

Эшмуродов Шухрат

## **ВАҚТНИ БОШҚАРИШ**

учун кучли усул

Америка президенти кашф қилган

### **Сиз:**

- ўзингизда бебаҳо малакани - вақтни бошқариш малакасини шакллантиришни истайсизми?
- Бутун мамлакатни бошқарадиган даражага чиқишни-чи?
- Ишларни ортга суриш касаллигидан буткул қутулишга нима дейсиз?

*Китобнинг 3D муқовасини тайёрлашда ушбу сайтдан фойдаланилди:*

<http://3dcoverdesign.ru/cover3d/categories>

## АҚШ президенти қандай қилиб бутун дунё психологларига ёрдам берганди?

Қулайроқ жойлашиб олинг – ҳозир Сизга прокрастинация\* деб номланувчи оғир хасталикка қарши жуда кучли воситани ким кашф қилганини - ва буни қандай кашф қилганини айтиб бераман.

*(прокрастинация\* - ҳаракат қилишдан, ишга киришишдан бўладиган сурункали кўрқув дегани. Бунинг натижасида ҳамма ишни кейинга қолдириш, ортга суриш одати шаклланади).*

**Бунинг тарихи жуда ҳам қизиқ.**

... Бир вақтлар Дуайт Дэвид Эйзенхауэр исмли киши яшаган. У жуда ажойиб инсон эди – давлат ва ҳарбий арбоб, армия генерали, кўркам, америкаликларнинг севиклиги, 1953 йилдан то 1961 йилгача эса – АҚШнинг президенти ҳам.



## Ҳа айтганча.

Айнан президент Эйзенхауэр психотерапевтларга кучли ёрдам берди: прокрастинацияга қарши жуда кучли воситани кашф қилди.

Бу куйидагича содир бўлганди:

Эйзенхауэр президент бўлганида уни ҳақиқий даҳшат тутди – президент сифатида унинг зиммасига қор кўчкисидек тушган бунчалик кўп ишга у тайёр эмас эди.

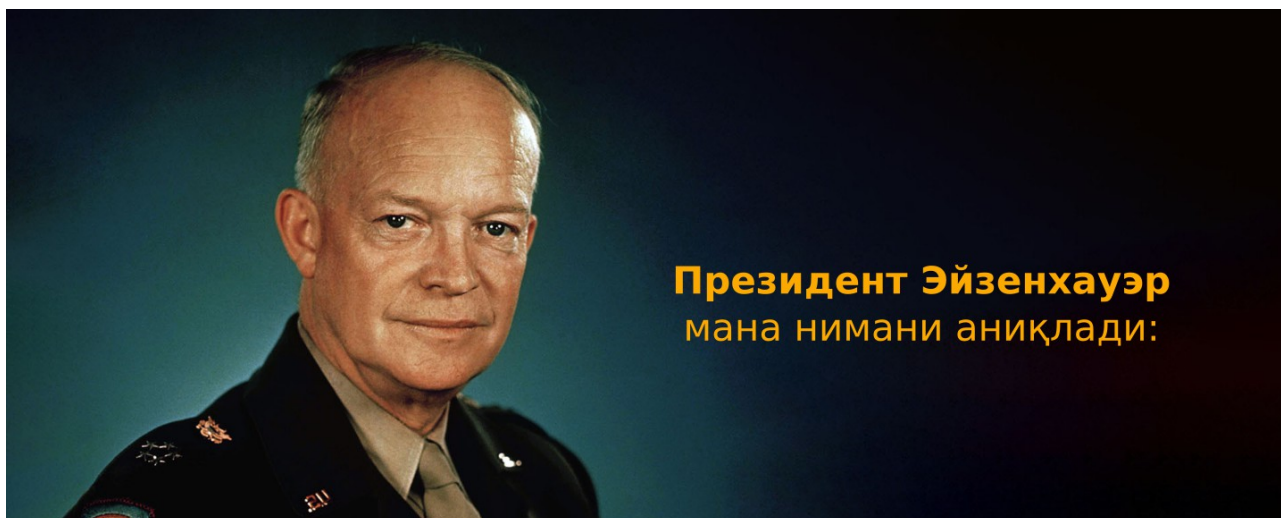
Аммо Эйзенхауэр армия генерали эди, устига устак хизмат қилган йиллари сони ортгани учунгина эмас, балки бу юқори даражани у Иккинчи жаҳон уруши вақтида олганди ва у саросимага тушишга ва таслим бўлишга одатланмаганди.



