Emro Science and Education
Open-access scientific journal
Journal homepage: https://journal.emro.uz

OPEN ACCESS

CONFERENCE PAPER OPEN ACCESS

Vol. 1 No. 3 (2024) · “Hududlarni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish dasturlarini moliyalashtirish tendensiyalari” mavzusidagi respublika il...

MIUI, o‘rnatilgan ilovalar orqali o‘z mijozlariga reklama bermoqda. Bu reklamalar mobil ilovalar, Xiaomi xizmatlari yoki mahsulotlari haqida e'lonlar shaklida bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, MIUI operatsion tizimi eng katta IT-kompaniyalarning yangi xizmatlarini mijozlarga taqdim etish uchun reklama platformasi sifatida ham faol foydalaniladi.

Xulosa: O‘zbekistonda ham bunday sifatli va arzon mahsulotni ishlab chiqarish mumkin. Buning uchun birinchi navbatda bozor o‘rganiladi hamda istemolchilarning talablari va ular qanday narhlarda sotib olishga tayyorligi aniqlanadi. Ishlab chiqarish uchun chet el tajribasini mukammal bilish lozim.

Ishlab chiqarishda esa quyidagilarga e’tibor berish kerak:

1. Reklama harajatlarini kamaytirirish va jamoatchilikka eng ta’siri yuqori bo‘lgan joylarda reklama berish.
2. Mahsulotlarni online sotuvini keng yo‘lga qo‘yish. Bunda xaridor dunyoning hohlagan joyidan mahsulotni qiyinchiliklarsiz sotib ola olishi kerak va mahsulot haqida yetarlicha malumot olishlarini taminlangan bo‘lishi darkor.
3. Yuqori texnologiyalardan keng va samarali foydalanish. Chet el tajribalarini samarali qo‘llash.
4. Boshqa yirik kompaniya bilan hamkorlik qilib bir birini tovarini sotishda hamkorlik qilish.

Foydananilgan adabiyotlar:

1. https://uz.wikipedia.org/wiki/Eng_ko%CA%BBp_sotilgan_mobil_telefonlar_ro%CA%BByxati#cite_note-counterpoint_2021-9
2. https://olcha.uz/oz/category/telefony-gadzhety-aksessuary/telefony

YOSHLARNING O’Z ISHLARINI YETUK MUTAHASISI BO’LISHLARIDA TERAN MEHNATNING-DIQQATNING O’RNI VA AHAMIYATI

Abduqayumov Jaloliddin Jo‘rabek og‘li
TDIU Andijon fakulteti
Iqtisodiyot talim yo‘nalishi 60/23 guruh talabasi
Kurbonov Jasurbek Pozilovich
TDIU Andijon fakulteti
“Mutaxassislik fanlari” kafedrasi mudiri, PhD

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boshqaruvda diqqatning ahamiyati, xodimlar samaradorligini va mehnat unumdorligini oshirishga diqqatning ta’siri va uni shakllantirish bo‘yicha ayrim tavsiyalar bayon etilgan.*

Kalit so‘zlar: *mehnat, diqqat, odat, ish samaradorligi, boshqaruv.*

Bilamizki hozirgi kunda teran mehnatning ahamiyati tobora ortib bormoqda chunki, zamonaviylashayotgan dunyo va chalg‘ituvchi vositalarning ko’pligi teran

Published: 17.05.2024

Cite this article: Abduqayumov Jaloliddin Jo‘rabek o‘g‘li, Kurbonov Jasurbek Pozilovich (2024). Yoshlarning o‘z ishlarini yetuk mutahasisi bo‘lishlarida teran mehnatning-diqqatning o‘rni va ahamiyati. Emro Science and Education, 1(3). https://journal.emro.uz/public/maqola/113

© 2024 The Author(s). Published by Emro Science and Education. This is an open access article.

mehnatning kamayishiga hamda dolzarbligiga shuningdek teran mehnat qiluvchilarga bo’lgan talabning oshishiga sabab boladi.

