Ишда ўзни тута билиш

16:00 / 28.09.2021 6878

Ҳар биримиз ўзимизнинг ҳаражатларимиз учун пул топишимиз керак. Баъзилар кунларининг маълум қисмини офисда ёки савдо мажмуасида бошқалар ўзининг шахсий иши билан машғул бўлиб ўтказади. Униси ҳам , буниси ҳам жоиз, чунки руҳсат берилган даромад, ўзи ва аҳли оиласини таъминлаши хайрлидир. Лекин оғир иш одамни қаттиқ чарчатади, “ёқилғиси” дан маҳрум қилади, агар айтиш ўринли бўлса, булар иш самарадорлиги ва сифатини пасайишига сабаб бўлади. Бу ходимга, иш берувчига ва бизнесга салбий таъсир кўрсатади.

Кўп вақтни ишда ўтказишлик, кўринишдан ёмон нарса эмасдек, агар бунга ишга бориш ва келишни қўшсак ишимиз кунимизниг катта қисмини олишини кўрамиз. Бу ҳам етмаганидек, у бизни уйда ҳам тинч қўймайди, электрон почталаримизни текширамиз, чала проектларни муддати келиб қолганлиги учун битиришга ҳаракат қиламиз, жуда бўлмаса ҳамма нарсани қўл остида бўлишини истаймиз. Компания бошқаларни ишдан бўшатиши ҳисобига кимларгадир ишдан бўшаганларни ўринини тўлдириш ва ортиқча вазифалар юкланади.

Халқаро ташкилотлар ходимларида тунги онлайн конференциялар бўлиб туриши мумкин. Оламдаги замонавий бизнесга алоқадор кишилар уйқуси олдидан почта қутисини тозалаб қўйса, эртасига эрталаб яна тўлиб

туриши замонавий корпоратив амалиётдан маълум.

Ўз ишини яхши кўрувчи киши эса кун давомида ички қувватни ҳис қилиб, ишидан завқ олиб ишлайди. Лекин ўртастатистик, маълум лавозимни эгаллаган, ишхонада иш столи олдида тунашни ёқтирмайдиган одамни иш ва саломатлиги орасида мувозанатни сақлаши лозим акс холда “тутаб кетиши” мумкин. Бу қилса бўладиган нарсами ? Бир тарафдан ташкилот бундай ёндошувни муҳимлигини овоза қилиши мумкин, иккинчи тарафдан ходимини электрон хатлар, бир лахзалик хабарлардан, кечаси, хатто дам олиш кунларида ҳам холи қўймайди.

Бундай “тутаб кетиш” ўз навбатида руҳий ва жисмоний зўриқишга сабаб бўлиб, яқин ва хамкасблар алоқаларига салбий таъсирини ўтказади. Стресс ва кўп ишлаш самарадорликни пасайшига сабаб бўлиши мумкин. Бу ўз навбатида натижа ва сифатга зарар, иш берувчининг обрўсизланиши ва мижозларнинг норозилигига олиб келади.

Бунга рағбатлантириш йўқлигини ишдан қониқмасликни қўшамиз. Шунингдек холсизлик- хавотир, уйқусизлик, ва соғлиққа тегишли касалликларни келтириб чиқариши мумкин. Олимлар асабийлашиш тўғридан-тўғри юрак қон томир ва ошқозон-ичак касалликлари билан боғлиқ ва хатто Альцгеймер касаллигини ҳам келтириб чиқариши мумкин.

Тимоти Феррис (Timothey Ferriss, *The 4-Hour Workweek*) ўзининг “Қандай қилиб ҳафтасига 4 соатдан ишлаш мумкин?” деб номланувчи китобида, ишда толиқишдан қандай қутулиш мумкинлиги ҳақида маслаҳатлар беради. Менинг фикримча, у сал ошириб юборган. Масалан у мажлислар ўтказмаслик тарафдори, ва уларсиз сиз анча сермахсул бўлишингиз мумкинлиги исботлашга уринади. Бирдамлик руҳини қадрлаб шу асосда бизнес қиладиган ширкатлар учун бу фокус ўтмаса керак.