Ажойиб кунларнинг бирида у ўтирди – ва диққат билан унга ёпирилган ҳамма ишни битта қолдирмай ёзиб чиқди. Катта ва салмоқли рўйхат ҳосил бўлди, ҳаттоки жанговор генералнинг ҳам эти чумолилар ўрмалагандек жимирлаб кетди.

Ана шунда – ўзининг генераллик елкаларидан бу уятсиз чумолиларни қувиш учун – Эйзенхауэр ўзини одатий ҳолатга қўйиб кўрди: тасаввур қилдики, булар президентлик ишларини кўрсатиб турган қўрқитувчи рўйхат эмас, балки бор йўғи душман армияси.

Ва генерал душманни ўрганишга киришди – ва натижада шуни билдики, бу ҳаттоки армия ҳам эмас экан, бу шунчаки қандайдир қаланғи-қасанғилар экан, холос.



**Президент Эйзенхауэр**  
мана нимани аниқлади:

## **Ҳамма ишлар турли муҳимлик даражасига эга эди!**

Ва тиниқ картина ҳосил бўлди, ва бу картина барча ишлар 4 хил даражага бўлинишини очик кафтдек намойиш қилиб турганди:

1. Муҳим ва тез қилиниши керак бўлган ишлар
2. Муҳим ва тез қилмаса ҳам бўладиган ишлар
3. Муҳим эмас, лекин тез қилиниши керак бўлган ишлар
4. ва муҳим ҳам эмас, тез қилмаса ҳам бўладиган ишлар

Мана шундай қилиб Эйзенхауэр Матрицаси дунёга келди. У қуйидагича кўринишга эга:

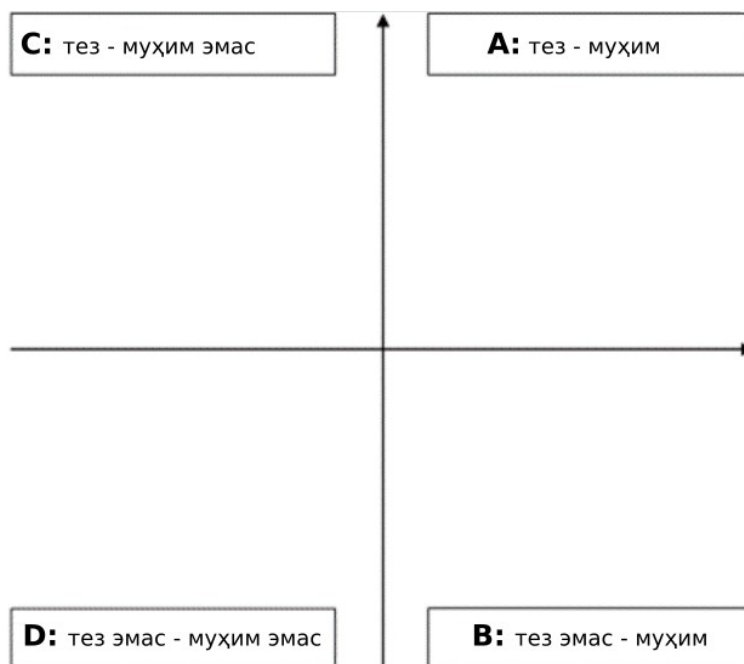


Энди эса бу матрицадан қандай қилиб тўғри фойдалинишга эътибор қилинг.

