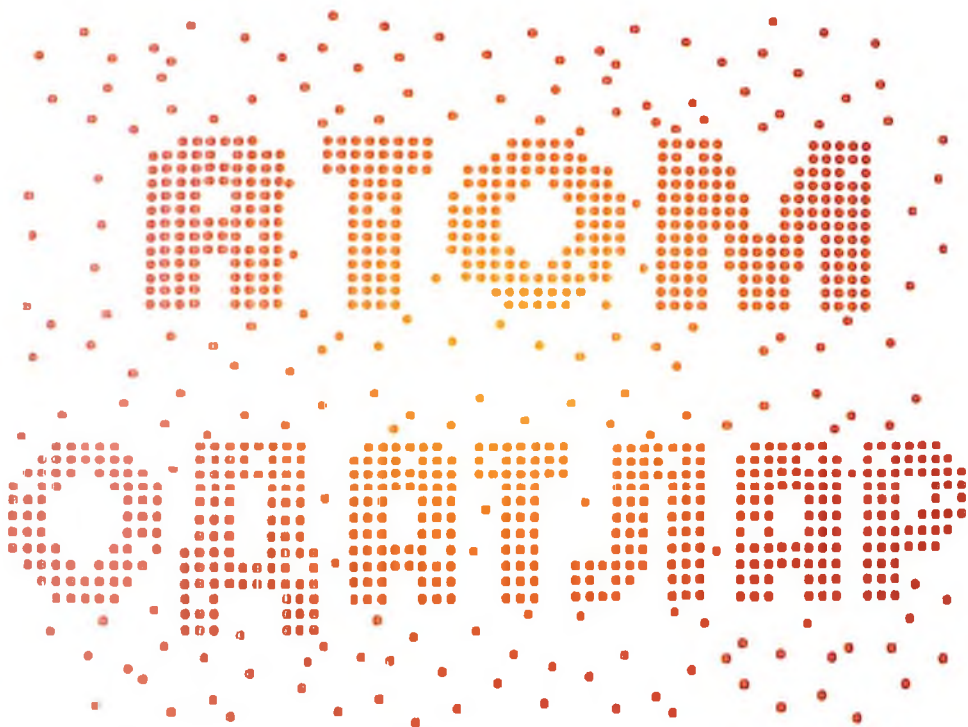


Кичик ўзгаришлар,
катта натижалар



Яхши одатларни ҳосил қилиш ҳамда
ёмонларидан халос бўлишнинг осон ва
синашта усули

Жеймс Клир

УЎК 159.923.2
КБК 88.37
К 50

КЛИР, Жеймс

Атом одатлар [Матн]: / Жеймс КЛИР; таржимон Сарвиноз Қосимова. – Тошкент : NINHOL, 2021. – 300 б.

ISBN 978-9943-23-194-8

Таржимон

Сарвиноз Қосимова

“Asaxiy Books” лойиҳаси доирасида таржима ва чоп қилинди.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Етакчи экспертлардан бири Жеймс Клир “Атом одатлар” китоби орқали яхши одатларни касб қилиш, ёмонларидан халос бўлиш ва катта натижаларга олиб борувчи майда одатларни қандай эгаллашни ўргатади. Агар ўрганган феъл-атворингизни ўзгартириш қийин кечса, муаммо ўзингизда эмас. Ёмон одатлар уларни ўзгартиришни истамаганингиздан эмас, балки нотўғри ўзгаришларга амал қилаётганингиз учун ҳам йўқолмайди. Муаллиф ёмон одатлардан буткул халос бўлиб, фақат яхши одатлар билан қолишга ёрдам берадиган ушбу қўлланмани ёзишда биология, психология ва неврологиянинг энг охириги кашфиётларига таянган.

УЎК 159.923.2
КБК 88.37

ISBN 978-9943-23-194-8

© “Asaxiy Books” МЧЖ, 2021
© 2018 by James Clear

МУҲДАРИЖА

КИРИШ. Менинг ҳикоям	9
АСОСИЙ ТАМОЙИЛЛАР. Нега кичик ўзгаришлар катта натижаларга олиб келади?	21
Атом одатларнинг ҳайратланарли кучи	22
Одатлар шахсиятни қандай шакллантиради?	41
Яхши одатларни шакллантиришнинг тўрт оддий босқичи	57
БИРИНЧИ ҚОИДА. Одат яққол бўлиши керак	73
Кўриниши яхши бўлмаган одам	74
Янги одатни бошлашнинг энг яхши йўли	84
Мотивацияга ориқча баҳо берилади. Муҳитнинг аҳамияти каттароқ	96
Интизом сири	108
ИККИНЧИ ҚОИДА. Одат жозибали бўлиши керак	115
Одатни қандай жозибали қилиш мумкин?	116
Одатлар шаклланишида яқин инсонлар ўрни	131
Ёмон одатлар сабабини аниқлаш ва уларни йўқотиш	144
УЧИНЧИ ҚОИДА. Одат осон бўлиши керак	157
Секин юрсангиз ҳам, чекинманг	158
Кучни тежаш қонуни	166
Икки дақиқа қоидаси	178
Яхши одатларни муқаррар, ёмонларини эса имконсиз қилиш	189
ТўРТИНЧИ ҚОИДА. Одат қониқарли бўлиши керак	201
Хулқ-атвор ўзгаришининг бош қоидаси	202
Яхши одатларни қандай қанда қилмаслик мумкин?	216

Жеймс Клир

**АТОМ
ОДАТЛАР**

ATOMIC HABITS

**An Easy & Proven Way
to Build Good Habits &
Break Bad Ones**

**Tiny Changes,
Remarkable
Results**

АТОМ ОДАТЛАР

Яхши одатларни ҳосил қилиш ҳамда
ёмонларидан халос бўлишнинг
осон ва синашта усули

**Кичик ўзгаришлар,
катта натижалар**

УЎК 159.923.2
КБК 88.37
К 50 .

КЛИР, Жеймс

Атом одатлар [Матн]: / Жеймс КЛИР; таржимон
Сарвиноз Қосимова. – Тошкент : НИНОЛ, 2021. – 300 б.

ISBN 978-9943-23-194-8

Таржимон

Сарвиноз Қосимова

*“Asaxiy Books” лойиҳаси доирасида таржима ва
чоп қилинди.*

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Етакчи экспертлардан бири Жеймс Клир “Атом одатлар” китоби орқали яхши одатларни касб қилиш, ёмонларидан халос бўлиш ва катта натижаларга олиб борувчи майда одатларни қандай эгаллашни ўргатади. Агар ўрганган феъл-атворингизни ўзгартириш қийин кечса, муаммо ўзингизда эмас. Ёмон одатлар уларни ўзгартиришни истамаганингиздан эмас, балки нотўғри ўзгаришларга амал қилаётганингиз учун ҳам йўқолмайди. Муаллиф ёмон одатлардан буткул халос бўлиб, фақат яхши одатлар билан қолишга ёрдам берадиган ушбу қўлланмани ёзишда биология, психология ва неврологиянинг энг охириги кашфиётларига таянган.

УЎК 159.923.2
КБК 88.37

ISBN 978-9943-23-194-8

© “Asaxiy Books” МЧЖ, 2021
© 2018 by James Clear

МУНДАРИЖА

КИРИШ. Менинг ҳикоям	9
АСОСИЙ ТАМОЙИЛЛАР. Нега кичик ўзгаришлар катта натижаларга олиб келади?	21
Атом одатларнинг ҳайратланарли кучи	22
Одатлар шахсиятни қандай шакллантиради?	41
Яхши одатларни шакллантиришнинг тўрт оддий босқичи	57
БИРИНЧИ ҚОИДА. Одат яққол бўлиши керак	73
Кўриниши яхши бўлмаган одам	74
Янги одатни бошлашнинг энг яхши йўли	84
Мотивацияга ориқча баҳо берилади. Муҳитнинг аҳамияти каттароқ	96
Интизом сири	108
ИККИНЧИ ҚОИДА. Одат жозибали бўлиши керак	115
Одатни қандай жозибали қилиш мумкин?	116
Одатлар шаклланишида яқин инсонлар ўрни	131
Ёмон одатлар сабабини аниқлаш ва уларни йўқотиш	144
УЧИНЧИ ҚОИДА. Одат осон бўлиши керак	157
Секин юрсангиз ҳам, чекинманг	158
Кучни тежаш қонуни	166
Икки дақиқа қондаси	178
Яхши одатларни муқаррар, ёмонларини эса имконсиз қилиш	189
ТЎРТИНЧИ ҚОИДА. Одат қониқарли бўлиши керак	201
Хулқ-атвор ўзгаришининг бош қондаси	202
Яхши одатларни қандай қанда қилмаслик мумкин?	216

Одатни шакллантиришда дўстлар ёрдами	229
ИЛҒОР УСУЛЛАР. Яхшидан чинакам буюкка қандай айланиш мумкин?	239
Истеъдод ҳақида ҳақиқат (ирсият қачон аҳамиятли бўлади?)	240
Олтин меъёр қондаси: иш ва ҳаётда мотивацияни қандай сақлаш мумкин?	254
Яхши одатларнинг салбий жиҳати	265
ХОТИМА. Давомли натижалар сири	278
ИЛОВА	
Энди нимани ўқиш керак?	282
Тўрт қонданинг кичиқ хулосалари	283
Бу ғояларни бизнесга қандай татбиқ қилиш мумкин?	291
Ушбу ғояларни фарзанд тарбиясига қандай татбиқ қилиш мумкин?	292
ТАШАККУРНОМА	293

а-том

.....

1. Ўта кичик миқдордаги модда; тизимнинг энг кичик, бўлинмайдиган қисми.
2. Улкан қувват манбаи.

о-дат

.....

1. Доимий равишда бажариладиган ҳаракат; маълум вазиятга нисбатан автоматик жавоб реакцияси.

КИРИШ

МЕНИНГ ҲИКОЯМ

МЕНИНГ ҲИКОЯМ

10-синфни битираётган кунимизда бейсбол таёқчаси юзимга кучли зарб билан урилган. Синфдошим тўпни уриш учун таёқчани қаттиқ силтаганда, таёқча унинг қўлидан сирғалиб чиқиб тўғри мен томонга учиб келди ва пешонамга урилди. Ўша зарб еган онимни ҳанузгача эслай олмайман.

Таёқча юзимга куч билан урилганидан у бурнимни мажақлаб ташлади. Зарба таъсирида миямдаги юмшоқ тўқималар бош суюгимнинг ички деворига куч билан урилди. Натижада бошимда шишлар пайдо бўла бошлади. Бир сония ичида бурним синди, бош суюгим бир неча жойдан дарз кетди, иккала кўз косам ҳам дабдала бўлганди.

Кўзимни очганимда одамлар менга хавотир билан қараб турар, баъзилар эса ёрдамга чақириб югуриб юрар эди. Уст-бошимга қараб кийимимдаги қизил доғларга кўзим тушди. Синфдошларимдан бири футболкасини ечиб, менга узатди. Мен у билан синган бурнимдан оқаётган қонни тўхтатмоқчи бўлдим. Зарбадан эсанкираб қолганим сабабли жароҳатим нақадар хавфли эканини англамас эдим.

АТОМ ОДАТЛАР

Ўқитувчим елкамдан ушлаб олди ва мени ҳамширанинг хонасига олиб кетди. Биз узоқ йўл юриб спорт майдончасидан ўтдик, сўнг тепалиқдан пастга тушдик ва мактаб биносига бордик. Нотаниш қўллар у ер-бу еримдан тутиб, тик туриб юришимга ёрдам берарди. Шошилмасдан, секин юрардик. Ҳар бир сония ғанимат экани ҳеч кимнинг хаёлига ҳам келмади.

Ниҳоят, ҳамширанинг хонасига етиб бордик ва у мени текшириш учун қатор саволлар берди.

– Ҳозир нечанчи йил?

– 1998, – дея жавоб бердим. Аслида, ўшанда 2002 йил эди.

– АҚШ президенти ким?

– Билл Клинтон, – дедим мен. Тўғри жавоб Жорж Буш эди.

– Онангизнинг исми нима?

– Ҳалиги... – дея ўйланиб қолдим. Орадан 10 сония ўтди.

Кейин эса ўз онамнинг исмини эслаш учун 10 сония кетганига парво қилмагандек, “Патти” деб жавоб қайтардим.

Бу эсимда қолган охирги савол бўлди. Миямдаги шишлар тез кўпаяётганди. Мен унга ортиқ бардош бера олмадим ва тез ёрдам машинаси етиб келгунча ҳушдан кетиб қолдим. Тез орада мени яқин атрофдаги шифохонага олиб боришди.

10 | Шифохонага қабул қилишганидан сўнг танам иш-лашдан тўхташни бошлади. Нафас олиш ва ютиниш ҳам қийинлашди. Ҳаётимда биринчи марта тутқаноқ тутди. Сўнг умуман нафас ололмай қолдим. Шифокорлар мени кислород билан таъминлашга уринаётган пайтда мени бу шифохонада даволаш учун етарли ускуналар йўқлигига кўзи етди. Улар мени Цинциннатидаги каттароқ шифохонага жўнатиш учун вертолёт чақирди.

Мени тез ёрдам хонасидан ташқарига, кейин эса йўлнинг нариги бетида турган вертолётга олиб боришди.

Бир ҳамшира аравачани ўнқир-чўнқир йўлдан итарар, бошқаси эса қўлидаги қопча билан менга сунъий нафас берарди. Шифохонага эндигина етиб келган онам вертолётга тирмашиб чиқиб, ёнимга ўтириб олди. Парвоз пайтида у қўлимни ушлаб кетарди. Мен эса ҳушсиз ва мустақил нафас ололмай ётардим. Худди шу пайтда отам укам ва синглимга қараб туриш ва уларни бўлган воқеадан бохабар қилиш учун уйга шошарди. У саккизинчи синфда ўқийдиган синглимнинг битирув маросимига қатнаша олмаслигини тушунтиришга ҳаракат қилар экан, кўз ёшларини тўхтата олмасди. Укаларимни қариндошларимиз қўлига топширгач, онамнинг ёнида бўлиш учун у ҳам Цинциннатига йўл олди.

Шифохона томига қўнганимиздан сўнг йигирмага яқин шифокор ва ҳамшира қўниш майдончасига югуриб келди ва мени травматология бўлимига олиб кетди. Бу вақтга келиб миямдаги шиш шу қадар кучайиб кетгандики, талвасалар тўхтамасдан бир-бирига ўланиб кетарди. Синган суякларимни дарҳол тиклаш керак эди, аммо мен операцияга ярамасдим. Учинчи кунни ҳамон давом этган навбатдаги талвасадан кейин мени дори билан сунъий комага туширишди ва сунъий нафас апаратыга ўлаб қўйишди. Шифохона ота-онамга бегона эмас эди. Ўн йилча аввал уч ёшли синглимда оққон касаллиги аниқланганда ҳам улар шу эшиклардан кирганди. Ўшанда мен беш ёшда, укам эса атиги олти ойлик чақалоқ эди. Синглим икки ярим йил давомида ўсмага қарши кимётерапия олди, унинг орқа мия суюқлиги ҳамда суяк кўмигидан кўп марта намуналар олинди. Ниҳоят, ўтказилган даво чораларидан кейин синглим хурсанд, ўзини яхши ҳис қилган ҳолда ва энг муҳими касалликдан бутунлай фориф бўлиб, шифохонадан ўз оёқлари билан юриб чиқиб кетди. Энди эса орадан ўн йил ўтар-ўтмас, ота-онам бу ерга бошқа фарзандининг ортидан яна келди.

Комага тушган пайтим шифохона маъмурияти ота-онамга тасалли бериш учун руҳоний ва ижтимоий ҳодим жўнатди. Руҳоний ўн йил аввал синглимда оққон касаллиги аниқланганда уларга юпанч берган одам бўлиб чиқди.

Кун тунга алмашар экан, бир гуруҳ қурилмаларгина мени тирик ҳолда сақлаб турарди. Ота-онам тунни шифохонанинг ноқулай ўриндиқларида ўтказди. Ҳолдан тойиб бир муддат мудраб қолса, тез орада хавотирдан яна уйғониб кетар эди. Кейинроқ онам менга бу унинг умридаги энг ёмон кеча бўлганини айтган.

СОҒЛИГИМНИНГ ТИКЛАНИШИ

Минг шукурки, эртаси куни эрталаб нафас олишим бирмунча тикланди ва шифокорлар мени комадан чиқаришга қарор қилди. Ўзимга келганимда умуман ҳид сезмаётганимни билдим. Бунни тасдиқлаш учун ҳамшира мендан бурнимни қоқиш ва олма шарбатини ҳидлаб кўришни сўради. Ҳид сезгим дарҳол тикланди. Аммо бурнимни қоқиш пайтида ҳаво суюқнинг синган жойларидан ўтиб, кўз косамга кириб борганди. Натижада, ҳаммани қўрқитиб, чап кўзим бўртиб чиқиб қолди. Кўзим косасидан чиқиб кетай деб турар, фақатгина мия билан туташтирувчи кўз нерви ва қовоғим уни базўр ушлаб турар эди.

12 | Шифокор ҳаво чиқиб кетгандан кейин кўз яна ўрнига тушишини, бироқ бунга қанча вақт кетиши аниқ эмаслигини айтди. Суюқларни тиклаш бўйича операция бир ҳафта кейинга қолдирилди. Бу эса ўзимни тиклаб олишим учун қўшимча вақт эди. Мен худди боксда роса калтак еган одамга ўхшаб кўринардим. Шунга қарамай шифокорлар уйга кетишимга рухсат берди. Мен уйга бурним синган, бош суюгимнинг бир неча жойидан дарз кетган ва чап кўзим бўртиб чиқиб турган ҳолда қайтдим.

Кейинги ойлар жуда оғир кечди. Соғайишдан ҳеч қандай дарак йўқ эди гўё. Бир неча ҳафта нарсаларни

иккита кўриб юрдим. Том маънода бурнимнинг тагидаги нарсаларни кўра олмасдим. Бир ойдан сўнгина кўзимнинг соққаси ўз ўрнига қайтди. Тутқаноқлар ва кўриш билан боғлиқ муаммолар тўфайли фақат саккиз ойдан кейингина яна машина ҳайдай олдим. Соғломлаштириш даврини тўғри чизик бўйлаб юриш сингари энг оддий ҳаракатлар қилишдан бошладим. Жароҳатни енгиб ўтишга қаттиқ аҳд қилган эдим, аммо баъзан тушкунликка тушиб, ўзимга бўлган ишончим йўқолиб қоларди. Орадан бир йил ўтгач, бейсбол майдончасига қайтганимда ҳали тўлиқ ўзимга келишдан анча узоқ эканимни ҳис қилиб умидсизликка тушиб қолдим. Бейсбол ҳаётимда алоҳида ўрин тутарди. Отам “Сент-Луис Кардиналс” жамоасида кичик лигада ўйнаган. Менинг ҳам профессионал ўйинчи бўлиш ниятим бор эди. Ойлаб даволанишдан кейин биттаю битта орзум ўйин майдонига қайтиш эди.

Бироқ орзумга етишиш осон бўлмади. Янги мавсумда биргина мени катта бейсбол жамоасига қабул қилишмади. Бунинг ўрнига ўзимдан кичик ўйинчилардан иборат кичик жамоага ўтказиб қўйишди. Мен бейсбол билан тўрт ёшимдан бери шуғулланиб келаман. Спортга шунча вақтини ва ғайратини бағишлаган одам учун бу ниҳоятда таҳқирли эди. Ўша кунни худди кечагидек эслайман. Мен машинада ўтириб олиб йиғлардим ва кўнглимни кўтарадиган бирон-бир қўшиқ қидириб, радио каналларини ўзгартирдим.

Бир йил ич-этимни кемириб юрдим. Ниҳоят мени катта жамоага қабул қилишди. Аммо ўйинларга кам тушар эдим. Мавсум давомида атиги ўн битта иннингда иштирок этдим. Бу битта тўлиқ ўйиндан сал ошар эди.

Юқори синфдаги мақтовга арзимас карьерамга қарамай, мен ҳали ҳам буюк бейсболчи бўлишимга ишонардим. Бундан ташқари, аҳволимни яхшилаш фақат ўзимнинггина қўлимдан келишини яхши тушунар эдим. Жароҳат олганимдан икки йил ўтгач, Денисон

АТОМ ОДАТЛАР

университетига ўқишга кирдим ва шундан сўнг ҳаётимда кутилмаган ўзгариш рўй берди. Айнан шу ерда ҳамма нарса янгидан бошланди ва айнан шу ерда кичик одатларнинг ҳайратли кучини илк бора кашф қилдим.

ОДАТЛАРНИ ҚАНДАЙ ЎРГАНАНИМ ҲАҚИДА

Денисон университетини танлаганим ҳаётимдаги энг яхши қарорларимдан бири бўлди. Мен университет бейсбол жамоасидан ўрин олишга муваффақ бўлдим. Гарчи биринчи босқич талабаси сифатида рўйхатнинг энг охирида бўлсам ҳам бошим осмонда эди. Юқори мактабдаги алғов-далғов ҳаётимга қарамасдан, университетда тузуккина спортчига айлана олдим.

Бейсбол ўйинларида ҳали-бери қатнашмаслигим аниқ эди. Шу сабабли бошқа ишларимни тартибга солишга қарор қилдим. Тенгдошларим кечаси билан ўхламай, видео ўйинлар ўйнаб чиққан пайтда мен соғлом кун тартибини яратиш учун барвақт уйқуга кетишни одат қилдим. Университетнинг бетартиб ётоқхонасида ўз хонамни озода ва саранжом сақлашга қаттиқ киришдим. Гарчи бу ўзгаришлар кичик бўлса-да, ҳаётимни ўзим назорат қилаётганимни ҳис қилардим. Ўзимга бўлган ишонч яна пайдо бўла бошлади. Биринчи босқични мен фақат “аъло” баҳолар билан тамомладим.

14 | Одат – ҳар куни бажариладиган иш ёки кўп ҳолларда автоматик тарзда бажариладиган хатти-ҳаракатдир. Ҳар янги семестрда кичик, аммо ўзлуксиз бажариладиган одатларни шакллантириб бордим. Улар охир-оқибатда аввалига ҳаёлимга ҳам келмаган натижаларга олиб келди. Мисол учун, ҳаётимда биринчи марта ҳафтасига бир неча марта тош кўтаришни бошладим. Кейинчалик 193 см бўйим билан дастлаб камтаргина 77 килограммлик тошни, кейин эса мақтанишга арзигулик 90 килограммдан ортиқ оғирликни кўтардим.

Иккинчи курснинг бошида ўйинни бошлаб берувчи питчер даражасигача кўтарилдим. Учинчи курсда мени

жамоа сардори этиб сайлашди. Мавсум охирида эса энг сара ўйинчилар жамоасига ўтдим. Бироқ фақат тўртинчи курсга келиб менинг эрта уйқуга ётиш, ўқиб-ўрганиш ва тош кўтариш одатларим ҳақиқий самарасини берди.

Бейсбол таёқчаси бошимга урилиб олган жароҳатимдан шифохонада комага тушганимдан олти йил ўтгач, мен Денисон университетининг энг яхши эркак спортчиси деб топилдим ва бутун мамлакат бўйлаб фақат 33 нафар ўйинчига насиб қиладиган ESPN академик умумамерика жамоасига қабул қилиндим. Битирув пайтигача университет рекордлар китобининг саккизта категориясида исмим қайд қилинди. Ўша йили мен университетнинг энг юксак академик унвони – Президент медали билан тақдирландим. Агар юқорида ёзганларим мақтанчоқликка ўхшаб кетган бўлса, минг бор узр сўрайман. Тўғриси айтганда, менинг спорт карьерамнинг ҳеч қандай афсонавий ёки тарихий жиҳати йўқ. Мен барибир профессионал ўйинчи бўла олмадим. Бироқ ўша пайтларга назар солганимда ноёб ишни амалга оширганимни, яъни ўз имкониятимни тўлиғича намоён қила олганимни кўраман. Чин дилдан умид қиламанки, ушбу китобда келтирилган ғоялар сизга ҳам имкониятингизни намоён қилишга ёрдам беради.

Барчамиз ҳаётда турли қийинчиликларга дуч келамиз. Менинг қийинчилигим эса олган жароҳатим бўлди. Бошимдан ўтказганларим муҳим бир нарсани ўргатди: кичик ва аҳамиятсиз кўринган ўзгаришлар ҳам, агар доимий равишда такрорланса, йиллар давомида ҳайратли натижаларга олиб келади. Ҳаммамизда ҳам ишимиз юришмаган пайтлар бўлади.¹ Бироқ турмушимиз сифати одатларимизнинг сифати билан боғлиқ. Аввалги

¹ “Омад-чи?” дея ўйлаётгандирсиз. Омад ҳам катта аҳамиятга эга, албатта. Одатлар муваффақиятнинг ягона гарови эмас, аммо у биз назорат қила оладиган омиллар ичида энг муҳимидир. Айнан бизга боғлиқ омиллар устида ишлашгина ўзини оқлайди.

АТОМ ОДАТЛАР

одатларингиз билан аввалгидек натижаларга эришасиз. Аммо уларни яхшироқ одатга айлантирсангиз, имконсиз нарсанинг ўзи қолмайди.

Эҳтимол, бир кечанинг ўзида улкан натижаларга эриша оладиган инсонлар ҳам бордир. Аммо мен бундай одамларнинг бирортасини танимамайман. Ўзим ҳам, табиийки, бу тоифага кирмайман. Жароҳат олган кунимдан то юксак мукофотларга эришгунимгача ҳеч қандай кескин ўзгариш бўлмаган. Бу аста-секин кечган эврилишлар, кичик ютуқлар ва майда муваффақиятлар занжири эди. Ривожланишнинг мен танлаган ва танлашим мумкин бўлган ягона йўли бу кичик ўзгаришлар бўлди. Бир неча йилдан сўнг ўз бизнесимга асос солиб, қўлингиздаги китобни ёзишни бошлаганимда ҳам худди шу тамойилга амал қилдим.

КИТОБ НИМА УЧУН ВА ҚАНДАЙ ЁЗИЛДИ?

2012 йилнинг ноябрь ойида мен “jamesclear.com” сайти учун мақолалар ёза бошладим. Йиллар давомида мен одатлар ҳақидаги ўй-фикрларимни ёзиб борар эдим. Ниҳоят уларни кенг омма билан ўртоқлашиш вақти келганини ҳис қилдим. Ҳар душанба ва пайшанба янги мақола ёзардим. Бир неча ой ичида бу арзимас одат туфайли минглаб обуначилар пайдо бўлди. 2013 йил охирида уларнинг сони 30 мингдан ошди.

