasidagi muammolarni hal qilsangiz, faqat vaqtinchalik natijaga erishasiz. Kirishlarni hal qilganingizdan so'ng, chiqishlar o'z-o'zidan hal qilinadi.

YOUR BUSINESS GOALS PUTS A LOT OF PRESSURE ON YOU

Bu bilan nima demoqchiman? Maqsadingizning boshqa tomonida bo'lganingizda, o'ylaysiz, *"Agar shu vaznga erisha olsam, baxtli bo'lardim"*, *"Agar yangi uy sotib olish uchun etarli pul topsam, baxtli bo'lardim"*. Shunga qaramay, bu maqsadlarda hech qanday yomon narsa yo'q, lekin siz maqsadga erishguningizcha baxtni kechiktirasiz. Siz baxtni faqat kelajakdagi versiyangiz zavqlanadigan narsaga aylantirasiz. Bundan tashqari, maqsadni belgilash "yoki-yoki" ziddiyatini keltirib chiqaradi

— siz yo maqsadingizga erishasiz va muvaffaqiyatga erishasiz yoki yo'q va muvaffaqiyatsiz bo'lasiz. Hayot ko'tarilish va pasayishlarga to'la. Siz rejalashtirganingizdan butunlay boshqacha marshrutni bosib, manzilingizga borishingiz mumkin va bu boshqa marshrut siz kutganingizdan ancha uzoqroq vaqt talab qilishi mumkin. Bu sizning muvaffaqiyatsiz ekanligingizni anglatmaydi va bu o'zingizga baxtli bo'lishga ruxsat bera olmasligingizni anglatmaydi. Ushbu muammoning yagona yechimi tizimga asoslangan yondashuvdan ishlashdir va tizimingiz ishlayotgan ekan, siz baxtli bo'lishga haqlisiz, chunki siz yakuniy maqsad sari harakat qilayotganingizni bilasiz.

TU YO-YO EFFECT

Sizning butun kuchingiz ma'lum bir maqsadga erishishga qaratilgan bo'lsa, unga erishganingizdan so'ng sizni motivatsiya qilish uchun nima qoldi? Bu odamlar o'z maqsadiga erishgandan keyin eski odatlariga qaytishlarining sabablaridan biridir. Maqsad qo'yishning asosiy maqsadi o'yinda g'alaba qozonish bo'lsa, tizimni yaratishning asosiy maqsadi o'yinni davom ettirishdir. Hayot bitta yutuqlarga erishishdan iborat emas, bu doimiy takomillashtirishdan iborat va oxir-oqibat, bu sizning muvaffaqiyatingiz darajasini belgilaydigan jarayonga bag'ishlanishingizdir.

Yaxshi xabar shundaki, agar sizga yaxshi odatlarni shakllantirish qiyin bo'lsa, sizda hech qanday yomon narsa yo'q. Muammo siz foydalanayotgan tizimda. Yomon odatlar siz ularni o'zgartirishni xohlamaganingiz uchun emas, balki noto'g'ri tizimni qabul qilganingiz uchun qoladi. Agar sizning tizimingiz noto'g'ri bo'lsa, har safar muvaffaqiyatsiz bo'lasiz.

VHY YOU KEEP ON RE-TAKING BAD HABITS

Bir necha kundan keyin yomon odatlarimizga qaytish uchun yaxshi odatni boshlash tuyg'usini hammamiz bilamiz. Jismoniy mashqlar, kundalik yuritish va meditatsiya kabi biz uchun foydali bo'lgan odatlar bir yoki ikki kun davomida juda yaxshi va keyin ular shunchaki yuk bo'lib qoladi. Yomon odatlar bizning DNKimizning bir qismiga o'xshaydi va oxiri ko'rinmaydi. Qanchalik urinmasin, chekish, arzimasi ovqat iste'mol qilish, kechikish va juda ko'p televizor ko'rish kabi nosog'lom odatlardan xalos bo'lish imkonsiz bo'lib tuyuladi. Yomon odatlarimizni o'zgartirish qiyin bo'lishining ikkita sababi bor: Birinchidan, biz diqqatimizni qaratamiz

noto'g'ri narsani o'zgartirish, ikkinchidan, biz ularni noto'g'ri tarzda o'zgartirishga e'tibor qaratamiz. Keling, buni biroz ko'proq ajratib ko'rsataman.

TBU YERDA LAYERS TO CHANGE

Men o'zgarishni piyoz kabi o'ylayman - bir nechta qatlamlar mavjud va har bir qatlam o'ziga xosdir. Mana uchta asosiy o'zgarish qatlami:

1. **Natija:** Maqsadni belgilash natijalarni o'zgartirishni o'z ichiga oladi; masalan, siz 20 funtni yo'qotmoqchisiz, siz tanlagan sport turida birinchi o'rinni qo'lga kiritmoqchisiz, kitob nashr etmoqchisiz va hokazo.
2. **Jarayon:** Maqsadni qo'yganingizdan so'ng, odatlaringizni va tizimlaringizni o'zgartirishingiz kerak. Jarayon odatlarni shakllantirish bilan bog'liq. Bu har kuni mashq qilish, stolingizni tartibli saqlash yoki meditatsiya tartibini ishlab chiqishni o'z ichiga olishi mumkin.
3. **Sizning shaxsingiz:** Sizning muvaffaqiyatingiz shaxsiyatingizni o'zgartirishga bog'liq. Siz o'zingizning e'tiqod tizimingizni o'zgartirishingiz va o'zingiz, boshqalar va umuman dunyo haqidagi fikringizni o'zgartirishingiz kerak bo'ladi.

Natijalar natijalarga, jarayonlar esa natijalarga erishish uchun nima qilayotganingizga e'tibor qaratadi. Sizning shaxsingiz sizning e'tiqod tizimingiz atrofida joylashgan. Insonning turmush tarzini baholab, nimaga ishonishini aniqlashingiz mumkin. Odatlarni shakllantirishdagi qiyinchilik biz boshlaymiz. Sizning asosiy e'tiboringiz erishmoqchi bo'lgan narsaga qaratilgan bo'lsa, sizning maqsadingiz bu o'zgarishlarni hayot tarziga aylantirish emas, siz faqat natijalarga erishish uchun o'zgarishlar kiritasiz. Sizning e'tiboringiz natijalarga erishishga qaratilgan bo'lsa, siz "muvaffaqiyatga erishishga harakat qilish" degan cheksiz yugurish yo'lida qolasiz. Chunki ma'lum bir muvaffaqiyatga erishsangiz ham, qisqa vaqt o'tmay eski odatlaringizga qaytasiz. Doim dietada yuradigan odamga o'xshab to'yga yoki ta'tilga ozishlari, tugashi bilan yana pitsa bilan televizor qarshisida egilib o'tirishga o'xshaydi!

Chekishni tashlashga qaror qilgan ikki kishini tasavvur qiling. Ular chekuvchilar atrofida bo'lganda va kimdir ularga sigaret taklif qilsa, ulardan biri javob beradi: *"So'raganingiz uchun rahmat, lekin men undan voz kechishga harakat qilaman."* Qatlamlarni olib tashlamaguningizcha va buning orqasidagi fikrlashni tahlil qilmaguningizcha, bu ajoyib javobga o'xshaydi

bayonot. Undan voz kechishga harakat qilayotganingizni aytish, siz hali ham o'zingizni chekuvchi sifatida ko'rishingizni anglatadi. Maqsadlaringizga erishish uchun siz o'z e'tiqod tizimingizni o'zgartirishingiz kerak. Ikkinchi odam aytadi: *"Taklif uchun rahmat, lekin men chekmayman"*. Bu so'zlar o'xshash, lekin ikkinchi shaxs o'z shaxsini o'zgartirishni tanladi - ular ilgari chekuvchi bo'lgan, ammo bu odat endi ular o'ziga xos narsa emas.

Ko'pchilik doimiy o'zgarishlarning kaliti o'z shaxsiyatini o'zgartirish ekanligini bilishmaydi. Ularning e'tibori natijaga qaratilgan va boshqa hech narsa emas. Erkak Maykl B Jordan kabi tanani xohlashga qaror qilganda, uning asosiy tashvishi natijadir. Odamlar o'z harakatlarining e'tiqod tizimi tomonidan belgilanishini tushunmasdan maqsadlar qo'yadi.

Har bir harakat ortida bir e'tiqod tizimi bor; Agar siz Iso Masihga ishonmasangiz, cherkovga borib ibodat qilmaysiz. Odamlar o'zlarining e'tiqod tizimiga zid bo'lgan yo'llarni tutsalar, bu uzoq davom etmaydi. Agar siz ko'proq moliyaviy erkinlikni xohlasangiz, lekin siz doimo pul sarflayotgan bo'lsangiz, chunki siz ota-onangiz shunday qilganini ko'rgansiz, e'tiqod tizimingiz o'zgarmagan va siz topganingizdan ko'ra ko'proq sarflashda davom etasiz. Agar siz vazn yo'qotmoqchi bo'lsangiz, lekin sizning e'tiqod tizimingiz to'yib ovqat eyishga qaratilgan bo'lsa, siz bosim ostida bo'lganingizda ortiqcha ovqatlanishni davom ettirasiz. Xulq-atvorga bog'langan e'tiqod tizimini o'zgartirmasangiz, yomon odatlardan xalos bo'lish va yaxshi odatlarni shakllantirish mumkin emas.

CHANGE YOUR BELIEF SYSTEM

Brayan Klark Koloradoning Boulder shahridan taniqli tadbirkor. Klarkning tirnoqlarini tishlash yomon odati bor edi. U bolaligida asabiylashganda tirnoqlarini tishlagan va bu holat voyaga yetgunga qadar davom etgan. Do'stlari va oilasining bosimi uni tirnoqlari biroz o'sib chiqmaguncha tishlashni to'xtatishga majbur qildi. Qandaydir jiddiy iroda bilan u maqsadiga erishdi. Keyin u xotinidan manikyurga buyurtma berishni so'radi, agar u tirnoqlarini parvarish qilish uchun pul to'layotgan bo'lsa, ularni yo'q qilishni to'xtataman, deb o'yladi, bu esa ularni tishlash orqali qilgan. Manikyur qo'llarini chiroyli qilib ko'rsatdi va u ko'rgan narsasidan mamnun edi. Manikyur ustasi, agar tishlashni to'xtatsa, juda sog'lom tirnoqlarga ega bo'lishini aytib, uni yanada ruhlantirdi. U endi tirnoqlari bilan faxrlanar, ularning ko'rinishi unga yoqardi va ularni shunday saqlamoqchi edi. U bunga erishishning yagona yo'li

Ularni tishlashni bas qilish kerak edi va u aynan shunday qildi va o'shandan beri ortiga qaramaydi. Brayan tirnoqlarini tishlash odatidan voz kechishni maqsad qilgani yo'q, uning maqsadi ular o'sguncha ularni tishlashni to'xtatish edi. Biroq, uning tirnoqlariga bo'lgan ishonch tizimi, ular manikyurdan keyin qanchalik chiroyli ko'rinishini ko'rganida o'zgarib ketdi va tirnoqlarini tishlash yomon odati o'rniga ularni parvarish qilish yaxshi odat tusiga kirgan.

YBIZNING ITIZLIK VA GOOD HABITS

Sizning odatlaringiz, yaxshi yoki yomon, sizning shaxsiyatingizning bir qismidir. Agar siz o'zgarish qilishni xohlasangiz va bu odat sizning shaxsiyatingizning bir qismiga aylanganda, siz uni saqlab qolasiz, chunki u sizning bir qismiga aylandi. Sizning bicepsingiz yaxshi ko'rinish, o'zingizni ohangdor va muskulli tanaga ega odam sifatida ko'rinishni boshlaganingizdan so'ng, tashqi ko'riningizni saqlab qolish istagi ertalab uyqu tugmachasini bosish istagidan ustun turadi. Sochingizning holati bilan g'ururlansangiz, uni saqlab qolish uchun muntazam ravishda sodiq qolasiz. O'zingizning shaxsingiz bilan faxrlansangiz, unga bog'langan yaxshi odatlarni saqlab qolish uchun zarur bo'lgan narsani qilasiz.

Sizning yaxshi odatlaringiz sizning shaxsiyatingizning bir qismiga aylanmasa, davom etmaydi. Maqsadlarga erishish uchun motivatsiya nima qilayotganingizni hayot tarziga aylantirmaydi. Ko'pchilik saraton tadqiqotlari uchun marafonni o'tkazish uchun parhez va mashqlar rejimiga rioya qilish uchun etarli irodani topa oladi. Biroq, bu yangi odatlar sizning kimligingizning bir qismiga aylanmagani uchun, ular davom etmadi. Maqsadlarni belgilashda hech qanday yomon narsa yo'q; lekin siz hayot tarzini o'zgartirishni maqsad qilishingiz kerak. Masalan:

- Bitta kitob o'qishni maqsad qilib qo'yish o'rniga, doimiy o'qiydigan odam bo'lishni maqsad qilib qo'ying.
- Marafonda yugurishni maqsad qilgandan ko'ra, yuguruvchi bo'lishni maqsad qilib qo'ying.
- Qanday qilib pianino chalishni o'rganishni maqsad qilib qo'yish o'rniga musiqachi bo'lishni maqsad qilib qo'ying.

Sizning xulq-atvoringiz sizning shaxsingizni aks ettiradi va siz qilgan hamma narsa sizning kimligingiz haqida baland ovozda gapiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, inson o'z shaxsiga ishonganida, uning xatti-harakati buni aks ettiradi. Qachonki sizning yaxshi odatlaringiz a

o'z shaxsiyatingizning bir qismi bo'lsa, endi o'zingizni xulq-atvoringizni o'zgartirish uchun zarur bo'lgan narsalarni qilishga majburlashingiz shart emas, chunki bu siz kimligingiz va endi harakat talab etilmaydi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, siz ba'zi xususiyatlarni qabul qilganingizda sizning shaxsingiz sizga qarshi ishlashi mumkin, masalan:

- Ko'rsatmalarga unchalik amal qilmayman.
- Mening matematik qobiliyatlarim dahshatli.
- Mening kompyuter qobiliyatim dahshatli.
- Men doim kechikaman.
- Hech kimning ismini eslay olmayman.
- Men ertalabki odam emasman.

Butun umringizni ushbu salbiy rivoyatlarga rozi bo'lish bilan o'tkazganingizda, siz ularni fakt sifatida qabul qilasiz va har doim ularga qarshi harakat qilsangiz, siz haqiqat deb hisoblagan narsangizga qarshi harakat qilishga urinib ko'rasiz. Sizning ongsiz ongingiz sizni ma'lum bir tarzda tutish uchun dasturlashtirilgan va u o'zi tan olmagan har qanday harakatni qaytaradi. Oxir-oqibat, bu xatti-harakat sizga foyda keltirmasa ham, o'zingizni o'zingizning imidjingizni aks ettiradigan tarzda o'zingizni qulay tutasiz.

Yaxshi odatlaringizni to'xtatib qo'yishingiz kerak bo'lgan kunlar bo'ladi, chunki sizda boshqa majburiyatlar bor; ammo, Agar jiddiy favqulodda vaziyat bo'lmasa, bu kamdan-kam uchraydi. Yomon odatlarimiz odatiy holga aylanganda, biz ijtimoiy tarmoqlarda bir necha soat kezganimizga qaramay, yaxshi odatlarga moslasha olmaslik uchun juda bandmiz, deb bahona qilish odatiy holdir! Sizning shaxsingiz sizni yaxshi odatlarni shakllantirishga to'sqinlik qiladi va taraqqiyotga erishish uchun siz hozirgi odatlaringizni o'rganishga vaqt sarflashingiz kerak bo'ladi.

Dengiz kuchlari singari, Zen Buddistlari ham dunyodagi eng intizomli odamlardir. Keyingi bobda siz ularning falsafasi va qanday qilib o'z-o'zini tarbiyalashi haqida bilib olasiz.

CBO'LIM 10: ZUZP FALSAFIYA VA GOAL ATAINM

Agar siz hayotning barcha asosiy qiyinchiliklariga dosh bera olganingizda va yuzingizda tabassum bilan olg'a intilsangiz, bu ajoyib bo'lmasmidi? Ishlar rejaga muvofiq amalga oshmay qolganda boshimizdan kechiradigan tashvishlardan xoli hayot kechirishni xohlamaysizmi? Hayotingiz bilan etarlicha ish qilmaganlik qo'rquvidan voz kechish haqida nima deyish mumkin? Yoki o'lim qo'rquvidan voz kechishmi? Ushbu bobda siz ming yillar davomida Sharq hayotini boyitib kelgan qadimiy falsafa Zen asoslari bilan tanishasiz. Uning kontseptsiyalari sizning maqsadlaringizga erishishingiz uchun o'z-o'zini tarbiyalash darajasini oshirishga yordam beradi.



So'nggi yigirma yil ichida o'z-o'zini rivojlantirish va psixologiya sohasidagi tadqiqotchilar Zen amaliyotchilarining yuqori psixologik salomatligini o'rganishdi. da tadqiqotchilar [Penn State universiteti](#) so'nggi o'n yil davomida Zen amaliyotlarining ta'sirini tahlil qilishdi. Ular shunday xulosaga kelishdi

Kundalik ishingizga meditatsiya kabi Zen amaliyotlarini qo'shish stressni kamaytiradi, yaxshiroq qarorlar qabul qilishingizga yordam beradi va xotirjamlik tuyg'usini uyg'otadi.

