

ВАҚТНИ РЕЖАЛАШТИРИШ: ФАЛСАФИЙ, ПСИХОЛОГИК ВА АМАЛИЙ МАСАЛАЛАР

Мамаражабова Ирода Файзуллаевна,

УзМУ Журналистика ва ўзбек филологияси факултети

Ўзбек тилишунослиги катта ўқитувчиси, PhD.

E-mail: mamarajabovairoda088@gmail.com

Аннотация. *Мақолада вақтнинг моҳияти, унинг инсон ҳаётидаги аҳамияти ва вақтни самарали бошқариш ҳақида сўз боради. Вақт инсоннинг ҳаракатлари ва ҳодисалари билан боғлиқ бўлиб, унинг ўзгариши ташқи олам билан алоқасиз бўлган даврий жараёнлар билан белгиланади. Вақтнинг қисқа ёки узоқ бўлиши ҳақида мисоллар келтирилган: бир лаҳза, бир зумбда каби иборалар орқали вақтнинг тезлиги ва унинг нисбийлиги тушунтирилади. Вақтни ўғирлаш, уни самарали бошқариш ва режаларни тўғри тузиш муҳимлиги таъкидланади. Матнда Зено, Сизиф каби фалсафий тушунчалар орқали вақтни қандай қадрлаш ва уни бошқариш ҳақида чуқур фикрлар мавжуд. Вақтни режаслаштиришнинг аҳамияти, уни самарали ва мақсадли равишда ишлатиш масалалари ҳам ёритилган. Шунингдек, муваффақиятли вақтни бошқариш учун катта тошларни биринчи ўринда қўйиш, кичик ишларни эса охирига қолдириш ҳақида мисоллар келтирилган. Матнда вақтнинг қадр, унинг қандай тез ўтиши ва ҳар бир инсон учун қандай бошқарилиши кераклиги ҳақида кенг тушунча берилган.*

Калит сўзлар: *Вақт, нисбийлик, режаслаштириш, самарадорлик, тараққиёт, вақтни бошқариш, Степхен Совея, Зено, Сисипхус, мотивация, филология, фалсафа.*

Вақт – бу инсон томонидан моддий ҳаракат ёки ҳодисаларнинг содир бўлиш жараёнини тасвирлаш учун қўлланиладиган ўлчовдир. Вақт, ташқи олам та'сирида бўлмаган материятнинг даврий ўзгариш қонунига асосланади. Қисқа муддатли

вақт – бу жуда тез ўтадиган вақт. Мисол учун, бир лаҳза – жуда қисқа вақтни ифодалайди; лаҳза – ажралмас, ёмғир устида ва осмон тоза. "Бир зумда" – жуда қисқа вақтни ифодаловчи метафора бўлиб, осмондан баланд шовқин эшитилиб, минглаб гўзал учқунлар пайдо бўлиши мумкин. Уни "лаҳзалик" деб ҳам аташади. "Кўз очиб юмгунча" – жуда қисқа вақтни тасвирловчи метафора. "Бир зумда" эса кичик қалқонддан учиб кетган қушни тасвирлайди. Вақтни "қиличга ўхшатиш" – вақтнинг тез ўтишини ифодаловчи бир мисол. Вақт, ўқ каби тез ўтади. "Вақтнинг тез ўтиши"ни ифодаловчи бошқа бир мисол эса "кўз очиб юмгунча" деган иборадир. "Бармоқ чайқалгани" – жуда қисқа вақтга нисбатан ишлатилади. "Кечнинг ўзида, сўнгра тез бўлди" – романларда кенг тарқалган ибора бўлиб, бу ҳолатнинг тезда юз беришига ифодалайди. Бу эса воқеалар содир бўлганда тезликни тасвирлайди, лекин ҳикоянинг тезлиги билан бевосита боғлиқ эмас.

Вақт шунчалик буюклигига қарамай кимга арзон кимга қиммат. Вақт шунчалик буюклигига қарамай кўзимизга тик боқолмайди. Шунинг учун у ҳамма нарсани ўзгартиради лекин кўзимизни ўзгартиролмайди. Дунёда энг ёмон ўғри вақт ўғрисидир. Қатъиятли одамларгина ўз вақтларини ўғирлатмасалар керак. Муддатни чўзиш ҳам вақтни ўғирлашга киради. Кўп даҳолар вақтларини йўқотиб тентираб юрмайдилар.