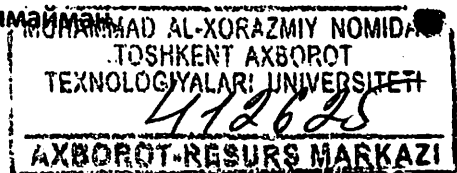
16 | 2014 йилда эса улар юз мингдан ошди. Натижада “jamesclear.com” интернетдаги энг оммалашаётган сайтлардан бирига айланди. Икки йил аввал илк мақолаларимни ёза бошлаганимда ўзимни худди чала билган нарсаларим ҳақида ёзаётгандек ҳис қилган бўлсам, эндиликда одатлар бўйича мутахассис сифатида ном чиқара бошладим. Бу бир томондан кайфиятимни кўтарди, бошқа томондан эса ўзимни ноқулай ҳис қилдим. Ўзимни ҳеч қачон бу соҳанинг мутахассиси деб санамаганман. Аксинча, муштарийларим билан биргаликда турли тажрибалар ўтказяпман, деб ҳисоблардим.

2015 йилга келиб, обуначиларим сони икки юз мингга етди ва мен “Penguin Random House” нашриёти билан қўлингиздаги китобни ёзиш бўйича шартнома имзолادим. Обуначиларим кўпайиб борган сари бизнес имкониятларим ҳам кенгайиб борди. Тобора кўпроқ компаниялар мендан одатларни шакллантириш, хулқ-атворни ўзгартириш ва ўз устида доимий ишлаш бўйича маъруза қилишга таклиф этарди. Тез орада АҚШ ва Европадаги анжуманларда асосий маърузачи сифатида қатнаша бошладим.

2016 йилдан бошлаб мақолаларим “Time”, “Entrepreneur” ва “Forbes” сингари йирик газета ва журналларда мунтазам чоп этила бошлади. Ўша йили мақолаларимни саккиз миллион киши ўқиганини ақлимга сиғдира олмасдим. NFL (Миллий футбол лигаси), NBA (Миллий баскетбол ассоциацияси) ва MLB (Асосий бейсбол лигаси)даги мураббийлар ёзганларимни ўқиб, уларни ўз жамоалари билан ўртоқлашди.

2017 йил бошида иш ва шахсий ҳаётда яхшироқ одатларни шакллантиришни истаган инсонлар ва ташкилотларга хизмат кўрсатувчи илғор платформалардан бирига айланган “Habits Academy”га асос солдим. “Fortune-500” рўйхатига кирган нуфузли компаниялардан тортиб ёш стартапларгача раҳбар ва ходимларини ўқишга юбора бошлади. Жами ўн мингдан ортиқ раҳбарлар, лидерлар, менежерлар, мураббий ва ўқитувчилар “Habits Academy”ни муваффақиятли тамомлади. Улар билан ишлаш давомида реал ҳаётда одатларни йўлга қўйиш учун нималар зарур бўлиши ҳақида қимматли билимлар олдим.

2018 йилда китоб деярли тайёр бўлиб қолганда “jamesclear.com”ни миллионлаб обуначилар ўқир, электрон почтадаги ахборот бюллетенига эса қарийб беш юз минг киши обуна бўлган эди. Бу рақамлар фаолиятимни бошлаган пайтдаги кутувимга нисбатан шунчалар кўпки, буни қандай изоҳлашни ҳам билмайман.



БУ КИТОБ СИЗГА ҚАНДАЙ НАФ КЕЛТИРАДИ?

Тадбиркор ва инвестор Навал Равикант айтганидек, “Яхши китоб ёзиш учун муаллиф бутун борлиғи билан шу китобга айланиши керак”. Китобда келтирилган ғояларни ўзимнинг бошимдан кечириш орқали ўргандим. Жароҳатдан сўнг ўзимни ўнглаб олиш, спорт залида кучимни ошириш, ўйин майдонида яхши натижаларга эришиш, ёзувчи бўлиш, муваффақиятли бизнесни йўлга қўйиш ва масъулиятли етук инсон бўлиш учун кичик одатларга таянишга мажбур бўлганман. Улар менга ўз потенциалимни намоён қилишга кўмаклашган. Ушбу китобни қўлингизда тутиб турар экансиз, сиз ҳам ўз потенциалингизни тўлалигича намоён қилишни истайсиз, дея тахмин қила оламан.

Китобнинг кейинги қисмларида мен яхшироқ одатларни шакллантиришнинг қадам-бақадам режаси билан ўртоқлашаман. Бу одатлар бир неча кун, ҳафта ёки ой эмас, балки бутун умр сиз билан қолади. Гарчи китобда келтирилган ғояларнинг барчаси илмий жиҳатдан ишботланган бўлса ҳам, китоб илмий иш эмас, балки амалий қўлланмадир. Одатларни ўзгартириш ва янгиларини яратиш санъатини тушуниш ва амалда татбиқ қилишни қулай тарзда ёритар эканман, сиз ҳар бир саҳифада ёрқин мисоллар, фойдали маслаҳатлар ва амалий тавсияларга дуч келасиз.

18 | Китобни ёзиш пайтида асос бўлган биология, нейрология, фалсафа, психология ва бошқалар аввалдан мавжуд. Мен таклиф қилаётганим донишманд кишилар аллақачон тушуниб етган ғоялар ва сўнгги йилларда олимлар томонидан қилинган энг ҳаяжонли кашфиётлар қоришмасидир. Вазифам ушбу ғоялар ичидан энг муҳимларини танлаш ва уларни осонлик билан амалиётга боғлашдан иборат деб умид қиламан. Китобни мутолаа қилиш давомида учратган барча доно фикрлар менгача бўлган закий кишиларга тегишли. Бирорта аҳмоқона гап ўтган бўлса, у менинг хатом бўлади.

Китоб тўрт босқичли одат модели (сигнал, истак, жавоб ва мукофот) ҳамда ушбу босқичлардан келиб чиқадиган хулқ-атвор ўзгаришларининг тўрт қондасини ёритиб беради. Психологиядан хабардор инсонлар учун оперант шартлиликка оид айрим атама ва тушунчалар таниш бўлса ажаб эмас. Оперант шартлилик тушунчасини илк бор Б.Ф.Скиннер 1930 йилда “стимул (қизиқтирувчи омил), жавоб ва мукофот” кўринишида фанга киритган. Кейинроқ эса Чарльз Дахиггининг “Одатлар кучи” китобида “сигнал, аниқ белгиланган тартиб (рутина) ва мукофот” тарзида оммалаштирилган.

Скиннер сингари бихевиорист олимлар тўғри жазо ёки мукофот ёрдамида инсон хулқ-атворини маълум йўналишга ўзгартириш мумкинлигини таъкидлайди. Гарчи Скиннернинг модели ташқи таъсирлар одатларга қандай таъсир қилишини жуда яхши тушунтириб берса ҳам, у ўйларимиз, туйғуларимиз ва эътиқодимиз хулқ-атворимизга таъсир ўтказиши ҳақида мақбул бир изоҳ бермайди. Инсоннинг ички ҳолати, яъни кайфияти ва ҳислари ҳам катта аҳамиятга эга. Сўнги йилларда олимлар фикрларимиз, туйғуларимиз ҳамда хулқ-атворимиз ўртасидаги боғлиқликни аниқлай бошлади. Мазкур тадқиқотлар ҳам қўлингиздаги китобда ёритилган.

Умумий қилиб айтганда, мен таклиф қилаётган ёндашув – когнитив ва бихевиористик фанларнинг уйғунлашган моделидир. Мен ушбу моделни инсон хулқ-атворига ҳам ташқи, ҳам ички омилларнинг таъсирини ҳисобга оладиган биринчи модел деб ҳисоблайман. Айрим таниш ғоя ва тушунчалардан фойдаланилганига қарамасдан, ишонаманки, китобда келтирилган майда деталлар ҳамда хулқ-атвор ўзгаришининг тўрт қондаси одатларни тушунтиришда янгича ёндашувни тақдим этади.

Инсон хулқ-атвори доимий равишда, ҳар дақиқада, бир вазиятдан бошқасига ўтганда ўзгариб туради. Ушбу

АТОМ ОДАТЛАР

Китоб эса инсон табиатининг ўзгармайдиган жиҳатларига, хулқ-атворнинг асосларига бағишланган. Унда келтирилган тамойиллардан йиллар ўтса ҳам фойдаланиш мумкин. Ундаги ғояларга асосланган ҳолда бизнесга асос солиш, оилани юритиш ва ҳатто бутун умрни ҳам режалаштириш мумкин.

Яхшироқ одатларни шакллантиришда яккаю ягона тўғри йўл йўқ, аммо мен китобда ўзим биладиган энг яхши йўлни келтирганман. Ўзгаришларни қаердан бошлашингиз ёки нимани ўзгартирмоқчилигингиздан қатъи назар, ундаги тавсиялардан фойдаланиш самара беради. Китобда келтирилган ғоялар моддий аҳволини ўнглаш, иш самарадорлигини ошириш, инсоний муносабатларни яхшилаш ёки юқоридагиларнинг барчасини ўз олдига мақсад қилиб қўйган инсон учун қизиқарли бўлади. Инсон хулқ-атвори тўғрисидаги китоб ҳамма учун қимматли қўлланмадир.

АСОСИЙ ТАМОЙИЛЛАР

НЕГА КИЧИК
ЎЗГАРИШЛАР КАТТА
НАТИЖАЛАРГА ОЛИБ
КЕЛАДИ?

1

АТОМ ОДАТЛАРНИНГ ҲАЙРАТЛАНАРЛИ КУЧИ

Британия велосипедчилари федерациясининг тақдири 2003 йилнинг бир кундаёқ бутунлай ўзгарди. Британия профессионал велопойгачилари бош ташкилоти Дэйв Брэйлсфордни натижалар бўйича янги директор сифатида ёллади. Деярли бир асрдан бери Буюк Британия велоспортчилари ўртасида ўртамиёналик ҳукмронлик қиларди. Улар 1908 йилдан бери Олимпиада ўйинларида атиги бир мартагина олтин медалга сазовор бўлган. Велоспорт бўйича энг нуфузли мусобақа “Тур де Франс”-даги натижалар эса бундан-да аянчли аҳволда эди. Сўнгги 110 йил ичида бирорта ҳам британиялик спортчи бу мусобақада ғолиб бўлмаганди.

22 | Британия велоспортчиларининг нуфузи шу қадар тушиб кетган эдики, энг йирик велосипед ишлаб чиқарувчилар уларга ўз маҳсулотларини сотишдан бош тортарди. Чунки британиялик велопойгачилар уларнинг велосипедларидан фойдаланаётганини кўрган бошқа спортчилар харидни тўхтатишидан қўрқарди.

Брэйлсфорд Британия велоспортчилари федерациясининг аҳволини ўнглаш ва уни янги даражага олиб чиқиш учун ишга олинганди. Унинг бошқа мураббийлардан фарқ қилиб турувчи асосий жиҳати “майда устунликларни жамлаш” стратегиясига содиқ қолишида эди. Ушбу

стратегиянинг бош мақсади ҳар бир бажарилаётган ишда такомиллаштириш мумкин бўлган митти имкониятларни қидиришдан иборат. Брейлсфорднинг ўзи бу борада қуйидагиларни айтган: “Агар велосипед ҳайдаш билан боғлиқ барча жараёнлар таркибий қисмларга бўлиб чиқилса ва улар ҳеч бўлмаганда бир фоиздан яхшиланса, йиғинди сезиларли натижаларга олиб келади. Менинг иш услубим шу тамойилларга асосланади”.

Брейлсфорд ва унинг қўл остидаги мураббийлар профессионал велосипедчилар билан боғлиқ жараёнларга кичик ўзгартиришлар кирита бошлади. Велосипед ўриндиқлари янги, қулайроқлари билан алмаштирилди. Филдираклар ерга яхшироқ тирмашиши учун уларга спирт суртилди. Спортчиларга машғулотлар давомида мушаклар самарали ишлашини таъминлаш учун электр билан иситиладиган устки кийимлар тарқатилди. Ҳар бир спортчи машқларни қандай бажараётганини назорат қилиш учун биоҳисобот берувчи сенсорлардан фойдаланилди. Жамоа шамол туннелида турли материаллардан тикилган кийимларни синаб кўрди. Натижада енгиллиги ва ҳаво қаршилигини яхшироқ енгиб ўтгани сабабли очиқ ҳавода кийиладиган кийимлар ёпиқ залда кийишга мўлжалланган кийимга алмаштирилди.

Жамоа юқоридагилар билан қаноатланиб қолмади. Брейлсфорд ва унинг мураббийлари бир фоизлик яхшилаш имкониятларини аввал кўздан қочирилган ва қутилмаган жойлардан топишда давом этди. Улар турли хилдаги массаж гелларидан фойдаланиб, қайсилари мускулни энг тез вақтда тиклашини ўрганди. Улар ёллаган жарроҳ спортчиларга қўлни тўғри ювишда бажариладиган ҳаракатларни ўргатди. Бу эса тумов юқтириб олиш эҳтимолини камайтирди. Шунингдек, тунда яхшироқ ухлашга ёрдам берадиган янги ёстиқ ва тўшаклар ҳам танланди. Улар ҳатто жамоанинг юк машинаси ички қисмини оқ рангга бўяб чиқди. Натижада

пойга велосипедларининг нозик механизмларига шикаст етказиши мумкин бўлган, аммо одатда эътибордан четда қолиб кетадиган чангни аниқлаш енгиллашди.

Шу ва шунга ўхшаш юзлаб майда ўзгаришларнинг таъсири жамланиб борар экан, натижалар ҳеч ким кутмаган тезликда кўзга ташлана бошлади.

Брейлсфорд бошқарувга келганига беш йил ўтар-ўтмас Британия велосипедчилар жамоаси 2008 йилда Пекинда бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларида барча турдаги велосипед пойгаларида устунликни намоён қилди.¹ Улар мавжуд олтин медалларнинг олтмиш фоизини қўлга киритди. Тўрт йилдан кейин Лондонда бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларида эса тўққизта Олимпиада рекорди ва еттита жаҳон рекорди янгиланиб, янада юқорироқ марраларга эришилди.

Шу йилнинг ўзида Брэдли Уиггинс “Тур де Франс” да ғолиб бўлган биринчи британиялик велопойгачига айланди. Кейинги йили унинг жамоадоши Крис Фрум ғалаба қозонди. Фрум 2015, 2016 ва 2017 йилларни ҳам муваффақиятли якунлади. Хуллас, Британия жамоаси олти йил ичида беш марта “Тур де Франс” ғолибига айланди.

24 | 2007 йилдан 2017 йилгача бўлган 10 йил оралиғида британияликлар Жаҳон чемпионатида 178 марта, “Тур де Франс” мусобақаларида беш марта ғолиб бўлди. Олимпия ёки Паралимпия ўйинларида олтмиш олтита олтин медал қўлга киритилди. Бу велоспорт тарихида энг муваффақиятли давр сифатида кўпчилик томонидан тан олинди.

Хўш, бундай натижаларга қандай эришилди? Ўрта-миёна спортчилар жамоаси катта натижаларга олиб келмайдигандек кўринадиган митти ўзгаришлар билан

¹ Техник жиҳатдан Британия велоспортчилари 2008 йилдаги Олимпия ўйинларида йўл ва трек велопойгаларидаги медалларнинг эллик етти фоизини қўлга киритган. Улар ўн тўртта медалдан саккизтасига сазовор бўлган.

жаҳон шоҳсупаларига қандай кўтарилди? Нима сабабдан майда ўзгаришлар йиғиндиси шу қадар ҳайратланарли натижаларга олиб келади ва ушбу ёндашувни ўз ҳаётимизга қандай татбиқ қилиш мумкин?

НЕГА КИЧИК ЎЗГАРИШЛАР КАТТА НАТИЖАЛАРГА ОЛИБ КЕЛАДИ?

Маълум бир ҳал қилувчи дақиқага ортиқча баҳо бериб, ҳар кун оз-оздан ривожланиб боришга етарлича баҳо бера олмаслик мумкин. Жуда кўп ҳолларда улкан натижаларга эришиш учун улкан ишларни амалга ошириш керак дея ўзимизни ишонтирамиз. Ортиқча вазндан қутулиш, янги бизнесга асос солиш, китоб ёзиш, чемпионликка эришиш ёки бошқа мақсад бўлсин, ҳаммани лол қолдирадиган, тоғни толқон қилиб юборгудек улкан ишларни қилишга ва эл оғзига тушишга ўзимизни мажбурлаймиз.

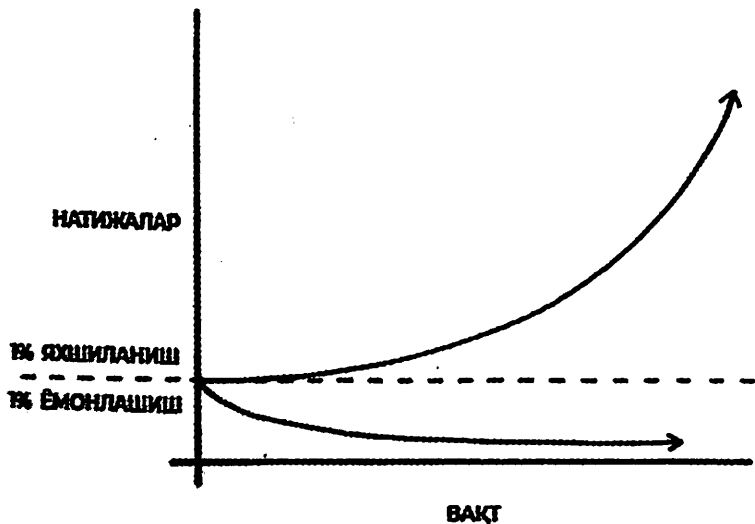
Бу орада эса бир фоизли яхшиланишларга унчалик аҳамият берилмайди, баъзан улар ҳатто сезилмайди ҳам. Аслида эса айнан кичик ўзгаришлар кўпроқ фойда келтиради, айниқса, узоқ муддатли мақсадларда. Миттигина ўзгариш вақт ўтиши билан қандай натижаларга олиб келишига ақл бовар қилмайди. Бу фикрни математик тарзда қуйидагича ифодалаш мумкин: агар сиз ҳар кун бир фоиздан яхшиланиб борсангиз, бир йилдан сўнг йил бошидагига нисбатан ўттиз етти баробар ўсиш кузатилади.² Аксинча, агар ҳар кун бир фоиздан ёмонлашиб борсангиз, йил охирида деярли нолга тушиб қоласиз. Кичик ғалаба ёки мағлубият билан бошланган жараён охир-оқибатда улкан фарқча сабаб бўлиши мумкин.

² Тадбиркор ва ёзувчи Жейсон Шен китобни ёзаётган пайтим унга назар ташлаган эди. Ушбу бобни ўқиб чиққандан сўнг у: “Агар прогрессия чизиқли бўлганда 3,65 баробар ўсиш кузатилган бўлар эди. Аммо у геометрик бўлгани сабаб чинакам ўсиш ўн баробардан юқори бўлади”, дея ўз фикрини билдирган эди. 2018 йил, 3 апрель.

Ҳар куни 1 фоиз яхшиланиш

Бир йил давомида ҳар куни бир фоиздан ёмонлашганимизда: $0,99^{365} = 00,03$

Бир йил давомида ҳар куни бир фоиздан яхшиланганимизда: $1.01^{365} = 37,78$



1-расм. Кичик одатларнинг таъсири мураккаб фоиз сингари экспоненциал ўсиб боради. Агар биз кунига бир фоиздан яхшиланиб борсак, йил охирида 37 баробар ўсган бўламиз.

26 | Одатлар бу ўз устида ишлаш жараёнида ортиб борувчи фоизлардир. Худди омонатга қўйилган пул фоиз қўшилиши туфайли ўсиб борганидек, одатларнинг самараси ҳам ҳар бир такрорлашдан сўнг ортиб боради. Бир-икки кун ичида ҳеч қандай натижа кузатилмаслиги мумкин, аммо ойлар ва йиллар ўтгани сайин уларнинг таъсири бағоят даражада ўсади. Яхши одатнинг нақадар қимматли ёки ёмон одатнинг нақадар зарарли экани икки, беш ёки ўн йил ўтиб ортга қараганимизда яққол кўринади.

Ушбу тамойилни кундалик ҳаётда етарлича қадрлаш қийин бўлади. Кичик ўзгаришларнинг бевосита таъсири

унчалик кўзга ташланмагани сабабли уларни четга суриб қўямиз. Агар ҳозир бироз пул тежайдиган бўлсак, миллионерга айланмаймиз. Уч кун кетма-кет спорт залга борсак, қоматимизда ўзгариш сезилмайди. Агар бугун кечқурун хитой тилини бир соат машқ қилсак, тил биладиган бўлиб қолмаймиз. Бироз ўзгариш ясаймиз, аммо натижа дарҳол кўринавермагач, яна аввалги ҳолатимизга қайтиб оламиз.

Афсуски, ўзгаришларнинг натижаси секин юзага чиққани учун ёмон одатларни ҳам ўз ҳолига ташлаб қўямиз. Агар бугун носоғлом овқатланадиган бўлсак, вазнимиз дарҳол ошиб кетмайди. Агар бугун ишда ярим кечгача қолиб, оиламиздан хабар олмасак, улар бизни кечиради. Агар лойиҳа устида бугунча ишламасдан, эртага қолдирсак, уни тугатиб қўйиш учун барибир етарлича вақтимиз бўлади. Битта қарорнинг оқибатини осонлик билан кадрсизлаш мумкин.

Аммо агар бир фоизли хатони ҳар куни такрорлайверсак, нотўғри қарорлар қайтарилаверса, майда маълубиятлар йиғилиб борса ёки турли баҳоналар билан ўзимизни алдаб юрадиган бўлсак, улар хавfli оқибатларга сабаб бўлади. Муаммонинг асл сабаби ҳам шунда, майда нотўғри қадамлар, у ер-бу ерда бир фоизли йўқотишлар охир-оқибат салбий натижаларга етаклаб боради.

Одатларимизни ўзгартиришнинг натижасини самолёт йўналишини бир неча градус буришга қиёслаш мумкин. Тасаввур қилинг, сиз Лос-Анжелесдан Нью-Йоркка учяпсиз. Агар учувчи Лос-Анжелесдан ҳавога кўтарилгандан сўнг курсни 3,5 даража жануброққа бурадиган бўлса, самолёт Нью-Йоркка эмас, Вашингтон шаҳрига бориб қўнади. Бундай кичик ўзгаришни парвознинг бошланишида сезиш қийин, бинобарин самолёт тумшуги бир неча метрга бурилади, холос. Бироқ Қўшма Штатлар миқёсида бу бурилиш юзлаб километрга оғишга сабаб бўлади.¹

| 27

¹ Мен келтирилган маълумотга ишонмасдан уни шахсан ҳисоблаб чиқдим. Вашингтон ва Нью-Йорк шаҳарлари орасидаги масофа 362 километрни

Шу сингари кундалик одатларнинг бироз ўзгариши натижасида ҳаётимиз бутунлай бошқача бўлиб кетиши мумкин. Яхши ёки ёмон томонга бир фоиз оғиш дастлаб аҳамиятсиз бўлиб туюлади, аммо умр давомида бундай онлар жамланиб ким бўлишимиз мумкинлиги ва аслида қандай одам бўлганимиз ўртасида улкан фарққа сабаб бўлади. Муваффақият ҳаётда бир марта бўладиган ҳодиса эмас, балки кундалик одатлар натижасидир.

Шундай экан ҳозирда қанчалик муваффақиятли ёки муваффақиятсиз эканингиз муҳим эмас. Одатларингиз муваффақият томон элтаётгани муҳимроқдир. Ҳозирги ҳолатингиздан кўра қаерга қараб ҳаракатланаётганингизга эътибор қаратиш мақсадга мувофиқроқ бўлади. Агар миллионер бўла туриб, даромадингиздан кўра харажатингиз кўпроқ бўлса, демак, нотўғри йўлдасиз. Пул сарфлаш одатингизни ўзгартирмасангиз бунинг охири бахайр бўлмайди. Аксинча, ҳозирда ишларингиз унчалик юришмаётган бўлса ҳам, ҳар ой оз-оздан пул жамғариб борсангиз, демак, тўғри йўлдасиз. Гарчи орзунгиздагидан кўра секинроқ ҳаракат қилаётган бўлсангиз ҳам, охири оқибат молиявий мустақилликка эришасиз.

Натижалар бу – одатларнинг қай даражада яхши эканини кўрсатувчи кечиккан мезондир. Шундай экан бойлик – бу молиявий одатларнинг, вазн – овқатланиш одатларининг, билим – ўқиб-ўрганиш одатларининг, хона-нгизнинг озода ёки тартибсиз экани эса саранжомлик одатингизнинг кечиккан тимсолидир. Нимани доимий такрорласангиз, шунга эришасиз.

Агар ҳаётимиз кейинчалик қандай бўлишини билишни истасак, шунчаки майда ютуқларимиз ва мағлубиятларимизга диққат билан назар ташлашнинг ўзи кифоя.

ташкил қилади. Агар “Boeing 747” ёки “Airbus A380” да парвоз қиляпмиз деб тасаввур қилсак, Лос-Анжелесдан ҳавога кўтарилиш пайтида 3,5 даражага оғсақ бўлгани. Ушбу оғиш самолёт русумидан келиб чиқиб, атиги 2,1-2,2 метрни ташкил қилади. Йўлга чиқиш пайтидаги миттигина бурилиш манзилнинг сезиларли ўзгаришига сабаб бўлади.

Кундалик ҳаётдаги қарорларингиз ўн ёки йигирма йилдан кейин қай тарзда жамланишига эътибор беринг. Ойлик даромадингиздан камроқ пул сарфлайсизми? Ҳар ҳафта спорт залига қатнайсизми? Ҳар куни оз бўлса ҳам ўқиб, бирор нарса ўрганасизми? Шу сингари кичик ҳаракатлар келажакда ҳаётингиз қандай бўлишини белгилаб беради.

Муваффақият ёки омадсизлик ўртасидаги масофа вақт ўтиши билан катталшиб боради. Одатларингиз уни ўн карра орттиради. Вақт яхши одатлар сабаб дўстингизга, ёмон одатлар сабаб душманингизга айланади.

Одатлар икки томони ўткир қиличга ўхшайди. Яхши одатлар инсонни юксак чўққиларга олиб чиқа олганидек, ёмон одатлар ҳам уни осонлик билан синдира олади. Шу сабабдан майда деталларга эътиборлироқ бўлиш жуда муҳим. Қурол ўзингизга зарар келтириб қўймаслиги учун одатлар қандай ишлашини тушуниб, уларни ўзингиз истаган кўринишга келтиришни ўрганиб олиш керак.

Одатлар сизнинг фойдангизга ёки сизга қарши жамланиши мумкин

ИЖОБИЙ ЖАМЛАНИШ

Самарадорлик йиғилиб боради. Ҳар куни битта қўшимча иш қилиш кичик нарсадек кўринади, аммо бутун меҳнат фаолияти давомида бундай одатнинг қиймати жуда юқори бўлади. Эски кўникмаларни автоматлаштириш ва янгиларини эгаллашнинг самараси эса бундан-да каттароқ бўлиши мумкин. Қанчалик вазифани кўп ўйлаб ўтирмай, автоматик тарзда бажара олсангиз, мияда бошқа соҳаларга

САЛБИЙ ЖАМЛАНИШ

Стресс йиғилиб боради. Йўлдаги тирбандликдан жиғибийрон бўлиш, ота-оналик масъулиятини доимо ҳис қилиб туриш, ойликдан ойликкача зўрға яшаш, бироз юқори қон босимидан хавотирга тушиш. Алоҳида олиб қараганда стресснинг шу сингари кенг тарқалган сабаблари билан муваффақиятли кураш олиб бориш мумкин. Бироқ улар йиллаб давом этаверса, саломатлик билан боғлиқ жиддий муам-

АТОМ ОДАТЛАР

диққат қаратишга шунча бўш вақт бўлади.