Zen buddistlari maqsadlarga erishish, qo'rquvni engish va qoniqishni kechiktirish haqida donolik omboriga ega. Bu harakatlarning barchasi o'z-o'zini tarbiyalash uchun kuchli poydevor yaratadi. Zen din emas - bu Budda ta'limotiga asoslangan hayotiy tajriba sifatida qabul qilinadi. "Satori" yaponcha atama bo'lib, Zenga o'xshash bo'lib, "ilhom chaqnashi" yoki "birinchi namoyish" degan ma'noni anglatadi. Zenni boshdan kechirish uchun siz hozirgi paytda yashashingiz va dunyodagi hamma narsa bir-biriga bog'langanligiga chuqur ishonishingiz kerak. Zenni yaxshiroq tushunish uchun Buddaning hayoti haqida bir oz ma'lumotga ega bo'lish yordam beradi.

TU LIFE OF BUDDHA

Ming yillar oldin Budda o'zining ma'rifatiga olib kelgan kuzatishlar va ta'limotlarni tarqatishni boshladi. Uning asosiy e'tibori ikkita asosiy tushunchaga qaratildi - birinchisi, azob-uqubatlarni boshdan kechirish inson hayotining tabiiy qismi edi. Ikkinchisi, ko'p hollarda biz boshdan kechirgan azob-uqubatlar uchun javobgarmiz. Budda o'zi yashayotgan dunyoni yaxshiroq tushunish uchun hashamatli hayotini tark etdi. U borliq tushunchasini chuqurroq o'rganishni xohladi. U ko'pchilik odamlar baxtli emasligini aniqladi. Oxir-oqibat u, agar biz hayotning ma'nosi borligiga ishonadigan darajaga erishmoqchi bo'lsak, o'zimizdan voz kechishimiz kerak degan xulosaga keldi. Biz dunyo "men" va "siz" dan iborat degan fikrdan voz kechishimiz va hamma narsa o'zaro bog'liqligini qabul qilishimiz kerak. Biz bu darajaga erishganimizdan so'ng, bu dunyoning moddiy boylik va ijtimoiy mavqega ega bo'lish kabi tashvishlari bizni tashvishga solmaydi. Shunda biz butun kuchimizni axloqiy rivojlanishga sarflab, ancha muvozanatli hayot kechira boshlashimiz mumkin. Shuningdek, tashqi hodisalar bizni baxtli qilishi mumkinligi haqidagi fikrdan voz kechish orqali o'zimizni keraksiz azoblardan xalos qilamiz.

LIN THE PQAYTA QILISH MOMENT

Buddistlar biz hozirgi paytda yashashimiz kerak, deb hisoblashadi va o'tmish talqinlar va xotiralar to'plamidan boshqa narsa emas. Biz hali kelajakka kirganimiz yo'q va shunchalik tashvishli va obsessliki, hamma narsa shunday bo'lishi kerak

ma'lum bir yo'l faqat keraksiz azob-uqubatlarga olib keladi. Keyinchalik, uni kontekstga kiritishingizga yordam beradigan kundalik hayotdan ba'zi misollar.

Keling, o'z-o'zini aniqlash masalasini ko'rib chiqaylik. Zen bizga o'zimiz kim ekanligimiz haqidagi qat'iy g'oyalar o'z-o'zidan cheklanishini va bizni buzg'unchi xatti-harakatlar namunalariga bog'lab qo'yishini o'rgatadi. Zen haqida birinchi marta o'qishni boshlaganimda, men o'zimni yuqori natijalarga erishgan odamga o'xshatganimni angladim. *"Bunda nima muammo?"* Siz so'rayapsiz. Xo'sh, agar siz yuqori natijalarga erishgan bo'lish nimani anglatishini bilsangiz, bu yashash juda qiyin tasvir ekanligini va ruhiy sog'lig'ingizga putur etkazishi mumkinligini tushunasiz. Hayotingiz ota-onangiz va o'qituvchilaringiz sizni aqlli ekanligingizni aytish bilan o'tsa va sizni yaxshi baholar olishda davom etishga undasa, muvaffaqiyat sizning hayotingizdagi asosiy e'tiborga aylanadi. Bu bolalikdan boshlanadi va siz balog'atga etgunga qadar xuddi shunday mentalitetni olib yurasiz. Sizga katta miqdordagi bosim o'tkaziladi va siz charchash va stressni boshdan kechirishingiz mumkin. Muvaffaqiyatga erishishingizni kutayotgan odamlarning hafsalasini pir qilmoqchi emassiz, chunki siz ham muvaffaqiyatsizlikdan qotib qolasiz. Shunda siz o'zingizga unchalik ahamiyat bermaydigan malakalarga ega bo'lish uchun kunning har daqiqasida tinmay ishlashni boshlaysiz. Har safar yangi malaka yoki mukofot olganingizda, bu sizga doimiy baxt keltiradimi? Yo'q, buning nima keragi bor?

Agar biror narsada muvaffaqiyatsizlikka uchrasangiz, o'zingizning imidjingiz butunlay yo'q qilinadi, chunki siz butun umringiz davomida faqat muvaffaqiyatga erishasiz deb eshitgansiz. Yuqori natijalarga erishganlar uchun muvaffaqiyatsizlik sizning hayotingizni boshqara olmasligingizning belgisidir va hech kim o'z hayotini nazoratdan tashqarida his qilishni xohlamaydi.

ZUPFALSAFIYA VASELF-DISCIPLINE

Xo'sh, nega Zen tamoyillarini hayotingizga kiritish o'z-o'zini tarbiyalashga yordam beradi? Birinchidan, siz azob-uqubatlardan qutulib bo'lmagani uchun, maqsadlaringiz sari harakat qilib, unga tayyorgarlik ko'rishingiz kerakligini qabul qilasiz. Ikkinchidan, siz o'z fikringizni nazorat qilish qobiliyatiga ega bo'lasiz. Afsuslanish va xayolparastlik haqida o'ylash uchun vaqt va kuch sarflashning o'rniga, siz hozirgi daqiqani qadrlashga e'tibor qaratasiz. Uchinchidan, siz qo'rquv sizni boshqarishiga yo'l qo'ymaysiz, chunki qo'rquv siz qanday vaziyatda bo'lishingizdan qat'i nazar, eng yomoni haqida o'ylash natijasidir. Agar siz salbiy imkoniyatlarga e'tibor qaratishni to'xtatishni o'rgansangiz, qo'rquv sizni boshqara olmaydi. Siz boshlaysiz

aniqroq o'ylang va siz ancha xotirjam bo'lasiz, chunki siz endi salbiy fikrlaringiz bilan kurashmaysiz.

Buddizm hozirgi zamonda yashash bilan bog'liq bo'lganligi sababli, nima uchun maqsadlaringizga erishishga e'tibor berishingiz kerakligi haqida savol berish mantiqan. Biroq, Zen tamoyillari odamlarning muvaffaqiyatga erishishiga va hayotda katta yutuqlarga erishishiga qarshi emas. Albatta, siz kelajakni rejalashtirishingiz kerak; faqat ahmoq buni qilolmaydi. G'oya shundan iboratki, siz kelajagingiz haqida qo'rquv bilan yashamasligingiz kerak. Budda "Sakkizlik yo'l" deb nomlanuvchi ruhiy asosni birlashtirdi va unda "to'g'ri nutq", "to'g'ri qarash" va "to'g'ri harakat" haqida ko'rsatmalar beradi. Ushbu ko'rsatmalar nafaqat faol, balki ular ham maqsadlardir. Sakkizli yo'l Zen tamoyillari maqsadga erishishga qarshi emasligini aniq ko'rsatadi. Hozirgi vaqtda yashayotganingizda, siz bo'lishni xohlagan joyingizdan juda uzoqda ekanligingizga e'tibor qaratish o'rniga, maqsadlaringizga erishish yo'lidagi kichik qadamlar haqida o'ylaysiz. Agar siz hozirgi paytda yashamasangiz, hozirgi holatingizga qaraganingizda va sizda yo'q narsalar haqida o'ylashni boshlaganingizda, o'zingizni tushkun his qilishni boshlashingiz oson. Bu oldingi sayohatni ancha uzoqroq ko'rinishga olib keladi. Shunda savol tug'iladi: qanday qilib o'zingizni Zen Budda kabi fikrlashni boshlashingiz mumkin?

HOW TO MASTER SELF-DISCIPLINE THE SHAOLIN VAY

Endi siz Zenning asosiy tamoyillarini yaxshiroq tushunganingizdan so'ng, sayyoramizdagi ba'zi intizomli odamlar - buddist rohiblar - shaolinlarning turmush tarzi va odatlariga qarash vaqti keldi.

Rohiblarning kundalik e'tiqodlari va tartib-qoidalarini tahlil qilib, siz yuqorida bayon etilgan tamoyillarni qo'llash o'z-o'zini tarbiyalash hayoti uchun qanday poydevor qo'yishini tushuna boshlaysiz. Xo'sh, o'z-o'zini tarbiyalashni chuqur o'zlashtirgan bu odamlar aynan kimlar? Dunyodagi eng mashhur Zen Buddhist ibodatxonalaridan biri Xitoydagi Shaolin monastiridir. Tarixga ko'ra, u taxminan 1500 yil oldin Buggabhadra ismli buddist o'qituvchi Hindistondan Xitoyga kelganida tashkil etilgan. U buddist ta'limotlarini ustadan shogirdga o'tkazish kerak, deb qaror qildi. Bungacha buddist rohiblar odatda yozma talqin va oyatlarga tayanganlar. Xitoy imperatori Buggabhadraning g'oyasidan katta taassurot qoldirdi va buning natijasida uni moliya bilan ta'minladi.

ma'badni qurish uchun. Rohiblar nafaqat ma'naviy masalalarda, balki jang san'atida ham o'qitilgan va bugungi kungacha o'zlarining yuqori jangovar mahoratlari bilan mashhur. Ularga bir qator maxsus harakatlar, jumladan, "Temir bosh" texnikasi o'rgatiladi. Bu harakatni takomillashtirgan rohiblar peshonalari bilan beton plitani sindirishga qodir. Rohiblar shunday mutaxassislariga aylanishdiki, ular o'z mahoratlarini katta auditoriyaga namoyish qilish uchun dunyo bo'ylab tez-tez sayohat qilishadi. Tarix davomida bir nechta vayronagarchilik va hujumlarga qaramay, rohiblar hali ham ma'badda istiqomat qilishadi.

Rohiblar kuni ertalab soat 5 da boshlanadi va u 23:00 da tugaydi va shu vaqt ichida ular uchta asosiy faoliyatda qatnashadilar. Oziq-ovqat tayyorlash va tozalash, kung-fu va buddizmni o'rganish kabi asosiy ma'bad faoliyati. Barcha rohiblar kun davomida bir necha soat davomida mashaqqatli mashqlar bilan shug'ullanishadi, shuningdek, kuchli ruhiy va aqliy tayyorgarlikdan o'tadilar. Ular tashqi manfaatlarga ega bo'lishlari cheklangan va ular juda kam moddiy boyliklarga ega. Rohib ma'badga qo'shilganda, Budda ta'limotiga sodiqlik va moddiy boyliklardan voz kechishga tayyor ekanliklarini ko'rsatish uchun sochini olishlari kerak.

Xo'sh, buddist rohiblarning o'z-o'zini tarbiyalash darajasining siri nimada? Metyu Ahmet Britaniyada tug'ilgan rohib bo'lib, ma'badda bir necha yil mashg'ulotlar o'tkazgan. U shaolinlarning g'arbliklarga qaraganda mutlaqo boshqacha munosabatda ekanligini aniqladi. Birinchidan, rohiblar eng oddiy sharoitlarda yashaydilar, ular suv oqimiga ega emaslar va kiyimlarini qo'lda yuvishadi. Bu ularni hayotdagi kichik narsalar uchun juda minnatdor qiladi. Kichik narsalarni qadrlay olsangiz, bu sizning ruhiy salomatligingiz uchun foydalidir. Siz dunyo bo'lish uchun yaxshi joy ekanligini va unda ko'p imkoniyatlar borligini his qila boshlaysiz. Bu sizni maqsadlaringizga erishishga undaydi. Ikkinchidan, rohiblar boylik va moddiy boylik sizni baxtli qilmasligiga ishonishadi. Ular oddiy hayot kechirayotganlarga hasad qilmaydilar, chunki mashg'ulotlar davomida ular haqiqiy baxt sizning vazifangizni yoki ishtiyoqingizni topishdan kelishini bilib olishadi. Ularning misolida, ular ma'badda bo'lganlarida jismoniy va ma'naviy taraqqiyotdir. Bu dars oddiy, lekin juda kuchli. Sizning ambitsiyalaringiz va qadriyatlaringizga mos keladigan maqsadni topsangiz, ehtiros sizni olib yuradigan vosita bo'ladi. Hayotning qiyinchiliklari sizni bombardimon qila boshlaganda va maqsadingizga erishish uchun qanchalik uzoqqa borishingiz kerakligiga e'tibor qarata boshlasangiz ham, hayotdan maqsadingiz borligi sizni oldinga intilishda davom etadi.

Uchinchidan, ular o'zlarini jarohat yoki og'riq nuqtasiga itarib yuborishga ishonmaydilar. Ilgari rohiblar jismonan sog'lom bo'lishi va ma'badga hujum sodir bo'lgan taqdirda har doim o'zini himoya qilishga tayyor bo'lishi kerak edi. Ular juda ko'p ruhiy yoki jismoniy zo'riqish tufayli yaralangan yoki kasal bo'lgan rohib ma'badni himoya qila olmaydi, deb ishonishgan. Bugungi kunda ma'bad aholisi ham xuddi shunday munosabatda. Rohiblar ko'p soatlarini jismoniy tarbiya bilan mashg'ul qilishsa ham, ular dam olishga ham vaqt ajratadilar. Ular samarali bo'lish uchun band bo'lish shart emasligini tushunishadi. Rohiblarga kuyib ketmaslik uchun sekinlashish kerakligi o'rgatiladi. Bu ularning meditatsiya qilishining sabablaridan biridir. Ahmetning so'zlariga ko'ra, bu psixologik kuchni oshirishning eng samarali usuli, aqliy suhbatni kamaytirish va mashaqqatli mehnat bilan tanaffusni muvozanatlashni o'rganishdir.

Rohiblar kuniga bir necha soat meditatsiya bilan shug'ullanishadi. Kung-fu amaliyotchilari sizni salbiy impulslar hukmronlik qilmaslik uchun his-tuyg'ularingizni nazorat qilish muhim deb hisoblashadi. Samarali jangchi bo'lish uchun siz o'zingizning asosiy hayotiy kuchingizdan qanday foydalanishni o'rganishingiz kerak. "Chi" so'zi Shaolin an'anasi bu tushunchani qanday tasvirlaydi. Xitoy tilida "chi" so'zi "harakat", "havo" va "energiya" degan ma'noni anglatadi. Rohiblar bir necha yil kung-fu va tay-chi mashg'ulotlarini o'tkazishadi. Tai chi harakatlarni bajarish uchun haddan tashqari muvozanat va konsentratsiyani talab qiladi. Tai chining asl maqsadi jangchilarga zarba berish kerak bo'lganda qanday qilib diqqatni jamlash va xabardor bo'lishni o'rgatish edi. Shaolin rohiblarining ta'kidlashicha, ularning jarohatlarga chidamli va chidamli bo'lib qolish qobiliyati ularning chini mahorati tufaylidir. Rohiblar qorin va ichki organlarga halokatli zarbalarga dosh berishga qodir. Bunga ularning energiyasini qayta yo'naltirish orqali erishiladi, shunda zarbalar qaytariladi va ular shikastlanmaydi.

Meditatsiya fikringizni tinchlantirish va chini o'zlashtirish qobiliyatini berish bilan bir qatorda, sizning ichki odamingiz bilan aloqada bo'lishga yordam beradi. Maqsadingiz va ishtiyoqingizni kashf qilish haqida gap ketganda, meditatsiya eng muhim qadamdir. Shaolin rohiblari ertalab yotoqdan turishni istamaslik og'rig'ini boshdan kechirmaydilar. Ular energiya va hayajon bilan uyg'onadilar, chunki ular hayotda nimaga erishmoqchi ekanligini bilishadi. Ular bu ichki ishonch tufayli aqliy, jismoniy va ma'naviy mukammallikka intiladilar. Shaolin rohiblari uchun meditatsiya hayot tarzidir; ular buni amaliyot yoki yagona tajriba sifatida ko'rmaydilar. Ular har doim eng yuqori darajadagi konsentratsiyada ishlashga va doimiy e'tiborli hayot kechirishga intilishadi. Agar

Siz dengiz flotining muhrlari haqidagi bobni o'qidingiz, ularning Shaolin rohiblari bilan qanchalik o'xshashligini ko'rishingiz mumkin. Ular juda intizomli va uzoq muddatli maqsadlarga erishish uchun qisqa muddatli qulayliklardan voz kechishga tayyor.