Har bir ishda inson qaysi kasb egasi bo‘lishidan qat’iy nazar natijaviylikni oshirish uchun diqqat bilan chalg’imasdan uzoq vaqt, chuqur ishlashga to’gri keladi. Sababi kam vaqt sarflab sifatli ish qilish uchun albatta diqqatni bir joyga jamlab chalg’imasdan ishlash kerak bo’ladi. Diqqat bizga kam vaqt sarflab kattaroq va unimliroq natijalarga erishishimizda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat har qanday aqliy mehnatni diqqat ko’nikmasisiz tasavvur qila olmaymiz albatta.

Teran mehnat- hech narsaga chalg’imasdan, bor aqliy imkoniyatni ishga solgan holda, chuqur diqqat bilan bajarilgan ishdir. Bu ish bebaho qiymat yaratadi, mahoratingizni oshiradi va uni har kim ham bajara olmaydi. [1]

Hozirgi kunda teran mehnat qilishimizga halal beradigan narsalar yetarlicha masalan: elektron pochta, SMS, aloqa xizmatlari, facebook va twitter hamda telegram, instagram kabi ijtimoiy tarmoqlar shuningdek har hil ko’ngilochar saytlarni misol qilib keltirish mumkin. Bulardan xohlagan vaqtda foydalana olish ko’pchiligimizning diqqatimizni o’ziga tortib, teran mehnat qila olishimizga katta havfga aylanmoqda. Ularning algoritimini ko’pchilik sezmagan bo’lishi mumkin, u shundan iboratki, siz o’zingizga kerakli ma’lumotni ko’rayotganingizda sizga o’sha mavzuga tegishli va unga o’xshash yoki shunga sizga qiziqarli mavzuda yana bir ma’lumotni ko’rsatadi, chunki, sizning qanday mavzuda kontent ko’rayotganingizni ular biladi va sizni ko’proq tarmoqda olib qolishga urinishadi. Biz o’zimizga shunday savol berishimiz kerakki bu men foydalanayotgan ijtimoiy tarmoq men sarflayorgan narsaga yarasha menga foyda keliradimi va keltirayaptimi shunda undan foydalanishda yoki foydalanmaslik aniq ravshanlashadi. Shuni ham yodda tutish kerakki har qanday biz vaqt va energiya sarflayotgan narsa bizga sarflaganimizdan ko‘ra ko’proq foyda olib kelishi kerak.

Sayoz ish- aqliy zo’riqish talab qilmaydigan, logistik harakterdagi, ko’pincha chalg’ishlar bilan ham bajariladigan ishdir. U katta qiymat yarata olmaydi va uni har kim amalga oshira olishi mumkin.

Hozirgi zamonning iqtisodiyot sohasida kerakli kadr bo’lib qolish uchun murakkab narsalarni kam vaqt ichida o’rganish mahoratiga ega bo’lishimiz talab qilinadi. Chunki buningsiz juda tez rivojlanayotgan texnologiyalardan ortda qolib ketishingiz aniq. Oxir oqibatda esa teran mehnat bilan shug’ullana oladigan mutahasislar ishida katta natijalarga erishishi mumkin. Aynan teran mehnat qila olish ko’nikmasi bunday ishlarni ancha osonlashtiradi.

Insonlarga teran mehnat qila olish shunchalar zarur ekan bunga erishish uchun nima kerak degan savolga hammamizdan kuchli iroda va odat shakllantirish talab etiladi. Sababi, teran ish qila olish ko’nikasi shakllanishiga uzoq vaqt doimiy harakatlar kerak bo’ladi. Iroda har kuni bajarish uchun, odat esa uni doimiy ravishda kamroq energiya sarflab irodaning o’rni bosishda katta ahamiyatga ega. Ya’ni inson bir ishni odatga aylantirmasa uni doimiy qila olmaydi chunki iroda kuchimiz cheklangan va u borgan sari kamayib boradi.

Odat shaklantirishda va boshqa ishlarimizda esa vaqt menejmentiga ahamiyat berish lozim. Bunda teran mehnatni uzoq vaqtga rejalashtirmasdan uni kunligini kunda rejalashtirgan maqsadga muvofiq. Sababi, biz ertaga nima bo’lishini bilmaymiz. Shuni unutmasligimiz kerakki, ertangi kunda biz rejalashtirmagan nimadir sodir bo‘lishi va hamma rejalarimizni o’zgartirib yuborishi ehtimoli bor. Bunga tayor bolishimiz shart.