Билим йиғилиб боради. Битта янги ғояни ўрганиб, йнсон даҳо бўлиб қолмайди. Аммо доимий ўқиб-ўрганиш инсонни янгидан шакллантиради. Бундан ташқари, ўқилган ҳар бир китобдан нафақат янги нарсаларни ўрганамиз, балки эски ғояларимизга янгича қарай бошлаймиз. Уоррен Баффетт айтганидек, “Билим худди кўпайиб борадиган фоиз сингари ишлайди”.

Муносабатлар йиғилиб боради. Саломга яраша алик. Одамларга қанча ёрдам берсак, улар ҳам бизга шунча кўмаклашишни истайди. Одамлар билан муносабатда бироз одоблироқ бўлиш вақт ўтиши билан мустаҳкам алоқалар ҳосил бўлишига олиб келади.

моларга сабаб бўлади.

Салбий фикрлар йиғилиб боради. Ўзингизни ҳадеб арзимас, аҳмоқ ёки хунук деб ҳисоблайверсангиз, борлиқни ҳам тобора шу йўсинда қабул қиладиган бўласиз. Яъни ўйларингиз сиртмоғига тушиб қоласиз. Бу сўзлар ўзгалар ҳақида қандай ўйлашингизга ҳам тегишли. Одамларни сержаҳл, адолатсиз ёки худбин деб ҳисоблашга одатлансангиз, бундай одамларга ҳар ерда дуч кела бошлайсиз.

Ҳазаб йиғилиб боради. Қўзғолонлар, намоёишлар ва оммавий ҳаракатлар камдан-кам ҳолларда ягона бир воқеа натижасида пайдо бўлади. Аксинча, қатор майда норозиликлар, жаҳл ва дилхираликлар аста-секин жамланиб, бир кун сабр касасини тўлдиради ва олов сингари атрофга тарқалади.

ЧИНАКАМ ЎСИШ АСЛИДА ҚАНДАЙ БЎЛАДИ?

Тасаввур қилинг, олдингизда бир бўлак муз турибди. Хона эса совуқ, нафас олганингизда ҳовур кўринади. Хонадаги ҳарорат 4 даража совуқ. Аста-секин хона ҳарорати кўтарила бошлайди.

Минус 3,5 даража.

Минус 3.

Минус 2,5.

Муз бўлаги ҳали ҳам ўзгармай турибди.

Минус 2 даража.

Минус 1,5.

Минус 1.

Ҳали ҳам ҳеч қандай ўзгариш йўқ.

Сўнг нол даража ҳароратда муз бўлаги эрий бошлайди.

Ҳароратнинг аввалгига нисбатан сезиларсиз ўсиши улкан ўзгаришга сабаб бўлди.

Ҳал қилувчи воқеалар одатда ундан аввал қилинган кўплаб ҳаракатларнинг маҳсули бўлади. Улар катта воқеалар юз бериши учун пойдевор ясайди. Ушбу қонуниятга ҳар қадамда дуч келиш мумкин. Саратон пайдо бўлгандан кейин саксон фоиз вақт ўзини сездирмай туради. Кейин бир неча ой ичида бутун танага тарқайди. Бамбук ҳам ҳаётининг дастлабки беш йилида деярли бўй кўрсатмайди. Шу вақт ичида у илдизларини зўр бериб ривожлантираётган бўлади. Олтинчи йилда эса кўкка бўй чўзиб, олти ҳафта ичида ўттиз метргача ўсади.

Юқоридагилар сингари одатлар ҳам маълум бир бўсақадан ўтмагунча ҳеч қандай ўзгариш ясамагандек туюлади. Ҳар қандай саргузаштда бўлгани каби одатларга амал қилаётганингизда ҳам “умидсизлик водийсидан” ўтилади. Одатларни бошлаганда сиз чизиқли ўсишга умид қиласиз. Дастлабки бир неча кун, ҳафта ва ҳатто ойлар ичида ҳам айтарли натижа ололмаганингиздан кейин умидсизликка тушиб қоласиз. Ўзингизни бир жойда қотиб қолгандек ҳис қиласиз. Бу геометрик прогрессияни бошқа

ҳар қандай жараёндан фарқлаб турувчи асосий белгидир. Энг яхши натижалар энг охирида кузатилади.

Айнан шу ҳолат узоқ вақт давом этадиган одатларни ҳосил қилишдаги асосий қийинчиликлардан биридир. Одамлар у ёки бу одатига кичик ўзгартириш киритиб кўради. Ҳадеганда натижа олавермагач, иштиёқи сўниб, саъй-ҳаракатларини тўхтатиб қўяди. “Бир ойдан бери югуряпман, аммо нега танамда ҳеч қандай ўзгариш кузатилмаяпти?” деб ўйлайсиз. Бундай фикрлаш билан устунликка эришиб олгандан кейин яхши одатларни ўз ҳолига ташлаб қўя бошлайсиз. Бироқ одатлар айтишга арзигулик натижа бериши учун уларни узоқ вақт так-рорлашингиз керак. Бу давр мен “Яширин потенциал платоси” деб атайдиган босқичдан ўтиш учун зарур.

Агар бирон-бир яхши ишга одатланиш ёки ёмон ил-латдан қутулишда қийинчиликларга дуч келаётган бўл-сангиз, бу ҳали ўз устингизда ишлаш қобилиятини йў-қотганингизни англамайди. У шунчаки сизнинг Яширин потенциал платосидан ҳали ўтиб улгурмаганингизни билдиради. Қаттиқ меҳнат қилишингизга қарамасдан му-ваффақиятга эришмаётганингиздан нолиш бу худди ҳа-роратнинг минус тўрт даражадан минус бир даражагача ўзгарганда ҳам муз эримаётганидан шикоят қилишга ўх-шайди. Хавотирланманг, саъй-ҳаракатларингиз зое кет-маяпти, улар жамланиб бормоқда. Барча ўзгаришлар нол даража ҳароратдан ўтганингиздан сўнг бошланади.

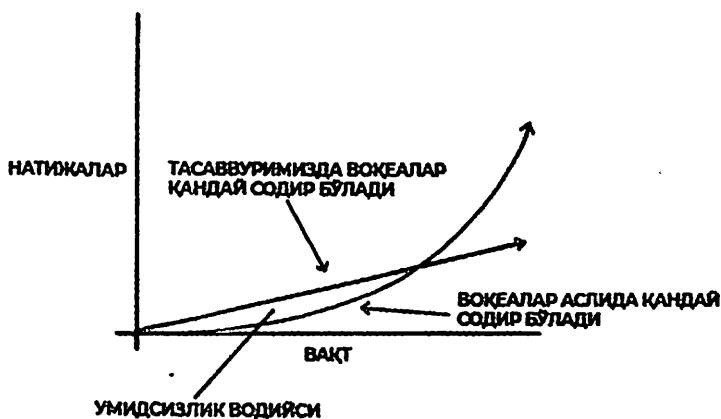
32 |

Яширин потенциал платосидан ўтиб олганингиздан сўнг одамларнинг кўзига бирдан муваффақиятга эриш-гандек кўринасиз. Атрофдагиларга узоқ вақт қилган меҳ-натингиз эмас, балки кескин ўзгариш кўринади. Фақат ўзингизгина бундан анча вақт олдин бошлаган ва ҳеч қандай ўзгариш қилмаганингизда ҳам давом эттирган саъй-ҳаракатларингиз бугунги муваффақиятингиз учун пойдевор бўлганини биласиз.

Буни геологик босимга қиёслаш мумкин. Ер юзасидаги икки тектоник плато миллионлаб йиллар давомида бир-

бирига ишқаланиб туради. Улар ўртасидаги босим аста-секин ортиб боради. Сўнг кунларнинг бирида худди аввалгисидек яна бир марта ишқаланиш юз беради. Аммо бу сафар босим ортиқча бўлиб кетди. Оқибатда zilzila юз беради. Ўзгаришлар бирдан содир бўлишидан аввал узоқ муддатли тайёргарлик даврини талаб қилади.

Мукамалликка эришиш ҳам сабрни талаб қилади. Миллий баскетбол ассоциациясининг (NBA) энг муваффақиятли жамоаларидан бири – “San Antonio Spurs” жамоасининг кийиниш хонасида Якоб Рилснинг сўзлари ёпиштирилган эди. Ушбу ижтимоий ислохотчи шундай деган эди: “Ўзимни чорасиз қолгандек ҳис қилганимда сангтарош усталарни кўргани бораман. Уста тошга болға билан юз марта уради. Харсангда ақалли битта ёриқ пайдо бўлган бўлса ҳам майли эди. Аммо бир юз биринчи зарбадан кейин тош ўртасидан иккига бўлинади. Бироқ бу охири зарбанинг таъсири эмас, балки ундан олдинги барча зарбаларнинг маҳсулидир”.



2-расм. Биз кўпинча ўсиш чизиқли бўлади деб ўйлаймиз. Ҳеч бўлмаганда ўсиш тезда кўзга кўринишига умид қиламиз. Амалда эса саъй-ҳаракатларимизнинг

натижаси кечикиб келади. Қилаётган ишларимизни фақат бир неча ой ёки ҳатто йиллардан кейингина ортга бурилиб қараганимизда тўлалигича қадрлаймиз. Ҳафталаб, ойлаб тер тўкиб, айтарли натижа ололмаган пайтимизда ишимиздан кўнглимиз қолиб, “Умидсизлик водийси”га тушиб қолишимиз мумкин. Бироқ машаққатларимиз зое кетмайди. Улар шунчаки тўпланиб боради. Бажарилган ишнинг асл қиймати фақат анча вақт ўтгандан кейингина билинади.

Барча буюк ишлар кичик қадамлардан бошланади. Ҳар бир одат эса миттигина қарордан келиб чиқади. Аммо бу қарорлар такрорлангани сайин одат илдиз отиб, кучайиб боради. Илдизлар қанчалик чуқур кириб боргани сари поя ўсиб шохланади. Ёмон одатни йўқотиш худди илдизлари бақувват дарахтни қўпоришга ўхшайди. Яхши одатни шакллантиришни эса аксинча, нозик гулни ҳар куни парваришлашга қиёслаш мумкин.

Бирон-бир одатга содиқ қолиб, “Яширин потенциал платоси”дан ўта олишимиз ёки олмаслигимиз нимага боғлиқ? Нима сабабдан айрим одамлар яхши одатларнинг жамланишидан фойда кўради-ю, бошқалар ёмон одатлар ботқоғига ботганча қолиб кетаверади?

МАҚСАДДАН КўРА ТИЗИМГА ЭЪТИБОР БЕРИНГ

34 | Кенг тарқалган қарашларга кўра, ҳаётда биз истаган нарсага эришишнинг энг яхши йўли бу – ўз олдига амалга ошириш мумкин бўлган аниқ мақсадлар қўйишдир. Биз танамизни чиниқтириш, муваффақиятли бизнесга асос солиш, кўпроқ дам олиш ва камроқ хавотирланиш, дўстлар ва оила даврасида кўпроқ вақт ўтказишни исташимиздан қатъи назар, олдимишга тўғри мақсад қўйсақ бўлгани, уларнинг ҳаммасига эришамиз.

Узоқ йиллар давомида мен ҳам шундай фикрда бўлиб келганман. Мен учун ҳар бир одат – эришиш керак бўлган мақсад эди. Мактабда ўқиб юрган кезларимда оладиган баҳоларим, спорт залда кўтара оладиган

тошимнинг вазни, бизнесдан топадиган даромадимнинг ҳар бири алоҳида-алоҳида мақсад эди. Улардан фақат айримларига эриша олдим, холос. Кўпи эса армон бўлиб қолди. Кейинроқ етишган натижаларим ва олдимга қўйган мақсадларим ўртасида ҳеч қандай боғланиш йўқлигини, аксинча улар иш услубим билан кўпроқ алоқадор эканини тушуна бошладим. Мақсад билан тизим ўртасидаги фарқ нимадан иборат? Бу саволга жавобни мен биринчи марта “Дилберт” комикслар муаллифи Скотт Адамсдан олганман. Унинг фикрига кўра, мақсад – эришишни истасан натижаларимиз, тизим эса шу натижаларга эришиш жараёнидир.

- Мураббийнинг мақсади – чемпионликка эришиш. Ўйинчиларни танлаш, ёрдамчи мураббийлар фаолиятини бошқариш, машғулотларни ташкил қилиш услуби унинг тизимидир.
- Тадбиркорнинг мақсади – миллион долларлик бизнесни яратиш. Янги маҳсулотларни синаяб кўриш, ишчиларни ёллаш, реклама кампанияларини ташкиллаштириш кабилар эса унинг тизимига киради.
- Муסיқачининг мақсади – янги асарни ижро этиш. Қай тарзда машқ қилиш, қийналган жойларига алоҳида эътибор бериш, устозининг танқидини қандай қабул қилиш, у аниқлаган камчиликларни қандай бартараф этиш – | 35 муסיқачининг тизимидир.

Энди қизиқ бир савол: агар мақсадларингизни бутунлай четга суриб қўйсангиз ҳам муваффақиятга эришингиз мумкинми? Мисол учун, баскетбол жамоасининг мураббийи чемпион бўлишга эътибор қаратмай, фақат жамоаси ҳар куни қандай машғулотлар қилаётганига диққатини қаратса яхши натижаларга эришадими?

Менинг фикримча, ҳа.

Ҳар қандай спорт мусобақасида қатнашишдан мақсад ғолиб бўлиш, албатта. Аммо бутун ўйинни таблога қараб ўтказиш тентаклик бўлган бўлар эди. Амалда ғолиб бўлишнинг ягона йўли ҳар куни оз-оздан яхшиланиб боришдир. Уч карра Супер кубок совриндори Билл Уолшнинг сўзлари билан айтганда: “Ҳисоб ўз-ўзидан чиқаверади”. Ушбу фикр ҳаётнинг бошқа жабҳалари учун ҳам тегишли. Агар яхшироқ натижаларга эришишни истасангиз, олдингизга мақсад қўйишдан тийилинг. Бунинг ўрнига эътиборни тизимга қаратинг.

Бу билан нима демоқчиман? Мақсадлар умуман бефойдами? Албатта, йўқ. Улар йўналишни белгилаб олиш учун зарур. Аммо чинакамига ўсишда тизимнинг аҳамияти каттароқ. Мақсад ҳақида кечаю кундуз бош қотириб, тизимни тартибга келтиришга етарлича эътибор бермаслик қатор муаммоларга сабаб бўлади.

1-муаммо. Ғолиб ва мағлубларнинг мақсадлари бир хил.

Олдимизга мақсад қўйиш ҳақида гапираётганимизда фақат омон қолганларни ҳисобга олиб нотўғри хулоса чиқарамиз. Яъни муваффақиятга эришган, кўчма маънода “омон қолган” одамларга қараб, улар юксак мақсадларга интилгани учунгина муваффақиятли, деган хато фикрга борамиз. Худди шундай мақсадни олдига қўйса ҳам муваффақиятга эришмаган жуда кўплаб одамлар эса эътиборимиздан четда қолиб кетади.

36 |

Ҳар бир Олимпиада иштирокчиси олтин медални қўлга киритишни, ҳар бир номзод ишга қабул қилишларини истайди. Агар муваффақиятли ва муваффақиятсиз кишилар ўз олдига бир хил мақсад қўйса, унда мақсад улар ўртасидаги фарқни тушунтириб бера олмайди. Британиялик спортчиларни “Тур де Франс”да ғолиб қилган нарса мақсад эмасди. Менимча, улар ҳар йили худди бошқа профессионал велопоёгачилар сингари ғолиб бўлиш илинжида мусобақада қатнашган. Мақсад йиллар

давомида ўзгармай келган. Улар доимий равишда кичик ўзгаришлар киритиш тизимини йўлга қўйгандан кейингина яхши натижаларга эриша бошлаган.

2-муаммо. Мақсадга эришиш оний ҳодиса, холос.

Тасаввур қилинг, хонангиз ёйилиб ётибди ва сиз уни тартибга келтиришни мақсад қилдингиз. Агар ўзингизда етарлича ғайрат топа олсангиз, уни тартибга келтирасиз ва хона вақтинчалик саранжом бўлиб туради. Бироқ хонанинг бу аҳволга келишига сабаб бўлган бетартиб одатларингиздан воз кечмасангиз, у яна аввалги ҳолатга қайтади ва янги ғайрат оқими келмагунча яна ўтираверасиз. Тизим ўзгармагани туфайли бир мақсаднинг ортидан қайта ва қайта қувиб юраверамиз. Касалликнинг сабаби бир ёқда қолиб, фақат унинг белгилари билан курашаверамиз.

Мақсадга эришиш ҳаётимизни фақат қисқа муддатгагина ўзгартиради. Бу эса доимий яхшиланиб бориш тамойилига мос келмайди. Кўпчилик натижаларни ўзгартириш керак, деб ҳисоблайди. Аслида эса муаммоларнинг илдизи у ерда эмас. Ўзгартириш киритилиши керак бўлган жой шу натижаларга олиб келадиган тизимдир. Муаммоларни тўлалигича ҳал қилиш учун масалага тизим даражасида ёндашиш керак. Хом ашё яхшиланса, маҳсулот ўз-ўзидан яхшиланади.

3-муаммо. Мақсадлар бахтимизни чегаралайди.

Ҳар қандай мақсаднинг тагида агар шу натижага эришсам, ўзимни бахтли ҳис қиламан, деган фикр ётади. Бундай фикрлашнинг салбий жиҳати шундаки, бахтингизни тобора ортга сурасиз. Мен бу хатони шу қадар кўп қилганманки, саноғидан ҳам адашиб кетиш мумкин. Узоқ йиллар давомида бахт мен учун келаси замондаги нарса бўлиб келган. Ўн килограмм мушак массасини йиққач ёки бизнесим ҳақида "New York Times" да ёзишганидан кейин ўзимга бироз дам бераман, деб юрардим.

Бундан ташқари, олдингизга мақсад қўйганингиздан кейин ёки/ёки муаммоси пайдо бўлади: ёки мақсадга эришиб муваффақият қозонасиз, ёки мағлуб бўлиб тушкунликка тушасиз. Сиз бу билан ўзингизни бахтнинг жуда тор қутисига тиқиб қўясиз. Бу соғлом фикрлаш эмас. Ҳаётдаги йўлингиз ҳар доим ҳам ўйлаганингиздек бўлавермайди. Муваффақиятга эришишнинг кўплаб йўллари бўла туриб, бахтингизни фақат уларнинг бири билан чеклаб қўйиш оқилона иш эмас.

Этиборни биринчи ўринда тизимга қаратиш эса бунга акс таъсир қилади. Агар натижалар ўрнига жараёнга берилиб кетсангиз, бахтни ҳис қилишни ортга суришга ҳожат қолмайди. Тизим ишлаётган ҳар қандай вақтда қониқишни ҳис қилишингиз мумкин. Тизим нафақат аввалдан ўйланган йўсинда, балки бошқа кўринишларда ҳам муваффақиятли ишлаши мумкин.

4-муаммо. Мақсадлар узоқ муддатли ўсиш билан мос келмайди.

Ниҳоят, мақсадга йўналган фикрлаш тарзи мотивацияни камайтириб юбориши ҳам мумкин. Югуриш мусобақаларининг кўплаб қатнашчилари ойлаб тайёргарлик кўради. Аммо марра чизифидан ўтиши билан улар машғулотларни тўхтатиб қўяди. Уларни машқ қилишга ундаб келган пойга энди йўқ. Агар барча саъй-ҳаракатларингиз мақсадга эришишга қаратилган бўлса,

38 | унга эришганингиздан сўнг ҳаракатларни давом эттиришга яна нима ундайди? Шу сабабдан ҳам кўпчилик мақсадга эришгандан сўнг аввалги одатларига қайтиб олади.

Мақсадни белгилашнинг асосий мазмуни ўйинда ғалаба қозонишдир. Тизимни қуришнинг асосий маъноси эса ўйинни давом эттиришдир. Чинакам узоқ муддатли фикрлаш мақсадга эга бўлмайди. У аниқ бир натижага ҳам қаратилмаган. У доимий сайқалланиш ва тўхтовсиз яхшиланишлардан иборат. Охир-оқибатда жа-

раёнга қанчалик содиқлигингиз қанчалик юксалишга эришингизни белгилайди.

АТОМ ОДАТЛАР ТИЗИМИ

Агар одатларни ўзгартиришда қийинчиликка дуч келсангиз, муаммо одатда сизда эмас, балки тизимда яширинган бўлади. Ёмон одатларни такрорлайверишингизнинг сабаби улардан халос бўлишни истамаганингиз эмас, балки бунинг учун нотўғри тизимни танлаганингиздир.

Сиз мақсадларингиз даражасига кўтарилмайсиз, балки тизимингиз даражасига тушасиз.¹ Сизни маълум бир мақсадга эмас, балки бутун бошли тизимга эътибор қаратишга ўргатиш ушбу китобдаги асосий масалалардан биридир. Айнан шунинг учун одатларга таъриф бераётганда “атом” сўзидан фойдаланилди. Китобни шу жойигача ўқиб келган бўлсангиз атом одат тушунчаси митти ўзгариш, кичик ютуқ ёки бир фоизли яхшилашни билдиришини тушуниб етган бўлсангиз керак. Бироқ атом одат атамаси каттаю кичик эски одатлар йиғиндисини англатмайди. Атом одатлар – бу каттароқ тизимнинг бир қисми бўлган майда одатлардир. Атомлар молекулаларнинг таркибий қисми бўлгани каби атом одатлар ҳам катта натижаларнинг таркибий қисмидир.

Одатларни ҳаётимиз атомлари деб тасаввур қилиш мумкин. Уларнинг ҳар бири умумий натижаларга ўз ҳиссасини қўшадиган фундаментал бирликлардир. Бу митти ҳаракатлар аввалига аҳамиятсиздек туюлади. Аммо тез орада улар бир-бирини кучайтириб, дастлаб киритилган сармойадан анча кўпроқ фойда келтира бошлайди. Улар ҳам кичик, ҳам кучлидир. Атом одатларнинг асл маъноси ҳам ана шунда – улар нафақат қилиш осон бўлган иш ёки ҳаракат, балки чексиз қувват манбаи, геометрик ўсиш тизимининг асосий таркибий қисмидир.

¹ Ушбу фикрга Архилохнинг “Биз умидларимиз даражасигача кўтарилмаймиз, балки тайёргарлик даражамизгача тушамиз” деган ибораси тўртки берган.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Одатлар – ўз устида ишлаш жараёнидаги кўпайиб борувчи фоизлардир. Ҳар куни бир фоиздан яхшиланиб бориш узоқ муддатда катта аҳамият касб этади.
- Одатлар икки томони ўткир қуролдир. Улар сизнинг фойдангизга ёки зарарингизга ишлаши мумкин. Шу сабабли уларнинг механизмларини тушуниш жуда муҳим.
- Маълум бўсағадан ўтмагунча кичик ўзгаришлар айтарли натижа келтирмайди. Ҳар қандай геометрик прогрессияда энг катта ютуқлар энг охирида келади. Бу биздан сабр талаб этади.
- Атом одат – катта тизимнинг таркибий қисми бўлган кичик одатдир. Молекулалар атомлардан тузилгани каби катта натижалар ҳам атом одатлардан ташкил топади.
- Яхши натижаларга эришишни истасангиз, олдингизга мақсад қўйишдан ўзингизни тийинг. Унинг ўрнига эътиборни тизимга қаратинг.
- Сиз мақсадларингиз даражасигача кўтарилмайсиз, балки тизимингиз даражасига тушасиз.

2

ОДАТЛАР ШАХСИЯТНИ ҚАНДАЙ ШАКЛЛАНТИРАДИ? (ВА АКСИНЧА)

Нима сабабдан ёмон одатларни такрорлаш шунчалик осон ва аксинча, яхшиларини шакллантириш шу қадар қийин? Кундалик одатларингизни ўзгартириш ҳаётингизга ниҳоятда катта таъсир ўтказади. Шундай бўлса ҳам келаси йили ўз устингизда ишлаб, яхшиланиш ўрнига ҳозирги одатларингизни давом эттириш эҳтимоли катта.

Ҳатто чин дилдан истаб, унда-бунда мотивацияга тўлиб кетганингизда ҳам, яхши одатларни бир-икки кундан узоқроқ давом эттириш қийин бўлади. Спорт билан шуғулланиш, медитация, кундалик тутиш, ўз қўли билан овқат пишириш каби одатлар дастлаб осондек кўринса ҳам тез орада оғир юмушдек туюла бошлайди.

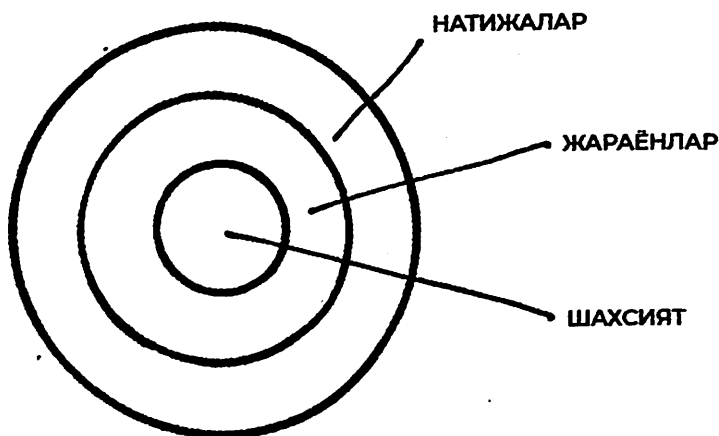
Бироқ одатлар, айниқса ёмонлари, илдиз отиб улгургандан кейин доимий ҳамроҳингизга айланади. Барча уринишларингизга қарамасдан носоғлом овқатланиш, ортиқча телевизор томоша қилиш, ишларингизни ортга суриш ва чекиш сингари салбий одатлардан қутулишнинг иложи йўқдек гўё.

Одатларни ўзгартириш икки сабабга кўра қийин кечади: биринчидан, нотўғри нарсаларни ўзгартирмоқчи бўласиз, иккинчидан, одатларни нотўғри усулда ўзгартиришга уринасиз. Ушбу бобда биринчи хатолик ҳақида сўз боради. Иккинчисига эса кейинги бобларда жавоб бераман.