Shaolin rohiblarining turmush tarzi oddiy odamlardan tubdan farq qilsa-da, ular samarali odamlar bilan umumiy bir narsaga ega.

- ular kun tartibiga rioya qilishadi (masalan, beshinchi bobdagilar). Shunday qilib, siz meditatsiya haqida ko'p o'qidingiz - keyingi bobda siz o'z intizomingizni yaxshilash uchun ushbu kuchli ruhiy amaliyotdan qanday foydalanishni boshlashingiz mumkinligini bilib olasiz.

OceanofPDF.com

CBO'LIM 11: MUCHUN TAHRIR SELF-DISCIPLINE VA FOCUS

Oxirgi bobda siz o'z-o'zini tarbiyalashda meditatsiya qanchalik muhimligi haqida o'qidingiz. Ushbu bobda siz meditatsiya qobiliyatingizni yaxshilashga yordam beradigan bir nechta asosiy mashqlarni o'rganasiz. Ba'zi odamlar meditatsiyaga qiziqmasligi mumkin, chunki ular buni zerikarli mashg'ulot, deb o'ylashadi, bu sizni soatlab g'o'ng'irlab o'tirishni o'z ichiga oladi! Bu mutlaqo noto'g'ri taxmin. Birinchidan, meditatsiya qilish uchun bir necha soat o'tirish shart emas. Ikkinchidan, meditatsiya - bu amaliyot emas, balki hayot tarzi va siz bunga munosabatda bo'lishingiz kerak. Muayyan meditatsiya usullariga o'tishdan oldin, keling, bu sizga qanday foyda keltirishini ko'rib chiqaylik.



TU BFOYDALARI MTAHRIRI

- Meditatsiya diqqatni jamlash va topshiriqni bajarish qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, bu sizning oqilona qarorlar qabul qilish qobiliyatingizni oshiradi. Bu sizning lahzani kechiktirish qobiliyatingizni yaxshilaydi

uzoq muddatda o'zingiz xohlagan narsaga e'tibor qaratishingiz uchun qoniqish. Kundalik hayotdagi qiyinchiliklar yo'qolib ketmaydi, lekin siz ularni yaxshiroq hal qilish qobiliyatini rivojlantirasiz.

- Meditatsiya sizga hayotning eng fojiali holatlariga oqilona va xotirjam nuqtai nazar bilan javob berish qobiliyatini beradi.

Agar siz hali ham meditatsiyaga shubha bilan qarasangiz, amaliyotning afzalliklarini ta'kidlaydigan ko'plab ilmiy dalillar mavjud. Jurnal *PNAS* nashr etilgan [ao'rganish](#) meditatsiya natijalarini his qilishni boshlash uchun taxminan etti kun kerakligini ta'kidladi. Tadqiqot 40 ta bakalavriat talabalarini besh kun davomida 20 daqiqalik meditatsiya mashg'ulotlarida ishtirok etishni o'z ichiga oldi. Bu vaqt mobaynida ularga bir nechta psixologik testlar berildi va natijalar nazorat guruhiga qaraganda ular kamroq tashvish, stress va kamroq charchashlarini aniqladi.

Fikrlaringizni ko'proq nazorat qilsangiz va ko'proq energiyaga ega bo'lsangiz, unumdorligingiz qanday yaxshilanishi haqida o'ylab ko'ring? Agar siz nima qilish kerak bo'lsa ham, meditatsiya orqali o'rgangan ko'nikmalaringiz sizni engishga undaydi. Va bu o'z-o'zini tarbiyalash bilan bog'liq.

MTAHRIRITTEKNIKALAR

Ishni boshlashdan oldin, ushbu ko'rsatmalarni bir necha marta o'qib chiqing, shunda siz ular bilan tanishasiz va kitobga qaytib, keyin nima qilish kerakligini bilish uchun diqqatni jamlashni davom ettirishingiz shart emas.

TUJUSTSITTINGTEKNIKA

Ushbu o'tirgan meditatsiya texnikasi "Zazen" deb nomlanadi. Shaolin rohiblari buni tez-tez mashq qiladilar va bu sizni qulay tarzda o'tirishni o'z ichiga oladi. Agar xohlasangiz, stulga tik o'tirishingiz, oyoqlaringizni erga qo'yib o'tirishingiz yoki lotus pozitsiyasini qabul qilishingiz mumkin. Jarayon davomida uxlashni xohlamasangiz, buni yotoqda qilishingiz tavsiya etilmaydi. Uyqu yaxshi narsa; ammo, meditatsiyadan to'liq foyda olish uchun siz hushyor turishingiz kerak. Qulay pozitsiyani topganingizdan so'ng, orqangizni tekis tuting, lekin uning qattiq emasligiga ishonch hosil qiling. Og'zingizni yopib qo'ymang, lekin uni yopiq holda saqlang, ko'zingizni ochiq tuting

lekin qaramang, sizning nigohingiz yumshoq bo'lib qolishi va oldingizda ikki fut atrofida erga qaratilgan bo'lishi kerak.

To'g'ri jismoniy holatda bo'lganingizdan so'ng, keyingi qadam ongga e'tibor berishdir. Ikki xil texnika mavjud - siz ikkalasini ham sinab ko'rishingiz va qaysi biri sizga eng mos kelishini ko'rishingiz mumkin. Nafas olishingizga e'tibor berishdan boshlang. Bu sizning fikringizdagi suhbatni o'chiradi va sizni hozirgi paytda qolishga majbur qiladi. Nafas olayotganda va nafas olayotganda, havo burun va og'iz orqali qanday harakat qilishini his eting. Ko'kragingizdan nafas olmang, oshqozoningizdan nafas oling. G'arbda biz ko'krakdan sayoz nafas olishni mashq qilamiz, bu kislorod oqimini cheklaydi va bizni charchagan his qiladi. Buddistlar to'g'ri nafas olishni mashq qilish muhim deb hisoblashadi, chunki u tana orqali yaxshi energiya oqimini ta'minlaydi. To'g'ri nafas olish sog'liq uchun bir qator afzalliklarga ega. Agar siz vahima hujumlari va tashvishlardan aziyat cheksangiz, nafas olishni qanday boshqarishni o'rganish juda foydali bo'lishi mumkin. Burun orqali va og'iz orqali sekin nafas olish tanadagi kislorod miqdorini muvozanatlashtiradi, bu sizni yaxshi his qiladi.

TUSHIKANTAZA TEXNIKA

Ikkinchi usul "Shikantoza" deb ataladi, bu "o'tirish" degan ma'noni anglatadi. Ushbu mashq yuqorida tavsiflanganidan biroz qiyinroq, shuning uchun bir necha urinishlardan so'ng u sizga yordam bermayotganini his qilsangiz, tushkunlikka tushmang.

O'tiring va atrofingizdagi va ichingizda nima sodir bo'layotganiga e'tibor bering. Aksariyat odamlar buni mashq qilganda, ularning aqli shovqinga to'la ekanligini payqashadi. Miyangizdan o'tayotgan ma'lumotlarni saralaganingizda, siz juda ko'p keraksiz narsalarni olib yurganingizni tushunasiz. Biroq, bu erda maqsad siz o'ylayotgan narsalar haqida o'zingizni hukm qilish emas, balki har bir fikrni tan olish va keyin uni tark etishdir. O'z fikrlaringizni osmonda suzayotgan bulutlar sifatida tasavvur qiling. Siz ularni g'oyib bo'lishga majbur qila olmaysiz, lekin ularning ma'nosiga e'tibor qaratish o'rniga, ular sizning yoningizdan o'tib ketayotganini kuzatishingiz mumkin. Buni qanday qilishni o'rganganingizdan so'ng, sizning salbiy fikrlaringiz sizga unchalik yomon ta'sir qilmaydi va siz ularni qo'yib yuborib, energiyangizni samaraliroq narsalarga yo'naltira olasiz. Siz nafaqat ijobiy va baxtli odam bo'lasiz, balki sizga xizmat qilmaydigan xatti-harakatlarga vaqt sarflashni ham to'xtatasiz. O'z ongingizni nazorat qilish orqali siz o'zingizni kuch-quvvat his qila boshlaysiz.

Siz "shunchaki o'tirasizmi" yoki nafasingizga e'tibor qaratsangiz, ongingiz chayqalishni boshlaydi, sizda shunday fikrlar paydo bo'ladi: *"Bu ahmoqlik, nega men vaqtimni behuda sarflayapman?"* yoki *"Men juda ko'p o'ylayman; Men hech qachon xayolimni bo'shata olmayman"*. O'zingizni ruhiy suhbatlarga berilib ketishingizga yo'l qo'ymang. O'z fikrlaringiz ustidan nazoratni yo'qotib qo'yganingizni anglaganingizdan so'ng, diqqatni hozirgi kunga qayta tiklashga harakat qiling. Buning uchun o'zingizni qoralashni boshlamang, chunki siz ko'proq aqliy suhbatni taklif qilasiz va bu siz qutulmoqchi bo'lgan narsadir. Meditatsiya - bu mahorat va uni qanchalik ko'p mashq qilsangiz, shunchalik yaxshi bo'lasiz. Agar siz butun umringiz davomida tez sur'atda G'arb turmush tarzi bilan yashayotgan bo'lsangiz, bir kechada ichki tinchlikka erishishingizni kutmang. Biroq, tadqiqot ta'kidlaganidek, siz o'z his-tuyg'ularingizni va hayotingizni nazorat qilishni boshlashingiz kerak va izchil amaliyotdan etti kun ichida ancha xotirjam bo'lishingiz kerak.

Agar sizga bir necha daqiqadan ko'proq vaqt davomida o'tirish qiyin bo'lsa yoki shu qadar qattiq tashvishdan azob chekayotgan bo'lsangiz, o'tirib, o'z fikrlaringizga qarshi turish chidab bo'lmas deb hisoblasangiz, Zen yurish meditatsiyasining bir turi bo'lgan "Kinhin" ni sinab ko'ring. Oyoq kiyimingiz va paypoqlaringizni yechishdan boshlang, keyin tik turing, lekin orqangizni qotirmang. Oyog'ingizda oldinga va orqaga silkitmasdan mustahkam turing, vazningiz bir tekis taqsimlanishi kerak va o'zingizni erga qo'ygandek his qilishingiz kerak. Bosh barmog'ingizni kaftingizga torting va keyin barmoqlaringizni bosh barmog'ingizga o'rang. Qo'lingizni qorin bo'shlig'iga qo'ying, faqat qorin tugmasi ustiga qo'ying. O'ng qo'lingizni chap qo'lingizning tepasiga qo'ying, oldingizda olti futga yaqin polga qarang. Sizning nigohingiz jamlangan, ammo yumshoq bo'lishi kerak.

O'ng oyog'ingiz bilan oldinga bir qadam tashlang. Har safar nafas olayotganda va nafas olayotganda oldinga bir qadam tashlang. Yurganingizda, soat yo'nalishi bo'yicha sekin, boshqariladigan harakatlarga intiling. Bir xil sur'atda turish uchun aql bovar qilmaydigan darajada o'z-o'zini tarbiyalash kerak bo'ladi. Bu o'z-o'zini nazorat qilishni rivojlantirishning ajoyib usuli. Har safar meditatsiyani tugatganingizda, harakatlaringizni o'zlashtirish qobiliyatiga ega ekanligingizni o'zingizga isbotlaysiz. Bu hayotingizning har bir sohasiga foyda keltiradigan faolroq, kuchliroq va aqliy munosabatga aylanadi.

Yaxshi odatlarni rivojlantirganda, maqsad kichikdan boshlab, keyin esa kengayishdir. Shuning uchun, kuniga 10 daqiqadan boshlash tavsiya etiladi - ertalab besh daqiqa va kechqurun besh daqiqa. Bundan buyon meditatsiyani hayotingizning munozarali bo'lmagan qismiga aylantiring. Meditatsiya qilishga "harakat qilmang", shunchaki

qiling. "Sinab ko'ring" so'zi falokat uchun retseptdir; keyingi bobda, men sizga nima uchun aytaman.

OceanofPDF.com

BO'LIM 12: VHYOUSHOULDNHAM"TRYVADO" A NARSA

O'z-o'zini tarbiyalash yo'lida hozir qilishingiz mumkin bo'lgan eng foydali ishlardan biri bu "sinab ko'ring" so'zini lug'atingizdan olib tashlashdir. Bu kichik o'zgarish sizning o'zingizga qarashingizni o'zgartiradi va o'zingizni hurmatingizni oshiradi. Sizning fikrlash tarzingiz hayotingizni shakllantiradigan yagona narsa emas. Sizning so'zlaringiz baland ovozda aytasizmi yoki boshingizdan qat'i nazar, ular o'zingizni qanday ko'rishingizga va qanchalik muvaffaqiyat qozonishingizga ta'sir qiladi. Ushbu bobda siz "sinab ko'ring" so'zi sizni orzularingizga erishishdan qanday qaytarishi va o'z-o'zini tarbiyalashga chek qo'yishi mumkinligini bilib olasiz.



STOP TISHLAYOR YBIZNING Best

Bolalar sifatida biz qo'limizdan kelganicha harakat qilishga undaymiz. Yaxshi niyatli o'qituvchilar va otalar bolalarga, agar ular qo'lidan kelganicha harakat qilsalar, yakuniy natija muhim emasligini aytadilar. Ommabop so'zlar, masalan, *"Hech bo'lmaganda harakat qildingiz"* yoki *"Bu ishtirok etish*

va g'alaba muhim emas"bu munosabatni yanada mustahkamlang. Bu qulay his-tuyg'u, chunki u muvaffaqiyatga erishish uchun har doim boshqa imkoniyatlar bo'lishini anglatadi. Haqiqat shundaki, shunday paytlar bo'ladiki, siz buni tuzatish uchun boshqa imkoniyatga ega bo'lmaysiz. Siz o'sha lahzani suratga olishingiz kerak, chunki uni hech qachon qaytarib olmaysiz.

Shu kundan e'tiboran siz SINOMAGAN emas, balki QILasiz! Siz aytgan va qilayotgan har bir narsada qat'iy va jasoratli bo'lishingiz kerak. Natijada, siz o'zingizni ko'proq hurmat qila boshlaysiz va boshqalar ham.

Muvaffaqiyatsiz bo'lishdan qo'rqib hech narsa qilmaydigan odam o'rniga ular sizni faol g'olib deb bilishadi. Muvaffaqiyatga erishishni kutish o'rniga, qila oladigan yagona narsa - harakat qilish, deb qaror qilganingizda, siz erisha oladigan narsangizga chek qo'yganingizni qabul qilasiz. Taqdir siz tomonda bo'ladigan paytlar bor va siz "sinab ko'ring" tafakkuri bilan maqsadingizga erishasiz; ammo, umumiy qoidaga ko'ra, hayot sizga aynan nima berganingizni beradi va siz shunchaki harakat qilish o'rniga harakat qilsangiz, har doim yaxshi natijalarga erishasiz.

Sinash uchun turli xil kulrang ranglar mavjud. Bu shuni anglatadiki, siz "qilish" o'rniga "sinab ko'rish" ni maqsad qilganingizda, o'zingizni javobgarlikka tortish ehtimoli kamroq bo'ladi. Agar siz "sinab ko'ring" fikrlash bilan ishlaganingizda, siz yetarlicha ish qilganingizni his qilganingizdan so'ng, o'zingizga taslim bo'lish uchun ko'p joy ajratasiz. Etarlicha ish qildingiz, deb qaror qilmaguningizcha, qanchalik "harakat qilasiz"? Sizning harakatlaringizni o'lchash qiyin, shunday emasmi? Bu o'z-o'zini aldash uchun eshikni ochadi, chunki endi siz minimal harakat qilgan bo'lsangiz ham, o'zingizni "sinab ko'rdim" deb aytishingiz mumkin. Buning ikkinchi tomonida, agar siz haqiqatan ham "qiladi" bo'lsangiz, siz va boshqalar ko'rishlari uchun dalillar mavjud. Hammasi oddiy - siz oldinga borib, ishni bajardingizmi yoki yo'qmi? Uzrlar "DO" mentalitetida o'z o'rnini yo'q. Natijani ko'rishni istasangiz, o'zingizni intizomli bo'lishingiz kerak.

BECOME ADOER

Qachonki siz "IJROCHI" bo'lsangiz, o'zingizga va qobiliyatlaringizga ishonishingiz kerak; lekin shu bilan birga, siz realistik bo'lishingiz kerak. Misol uchun, agar siz 100 funt vazn yo'qotishingiz kerak bo'lsa, vazn yo'qotishni kutmang, chunki siz bir oy davomida mashq qildingiz va parhezga rioya qildingiz. O'zingizning kuchli tomonlaringiz, zaif tomonlaringiz va ko'nikmalingizni halol inventarizatsiya qiling. Nimaga qodir ekanligingizni inventarizatsiya qilish o'z-o'zini tarbiyalash harakatidir, chunki o'zingizga qarshi turish uchun jasorat kerak.

shu tarzda, shu ravishda, shunday qilib. "Bechora men" munosabatiga berilib, vaqtingizni behuda sarflamang - bu sizni maqsadlaringiz sari intilishga undamaydi. Agar muvaffaqiyatga erishish uchun sizga kerak bo'lgan narsa borligini bilsangiz, u erga boring va buni amalga oshiring. Agar siz biror narsaga erishmoqchi bo'lsangiz, sizdan ko'ra bilimdonroq bo'lgan boshqalardan yordam so'rang. Agar siz yangi mahorat to'plamiga ega bo'lishingiz kerak bo'lsa, tashqariga chiqing va orzuvingizni haqiqatga aylantirish uchun kerak bo'lgan barcha malakalarni oling.