### Қуйидагича йўл тутинг:

1. Алоҳида вароққа айна пайтдаги ишларингиз рўйхатини тузинг.
2. Кейин яна бир алоҳида вароқ олинг (ёки кундалигингиз/дафтарингизнинг янги бетини очинг)
3. ва янги бетни қуйидаги картинкадагидек чизиқли

Бўлакларга ажратинг →



## Кейин эса қуйидагича.

1. Рўйхатдаги ҳар бир ишга алоҳида муурожаат қилган ҳолда навбатма-навбат уларнинг муҳимлик даражасини аниқланг ва бу муҳимлик даражаларига мос ҳолда уларни Матрицанинг ячейкаларига ёзинг.

2. Ҳаммаси тайёр бўлгач – қачонки Матрицани тўлдириб бўлсангиз - “Муҳим ва тез” номли ячейкага қаранг – айнан мана шулар бугунги кун давомида қилишингиз керак бўлган ишларингиз ҳисобланади.





|                   | <b>ТЕЗ</b>   | <b>ТЕЗ ЭМАС</b>  |
|-------------------|--|--|
| <b>МУҲИМ</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Критик вазиятлар</li> <li>✓ кечиктириб бўлмас муаммолар</li> <li>✓ муддати ёниб турган лойиҳалар</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Иш тизими</li> <li>✓ Профилактика</li> <li>✓ Ривожланиш</li> </ul>          |
| <b>МУҲИМ ЭМАС</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Оддий ишлар</li> <li>✓ Қисқа масалалар</li> <li>✓ Илтимослар</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Иккинчи даражали маълумот</li> <li>✓ Вақтни ямламасдан ютувчилар</li> </ul> |

## Эшитяпсизми?

Булардан бошқа ҳеч қандай иш! Фақат “Муҳим ва тез” ячейкасидаги ишлар – айнан мана шу ишларга ўзингизни мўлжалланг.

Бошқа ячейкадаги ишлар рўйхатига эса – **ҳаттоки қарашни ҳам ўзингизга ман қилинг.**

## Яна бир бор.

■ Агар Сиз ҳаракатга, ишга киришишдан олдин бўладиган кўрқувдан тузалишни истасангиз (прокрастинациядан), у ҳолда матрицанинг **юқори чап бурчагига** мўлжални қатъий равишда олинг.

■ Айнан шундай қилиш Сизни оғир хасталик – прокрастинацияга бас келишингизга ёрдам беради.

■ Айнан шу Сизнинг ҳаётингизнинг қувватингизни, кучларингизни тиклайди ва Сизнинг воқеълигингизни ҳозирча Сиз қўлга киритишни фақат хохлаётган нарсаларингизга тўлдиради.

■ Матрицани – бунга тайёр турунг – *30 кун давомида*, ҳар куни тўлдиришингиз керак бўлади. Бу Сизда бебаҳо малака – вақтни бошқариш малакаси – шаклланиш учун зарур.

■ 30 куннинг барчаси давомида фақатгина

Матрицанинг чап юқори бурчагига маҳкам туринг – ва бошқа ячейкаларига шунчаки ноль эътибор.

■ Аммо бу ячейкаларни тўлдириш – шарт. Нега? Бунни тушунтириб ўтирмайман – бу қизиқ эмас. Нимагалигини - кейин ўзингиз билиб оласиз.

Ва матрицанинг бу ячейкаларидаги ишларни қилмаслик, “қўйиб юборишлар” ажойиб ва кулгули томошалигини ўз кўзингиз билан кўрасиз.

## **Кейинчи?**

... Биласизми, ахир ҳали мен Сизга президент Эйзенхауэр ҳақида ҳаммасини айтмадим.

Ҳозир Сиз энг қизиғини билиб оласиз – ва кейинчалик Сиз билан нималар содир бўлишини тушуниб оласиз.