АТОМ ОДАТЛАР

Шундай қилиб, бизнинг биринчи хатомиз нотўғри нарсаларни ўзгартирмоқчи бўлганимизда. Буни яхшироқ тушуниш учун хулқ-атворимиз уч қатламдан иборатлиги ва ўзгариш ушбу қатламларнинг бирида кузатилиши мумкинлигини билишимиз зарур. Ушбу қатламларни пиёзнинг қаватларига ўхшатиш мумкин.

Хулқ-атворнинг уч қатлами



3-расм. Хулқ-атвордаги ўзгаришнинг уч қатлами мавжуд. Натижаларни ўзгартириш, жараённи ўзгартириш ва шахсиятни ўзгартириш.

42 | Биринчи қатламни натижаларни ўзгартириш ташкил қилади. Бу даража натижағизни ўзгартиришга қаратилган, масалан, ортиқча вазндан халос бўлиш, китоб ёзиш ёки чемпион бўлиш. Сиз олдингизга қўядиган кўплаб мақсадлар айнан шу қатламга тегишли.

Иккинчи қатлам бу жараённи ўзгартириш. Бу даража одатлар ва тизимни ўзгартиришга қаратилган. Масалан, спорт залидаги машғулотлар кетма-кетлигини жорий қилиш, маҳсулдорликни ошириш учун иш столини тартибга келтириш, медитация билан шуғулланиш. Сиз шакллантирадиган одатларнинг кўпи мазкур даражага тегишли.

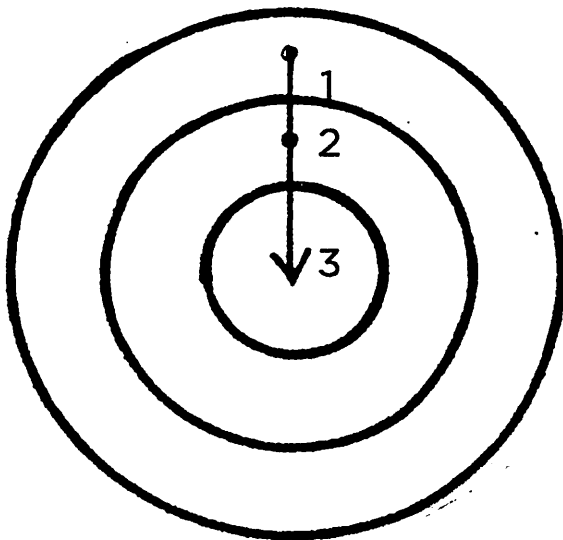
НЕГА КИЧИК ЎЗГАРИШЛАР КАТТА НАТИЖАЛАРГА ОЛИБ КЕЛАДИ?

Учинчи ва энг чуқур қатлам шахсиятдир. Бу даража қарашларингизни ўзгартириш билан боғлиқ. Масалан, дунёқарашингиз, ўзингизга берадиган баҳонгиз, ўзингиз ва ўзгалар ҳақидаги фикрингиз. Биз ишонган жуда кўп нарсалар, тахминлар, эътиқод ва ноҳолис мойилликлар шу даражага тегишли.

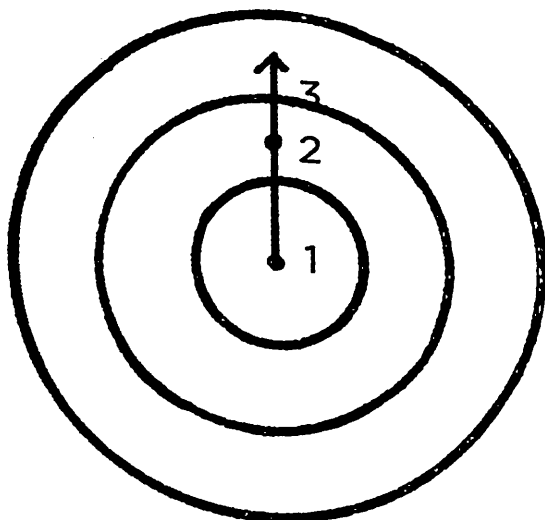
Натижалар – хатти-ҳаракатларингиз маҳсули, жараён – ишни қандай ташкил қилганингиз, шахсият эса сизнинг қарашларингиздир. Бир фоизли яхшиланишлар сингари барқарор одатларни шакллантириш зарур бўлганда бир қатлам бошқасидан “яхшироқ” ёки “ёмонроқ” деб айтиш қийин. Уларнинг ҳар бири ўз ҳолича фойдали. Ҳақиқий масала ўзгаришлар қайси томонга йўналганлигидадир.

Кўпчилик одатларни эришмоқчи бўлган мақсадларига асосланган ҳолда ўзгартиради. Бу натижага йўналган одатларнинг шаклланишига олиб келади. Аксинча, шахсиятга йўналган одатларда эътибор қандай инсон бўлиши исташимизга қаратилган.

Натижага йўналган одатлар



Шахсиятга йўналган одатлар



4-расм. Натижага йўналган одатларда эътибор эришмоқчи бўлган мақсадларингизга, шахсиятга йўналган одатлар эса ким бўлмоқчилигингизга қаратилган.

Чекишни ташлашга ҳаракат қилаётган икки кишини тасаввур қилинг. Тамаки таклиф этилганда улардан бири: “Йўқ, раҳмат, мен чекишни ташламоқчи бўлиб юрибман”, деб жавоб беради. Жавоб мақтовга лойиқ, аммо бу одам гарчи одатларини ўзгартиришга уринаётган бўлса ҳам, ўзини ҳали ҳам кашанда деб ҳисоблайди. У қарашларини ўзгартирмаган ҳолда хулқ-атворига ўзгартириш киритмоқчи.

Иккинчи одам эса юқоридаги таклифга: “Йўқ, раҳмат. Мен чекмайман”, деб жавоб қайтаради. Иккала жавоб ўртасидаги фарқ унчалик катта эмас, аммо иккинчи инсоннинг гапида шахсият ўзгаргани билиниб туради. Тамаки чекиш қачонлардир ушбу одам шахсиятининг бир қисми бўлган, аммо ортиқ бундай эмас. Энди у ўзини кашанда деб ҳисобламайди.

Кўпчилик ўз одатларини яхшилашга уринаётган пайтда шахсиятини ўзгартириши кераклиги ҳақида ўйлаб ҳам

кўрмайди. Улар шунчаки “Озғин бўлишни истайман” (натижа) ёки “Шу парҳезга амал қилсам озаман” (жараён), деб ўйлайди. Улар мақсад ҳамда унга етиш йўлини аниқ белгилаб олади, аммо шу ҳаракатлар ортида турган қарашларни унутиб қўяди. Улар ўзлари ҳақидаги тасаввурларни ўзгартирмайди. Эски шахсияти янги режаларни барбод қилиши мумкинлигини тушунмайди.

Ҳар қандай хатти-ҳаракат ортида ғоялар тизими ётади. Демократия тизими шахс эркинлиги, кўпчиликнинг бошқаруви ва ижтимоий тенглик сингари ғояларга асосланган. Диктаторлик тизими эса бутунлай ўзгача, яъни абсолют ҳокимият ва тўлиқ бўйсунуш сингари ғоялар тизимига таянади. Демократик жамият одамларни сайловда қатнашишга жалб қилишда ишлатадиган усуллар диктаторлик тизимида иш бермайди. Чунки улар тизим ўзлигига мос келмайди. Ушбу ғоявий тизимда (диктаторлик) овоз беришга ўрин йўқ.

Алоҳида шахслар, ташкилотлар ёки жамоаларга яқиндан назар ташлаганимизда ҳам ушбу қонуниятга гувоҳ бўламиз. Ҳар қандай тизим ортида фикрлар, ғоялар ва қарашлар тўплами ётади. Ҳар бир одат ортида шахсият яширинган.

Шахсиятга мос келмайдиган хулқ-атвор узоқ вақт давом этмайди. Бадавлатроқ бўлишни исташингиз мумкин, аммо шахсиятингиз ишлаб чиқарувчидан кўра кўпроқ истеъмолчиникига ўхшаса, даромад қилишдан кўра кўпроқ пул сарфлашга мойилроқ бўласиз. Саломатлигингиз мустаҳкам бўлишини хоҳлаётган бўлсангиз ҳам юксак натижаларга нисбатан қулайликни устун кўрадиган бўлсак, машғулотларга қатнашдан кўра дам олиш томонга кўпроқ оғасиз. Эски одатларингизга сабаб бўлган қарашларни ўзгартирмасдан туриб хулқ-атворингизни ўзгартириш қийин кечади. Янги мақсад ва янги режалар пайдо бўлаверади, аммо ким эканингиз ўзгармай қолади.

Боулдерлик (Колорадо штатидаги шаҳар) тадбиркор Брайан Кларк ҳақидаги ҳикоя бунга яққол мисол бўла олади. “Эсимни таниганимдан бери тирноқларимни тишлардим, — дейди Кларк. — Бу ёшлик пайтларимда асабийлашганимда такрорланадиган одат ўлароқ бошланиб, кейинроқ ўзимга оро беришдаги ёқимсиз маросимга айланиб қолди. Кунларнинг бирида тирноқларим бир қадар ўсмагунча уларни ўз ҳолига қўйишга қарор қилдим. Фақат иродамга таяниб, бу ишни амалга ошира олдим”.

Сўнг Кларк кутилмаган йўл тутди.

“Мен хотинимдан биринчи маротаба маникюрлаш хизматиغا навбатга ёздириб қўйишини сўрадим”, — дейди у. — Агар тирноқларимни яхши сақлаш учун пул сарфласам, уларни ортиқ тишламасман деб ўйладим. Ҳоя иш берди. Фақатгина молиявий сабабларга кўра эмас. Маникюрдан кейин тирноқларим умримда биринчи маротаба чиройли кўрина бошлади. Маникюрчининг сўзларига кўра тирноқларим соғлом ва чиройли эди. Уларни ғажиж одатимни ҳисобга олмасам, албатта. Бирдан ўз тирноқларимдан фахрлана бошладим. Гарчи бунга интилмаган бўлсам ҳам, айнан шу ҳолат ҳал қилувчи рол ўйнади. Ўшандан бери тирноғимни бирор марта ҳам ғажимадим. Бундай фикр ҳатто хаёлимдан ҳам ўтмади. Чунки уларга етарлича эътибор бераётганимдан фахрланардим”.

46 | Одат шахсиятнинг бир қисмига айланиши бу ички мотивациянинг энг олий шаклидир. Қандайдир тоифа инсонга айланишни хоҳлайдиган одам бўлиш қаёқда-ю, шундай тоифадаги одам бўлиш қаёқда.

Шахсиятингизнинг қайси бир жиҳатидан фахрлансангиз, шу жиҳат билан боғлиқ одатларни такрорлашга кўпроқ мотивацияга эга бўласиз. Агар сочингиздан ғурурлансангиз, уни парвариш қилиш билан боғлиқ турли-туман нарсаларга одатланасиз. Агар елка мушакларингизни кўз-кўз қилишни ёқтирсангиз, тош кўтариш

машғулотларини ҳеч қачон қолдирмайсиз. Агар ўз қўлларингиз билан тўқиган шарфларингиз ўзингизга манзур бўлса, соатлаб тўқиб ўтиришингиз мумкин. Фахр туйғуси аралашгандан кейин одатларингизни ҳимоя қилиш учун тиш-тирноғингиз билан қуролланасиз.

Хулқ-атворни ўзгартиришнинг асл усули ўзликни ўзгартиришдир. Бирор нарсадан мотивация олиб қандайдир одатни бошлашингиз мумкин, бироқ ушбу одат шахсиятингизнинг бир бўлагига айланганидагина уларга содиқ қоласиз. Ҳар қандай одам ўзини бир-икки марта спорт залига ташриф буюриш ёки соғлом овқатланишга мажбурлаши мумкин. Бироқ токи хулқ-атвор ортидаги қарашлар ўзгармас экан, бошланган ишни узоқ вақт давом эттириш қийин кечади. Токи ўзлигингизга сингиб кетмас экан, барча ўзгаришлар вақтинчалик бўлади.

- Мақсад китоб ўқиш эмас, балки китобсеварга айланиш.
- Мақсад марафонда қатнашиш эмас, балки яхши югурадиган спортчига айланиш.
- Мақсад бирон-бир мусиқа асбобини ўрганиш эмас, балки мусиқачи бўлишдир.

Хулқ-атворингиз, одатда, ўзлигингизни акс эттиради. Нималар қилаётганингиз онгли ёки онгсиз равишда ўзингизни қандай инсон деб ҳисоблашингизнинг кўрсаткичидир.¹ Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, инсон ўзлигининг бир қисмига қаттиқ ишонса, у катта эҳтимол билан шу қарашга мос равишда иш тутади. Масалан, ўзини “овоз берувчи” деб ҳисоблайдиган одамлар шунчаки “овоз

¹ Ҳушсиз, онгсиз ёки онгости атамаларининг барчаси огоҳлик ёки фикрлаш йўқлигини англатади. Ҳатто илмий доираларда ҳам улардан бир-бирининг ўрнини боса оладиган тушунчалар сифатида фойдаланилади. Ҳам биз онгли бошқара олмайдиган жараёнларни, ҳам шунчаки атрофдаги воқеаларга эътибор бермаётганимизни аңлатгани учун мен кенг маънога эга онгсиз атамасини танлашга қарор қилдим. Ушбу атама ҳозирда онгли равишда фикрламаётган ҳар қандай ақлий жараённи билдиради.

беришим керак” дейдиганларга нисбатан сайловларда кўпроқ қатнашади. Худди шунга ўхшаб, жисмоний машқлар қилиш онгига сингиб кетган инсон ўзини машғулотларга мажбурлаши шарт эмас. Тўғри йўл тутиш қийин эмас. Ахир одатлар ва шахсият бир-бирига тўлиқ мос келгандан кейин албатта, хулқ-атвори ўзгартиришга ортиқ уринмайсиз. Шунчаки ўзингизни қандай инсон сифатида кўришингиздан келиб чиқиб ҳаракат қиласиз.

Одатларни шакллантиришнинг барча жиҳатлари сингари бу ҳам икки томони ўткир қиличдир. Сиз учун ишлаётганда шахсиятни ўзгартириш – ўз устида ишлашда энг кучли воситага айланиши мумкин. Сизга қарши ишлаётганда эса худди қарғишдек таъсир қилади. Қандайдир ўзликни қабул қилганингиздан сўнг ундан осонликча ўзгаришларга мойиллигингизни оширишда фойдаланиш мумкин. Кўплаб одамлар умрини шахсияти билан боғлиқ нормаларга кўр-кўрона амал қилиб ғафлатда ўтказади.

- Йўналишни белгилашда қийналаман.
- Мен эрта турадиганлардан эмасман.
- Одамларнинг исмини эслаб қололмайман.
- Доим кеч қоламан.
- Янги технологияларни унчалик тушунмайман.
- Математикага иқтидорим йўқ.

... ва яна минглаб бошқа вариантлар.

Юқоридаги жумлаларни йиллар давомида ўзингизга ўзингиз такрорлайверсангиз маълум бир фикрлаш қолипига тушиб қоласиз ва уларни ҳақиқат сифатида қабул қила бошлайсиз. Вақт ўтгани сайин “Шахсиятимга тўғри келмайди”, деган баҳоналар билан у ёки бу ишни қилишга қаршилиқ кўрсата бошлайсиз. Ҳар бир инсонда ўзи ҳақидаги тасаввурларни муайян тарзда сақлаш ва шунга мос тарзда ҳаракат қилишга ички талаб мавжуд. Ички дунёнгиз билан номутаносиблик юзага келмаслиги учун у қўлидан келган барча ишни қилади.

Маълум фикр ёки ҳаракат шахсиятингиз билан қанчалик чамбарчас боғланган бўлса, уларни ўзгартириш

шунчалик қийин бўлади. Гарчи нотўғри эканини билиб турсангиз ҳам, маданиятингизга хос қарашларга (гурӯх шахсияти) ёки ўзингиз ҳақингиздаги фикрларга (индивидуал шахсият) содиқ қолишга уринасиз. Якка шахс, жамоа ёки бутун бир жамият даражасида бўлсин, яхши одатни шакллантириш олдидаги энг катта тўсиқ бу шахсият билан номутаносибликдир. Яхши одатлар мантиқан тўғри бўлиши мумкин, бироқ шахсиятингизга мос келмаса, уларга амал қилишда муваффақиятсизликка дуч келасиз.

Бир кун жуда банд бўлганингиз, ҳаддан ортиқ чарчаганингиз ёки юзлаб бошқа сабабларга кўра одатларни бажаришга қийналишингиз мумкин. Аммо узоқ муддат давомида уларни қилиш-қилмаслигингиз одатларнинг ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурларга мос келиш ёки келмаслигига бориб тақалади. Шу сабабдан шахсиятингизни сақлаб қолишга қаттиқ уриниш мақсадга мувофиқ эмас. Олдинга ҳаракатланиш учун ўзлингизнинг айрим жиҳатларидан воз кечишингиз зарур. Ривожланишдан тўхтаб қолмаслик учун қарашларингизни вақти-вақти билан таҳлил қилиб туришингиз, шахсиятингизни кенгайтириб, янги даражаларга кўтарилишингиз зарур.

Шу тарзда фикрлашда давом этадиган бўлсангиз, олдингизда қатор саволлар пайдо бўлади: агар дунё-қарашингиз ва фикрларингиз хулқ-атворингизга шунчалик катта таъсир кўрсатадиган бўлса, уларнинг ўзи қандай пайдо бўлади? Шахсият қандай шаклланади? Шахсиятнинг ўсишига кўмаклашадиган жиҳатларини қандай кучайтириб, халақит берадиганларини аста-секин сўндириш мумкин?

ШАХСИЯТНИ ЎЗГАРТИРИШНИНГ ИККИ БОСҚИЧИ

Шахсият одатларингиздан шаклланади. Сиз ҳозирги қарашларингиз билан туғилмагансиз. Ҳар бир фикр, шу

жумладан, ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурлар ҳаёт давомида шаклланади ва ўзгаради.²

Янада аниқроқ қилиб айтганда, сиз шахсиятингизни одатларингиз орқали намоён қиласиз. Ҳар куни ўрнингизни йиғиштирганингизда тартибли инсон эканингизни, ҳар куни янги бир нарса ёзганингизда ижодкор инсон эканингизни, ҳар куни спорт билан шуғулланганингизда соғлиғига беэътибор бўлмаган одам эканингизни намоён қиласиз.

Бирон-бир одатни қанчалик кўп такрорласангиз, шахсиятингизнинг ушбу одат билан боғлиқ жиҳатини шунчалик кўп мустаҳкамлайсиз. Аслида, шахсият сўзи қадимги латин тилида бўлиш маъносини билдирувчи “*essentitas*” ҳамда қайта-қайта маъносини берувчи “*identidam*” сўзларидан келиб чиққан. Яъни сўзма-сўз таржима қилинганда ушбу атама “такрорланувчи ўзлик” деган маънони билдиради.

Ўзингизни ким деб ўйлашингиздан қатъи назар, бундай фикрлашга далиллар мавжудлиги учунгина шундай фикрлайсиз. Йигирма йил давомида ҳар якшанба черковга қатнаган бўлсангиз, диндор эканингизни исботловчи далилга эгасиз. Агар ҳар куни кечқурун бир соат вақтингизни биологияни ўрганишга сарфласангиз, тиришқоқ эканингизга далил бор. Об-ҳаво қандай бўлишидан қатъи назар спорт билан шуғулланишингиз – соғлом турмуш тарзига амал қилишингизга далилдир.

50 | Шахсиятингизнинг бирон-бир жиҳатини исботловчи далиллар қанчалик кўп бўлса, ўзингиз ҳам унга шунчалик кўп ишонасиз.

Авваллари ўзимни ёзувчи деб ҳисобламас эдим. Агар мактаб ёки университетдаги ўқитувчиларимдан мен ҳақимда сўрасангиз, улар мени ўртамиёна ёзиш кўник-

² Табиийки, шахсиятимизнинг айрим жиҳатлари вақт давомида ўзгармайди. Масалан, ўзимизни баланд ёки паст бўйли деб ҳисоблашимиз. Аммо шу сингари доимий белги ва сифатларни ижобий ёки салбий қабул қилишимиз ҳаётимиз давомида турли воқеалар таъсирида ўзгариб туради.

маларига эга талаба сифатида эслашларига гувоҳ бўласиз. Ёзувчилик фаолиятининг дастлабки йилларида фақат душанба ва пайшанба кунлари биттадан янги мақола ёзар эдим, холос. Аммо улар менинг ёзувчи эканимни исботловчи далилга айланди ва ижодкорлик шахсиятининг бир қисмига айлана бошлади. Дастлаб ёзувчи эмас эдим. Эндиликда одатларим орқали ёзувчига айландим.

Шахсиятининг шаклланиши фақатгина одатларга боғлиқ эмас, албатта. Аммо одатлар кўп такрорлангани тўғрисида энг муҳим омилга айланади. Бошингиздан ўтказган ҳар бир воқеа шахсиятингизга ўз таъсирини кўрсатмай қолмайди. Бироқ бир марта тўп тепиш билан ўзингизни футболчи ёки битта эскиз чизиш билан ҳисобламайсиз. Бироқ юқоридаги ҳаракатлар такрорланиб, далиллар сони ортиб боради. Вақт ўтган сайин бир марталик воқеанинг таъсири камаяди, одатларники эса ортиб боради. Бошқача қилиб айтганда одатлар сизнинг шахсиятингиз қандайлиги ҳақидаги энг кўп далил билан таъминлайди. Шу маънода янги одатларни яратиш жараёнини ўзлаштиришни шакллантиришга тенглаштириш мумкин.

Бу узоқ вақт талаб қиладиган жараён. Янги одам бўлишга қарор қилганимиздан сўнг бир зумда ўзгартириш қолмаймиз. Ўзгаришлар кундан-кунга, бир одат ортида бошқаси ўзгариши тарзида юз беради.³ Шахсиятимизда доимий равишда митти эврилишлар рўй беради.

³ Атом одатлар шу сабабга кўра ҳам ўзгаришларнинг самарали кўринишидир. Агар шахсиятимизни жуда тез ўзгартириб, қисқа вақт ичида бутунлай бошқа одамга айландирган бўлсак, худди ўзлимизни йўқотиб қўйгандек ҳис қиламиз. Аммо шахсиятимизни аста-секин янгилаб, кенгайтириб борсак, бир вақтнинг ўзида ҳам янги шахсият ҳосил қиламиз, ҳам аввалги ўзлимизни сақлаб қоламиз. Аста-секин бир одат кетидан бошқасига, бир мисолдан кейингисига ўтганимиз сайин янги ўзлимизга кўникиб бораемиз. Атом одатлар ва кичик ўзгаришлар ўзликни йўқотмасдан туриб уни ўзгартиришнинг калитидир.

Ҳар бир одат “Балки, мен шундай одамдирман?” деган таклифни бераётганга ўхшайди. Битта китобни ўқиб тугатган бўлсангиз, балки, китобсевар одамдирсиз? Спорт залига борсангиз, балки спорт билан шуғулланишни ёқтирадиган инсондирсиз? Гитара чалишни машқ қилсангиз, балки, мусиқани севадиган шахсдирсиз?

Ҳар бир ҳаракатингиз қандай инсон бўлишингизга берилган овоздир. Алоҳида воқеа ўз ҳолича қарашларингизни ўзгартира олмайди. Бироқ овозлар йиғилиб янги шахсиятингиз, ўзлигингизни тобора кўпроқ тасдиқлай бошлайди. Шу сабабдан сезиларли ўзгариш учун кескин бурилиш шарт эмас. Кичик одатлар ҳам шахсиятингизни сезиларли даражада ўзгартира олади. Ўзгариш сезиларли экан, демак, у катта ҳамдир. Айнан шу ҳодиса кичик ўзгаришлар парадоксидир.

Юқоридагилардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, одатлар шахсиятингизни ўзгартириш йўлидир. Ким эканингизни ўзгартиришнинг энг самарали усули нима қилаётганингизни ўзгартиришдир.

– Ҳар сафар парча ёзганингизда, ёзувчисиз;

– Ҳар сафар скрипка чалганингизда, чолғучисиз;

– Ҳар сафар спорт залда ишлашни бошлаганингизда, спортчисиз;

– Ҳар сафар қўл остингиздаги ишчиларни руҳлантирганингизда, етакчисиз.

52 | Ҳар бир одат аниқ бир натижа келтиришдан ташқари яна бир муҳим нарса – ўзингизга бўлган ишончни ҳам ҳосил қилади. Қилаётган ишингизни уддалай олишингизга ишончингиз ортиб боради. Ижобий овозлар кўпайиб, далиллар бир-бирига уланади. Натижада ўзингиз ҳақингиздаги тасаввур ҳам ўзгара бошлайди.

Албатта, бунинг акси ҳам кузатилиши мумкин, ҳар сафар бирон-бир ёмон ишга қўл урганингизда ўзлигингиз ҳам ўша томонга битта овоз беради. Бахтингизга мукамал бўлиш шарт эмас. Ҳар қандай сайловда иккала ном-

зодга ҳам овоз берилади. Ғолиб бўлиш учун эса бир овоздан сайланиш шарт эмас. Кўпроқ овозга эга бўлиш кифоя. Баъзан ёмон ёки самарасиз одатларга ҳам изн берсангиз бўлади. Фақат улар кўпайиб кетмаслигини назорат қилиб турсангиз бас.

Янги шахсият шаклланиши учун янги далиллар зарур. Агар аввал қилиб юрган ишларингизни қилишда давом этадиган бўлсангиз, эски натижаларни олаверасиз. Ҳеч нарсага ўзгартириш киритмасангиз, ҳеч нарса ўзгармайди ҳам.

Юқоридагиларга асосланиб содда, икки босқичли жараёни тасаввур қилиш мумкин:

– Қандай турдаги одам бўлишни исташингизни аниқлаб оласиз;

– Шундай одам эканингизни ўзингизга кичик ютуқлар билан исботлаб борасиз.

Дастлаб ким бўлишни белгилаб олинг. Бу ҳар қандай даражага: якка шахс, кичик жамоа, жамият ёки миллат даражасига ҳам тегишли. Ким сифатида гавдаланишни хоҳлайсиз? Тамойилларингиз ва қадриятларингиз нималардан иборат? Ким бўлишни истайсиз?

Булар қийин саволлар. Кўпчилик ишни нимадан бошлашни билмайди, аммо қандай натижа хоҳлаётганини билади. Мисол учун, чиройли пресс чиқариш, камроқ асабийлашиш ёки маошини икки баробар ошириш. Шу ҳам етарли. Ишни шу ердан бошлаб, тескарисига кўриб чиқамиз ва бу натижага эришиш учун қандай тоифадаги инсон бўлишингизни келтириб чиқарамиз. Мен истаган натижаларга қандай одамлар эришади, деган саволни олдингизга ташласак бас. Қандай инсон ортиқча 20 килограмм вазндан қутула олади? Янги тилни ўрганадиган одам қандай бўлади? Янги стартапни ким муваффақиятга элта олади?