Ҳозир замон тезкор деймиз. Тез ҳаракатланамиз, шунчалик тез ҳаракатланамизки, Зеноннинг "Тошбақа ва Ахиллс" апориясидаги Ахиллс сингари мўлжалга етолмаймиз, етсак-да аслида етишолмаган бўлиб чиқамиз, ҳеч нарсага улгурмаймиз. Алал оқибат Сизиф¹га ўхшаб (Зенон. "Сизиф хақида афсона") минг машаққат билан чўққига олиб чиққанамизда думалаб кетган тошимизнинг ортидан чопамиз. Мазкур ҳолат такрорланаверади, такрорланаверади...Бу биздан аввал ҳам бўлган, энг қизиғи, биздан кейин ҳам бўлиши муқаррар. Сальведор Дали тасвирлаганидек вақт доим оғиб туради.

¹ Обнорский Н. П. Сизиф // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). – СПб., 1890–1907. : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). – СПб., 1890–1907.

Девордаги куш ини шаклидаги соатдан какку чиқиб бошимизни чўқиб оқартиради, осмасоатнинг кафтгири пешонамизга тегиб куйдириб ажин ясайди.

Вақтни режалаштиришга келсак, бу энг осон ва энг мураккаб филологик ва фалсафий масала. Биз учун нисбий ҳолда энг чексиз ва шу билан бирга энг қисқа ҳамда ҳар биримизга масъулият юклайдиган неъмат бу вақтдир.

Маълумки кишилар бирор бир юмушни графигини қоғозда тузмасаларда барибир ёлғиз ҳолдами ёки кўпчилик бўлибми, шу ишни албатта маълум бир имконият топиш орқали амалга оширадилар.

Режадаги вақт албатта мавжуд, шунчаки у яширин ҳолатда бўлиши мумкин. Графикдаги барча иш – бу ишларнинг умумий вақтидир. Масалан сизга ҳисобот ёзиш учун 4 соат вақт керак. Сиз одатда режалаштиришга 10 минут сарфлайсиз. Яна қўшимча 8 минут орқали биз жуда синчковлик билан ўйлаб эҳтимоллаб вақтни самарали фойдаланиш жиҳатларини тузамиз. Кимгадир ниманидир тўғри тақсимлаймиз. Айрим юмушларни яна бир бошқа ходимларга берамиз. Айнан шу жиҳатда режалаштириш моҳияти кўринади. Стивен Ковиннинг китобида: **“Асосий эътибор, - асосий нарсаларга”**, деб ёзилган қизиқарли мисолни ўқинг.² Стивен Ковин тайм-менежмент бўйича қизиқарли семинарлардан бирига кирганлиги ҳақида ҳикоя қилади.

“Энди имтихон қиламиз” – деб, у бир оз эгилиб, стол тагидан 5 метрли оғзи катта банкани олди ва муштдек келадиган бир неча тошлардан иборат подноси олдига қўйди. “Нима деб ўйлайсиз шу тошчалардан” нечтаси сиғаркин ушбу банкага – деб сўради у. Турли фикрлар айтилди, топишга ҳаракат қилинди. Инструктор давом этиб: келинлар текшириб кўрамиз деди.

У банкага 1-2 ва бир нечтасини солиб уни тўлдиради. Кейин у сўради. “Энди банка тўлдими?”

² Стивен Р. Кови. Восьмой навык. Руководство пользователя = The 8th Habit: Personal Workbook. – М.: [«Альпина Паблицер»](#), 2010. – С. 240.
www.pedagoqlar.uz

Ҳаммалари тикилиб “Ҳа” дейишди. Шундайми деб стол тагидан челақда шағални олиб банкага ағдарди ва шағал тезда тошнинг ораларига кириб кетди. Шундан сўнг у яна сўради. Энди банка тўлдими?

Бу сафар ҳам улар “Ҳа” – деб жавоб бердилар. “Яхши” – деди у ва стол тагидан сатилчада майда кумни банкага ағдарди ва кум тезда тош ва шағал оралиғига кириб кетди. Сўнгра у ўтирганларга қараб яна сўради: “Энди банка тўлдими?” “Ҳа”, деб ишора қилди, аудиториядагилар. Инструктор яна: “Яхши” деб, банкага яна бир литр сув қуйди. Хўш, буларни ҳаммаси нимани билдиради – деб сўради у. Турли фикрлар айтилди.

Кимдир: “Ҳаётда доимо бўшлиқ мавжуд ва уни тўлдириш учун устидан ишлаш лозим бўлади”, деди.