## Генерал Эйзенхауэр ҳақидаги тарих учун

### ҚИЗИҚ ХОТИМА

*... Бу афсона деб ўйлайман.*

*Аmmo бу муҳим эмас – муҳими мағзи*

Қаранг.

Генерал Эйзенхауэр президентликдан кетгач ҳам машҳур бўлишда давом этди. Уни ҳамма жойга ўзининг ноёб тажрибаси билан ўртоқлашиши учун таклиф қилишарди. У тез-тез ёшлар, турли кўринишдаги касбий жамоалар, жамоатчилик қаршисида чиқишлар қиларди – ва ўз ҳаётидаги ғалабалари ҳақида ҳам, хатолари ҳақида ҳам мароқ ва очиклик билан сўзлаб берарди.

... Кунларнинг бирида у минглаб аудитория олдида чиқиш қилаётган эди, ва гап Эйзенхауэр матрицаси ҳақида кетди – ҳозирда бутун бир миллат мароқ билан фойдаланаётган бундай доҳиёно кашфиётни қандай ўйлаб топганингизни айтиб беринг, илтимос, дегандек.

Генерал, албатта, ҳаммасини рўй-рост айтди, кейин эса сўради:

**«Шу ерда борлардан кимлар матрицадан фойдаланишади?»**

Жавоб сифатида – бир ўрмон қўллар кўтарилди: одамларнинг деярли ярми қўлларини кўтаришди.

Шунда генерал иккинчи саволни берди:

**«Шу ерда борлардан кимларнинг матричасининг чап юқори бурчаги ... ҳеч бўлмаса 30 кун давомида бўш бўлади. Кимнинг муҳим ва тез қилиниши керак бўлган ишлари йўқ?»**

Жимлик. Битта ҳам қўл кўтарилмади. Сўнгра бирдан ҳамма кулиб юборди.

Генерал дастлаб ўзини йўқотгандек бўлди – залнинг бундай реакциясини тушунмади, кейин эса қувноқликнинг сабабини кўриб қолди: биринчи қаторда битта одам қўлини кўтариб ўтирганди.

Ва бу... Американинг айни дамдаги вице-президенти эди.

Ва Эйзенхауэр, кулиб бўлгач, айтди:

«Ҳа мана шундай. Қачонки матрицанинг чап юқори бурчаги бўшаса, бутун бошли мамлакатни бошқариш учун тайёргарлик кўраверса ҳам бўлади.

Чунки, қачонки ўз вақтингизни бошқара олсангиз, исталган нарсани бошқара оласиз – бутун дунёни бўлса ҳам».

Қачонки Сиз кетма-кет 30 кун давомида Эйзенхауэр матрицасининг ҳамма ячейкаларини тўлдириб бориб, мўлжални фақат чап юқори бурчакка – муҳим ва тез бажарилиши керак бўлган ишларга қаратсангиз, НИМА бўлиши Сизга тушунарли бўлган бўлса керак?

### **Ҳа, қуйидагилар содир бўлади:**

■ дастлаб Сиз фақатгина муҳим ва тез қилиниши керак бўлган ишларнигина бажаришга улгурасиз – шунда ҳам ҳаммасини эмас.

■ Кейин муҳим ва тез қилиниши керак бўлган

ишларни барчасини ярим кунда бажара олиш мумкин бўлади, куннинг иккинчи ярмида эса муҳим, аммо тез қилиниши шарт бўлмаган ишларга бағшлай оласиз.

■ Бунинг изига эса «муҳим эмас» деган гувоҳномаси бор бўлган ишларга ёрдамчиларингизни бириктиришга кўника бошлайсиз.

■ Кейин эса буларни (муҳим эмас бўлган ишларни) бажаришни буткул бас қиласиз – буларни ишончли ижрочиларга топширасиз (**уларни топишингиз муқаррар**).