Мисол учун, “Ким китоб ёза олади?” деган саволга қатъий ва ишончли одам деб жавоб бериш мумкин. Энди

этиборни китоб ёзишдан (натижага йўналган) қатъий ва бошқалар ишонадиган инсон бўлишга (шахсиятга йўналган) қаратамиз.

Бу жараён қуйидаги каби қарашларга олиб келади:

- Мен талабаларига қўлидан келганча ёрдам берадиган ўқитувчиман;
- Мен ҳар бир беморга етарлича вақт ажратиб, уларга ғамхўрлик қиладиган шифокорман;
- Мен ўз ходимларини ҳимоя қиладиган менежерман.

Қандай одам бўлишингизни аниқлаб олганингиздан кейин ушбу янги шахсиятни кучайтириш учун кичик қадамлар ташлашингиз керак бўлади. Бир яқин дўстим ўзига “Соғлом ҳаёт тарзига амал қиладиган одам нима қилган бўлар эди?” деган саволни бериб 50 килограмм ортиқча вазндан халос бўлишга эришган. Кун давомида у қарор қабул қилаётганда шу саволни ўзига берган. Соғлом турмуш тарзига амал қиладиган одам пиёда юрармиди ёки таксига чиқармиди, бургер буюртма қилармиди ёки салат? У ўзини узоқ вақт давомида соғлом турмуш тарзига риоя қиладиган одамдек тутса, ўзи ҳам шундай бўлиб қолишини тушуниб етган. У ҳақ бўлиб чиқди.

54 | Шахсиятга йўналган одатлар тушунчасидан китобнинг яна бир муҳим мавзуси бўлган қайта алоқа ҳалқаси учун кириш қисм сифатида ҳам фойдаланиш мумкин. Одатлар шахсиятни шакллантиради, шахсият эса одатларни. Бу икки ёқлама жараёндир. Барча одатларнинг шаклланиши қайта алоқа ҳалқасидир (Бу тушунча ҳақида кейинги бобда батафсил суҳбатлашамиз). Аммо бу жараённи натижалар эмас, балки қадриятларингиз, тамойилларингиз, бир сўз билан айтганда, шахсиятингиз бошқарадиган бўлса мақсадга мувофиқ бўлади. Этибор доимо қандай натижаларга эришишга эмас, балки қандай инсон бўлишга қаратилмоғи лозим.

ОДАТЛАР МУҲИМ ЭКАНИНИНГ АСЛ САБАБИ

Шахсиятни ўзгартириш – одатларни ўзгартириш жараёнидаги йўлчи юлдуздир. Китобнинг кейинги қисмларида ўзингиз, оилангиз, жамоа ёки корхона, умуман олганда, исталган жойда яхши одатларни қандай яратиш бўйича босқичма-босқич кўрсатмалар берилган. Аммо асосий масала доимо ёдингизда туриши керак: “Сиз ўзингиз истаган инсонга айланиб боряпсизми?” Биринчи босқич нимани ёки қандай ўзгартириш эмас, балки ким бўлиши керак. Ким бўлишни хоҳлаётганингизни билишингиз керак. Бу ўта муҳим, акс ҳолда ўзгаришга бўлган уринишларингиз рулсиз қайиқда денгизга чиқишга ўхшаб қолади. Шу сабабдан ҳам китобни шу масаладан бошлашга қарор қилдим.

Ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурларни ўзгартириш қўлингиздан келади. Шахсиятингиз тошга ўйиб ёзилмаган. Ҳар қандай ҳолатда ҳам танлаш имконингиз бор. Исталган турдаги одам бўлишни танлаб, уни бугундан оқ янги одатлар билан мустаҳкамлашингиз мумкин. Айнан шу масала китобнинг яширин мақсади ва одатлар нима сабабдан ўта муҳим эканлигини ёритиб беради.

Яхши одатларни ҳосил қилиш ҳаётингизни турли-туман лайфҳаклар билан тўлдириб ташлаш дегани эмас. Ҳар оқшом биттадан тиш тозалаш, ҳар куни эрталаб совуқ душ қабул қилиш ёки ҳар куни бир хил кийим кийиш сингари тавсиялар ҳам эмас. У кўп пул топиш, ортиқча вазндан қутулиш ёки стрессни камайтириш сингари муваффақиятнинг ташқи белгилари ҳам эмас. Одатлар буларнинг ҳаммасига эришиш имконини беради, аммо уларни ҳосил қилишдан мақсад бирон нимага эришиш эмас, балки янгича инсонга айланишдир.

Одатларнинг аҳамияти ҳам шунда, улар сизни сиз истаган инсонга айланишингизга ёрдам беради. Улар ўзингиз ҳақингиздаги асл тасаввурларингизни шакллантириш воситасидир. Том маънода сиз ва одатларингиз бир бутунсиз.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Хулқ-атворнинг уч қатлами мавжуд: натижалар, жараёнлар ва шахсият.
- Одатларни ўзгартиришнинг энг самарали усули эътиборни эришмоқчи бўлган натижаларга эмас, балки ким бўлишни исташингизга қаратишдир.
- Шахсият одатларингиз асосида шаклланади. Ҳар бир қилган ҳаракатингиз қандай турдаги одам бўлишингизга берилган овоздир.
- Ўзингизнинг энг яхши “мен”ингизга айланиш учун қарашларингизни даврий равишда қайта кўриб чиқиш, шахсиятингизни кенгайтириш ва янгилаб туриш талаб этилади.
- Одатларни ҳосил қилишнинг асл моҳияти яхши натижаларга эришиш эмас (гарчи улар яхши натижаларга етишга ёрдам берса ҳам), балки ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурларингизни ўзгартиришдир.

3

ЯХШИ ОДАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ТЎРТТА ОДДИЙ БОСҚИЧИ

1898 йилда Эдвард Ли Торндейк исмли руҳшунос одатлар қандай шаклланиши ва хулқ-атворимизни бошқарувчи қонуниятлар ҳақидаги ҳозирги тасаввурларимизга асос бўлган тажриба ўтказди. Торндейк ҳайвонларнинг хулқ-атвориға қизиқарди, уларни ўрганишни мушуклар устида ишлашдан бошлади.

У ҳар бир мушукни жумбоқлар қутиси деб аталадиган қурилманинг ичига солди. Қути шундай қурилган эдики, мушук “ипни тортиш, ричагни босиш ёки платформага чиқишдек оддий ҳаракатлар билан” қути тўйнуғидан чиқиб кетиши мумкин эди. Мисол учун, қутида ричаг бор. У босилганда қутининг ён деворида тўйнуқ очилади. Шундан сўнг мушук қути ичидан сакраб чиқиб, овқат тўлдирилган идиш томон югуради.

Кўпчилик мушуклар қутига солинган вақтдан бошлаб ундан чиқишга уринарди. Улар тумшугини бурчак-бурчакларга суқиб кўрар, тирқишларга панжасини тикар ва нарсаларни тирнар эди. Бир неча дақиқали тадқиқотлардан кейин улар ўша сеҳрли ричагни босиб қўйиши ҳам мумкин эди. Натижада тўйнуқ очилиб, мушуклар қутидан қочиб чиқарди.

Торндейк ҳар бир мушукнинг хулқ-атворини кўплаб синовларда кузатиб борди. Дастлаб ҳайвонлар қути ичи-

АТОМ ОДАТЛАР

да бетартиб равишда ҳаракатланди. Аммо ричаг босилиб, туйнук очилгач, ўрганиш жараёни бошланди. Аста-секин ҳар бир мушук ричагни босиш билан қутидан халос бўлиш ва овқатга эришиш сингари мукофот ўртасида боғланиш мавжудлигини тушуна бошлади.

Йигирма ёки ўттизта уринишдан сўнг бу хатти-ҳаракатлар шу қадар автоматлашиб, одат тусига кирдики, мушук бир неча сония ичида ҳам қутидан қочиб чиқишга муваффақ бўлди. Мисол учун, Торндейк кузатувларида “12-рақамли мушук вазифани бажариш учун қуйидагича вақт сарфлади: 160 сония, 30 сония, 90 сония, 60, 15, 28, 20, 30, 22, 11, 15, 20, 12, 10, 14, 10, 8, 8, 5, 10, 8, 6, 6, 7”, деб ёзади.

Дастлабки учта синовда мушук ўртача 1,5 дақиқада қочиб чиқди. Сўнги уч синовда эса бу вақт ўртача 6,3 сонияни ташкил қилди. Ҳар бир машқдан сўнг мушуклар камроқ хатоларга йўл қўйиб, уларнинг ҳаракатлари тезроқ ва автоматик бўлиб борди. Мушуклар хатоларни доимий такрорлаш ўрнига тўғридан-тўғри муаммонинг ечими сари борди.

Тажрибаларига асосланган ҳолда Торндейк ўрганиш жараёнини таърифлаш давомида “Ёқимли натижага олиб келадиган хатти-ҳаракатлар кўпроқ, ёқимсизларига сабаб бўладиган ҳаракатлар эса камроқ такрорланиш эҳтимолига эга”, деб ёзган эди. Унинг тажрибаси одатлар бизнинг ҳаётимизда қандай пайдо бўлишини муҳокама қилиш учун ажойиб асос бўла олади. Шунингдек, одат аслида нима, миямиз уларни шакллантиришга нима сабабдан уринади сингари фундаментал саволларга жавоб беради.

Мия НИМА САБАБДАН ОДАТЛАРНИ ҲОСИЛ ҚИЛАДИ?

Одат – автоматик даражага етиш учун етарлича такрорланган хулқ-атвордир. Одатлар шаклланиши уриниш ва хатолар билан бошланади. Ҳар сафар ҳаётда янги нарсага дуч келганингизда миянгиз қарор қабул қилиши зарур.

Бунга қандай жавоб қайтараман? Муаммо билан биринчи марта тўқнаш келганингизда уни қандай ҳал қилишни аниқ билмайсиз. Худди Торндейкнинг мушуклари сингари нималар иш бериши мумкинлигини билиш учун турли ечимларни синаб кўрамиз.

Ушбу даврда миянинг нейрологик фаоллиги жуда юқори бўлади. Вазиятни эҳтиёткорлик билан таҳлил қилиб, кейинги қадамларингиз борасида онгли равишда қарор қабул қиласиз. Катта миқдорда янги ахборотни қабул қилар экансиз, уни тушунишга ҳаракат қиласиз. Мия энг самарали ечимни қидириш билан банд бўлади.

Баъзида худди мушук ричагни босиб қўйгани сингари муаммонинг ечимини топиб оласиз. Хавотирланаётганингизда югуришга чиқиш сизни тинчлантиришини сезиб қоласиз. Кун бўйи қаттиқ ақлий меҳнатдан сўнг видеоўйинлар ўйнаганингизда яйраб дам олишингизни пайқайсиз. Муаммонинг ечимини қидираверасиз, қидираверасиз ва кутилмаганда мукофотга дуч келасиз.

Бундай мукофотни бехосдан топиб олганингиздан сўнг кейинги сафар стратегиянгизни ўзгартирасиз. Миянгиз дарҳол мукофотга дуч келишингиздан аввал бўлиб ўтган воқеаларни саралай бошлайди. Тўхтанг-чи, жуда ажойиб нарса бўлдими? Ундан олдин нима қилдим ўзи?

Инсоннинг ҳар бир ҳаракати ортида қайта алоқа ҳалқаси ётади: уриниб кўриш, омадсизликка учраш, ҳулоса чиқариш ва янги усулни синаб кўриш. Тажриба ортиб борган сари кераксиз ҳаракатлар камайиб боради, фойдали ҳаракатлар эса кучайиб боради. Бунинг натижасида одат шаклланади.

Бир турдаги муаммога қайта-қайта дуч келавергандан кейин мия уни ҳал этиш жараёнини автоматлаштиришга уринади. Одатлар шунчаки кундалик ҳаётда тўқнаш келадиган муаммо ва қийинчиликларни енгиб ўтишга қаратилган автоматик ечимлар йиғиндисиدير. Бихевиорист олим Жейсон Хреха ёзганидек, “Одатлар

шунчаки атрофимизда тез-тез-такрорланиб турадиган муаммоларнинг ишончли ечимидир”.

Одат мустаҳкамланиб боргани сайин миянинг фаоллашиш даражаси пасаяди. Муваффақиятни англатувчи сигналларнигина қабул қилиб, бошқа ҳеч нарсага эътибор бермайдиган бўлиб қоласиз. Аввал бажарган ишларингизга яна тўқнаш келадиган бўлсангиз, бу сафар нималарга эътибор бериш керак эканини биласиз. Вазиятни ҳар тарафлама таҳлил қилишга ҳожат қолмайди. Миянгиз уриниб кўриш ва хато қилиш босқичини ташлаб кетади ва фойдаланишга қулай қоида ишлаб чиқади: “Агар бундай бўлса, унда мана бундай қилиш керак”. Ушбу фикрий ёзувдан ўхшаш вазиятларда автоматик равишда фойдаланиш мумкин. Ўзингизни бироз асбийлашганингизни сезишингиз билан югуришга отланасиз. Ишдан келибоқ видео ўйин дастагига қўл чўзасиз. Ушбу қарорларни қабул қилиш жараёни энди автоматик кечади. Одат шаклланди.

Одат – тажриба тўпланган сари миямизда ҳосил бўладиган қисқа йўллاردир. Бошқача қилиб айтганда, у аввал бажарган ишлар кетма-кетлиги борасидаги хотирамиздир. Маълум вазият аввалгиларига мос келди дегунча ушбу хотирага суяниб муаммони автоматик тарзда ечиш мумкин. Мия келажакда иш бериши мумкин бўлган усулларни эслаб қолади.

60 | Одат шаклланиши жуда фойдали жараёндир. Чунки миямизнинг онгли равишда фикрлаш қуввати чегараланган. У бир вақтда фақат битта муаммога диққат қаратиши мумкин. Натижада миянгиз уни фақат ўта муҳим вазифаларга асраб қўяди. Имкон пайдо бўлиши биланоқ у вазифаларни автоматик бажариш учун миянинг онгости қисмларига ўтказишга ҳаракат қилади. Одат шаклланданда эса айнан шундай ҳодиса кузатилади. Одатлар миянинг онгли қисмига тушадиган юкни камайтиради, натижада мия бошқа муҳимроқ вазифаларни бажариш учун зарур бўлган қувватни тежайди.

Одатлар жуда самарали бўлишига қарамасдан одамлар уларнинг қанчалик фойдали эканига ҳали ҳам шубҳа билан қарайди. Инсонлар орасида қуйидаги қарши фикрлар тарқалган: “Одатлар тўфайли ҳаётим зерикарли бўлиб қолмайдими?”, “Мен ўзим истамаган ҳаёт тарзида қотиб қолишни истамайман”, “Ҳаётимизни олдиндан айтиб бериш мумкин бўладиган бўлса, унинг жозибаси йўқолиб кетмайдими?” каби. Хавотирланишга ўрин йўқ, менимча. Бундай саволлар олдингизда фақат иккита йўл бор деган сохта тасаввур уйғотади. Яъни маълум бир одатни шакллантириш ёки эркин яшашдан фақатгина биттасини танлаш мумкин деб ўйлашга мажбур қилади. Аслида эса уларнинг иккаласи бир-бирини тўлдиради.

Одатлар эркинликни чекламайди, аксинча унинг учун шароит яратади. Ўз одатларини назорат қила олмайдиган инсон энг кам эркинликка эга бўлади. Яхши молиявий одатларсиз бир маошдан бошқасигача етиб олиш қийин кечади. Соғлом турмуш тарзисиз ўзингизни доимо камқувват ҳис қиласиз. Ўқиб-ўрганишингизни тартибга келтира олмасангиз, билим борасида бошқалардан ортда қолиб кетаётгандек туюласиз. Агар ҳар сафар оддий вазифаларни бажариш учун қарор қилишга мажбур бўлсангиз — “Спорт билан қачон шуғулланишим керак?” “Қачон китоб ёзишим керак?” ёки “Солиқларни қачон тўлашим керак?” каби — ўзингизни эркин ҳис қилишга вақт кам қолади. Ҳаёт тарзингизнинг базавий жиҳатлари таъминлангандагина онгингизда эркин фикрлаш ва ижод учун жой қолади.

Одатларни бир тизимга солиб, кундалик ҳаётингиз таъминлангандан кейин янги мавзулар билан танишиш, янгича муаммоларни ҳал қилиш учун миянгиз озод бўлади. Ҳозирда одатларни шакллантиришга куч сарфлаш келажакда ўзингиз ёқтирган иш билан кўпроқ шуғулланиш имконини беради.

АТОМ ОДАТЛАР

ОДАТЛАР ҚАЙ ТАРЗДА ИШЛАШИНИНГ ИЛМИЙ АСОСЛАРИ

Одатни шакллантириш жараёнини тўрт босқичга бўлиш мумкин: сигнал, истак, жавоб ва мукофот. Уни бундай фундаментал қисмларга бўлиш бизга одат аслида нима экани, у қандай механизмларга эга экани ва уни қандай қилиб яхшилаш мумкинлигини тушунишга ёрдам беради.



ВАҚТ →

5-расм. Барча одатлар тўрт босқичдан бир хил кетма-кетликда ўтади: сигнал, истак, жавоб ва мукофот.

Мазкур тўртта босқич ҳар қандай одатнинг асосидир. Мия ҳам ҳар сафар ушбу босқичлардан ўтади.

Энг аввало, сигнал қабул қилинади. У маълум бир ҳаракатни бошлашингиз учун мияга туртки беради. Мукофот яқин атрофда эканини билдиради. Қадимда аждодларимиз емиш, сув ёки жинсий алоқа сингари бирламчи мукофотларни кўрсатувчи сигналларга аҳамият берган. Биз эса ҳозирги кунда вақтимизнинг асосий қисмини пул, шон-шўҳрат, ҳокимият, мартаба, мақтов ёки тан олиниш, севги ёки дўстлик, ўзидан қониқиш ҳисси сингари иккиламчи мукофотларни кўрсатувчи сигналларни қидиришга сарфлаймиз (Албатта, юқоридагиларнинг барчаси хулқ-атворимизнинг асоси бўлган тирик қолиш ва зурриёт қолдириш истагининг амалга ошиш эҳтимолини оширади).

Миянгиз тўхтовсиз равишда ички ва ташқи муҳитдан мукофотларга ишора қилувчи сигналларни таҳлил қилади. Сигнал мукофот яқинлигини аниқлагани учун ҳам сизда истак уйғонади.

Истак – одат шаклланишининг иккинчи босқичи. У ҳар қандай хулқ-атвор ортидаги ҳаракатлантирувчи кучдир. Мана шу кучсиз ёки хоҳиш-истаксиз – ўзгариш истагисиз

– ҳаракат қилишдан ҳеч қандай маъно йўқ. Биз истаётган нарса одатнинг ўзи эмас, балки ундан кейин келадиган ўзгаришдир. Тамаки хумори тутганда сигаретани чекиш жараёнининг ўзини эмас, балки ундан кейин келадиган енгиллик ҳиссини истайсиз. Тишларингизни шунчаки тозалаш учун эмас, балки ундан кейин пайдо бўладиган софлик ҳисси учун ювасиз. Телевизорни кўришни эмас, балки вақтингизни чоғ ўтказишни хоҳлайсиз. Ҳар бир истак ортида ички ҳолатингизни ўзгартиришга бўлган хоҳиш ётади. Ушбу муҳим жиҳатни кейинроқ батафсил кўриб чиқамиз.

Ҳар бир инсоннинг хоҳиш-истаклари бошқаларникидан фарқ қилади. Назарий жиҳатдан олиб қараганда ҳар қандай маълумот истак пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Амалда эса бир инсонда истак уйғотган сигнал иккинчи бир инсонга таъсир қилмаслиги мумкин. Қиморбоз учун ўйин машиналарининг овози енгиб бўлмас даражада кучли истакни пайдо қилади. Бундай ўйинларни кам ўйнайдиган одам учун казинодаги ҳамма товушлар оддий шовқиндек туюлади, холос. Сигналлар талқин қилинмагунча ҳеч қандай маънога эга эмас. Қабул қилувчининг ўй-фикрлари ва ҳиссиётлари сигнални истакка айлантиради.

Учинчи босқич бу жавоб ҳаракатидир. Жавоб сиз амалга оширадиган одат бўлиб, у фикр ёки ҳаракат кўринишида бўлиши мумкин. Жавобнинг юзага келиш ёки келмаслиги мотивациянғиз даражаси ва ҳаракатни амалга ошириш олдида қандай тўсиқлар борлигига боғлиқ. Агар бирон-бир ҳаракат сиз ўйлагандан кўра кўпроқ жисмоний ёки ақлий қувват талаб қиладиган бўлса уни бажармай қўя қоласиз. Жавоб, бундан ташқари, сизнинг қобилиятларингизга ҳам боғлиқ. Табиийки, одатни фақат қўлингиздан келгандагина амалга ошира оласиз. Агар баскетбол тўпини саватчага туширишни истасангиз-у, бўйингиз паст бўлса, демак, омадингиз унчалик чопмабди.

Ва ниҳоят, жавоб сизни мукофотга олиб келади. У ҳар қандай одатнинг сўнги мақсадидир. Сигнал мукофот ҳақида маълумот беради, истак – мукофотга эришишни хоҳлаш, жавоб эса мукофотларни қўлга киритишга қаратилган хатти-ҳаракатлар. Биз иккита сабабга кўра мукофотнинг ортидан қувамиз. Биринчиси, улар бизни қониқтиради, иккинчиси эса улар бизга сабоқ беради.

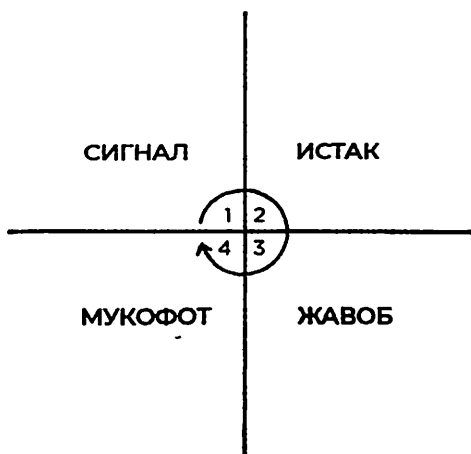
Мукофотнинг биринчи вазифаси истакларингизни қондиришдир. Мукофотлар ўз ҳолича ҳам фойдали, албатта. Егулик омон қолишингиз учун зарур қувватни беради, лавозим кўтарилиши даромад ва обрўйингизни оширади, бақувват ва чиройли танага эга бўлиш соғлиғингизни мустаҳкамлайди ва ўзга жинс вакиллари кўзига яхшироқ кўрсатади. Аммо биринчи навбатда мукофот овқатланиш, юқори мартаба ёки мақтовга бўлган талабни қондиради. Вақтинчалик бўлса ҳам мамнунлик ҳиссини пайдо қилади ва истакдан фориғ қилади.

Иккинчидан, мукофотлар қандай хатти-ҳаракатларни ёдда сақлаш кераклигини ўргатади. Мия мукофотларни аниқловчи қурилмадир. Кундалик ҳаётда миянгиз қайси хатти-ҳаракатлар талаб ва истакларингизни қондира олишини доимий равишда кузатиб боради. Қувонч ва кўнгулсизлик қайта алоқа механизмнинг бир қисми бўлиб, фойдали ҳаракатларни бефойдаларидан ажратиб олишга хизмат қилади. Мукофотлар қайта алоқа ҳалқасини охирига етказиши ва одат циклини якунлайди.

64 |

Агар хулқ-атворнинг юқоридан санаб ўтилган босқичларидан бирортаси етарли даражада бўлмаса, у одатга айлана олмайди. Сигнал бўлмаса одат бошланмайди, истак кам бўлса ҳаракат қилиш учун мотивация етарли бўлмайди, ҳаракатнинг ўзи мураккаб бўлса уни бажариш қўлингиздан келмайди, агар мукофот бўлмаса, ҳаракатни келажакда такрорлашдан маъно йўқ. Дастлабки уч босқич бажарилмаса, хатти-ҳаракат юзага келмайди. Тўртовчи амалга ошмаса, ҳаракат такрорланмайди.

Одат ҳалқаси



6-расм. Одатнинг тўрт босқичини қайта алоқа ҳалқаси деб тасвирлаш мумкин. То тирик экансиз, у доимий равишда такрорланиб туради. Ушбу “одат ҳалқаси” атроф-муҳитни тўхтовсиз кузатади, нималар содир бўлишини аввалдан кўра олишга ҳаракат қилади, турли усулларни синаб кўриб, уларнинг натижаларидан ўрганади.

Хулоса қилиб айтганда сигнал истакни уйғотади, истак бизни жавоб қайтаришга ундайди, жавоб эса мукофотга элтади. Мукофот истакни қондириб, охир-оқибат сигнал билан боғлиқлик ҳосил қилади. Биргалиқда ушбу тўртала босқич нейрологик қайта алоқа ҳалқасини ҳосил қилади – сигнал, истак, жавоб, мукофот; сигнал, истак, жавоб, мукофот – бу алалоқибат автоматик одат шаклланишига имкон беради. Бу цикл одат ҳалқаси номи билан маълум.

Ушбу тўрт босқич баъзи-баъзида содир бўладиган жараён эмас, балки ҳаётингизнинг ҳар бир сониясида фаол ишлаб турадиган чексиз қайта алоқа ҳалқасидир. Мия атроф-муҳитни тўхтовсиз кузатади, нималар содир бўлишини аввалдан кўришга ҳаракат қилади, турли

усулларни синаб кўриб, уларнинг натижаларидан ўрганади. Бутун бошли жараён кўз юмиб очгунча содир бўлади. Ўзингиз англамаган тарзда ундан қайта ва қайта фойдаланаверасиз.

Тўрт босқични икки фазага ажратиш мумкин: муаммо фазаси ва ечим фазаси. Муаммо фазаси сигнал ва истакни ўз ичига олиб, бунда нимадир ўзгариши зарурлигини ҳис қиласиз. Ечим фазаси таркибига жавоб ва мукофот киради ва бунда фаол ҳаракат қилиб, ўзингиз истаган ўзгаришга эришасиз.

Муаммо фазаси		Ечим фазаси	
1. Сигнал	2. Истак	3. Жавоб	4. Мукофот

Барча ҳаракатлар ортида муаммони ҳал қилишга бўлган талаб ётади. Баъзан муаммо қандайдир яхши нарса эътиборингизга тушгани ва уни қўлга киритиш истаги бўлади. Баъзан эса муаммо бу – қандайдир оғриқ ҳис қилишингиз ва ундан халос бўлишни хоҳлашингиздир. Ҳар икки ҳолда ҳам одатнинг асл мақсади бу сиз дуч келадиган муаммоларга ечим топишдир.

Қуйида бир нечта ҳаётий мисоллар келтирилган.

Тасаввур қилинг, қоронғи хонага кириб, чироқни ёқдингиз. Бу ишни шу қадар кўп бажарганингиз учун уни ҳозир ўйламасдан қиласиз. Кўз очиб юмгунча тўртала босқичдан ўтиб ўлгурасиз. Чироқни ёқиш кераклигини ўйлаб ўтирмай амалга оширасиз.