O'zingizga to'liq ishonishingiz va qilayotgan ishingiz maqsadlaringizga erishishingizga yordam berishi ham muhimdir. Siz ko'p kuch sarflashingiz va o'zingiz, hayotingiz va yo'nalishingiz haqida o'ylash uchun ko'p vaqt sarflashingiz kerak bo'ladi. Biroq, shu paytgacha siz biron bir qimmatli narsaga erishishning yagona yo'li mehnat va fidoyilik ekanligini qabul qilgan bo'lasiz. Yangi loyiha ustida ishlashni boshlashdan oldin, nimaga erishmoqchi ekanligingizni to'liq anglaganingizga ishonch hosil qiling. Bu haqda o'ylashning o'zi etarli emas, qalam va daftar oling va uni yozing. Maqsadlaringizga ishonchingiz komil bo'lmasa, ishga kirishishni kechiktiring *bor* Albatta, chunki, agar siz qaerga ketayotganingizni bilmasangiz, ko'p vaqt va kuchingizni behuda sarflaysiz. Bundan tashqari, agar siz rejalashtirmagan bo'lsangiz, muvaffaqiyatsizlik muqarrar. Siz har doim yangi tashabbuslarni boshlayotgan va ularni hech qachon yakunlamaydigan odam sifatida obro' qozonish xavfi ostida qolasiz. Shunda siz o'zingizning hurmatingiz va ishonchingizni yo'qotadigan ayovsiz tsiklga tushib qolasiz. Bu muammoni hal qilishning yagona yo'li bor - o'z qobiliyatlaringizga qarab maqsadlaringizni tanlang. Muvaffaqiyatga erishishingiz mumkinligiga ishonchingiz komil bo'lsa, unga boring. "Urinish" - bu falokat retsepti, "qilish" esa qat'iy va qat'iydir.

Urinishlar maqsadingizga erishishingizga xalaqit beradigan foydasiz, salbiy e'tiqodlarga olib keladi. Masalan, siz 20 funtni yo'qotmoqchisiz deylik. va siz hafta davomida mashq qilishga "harakat qilasiz" va yangi parhezingsizga yopishib olishga "harakat qilasiz" deb aytasiz. Siz aytgan so'zlar orqali siz allaqachon muvaffaqiyatsizlikka tayyor bo'ldingiz. Siz "sinab ko'rish"ga kirishganingizda, siz buni qila olishingizga ishonchingiz komil emasligini aytasiz va maqsadingizga tegmasangiz nima bo'lishini o'ylab qolib ketasiz. O'zingiz istamagan narsalarga qanchalik ko'p e'tibor qaratsangiz, bu sizni hayotingizga jalb qiladi. Buni "qilish"ga qaror qilganingizda, o'zingizni suzish shorti yoki bikini kiyib, o'zingizni jozibali va o'ziga ishonchli his qilgan nozikroq ko'rinishni tasavvur qila boshlaysiz.

SET REALISTIK GOALS VA BISHONING YO'ZIMIZ

Muvaffaqiyatli odamlar, agar ular o'z maqsadlariga erishmoqchi bo'lsalar, muvaffaqiyatga erishishlariga ishonishlari va o'zlarini yanada qattiqroq bosishlari kerakligini tushunishadi. Ular "harakat qilish" o'rniga, "qilishadi". Misol uchun, dunyodagi eng muvaffaqiyatli o'zini rivojlantirish mutaxassislaridan biri Dipak Chopra o'zining yuqori energiya darajasi va mahsuldorligi bilan mashhur. 73 yoshda ham u dunyo bo'ylab ma'ruzalar bilan sayohat qilmoqda. U hayotida ko'plab boshqa talablarga qaramay, qanday qilib o'z nashriyot imperiyasini qurishda davom etayotgani so'ralganda, uning javoblaridan biri: *"Harakat qilmang, qiling."*

So'z boyligingizdan "sinab ko'ring" kabi so'zlarni olib tashlashdan tashqari, fikringizni "harakat qiladigan" odamdan "harakat qiladigan" odamga qanday o'zgartirishingiz mumkin? Siz o'zingizga erishishingizni bilgan maqsadlarni belgilashdan boshlashingiz mumkin. Misol uchun, siz kuniga besh daqiqa mashq qilish uchun vaqt ajratasiz, desangiz, erishish mumkin va o'z-o'zini tarbiyalash siz uchun haqiqiy imkoniyat ekanligiga ishonch hosil qiladi. Bu jarayonda o'z-o'zidan ijobiy gapirish ham muhim omil hisoblanadi. O'zingizga haqiqiy maqsad qo'yganingizdan so'ng, kun davomida o'zingizga buni amalga oshirishni rejalashtirayotganingizni bir necha marta eslatib turing.

Bundan tashqari, siz qaysi yo'nalishga ketayotganingizga va u erga qanday borishingizga ishonchingiz komil bo'lsa, siz o'z manzilingizga etib kelish ehtimoli ko'proq bo'ladi, chunki siz qayerga bormoqchi ekanligingiz haqida aniq tasavvurga egasiz. Keyingi bobda men g'alaba qozonish va yo'qotish odatlari haqida gapiraman, hech kim yutqazishni istamaydi va hamma g'alaba qozonishni xohlaydi. Biroq, sizning odatlaringiz qaysi toifaga kirishingizni aniqlaydi.

CBO'LIM 13: VICHKI YOKI LOSER, WHICH ONE ARE YOU?

Agar o'z oldingizga qanday maqsadlar qo'yishni bilmay boshingiz qolsa, hayotda boshqa hech narsa qilmasangiz, o'z potentsialingizga erishasiz, degan qarordan boshlang. Siz o'z salohiyatingizni to'liq ro'yobga chiqarish uchun o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini tarbiyalashning kombinatsiyasi kerakligini bilib olasiz. Biz hech narsa qilmasak ham, hayot hech qachon bir joyda turmaydi. Bu doimiy o'zgaruvchan va dinamik tajriba va siz hayot haqidagi tasavvuringiz o'zgargandan keyingina eng yaxshi hayot kechirishni boshlaysiz. Hayot - bu o'quv akademiyasi - biz doimo o'rganamiz va doimo o'sib boramiz. Kollej yoki o'rta maktabni tugatganingiz uchun ta'limingiz to'xtab qolmasligi kerak. Agar siz uzoq vaqt harakatsiz o'tirsangiz, siz tezlikni yo'qotish xavfini tug'dirasiz. Hayotda "o'chirish" bandi yo'q - siz yo g'olib tomon harakat qilyapsiz, yo yutqazgan tomonda. Qaysi yo'nalishni tanlash o'zingizga bog'liq, bu tanlovni siz uchun hech kim qila olmaydi. Ushbu bobda biz sizni hayotingizning har bir sohasida ustun bo'lishga yordam beradigan beshta asosiy qoidani ko'rib chiqamiz. Bir oz ozishni xohlaysizmi, sevgi munosabatlarini topasizmi yoki ishda samaraliroq bo'lishni xohlaysizmi, bu tamoyillar sizga yordam beradi. Ushbu strategiyalarni o'zlashtirganingizdan so'ng, nafaqat unumdorligingiz, balki o'zingizga bo'lgan ishonchingiz va o'zingizga bo'lgan hurmatingiz ham yangi darajaga ko'tariladi. Tezkor eslatib o'tamiz, muvaffaqiyatda oson narsa yo'q - agar siz ishni qo'ymasangiz, qanchalik ko'p bilim olgan bo'lsangiz ham muvaffaqiyatsiz bo'lasiz.



Nima istayotganingizni biling: Hech qachon mashinaga o'tirib, notanish manzilga borishga harakat qilganmisiz? Siz o'ylayotgandirsiz, nega kimdir buni qiladi? To'g'ri aytasiz, hozirgi zamonda va bizda mavjud bo'lgan barcha texnologiyalar bilan mobil qurilmangizga pochta indeksini kiritishingiz kifoya va u sizni u erga yo'naltiradi. Qaerga ketayotganingizni bilish muvaffaqiyatingiz uchun juda muhimdir. Agar siz bilmasangiz, xuddi mashinadagi haydovchi notanish manzilga ketayotgandek, aylana bo'ylab aylanib, ma'lum yo'llar manzilingizga yetib boradimi yoki yo'qligini bilish uchun vaqtingizni behuda sarflaysiz. Maqsadingizga qanchalik ko'p tafsilotlar qo'shsangiz, unga erishishingiz osonroq bo'ladi. Sizga ichingizda olov yoqadigan narsa kerak. Ushbu ikki bayonot haqida o'ylab ko'ring, *"Men 20 kilogramm vazn yo'qotaman"* yoki *"Men 20 kilogramm vazn yo'qotaman, sport zalida ko'tarishim mumkin bo'lgan vaznni uch baravar oshiraman va maqsadimga erishganimdan keyin ikkita yangi kiyim sotib olish uchun pul tejayman."* Ushbu bayonotlarning qaysi biri sizni ko'proq hayajonga soladi? Ikkinchisi ko'proq ilhomlantiradi, chunki u o'ziga xos va hissiyotlarni qo'zg'atadi. Odamlarni his-tuyg'ular boshqaradi - biz harakat qilishdan oldin nimanidir his qilishimiz kerak.

Nima istayotganingizni hal qilishda, "nima uchun?" Maqsadga intilish ertalab sizni yotoqdan turg'azmaydi. Nima uchun bu maqsadga erishmoqchisiz? Siz erishmoqchi bo'lgan hamma narsa sizning asosiy qadriyatlaringiz va hayotdagi yakuniy maqsadingizga mos kelishi kerak. Misol uchun, siz 100 000 so'zli kitob yozishni maqsad qilgan bo'lishingiz mumkin

depressiyani qanday yengganingiz haqida. Oddiy odam uchun bu imkonsiz vazifadek tuyuladi, lekin siz buni amalga oshirishingiz mumkin bo'lgan narsa ekanligini bilasiz, chunki siz boshqalarga depressiya tuzog'idan chiqishga yordam berish ishtiyoqiga egasiz va bu mumkinligini bilasiz. Aynan shu yakuniy tasavvur sizni ertalab yotoqdan turishga yoki ishdan uyga qaytishga va televizorni yoqish o'rniga yozishni boshlashga undaydi. Sizning "nima uchun" sizni muvaffaqiyat sari undaydigan vositadir.

Sizni oxirgi manzilingizga etkazish uchun nimalarni qurbon qilishingiz kerakligi haqida ham o'ylab ko'rishingiz kerak. Esingizda bo'lsin, og'riq va azob-uqubatlardan qutulib bo'lmaydi va bu sizning orzularingizga erishishda ham to'g'ri. Agar siz hayotda biron bir muhim narsaga erishmoqchi bo'lsangiz, biror narsadan voz kechishingiz kerak bo'ladi. Misol uchun, agar siz ma'lum bir moliyaviy maqsadga erishmoqchi bo'lsangiz, unga erishish uchun ikkinchi ish topishingiz va qat'iy byudjetga rioya qilishingiz kerak bo'lishi mumkin. Agar siz kilogramm berishni istasangiz, ertaroq uyg'onishingiz va mashq qilishingiz kerak bo'ladi. Maqsadlaringizni qo'yganingizda, yo'lda tushkunlikka tushmaslik uchun nimalardan voz kechishingiz kerakligini o'ylab ko'ring. Bundan tashqari, voz kechishingiz kerak bo'lgan narsalarni hisobga olish, siz erishmoqchi bo'lgan maqsad haqiqatan ham qurbon qilishga arziydimi yoki yo'qligini aniqlashga yordam beradi.

Burchaklarni kesmang:Keling, "qilish" va "harakat qilish" tushunchalariga qaytaylik. O'z maqsadlariga erishish yoki muammoni hal qilish uchun harakat qiladigan odamlar muvaffaqiyatga erishish uchun bor kuchlarini sarflamaydilar, chunki ular miyasida, agar muvaffaqiyatsiz bo'lsa, yana nima qilishlarini rejalashtirishadi. Muvaffaqiyat sizdan nafaqat eng yaxshi oyoqlaringizni oldinga qo'yishni talab qiladi, balki ishlarni to'g'ri bajarishingiz ham muhimdir. Misol uchun, agar siz vazn yo'qotmoqchi bo'lsangiz, burchaklarni kesish vazn yo'qotish tabletkalarini qabul qilishni yoki operatsiya qilishni o'z ichiga oladi. Boshqacha qilib aytganda, siz vazn yo'qotish uchun hech narsa qilmadingiz. Siz bir necha hafta harakat qildingiz va keyin keskin choralar ko'rish orqali oson yo'lni tanladingiz. Shunday qilib, siz maqsadingizga erishgan bo'lishingiz mumkin, lekin bu jarayonda siz hech narsaga erishmadingiz, chunki sizni u erga olib borgan o'zingizning harakatlaringiz emas. Nima bilan faxrlanishingiz kerak? Siz tabletkalarni tashladingizmi yoki operatsiya stoliga borib yotdingizmi? Burchaklarni kesishda mag'rurlik yo'q.

Katta sakrashga yo'l qo'ymang:Maqsad sari kichik qadamlar qo'yish uchun katta qadamlar qo'yish kabi o'zini-o'zi tarbiyalash kerak. Maqsadingizga birinchi marta yo'l olishni boshlaganingizda, u erga borishga harakat qilish vasvasasi bo'ladi

katta qadamlar qo'yib, imkon qadar tezroq. Bu haqda o'ylab qarasangiz, bu ajoyib g'oyaga o'xshaydi. Siz hayajonlanasiz va siz o'zingizni dunyoni egallashga qodirdek his qiladigan dastlabki energiya portlashini boshdan kechirasiz, shuning uchun siz bor kuchingizni taraqqiyotga sarflaysiz. Ammo tez orada siz motivatsiya tugashini bilib olasiz va bizga maqsadlarimizga erishish uchun motivatsiyadan ko'proq narsa kerak. Bu muammoning yechimi reja tuzib, unga amal qilishdir. Shuni qo'shimcha qilishim mumkinki, hayajon va motivatsiyani his qilishning yomon joyi yo'q; Axir, agar siz o'z maqsadlaringizga erishishdan xursand bo'lmasangiz, kim? Biroq, maqsadga erishishning eng oson yo'li - unga o'lchovli va oqilona sur'atda harakat qilish; jurnalni saqlang va undan muvaffaqiyatingizni kuzatish uchun foydalaning. Belgilangan manzilga yetib borganingizdan so'ng, qayerdan kelganingizga nazar solib, erishgan narsangizdan faxrlanishingiz mumkin.

Takrorlash muvaffaqiyat kalitidir:Aytaylik, sizning oldingizda ispan tilini yetarlicha ravon bilish maqsadingiz borki, siz ispan gazetasini qiynamasdan o'qiy olasiz. Ushbu maqsadga erishish yo'lidagi birinchi qadamingiz ispan tilining lug'at, grammatika va imloni o'zlashtirishingizga yordam berish uchun qanday mashqlar va mashqlar kerakligini ishlab chiqish bo'ladi. Bir nechta ilovalarni yuklab olishingiz, kitob sotib olishingiz yoki ba'zi darslar uchun pul to'lashingiz kerak bo'lishi mumkin. Sizning keyingi qadamingiz bu mashqlarni har kuni takrorlashdir. Takrorlashda qiziqarli narsa yo'q, lekin bu muvaffaqiyatga erishish talablaridan biridir. Ba'zida o'zingizni xafa his qilasiz, chunki siz hech qanday muvaffaqiyatga erishmayotganga o'xshaysiz. Siz vaqti-vaqti bilan bir kunni o'tkazib yuborishingiz mumkin va bu yaxshi, faqat to'xtagan joydan davom etishingizga ishonch hosil qiling va bu maqsadingizga yana bir bor intilmoqchi ekanligingizga qaror qiling. Buning uchun uzr so'rash yoki o'zingizni urib, vaqtingizni behuda sarflamang.

G'alabalaringizni nishonlang:Misol uchun, agar sizning maqsadingiz to'liq marafonda yugurish bo'lsa va siz formasiz bo'lsangiz va yillar davomida mashq qilmagan bo'lsangiz, bu imkonsiz vazifaga o'xshaydi. Biroq, hiyla - asosiy maqsadga e'tibor qaratish emas, aks holda siz umidsizlikka tushib qolasiz va umuman taslim bo'lishingiz mumkin. Kichik maralarga erishishga va har safar erishganingizda nishonlashga e'tibor qarating. Shunday qilib, siz har safar ikki mil to'xtovsiz yugurish imkoniga ega bo'lganingizda nishonlashingiz mumkin, keyingisi besh, keyin o'n, va hokazo. Qanchalik ko'p g'alaba qozonsangiz, o'zingizni g'olib sifatida ko'ra boshlaysiz.