■ Ва натижада Сиз ўзингиз учун ягона приоритет (устувор) ни қолдирасиз – ана ўшанга автоматик тарзда мўлжални оладиган бўласиз: муҳим ва тез қилиниши шарт бўлмаган ишлар.

Натижада Сиздаги прокрастинациядан бирорта из ҳам қолмайди. Сиздаги катта ишлар олдидаги барча кўрқувларингиз кетади ва омадсизликдан бўлган кўрқинчингиз йўқолади.

Сиз бетартиб ҳаракат қилишни ва чарчашни бас қиласиз. Сиз энергияга тўласиз.

Сизнинг кўркувлар туфайли путур етган соғлигингиз секин-асталик билан нормага келади.

Ва бунинг натижаси – прокрастинациядан буткул тузалиш: **Сизда олдинлари ҳаттоки умуман ҳеч қачон амалга ошмаган ишлар ҳам амалга оша бошлайди.**

**Мен буларни Сизга нима учун айтяпман, ўзи?**

Яхшиси Сиз бундай ҳаёт таъмини татиб кўринг – ва ана шунда Сизга ҳаммаси тушунарли бўлади.

Прокрастинацияга қарши **№1** рақамли воситани: Эйзенхауэр матрицасини қўллашни бошланг.

**Янги, фойдали ва ривожлантирувчи илмларни ўрганишда Аллоҳ ёр бўлсин!**



Ўшбу қўлланма машҳур Россиялик амалий психолог, психоллингвист, гипнолог, шахсий ривожланиши бўйича мутахассис, инсоннинг биоэнергетикаси ва дорисиз даволаши бўйича мутахассис, шарқ амалиётлари бўйича Мастер, интернет журналист Марта Николаева Гаринанинг “**АҚШ президенти қандай қилиб бутун дунё психологларига ёрдам берганди?**” номли мақоласини таржима қилиб тайёрланди.

Таржимон: Эшмуродов Шухрат

Китобни шу еригача ўқиб келган бўлсангиз, Сизга баракалла!

Энди Сиз қуйидаги ажойиб, ҳаётингизни тезда ўзгартириб юборадиган таклиф билан ҳам танишиб чиқишингиз мумкин.

Сиз ўз орзуларингиз, мақсадларингиз йўлидаги барча тўсиқлар онгингизда эканлигидан яхши хабардор бўлсангиз керак. Ҳа, бу ҳозирда кўпчилик биладиган оддий ҳақиқатдир.

Бундан беҳабарлар эса бутун диққатини ўз онгига эмас, балки ташқарига қаратади ва сабаблар билан эмас, оқибатлар билан курашиб ётади. Аммо бундай курашнинг натижаси ҳамиша ачинарли тугайди.

Чунки сабаб бартараф этилмас экан муаммо кучайса кучаядики аммо асло йўқ бўлмайди. Тушуняпсизми?!

Асл сабаблар эса Сизнинг ботиний онгингизда жойлашган. Сабабни аниқлаб бартараф этилса – ҳаммаси хамирдан қил суғургандек осон кечади. Ўз-ўзидан йўллар очилади, кутилмаганда қулай ва катта имкониятлар пайдо бўлади.

Сиздаги

- дангасалик,
- ишни охирига етказмаслик,
- лов этиб ёниб бир пасда ўчиб қолиш,
- муҳим ишларни ортга суриш,
- шунча ҳаракат қилинса ҳам даромаднинг йўқлиги,
- соғлигингиз борасидаги муаммолар,

- яқинларингиз билан бўладиган муносабатлардаги муаммолар,
- қўрқувлар,
- ўзингизни тўлиқ намоён қила олмасликларнинг сабаби ботиний онгингизда жойлашган.

Ҳозирги кунда бу сабабларни аниқлаш ва Сиз учун фойдалисига ўзгартиришнинг жуда самарали, тез натижа берадиган усуллари ишлаб чиқилган.