Вояга етганимизда ҳаётимизни бошқараётган одатларни камдан-кам ҳолларда пайқаймиз. Ҳар кунни пойабзални бир оёқдан кия бошлашимиз, тостерни ишлатгач, уни электрдан узиб қўйишимиз, ишдан келгач уй кийимларимизни кийиб олишимиз ҳақида ўйлаб ҳам кўрмаймиз. Йиллаб давом этган онгли ҳаракатлардан сўнг биз ушбу фикрлаш ва ҳаракат тарзини автоматик бажарамиз.

НЕГА КИЧИК ЎЗГАРИШЛАР КАТТА НАТИЖАЛАРГА ОЛИБ КЕЛАДИ?

Муаммо фазаси		Ечим фазаси	
1. Сигнал	2. Истак	3. Жавоб	4. Мукофот
Телефонингизга янги хабар келгани ҳақида сигнал чалинади.	Хабарда нима ёзилганини билгингиз келади.	Телефонни олиб, хабарни ўқийсиз.	Хабарни ўқишга бўлган истагингиз қондирилади. Телефонни қўлга олиш сигнал чалиниши билан боғланиш ҳосил қилади.
Электрон хатларга жавоб берайсиз.	Иш кўплигидан стрессга тушасиз. Назоратни ўз қўлингизга олишни истайсиз.	Тирноқларингизни тишлайсиз.	Стрессни камайтиришга бўлган талаб қондирилади. Тирноқ тишлаш ва электрон хатга жавоб бериш ўртасида боғланиш юзага келади.
Уйфондингиз.	Ўзингизни тетик ҳис қилишни истайсиз.	Бир чашка қаҳва ичасиз.	Тетик бўлиш хоҳишингиз қондирилади. Қаҳва ичиш ва эрталаб уйғониш ўзаро боғланиди.

АТОМ ОДАТЛАР

<p>Кўчада кетаётганингизда ишхонангиз ёнидаги дўкондан ширин кулча ҳиди димоғингизга урилади.</p>	<p>Кулчани егингиз келади.</p>	<p>Кулчани сотиб олиб, уни паққос туширасиз.</p>	<p>Ширин кулчага бўлган истагингиз қондирилади. Ишхонангиз ёнидаги кўчадан ўтиш билан кулча сотиб олиш ўзаро боғланади.</p>
<p>Ишдаги лойиҳани бажариш чоғида қийинчиликка дуч келдингиз.</p>	<p>Ўзингизни боши берк кўчага кириб қолгандек ҳис қиласиз ва бундан халос бўлишни истайсиз.</p>	<p>Телефонингизни қўлингизга олиб, ижтимоий тармоқларга кирасиз.</p>	<p>Бироз бўлса ҳам чалғиш истагингиз қондирилади. Ишдаги тўхталишлар ва ижтимоий тармоққа кириш ўртасида алоқадорлик шаклланади.</p>
<p>Қоронғи хонага кирасиз.</p>	<p>Хонадаги нарсаларни кўришни хоҳлайсиз.</p>	<p>Чироқни ёқасиз.</p>	<p>Кўриш истагингиз қондирилади. Қоронғи хона ва чироқни ёқиш ўртасида боғланиш пайдо бўлади.</p>

Хулқ-атвор ўзгаришининг тўрт қоидаси

Китобнинг кейинги қисмларида сигнал, истак, жавоб ва мукофот ҳаётимизнинг ҳар бир жабҳасида мавжуд эканига қайта ва қайта гувоҳ бўламиз. Бироқ бундан аввал ушбу босқичларни яхши одатларни яратадиган ва ёмонларидан халос бўлишга ёрдам берадиган амалий намуна кўринишига келтириб олишимиз зарур.

Мен бу намунани хулқ-атвор ўзгаришининг тўрт қоидаси деб атайман. Улар бизни яхши одатларни ҳосил қилиш ва ёмонларидан қутулиш бўйича оддий кўрсатмалар билан таъминлайди. Агар иш тўғри йўлга қўйилган бўлса, одатларни ўзгартириш хамирдан қил суғургандек осон, агар нотўғри ёндашилса деярли имконсиз ишга айланади.

Яхши одатларни қандай ҳосил қилиш мумкин

1-қоида (сигнал): Одат кўзга осон ташланадиган бўлиши керак;

2-қоида (истак): Одат жозибали бўлиши керак;

3-қоида (жавоб): Одат осон бўлиши керак;

4-қоида (мукофот): Одат қониқарли бўлиши керак.

Худди шу қоидаларни тескарисига ўзгартириб, ёмон одатлар билан курашишда фойдаланиш мумкин.

Ёмон одатлардан қандай халос бўлиш мумкин

1-қоиданинг акси (сигнал): Одат кўз илғамас бўлиши керак;

2-қоиданинг акси (истак): Одат жозибасиз бўлиши керак;

3-қоиданинг акси (жавоб): Одат қийин бўлиши керак;

4-қоиданинг акси (мукофот): Одат қониқарсиз бўлиши керак.

Ушбу тўрт қоида ҳар қандай хулқ-атворни ўзгартира олади деб айтсам, балки, муболаға бўлар, аммо унчалик ҳам муболағали эмас. Хулқ-атвор ўзгаришларининг тўрт қоидасини спортдан тортиб, сиёсат, санъат, тиббиёт, сўз санъати ёки менежментгача деярли ҳар қандай соҳада қўллаш мумкинлигига тез орада гувоҳ бўласиз. Ушбу қоидалар олдингизда юзага келиши мумкин бўлган ҳар қандай қийинчиликни енгиб ўтишга ёрдам беради. Ҳар бир янги одат учун янгича ёндашув излашга ҳожат йўқ.

Ҳар қандай хулқ-атворни ўзгартиришни истаганимизда ўзимизга қуйидаги саволларни берсак бўлгани:

– Нима қилсам, у кўзга осонроқ ташланади?

– Қандай қилиб унинг жозибадорлигини ошириш мумкин?

– Қандай қилиб уни осонлаштириш мумкин?

– У қониқарли бўлиши учун нималар зарур?

Режалаштирган ишларимизни ҳар доим ҳам амалга ошира олмаслигимиз, ортиқча вазн ёки чекишдан халос бўла олмаётганимиз, нафақа жамғармасига пул тўпламаётганимиз, қўшимча бизнесни йўлга қўёлмаётганимиз, муҳим нарсаларга вақт ажрата олмаётганимизнинг сабаби нима экани ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Ушбу муаммоларнинг сабаби тўрт қоидадан бирида яширинган бўлади. Янги одатларни шакллантириш ёки ёмонларидан халос бўлишнинг энг муҳим шарти ушбу фундаментал қоидаларни тушуниш ва уларни ўз шароитимизга мослаштира олишдир. Инсон табиатига ёт бўлган ҳеч бир режа амалга ошмайди.

70 |

Одатлар ҳаётимиздаги тизимлар таъсирида шаклланади. Кейинги бобларда ҳар бир қоидани бирма-бир кўриб чиқиб, улардан яхши одатлар ўз-ўзидан пайдо бўлиб, ёмонлари эса аста-секин сўниб борадиган тизимни яратишда қандай фойдаланиш мумкинлигини билиб оламиз.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Одат автоматик даражага етгунча такрорланган хатти-ҳаракатдир;
- Одатларнинг асл сабаби муаммоларни имкони борича камроқ қувват ва уриниш сарфлаб ҳал қилишга интилишдир.
- Ҳар қандай одатни тўрт босқичли қайта алоқа ҳалқаси – сигнал, истак, жавоб ва мукофотга ажратиб чиқиш мумкин.
- Хулқ-атвор ўзгаришининг тўрт қоидаси яхши одатларни ҳосил қилишда фойдаланиладиган оддий йўриқномалар йиғиндисида. Ушбу тўрт қоидага кўра яхши одатлар (1) кўзга яққол ташланадиган, (2) жозибали, (3) оддий ва (4) қониқарли бўлиши керак.

БИРИНЧИ ҚОИДА

ОДАТ ЯҚҚОЛ БЎЛИШИ
КЕРАК

4

КЎРИНИШИ ЯХШИ БЎЛМАГАН ОДАМ

Психолог Гэри Кляйн бир кунни оилавий зиёфатда қатнашган аёл ҳақида ажойиб бир воқеа айтиб берди. Ушбу аёл йиллар давомида тез ёрдам ҳамшираси бўлиб ишлаган. Зиёфат пайтида у қайнотасининг юзига қараши билан хавотирлана бошлайди.

— Менга кўринишингиз ёқмаяпти, — дейди у қайнотасига. Ўзини соғлом ҳис қилаётган қайнота эса ҳазиллашиб:

— Менга ҳам сизнинг кўринишингиз ёқмаяпти, — деб кулиб қўяди.

— Мени нотўғри тушундингиз, — дея давом этади келин. — Сиз ҳозироқ шифохонага боришингиз керак!

74 | Шифохонада қайнотанинг йирик қон томири тўсилиб, юрак хуружи хавфи жуда юқори экани аниқланади. Орадан бир соат ўтар-ўтмас, у тўсиқни бартараф этишлари учун операция столига ётади. Келинининг ички сезгиси бўлмаганда у вафот этиши мумкин эди.

Қайси жиҳат ҳамширанинг эътиборини тортган? Қайси белги юрак хуружи хавфидан далолат берган?

Катта қон томирлар тўсилганда тана қонни тери юза-сидаги майда қон томирлардан олиб, уни ҳаётий муҳим аъзоларга етказиб беришга ҳаракат қилади. Натижада юзга келаётган қон оқими ўзгаради. Юраги касал беморлар

билан кўп маротаба тўқнаш келган ҳамшира учун ушбу кўриниш таниш бўлиб кетган. Гарчи буни аниқ тушунтира олмаса ҳам, қайнотасининг юзига қараганда унда нохуш туйғу пайдо бўлган.

Шунга ўхшаш ҳолатлар бошқа соҳа вакилларида ҳам бўлиб туради. Мисол учун, ҳарбий таҳлилчиларда. Улар бир хил тезликда, бир хил баландликда учаётган радардаги икки нуқтанинг қайси бири ўзларининг самолёти, қайси бири душман ракетаси эканлигини ажрата олади. Форс кўрфазидаги уруш пайтида командир лейтенант Майкл Райли шу йўсинда бутун бошли ҳарбий кемани сақлаб қолган. У радардаги нуқта худди ўзларининг самолётига ўхшаб турса ҳам уни уриб туширишга буйруқ берган. Унинг қарори тўғри бўлиб чиқди. Аммо бу ишни Райли қандай уддалай олганини ҳатто унинг бошлиқлари ҳам тушунтириб бера олмасди.

Музей ходимлари ҳам ҳақиқий санъат асарларини маҳорат билан тайёрланган нусхасидан фарқлай олади.¹ Бироқ уларни айнан нимага асосланиб фарқлай олганликларини кўпинча аниқ тушунтириб бера олишмайди. Тажрибали рентгенологлар мия рентгенига қараб оддий одам ҳам кўра оладиган ўзгаришлар пайдо бўлгунча инсульт ўчоғи қаерда вужудга келишини олдиндан айтиб бера олади. Ҳаттоки мижозларининг сочини ушлаб кўриб, уларнинг ҳомиладор эканини айта оладиган сартарош аёллар ҳақида ҳам эшитганман.

Инсон мияси – башоратловчи машина. У тўхтовсиз равишда атроф-муҳитни кузатиб, олган маълумотларини таҳлил қилиб боради. Юрак хуружи бўлган беморларни кузатган ҳамшира, радар экранидаги ракетани ажрата

| 75

¹ Малкольм Гладуэллнинг “Нигоҳ” китобида келтирилган Гетти Курос ҳақидаги ҳикоя бунга яққол мисол бўла олади. Дастлаб Қадимги Юнонистонга тегишли деб тахмин қилинган ҳайкал ўн миллион долларга харид қилинган эди. Ҳайкал борасидаги мунозаралар кейинроқ, экспертлардан бири уни бир қарашдаёқ сохта эканини айтгандан кейин бошланди.

оладиган ҳарбий сингари бирор воқеани қайта ва қайта бошдан ўтказаверсангиз миянгиз муҳим деталларни аҳамиятсизларидан ажратиб оладиган бўлиб қолади. У мос келувчи сигналларни алоҳида белгилаб, уларни келажакда фойдаланиш учун каталоглайди.

Етарлича тажрибадан сўнг маълум натижалар ҳақида олдиндан хабар берадиган сигналларни онгли равишда фикрламасдан қабул қила бошлайсиз. Миянгиз гувоҳ бўлган воқеалардан ўрганганларингизни автоматик тарзда ёзиб олади. Аммо бунини ҳар доим ҳам аниқ сезавермайсиз. Шунга қарамасдан ўрганиш жараёни ҳар қадамда содир бўлади. Алоҳида сигналларни сеза олишингиз ҳар қандай одат шаклланишида ўта муҳим ўрин эгаллайди.

Миямиз танамиздаги қанчадан-қанча жараёнларни ўйламасдан бошқараётганини кўпинча етарли даражада ҳис қилмаймиз. Сиз сочингиз ўсиши, юрагингиз уриши, нафас олишингиз ёки овқат ҳазм қилиш учун алоҳида қарор қабул қилишингиз шарт эмас. Танангиз бу ва бошқа кўплаб жараёнларни автопилот тарзда бошқаради. Сиз онгли равишда ҳис қиладиган ўзлигингиздан ортиқроқсиз.

76 | Очлик ҳиссини таҳлил қилайлик. Қорнингиз очганини қандай биласиз? Овқатланиш вақти бўлганини сезиш учун тоқчадаги печеньега кўзингиз тушиши шарт эмас. Иштаҳа ва очлик онгсиз бошқарилади. Ташқи ва ички муҳитда кечаётган жараёнларни, шу жумладан, очлик ва иштаҳани кузатиб борувчи кўплаб қайта алоқа ҳалқалари мавжуд. Қонингизда айланиб юрган гормонлар ва бошқа моддалар таъсирида иштаҳа пайдо бўлади. Айнан нима туртки берганини билмасангиз ҳам бирдан очликни сезасиз.

Одатларнинг энг қизиқ жиҳатларидан бири бу – уни бошлаш учун туртки бўлувчи сигнални онгли равишда қабул қилишингиз шарт эмас. Атайлаб эътибор бермасангиз ҳам, имкониятни сезиб, унга монанд жавоб қайтара оласиз. Одатларнинг фойдали жиҳати ҳам ана шунда.

Одатларнинг хавfli томони ҳам шу жиҳат ортига яширинган. Одатлар шаклланиб боргани сари автоматлашади ва миянгиизнинг онгости қисмлари назоратига ўтади. Ўзингииз сезмаган ҳолда эски одатларингиизга қайтиб қоласииз. Кимдир айтмагунча, кулаётганингиизда оғзингиизни қўлингииз билан ёпиб олишингииз, савол беришдан олдин узр сўрашингииз ёки бошқа одамлар гапини тугатиб қўйишингиизга ўзингииз аҳамият бермаслигингииз мумкин. Одатларни қанчалик кўп такрорлаганингииз сари уларни нима сабабдан қилишингиизга танқидий назар ташлаш эҳтимоли шунчалик камайиб боради.

Бир чакана сотувчи ҳақида эшитганман. Унга ишлатиб бўлинган совға карталарини мижозлардан олиб қирқиб ташлаш айтилган эди. Унинг олдига кейинги мижоз келганда у одатдагидек қўлига қайчини олиб, ҳеч ҳам ўйламасдан картани олади-да, шартта ўртасидан қирқади. Ваҳоланки, бу совға картаси эмас, балки савдо картаси эди. Сотувчи ҳайратдан қотиб қолган мижознинг юзига қарагандагина ўзи нима қилиб қўйганини тушуниб етади.

Тадқиқотим давомида йирик корпорацияга ишга киришдан аввал болалар боғчасида тарбиячи бўлиб ишлаган аёлни учратгандим. Гарчи энди у вояга етган одамлар билан ишласа ҳам, эски одатлари сақланиб қолган. У ҳожатга бориб келган ҳамкасбларидан қўллари ювдими-йўқми, сўрашда давом этарди. Яна бир киши узоқ йиллар тансоқчи бўлиб ишлаган. Баъзан у югураётган болаларни кўриб қолганда эски одатлар сабаб | 77

“Секинроқ юр!” деб бақриб юборарди.

Вақт ўтгани сайин одатларимизга туртки берувчи сигналлар одатий ҳол бўлиб, кўз ҳам илғамай қола бошлайди. Ошхона токчасидаги ширинликлар, дивандаги телевизор пульти ва чўнтагимиздаги телефон бунга мисол бўла олади. Бу сигналлар билан жавобимиз шу қадар қаттиқ боғланганки, енгиб бўлмас истак худди ўз-ўзидан пайдо бўлгандек туюлади. Шу сабабдан хулқ-атворни ўзгартиришни огоҳликни оширишдан бошлаш зарур.

Янги одатларни самарали яратишдан олдин эскиларини тизгинлаб олишимиз зарур. Бу вазифа бир қарашда осон кўринади. Аслида эса, илдиз отган одатлар онгсиз ва автоматик ҳаракатларга айланишга улгурган. Уни онгли равишда сезмасдан туриб, одатларни яхшилаш имконсиздир. Психолог Карл Юнг айтганидек, “Онгости жараёнларни онглига ўтказмагунимизча улар ҳаётимизни идора қилади ва биз бу ҳолатни тақдир деб атаймиз”.²

ОДАТЛАР ТАБЕЛИ

Япониянинг темир йўл тизими дунёдаги энг яхшиларидан бири саналади. Агар йўлингиз тушиб, Токиодаги поездлардан бирига чиқиб қолсангиз, темир йўл кондукторларининг антиқа одатига гувоҳ бўласиз.

Ҳар бир оператор поездни бошқарар экан, турли хил объектларни қўли билан кўрсатиб, буйруқларни баланд овозда айтади. Поезд сигнал чироғига яқинлашаётганда оператор уни қўли билан кўрсатади ва “Сигнал яшил” деб айтади. Поезд ҳар сафар станцияга кириш ёки чиқиш пайтида оператор спидометрни қўли билан кўрсатади ва аниқ тезликни овоз чиқариб айтади. Йўлга чиқиш вақти бўлганда у жадвални кўрсатиб вақтни айтади. Платформада бошқа ходимлар ҳам шунга ўхшаш вазифаларни бажаради. Поезд йўлга отланишидан аввал улар платформа чети бўйлаб қўлларини узатиб, “Ҳаммаси жойида!” дейишади. Ҳар бир деталь қўл билан кўрсатилади ва овоз чиқариб айтилади.³

78 |

² Гарчи Юнгнинг ушбу ибораси машҳур бўлса ҳам, унинг манбасини топишда қийналдим. Менимча, у қуйидаги парчанинг ўзгартирилган шакли бўлса керак: “Психология қоидаларига кўра ички жараён онгли қабул қилинмаса, у ташқарида намоён бўлиб, тақдир сифатида қабул қилинади. Яъни агар индивид бир бутунлигича қолиб, ички душманидан огоҳ бўлмаса, бунга атрофдаги олам бажаришга мажбур бўлиб, икки қарама-қарши паллаларга парчаланиб кетиши керак бўлади”. Қўшимча маълумот учун қаранг: C.G. Jung, *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959), 71.

³ Японияга борганимда бу усул бир аёлнинг ҳаётини сақлаб қолганига

“Кўрсатиш ва айтиш” деб номланувчи ушбу жараён хатоликларни камайтиришга мўлжалланган хавфсизлик тизимидир. У ғалати туюлиши мумкин, бироқ жуда самарали ишлайди. “Кўрсатиш ва айтиш” тизими хатоликларни 85 фоизга, аварияларни эса 30 фоизга камайтиради. Нью-Йорк метрополитени ушбу тизимнинг ўзгартирилган вариантини жорий қилган. Вариант “Фақат кўрсатиш” деб аталади. У ишга тушгандан бери метродаги хатолик 57 фоизга камайган.

“Кўрсатиш ва айтиш” тизими самарадорлигининг сабаби шундаки, у огоҳликни онгости даражадаги одатдан онгли жараёнгача оширади. Операторлар кўзи, қўли, оғзи ва қулоғини ишлатишга мажбур бўлгани сабабли носозликларни анча эртароқ илғай олади.

Менинг рафиқам ҳам шунга ўхшаш усулдан фойдаланади. Ҳар сафар кўчага сайр қилгани чиқиб кетаётганимизда у барча керакли нарсаларини овоз чиқариб айтиб чиқади: “Хўш, калитни олдим, ҳамёнимни олдим, кўзойнагимни олдим, эримни олдим”.

Хатти-ҳаракатларимиз автоматлашиб боргани сари улар ҳақида тобора камроқ онгли ўйлаймиз. Маълум бир ишни бир минг биринчи маротаба қилаётганимизда унинг икир-чикирларини кўздан қочира бошлаймиз. Қилаётган ишимизга шунчалик кўникиб қоламизки, кейинги сафар ҳам худди олдингидек бўлади, деб ҳисоблаймиз ва уни қанчалик шароитга мувофиқ бажарганимиз ҳақида ўйлаб

гувоҳ бўлганман. Унинг ўғли эшиклар эндигина ёпилаётганда поездга чиқиб олди. Бу соатига 300 километрдан зиёдроқ тезликда ҳаракатланадиган Япониянинг машҳур Шинкансен поездларидан бири эди. Аёл платформада туриб, ўғлини ушлаб олишга уринган пайтида қўли эшикка қисилиб қолди. Поезд энди йўлга чиқаётан пайтда темир йўл хизматчиларидан бири платформа бўйлаб “кўрсатиш ва айтиш” усулида хавфсизлик текширувини ўтказди. Беш сония ичида у аёлни кўриб, поездни йўлга чиқишдан тўхтатишга муваффақ бўлди. Эшик очилди, кўзларида ёш тўла аёл ўғли томонга югурди, поезд эса бир дақиқадан кейин хавфсиз йўлга чиқди.

АТОМ ОДАТЛАР

Ўтирмаймиз. Юқори натижаларга эришмаслигимиз ҳам кўп жиҳатдан огоҳлик камлиги билан боғлиқ.

Одатларни ўзгартириш пайтидаги энг қийин вазифа бу – қилаётган ишимизни доимий равишда англаб туриш-дир. Ёмон одатларнинг салбий оқибатлари орқамиздан билдирмай етиб олишининг сабаби ҳам шунда. Шу сабабдан биз ҳам “Кўрсатиш ва айтиш” тизимини ўз ҳаётимизга татбиқ қилишимиз керак. Одатларимиз ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиш учун одатлар табели деб аталадиган оддий бир машқни қилиб кўриш мумкин. Кундалик одатларимизнинг табелини тузиш учун, аввало, уларнинг рўйхати тузилади.

Бўлиши мумкин бўлган рўйхатлардан бири қуйида келтирилган:

- уйғониш;
- уйғоткич соатни ўчириш;
- телефонни текшириш;
- ювиниш хонасига бориш;
- тарозида тортилиш;
- душ қабул қилиш;
- тишларни тозалаш;
- дезодорант сепиш;
- сочиқни қуриши учун илиб қўйиш;
- кийиниш;
- чой дамлаш ва ҳоказо.

80 |

Тўлиқ рўйхатни тузиб бўлганингиздан кейин ҳар бир одатга баҳо бериб чиқасиз. Яхши одатлар олдига “+”, ёмонлари олдига “-”, яхши ҳам, ёмон ҳам бўлмаган нейтрал одатлар олдига эса “=” белгисини қўясиз. Ушбу босқични бажариб бўлганингиздан кейин рўйхат қуйидаги шаклга келади:

- уйғониш; =
- уйғоткич соатни ўчириш; =
- телефонни текшириш; -
- ювиниш хонасига бориш; =

- тарозида тортилиш; +
- душ қабул қилиш; +
- тишларни тозалаш; +
- дезодорант сепиш; +
- сочиқни қуриши учун илиб қўйиш; =
- кийиниш; =
- чой дамлаш ва ҳоказо. +

Ҳар бир одатга ҳолатингиз ва мақсадларингиздан келиб чиқиб баҳо берасиз. Ортиқча вазндан халос бўлишни истаётган одам учун нонуштага сарёф билан нон ейиш ёмон одат саналади. Тош кўтариб, мушакларини чиқаришни истаган инсон учун эса бу яхши одат. Ҳаммаси қайси мақсад томон ҳаракатланаётганингизга боғлиқ.

Одатларга баҳо бериш яна бир сабабга кўра ҳам мураккаб вазифадир. “Ёмон” ва “яхши” одат тушунчасини қўллаш бироз нотўғри, чунки яхши ва ёмон одатлар бўлмайти. Фақат бирор муаммони ҳал қилишда самарали ёки самарасиз одатлар мавжуд. Ҳатто “ёмон” одатлар ҳам маълум бир эҳтиёжларингизни қондиради. Шу сабабдан ҳам сиз уларни такрорлашда давом этасиз. Бу муаммони ҳал қилиш учун яна бир машқ бажарамиз. Яъни одатларни узоқ муддатда қанчалик фойдали ёки зарарли эканига қараб яна бир бор баҳолаб чиқамиз. Умуман олганда яхши одатлар узоқ муддат ичида одатда ижобий натижаларга, ёмон одатлар эса кўпинча салбий натижаларга олиб келади. Тамаки чекиш стрессни камайтириб, вақтинчалик фойда келтиради. Одамлар сигарет чекишининг сабаби ҳам шу. Бироқ бу одат узоқ муддатда саломатликка зиён келтиради.

Агар одатга баҳо беришда барибир қийинчиликка дуч келаётган бўлсангиз, қўйидаги саволларни бериб кўришингиз мумкин: бу одат мен истаган инсонга айла-нишимга ёрдам берадими ёки халақит қиладими? У мен истаган шахсият томондами ёки унга қаршимми? Сиз хоҳлаган шахсиятни кучайтирадиган одатларга яхши, уни

АТОМ ОДАТЛАР

сусайтирадиган одатларга эса ёмон баҳо беришингиз мумкин.

Одатлар табелини тузиб бўлгандан кейин дарҳол бирор нарсани ўзгартириш шарт эмас. Фикр ва ҳаракатларингизга танқидий назар солмасдан, уларни шунчаки кузатинг. Хатолар учун ўзингизни койиманг. Муваффақиятларингиз учун ўзингизни мақтаб ҳам юборманг.

Агар ҳар кунни эрталаб шоколад ейишга одатланган бўлсангиз, бунини шунчаки тан олинг ва бунини худди бошқаларда аниқлагандек кузатишда давом этинг. “Жуда ҳам қизиқ, нега улар бундай қилади?” деган савол пайдо бўлсин. Агар кўп овқат еб қўядиган одатингиз бўлса, шунчаки керагидан ортиқ калориялар қабул қилаётганингизга эътибор беринг. Интернетда бекорга вақт ўтказсангиз, умрингизни бошқа нарсаларга ҳам сарфлаш мумкин эканини билиб қўйсангиз бўлгани.

