

Сизни муваффақиятли кишига айлантирадиган 11 та одат



Барига турли томонлардан назар солинг, ана ўшанда истаган нарсангизга эришиш ўйлаганингиздан осон эканини англайсиз.

1. Олдингизга улкан мақсадлар қўйинг

Орзуларга эришиш осон, агар улар:

Ички рағбат билан асослантирилган бўлса. Наполеон Хилл шундай деган: «**Хоҳиш ҳар қандай ютуқнинг асосий нуқтаси**».

Ётарли даражада мураккаб. Акс ҳолда иштиёқ бермайди. Вақт жиҳатидан чегараланган. Муддат сунъий чекловларни олиб ташлаш ва ижодий фикрлашга ундайди. Истаган нарсамизга эришамиз. Ҳаётингизда ривожланиш мавжуд эмаслигига баҳона ва сабаблар излашни ёқтирсангиз, у ҳолда ҳозирги ҳолатингизни афзал кўришингизни тан олинг. Ўз-ўзингизни қабул қилиш тинчланишга ёрдам беради. Агар қулайликка қараганда кўпроқ ривожланишга интилсангиз, йўлдаги тўсиқлари сизни тўхтатмайди, олға ҳаракатлантиради.

2. Онгингизни дастурланг

Тетик бўлганимизда онгимиз ва онг ости бир-бири билан ўзаро можаро ҳолатида бўлади. Масалан, оптимист бўлишни истайсиз, бироқ онгсиз равишда ўзингизни пессимист каби тутасиз. Шунга қарамай, ўзингизни дастурлашингиз мумкин. Ухлаш вақтида кунлик бета-тўлқинлар альфа-тўлқинларга, кейин эса дельта-суръатларга ўзгаради. Тета-суръат орасида мия сезувчан бўлади, ана ўшанда онг ости қолипларингизни қайта ўзгартиришингиз мумкин. Томас Эдисон: «Онг остидан бирон нимани сўрамасдан уйқуга кетманг» дея бежиз айтмаган.

Ухлашдан аввал эришмоқчи бўлган нарсаларни кўз олдингизга келтиринг ва овоз чиқариб айтинг. Тасаввур қилиш ҳиссий тажриба олишда ёрдам беради.

Мақсадга эришиш қандай бўлишини ҳис этишингиз лозим. Онг остини ана шу тарзда дастурласангиз, кун давомида мақсадингиз билан боғлиқ ўй ва ғоялар пайдо бўлади.

Уларни албатта қайд этинг ва дарҳол ҳаракатга келтиришга интилинг. Агар онгнинг бу каби ёрдамларига бефарқ бўлсангиз, у сизга ғаройиб ғояларни таклиф этмай қўяди.

3. Ноодатий шароитларда ўрганинг ва ишланг

1905 йилда Эйнштейн замонавий физика ва макон, вақт ва материя борасидаги фикрларимизни ўзгартириб юборган тўртта илмий мақоласини эълон қилди. Қизиқарлиси, уларни физика лабораторияси ёки ўз хонасида эмас, Швейцария патентлар бюросида ёзган. Бундай шароитда ишлаш унга лаборатория усулларида қотиб қолмаслик имконини берган. Иш шароитингиз фаолиятингиздан ўзгача бўлса, кутилмаган хулосаларга эга бўлишингиз, турли соҳалардаги ғоялардан фойдаланишингиз мумкин бўлади.

Ўзгалар ўқиётган нарсани ўқисангиз, улар каби ўйлайсиз. Ҳамма каби ўйласангиз, янги ва ғаройиб нарсаларни ихтиро қилолмайсиз. Қизиқувчан бўлинг. Кўпчиликка маълум бўлмаган манбаларни изланг, ўзгалар ўрганмаган нарсаларни ўрганинг. Ана ўшанда асарларингиз, меҳнатингиз маҳсули бошқалар учун ҳақиқатан ҳам қизиқ бўлади.

4. Муваффақиятга эришганларнинг (натижаларига эмас) бошдан ўтказган жараёнларига эътибор беринг

Агар бирор соҳада мукамалликка эришишни истасангиз, унда муваффақиятга эришган кишиларни кузатинг. Бироқ меҳнатининг натижаларига эмас, нимани қандай амалга оширишларига эътибор беринг. Ана ўшанда ўзингиз ҳам кўп нарсага эришишингиз мумкинлигини англайсиз. Ахир муваффақиятга эришиш жараёни, яъни хулқ-атворингиз фақат сизга боғлиқ. Агар фақат ўзгаларнинг натижалари ҳақида ўйласангиз, аксинча чекиниш истаги пайдо бўлади. Муваффақиятли кишиларнинг ишлаш усулларини ўрганиб уларни деталларигача такрорлашга интиланг. Ҳар кимнинг ўз шахсий стратегияси бор. Яна муваффақиятли кишилар ҳам бирор нимада адашишлари мумкин. Уларнинг сиз учун асқотадиган хулқ-атвор моделларини аниқланг. Уларни ўзлаштириб, ушбу моделларни кенгайтиринг ва чуқурлаштиринг. Ана ўшанда ўзингиз фахрланадиган кишилардан ўзиб кетасиз.