Diqqatni shakllantirish uchun esa Nuqta mashqini bajarish mumkin. Bu quyidagicha bajariladi: bitta listga nuqta chizasiz va unga bir necha daqiqa qarab turasiz bunda bor fikr e’tiborni faqat nuqtaga qaratasiz va agar hayolingiz chalg’isa yana uni nuqtaga qaratasiz. Bu oddiy mashqqa o’xshashi mumkin ammo xuddi inson tanasini chidamli va kuchli qilishi uchun kuch talab qiladigan o’gir toshni ko’targani singari diqqatini kuchaytirmoq uchun ham diqqat talab qiladigan mashqlarni muntazam qilish talab qilinadi.

Agar siz yuqori teran ish samaradorligiga erishmoqchi bo‘lsangiz sizdan doimiy harakat va sabr talab qilinadi. Chunki qisqa vaqt ichida diqqat shaklllanmaydi. Huddu odat singari unga ham ma’lum vaqt talab qiladi va uni shakllantirish uchun yani teran mehnat uchun eng kamida kunda bir marta vaqt ajratish kerak va unga bir necha soat ajratish yetarli emas. Yani har kuni ertalab kamida 3-4 soat teran mehnat bilan shug’illanish maqsadga muvofiq.

Keyingi qadam uni odatga aylantirishdir (buning uchun men sizlarga atom odatlar kitobini tafsiya beraman. Unda odat shakllantirishga oid juda foydali malumotlar keltirilgan). Nima uchun deganda oldin takidlab o’ganimizdek odatga aylangan ishimizni bajarish osonlashadi va uga kamroq energiya va kamroq iroda kuchi sarflandi. Buning uchun har kuni o’zingizga qachon qayerda va qancha vaqt teran mehnat bilan shug’illanishingizni bir kun oldin rejalashtiring va asosiysi u boshlanishiga ko’p vaqt bo’masin chunki miyyamiz aqliy mehnat talab qiluvchi ishlardan qochadi va uni birdaniga 3-4 soat ishlashga majburlash xato. Sababi, miyamiz bunga o’rganmagani uchun undan bezib qoladi va ertangi mashqlarga bu salbiy tasirini ko’rsatishi mumkin. Ish paytida esa siz pamidoro metodidan foydalanishingiz mumkin u haqida internetda ma’lumot yetarlicha. Qisqa qilib aytsam taymer olasiz telefondagi bo’lmasa maqsadga muvofiq va uni 25 minutga qo’yasiz avvaliga halal berguvchi narsalardan qutilasiz telefongizni o’chirasiz yoki ovozsiz rejimga qo’yasiz, yon atrofingizdagilarni oilangiz va tanishlaringizni ogohlantirasiz sizni yarim soat bezovta qilmasliklarini tayinlaysiz va ishni boshlaysiz. 25 minut tugamaguncha ishni davom ettirasiz vaqt tugagandan so’ng esa uni o’chirib 5 daqiqa dam olasiz. Dam olish degani ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish degani emas, ulardan foydalanish taqiqlanadi. Sababi ular bizni qilayotgan ishimizdan chalg’itadi va ularda meyoridan ko’p vaqt qolib ketish extimoli bor.

Teran ishlay olishingiz uchun quyida keltirilganlardan tashqari yana sport bilan doimiy shug’illanishingiz ham katta ahamiyatga ega chunki, kuchli tana bo’lasa bu ishlar qiyinroq kechadi. Irodani kuchaytirishda ham bu muhim ahamiyat kasb etadi.