Ёмон одатлардан халос бўлишда биринчи қадам уларнинг мавжудлигидан огоҳ бўлишдир. Қўшимча ёрдам керак бўлса “Кўрсатиш ва айтиш” усулидан фойдаланиш мумкин. Қилмоқчи бўлганингиз ва унинг оқибатларини овоз чиқариб ўзингизга айтинг. Агар соғлом овқатланиш тарзига амал қилмоқчи бўлсангиз-у, яна ширинликларга қўл чўзаётганингизни сезиб қолсангиз, ўзингизга: “Мен ҳозир шу ширинликни ейман, аммо у менга керак эмас. Ортиқча еган овқатим танам вазнини оширади ва соғлиғимга путур етказди”, деб такрорланг.

82 | Ёмон одатларингизнинг натижаларини эшитишингиз уларни тасаввур қилишни осонлаштиради. Шунчаки эски одатларга қайтиш ўрнига муаммонинг қанчалик оғир эканини ҳис қиласиз. Ушбу усул қилиниши керак бўлган ишларни ёдда сақлашда ҳам қўл келади. “Эртага тушлиқдан кейин почтага учраб ўтишим керак”, деб айтишнинг ўзи ушбу ишни ҳақиқатан ҳам қилиш эҳтимолини оширади. Бу йўл билан сиз маълум бир вазифани бажариш кераклигини тан оласиз. Баъзан шунинг ўзи ҳаракат қилишингиз учун етарли бўлади.

Хулқ-атворни ўзгартириш огоҳликни оширишдан бошланади. “Кўрсатиш ва айтиш” ҳамда одатлар табели сингари усуллар одатларни тушуниш, уларга тўртки берадиган сигналларни аниқлашга ёрдам беради. Бу эса сигналларга ўзингиз хоҳлаган йўсинда жавоб бериш имконини беради.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Етарли даражада такрорлашдан сўнг миянгиз маълум бир натижадан далолат берувчи сигналларни онгсиз равишда ҳам аниқлай оладиган бўлиб қолади.
- Одатлар автоматик бўлиб қолгандан кейин қилаётган ишимизга бераётган эътибор сусаяди.
- Хулқ-атворни ўзгартириш жараёни доимо огоҳликни ошириш билан бошланади. Одатларни ўзгартиришдан олдин уларнинг мавжуд эканидан бохабар бўлишингиз керак.
- “Кўрсатиш ва айтиш” тизими нутқ ёрдамида одатларни онгости ҳаракатидан онглироқ даражагача кўтариши мумкин.
- Одатлар табели хатти-ҳаракатларимизни аниқроқ кўриш имконини берадиган содда воситадир.

5

ЯНГИ ОДАТНИ БОШЛАШНИНГ ЭНГ ЯХШИ ЙЎЛИ

2001 йилда британиялик тадқиқотчилар икки ҳафта ичида жисмоний машғулотларга қатнаш одатини яхшилаш устида иш бошлади. Тадқиқотга 248 нафар кўнгилли қамраб олинди. Улар уч гуруҳга ажратилди.

Биринчи гуруҳ назорат гуруҳи бўлиб, улар шунчаки неча марта спорт машғулотларига қатнаганларини ёзиб бориши керак эди.

Иккинчи гуруҳдан “Мотивация” гуруҳи ташкил этилди. Улар нафақат бажарган спорт машқларини ёзиб бориши, балки жисмоний машқларнинг организм учун фойдаси ҳақида китоблар ва мақолалар ўқиши керак эди. Бундан ташқари, тадқиқотчилар уларга жисмоний машқлар юрак-қон томир касалликларининг олдини олиши ва саломатликни мустаҳкамлашини тушунтириб берди.

Тадқиқотнинг қолган иштирокчилари учинчи гуруҳга жамланди. Уларнинг мотивациясини иккинчи гуруҳ билан тенглаштириш учун тадқиқотчилар уларга ҳам тушунтириш ишлари олиб боришди. Бироқ учинчи гуруҳдан қўшимча равишда келгуси ҳафта қаерда ва қачон спорт билан шуғулланиш режасини тузиш ҳам сўралди. Аниқроқ қилиб айтганда, учинчи гуруҳ аъзолари қуйидаги жумлани тўлдиришлари зарур эди: “Келаси ҳафта мен [КУН]

кунлари, соат [ВАҚТ]да [ЖОЙ]да камида 20 дақиқалик интенсив машқларда қатнашман”.

Тадқиқот давомида биринчи ва иккинчи гуруҳдаги иштирокчиларнинг фақат 35 ва 38 фоизигина ҳафтасига ҳеч бўлмаганда бир марта спорт машғулотларида қатнашган. Қизиқ томони шундаки, иккинчи гуруҳни мотивациялаш мақсадида қилинган маъруза уларнинг хулқ-атвориغا айтарли таъсир қилмаган. Учинчи гуруҳдагиларнинг эса 91 фоизи машғулотларда қатнашган. Бу қолган гуруҳларга нисбатан икки мартадан ҳам кўпроқдир.

Иштирокчилар тўлдирган жумлани тадқиқотчилар “татбиқ этиш нияти” деб аташади. У қаерда ва қачон ҳаракат қилиш бўйича олдиндан тузилган режадир. Шу йўсинда биз маълум одатни амалда татбиқ қилишни ният қиламиз.

Одатга туртки бўладиган сигналлар турли шаклда бўлиши мумкин. Мисол учун, чўнтагимиздаги телефон қўнғироғи овози, шоколадли пишириқлар ҳиди ёки тез ёрдам машинасининг сирена овози. Аммо энг кўп учрайдиган сигналлар бу вақт ва жойдир. Татбиқ этиш нияти уларнинг иккаласидан ҳам фойдаланади.

Умумий қилиб айтганда, татбиқ этиш ниятини ҳосил қилиш учун қуйидаги формуладан фойдаланиш мумкин:

“Агар Х ҳодиса рўй берса, мен Y йўсинида жавоб қайтараман”.

Юзлаб тадқиқотлар татбиқ этиш ниятининг мақсадга содиқ қолишда нақадар самарали эканини кўрсатади. Хоҳ эмланиш бўлсин, хоҳ бошқа тиббий текширув, аниқ кун ва вақтини белгилаб қўйиш яхши натижа беради. Ушбу усул одамларга чиқиндиларни қайта ишлаш, ўқиш, эрта уйқуга кетиш, чекишни ташлаш сингари мақсадларда оғишмай боришга кўмак беради.

Тадқиқотчилар ҳатто татбиқ этиш ниятидан фойдаланиб, сайловчиларнинг сайловдаги иштирокини ошириш мумкинлигини ҳам аниқлашган. “Сайлов участкасига

қайси йўлдан бормоқчисиз? Қайси вақтда келмоқчисиз? Қайси йўналишдаги автобусга чиқасиз?” сингари саволлар уларнинг сайловда фаолроқ қатнашишини таъминлайди. Ҳукумат томонидан солиқларни вақтида тўлашнинг аниқ режасини тузиш, кечиккан жарималарни тўлаш тартибини тушунтириш сингари бошқа муваффақиятли лойиҳалар ҳам мавжуд.

Хулоса шуки, янги одатларни қачон ва қаерда ба-жаришнинг аниқ режасини тузган одамларнинг одатларни давом эттириш эҳтимоли юқорироқ. Кўпчилик нима қилишини аниқ билмасдан туриб хулқ-атворини ўзгартирмоқчи бўлади. Биз ўзимизга ўзимиз “Энди соғломроқ овқатланаман” ёки “Кўпроқ ёзаман”, деган ваъдалар берамиз. Бироқ янги одатларни қачон, қаерда амалга татбиқ қилиш тўғрисида ўйлаб ҳам ўтирмаймиз. Уни тақдир қўлига ташлаб қўйиб, керакли вақтда эсимизга келиб қолиши ёки ўзимизда етарлича мотивация топа олишимизга ишонамиз. Татбиқ этиш нияти “Спорт билан кўпроқ шуғулланаман”, “Маҳсулдорлигимни оширмоқчиман” ёки “Сайловда қатнашишим керак” сингари мавҳум мақсадлар ўрнига аниқ ҳаракатлар режасини яратади.

86 | Кўпчилик ўзида мотивация кам деб ҳисоблайди. Аслида эса уларга аниқлик етишмайди. Улар одатни қаерда ва қачон қилишларини билмайди. Айримлар эса ўзгартиришлар киритиш учун энг қулай пайтни пойлаб бутун умрларини ўтказиб юборади.

Татбиқ этиш нияти шакллангандан сўнг илҳом келишини кутиш зарур бўлмай қолади. Бугун янги бобни ёзсаммикан ёки йўқ? Медитация билан эрталаб шуғулланганим яхшими ёки тушлиқдан кейинми? Ҳаракат қилиш вақти ва жойи аниқ бўлса, қарор қабул қилишга ҳожат қолмайди. Шунчаки аввал тузилган режага амал қилинса бўлгани.

Ушбу стратегияни амалга татбиқ қилиш учун қуйидаги жумлани тўлдириш етарли бўлади:

Мен [ВАҚТ] ва [ЖОЙ]да [ИШ]ни бажараман.

- Медитация. Мен эрталаб соат еттида ошхонамда бир дақиқа медитация билан шуғулланаман.
- Ўқиш-ўрганиш. Кечки соат олтида ётоқхонамда йигирма дақиқа испан тили билан шуғулланаман.
- Спорт. Кечки соат бешда ўйим ёнидаги спорт залида бир соат машқ қиламан.
- Оила. Эрталаб соат саккизда ошхонада турмуш ўртоғим учун нонушта тайёрлаб бераман.

Агар янги одатни қачон бошлашни билмаётган бўлсангиз келаётган ҳафта, ой ёки йилнинг биринчи кунини танланг. Кўпчилик айнан шундай кунларда катта умид билан иш бошлайди. Умидворлик саъй-ҳаракатларимизга маъно беради. Янги ишни бошлаш кишини доимо руҳлантиради.

Татбиқ этиш ниятининг яна бир ижобий жиҳати бор. Қайси ишни қачон, қаерда қилиш ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлган инсон учун ўсишга халақит берадиган турли чалғишлар ва йўлдан оғдирувчи нарсаларга йўқ дейиш осонроқ кечади. Ўзингиз нима қилишингизни билмай турган пайтингизда ўзгаларнинг кичик илтимосларига осонгина розилик билдирасиз. Мақсадимиз аниқ бўлмаганда кунбўйи ўзимизни турли баҳоналар билан алдаб юрамиз ва муваффақият учун зарур бўлган ишларни бажармаймиз.

Одатларингиз давом этишини истасангиз уларни вақт ва жой билан таъминланг. Маълум ҳаракат аниқ бир жой ва вақтда етарлича такрорлангандан кейин улар одат бўлиб шаклланади. Шундай ишлашда давом этадиган бўлсак, мос келадиган вақт ва жойда ўзимиз билмаган ҳолда тўғри ҳаракатни бажаришга талаб пайдо бўлади. Ёзувчи Жейсон Цвейг айтганидек, “Албатта, онгли фикрламасдан туриб спорт билан шуғулланиб бўлмайди. Бироқ худди қўнғироқ чалганда сўлаги ажраладиган кучук сингари

спорт билан шуғулланиш вақти бўлганда жойимизда ўтира олмайдиган даражада бўлишдан бошлармиз?”

Татбиқ қилиш ниятидан ўз ҳаётимиз ва иш фаолиятимизда турлича фойдаланишимиз мумкин. Айниқса, Стенфорд профессори Б.Ж. Фогг томонидан ишлаб чиқилган одатларни тахлаш усули менга ёқади.

Одатларни тахлаш – уларни қайта кўриб чиқишнинг оддий усули

Француз файласуфи Дени Дидро деярли бутун умрини қашшоқликда ўтказган. Аммо 1765 йил унинг ҳаёти бутунлай ўзгариб кетди.

Ўша пайтда Дидро қизини турмушга бераётгани, аммо тўй харажатлари учун етарлича пули йўқ эди. Қашшоқлигига қарамасдан у ўз даврининг энг мукаммал билимлар жамланмаси – “Энциклопедия”нинг асосчиларидан бири сифатида ном қозонганди. Россия императрицаси Екатерина II Дидронинг оғир молиявий аҳволи ҳақида эшитгандан сўнг унга раҳми келади ва унинг шахсий кутубхонасини сотиб олишни таклиф этади. Екатеринанинг ўзи ҳам китобсевар бўлиб, “Энциклопедия” унга жуда ҳам манзур бўлганди. У Дидронинг кутубхонаси учун минг фунт стерлинг беришини айтган. Бу ҳозирги кунда 150 минг долларга тўғри келади. Дидро рози бўлади ва бирдан унинг қўлига ҳам пул тегади. У нафақат қизининг тўйини ўтказади, балки қизил барқутдан тикилган шоҳона ёпинчиқ ҳам сотиб олади.

88 |

Янги ёпинчиқ жуда чиройли бўлиб, Дидронинг бошқа бўюмлари орасида яққол ажралиб турарди. Дидро ўзининг нафис ёпинчиғини бошқа нарсалари билан солиштирар экан, улар орасида “ҳеч қандай боғлиқлик, ўхшашлик ёки уйғунлик йўқ” деб айтган.

Дидрода қолган нарсаларини ҳам ўзгартириш талаби пайдо бўлди. Эски гиламини Дамашқдан олиб келинган янгиси билан алмаштирди. Уйини қимматбаҳо ҳайкаллар

билан безатди. Янги кўзгу сотиб олиб, камин тепасига ўрнатди. Ошхона жиҳозларини ҳам янгилади. Сомондан тўқилган курсисини ташлаб юбориб, янги, чарм билан қопланган курси харид қилди. Худди домино доналарига ўхшаб ҳар бири бошқасига сабаб бўлди.

Дидронинг хулқ-атвори ноодатий ҳол эмас. Бир харид бошқасига сабаб бўлиш жараёни ҳозирда “Дидро эффекти” деб аталади. Унга кўра, янги нарсани сотиб олиш ўз ортидан қўшимча харидлар тўлқинини ҳосил қилади.

Ушбу эффектни ҳар қадамда учратиш мумкин. Янги либос сотиб олингандан кейин унга мос келадиган оёқ кийим ва тақинчоқ ҳам харид қилинади. Янги диван сотиб олганингиздан кейин хонадаги бошқа жиҳозлар шундайлигича қолавериши мумкинлигига шубҳа пайдо бўлади. Фарзандингизга ўйинчоқ олиб бергандан кейин унинг қолган аксессуарларини ҳам олишга тўғри келади. Бу харидларнинг занжирли реакциясидир.

Инсоннинг бошқа хатти-ҳаракатлари ҳам шу йўсинда кечади. Кейинги қиладиган ишингизни одатда эндигина тугатган ишингиздан келиб чиқиб белгилайсиз. Ювиниш хонасига киргандан сўнг қўлларингизни ювиб қуриласиз. Шу пайт кир бўлиб қолган сочиқни ювиниш кераклиги ёдингизга тушади. Шундан сўнг кир ювиш кукунни тугаб қолганини эслаб, уни харид қилиш керак бўлган буюмлар рўйхатига қўшиб қўясиз ва ҳоказо. Ҳеч бир хатти-ҳаракат ўз ҳолича содир бўлмайди. Ҳар бир ҳаракат кейингиси учун туртки бўлиб хизмат қилади.

Бунинг аҳамияти нимада?

Хатти-ҳаракатлар ўзвий боғланишидан янги одатни шакллантиришда фойдаланиш мумкин. Буни бажаришнинг энг осон йўли ҳозирда мавжуд бирор одатни танлаб устига янгисини қўшишдир. Бундай ёндашув “одатларни тахлаш” деб аталади.

Одатларни тахлаш – татбиқ этиш ниятининг алоҳида кўриниши бўлиб, бунда янги одатни маълум жой ва

АТОМ ОДАТЛАР

вақтга бириктириш ўрнига мавжуд бошқа одатга бириктирилади. Бу усулни Б.Ж. Фогг ўзининг митти одатлар парадигмасининг бир қисми сифатида ишлаб чиққан. Бу усулдан исталган янги одатга туртки бўлувчи сигнал яратишда фойдаланиш мумкин.

Одатларни тахлаш формуласи қуйидагича:

*“[ҲОЗИРГИ ОДАТ]ни бажариб бўлганимдан сўнг
[ЯНГИ ОДАТ]га ўтаман”.*

Мисол учун:

– Медитация. Қаҳвани бокалга қуйиб қўйгандан кейин бир дақиқа медитация билан шуғулланаман.

– Спорт. Ишдан келиб, кийимларимни ечгандан сўнг дарҳол спорт кийимларини кийиб оламан.

– Шукроналик. Кечки овқатга ўтирганимдан сўнг бугун бўлган бирорта воқеа учун шукроналик билдираман.

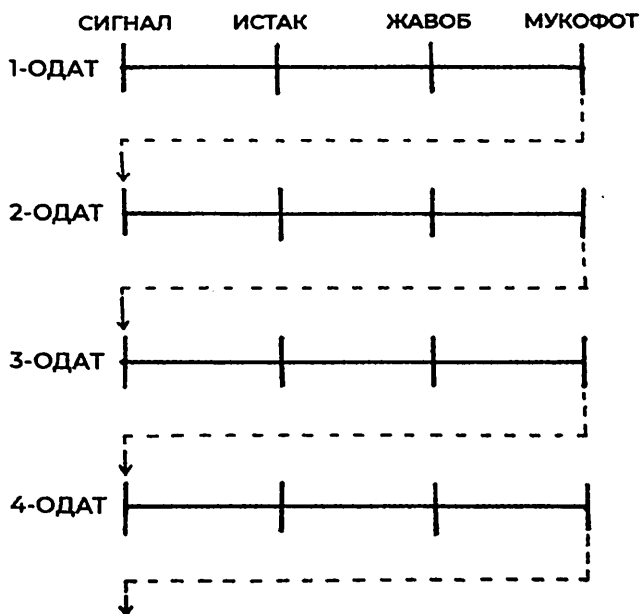
– Оила. Ухлашга ётганимда турмуш ўртоғимни ўпиб қўяман.

– Хавфсизлик. Югуриш учун кўчага чиқиб кетаётганимда дўстим ёки оила аъзоларимни хабардор қилиб, қачон қайтишимни айтиб қўяман.

– Энг асосийси – ҳосил қилмоқчи бўлган хатти-ҳаракатни аввалдан мавжуд бўлган одат билан боғлашдир. Ушбу базавий тузилмаларни ўрганиб олгандан сўнг кичик одатларни ўзаро жамлаб, каттароқ тахлам ҳосил қилиш мумкин бўлади. Натижада ҳаракатларнинг табиий кетма-

90 | кетлиги, Дидро эффектининг ижобий кўриниши юзага келади.

Одатларни тахлаш



7-расм. Одатларни тахлаш янги одатни эскиси билан боғлаш йўли орқали унга амал қилиш эҳтимолини оширади. Ушбу жараёни истаганча такрорлаб, одатлар занжирини ҳосил қилиш мумкин. Бунда ҳар бир одат кейингиси учун туртки бўлиб хизмат қилади.

Эрталабки одатларни тахласак, у қуйидагича кўринишга келиши мумкин:

– Эрталабки қаҳвани бокалга қуйиб қўйганимдан сўнг | 91
бир дақиқа медитация билан шуғулланаман.

– Медитациядан сўнг кун давомида қилишим керак бўлган ишлар рўйхатини тузаман.

– Рўйхатни ёзиб тугатишим биланоқ ундаги биринчи ишга киришаман.

Кечқурунги одатлар тахлами эса қуйидагича бўлиши мумкин:

– Кечки овқатни еб бўлгандан сўнг идишларни дарҳол идиш ювиш машинасига жойлаштираман.

АТОМ ОДАТЛАР

– Идишларни жойлаб бўлгач, стол устини артиб қўяман.

– Столни артиб бўлгандан сўнг тонгда қаҳва ичишим учун керакли идишни тайёрлаб қўяман.

Янги одатларни ҳозирда мавжуд ҳаракатлар кетма-кетлигининг орасига ҳам қўшиш мумкин. Мисол учун, эрталабки қилинадиган ишлар кетма-кетлиги уйғониш>жойни йиғштириш>душ қабул қилиш шаклида бўлиши мумкин. Айтайлик, сиз кечқурун кўпроқ китоб ўқиш одатини ҳосил қилмоқчисиз. Шу мақсадда эрталабки ҳаракатлар кетма-кетлигига қуйидагича ўзгартиш киритасиз: уйғониш>жойни йиғштириш>ёстиқ устига китоб қўйиб қўйиш>душ қабул қилиш. Энди ҳар сафар ёстиққа бош қўйганингизда китоб аллақачон сизни кутиб турган бўлади.

Қисқача қилиб айтганда одатларни тахлаш келажакдаги хулқ-атворингизни бошқарувчи содда қоидалар тизимини яратиш имконини беради. Бу худди ўйиндан олдин қайси ҳаракат ортидан қайсиниси бажарилиши бўйича режага ўхшайди. Ушбу усулга кўникиб қолганингиздан сўнг ундан умумий одатлар тахламини ҳосил қилишда фойдаланиш мумкин. Бунда тўғри келадиган ҳар қандай шароитда улар бизга йўл-йўриқ кўрсатади:

- Спорт. Бинога кирганимда зинага кўзим тушиб қолса, лифтнинг ўрнига ундан фойдаланаман.
- Ижтимоий кўникмалар. Кечаларда қатнашганимда ўзим билмаган бирор янги одам билан танишаман.
- Молия. Агар юз доллардан қимматроқ нарсани сотиб олишни истасам, уни харид қилишдан олдин йигирма тўрт соат кутаман.
- Соғлом овқатланиш. Овқат солаётганимда идишга биринчи навбатда сабзавотларни жойлайман.

- Минимализм. Агар янги бир нарса сотиб олсам, битта эски нарсамни бошқаларга бериб юбораман. Бири келса, бошқаси кетади.
- Кайфият. Телефон қўнғироғи чалинганда, жавоб беришдан олдин бир марта чуқур нафас олиб жилмаяман.
- Паришонхотирлик. Жамоат жойидан кетаётганимда ўтирган жойимга қараб, бирор нарсам қолиб кетмаганини текшириб кўраман.

Ушбу усулдан қайси мақсадда фойдаланаётганингиздан қатъи назар, унинг муваффақиятли кечиши тўғри сигнални танлай билишдадир. Татбиқ қилиш ниятида вақт ва жой аниқ белгиланган бўлса, одатларни тахлаш усулида улар яширин бўлади. Шу сабабдан янги одатни кундалик ҳаракатлар кетма-кетлигининг қайси қисмига киритиш муҳим аҳамиятга эга. Агар эрталабки кун тартибингизга медитацияни киритмоқчи бўлсангиз, аммо куннинг бу қисми уйингизда тинчлик бўлмай, болалар у ёқдан-бу ёққа югуриб юрса, яхшиси бошқа вақтни танлаган маъқул. Маълум ҳаракатни муваффақиятли бажариш мумкин бўлган пайтти танланг. Шусиз ҳам банд бўлишингиз аниқ вақтга янги одатларни қўшаман деб ўзингизни қийнаманг.

Сигналлар частотаси ҳам сиз янги одатни қанчалик тез такрорламоқчи бўлишингизга мос келиши керак. Агар янги одатни ҳар куни қилмоқчи бўлсангиз, уни ҳафтада бир марта қилинадиган ҳаракатлар кетма-кетлигига қўшиб қўйиш тўғри иш бўлмайди.

Одатлар тахлами учун мос келадиган сигнални топиш учун кундалик ҳаракатларингизнинг рўйхатидан фойдаланиш мумкин. Бунинг учун одатлар таблицини тузишда фойдаланган рўйхатингизни ишлатишингиз мумкин ёки икки устунли янги рўйхат ҳам тузиш мумкин.

Биринчи устунга ҳар куни қолдирмай қиладиган ишларни ёзасиз. Масалан:

АТОМ ОДАТЛАР

- ўриндан туриш;
- душ қабул қилиш;
- тишларни ювиш;
- кийиниш;
- қаҳва дамлаш;
- нонушта қилиш;
- болаларни мактабга олиб бориш;
- ишни бошлаш;
- тушлик қилиш;
- ишни тугатиш;
- уйга келиб, кийимларни алмаштириш;
- кечки овқатга ўтириш;
- чироқларни ўчириш;
- ўринга ётиш.

Рўйхатни бундан тўлиқроқ қилиш мумкин. Бироқ китобхон умумий ғояни тушунди, деб ўйлайман. Иккинчи устунга эса ҳар куни содир бўладиган воқеаларни ёзамиз:

- қуёш чиқиши;
- SMS хабар келиши;
- тинглаётган қўшиғингизнинг тугаши;
- қуёш ботиши.

Ушбу икки устундан фойдаланган ҳолда янги одатларни ҳаёт тарзингизга киритиш учун энг қулай вақтни топиш осонроқ бўлади.

94 | Сигналлар аниқ ҳамда дарҳол амалга ошириш мумкин бўлгандагина одатларни тахлаш усули энг юқори самарага эга бўлади. Кўпчилик унчалик аниқ бўлмаган сигналларни танлайди. Ўзим ҳам бу хатога кўп марта йўл қўйганман. Қўлларимга таянган ҳолда юзтубан ётиб туриш (отжимания) одатини шаклантирмоқчи бўлганимда “Тушликдаги танаффус пайтида шу машқни 10 марта қиламан”, деб ўзимга ваъда берганман. Бир қарашда ҳаммаси жойида, режада ҳеч қандай камчилик йўқдек гўё. Бироқ тез орада сигнал етарли даражада аниқ эмаслигини сезиб қолдим. Машқни тушлик қилишимдан олдин бажараманми ёки

ундан кейинми? Буни айнан қаерда қиламан? Бир неча кун иккиланиб юргандан кейин одатлар тахламини ўзгарттирдим. Энди ҳар сафар тушликка чиқишдан олдин компьютеримни ўчирганимдан сўнг иш столим ёнида ўн марта қўлларимга таянган ҳолда юзтубан ётиб туришга қарор қилдим. Ҳаракатларимдаги ноаниқлик йўқолди.

Кўпроқ ўқиш ёки соғлом овқатланиш каби мақсадлар ўз ҳолича ҳам мақтовга лойиқ. Аммо улар қачон ва қандай қилиб ҳаракатланиш борасида аниқ маълумот бермайди. Аниқ ва лўнда бўлишга ҳаракат қилинг. “Эшикни ёпгач”, “тишимни ювгандан кейин”, “дастурхонга ўтиргач” сингари аниқ сигналларни танланг. Аниқлик жуда муҳим. Янги одат боғланган сигнал қанчалик аниқ бўлса, уни амалга ошириш эҳтимоли шунчалик ортади.