5. Энг самарали ҳаракатларни автоматик кўринишга келтиринг

Бирор янги нарсани ўрганиш хотира ва ундан қандай фойдаланишга боғлиқ. Дастлаб олд қобиқ ҳаракат қандай бажарилишини тушунади. Бироқ маълумот ўзлаштирилгач, у деярли 90 фоизга бўшайди. Энди бу ҳаракатни автоматик тарзда бажарасиз, мия эса бошқа нарсага диққатни қаратади.

6. Амалиётда ўрганинг

Биз дастлаб назарияни ўзлаштириш, ундан кейин амалиётга ўтиш кераклигига одатланганмиз. Бирор нарсани ҳаракат жараёнида ўрганган яхши. Бундай ёндашув контекстга йўналтирилган ўрганиш деб аталади. Унинг асосий тамойиллари қуйидагилар:

- концепцияни энг содда шаклда ўрганинг;
- бу асосий билимларни реал вазиятларда қўлланг;

- маслаҳат ва жавоб алоқасини олишга ҳаракат қилинг (у кўпинча «мағлубият» кўринишида намоён бўлади);
- олинган танқидни амалиётда қўлланг;
- яна жавоб алоқасини олинг;
- маҳоратга эришгунча такрорланг.

7. Дастлаб сифатга эмас, миқдорга эътибор беринг

Етук кишилар ишлаб чиқарган ҳамма нарса ҳам сифат жиҳатидан камчиликсиз бўлмайди. Пикассо минглаб санъат асарларини яратган. Бироқ фақат айримларигина дурдона асарлар саналади. Эйнштейн 248 та илмий мақола чоп эттирган, бироқ улардан бир нечасигина унга машҳурлик олиб келган.

Миқдор – сифат сари йўл. Қанча кўп ишлаб чиқарсангиз, сизда шунча кўп ғоя пайдо бўлади. Улардан айримлари бетакрор ва новаторлик ғоялари бўлиб чиқиши мумкин.

8. Натижаларингизни кузатиб боринг

Бирор нарсада яхшироқ бўлишни истасангиз, ўз кўрсаткичларингизни ўлчанг. Акс ҳолда муваффақиятларингиз қандай эканини билмайсиз. Натижаларни кузатиш ва ўлчаш кучсиз жиҳатларингизни кўриш ва объектив баҳолашда ёрдам беради. Нимага диққат қаратиш лозимлигини тушунасиз ва ушбу йўналишда тизимли ривожланасиз.

9. Сиздан ўзингизга қараганда кўпроғини кутадиган устоз топинг

Атрофдагиларнинг умидлари ҳаётда эришадиган нарсаларимизга кучли таъсир кўрсатади. Болалиқда ютуқларимиз чегарасини ота-онамиз белгилаб беради. Улар кейинчалик енгиш мушкул бўлган, кўринмас чегара ҳосил қилади.

Шунга қарамай, улар имконли. Инсон доимий равишда ривожланиш ва мослашиш имконига эга. Албатта, ўсиш ва ўзгариш мушкул, айрим ҳолларда ҳатто ёқимсиз ҳам. Бироқ агар энгилмасангиз, доимий равишда кўринмас тўсиқлардан

ўтасиз. Шунинг учун ҳам ўзимизни биздан кўпроқ нарса кутадиган инсонлар билан қуршаб олиш муҳим.

10. Ёдда тутинг, сиз ривожланасиз ва доим бир устоз билан ишлай олмайсиз

Устоз сизга муайян билим ва кўникмалар тўпламини ўргатади. Агар янада ривожланишни истасангиз, сизга янги устоз керак бўлади. Яхши йўл кўрсатувчи буни тушунади ва ўзи ҳам шунга ҳаракат қилади. Сизга ўргатиш орқали ўз билимларини сизга беради.

Бироқ устозларингиз меҳнатини тан олишни унутманг. Сиз нафақат ўзингиз, балки уларнинг ёрдами сабаб муваффақиятга эришдингиз. Улар ҳақида ҳеч қачон ёмон сўз айтманг.

11. Мослашувчан тарзда фикрланг

Одамлар атрофдаги барча нарсаларни таснифлашади. Натижада ўзлари яратган таснифлар қопқонига тушиб қолишади. Агар барига фақат бир томондан ёндашилса, имкониятларингиз чеклангандек туюлаверади. Бироқ интилганларингизнинг бари қўлингиз етмайдиган жойда. Бунинг учун нарсаларга нисбатан ёндашувни ўзгартириш керак.

Энг ёмони, ўзингизни чекланган одам сифатида қабул қилиш. Олдиндан шаклланган фикр ва таснифлар сиз ва хулқ-атворингизни белгилашига йўл қўйманг. Нарсаларга турлича назар солинг ва мослашувчанлик билан фикрланг. Ана ўшанда имкониятларингиз чексиз бўлади.

[МАНБА](#)

[ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ](#)