Uyqu ham chetlab o’tib bo’lmaydi agar siz yetarlicha uxlamasangiz bu butun kuningizga tasir etmay qolmaydi. Bazilar 8 soat yetarli deyishadi lekin sizda undan oshib ketayotgan 8 soat uyquda ham siz lanj bo’lib uyg’onsangiz bunga beetibor

bo’lmang sababi, sizda sog’lig’ingizga oid muammo bo’lishi mumkun. Uyquni meyorida va yetarlicha olish kerak bunda uyqudan oldin smartfon va shunga o’xshash qurilmalardan foydalanmang chunki bular sizda uyqu garmo’nlarini ishlab chiqarilishiga salbiy tasir qilishi mumkun. Hullas kechki uyquning yetarli bo’lmasligi yoki juda kech uxlash ertangi kun ish samaradorligining keskin tushib ketishiga sabab bo’lishi mumkun.

Sog’lom turmush tarzi va sog’lom ovqatlanishga etibor bering bu haiqda ko’pchilik yetarlicha malumotga ega deb o’ylayman eng muhimlaridan biri har narsada me’yorni nazardan chetda qoldirmang.

Har doim o’zingizga bu ishni nimaga qilayapman deb savo being bu ahmaqona bo’lib tuyilishi mumkun ammo biz odatda kerksiz narsalar uchun ko’p vaqt sarflaymiz. Bu ish ana shunday ishlarni kamaytirishimizga yordami tegishi mumkun.

Ozingizga jamoa shakllantiring o’z orzu va maqsadlaringiz bir isnsonlarning davrasiga qo’shiling bu sizga tezroq natijalarga erishishingizga yordami tegadi. Shuningdek, teran mehnat bilan shugillanishda ham boshqa ishlarning ham har doim shug’illanish uchun insondan aniq maqsad talab qilinadi va maqsadlarni har kuni yodda tutmoq darkor. Maqsadlaringizni har kuni ko’zingiz bir necha bor tushadigan joyga yozib ilib qo’ying toki chakg’iganingizda u sizga maqsadlaringizni eslatib, diqqatingizni yana o’sha joyga qaratishingizga sababchi bo’lsin. Biror narsaga erishish uchun intizom eng asosiy narsa deb hisoblasak initizom uchun har kuni maqsadli harakat talab qilinadi buni amalga oshirish uchun maqsadingizni har doim esingizda tutish talab qilinadi. Bu usul esa bunga katta yordami tegishi aniq.

Pomodoro usuli — 1980-yillarning oxirida Franchesko Chirillo tomonidan vaqtni to‘g‘ri taqsimlashni yaxshiroq qillish uchun ishlab chiqilgan o‘rganish texnikasi. Franchesko oshxona taymeri yordamida ishni qisqa-qisqa tanaffuslarga bo‘ladi va odatda 25 daqiqalik qism(interval)larga ajratadi. Ushbu har bir interval italyancha *pomodoro (pomidor)* deb sanaladi va tabiiy ravishda Chirilloni o‘zi universitet talabasi bo‘lganida birinchi bor pomidorga o‘xshagan oshxona taymerini o‘rganish uchun ishlatadi.

Ushbu usul taymerlar va aniq ko‘rsatmalarni o‘z ichiga olgan ilova va veb-saytlarda keng tarqalgan. [2]

Maqsad uchun maxsus reja tuzish nafaqat maqsadga erishishni ososnlashtiradi balki, aqliy quvvatni boshqa narsalarga yo’naltirishga sabab bo’ladi.

Ozingiz uchun shaxsiy kundalik sotib oling unda erishoqchi bo’lgan maqsadlaringiz ro’yxati va har kungi qiladigan ishlaringiz royxati bo’lmog’I kerak. Bunda siz bir ish kerakligi hayolingizga keldimi darrov yozib olasiz. Ahir aytishganidek ”miya unitishi mumkun lekin, qalam unutmaydi” yani esingizdan chiqib qolganda ham yozib olingan narsa turadi. Inson miyasi bajarilmay qolib ketgan ishlardan siqilishi mumkun buni ko’pchilik biladi bu sizing diqqat bilan ishlashingizga to’sqinlik qilishi mumkun chunki bajarilmay qolib ketgan ishingiz to’satdan hayolingizga kelib qolsa u fikr miyangzda aylanaveradi va sizni diqqatingizdan mahrum qiladi. Blaknot tutishning yana bir foydali tomoni shundaki unga siz go’yalarni qayd etib borasiz va bu bilan ularni amalga oshish extimoli oshadi.