Qaysi maqsadni amalga oshirishni xohlasangiz, esda tuting, diqqatni jalb qilishni tanlagan narsangiz sizni jalb qiladi. Modomiki siz izchil harakat va

o'zingizga ishoning, bunga erishasiz. Keyingi bobda men sizga nima uchun maqsadlaringizga erishish sizni hayajonli deb bilishini aytib beraman.

OceanofPDF.com

CBO'LIM 14: FHAMMA ICHINDA LOVE BILAN PROCESS

Qaysi maqsadga erishmoqchi ekanligingizni bilganingizdan so'ng va u erga borish rejasini ishlab chiqdingiz, keyingi qadam jarayondan zavqlanishdir. Ko'pchilik o'z ehtiroslarini topish, maqsadlar qo'yish va tizimni o'rnatishdan hayajonlanadi, lekin maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan ish hajmining haqiqati paydo bo'lganda, ular taslim bo'lishadi. Muammo shundaki, odamlar o'zlarining konfor zonasidan tashqariga chiqishni yoqtirmaydilar; aslida tana shu tarzda ishlashga mo'ljallangan. Agar siz muvaffaqiyatga erishish shart bo'lgan oilada o'smagan bo'lsangiz va bolaligingizdan yaxshi odatlarni rivojlantirishga o'rgatilgan bo'lsangiz, maqsadni belgilash jarayoni juda qiyin bo'ladi. Agar siz dunyodagi eng muvaffaqiyatli sportchilarni o'rgansangiz, ularning aksariyati bolaligidanoq shug'ullanganligini bilib olasiz. Misol uchun, opa-singil Uilyamslarning kimligini hech kim bilmasdan oldin, otasi ularni uch yoshida professional tennischi bo'lishga o'rgatishni boshladi. Biz Venera o'zining birinchi professional o'yinida g'alaba qozonganini 14 yoshida ko'rdik, bu 11 yil mashg'ulotda! Kristiano Ronaldu dunyoning eng buyuk futbolchilaridan biri hisoblanadi, u 11 yoshida mashg'ulotlarni boshlagan! Tiger Vuds 6 yoshidan beri golf o'ynashni o'rganmoqda! Men aytmoqchi bo'lgan narsa shundaki, mukammallik bir kechada tug'ilmaydi. Siz ertaga maqsadlaringizni yozib, ularga erishmoqchi emassiz, buning uchun sizdan jiddiy mehnat talab etiladi.



Agar siz maqsadlar qo'yishdan ularga erishishga o'tmoqchi bo'lsangiz, qanchalik qiyin bo'lmasin, jarayondan zavqlanishni o'rganishingiz kerak. Nega? Chunki agar siz muvaffaqiyatga erishish uchun qat'iyat va g'ayratga tayanishga harakat qilsangiz, siz hali ham jadal o'sishni boshlamay turib, taslim bo'lasiz. Ushbu bobda men sizga mashaqqatli mehnat haqidagi fikringizni qanday o'zgartirish va muvaffaqiyat jarayonidan zavqlanishni boshlashni o'rgataman.

TU PHUQUQI ASSOCIATION

Motivatsiya uchun cheklovlar mavjud. Maqsadlaringizga e'tibor qaratsangiz, o'zingizni kuch-quvvat his qilasiz, lekin sizni u erga olib borishning kunlik ishtiyoqi, agar siz ishdan zavq olishni o'rganmaguningizcha, kuchingizni butunlay yo'qotadi. Yaxshi xabar shundaki, psixologiya bo'yicha ba'zi asosiy bilimlarga ega bo'lgan holda, siz sayohatdan xuddi maqsad haqida hayajonlanishni boshlashingiz mumkin.

Siz hech qachon hayvonni o'rgatganmisiz? Agar shunday bo'lsa, siz assotsiatsiyaning kuchi haqida bir oz ma'lumotga ega bo'lasiz. Psixolog Ivan Pavlov buni 1890-yillarda [o'rganish](#) u ovqatlanayotganda itlar so'lak oqadigan yo'lda olib bordi. Bir muncha vaqt o'tgach, u itlarning so'laklari oqayotganini payqadi

Pavlovning yordamchisining qadam tovushlarini eshitganlarida yoki u xonaga kirib kelganida, hatto ovqat ko'tarmagan bo'lsa ham. Pavlovning xulosasiga ko'ra, itlar ovqatlanish vaqtini oyoq tovushlari bilan bog'laydi, bu esa avtomatik tupurikning reaksiyasini keltirib chiqaradi. U buni batafsil o'rganib chiqdi va ovqatlanish vaqtiga qo'ng'iroqni kiritdi; Pavlov ovqatdan oldin qo'ng'iroqni chalay boshladi va bir necha kun ichida itlar qo'ng'iroq chalinishi va ovqatlanish vaqti bilan birlashdilar. Ovqat bo'lmasa ham qo'ng'iroq ovozidan so'laklari oqardi.

Pavlov tajribasi 21 bilan qanday bog'liqlik borst- asr odamlari? Bu shuni ko'rsatadiki, muayyan javoblarni majburlash o'rniga, biz konditsionerlik kuchidan foydalanib, jarayonni ancha osonlashtiramiz. Agar siz yoqimsiz yoki qiyin vazifani ijobiy his-tuyg'ular bilan birlashtira olsangiz, vaqt o'tishi bilan siz vazifadan zavqlana boshlaysiz, chunki ongingizda harakat va his-tuyg'ularning ijobiy assotsiatsiyasi shakllangan. Aytmoqchi bo'lganim, mehnatni o'ylab baxtni his qilish mumkin! Bu haqiqat bo'lish uchun juda yaxshi tuyulishi mumkin, lekin uni yanada yaxshiroq qilish uchun jarayon nisbatan sodda va bajarilishi oson. Sizning yagona vazifangiz - vazifani bajarishdan oldin, davomida va keyin qanday qilib xotirjamlik va zavqlanish hissiyotlarini qo'zg'atish haqida o'ylashdir. Shuni ta'kidlashim mumkinki, bu oddiy jarayon bo'lsa ham, odamlar muvaffaqiyatsizlikka uchragan yagona sabab - ular izchil emasligidir. Konditsionerlik bir kechada sodir bo'lmaydi va agar siz ishni qisqa muddatda bajarishga tayyor bo'lmasangiz, uzoq muddatli foyda olmaysiz. Keling, bu shaxsiy darajada siz uchun qanday ishlashini ko'rib chiqaylik.

Aytaylik, siz o'z kompaniyangizni ochmoqchisiz, lekin bank kreditiga murojaat qilish uchun biznes reja tuzishingiz kerak. Bilasizmi, bu rejani tuzish uchun bir necha soatlik tadqiqot va keyin qo'shimcha soatlab izlanishlar talab etiladi. Ushbu maqsadga erishish uchun tizza kompyuteringiz oldida o'tirish g'oyasi sizni qo'rquvga to'ldiradi va shuning uchun uni kechiktirishda davom etasiz. Ushbu qiyin vazifa bilan ijobiy aloqa o'rnatish uchun nima qila olasiz? Sizni boshlash uchun ba'zi fikrlar.

HOW TO FORM POSITIVE ASSOSIYALAR

Sevimli gazak yoki ichimliklaringiz haqida o'ylab ko'ring - biznes-reja ustida ishlashni boshlashdan oldin siz gazak tayyorlaysiz yoki o'zingiz yoqtirgan ichimlikdan bir piyola quyaysiz. Biroz vaqt o'tgach, sizning fikringiz harakatni bog'lashni boshlaydi

biznes rejangiz ustida ishlash bilan sevimli ichimlik yoki gazakni iste'mol qilish. Yoki ish boshlashdan oldin sevimli motivatsion ma'ruzachingizni tinglashga yoki ilhomlantiruvchi maqolani o'qishga bir necha daqiqa sarflashingiz mumkin. Yoki xushbo'y hidli dush jeli bilan issiq dush qabul qilishni yoqtirishingiz mumkin. Bu sizni ma'lum bir hid va haroratni samarali ish bilan bog'lashga undaydi.

Ishlayotganingizda, sizni motivatsiya qilish uchun fonda engil musiqa tinglang. Odamlar odatda matnli musiqa juda chalg'ituvchi deb hisoblashadi, lekin YouTube-ga kiring va "mahsuldorlik musiqasi" deb yozing va siz ish paytida diqqatingizni jamlashga yordam beradigan pleylistlar tanlovini topasiz. Bir muncha vaqt o'tgach, siz ushbu musiqani mahsuldorlik bilan bog'lashni boshlaysiz va o'z-o'zini mustahkamlash sikli boshlanadi. Har bir mashg'ulotdan so'ng, jarayondan o'tganingiz uchun o'zingizni tabriklash uchun mukofot bering. Misol uchun, siz o'zingiz yoqtirgan serialning epizodini tomosha qilishingiz mumkin yoki siz juda hayajonlangan badiiy romanning bir necha boblarini o'qishingiz mumkin. Mukofot tizimini yaratish uchun yana ko'p narsa bor, keyin o'zingizni silab qo'ying. Siz qilayotgan narsa miyangizni mashaqqatli mehnat va ijobiy his-tuyg'ular o'rtasidagi aloqani yaratishga o'rgatishdir. Agar siz ushbu tartibga mos kelsangiz, oxir-oqibat jarayon shu qadar avtomatik bo'lib ketadiki, sizga mukofot kerak bo'lmaydi. Siz mukofot bilan shunday kuchli aloqani rivojlantirasizki, mashaqqatli mehnatingiz o'z samarasini beradi.

Mana yana bir misol, ehtimol siz biroz vazn yo'qotmoqchi bo'lganingiz uchun sport zaliga tez-tez borishni xohlaysiz. Siz sevimli qo'shiqlaringizning pleylistini yaratishingiz va mashq paytida ularni tinglashingiz mumkin. Bu sizni sport zaliga borishga rag'batlantiradi va sevimli musiqangiz va sport zaliga borish bilan bog'liqlik kuchaygan sari, mashq qilish g'oyasi siz uchun yanada qiziqarli bo'ladi. Gimnastika zaliga borish haqidagi o'ydan zavqlanishni boshlaysiz, shunda hatto pleylistingizni unutib qo'ysangiz ham, bu tajribadan bahramand bo'lasiz.

Takrorlash muvaffaqiyat kalitidir. Harakatni qayta-qayta takrorlasangiz, maqsadingizga erishish uchun zarur bo'lgan harakatda qatnashish kerakmi yoki yo'qmi, degan bahsga vaqt va kuchingizni behuda sarflashni to'xtatasiz, bu tish cho'tkasi kabi tabiiy bo'lib qoladi va shunchaki buni qilasiz.

Maqsadga erishish jarayonini sevishni o'rganishga yordam beradigan yana bir kuchli usul bu muvaffaqiyatingizni shaxsiyatingiz bilan bog'lashdir.

Bu bilan nima demoqchiman? Maqsadingizga erishganingizdan so'ng, hozirgi odamingiz bilan solishtirganda qanday odam bo'lishingiz haqida o'ylab ko'ring. Ayni paytda siz o'zingizni bir oz ishonchsiz his qilishingiz mumkin, chunki siz hayotda bo'lishni xohlagan joyda emassiz. Balki siz ortiqcha vaznga egasiz yoki shu yoshda siz kutgan pulni topa olmayotgandirsiz. O'zingizni hozir bo'lgan odamingizdan, bo'lmoqchi bo'lgan odamga o'tayotgan odam deb o'ylash, maqsadingizga erishish uchun qattiq mehnat qilishda davom etishingizga undaydi. Har bir marraga erishganingizdan so'ng, kun o'tgan sayin yangi shaxsingiz yanada real bo'ladi.

Agar sizning maqsadingiz to'liq marafonda yugurish bo'lsa, o'zingizni ushbu maqsadga erishish yo'lida ishlayotgan odam sifatida emas, balki o'zingizni sog'lig'iga e'tiborli, energiya bilan to'la va jismoniy mashqlar hayotning bir qismi bo'lgan odam sifatida ko'ring. Esingizda bo'lsin, sizning fikrlaringiz kuchli. Biror narsa haqida o'ylashga qancha vaqt ajratsangiz, uni hayotingizga shunchalik jalb qilasiz. O'zingizni qanday his qilishni xohlaysiz? Sizni va siz bo'lishni istagan odamning yo'lida to'siq bo'layotgan yagona narsa - izchil harakat ekanligini bilish sizni rag'batlantiradimi? Maqsadlar sari olg'a siljish uchun zarur bo'lgan mashaqqatli mehnat jarayoni haqida o'ylashning aqlli usuli - bu hayotingizni yaxshilash imkoniyatiga ega bo'lganingiz uchun minnatdor bo'lishdir. Ko'p odamlar hayotning stressiga berilib ketishganki, ular orzu qilgan hayotga erishish uchun kerakli qadamlarni qo'yish u yoqda tursin, yashashni xohlagan yaxshiroq hayot haqida o'ylashga ham o'tirishga vaqtlari yo'q. Loyiha ustida ishlashni boshlashdan oldin yoki ushbu mashg'ulotni boshlashdan oldin, hayotingizni o'zgartirish uchun ajoyib imkoniyatga ega bo'lganingizdan qanchalik minnatdor va hayajonlanganligingiz haqida bir necha daqiqa o'ylab ko'ring. Shuningdek, siz oltin yulduzli mukofotni ham qo'llashingiz mumkin - ular buni maktabda qilishlariga sabab bor. Topshiriqni topshirib, uni oltin yulduzcha bilan qaytarib olganingizdan keyin qanchalik hayajonlanganligingizni eslaysizmi? *"Juda qoyil"* loyihaning oxirida? Siz nafaqat o'zingiz bilan faxrlanasiz, balki bu sizni uyga yugurib, onamga aytib berishingiz uchun yana bir oltin yulduzga ega bo'lishingiz uchun bor kuchingizni sarflashga undadi.

Sport zaliga borgan har bir kuningiz uchun oltin yulduzlarni taqvimga yopishtirish, siz faqat boshlang'ich maktabda qiladigan narsaga o'xshab ko'rinishi mumkin, ammo bu oltin yulduzlarni ko'rish sizni muvaffaqiyat tuyg'usi bilan to'ldiradi va yakuniy maqsad sari harakatlanishda davom etishingizga kuch beradi. Agar siz ushbu strategiyani amalga oshirmoqchi bo'lsangiz, taqvimni har kuni ko'radigan joyga osib qo'ying, shunda har safar unga qaraganingizda va sizni eslatib turadi.

hozirgacha erishgan yutuqlaringiz, siz hali uzoq yo'l bo'lsa ham, davom ettirishga da'vat etiladi.

Jarayondan zavq olishni o'rganish bilan bir qatorda, o'zingizni salbiy his-tuyg'ularingizni ijobiy nuqtai nazardan ko'rishga o'rgatish kerak bo'ladi. Salbiy his-tuyg'ular - bu hayot haqiqati va sizning maqsadlaringizga erishish uchun harakat qilayotganingizda ularni boshdan kechirish uchun yaxshi imkoniyat bor. Biroq, siz salbiy his-tuyg'ularga bo'lgan munosabatingizni o'zgartirsangiz, ular sizga qarshi emas, balki siz uchun ishlay boshlaydi. Men bu jarayonni keyingi bobda muhokama qilaman.

OceanofPDF.com

CBO'LIM 15: HOW TO MAKE YOUR BUSINESS NEGATIVE EFFECTS WORK FOR YOU AND NOT AGAINST YOU

Qanchalik ijobiy munosabatda bo'lsangiz yoki taqdiringizga erishishga qanchalik yaqin bo'lishingizdan qat'i nazar, qayg'u, umidsizlik, g'azab va umidsizlik tuyg'ulari sizni bir nuqtada qamrab oladi. Inson bo'lish - bu yaxshi va yomonni o'z ichiga olgan his-tuyg'ularning to'liq spektrini boshdan kechirishni anglatadi. O'zimizni har qanday salbiy narsadan himoya qilishni xohlashimiz tabiiy, shuning uchun biz o'zimizni eng yaxshi his qilmasak, bu his-tuyg'ularni imkon qadar tezroq yo'q qilishga harakat qilamiz. Ushbu bobda men siz bilan SHni qabul qilish nafaqat sog'lom, balki maqsadingizga erishish va intizomli bo'lish haqida gap ketganda, ular juda foydali ekanligini siz bilan baham ko'rmoqchiman.



Agar siz bu hayotda hech qachon azob-uqubatlardan qutulolmaysiz, deb qabul qilishni o'rgangan bo'lsangiz, siz yoqimsiz narsalardan foyda olishga tayyormiz.

hissiyotlar. Umidsizlik va qayg'u kabi salbiy his-tuyg'ular, biror narsa to'g'ri emasligidan dalolat beradi va uni o'zgartirish kerak. Salbiy his-tuyg'ularingizni hayotingizdan olib tashlashingiz kerak bo'lgan noqulaylik deb o'ylamang; Buning o'rniga ularni sizni ijobiy o'zgarishlarga olib boradigan foydali ko'rsatgich sifatida ko'ring. Salbiy his-tuyg'ularingizdan sizni o'zingiz ichida bo'lgan tartibsizlikdan olib chiqish uchun harakat rejasini tuzish uchun rag'bat sifatida foydalaning. Ko'pchiligimiz salbiy his-tuyg'ulardan gochish va ularga e'tibor bermaslik uchun qo'limizdan kelganini qilamiz va ular yo'q bo'lib ketishi yoki o'z-o'zidan hal qilinishiga umid qilamiz. Afsuski, bu hech qachon sodir bo'lmaydi! Keling, eng keng tarqalgan salbiy his-tuyg'ularni ko'rib chiqaylik va ularni qanday qilib to'g'ri yo'nalishga yo'naltirishimiz mumkin.