У телефон қилишни четлаб ўтишни тавсия қилади, унинг ўрнига, одамларга чалғимаслик учун қулоқда эшитиш воситаси билан юришликни таклиф қилади, шунингдек виртуал ёрдамчи ёллаш тарафдори. Дарвоқе, у ҳақиқатдан самарадорликни баъзи сирларни очиб берган. Масалан Evernote каби веб саҳифалардан фойдаланиш, имкон даражасида ишга халақит берадиган нарсаларни даф қилиш, бирор муҳим иш устида ишлаш учун эрталабки вақтни тайинлаш ва шулардан кейингина почтани текширишни тавсия қилади.

1. Қачон ишни тугатишни билинг.

Иш ва шахсий ҳаётингиз орасида аниқ чегара қилиб қўйинг. Тан оламан, авваллари ёмон одатим бор эди, уйга келишим билан зарур саволларга жавоб ёзиш ва ўз вақтида хабарлардан тозалаш учун почтамни текширар эдим. Агар сизнинг турмуш ўртоғингиз бор бўлса, бу унга нисбатан адолатсизлик бўлади. Ҳозир ўзим ҳам тезда почтамни текшириб, браузерни ёпишга ҳаракат қиламан. **Қанақадир вақтда почта қутисини ёпиб, компьютердан нари кетиш керак. Ишга тегишли нарсаларни ишдан ташқари вақтда бажаришнинг асло хожати йўқ.**

2.Парето қонуни

Парето қонунига кўра 20% ҳаракат 80% натижани таъминлайди. (баъзан уни 20/80 принципи ҳам дейишади.) Агар ҳаммасига бир кунда улгурмасангиз –ҳеч қўрқинчли жойи йўқ. Бунинг ўрнига биринчи навбатда, натижага таъсир қиладиган нарсаларга эътиборни қаратинг. Энг муҳимларини аниқлаб, режа тузиб чиқинг. Агар муҳим бирор нарсани эсдан чиқариб қўйишдан қўрқсангиз, Outlook, Google Calendar, ёки Google Keep дастурларидан фойдаланинг.

3. Имкониятларингизни бирлаштиринг ёки /вакилингизни юборинг

Имкони бўлганда ўз вазифаларингизни бирлаштиринг. Масалан, битта докладга бизнесни ҳар хил талабларини киритиш мумкин, битта ташриф билан бир нечта топшириқларни бажариб келса бўлади. Текшириб кўринг, бу ишни қилишга бирор бир бошқа кимсани тайинласа бўладими йўқми. Баъзан сизга “йўқ” дейишни ўзи етарли бўлади сабаби бу битта одам учун жуда кўп иш. Бошқа тарафдан, баъзиларга “қўйиб юбориш” қийин бўлади. Агар назорат-бу сизнинг усулингиз бўлса, хамкасбларингиз норози бўлиши мумкин, гўёки сиз уларни бу вазифани бажаришида шубҳа қилаётгандек кўринасиз.

4. Мажлисларни суистеъмол қилманг

Кераксиз,узоқ, самарасиз ва маъносиз мажлисларни ўрнига, аниқ кун тартибили ва жиддий маълум бир вақтга мўлжалланган масалалар билан иш қилинг. Сизнинг вақтингизни қадрлашлари учун, ўзгалар вақтини қадрланг. Агар сиз ёки бошқа одам мажлисларда интизомга риоя қилмаса бу келажакда яна шундай бўлишига олиб келади натижада бундан ҳамма

зарар кўради.

5. Масофадан ишланг

Раҳбариятдан ҳафтасига бир кунгина уйда ишлаш мумкинлигини сўраб кўринг. Бу сизга ҳар куни ишга қатнашни камайтиради, вақтингизни тежайди, эҳтимол камроқ сиқиласиз. Уйда ишлаш, ишдан қониқиш ва самрадорликка эриштириши, атроф- муҳитга зарарли таъсирни, автомобиллар сонини озлиги билан камайтириши мумкин. Фақат эсингизда бўлсин, уйда ишлаганингизда қачон тўхтаб оилангизга вақт ажратишни билишингиз керак.