Zeigarnik effekti — bu psixologik effekt bo‘lib, unda inson tugallanganidan ko‘ra uzilib qolgan harakatlarini yaxshiroq eslab qoladi. Bluma Zeigarnik xotiraning motivatsion komponentining buzilishi doirasida ushbu naqshni o‘rganib chiqdi, keyinchalik ta’sir uning nomi bilan bog‘liq nomga ega bo‘ldi. Ushbu sohadagi tadqiqotlar uning dissertatsiyasining mavzusi edi.

Tugallanmagan harakatlarni takrorlash fenomeni Kurt Lewin tomonidan ham o‘rganilgan. Uning dala nazariyasiga ko‘ra, xotira izlariga kirish harakatning boshida paydo bo‘ladigan keskinlikni saqlab turish bilan osonlashadi va u to‘liq bajarilmaganda to‘liq zaryadsizlanadi. Uning tajribalarida bolalarning ijodiy faoliyati uzilib, ularga boshqa faoliyat taklif qilingan. Qolgan potentsial amalga oshirilmagan taqdirda, bolalar birinchi imkoniyatda tugallanmagan ishni bajarishga intilishdi.

Tajribalarda sog‘lom ishtirokchilarning tugallanmagan harakatlari o‘rtacha bajarilganlarga qaraganda 90% yaxshi esga olingan. Shizofreniya (oddiy shakl) bilan og‘rigan bemorlarda 10% ga, epilepsiya bilan og‘rigan bemorlarda 80% ga, astenik sindromli bemorlarda esa 20% ga¯.

Zeigarnik effektidan kelib chiqadigan bo‘lib, birinchi marta nemis psixologi Mariya Ovsyankina tomonidan tasvirlangan uzilgan harakatning keyingi ta’siri (Ovsyankina effekti). [3]

Teran mehnat bilan shug’illanuvchilar shuni inobaga olish kerakki har doim ishga berilib ketmasdan miyani dam oldirish ham unga ijobiy tasir etadi jumladan sayr qilish, oila azolarngiz bilan hordiq chiqarish, hobbiyingzi bilan shug’illanish, musiqa tinglash va h k.

Na’lum vaqtda tanaffus qiling bu ishingizga bo’lgan samaradorlikni tushirmasdan yanada sifatliroq ishlashga olib keladi. 1 yilda 1 marta ishingizdan qisqa tanaffurs oling. Bu asablaringiz joyiga tushishiga va ishdan ma’lum vaqt chalg’ishingizga sabab bo’ladi.

Olimlarning uzoq muddatli kuzatuvlari shuni ko‘rsatmoqdaki, inson miyasi mukammal reja asosida ishlaydi. Dam oladigan vaqt ishlashga majbur qilib yoki aksincha, unumli mehnat fursatini keraksiz mashg‘ulotlarga sarflab, uni faqat zo‘riqtirasiz yoki samaradorlikni tushirasiz.

E’tiboringizni quyidagi yo‘riqnomaga qarating va kun tartibi tuzishda e’tiborga oling, muvaffaqiyatli natija sizni ko‘p kuttirmaydi! **Tonggi 6:00 dan 7:00 gacha** – bu vaqtda miyada eslab qolish va xotiraga muhrlash funksiyasi faollashadi. Ayniqsa, tunda to‘yib uxlagan bo‘lsangiz, katta hajmli lug‘at, qoida yoki matnlar mazmunini uzoq muddatga eslab qolishingiz mumkin, sinab ko‘rasizmi? **8:00 dan 9:00 gacha** – miya faol va samarali ishlay boshlaydi. Ertalabki nonushta va badantarbiyani kanda qilmaydiganlar toifasidan bo‘lsangiz, bu ko‘rsatkich sizda yana ham yuqori bo‘lishi aniq! **9:00 dan 10:00 gacha** – diqqat jamlashni talab etadigan ishlar: statistika to‘plash, ma’lumotlarni tartibga solish, tahlil qilishning ayni vaqti! **11:00 dan 12:00 gacha** – aqliy mehnat samaradorligi nisbatan pasayadi, demak, ish yoki dars tayyorlash stolidan biroz uzoqlashib, dam olishingiz yoki ovqatlanishingiz mumkin. **12:00 dan 18:00 gacha** – miya faol mehnat va jismoniy mashqlarga shay! **19:00 dan 21:00 gacha –** do‘stlar va oila davrasida muloqot qilish, kechki sayr uchun eng munosib palla. **21:00 dan 23:00** oralig‘idagi vaqtni esa mutaxassislar eng to‘yimli