Агар Сизга шу вақтгача еча олмаётган муаммоларингизнинг асл сабабини аниқлаш ва уларни бартарф қилиш муҳим бўлса – марҳамат, ҳозироқ мурожаат қилишингиз мумкин.

Бу муаммолар:

- ўзингиз ва яқинларингиз соғлигини тиклаш,
- даромадни ошириш,
- турмуш ўртоғингиз, яқинларингиз билан бўлган муносабатлар,
- карьера,

– турли кўрқувлар ва ҳоказоларга тааллуқли бўлиши мумкин.

Онг ости билан ишлаш деганда кўпчилик мураккаб бир ҳолатни тушунишади. Аслида эса ундай эмас. Бу ерда ҳеч қандай тушунарсиз, мураккаб нарсалар йўқ. Сиздаги сабабларнинг ҳаммаси оддий, аниқ ва конкрет.

Айнан мана шу конкрет нарсалар билан ишланади. Устига устак бу жуда тез ва осон амалга оширилади. Муҳими Сизда хоҳиш бўлса бўлгани.

### **Ишлаш натижасини шу лаҳзадаёқ сезасиз:**

– Даромадингизни ошириш борасидаги ҳаракатларингиз натижа бермаётган бўлса – сеансдан сўнг бунинг асл сабаблари англаб етасиз ва тезда ҳаракатларингиз ўзингиз кутган натижаларни бера бошлайди,

– Ортиқча вазндан қутулиш қийин бўлаётган бўлса – сеанс давомида бунинг асл сабабини билиб оласиз ва уни ўзингиз хоҳлаган фойдалисига алмаштирасиз. Натижада ортиқча вазндан қутулиш жараёни тез ва ёқимли кечади.

– Турмуш ўртоғингиз, яқинларингиз билан бўлган муносабатларда муаммо бўлса – сеанс давомида бунинг Сиз учун қандай вазифа бажариб келганини аниқлайсиз ва бу муносабатларни тезда ўзингизга ёқадиган ҳолатга ўзгартирасиз.

– Соғлигингиз борасида муаммолар бўлса – сеанс давомида бунинг сабабини англаб етасиз ва бу сабабни бартарафқиласиз. Натижада соғлигингизни тезда тиклаб оласиз.

Бу сенасларимиз пуллик – хизмат ҳақи 1 000 000 сўм. Бунда **битта муаммо буткул ҳал бўлгунча ишланади.** Агар муаммо ҳал бўлиши учун 10 та сеанс керак бўлса ҳам бошқа тўлов қилинмайди. Одатда 1-2 та сеансда муаммо ҳал бўлади.

Шунингдек даромадингизни камида 2 баробарга ошириш юзасидан ҳам сеанслар ўтказамиз. Бунда тўлов Сизнинг ҳозирги даромадингизнинг 10%ни ташкил қилади.

Масалан. Агар ҳозирдаги даромадингиз 1000\$ бўлса ва Сиз 2000\$-3000\$ даромадга чиқишни истасангиз – у ҳолда

ботиний онгингизни бу даражадаги даромадга чиқишга ростлаш учун тўлов миқдори 100\$ бўлади.

Агар ҳозирги даромадингиз 5000\$ бўлса ва Сиз 10 000\$ - 15 000\$ даромадга чиқишни истаётган бўлсангиз, у ҳолда ботиний онгингизни ростлаш учун хизмат ҳақи – 500\$ бўлади.

**Бунда хизматлар кафолатга эга – яъни агар Сизда ҳеч қандай ўзгариш бўлмаса, кўзланган натижага эришилмаса – пуллaringиз 100% қайтариб берилади.**

Агар бу таклифимиз Сизга қизиқ бўлса, марҳамат!

**ҲОЗИРОҚ МУРОЖААТ ҚИЛИНГ!**

Тел.: +998 93 541 74 79

Телеграм: @shuxrat\_eshmurodov