6. Танаффуслар қилиб туринг

Кун давомида, туриб, тортилиб, корридоргга чиқиш учун танаффуслар қилиб туринг. Жисмоний ҳаракатлар чарчоқни камайтириб, иш самарадорлигини оширади, мияда кислород миқдорини оширади ва қон айланишини яхшилайди. Кун давомида компьютер олдида ўтираверишлик соғлиққа зарарли. Бу фақат кўзни ишдан чиқиши эмас, қад-қоматни хам шикастлаши мумкин. Изланишлар шуни кўрсатди узоқ вақт ўтиришлик юрак қон томир касалликларига ва қонда шакар миқдорини ошишига сабаб бўлиши мумкин.

7. Таътилга чиқинг

Буни қилишдан айтиш осон, гап пули тўланмайдиган таътил ҳақида кетганда. Лекин вақтинча барча нарсалардан қутулиш, ҳоли бўлишлик – бу енгилликдир! Таътил вақтида ҳамма электрон жиҳозларни ўчириб қўйсангиз ва ишга тааллуқли хабарларни умуман олмасангиз бу нур устига аъло нур бўлади. Биз робот эмасмизку. Ҳар бир одам вақти билан дам олиш “ўзига келиши” керак. Бу нарса ишга қайтганда ўзини яхши хис қилиши ва ишлаш қобилиятини ошиши билан бўлади. Агар ҳозир ўзингизнинг чет элга чиқиб дам олишга имкониятингиз бўлмаса, бир неча кунга шаҳар ташқарисига чиқиб келинг, сафарга ва х.к.з.

8. Севимли машғулот билан шуғулланинг

Ишдан ташқари сизни ҳурсанд қиладиган бирор бир нарса бордир. Уйга қайтганингизда ёки дам олиш кунларида сиз ҳурсанд бўлишингиз, қониқиш ҳосил қилишингиз керак: булар қандайдир китоб ўқиш ёки тоза

ҳавода сайр кабилар билан бўлиши мумкин. Севиимли машғулот қувватни ишга нисбатан ёқимли ва асабни тинчлантирувчи нарса томон йўналтириши мумкин. Агар сизнинг севимли машғулотингиз бўлмаса, яқин атрофдаги масжидга боринг, у ерда сизга ёқадиган дарс ва машғулотлар ўтилаёётган бўлиши мумкин.

9. Руҳ учун озуқа

Ибодат ёки оддий чуқур нафас олиш ва чиқариш ақлга, танага ва руҳга дам беради. Биз мусулмонларда кундалик мажбурий ибодатаримиз бор, шу сабабли бизнинг кунимизда “руҳий” танаффуслар ҳам бор. Ибодат билан ўтган вақт , ишдан дам олиш, ақлни йиғиб олишга ва яна иш учун куч тўплаб олиш имконидир. Тушлик вақтида пешин намозини ўқиб олиш учун ҳаракат қилинг, шунда хам руҳий хам моддий озуқани оласиз.

10. Таом жасад учун

Истеъмол қиладиган овқатларингизга эътибор беринг. Ҳар доим банд вақтларда фаст фуд кафе хизматларидан фойдаланиш осон ва қулай, лекин аслида қуруқ ва тез тайёрланган таомлар чарчаш, уйқу, лоқайдлик ва иш лаёқатини сусайтирувчи омил ҳисобланади. Шунинг учун анча фойдали табиий таомлар ёнғоқ, писта, мевалар ейишга ҳаракат қилинг. Ҳар душанба ва сешанба кунлари суннатга мувофиқ рўза тутишни ўйлаб кўринг. Рўза саломатлик учун фойдали, танани поклайди ва ақлни равшан қилади.