uyqu vaqti deb ta’kidlaydilar. Bunda miya va asab tizimi bilan birga, inson tanasi ham tiniqib dam oladi. [4]

Ishlaringizni rejalang har qanday ishingizni aniq vaqtini belgilang va belgilangandan boshqa vaqtlarda u bilan shug’illanmang. Masalan internetdagi habarlarni kechki soat 5 da ko’rishni rejalashtirdingiz uni 5dan oldin yoki ko’rib bo’lganingizdan so’ng yana boshqa vaqtlarda foydalanmang. Uning asosiy haflaridan biri shuki unda biznin eriborimizni tortadigan narsalar ko’p siz ijtimoiy tarmoqdan bir xabarni o’qiyman deb kirasiz va soatlab qolib ketishingiz mumkun. Balkim internetni o’rgimchak to’ri deyishlarida shuni ham nazarda tutishgandir. Dam olish kunlari ham bu time menejmentga amal qiling, belgilangan vaqtdan boshqa vaqtda internetdan foydalanmasdan kun tartibiga amal qilishingiz maqsadga muvofiq.

Eng diqqat talab qiladigan va sizga eng og’ir bo’lgan ishlaringizni tanlab oling va ular bilan alohida shug’illaning masalan: ularni kunning boshiga rejalashtiring chunki ertalab inson organizmi kechgiga nisbatan energiya ko’proq bo’ladi va diqqat jamlash osonroq kechadi.

O’zingiz qiziqqan aqliy mehnatni yoki aqliy o’yinni toping va u bilan doimiy shug’illanishga harakat qiling. Agar diqqat jalb etuvchi boshqa foydasiz yoki foydasidan zarari ko’p narsalardan voz kechmoqchi bo’lsagiz siz miyyangizga ularni o’rniga ularning o’rnini bosuvchi nimadir topib berishingiz kerak. Bu sizga boshqa ishingizga kerak bo’lgan zaruriy ko’nikmalarni tezroq va sifatliroq o’rganishingizga yordam berishi mumkun. Bo’sh vaqtingizda internetda befoyda narsa ko’rishdan ko’ra miyangizga foydali narsa bering bu ertangi kuningizga ham tasir etib qolmaydi.

Xulosa: har narsani mukammal egallashda shubxasiz teran mehnat talab qilinadi bunga erishish esa oson emas albatta, lekin, intizom bilan doimiy harakat qilish sizga bu ishlarni qilishda asos vazifasini o’taydi. Bularni amalga oshirishda esa birinchi navbatda yuqorida takidlab o’tilganidek aniq maqsad, tog’ri rejalashtirilgan kun tartibi u shunday bo’lishi kerakki hatto 1 daqiqangiz ham rejalashtirilgan bo’lishi kerak. Shu bilan birga iroda kuchining cheklanganligi va uning tugashini hisobga olgan holda ishingizni har kuni bajarib uni odatga aylantirish maqsadga muvofiqdir. Bularni qilgandan so’ng esa gap sizga yomon ta’sir etuvchi to’g‘rirog’i sizni chalg’ituvchi narsalarni cheklash uchun zarur chora tadbirlarni amalga oshirishingiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. https://hi-in.facebook.com/105963398483322/posts/teran-ish-hech-narsaga-chalgimasdan-bor-aqliy-imkoniyatni-ishga-solgan-holda-chu/128197216259940/
2. https://uz.wikipedia.org/wiki/Pomodoro_usuli
3. https://uz.wikipedia.org/wiki/Zeygarnik_effekti
4. https://www.yoshlarovozi.uz/oz/news/miya-qachon-dam-olishi-kerak