HOW TO USE ANGER VA RYOSHGA YBIZNING AAVZULI

Ko'pchiligimiz g'azab va g'azab tuyg'ularini engish qiyin deb hisoblaymiz va bir oz chuqurroq qazsak, bu bizning bolaligimizda qanday tarbiyalanganligimiz tufayli ekanligini bilib olamiz. Ba'zilarimiz yoshligimizdan jahl qilish yaxshi ish emasligini va g'azabimizni nazorat qilishimiz kerakligini o'rgatishgan, chunki ular bizni afsuslanadigan narsaga olib kelishi mumkin. Natijada, biz o'zimizning g'azab tuyg'ularimizni, garchi bu his-tuyg'ular oqlangan bo'lsa ham, ichimizga tiqamiz va oxir-oqibat yelkamizdagi chip bilan yuramiz. Buning yana bir ekstremal tomoni shundaki, ba'zi odamlar g'azabdan odamlarni o'zlari xohlagan narsani qilishga majburlash usuli sifatida ishlatishga o'rgatiladi. Bunday yashaydigan odamlar doimo qichqiriqlar bilan shug'ullanadilar. Ushbu yondashuvlarning hech birida sog'lom narsa yo'q.

Bu haqda o'ylab ko'rsangiz, g'azab sizni tirik his qiladi va shuning uchun siz o'zingizning jismoniy kuchingizni gimnastika mashg'ulotlariga yo'naltirish uchun beradigan jismoniy zaryaddan foydalanishingiz mumkin. Bundan tashqari, sizni uzoq muddatli maqsadlar sari undash uchun kuchli motivator sifatida ham foydalanishingiz mumkin. Masalan, sizning vazningizni masxara qilgani uchun singlingizga nisbatan g'azablanishingiz mumkin; Bu mulohazalardan xafa bo'lish o'rniga, g'azabingizdan ijobiy o'zgarishlar uchun asos sifatida foydalaning. Va yo'q, siz o'z hayotiy qarorlaringizni boshqalarning so'zlari va harakatlariga asoslamaysiz, lekin siz ularni sizning yo'nalishingizga yuborilganda o'zingizning foydangiz uchun ishlatasiz. Yoshligingizda sizni masxara qilgan va mazax qilgan odamlarga siz biron bir foydali ish qilishga va dunyoga ijobiy ta'sir ko'rsatishga qodir ekanligingizni isbotlash istagi sizni oldinga siljish uchun zarur yoqilg'i bilan ta'minlaydi.

HOW TO USE ENVY TO YBIZNING AAVZULI

Hasad - bu o'z foydangiz uchun foydalanishingiz mumkin bo'lgan yana bir tuyg'u. O'ylab ko'ring, ko'pchilik hasad tuyg'usini boshdan kechirganda nima qiladi? Ular boshqa odamni yiqitish uchun vaqt va kuchlarini behuda sarflashadi. Agar siz hasad qilsangiz, bu boshqa odamda siz xohlagan narsa borligidan dalolat beradi. Agar siz do'stingizning moddiy boyliklariga havas qilsangiz, o'zingiz xohlagan narsani sotib olish uchun zarur bo'lgan moliyaviy erkinlikni his qilishingiz uchun ko'proq pul ishlab chiqarish ustida ishlashni boshlang. Agar har kecha televizor qarshisida yuzingizni pitsa bilan to'ldirib o'tirganingizda, kimdir yo'qotgan vazniga hasad qilsangiz, vazn yo'qotish uchun jiddiy reja tuzishni boshlash vaqti keldi. Rashkni boshdan kechirganingizda, his-tuyg'ularingizni baholang va nima istayotganingizni yozing va ushbu maqsadlarga erishish uchun harakat qiling.

HOW TO USE ANXIETY TO YBIZNING AAVZULI

Hech qachon tashvishlanasizmi? Bu dahshatli tuyg'u, to'g'rimi? Yaxshi xabar shundaki, agar siz bunga ruxsat bersangiz, tashvishlanish yomon odatingiz sizning foydangizga ishlashi mumkin. Qo'rquv sizni falaj qilishi mumkin, ammo u to'g'ri qo'llanilsa, muvaffaqiyat uchun eng kuchli katalizatorlardan biri bo'lishi mumkin. Buning ikki yo'li bor: birinchidan, qo'rquvni yengish qoniqarli tuyg'u, shuning uchun qo'rqqan narsangizga erishganingizdan so'ng o'zingizni qanchalik ajoyib his qilishingiz haqida o'ylab ko'ring — bu motivatsiyani saqlab qolishning ajoyib usuli. Ikkinchidan, siz qo'rquvdan konstruktiv harakatlarni boshlash uchun zarur bo'lgan asos sifatida foydalanishingiz mumkin. Misol uchun, deylik, sizning ishingiz xavf ostida, chunki siz ishlayotgan kompaniya moliyaviy qiyinchiliklarni boshdan kechirmoqda. Bu qo'rqinchli istiqbol; Tabiiyki, siz qanday qilib omon qolishingiz, hisob-kitoblaringizni qanday to'lash va dasturxonga ovqat qo'yish haqida o'ylashni boshlaysiz. Aksariyat odamlar eng yomon stsensariyga e'tibor qaratish uchun vaqtlarini behuda sarflashadi. Ular sodir bo'lishi mumkin bo'lgan barcha yomon narsalar haqida o'ylashga shunchalik ko'p kuch sarflaydilar, ular nihoyat ishini yo'qotganda, harakat qilishga majbur bo'lishadi. Biroq, qo'rquv va xavotirdan sizni to'g'ri yo'nalishga undash uchun vosita sifatida foydalansangiz, hatto eng yomoni sodir bo'lsa va siz ishingizni yo'qotib qo'ysangiz ham, bu sizga ta'sir qilmaydi, chunki siz eng yomoniga tayyorlanasiz. Qo'rquvdan xalos bo'lishning iloji yo'q, lekin siz uni boshqarishingiz mumkin, shunda u paydo bo'lganda his-tuyg'ulardan foydalanishingiz mumkin.

Agar sizni tashvishga solayotgan bo'lsangiz, xotirjam bo'lish uchun o'tiring va chuqur nafas oling. Qog'oz va qalam oling, qog'ozning o'rtasiga chiziq torting va qog'ozning yuqori qismiga "Bir tomondan men qo'rqadigan narsalar" va boshqa tomoniga "Eng yomoni sodir bo'lishi mumkin" deb yozing - endi yozishni boshlang. O'sha qog'oz varag'ini bir chetga qo'ying, boshqa qog'oz varag'ini oling va yomon vaziyatdan qanday qilib maksimal darajada foydalanish mumkinligi haqida miya hujumini boshlang. Misol uchun, sizning orzuvingiz ishdan ketish, dunyo bo'ylab sayohat qilish va uyingizni ijaraga berish bo'lishi mumkin. Endi siz nimadan qo'rqayotganingizni va agar bu sodir bo'ladigan bo'lsa, eng yomon stsenariyni aniqladingiz. Misol uchun, sizning qo'rquvingiz dahshatli ijarachilarga ega bo'lishingiz mumkin, ular nafaqat ijara haqini to'lamaydi, balki sizning uyingizni ham buzadi. Keyingi qadam, agar bu sodir bo'lsa, bu muammoni qanday hal qilish haqida o'ylashdir. Yuqoridagi misoldan foydalanib, rejangiz bankda ijara haqini qoplash uchun yetarli pulingiz borligiga ishonch hosil qilish, agar ular to'lamagan bo'lsa, sizni zararni qoplaydigan zarur sug'urtaga ariza berish va uyingizni iloji boricha tezroq qayta ta'mirlash uchun choralar ko'rish bo'lishi mumkin, shunda siz boshqa ijarachini qabul qilishingiz mumkin. Kerakli moliyaviy choralarni ko'rish bilan bir qatorda, siz oilangiz va do'stlaringizdan uyingizga ijarachini tavsiya etishlarini so'rashingiz mumkin, shuning uchun siz o'zingizni yomon his qilish uchun uy egasiga maslahat berishingiz mumkin. Ushbu mashq qo'rquv muammolarni hal qilish va ijodiy fikrlashni boshlash uchun zarur bo'lgan uchqun bo'lishi mumkinligini isbotlaydi.

Taxminlarga ko'ra, qo'rquv biz noto'g'ri yo'nalishda harakat qilayotganimizni anglatadi, bu qo'rquvning maqsadi emas. Agar hayotingizda o'zgarishlar qilishdan qo'rqsangiz, bu ijobiy belgidir! Nega? Chunki bu muvaffaqiyat va taraqqiyot uchun asosiy talablardan biri bo'lgan konfor zonasidan chiqib ketayotganingizni anglatadi. Hayotingizdagi katta qiyinchilikka erishish uchun o'zingizni majburlagan paytlaringizni ko'rib chiqing. Ehtimol, siz o'zingizga tanish bo'lmagan narsani qilganingiz uchun haddan tashqari qo'rquv hissini his qilgansiz. Ammo nima bo'lishidan qat'iy nazar, siz oxir-oqibat u erga keldingiz, to'g'rimi? Hech qachon qo'rquvga sizni ushlab turish kuchini bermang va shu bilan birga u bilan jangga kirmang. Qo'rquvni tabiiy insoniy tuyg'u sifatida qabul qiling va keyin bir vaqtning o'zida maqsadingizga qarab harakat qiling. Har bir inson qo'rquvni boshidan kechiradi, lekin uni engib o'tmaganlar va qo'rquvni engib o'tmaganlar o'rtasidagi farq sizning qo'rquvingizdan sizni falaj qilishiga yo'l qo'ymasdan, o'z manfaatingiz uchun foydalanish qobiliyatidir.

USING SADNESS VADISHLAB CHIQISHYBIZNINGAAVZULI

Qayg'u va umidsizlik sizni muvaffaqiyat yo'nalishiga yo'naltirish uchun yoqilg'i sifatida foydalanish ancha qiyin. Biroq, bu imkonsiz emas va o'z tasavvuringizdan foydalanib, siz ushbu his-tuyg'ularni o'zingizning foydangizga ishlatishingiz mumkin. Aytaylik, siz hozirgina tartibsiz ajralishni boshdan kechirdingiz va sizning eng yaxshi do'stingiz uni sizdan qaytarishga qaror qildi, bu bir necha oy ichida sodir bo'ldi. Agar bunday hodisalar to'g'ri hal qilinmasa, ular sizning e'tiboringizni butunlay o'g'irleydigan dahshatli chalg'itishga aylanishi mumkin.

Bunday muammolarni hal qilishning birinchi qadami sizning vaziyatingiz abadiy davom etmasligini tushunishdir - hozir boshdan kechirayotgan og'riq vaqt o'tishi bilan susayadi. Biz o'zimizga g'amxo'rlik qilayotgan odamlarni yo'qotib qo'ysak, bu ko'pincha o'zimizni chuqur o'ylash davriga eshikni ochadi. Garchi bu odamlar hali ham tirik bo'lsalar ham, ular bizning hayotimizda muhim rol o'ynagan va endi ular yo'q bo'lib ketgan. Siz yaqinlaringizning yo'qolishi uchun motam tutadigan qayg'uli jarayonni boshdan kechirasiz. Bu vaqt ichida siz ham narsalarni istiqbolga qarata boshlaysiz - bir paytlar siz uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan narsalar to'satdan sodir bo'lgan narsalarga nisbatan ahamiyatsiz bo'lib ko'rinadi. Ushbu turdagi ravshanlikka erishganingizda, vaqtni boshqarish va diqqatni jamlash sohasida katta yaxshilanishni boshdan kechirasiz, chunki hayot juda qisqa ekanligini va orzularingizga ergashish va maqsadlaringizga erishish siz uchun eng muhim narsa ekanligini tushunasiz. Endi siz butun vaqtingizni g'iybat va televizor tomosha qilish o'rniga, vaqtingizni unumli ishlatishga sarflaysiz va kuchingizni foydali narsaga sarflaysiz. Bu vaqtda o'z-o'zini tarbiyalash osonroq bo'ladi, chunki siz maqsadlaringizga erishishga yordam beradigan narsalarga e'tibor qaratish odatiga aylanasisz.

Ba'zi odamlar borki, bir umrlik maqsadiga erishadi yoki yaqin kishini xotirasida orzu qiladi. Ba'zi odamlar hayotlarining eng yomon daqiqalarida g'ayrioddiy narsalarni qilish uchun ilhom topadilar. Sherik yoki oila a'zosini kasallik yoki fojiali baxtsiz hodisa tufayli yo'qotish kimdirda bunday reaksiyaga sabab bo'lishi mumkin. Oddiy misol, odatda hayotini televizor qarshisida o'tkazadigan odam birdan sog'lig'i va fitnes fanatikasiga aylanib, do'sti yoki yaqinining hayotiga zomin bo'lgan saraton kasalligiga qarshi kurashish uchun pul yig'ishga qaratilgan xayriya tashkilotiga pul yig'ishga yordam berish uchun marafonda qatnashishi mumkin. Garchi ular hech qanday sport qobiliyatiga ega bo'lmasalar ham, boshqalar uchun bunday fojining oldini olish uchun ijobiy xabardorlikni oshirish uchun biror narsa qilish odamlarni o'z ustuvorliklarini tartibga solishga olib keladi.

Agar sizning ijodiy maqsadlaringiz bo'lsa, masalan, siz yaxshi rassom bo'lishni yoki roman yozishni xohlasangiz, tadqiqot salbiy holatlar sizni yakuniy manzilingizga olib boradigan kuchli harakatlantiruvchi kuch bo'lishi mumkinligini bilish sizni rag'batlantiradi. [Ao'rganish](#) Gent universiteti tomonidan o'tkazilgan 102 to'liq vaqtli ijodiy mutaxassislarning his-tuyg'ulari va kundalik odatlarini kuzatib bordi. Tadqiqotchilar, ishtirokchilar eng yaxshi kayfiyatda bo'lmagan kunlarda eng samarali bo'lishlarini aniqladilar. Shu sababli, dalillar salbiy energiyani ijodiy natijaga aylantirish mumkinligini ko'rsatadi. Agar siz ijodkor bo'lsangiz, keyingi safar o'zingizni qayg'uli, g'azablangan yoki g'amgin his qilsangiz, yozish, musiqa, san'at yoki shunga o'xshash narsalarga sho'ng'ing.

HOW TO USE SHAME TO YOUR BUSINESS ADVANTAGE

Uyat - bu bizni xohlagan narsamizga intilishdan va dunyo bilan shug'ullanishdan to'xtatadigan yana bir salbiy tuyg'u. Shuni ham ta'kidlash kerakki, uyat va ayb bir xil emas - aybdorlik normal va sog'lom. Biror kishini xafa qiladigan biror narsa qilgan bo'lsangiz yoki sizning harakatlaringiz axloqiy kompassingizga to'g'ri kelmasa, o'zingizni aybdor his qilasiz va bu aybdorlik hissi sizni kechirim so'rashga yoki vaziyatni tuzatishga olib keladi. Uyat, aksincha, odamni o'zini noloyiq deb his qilishiga sabab bo'ladi va bu odatda boshidan kechirgan narsasi tufayli sodir bo'ladi. Sharmanda bo'lgan odam o'zini yomon odam deb aytadi yoki ular bilan sodir bo'lgan narsaga loyiqman. O'zingizning hurmatingiz yo'qolganida, oldinga siljish uchun zarur bo'lgan ishni bajarish qiyin. Agar siz o'zingizni tubdan nuqsonli deb bilsangiz, siz hozir yashayotgan hayotga loyiq ekanligingizni va bundan yaxshiroq narsaga loyiq emasligingizni his qilasiz. Biroq, agar siz uyat hissini engishga qat'iy qaror qilsangiz, bu, albatta, mumkin.

Bren Braun, muallif *Juda jasoratli*, yanada samarali va muvaffaqiyatli hayot kechirishimiz uchun sharmandalikdan qanday voz kechishimiz haqida bosqichma-bosqich ma'lumot beradi. Birinchi qadam, his-tuyg'ularingiz haqida ishonishingiz mumkin bo'lgan odamga ishonishdir. Bu erda maqsad, o'zingizni kechirishni osonlashtirish uchun boshqa odamning roziligini topishdir. Agar o'zingiz bilgan odam bilan muloqot qilishni o'zingiz his qilmasangiz, maslahatchidan professional yordam so'rang. Braunning tushuntirishicha, biz uyatdan voz kechsak, o'zimizga va atrofimizdagilarga mehr-shafqat hissi oshadi. Har bir inson inson ekanligini va hammamiz xato qilishimizni qabul qilsak, hamma narsani tuzatish uchun ikkinchi imkoniyatga loyiq ekanligiga ishona boshlaysiz. Uyatni yengish - bu

Agar siz o'zingiz bo'lish uchun yaratilgan bo'lishingizga e'tiboringizni qaratish uchun ongingizni chalkashtirmoqchi bo'lsangiz, muhim qadam.