11.Жисмоний тарбия

Спортзалга борасизми йўқми спорт билан мунтазам шуғулланиш керак. Уйда ётиб туриш, копток ўйнаш, сайр қилиш мумкин. Машқлар асабни тинчлантиради, эндорфин инсон кайфиятини яхшиловчи моддас миқдорини оширади. Узоқ иш кунидан кейин жисмоний машқларга куч топиш қийин бўлади, шунинг учун ишдан олдин, кун ўртасида ёки дам олиш кунлари вақт топишга ҳаракат қилиш керак. Ёшдан қатъий назар маълум даражадаги жисмоний фаолликни сақлаб юриш керак. Шу билан бирга таом ва уйқуга беэътибор бўлиб қолманг. Бу икки нарса жисмоний машқлар билан бирга тартибга солинса “тутаб кетиш”дан олдин чидамлиликни оширади.

12. Табассум –яхши дори

Табассум асабни тинчлантиради, мулоқот вақтида “муз”ларни эритади, кайфиятни кўтаради. Табассум умуман ўзини хис қилишни яхшилайди, шунинг учун ҳар доим озгина вақтингизни кулгули видео роликлар кўришга ёки руҳсат этилган ҳазилларга сарф қилинг.

13. Сайрлар

Телефонингизни ўчиринг ва сайр қилиб ҳиёбонга боринг. Табиат ва тоза ҳаводан роҳатланинг, маълум вақтга ишингизни умуман унутинг. Чуқур нафас олинг, юзингизда майин шабадани ҳис қилинг, қуёшнинг иссиқ нурларидан баҳраманд бўлинг. Аллоҳ бизга неъмат қилиб ато этган табиат чиройликларини қадрига етинг. Аллоҳга ҳамдлар бўлсин.

14. Сўнгги бошпана

Агар бирор бир нохуш воқеа рўй берса, ва сиз умуман холдан тойганингизни хис қилсангиз, раҳбарият билан гаплашиб кўринг. Раҳбарлар ҳам одам, эҳтимол тушунишар. Улар хатто сизнинг ишдаги вазифаларингизни хажмини хам билишмаса керак, билгандан сўнг балким сизга қандайдир ёрдамин таклиф қилишар.

15. Руҳий тарбия ва ёрдам

Ишда чарчаганда натижаларни Исломга мувофиқ бартараф этиш йўллари борлигини унутманг. Биз рўза ва намоз ҳақида гапириб ўтдик. Булардан ташқари дуо қилинг ва сабр қилинг чунки қийинчиликлар азалий давом этмайди. Инша Аллоҳ улар сизни фақатгина тоблайди.

Аллоҳни зикр қилинг, алҳамдулиллаҳ Аллоҳни зикр қилиш билан қалблар ором олур:

«...Аллоҳнинг зикри ила қалблар ором топмасми ?.....» *(Раъд сураси, 28-оят)*

Бундан ташқари Набий соллалоҳу алайҳи васаллам:

«Рўза тут, лекин оғзинг очиқ ҳам бўлсин.Кечалари таҳажжуд намозини ўқи ва ухлагин хам. Баданингни хаққи борлигини бил, сенинг кўзларингни хаққи бор...” (Сунани Насоий)

Бу ҳадис рўза ва тунги тахажжудга тегишли бўлса-да, ҳамма нарсада меъёр энг асосий нарса эканлигига ишорадир. Биз бу дунёга фақат ишлаш

ва ҳисобларни тўлаш учун яратилмаганмиз. Ҳар биримизнинг алҳамдулиллаҳ Аллоҳ олдида, оиламиз олдида бурчимиз бор. Иш-ҳаётимизнинг бир қисми лекин бутун умримиз эмас. Бу оддий бир иш халос. Имконингиз даражасида ҳаракат қилинг ва халол ишга эга эканлигингиз учун Аллоҳга ҳамдлар айтинг, шу билан бирга иш деб соғлиғингизни ва халоватингизни қурбон қилишдан аввал икка карра ўйлаб кўринг.