- Йўқ – деди у. -Мен бу тўғрисида гапирмоқчи эмасман. Бу тажрибанинг моҳияти шундаки, агар мен катта тошларни биринчи бўлиб солмасам уларга жой қолармиди?

Стивен Ковин ёзадики, **“Зудлик билан эмас, аммо муҳим бўлган ишлар катта тошга ўхшайди.** Агар биз билсакки, катта тошлар қайси фаолиятни амалга оширади ва уларни биринчи бўлиб соламиз, аммо яна шунча бўш жойлар бўладикки уларни тўлдириш лозим бўлади”³.

Келинглар Вильям исмли бир менежернинг вақтни тақсимлашини кўриб чиқайлик ва бу мисол Жулли Маргенстермнинг китобидан олинган. У ҳар куни эрталаб 6.30 да туради. Дам олиш кунлари ҳам иш кунидагидек катта блокларга бўлинган. У мунтазам равишда автобиография ёзишга вақт ажратади. А категориясидек (биринчи ҳамда асосий режалаштирилган ишнинг шартли коди) ёки муҳим ва кечиктирилмай бажарилиши лозим бўлган иш энг биринчи ёзилади. Жума кунлари бошқа ишлар билан шуғулланмасдан 10 дан 12 гача коммунал

³ *Стивен Кови.* Четыре правила успешного лидера = The 4 imperatives of great leaders. – М.: [Альпина Паблишер](#), 2013. – 138 с.

ҳисобларни тўлайди. Бундан ташқари унинг ишлари катта блокларга ҳам бўлинган. Иш куни у 12 дан 13 гача спорт билан шуғулланади ва кейин ярим соат овқатланади. У ўзини ҳар сафар мотивлаштиришга ҳаракат қилавермайди (бирор нарсдан ютаман деган мақсадда). Худди шундай автобиографиясини ёзишга ўтирганда ҳам у учун, кофе ичиб, сигарет чекиб, дўстлари билан гаплашиш шарт эмас. У ўтириб ёзишни бошлайди. Агар сизда режа асосида бир нарса ёзиш учун 1 соат вақт кетса ундан кейин 15 минут ёки 5 соат кетадими, барибир буни режалаштириш асосида амалга ошириш лозим. У ҳар куни бир вақтда уйкуга кетади ва уйкудан туради. Унинг ишлари катта блокларга бўлинган ва унинг ичида жойларини ўзгартириб бажариши мумкин. Баъзан ишларини бир-бири билан солиштиради. Масалан, ишга кетиши йўлида ва қайтишда бадиий адабиёт ўқийди.

Агар одам бир вақтда спорт билан шуғулланса уни бунга мотивлаштиришга эҳтиёжи қолмайди. Эрталаблари у автобиография (кундалик) ёзади ва буни ҳар доим мотивлаштиришга эҳтиёж сезмайди. Агар бундай мотивацияга ҳақиқатда бир соат вақт кетса, унда бундай ҳолатни режалаштириш пайтида ҳисобга олиш шарт, у умумий вақтни кўпайтириш лозим ва автобиография ёзишга етарлича вақт қолиши лозим.

Бунга қандай ўрганиш лозим. Бир сафар сиз бирор бир нарсани қаттиқ тусаб қолдингиз, дейлик. Ўша ҳолатни бир эсга олинг. Бу қандай бўлган эди. Кўпчилик одамлар ипидан-игнасигача натижани кўз олдига келтиради ёки шу билан яшайдилар. Кўз олдингизга рисоладагидек тасаввур қилсангиз, уни амалга оширишни мақсад қилсангиз, сиз ғалаба нашидасини ҳис этасиз. Сизга биринчи қадамни ташлаш осон кечади. Бу борада сизга шунингдек мақсадларни бўлиниши катта ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Обнорский, Н. П. (1890–1907). Сизиф. В энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона (т. 82, с. 4 доп.). Санкт-Петербург: Брокгауз и Ефрон.
2. Кови, С. Р. (2010). *Восьмой навык. Руководство пользователя* = The 8th Habit: Personal Workbook. М.: Альпина Паблишер.
3. Кови, С. Р. (2013). *Четыре правила успешного лидера* = The 4 imperatives of great leaders. М.: Альпина Паблишер.
4. Маргенстерн, Ж. (2008). *Умное управление временем*. М.: Рипол Классик.
- Дали, С. (1957). *Время и реальность. Журнал искусства*.