Loyihaga ko'p vaqt va kuch sarflasangiz ham, natija bermasa, tushkunlikka tushishingiz tabiiy. Yaxshi xabar shundaki, agar siz bunga to'g'ri burchakdan qarasangiz, samarali ish qilsangiz, vaqt hech qachon behuda ketmaydi. Keyingi bobda siz hech qachon taslim bo'lmaslikka undaydigan ikkita muhim tamoyil haqida bilib olasiz.

OceanofPDF.com

CBO'LIM 16: TU PARETO PRINCIPLE VA STURGEON'S LAW

Ko'pchiligimiz bu tushkunlik hissini soatlab ishlaganimizda boshdan kechirdik, lekin loyiha biz kutgandek bo'lmadi. Ushbu bo'limda siz nima uchun o'z ishingizga ko'p vaqt ajratish odatiy hol ekanligini, lekin baribir o'zingizni bu bilan hech qayerga erishmagandek his qilishingizni bilib olasiz. Bundan tashqari, nima uchun bu haqiqatni qabul qilish sizni yanada yuqori darajadagi o'z-o'zini tarbiyalashga undashini bilib olasiz. Ushbu motivatsiyaga erishish uchun biz ikkita yondashuvni o'rganamiz - Pareto printsiipi va Sturgeon qonuni.



STURGEON'S LAW

Teodor Sturgeon ilmiy fantastika muallifi edi va 1958 yilda u uchun maqola yozgan *Venture* jurnal. U tanqidchilarning ilmiy-fantastik janrni sifatsiz deb ataganidan xafa bo'ldi. Uning ta'kidlashicha, ko'plab ilmiy-fantastik asarlarning past sifatli janr bo'lishida haqiqat bor bo'lsa-da, qolgan hamma narsa haqida ham xuddi shunday deyish mumkin. Uning bayonoti sifatida ma'lum bo'ldi [Sturgeon qonuni](#). So'nggi yillarda faylasuf Daniel Dennett Sturgeon qonuni etti qonundan biri ekanligini ta'kidladi.

tanqidiy fikrlashning asosiy vositalari, bu esa bugungi kunda ham yozuvchilar va akademiklar uchun dolzarbligidan dalolat beradi.

TU PARETO PRINCIPLE

[Pareto printsipli](#) o'xshashdir. 1896 yilda italiyalik iqtisodchi Vilfredo Pareto Italiyadagi erlarning sakson foizi mamlakat aholisining yigirma foiziga tegishli ekanligini ta'kidlagan maqola chop etdi. U o'z bog'idagi no'xat o'simliklarining yigirma foizi eng yaxshi no'xat urug'ining sakson foizini hosil qilishini kuzatgan holda shunday xulosaga keldi. Keyinchalik bu kuzatish "Hayotiy ozchilik qonuni" yoki 80/20 qoidasi deb nomlandi. Pareto printsipli asosiy qoidaga aylandi va ko'plab biznes yo'riqnomalari uchun asos bo'ldi, eng keng tarqalgani sizning biznesingizning sakson foizi mijozlaringizning yigirma foiziga to'g'ri keladi.

HQAYDIM THESE LAWS AMENGA MUROJAAT QILING?

Sturgeon qonunini tushunganingizdan so'ng, siz, ehtimol, nima uchun loyihaga vaqt va kuch sarflashingiz kerak, agar uning axlat bo'lishi ehtimoli juda yuqori bo'lsa, hayron bo'lasiz. Pareto printsipli ham noto'g'ri, chunki u bizning eng yaxshi natijalarimiz ishimizning atigi yigirma foizidan kelib chiqishini aytadi - shuning uchun yana urinib ko'rishning nima keragi bor? To'g'ri baholanganda, ushbu tamoyillardan o'z-o'zini tarbiyalashni rivojlantirish bo'yicha bir nechta muhim saboqlar mavjud. Birinchidan, ular bizni nima eng yuqori natija berishi va nima bo'lmasligiga ishonch hosil qilmasdan qattiq ishlash norma ekanligini qabul qilishga undaydi. Misol uchun, siz ikki yil davomida bir qator kitoblar yozgan fantastika muallifi bo'lishingiz mumkin. Siz ularning har biri uchun juda ko'p kuch sarflaysiz, lekin uchtasi deyarli sotilmaydi, kitoblardan biri esa mashhur bo'lib, mukofotga sazovor bo'lgan muallifga aylanais. Agar siz Pareto printsipli haqida hech qanday tasavvurga ega bo'lmagan bo'lsangiz, boshqa barcha kitoblaringiz bir xil muvaffaqiyatga erisha olmaganidan hafsalangiz pir bo'lishi mumkin va bu sizni yozish sayohatingizni davom ettirishingizga xalaqit berishi mumkin. Boshqa tomondan, Pareto printsiplin bilgan holda, siz yozishni davom ettirishga turtki bo'lasiz va rag'batlantirasiz, chunki siz hech bo'lmaganda bitta kitobingiz bilan muvaffaqiyat muqarrar bo'lishini bilasiz. Spurgeon qonuni va Pareto printsipli sizga kengroq nuqtai nazarni saqlashga yordam beradi, bu sizning maqsadlaringizga erishishda o'z-o'zini tarbiyalash va jadallikni saqlash uchun zarurdir.

Sizning ishingizning faqat kichik bir qismi o'zgarishlarga olib kelishi haqiqatini qabul qilganingizdan so'ng, bu sizga nafaqat ko'proq ishlashga, balki aqlliyoq ishlashga yordam beradi. Muvaffaqiyatli bosh direktorlar ushbu tamoyilni tushunadilar, shuning uchun ular yangi mahsulot va xizmatlar bilan tavakkal qilishga tayyor va qolgan hamma narsa muvaffaqiyatsiz bo'lsa ham, taslim bo'lishdan bosh tortadilar. Ular odamlarning doimo muvaffaqiyat qozonishining iloji yo'qligini bilishadi va o'zingizni umidsizlikdan himoya qilishning eng oson yo'li bu yo'lda asoratlarni oldindan bilishdir.

Agar siz bunga to'g'ri nuqtai nazardan qarasangiz, 80/20 qoidasi hayajonli. Ishingizning sakson foizi siz xohlagan natijani bermasa ham, yigirma foiz ishingiz sizni barcha kerakli narsalar bilan ta'minlaydi. Har doim ma'lum darajada noaniqlik bo'ladi, chunki siz qaysi loyihalar muvaffaqiyatli va qaysi biri muvaffaqiyatsiz bo'lishini bilmaysiz. Kelajakni bashorat qilishni xohlash odatiy hol, lekin agar siz qilayotgan hamma narsa muvaffaqiyatli bo'lishini aniq bilsangiz, bu qanchalik zerikarli bo'lar edi? Ko'pchiligimiz ma'lum darajada noaniqlik bilan shug'ullanamiz; Agar sabr qilsangiz, sizning eng yaxshi ishingiz burchakda bo'lishi mumkin. Agar siz hozir taslim bo'lsangiz, mashaqqatli mehnatingiz qanday oqibatlarga olib kelishi mumkinligini hech qachon bilmaysiz. Eng yaxshi ijrochilar har doim muvaffaqiyatsizlikka uchraydi, lekin ular bir-ikki katta muvaffaqiyatlarga erishish kerakligini tushunishadi - xuddi shu tamoyil sizga ham tegishli. Qandaydir dahshatli g'oyalar paydo bo'ladimi, muhim emas, asosiysi siz davom etishingizdir.

HOW TO HANDLE FAILURE

Har bir muvaffaqiyatsizlikdan saboq olish kerak; shuning uchun yo'qotishlaringizni kattaroq narsalarga trampolin sifatida foydalaning. Agar biror narsa siz rejalashtirganingizdek ishlamasa, nima noto'g'ri bo'lganini aniqlash uchun uni baholang va u amalga oshmaganiga o'zingizni bog'lab qo'ymang. Agar siz undan hech narsa ololmasangiz, hech bo'lmaganda bu sizga o'z-o'zini tarbiyalash imkoniyatini berdi. Nima ishlayotganini aniqlaganingizda, takroriy muvaffaqiyat uchun unga asoslang. Bu sog'lom fikrga o'xshab ko'rinishi mumkin, ammo odamlar bu bilan kurashmoqda, chunki ishlagan va ishlashni kutgan narsalar o'rtasida juda katta farq bor. Buni baholash o'z-o'zini tarbiyalashni talab qiladi, chunki biror narsaga hissiy investitsiya qilsangiz, uni bir chetga surib qo'yish qiyin. Oxir oqibat, biz bir narsaga hissiy jihatdan bog'langanimiz sababli, cho'ntagimizda teshik bo'lsa ham, biz u bilan ishlashda davom etamiz.

va haddan tashqari ehtirosga berilish bizning psixologik farovonligimizga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunga xolisona qaralsa, tushunish qiyin. Hech qanday hissiyotga ega bo'lmagan odam loyihaga qarashi va uning ishlamayotganini ko'rishi mumkin *negau* ishlamayapti. Ammo unga hissiy bog'langan odam xato qilganini tan olish qiyin bo'ladi va mag'rurlik ularga muvaffaqiyatsiz loyihadan uzoqlashishga yo'l qo'ymaydi.

Boshqa tomondan, agar sizning harakatlaringiz siz kutgan natijani bermasligini qabul qila olsangiz, siz qachon nazokat bilan taslim bo'lishni va boshqa narsa ustida ishlashni boshlashni bilish qobiliyatini rivojlantirasiz. Aslini olganda, siz nima qilyapsiz, bu fantaziyani qurbon qilish va siz uchun ishlaydigan narsaga asoslanish vaqti kelganini aniqlash uchun donolikdan foydalanishdir.

O'tmishda bo'lishi mumkin bo'lgan va bo'lishi mumkin bo'lgan narsalardan farqli o'laroq, hozirgi paytda sodir bo'layotgan voqealarga e'tibor berishga o'rgatganingizda, siz oxir-oqibat ancha samarali bo'lasiz. Maqsadlaringizga erishmoqchi bo'lsangiz, intizomli va qat'iyatli bo'lish muhimdir; ammo, nima sodir bo'lishini istamasangiz, siz qilayotgan ishingizga shunchalik berilib ketasizki, o'zingizni charchadingiz. Keyingi bobda men ushbu tuzoqdan qanday qochish kerakligini muhokama qilaman.

OceanofPDF.com

CBO'LIM 17: HOW TO ABO'LGAN BURNOUT

Hozirgacha o'n olti bobni o'qib, o'z-o'zini tarbiyalash va iroda kuchingizni yo'qotadigan holatlar va to'siqlarga duch kelganingizda diqqatni jamlashni davom ettirish haqida o'qidingiz. Ammo shuni ham tushunish kerakki, agar siz o'zingizni juda uzoqqa sursangiz, o'zingizga jiddiy zarar etkazishingiz mumkin. Ushbu bobda men charchash va undan qanday qutulish haqida gapiraman. Siz alomatlar, qanday qilib tiklanish va nima uchun ba'zi odamlar o'zlariga katta bosim o'tkazganligi sababli jismoniy va hissiy jihatdan halok bo'lishlari haqida bilib olasiz. Stress va charchoqdan xalos bo'lish mumkin bo'lsa-da, davolashdan ko'ra oldini olish yaxshiroqdir.



VShlyapa BURNOUT?

Stress hayotning odatiy qismidir. Siz buni har kuni, haftada yoki yilda bir marta boshdan kechirasizmi, bir nuqtada buni boshdan kechirasiz. Vaziyatingiz og'irlashganda, to'g'ri o'ylash yoki biron bir samarali ish qilish qiyin bo'ladi. Stress tufayli ishlamaslik "miya" deb ataladi

muzlash" va u odatda bir necha daqiqa yoki ba'zan bir necha soat davom etadi. Muammodan qaytish yoki ishdan tanaffus qilish bizni yo'lga qaytarish uchun kerak bo'lgan narsadir. Bu tashvish darajasini pasaytiradi va o'z-o'zini nazorat qilishimizga yordam beradi. Biroq, odam butunlay kuyib ketgan bo'lsa, tiklanish juda qiyin, chunki u endi na ruhiy, na jismoniy kuch talab qilishi mumkin bo'lgan kuyish darajasiga dosh bera olmaydi. psixiatrik yordam.

Kuyish - bu jismoniy va ruhiy holat bo'lib, u past kayfiyat, charchoq, qaror qabul qila olmaslik va umidsizlikka olib keladi. Katta korporatsiyaning bosh direktori, yolg'iz ona yoki yarim kunlik xodim bo'lasizmi, har kim charchashi mumkin. Bularning barchasi o'zingizga, shaxsiyatingizga va engish qobiliyatingizga qanchalik bosim o'tkazishingizga bog'liq. Kuyishdan aziyat chekadigan odamlar ko'pincha o'zlarini engishga qodir emasligi uchun ayblashadi. Ular o'zlarini tengdoshlari bilan solishtiradilar, ular bilan bir xil sharoitlarni boshdan kechiradilar, ular yaxshi kurashadi va keyin ularda tubdan noto'g'ri narsa bor degan xulosaga kelishadi. Yuqori natijalarga erishganlar ko'pincha charchashdan aziyat chekishadi, chunki ular talabchan rollardan voz kechishadi va dam olish va dam olishga vaqt ajratmasdan o'zlarini chegaraga itaradilar. Bu qisqa muddatda ishlaydi, ammo bu uzoq muddatda samarali strategiya emas. Misol uchun, agar siz yirik biznes bitimini yopishning so'nggi bosqichida bo'lsangiz, hamma narsa tartibda ekanligiga ishonch hosil qilish uchun bir necha tunni qo'yishingiz kerak bo'ladi. Biroq, bu ish hayotidagi nomutanosiblik odatiy holga aylangandagina muammoga aylanadi. O'z intizomingizni yaxshilayotganingizda, o'zingizni juda uzoqqa cho'zmaslik uchun zarur choralarni ko'rishingiz muhimdir.

Kuchlanishning yaxshi tomoni shundaki, u shunchaki sizni qamrab olmaydi. Hech kim bir kun o'zini yaxshi his qilmaydi, keyin esa yonib ketadi. Shuning uchun, o'zingizni qanday his qilayotganingizga e'tibor bersangiz, uni oldini olishingiz mumkin. Bu qanchalik g'alati tuyulmasin, o'z intizomingizga chek qo'yishingiz muhim. Bunga sizni charchatadigan loyihalar va vazifalarga "yo'q" deb aytishni o'rganish orqali erishishingiz mumkin va bir vaqtning o'zida sog'lom turmush tarziga rioya qilishingiz mumkin. Kechasi kamida etti soat uxlash, kun davomida ko'p miqdorda suv ichish va muvozanatli ovqatlanish kerak. Bu juda ko'p harakat kabi ko'rinishi mumkin yoki siz maqsadingizga erishishingizga yordam bermaydigan narsalarga vaqt sarflayapsiz. Ammo shuni yodda tutish kerakki, agar siz o'zingizni sog'lom saqlashga vaqt ajratmasangiz, sizda

yuqori darajada ishlash va oqilona qarorlar qabul qilish uchun aqliy qobiliyat. Esingizda bo'lsin, siz charchaganingizda, sizning iroda kuchingiz tugaydi; shuning uchun etarli darajada uxlash va sizni yaxshi energiya manbai bilan ta'minlaydigan to'yimli taomlarni iste'mol qilish muvaffaqiyatga erishish imkoniyatingizni oshiradi.

TAKE THE TIME OUT TO RELAX

Agar siz o'zingizni qiyin qarorlar va cheksiz vazifalar bilan bosib olsangiz, charchashingiz muqarrar. Dam olish uchun shunchaki zavqlanishdan ko'ra ko'proq vaqt ajratishingiz mumkin - bu sizga batareyalaringizni zaryad qilish imkonini beradi, shunda siz eng yuqori darajada ishlashingiz mumkin. Hatto maxsus kuchlar a'zolari va Shaolin rohiblari ham haftada etti kun ishlashlari yoki mashq qilishlari kutilmaydi. Ular haddan tashqari jismoniy va ruhiy bosim o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini tushunishadi.

Dam olish uchun vaqt ajratganingizda, buni to'g'ri bajarganingizga ishonch hosil qiling, bu ish haqidagi barcha fikrlardan voz kechishni anglatadi. Mijoz sizning xabarlaringizga javob bergan yoki yo'qligini bilish uchun telefoningizni tekshirmang. Dam olish - bu o'zingizga tashqi dunyoning stressi va bosimidan dam olishdir.

Umuman olganda, odamlarni charchashga majburlaydigan ish yuki emas, balki ish yukiga hamroh bo'ladigan fikrlash jarayonidir. Hamma narsa tanlovga va tajribangizni qanday ko'rishni tanlashingizga bog'liq. Agar siz o'zingizning ishingizdan zavqlanmasangiz va uni yuk sifatida ko'rsangiz, oxir-oqibat siz bosimni his qila boshlaysiz. Shu bilan bir qatorda, siz ishlayotgan vazifa talabchan bo'lsa-da va unga ko'p kuch sarflashingizni talab qilsa-da, uzoq muddatda siz foyda ko'rasiz, degan munosabatni qabul qilishingiz mumkin. O'z ish yukingizga o'z-o'zini intizomni qo'llash ham muhimdir, bu stress darajasini kamaytirishga yordam beradi va ular boshlanishidan oldin yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni ta'kidlaydi. Arzimas chalg'itishlar va kechiktirishdan saqlaning, aks holda ish yukingiz ko'payib ketadi. Ortiqcha ishlar sizni qisqa vaqt ichida haddan tashqari ko'p ishni bajarishga majbur qiladi, bu esa charchashga olib kelishi mumkin - bu o'z-o'zidan paydo bo'lgan stressning bir shakli va siz faol bo'lish orqali undan qochishingiz mumkin.

Ko'pchilik loyihaning boshida g'ayratli va hayajonli bo'ladi, bu yaxshi, lekin shuni ham yodda tutish kerakki, ishlar har doim ham rejalashtirilganidek bo'lmasligi mumkin, shuning uchun ishlash uchun sizga ramka kerak.

TUIMUHI MLIGI SREJAL QILISH

Har qanday loyihaning boshida, jadvalni ishlab chiqish uchun vaqt ajrating. Shunday qilib, siz loyihaga qancha vaqt sarflashingiz kerakligini aniq hisoblab chiqishingiz mumkin. Agar ishonchingiz komil bo'lmasa, sizdan ko'ra ko'proq bilim yoki tajribaga ega bo'lgan odamdan maslahat so'rang. Agar siz hali ham ishonchingiz komil bo'lmasa, loyiha siz kutganingizdan taxminan bir yarim baravar ko'proq vaqt oladi deb taxmin qiling. Agar siz erta tugatsangiz, dam olish yoki keyingi loyihani boshlash uchun qo'shimcha vaqt ajratishingiz mumkin. Agar sizga qo'shimcha vaqt kerak bo'lsa, siz hech narsani yo'qotmagansiz, chunki siz buni boshidan kutgansiz.

Shaxsan men rejalashtirishni taqdimotlarni birlashtirish va hisobotlarni yozishda foydali deb bilaman. Vaqt o'tishi bilan men topshiriqlarning elektron jadvallarini saqlash va ularning har birini bajarish uchun zarur bo'lgan vaqtni hujjatlashtirish juda foydali ekanligini aniqladim, ayniqsa mening haftalik rejalashtirishim haqida gap ketganda. Rejalashtirish sizning ish yukingizni boshqarish uchun umumiy strategiya kabi ko'rinsa-da, bu yondashuvni juda kam odam amalga oshirishiga hayron qolasiz. Bunday qilmaslikning asosiy sabablaridan biri qo'rquvdir. Rejalashtirish loyihani diqqat bilan ko'rib chiqishni talab qiladi va u juda ko'p ish olib borilishini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, qiyinchiliklar bo'ladi va siz avvaldan rejalashtirganingizdek ish bermasligi mumkinligini hisobga olishingiz kerak. Buni engishning yagona yo'li - qo'rquvingizni tan olish va qat'i nazar, harakat qilishdir. Hech qachon uyg'onadigan va qiyin topshiriq haqida o'zingizni ishonchli his qiladigan vaqt kelmaydi. Haqiqatan ham, loyiha ustida ishlashni boshlamaguningizcha, tashvish darajangiz ortadi. Qanchalik ertaroq bu odat tusiga kirsangiz, uzoq muddatda shunchalik kamroq stressga duch kelasiz.

VHAT IFMEN'VEATAYYORRHAR BIRBURNOUT?

Men sizning gapingizni eshitaman, *"Mayli, siz bergan maslahatlar juda zo'r, lekin men allaqachon charchaganman va boshqa ish kuni haqida o'ylash meni jismonan kasal qiladi.* Kuchlanishdan xalos bo'lishning yagona yo'li tanangiz va ongingizga dam olish uchun biroz vaqt ajratishdir. Agar siz qo'lingizni sindirgan bo'lsangiz yoki bronxit bilan og'rigan bo'lsangiz, tiklanish uchun dam olishingiz kerak bo'ladi. Xuddi shu narsa charchash uchun ham amal qiladi. Bir yoki ikki hafta dam olishingiz kerak bo'lishi mumkin. O'ylaganingizda emas, to'liq tuzalganingizdan keyin ishga qaytishingizga ishonch hosil qiling

Siz .. qilishingiz kerak. Agar siz ishlayotgan bo'lsangiz, ish beruvchingizga xabar bering; agar siz mustaqil ish bilan band bo'lsangiz, mijozlaringizga xabar bering. Yaxshiyamki, ish va hayot muvozanati ish beruvchilar uchun muhim, shuning uchun ko'p hollarda siz o'zingizga munosib hamdardlik va tushunishni olasiz.

Qayta tiklash jarayonida tajribadan nimani o'rganishingiz mumkinligi haqida o'ylashga vaqt ajrating. Esingizda bo'lsin, charchashni boshdan kechirish sizning ishingiz bilan shug'ullana olmaysiz yoki muvaffaqiyatsiz bo'lganingizni anglatmaydi. Biroq, bu sizning ishingizga yondashuvni o'zgartirishingiz kerakligining aniq belgisidir. Agar siz nima noto'g'ri bo'lganini va nimani boshqacha qilgan bo'lishingizni baholashga tayyor bo'lsangiz, bu konstruktiv o'zgarishlar qilish uchun mustahkam poydevor yaratadi. Siz charchash belgilarini ko'rsata boshlagan vaqtingizni eslang va uni takrorlashning oldini olish uchun amalga oshirishingiz mumkin bo'lgan strategiyalar ro'yxatini yozing. Misol uchun, ishdagi hamkasbingiz ta'tilga chiqqanida va siz uning ish yukini olishga rozi bo'lganingizda, charchaganingiz paydo bo'lganmi? Bu "Yo'q" kuchidan foydalanish va hamkasbingizga sizda juda ko'p ishlaringiz borligi va boshqa loyihalarni qabul qila olmasligingiz haqida xabar berish uchun ajoyib imkoniyat bo'lardi.

Ruhiy sog'lig'ingizni himoya qilish va o'zingizni chegaraga surish o'rtasidagi to'g'ri muvozanatni saqlash mahoratdir va uni takomillashtirishdan oldin biroz vaqt talab etiladi.

CXUSUSIYAT

Tabriklaymiz, siz butun kitobni o'qib chiqdingiz! Siz o'rtacha emassiz, oddiy ham emassiz, siz favqulodda odamsiz! Buni qanday qilib shunday ishonch bilan aytishim mumkin? Chunki siz ko'pchilik hech qachon erisha olmaydigan narsaga erishdingiz - siz kitobni boshidan oxirigacha o'qidingiz. Siz o'z-o'zini tarbiyalash darajasini oshirish uchun zarur bo'lgan odatlar haqida o'rganish uchun tashabbus ko'rsatdingiz. Agar siz ushbu kitobni o'qishni boshlashdan oldin sizda hech qanday intizom yo'qligini his qilgan bo'lsangiz, aniq yaxshilanish borligini nishonlashingiz mumkin, chunki biror narsani oxirigacha ko'rish uchun qat'iyat, qat'iyat va intizom kerak.



Siz o'ylayotgandirsiz, *"Men faqat kitob o'qiyman"*, lekin bu to'g'ri yo'nalishdagi bir ijobiy qadam ekanligini eslatib o'tmoqchiman. Esda tutingki, iroda muskulga o'xshaydi va undan qanchalik ko'p foydalansangiz, u shunchalik kuchli bo'ladi. Siz bir kechada Bill Geyts intizomini rivojlantirmoqchi emassiz - Bu biroz vaqt talab etadi, lekin siz biror joydan boshlashingiz kerak.

Endi siz kitobni o'qib chiqdingiz, endi harakat qilish, biroz vaqt ajratish, hayotingizni qayta ko'rib chiqish va bu sayohatni qanday boshlashni hal qilish vaqti keldi. Hayotni qiyinlashtirmang va o'zingizga haqiqiy bo'lmagan maqsad qo'ying. Har kuni besh daqiqa davomida bitta odatni qabul qilish yoki odatdagidan yarim soat oldin uyg'onish bilan boshlang.

Sizning hayotingiz siz qabul qilgan qarorlarning aksidir va agar siz yaxshi kelajakni istasangiz, yaxshi qarorlar qabul qilishni boshlashingiz juda muhimdir. Siz xohlagan hayotga ega bo'lishingiz mumkin, ammo bu hozirgi paytda hayotingizning holati uchun javobgarlikni o'z zimmangizga olishdan boshlanadi. Moliyaviy ahvolingiz, turmush tarzingiz, munosabatlaringiz yoki fikrlash tarzingiz bo'ladimi, yaxshilash uchun kerakli o'zgarishlarni amalga oshirish sizga bog'liq. Quyidagi iqtibos men aytayotgan fikrni to'liq aks ettiradi:

"Siz shaxsiy javobgarlikni o'z zimmangizga olishingiz kerak. Siz vaziyatni, faslni yoki shamolni o'zgartira olmaysiz, lekin o'zingizni o'zgartirishingiz mumkin." ~ Jim Ron

O'z-o'zini tarbiyalash - bu hayot tarzi. Maqsadga erishmoqchi bo'lganingizda bu siz qo'yadigan narsa emas. O'z-o'zini tarbiyalash sizning xarakteringizga singdirilishi kerak. Biz boy va mashhurlarga qaraymiz va ularning hayotiga havas qilamiz, lekin ular bugungi darajaga erishish uchun ko'p yillar shaxsiy qurbonliklar qilish kerak edi. Yopiq eshiklar ortidagi xarakteringiz odamlarning omma oldida ko'rgan xarakteridan muhimroqdir. Muallif, ma'ruzachi va pastor Jon Maksvell universitetda ma'ruza o'qidi va talabalardan biri quyidagi savolni berdi: *"Jon, sizning etakchilik tamoyillaringiz hayotni o'zgartirib yuboradi, muammo shundaki, men ularni boshqarishga ruxsat beradigan hech kimni bilmayman. Bu haqda nima qilishim mumkin?"* Maksvell javob berdi: *"Bu juda yaxshi savol. Siz o'zingizni boshqarishdan boshlashingiz mumkin."* Biror kishiga yordam berishdan oldin, o'zingizga yordam berishingiz kerak.

Siz bu kitobni noto'g'ri joyda ekanligingizni va yordamga muhtoj ekanligingizni bilib oldingiz - bu shunday tuyulmasligi mumkin, lekin siz yaxshi joydasiz. Agar siz maqsadlaringizga erishib bo'lmaydigan deb hisoblasangiz, siz yaxshi joydasiz, chunki har bir muvaffaqiyatli odam o'z sayohatining boshida shunday his qilgan. Ular erishmoqchi bo'lgan narsa imkonsiz bo'lib tuyuldi, lekin ular hozir bo'lgan joyga erishish uchun har kuni harakat qilishdi. Yaxshi odatlarni takrorlashda davom etsangiz, ular ikkinchi tabiatga o'xshab qoladi va siz avtopilotda optimal ishlay boshlaysiz.

O'z-o'zini tarbiyalash muvaffaqiyat kalitidir. Siz dunyodagi barcha bilim, iste'dod yoki mahoratga ega bo'lishingiz mumkin, ammo intizomning etishmasligi tufayli siz hech qachon erisha olmaysiz. Men Maykl Jordandan yaxshiroq basketbolchilar, marhum Uitni Xyustondan yaxshiroq qo'shiqchilar va Ilon Maskdan yaxshiroq biznes g'oyalarga ega odamlar borligiga ishonaman, lekin dunyo ularni hech qachon tanimaydi, chunki ularda o'z-o'zini tarbiyasi yo'q.

Nihoyat, shuni eslatib o'tmoqchimanki, o'z-o'zini tarbiyalash sayohatida siz o'ylagandan ham ko'proq narsa bor. Hayotda erishmoqchi bo'lgan narsangiz boshqalarga ham ta'sir qiladi va agar siz o'z maqsadingizga erisha olmasangiz, siz ta'sir qilgan odamlar hech qachon erishish mumkinligini bilishmaydi. *ularning* orzular.

Kitob yozishimning sabablaridan biri, bugungi kunga yetishimga turtki bo'lgan odamlarning ko'plab kitoblarini o'qiganimdir. Men seminarlarga bordim va keyingi bosqichga o'tishim uchun zarur bo'lgan bilimlar bilan jihozlash uchun motivatsion ma'ruzachilarni tingladim. Agar orzularimga erishishim uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarga kirishimga imkon bergan odamlar intizom yo'qligi sababli voz kechganlarida edi, men hozirgi darajada bo'lmasligim mumkin edi, demak, men bu kitobni yozmagan bo'lardim va muvaffaqiyatga erishish uchun o'z-o'zini intizomingizni yaxshilash uchun sizga kerak bo'lgan bilimlarni bermasdim.

Harakat qilishni va faol, konstruktiv ishlarni boshlamaguningizcha, nimaga qodir ekanligingizni hech qachon bilib olmaysiz. O'rgangan tamoyillaringizni ikkinchi marta qo'llang va hayotingizda tub o'zgarishlarni kuting.

O'z-o'zini tarbiyalash yo'lida muvaffaqiyatlar tilayman!

OceanofPDF.com

TO'QING UCHUN HANKS!

Umid qilamanki, sizga bu kitob yoqdi va eng muhimi, siz berishingiz kerak bo'lgandan ko'ra ko'proq qiymatga ega bo'ldingiz.

Agar siz Amazon sharhini qoldirgan bo'lsangiz, bu men uchun katta ahamiyatga ega bo'lar edi - men berilgan barcha savollarga javob beraman!

[Amazon.com saytida sharh qoldirish uchun shu yerni bosing](#)

[Amazon.co.uk saytida sharh qoldirish uchun shu yerni bosing](#)

[Amazon.ca saytida sharh qoldirish uchun shu yerni bosing](#)

Mening elektron pochta ro'yxatimni tekshirib ko'ring, u erda men doimiy ravishda tonna qiymat qo'shaman. Hozirda ro'yxatga kirishning eng yaxshi usuli tashrif buyurishdir [pristinepublish.com/declutter](#) va elektron pochta manzilingizni kiriting.

Bu yerda men hayotdan zavqlanishingizni yaxshilashga qaratilgan amaliy ma'lumotlarni taqdim etaman. Men sizga eng so'nggi kitoblarim haqida ma'lumot beraman va hatto sizga foydali bo'ladi deb o'ylaymanki, bepul elektron kitoblarni yuboraman.

Hurmat bilan,

Daniel Walter

[OceanofPDF.com](#)

ALSO BY
Daniel Valter



*Diqqat va samaradorlikni qanday qilib osongina o'zlashtirishingiz mumkinligini bilib oling
hayot siz kutmagan tarzda.*

[Batafsil ma'lumot olish uchun shu yerni bosing](#)

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

RTA'LIMLAR

Goggins, D. (2018). *Menga zarar yetkaza olmaysiz: ongingizni egallang va imkoniyatlarga qarshi turing*. AQSh: Lioncrest nashriyoti.

King, A. (2019). *Muvaffaqiyat uchun o'z-o'zini tarbiyalash: O'zingiz xohlagan hayotga erishish uchun o'z-o'zini tarbiyalash kuchidan qanday foydalanish kerak. Maqsadlaringizga erishish uchun fikringizni o'zgartirish va iroda kuchingizni yaxshilash uchun oddiy strategiyalar*. AQSh: Mustaqil nashr etilgan.

Mur, R. (2019). *Men ko'proq arziyman: o'z qadringizni tushunib, muvaffaqiyatga erishing*. Nyu-York, Amerika Qo'shma Shtatlari: Quercus.

Mur, R. (2019b). *Hozir boshlang, keyinroq mukammal bo'ling* (Qayta chop etish). Nyu-York, Amerika Qo'shma Shtatlari: O'zingizni o'rgating.

Rey, G. (2018). *O'z-o'zini tarbiyalash: Kechiktirishni to'xtatish va maqsadlaringizga 10 bosqichda erishish bo'yicha qo'llanma, shu jumladan o'z-o'zini tarbiyalashni o'zlashtirish va kundalik maqsadni buzish odatlarini shakllantirish uchun 10 kunlik bonusli onlayn murabbiylik kursi*. AQSh: Amazon Digital Services LLC - Kdp Print Us.

Roll, R. (2013). *Ultrani topish: O'rta asrni rad etish, dunyodagi eng kuchli erkaklardan biriga aylanish va o'zimni kashf qilish*. Nyu-York, Amerika Qo'shma Shtatlari: Uch daryo matbuoti.

Tolle, E. (2001). *Hozirning kuchi: ma'naviy ma'rifat uchun qo'llanma*. London, Angliya: Xodder va Stoughton.

Willink, J. va Babin, L. (2017). *Ekstremal egalik: AQSh dengiz floti qanday qilib g'alaba qozonadi (yangi nashr)*. Nyu-York, Amerika Qo'shma Shtatlari: Sent-Martin nashriyot guruhi.

Willink, J. va Babin, L. (2018). *Etakchilikning dixotomiyasi: etakchilik va g'alaba qozonish uchun ekstremal egalik muammolarini muvozanatlash* (1-nashr). Nyu-York, Amerika Qo'shma Shtatlari: Sent-Martin matbuoti.