Хулқ-атвор ўзгаришининг биринчи қоидасига мувофиқ, одатга туртки берадиган сигнал яққол бўлиши керак. “Татбиқ қилиш нияти” ва “одатларни тахлаш” сингари усуллар кўзга осон ташланадиган сигналларни танлашнинг энг самарали усуллариандир. Улар, шунингдек, ҳаракатни қачон ва қаерда амалга ошириш кераклиги борасида ҳам аниқ кўрсатмалар беради.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Хулқ-атвор ўзгаришининг биринчи қоидаси – одат яққол бўлиши керак.
- Вақт ва жой энг кенг тарқалган сигналларга киради.
- “Татбиқ қилиш нияти” янги одатни аниқ вақт ва жой билан боғлаш имконини беради.
- “Татбиқ қилиш нияти”нинг формуласи: Мен [ВАҚТ] ва [ЖОЙ]да [ИШ]ни бажараман.
- “Одатларни тахлаш” бу янги одатни эскиси билан боғлаш усулидир.
- “Одатларни тахлаш” формуласи қуйидагича: “[ҲОЗИРГИ ОДАТ]ни бажариб бўлганимдан сўнг [ЯНГИ ОДАТ]га ўтаман”.

6

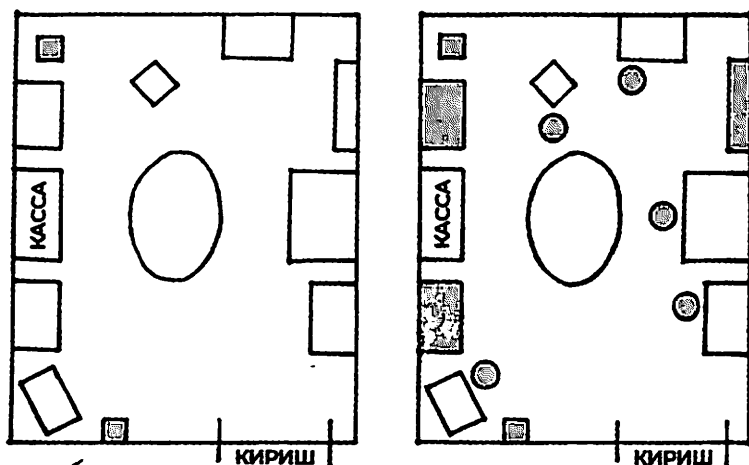
МОТИВАЦИЯГА ОРТИҚЧА БАҲО БЕРИЛАДИ. МУҲИТНИНГ АҲАМИЯТИ КАТТАРОҚ

Бостондаги Массачусетс Умумий шифохонасининг умумий амалиёт шифокори Анна Торндейкнинг ажиб ғояси бор эди. У шифохона ходимлари ва унга ташриф буюрувчи минглаб одамларга уларнинг мотивацияси ва иродасини кучайтирмай туриб, соғлом овқатланишни тарғиб қилмоқчи бўлди. У ҳатто одамлар билан гаплашмоқчи ҳам эмасди.

96 | Торндейк ҳамкасблари билан шифохона ошхонасида овқат танлаш жараёнини ўзгартиришга асосланган олти ойлик тадқиқот режасини тузди. Улар ишни ичимликларнинг хонадаги жойларини ўзгартиришдан бошлади. Бундан аввал касса ёнидаги музлаткичларда фақат газли ичимликлар турарди. Тадқиқотчилар ҳар бир музлаткичга танлов сифатида минерал сувни ҳам қўшиб қўйди. Бундан ташқари, улар ҳар бир овқат тарқатиш жойи олдига минерал сув тўлдирилган пластик идишлар қўйиб қўйди. Газли ичимликлар ҳали ҳам барча музлаткичларда турар, бироқ минерал сув энди ҳамма жойда бор эди.

Кейинги уч ойда шифохонадаги газли ичимликлар савдоси 11,4 фоизга тушиб кетди. Минерал сув савдоси эса 25,8 фоизга ўсди. Улар ошхонадаги овқатларни ҳам шунга ўхшаш тарзда ўзгартирди ва ўхшаш натижалар олди. Ҳеч ким ҳеч кимга бир оғиз ҳам сўз гапирмади.

Аввал ва кейин



8-расм. Суратда шифохона ошхонаси атроф-муҳит дизайнидан олдин (чапда) ва кейин (ўнгда) қандай бўлгани схема шаклида келтирилган. Минерал сув бор бўлган жойлар кулранг билан белгиланган. Муҳитда минерал сув миқдори ошгани сабабли ҳеч қандай қўшимча мотивациясиз ҳам одамлар хулқ-атвори ўзгарган.

Одамлар маҳсулотларни уларнинг нима эканига қараб эмас, балки қаердалигига қараб сотиб олади.¹ Агар ошхона тоқчасида турган пишириқларга кўзим тушса, қорним тўқ бўлишига қарамай улардан бир ҳовуч олиб, ея бошлайман. Агар идорадаги дам олиш хонаси столи доим ширин кулчаларга тўлиб турса, улардан унда-бунда татиб кўрмасликнинг иложи йўқ. Хатти-ҳаракатларингиз қайси хонадалигингиз ва қандай сигналлар қабул қилаётганингизга қараб ўзгариб туради.

| 97

¹ Кўплаб тадқиқотлар шунини кўрсатадики, овқатни кўриш физиологик очлик бўлмаганда ҳам очлик ҳиссини уйғота олади. Бир олимнинг фикрига кўра, “овқатланиш билан боғлиқ хулқ-атвор аксарият ҳолларда атрофдаги озучавий сигналларга автоматик жавоб реакцияси натижасидир”.

Муҳит – инсон хулқ-атворини шакллантирувчи кўзга кўринмас кучдир. Ҳар бир инсон такрорланмас феъл-атворга эга бўлишига қарамасдан, атроф-муҳитнинг ўхшаш шароитларида ўхшаш ҳаракатлар қайта-қайта юзага келади. Черковда одамлар пичирлаб гаплашади. Қоронғу кўчадан бироз эҳтиёткор бўлиб, иложи бўлса қўриқчи билан ўтасиз. Ушбу мисолларда ўзгаришнинг асосий сабаби ташқи муҳитдир. Атрофингиздаги олам сизга таъсир ўтказмай қолмайди. Ҳар бир одат вазиятга боғлиқ.

1936 йилда психолог Курт Левин ушбу боғланишни ифодалайдиган оддий формула тузган. Хулқ-атвор шахсининг муҳитдаги функциясидир. Ёки $X = f(S, M)$.

Левиннинг формуласини ҳаётда синаб кўриш учун узоқ вақт кутиш зарур бўлмади. 1952 йилда иқтисодчи Ҳокинс Штерн “Таклиф таъсирида сотиб олиш” деб номлаган ҳодисани тасвирлаб берди. Ҳокинс бу ҳодисага: “Харидор маҳсулотни биринчи марта кўрганида унга бўлган эҳтиёжни кўз олдига келтиради”, дея таъриф берган. Бошқача қилиб айтганда, харидорлар баъзан буюмни истагани учун эмас, балки қандай таклиф этилганига асосан сотиб олади.

98 | Мисол учун, одам кўзи баландлигидаги товарлар пастки қаторда жойлашганларига қараганда кўпроқ сотилади. Энг кўп фойда келтиргани учун қимматбаҳо бренд маҳсулотларини қўл етадиган жойдан топиш мумкин. Уларнинг ўрнини босиши мумкин бўлган арзонроқ маҳсулотларни эса қўл етмайдиган жойларга қўйиб қўйишади. Қатор бошида алоҳида турадиган токчалар ҳақида ҳам шундай дейиш мумкин. Улар чакана савдогарлар учун ҳақиқий “қайнар хумчадир”, чунки бу ердан ўтадиган одамлар сони энг кўп бўлади. “Coca-Cola” маҳсулотларининг 45 фоизи шундай токчаларда сотилади.

Маҳсулот ёки хизмат кўзга қанчалик осон ташланса, ундан одамлар шунчалик кўпроқ фойдаланади. Одамлар ҳар бир бардан топиш мумкин бўлган пивони ва ҳар бур-

чақда шохобчаси бўлган “Starbucks” қахвасини ичади. Биз атрофдаги воқеаларни назорат қилишни хуш кўрамыз. Агар газли ичимлик ўрнига минерал сувни танласак, бунга ўзимиз қарор қилдик деб ўйлаймиз. Аслида эса, кундалик ҳаётда амалга оширадиган танловларимизнинг кўпи бирор мақсаднинг эмас, балки маълум вариант бизга яқинроқ бўлишининг натижасидир.

Ҳар бир жонзот атроф-муҳитни сەзиш ва тушуниш усулига эга. Бургутнинг узоқни кўра оладиган ўткир кўзлари бор. Илон ўта сезгир тилини ҳавога чиқариш орқали ҳид билади. Наҳанг яқин атрофда сузиб юрган балиқдан ҳосил бўлган кучсиз электр оқими ва тебранишни ҳис қилади. Ҳатто бактериялар ҳам атроф-муҳитдаги заҳарли моддаларни сезиш имконини берувчи хеморецепторларга эга.

Одамларда атроф-муҳитни сезиш нерв тизими орқали амалга ошади. Биз борлиқни кўриш, эшитиш, ҳид билиш, тери сезгиси ва таъм ёрдамида англаймиз. Бироқ стимулни қабул қилишнинг бошқа йўллари ҳам мавжуд. Уларнинг айримлари онг, кўпчилиги эса онгости даражасида. Мисол тариқасида, бўрондан олдин ҳарорат пасайишини, қоринда санчиқ турганда ичаклардаги оғриқни, нотекис жойда юрганда мувозанатни йўқотаётганимизни сезамиз. Танамиздаги рецепторлар қон таркибидаги туз миқдори ёки чанқоқ ҳисси сингари турли хил ички стимулларни сеза олади.

Одам танасидаги энг кучли сезги кўришдир. Танамизда 11 миллион атрофида рецепторлар бор. Уларнинг 10 миллиони кўзда жойлашган. Айрим экспертларнинг фикрича, миямизнинг ярми кўриш жараёни учун хизмат қилади. Кўриш ҳаёт учун нақадар муҳимлигини билганимиз ҳолда кўрув сигналлари хулқ-атворимизга таъсир кўрсатувчи энг кучли туртки эканлигига ҳайрон қолмасак ҳам бўлади. Шў сабабдан кўз олдимиздаги нарсаларни биров ўзгартириш йўли билан хатти-ҳаракатларимизда

АТОМ ОДАТЛАР

катта ўзгаришлар чақира олади. Шундай экан, самарали сигналларга тўла ва самарасизларидан холи муҳитда яшаш ва ишлаш нақадар муҳимлигини тушуниб етган бўлсангиз керак.

Яхши янгилик шундаки, биз атрофимиздаги муҳитнинг қурбони эмасмиз. Уни ўз хоҳишимизга кўра ўзгартира оламиз.

МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШ УЧУН МУҲИТ ҚАНДАЙ ЎЗГАРТИРИЛАДИ?

1970-йиллардаги энергия инқирози ва нефт эмбаргоси пайтида нидерландиялик тадқиқотчилар мамлакатнинг энергия сарфини яқиндан ўргана бошладилар. Амстердам шаҳридаги чекка даҳаларининг биридаги хонадонлар электр қувватини бошқа уйларга нисбатан ўттиз фоиз камроқ сарфлаши аниқланди. Ваҳоланки, ушбу хонадонларнинг ҳажми ёки электр энергия нархи ва қолган барча кўрсаткичлари бошқалар билан бир хил бўлган. Кам электр қуввати сарфлайдиган хонадонларни бошқалардан ажратиб турадиган яккаю ягона фарқ электр ҳисоблагичнинг жойлашуви эди. Айрим уйларда ҳисоблагич ертўлада бўлса, бошқа уйларда у иккинчи қаватдаги даҳлизга ўрнатилган эди. Электр ҳисоблагич даҳлизда жойлашган хонадонлар электр қувватини камроқ сарфлашини тахмин қилган бўлсангиз керак. Ишлатилган электр энергия миқдорини кўриш ва назорат қилиш осон бўлганда одамларнинг хулқ-атвори ўзгарган.

100 |

Ҳар бир одат юзага келишига сигнал туртки беради. Бошқаларидан ажралиб турадиган сигнални осонроқ қабул қиламиз. Афсуски, биз яшайдиган ва ишлайдиган муҳитда айрим ҳаракатларга туртки берадиган сигнал йўқлиги туфайли ўша ҳаракатларни бажармаслик осон бўлиб қолади. Агар гитара доим кўзимиздан узоқда, жавон ичида турса, у билан машқ қилиш қийинлашади. Китоб жавони уйнинг бошқа тарафида бўлиши китоб ўқишга қизиқишни пасайтиради.

Витаминлар доим кўриниб турадиган жойга қўйил-
маса, уларни вақтида қабул қилишни унутиб қўямиз.
Одатларга туртки берувчи сигналлар ноаниқ ёки яширин
бўлганда улар эътиборимиздан осонгина четда қолиб
кетади.

Бундан фарқли ўлароқ, яққол ажралиб турувчи ви-
зуал сигналлар биз бажаришни хоҳлаган одатни ёдимизга
сола олади. 1990 йил бошларида Амстердамдаги Ши-
пол аэропортида ҳар бир писсуар ўрасига пашшага ўх-
шайдиган стикер ёпиштириб қўйишди. Ҳожатхонага
кирган эркеклар ўзлари ҳашарот деб ўйлаган стикерни
мўлжалга ола бошладилар. Натижада ҳожатхонадаги
“сачрашлар” камайди. Аэропорт эса ҳожатхоналарни то-
залашга сарфланадиган йиллик маблағни саккиз фоизга
қисқартиришга муваффақ бўлди.

Кўзга осон ташланадиган сигналлар қанчалик самара-
ли эканига ҳаётим давомида кўп гувоҳ бўлганман. Аввал-
лари дўкондан олма сотиб олганимда уни музлаткичнинг
пастки қисмидаги тортмага солиб қўяр эдим. Кўпинча
уларни эсдан чиқарар эдим. Олмалар борлиги эсимга
тушиб, музлаткични очиб қараганимда одатда айниб
қолган бўларди. Олмаларни кўриб турмаганим учун улар-
ни емасдим.

Охир-оқибат ўз насиҳатларимга ўзим ҳам амал қи-
лишга қарор қилдим ва мева соладиган катта идиш
сотиб олдим ва уни ошхонадаги столнинг ўртасига қўй-
дим. Келаси сафар яна олма сотиб олсам уларни шу | 101
идишга, доим кўзга ташланиб турадиган жойга қўядиган
бўлдим. Худди сеҳрлангандек, кунига бир-иккита олма
ея бошладим. Бу сеҳр эмасди албатта, шунчаки олмалар
қаердадир эсдан чиқиб ётиш ўрнига доим кўз олдимда
эди.

Қўйида атроф-муҳитни ўзгартириб, ўзингиз истаган
одатга туртки берувчи сигнални кўзга осонроқ қилишга
бир қанча мисоллар келтирилган:

Хўш, бунинг ижобий томони нимада? Биз ушбу қонуниятдан маълум бир одатни аниқ бир вазият билан боғлашда фойдаланишимиз мумкин.

Бир тадқиқотда олимлар уйқусизликдан азият чекаётган кишиларга ётоқхонага фақат чиндан ҳам чарчаганларидагина киришни тавсия қилган. Агар ухлай олишмаса улар ўрнидан туриб токи яна уйқу келгунча вақтини бошқа хонада ўтказиши керак эди. Вақт ўтиши билан тадқиқот иштирокчиларида ётоқхона ва уйқуга кетиш ўртасида боғлиқлик шаклланган ва улар ўринга ётиши билан уйқуга кетиши осонлашган. Иштирокчиларнинг мияси ётоқхонада телефон ўйнаш, телевизор томоша қилиш ёки соатга тикилиб ётиш эмас, балки фақат ухлаш мумкинлигига ўрганган.²

Агар вазиятнинг таъсири ҳақида янада чуқурроқ фикрлайдиган бўлсак, одатларни ўзгартириш янги муҳитда осонроқ кечишини тушуниш мумкин. Бу ҳозирги одатларимизга туртки бўлиб хизмат қилаётган кўз илғамас сигналлардан фориғ бўлиш имконини беради. Янги жой, масалан бошқа қаҳвахона, боғдаги бошқа ўриндиқ ёки уйингизнинг бирор жойига боринг ва ўша ерда янги ҳаракатлар кетма-кетлигини яратинг.

Эски сигналлар билан рақобатлашгандан кўра янги одатни янги муҳитда яратиш осонроқ кечади. Ҳар куни ётоқхонада телевизор томоша қиладиган бўлсангиз, вақтида уйқуга кетиш қийинроқ бўлади. Агар дарс қилиш

² Сигналларни назорат қилиш техникаси уйқусизликдан азият чекаётган одамларга самарали ёрдам берган. Қисқача қилиб айтганда, уйқуга кетишга қийналаётган кишиларга фақат чинакамига чарчагандагина ётоқхонага кириб, ўрнига ётиши кераклиги айтилган. Агар ухлай олмаса, ўрнидан туриб, бошқа хонага чиқиши керак эди. Тавсия ноодатий эди. Шунга қарамасдан, иштирокчилар жараённи такрорлаш туфайли охиरोқибатда тезда уйқуга кета олди. Тадқиқотчилар бу ҳолатни ётоқхонани турли-туман ҳаракатлар (китоб ўқиш, ҳеч нарса қилмай ётиш ва ҳоказо) билан эмас, балки фақат “ухлаш керак” деган ғоя билан боғланиш ҳосил қилгани билан изоҳлайди. Самарали туртки яратилгани туфайли уйқуга кетиш деярли автоматик бўлиб қолган.

хонасида доим видео ўйин ўйнайдиган бўлсангиз, эътиборингизни ўқишга жамлаш қийинлашади. Одатдаги муҳитдан ташқарига чиққанингизда эса қотиб қолган хулқатворингиздан халос бўласиз. Эски муҳитнинг сигналлари билан ортиқ курашмайсиз ва уларга чалғимаган ҳолда янги одатларни бемалол шаклантира оласиз.

Ижодийроқ фикрламоқчимисиз? Каттароқ хона, чордоқ ёки антиқа архитектурага эга жойга кўчиб ўтинг. Кундалик фаолият юритадиган жойлардан нарироқ бўлиб бироз танаффус қилинг. Чунки улар одатий фикрлаш тарзингиз билан боғланган.

Соғломроқ овқатланмоқчимисиз? Одатда маҳсулотлар харид қиладиган дўконингизда уларни автопилот режимда танлайдиган бўлиб қолган бўлсангиз ажаб эмас. Бошқа дўконни синаб кўринг. Маҳсулотлар қаерда эканини ёддан билмаганингиз учун у ерда носоғлом овқатларни сотиб олмаслик ва улардан тийилиш осонроқ бўлади.

Агар бутунлай янги муҳитга ўтишнинг иложи бўлмаса, у ҳолда ҳозирги муҳитни имкон даражасида ўзгартириш мумкин. Ишлаш, ўқиш, спорт билан шуғулланиш ва овқатланиш учун алоҳида жой ажратинг. Мен ҳар доим “Ҳар бир ишга алоҳида жой” тамойилига амал қилиб келганман.

Тадбиркорлик фаолиятимни бошлаганимда ишимни диванда ёки ошхона столида ўтириб бажарар эдим. Тез орада кеч кирганда ҳам ишдан ажрала олмай қолдим. Иш ва ҳордиқ вақти ўртасида аниқ чегара йўқ эди. Ошхона столи менинг иш столимми ёки овқатланадиган жойми? Диванда дам оламанми ёки электрон хатлар ёзаманми? Ҳаммаси бир жойда содир бўлаётган эди.

Бир неча йилдан сўнг каттароқ уйга кўчиб, офис учун алоҳида жой ажратиш имкониятига эга бўлдим. Энди ишим шахсий ҳаётимдан ажралган ҳолда алоҳида хонада кечадиган бўлди. Натижада миямнинг профессионал қис-

мига дам бериш осонлашди. Ҳар бир хонанинг асосий вазифасини белгилаб қўйдим: ошхона – овқатланиш учун, офис ишлаш учун.

Бир одат билан боғлиқ вазиятни имкони борича бошқалари билан аралаштирмасликка ҳаракат қилинг. Вазиятлар чалкашиб кетганда одатлар ҳам чалкашиб кетади ва улар ичидан энг осони ютиб чиқади. Замонавий технологияларнинг кўп функциялилиги уларнинг ҳам ижобий, ҳам салбий тарафидир. Телефондан кўп мақсадларда фойдаланиш мумкин, шу сабабдан у биз учун қимматли. Бироқ бошқа томондан, уни аниқ бир одат билан боғлаш қийин бўлади. Барчамиз иш самарадорлигини оширишни истаймиз, аммо миямиз смартфонни қўлга олганда иш билан шуғулланишдан ташқари ижтимоий тармоқларга кириш, электрон хатларни текшириш ва видео ўйинлар ўйнашга ҳам кўникиб қолган. Натижада миямиз бор эътиборни ишга қаратиш ўрнига телефондан бир-бирига қарама-қарши сигналлар қабул қилади.

“Мен катта шаҳарда яшайман, уйим чумчуқнинг инидан ҳам кичкина. Қандай қилиб алоҳида фаолият тури учун алоҳида хона топаман?” деб ўйлаётган бўлишингиз мумкин. Ҳолатингизни яхши тушунаман. Агар майдон чекланган бўлса, хонанинг ўзини турли ҳудудларга ажратинг: курси – китоб ўқиш учун, иш столи – ёзиш учун, ошхона столи – овқатланиш учун. Ушбу тамойилни электрон қурилмаларга ҳам татбиқ қилиш мумкин. Мен компьютердан фақат ёзиш, планшетдан фақат ўқиш, смартфондан эса ижтимоий тармоқларга кириш ва SMS хабарлар ёзиш учун фойдаланган бир ёзувчини биламан. Ҳар бир одатнинг ўз уйи бўлиши керак.

Агар ушбу тамойилга оғмасдан амал қиладиган бўлсак, ҳар бир вазият маълум бир одат ва фикрлаш тарзи билан мустақкам боғлиқлик ҳосил қилади. Натижада таниш вазият юзага келди дегунча, ўша одат гуллаб-яшнаб бошлайди. Иш столига ўтиришимиз биланоқ ўз-ўзи-

дан эътиборимиз жамланади. Дам олиш учун атайлаб ажратилган жойда ҳордиқ чиқариш ҳам осон бўлади. Агар ётоқхонадан фақат ухлаш учун фойдаланилса, уйқуга кетиш ҳам енгиллашади. Доимий ва аниқ амалга ошадиган одатларни ҳосил қилиш учун худди шундай муҳит зарур. Ҳар бир буюм ўз ўрни ва вазифасига эга бўлган муқим муҳитда одатлар ҳам осон шаклланади.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Муҳитдаги кичик ўзгаришлар ҳулқ-атворимизда катта ўзгаришларга сабаб бўлади.
- Ҳар бир одат сигнал таъсирида юзага келади. Бошқалардан яққол ажралиб турадиган сигналлар осонроқ қабул қилинади.
- Яхши одатларга тўртки берувчи сигналлар муҳитда яққол ажралиб туриши керак.
- Аста-секин одат алоҳида сигнал билан эмас, балки умумий вазият билан боғлиқлик ҳосил қилади. Вазиятнинг ўзи сигналга айланади.
- Янги одатларни янги муҳитда ҳосил қилиш осонроқ кечади, чунки эски сигналларга қарши курашиш зарур бўлмайди.

ИНТИЗОМ СИРИ

1971 йил. Вьетнамдаги уруш ўн олтинчи йилга ҳам чўзилаётган эди. Коннектикутлик конгрессмен Роберт Стел ва Иллинойс штати вакили Морган Мерфи Америка аҳолисини даҳшатга солган ҳолатни аниқлади. Улар Вьетнамдаги аскарлар аҳволидан хабар олиш учун борганда АҚШ аскарларининг ўн беш фоизи героинга ружу қўйганликлари маълум бўлди. Масалани чуқурроқ ўрганиш учун ташкил қилинган комиссия ҳолат дастлаб таҳмин қилингандан ҳам оғирроқ эканини аниқлади. Унинг хулосасига кўра, Вьетнамда ҳарбий хизмат ўтаётган ҳарбийларнинг 35 фоизи героинни татиб кўрган, йигирма фоизга яқини эса унинг домига тушган эди.

108 | Шундан сўнг Вашингтон шаҳрида ушбу вазиятни ўнглашга қаратилган қизғин ҳаракатлар бошланди. Шулардан бири президент Никсон қўл остида “Гиёҳвандликнинг олдини олиш махсус чоралари” идорасининг ташкил қилиниши бўлди. Ушбу ташкилотга гиёҳвандликнинг олдини олиш ва унга қарам бўлиб қолган ҳарбий хизматчилар ватанга қайтгандан сўнг уларни назорат қилиш вазифаси топширилди.

Ли Робинс ушбу ташкилотнинг бош тадқиқотчиларидан бири эди. У ўтказган текширувлар гиёҳвандлик ҳақидаги ўша вақтлардаги қарашларни бутунлай ўзгартириб

юборди. Робинс Вьетнамда гиёҳванд моддаларга ружу қўйиб АҚШга қайтганларнинг фақат беш фоизи ушбу иллатни давом эттираётганини аниқлади. Уч йил ичида гиёҳвандликка қайта чалинганлар улуши ҳам ўн икки фоиздан ошмаган. Бошқача қилиб айтганда, Вьетнамда героин истеъмол қилган ўнта аскардан тўққизтасида гиёҳвандлик ўз-ўзидан йўқолиб кетган эди.

Олинган натижалар гиёҳвандлик – бу давомли ва даволаб бўлмайдиган касаллик, деган кенг тарқалган қарашларга зид бўлиб чиқди. Робин эса аксинча, муҳит кескин ўзгарганда гиёҳвандлик ўз-ўзидан йўқолиб кетиши мумкинлигини аниқлади. Вьетнамдаги аскарлар кунбўйи героин истеъмол қилишга туртки берадиган сигналларга дуч келган. Героинни топиш осон, чор-атрофда уруш даҳшатлари, аскарлар эса она ватандан минглаб километр олисда, уларнинг шериклари ҳам героин қабул қилар эди. Ҳарбий хизматчи АҚШга қайтгач эса муҳитда бу сигналлардан асар ҳам қолмаган. Вазият ўзгаргач, одатлар ҳам ўзгарди.

Ушбу ҳолатни одатдаги гиёҳванд билан солиштириб кўрайлик. У ўз уйида ёки дўслари билан гиёҳванд модда қабул қилади. Даволаниш учун шифохонага ётади. У ерда зарарли иллатга туртки берувчи сигналлар бўлмагани учун бемор гиёҳванд моддаларни қабул қилмайди. Даволашдан сўнг гиёҳванд модда қабул қилишга сабаб бўлган муҳитга яна қайтиб келади. Вьетнамда кузатилган натижаларда бунинг акси бўлганига ҳайрон қолмаса ҳам бўлади. Одатда гиёҳвандларнинг тўқсон фоизи шифохонадан уйига қайтгандан сўнг эски одатини яна бошлайди.

Вьетнам уруши давомидаги тадқиқотлар “Ёмон одатлар – бу ёмон тарбия ёки иродасизлик натижаси” каби кенг тарқалган қарашларнинг нотўғри эканини кўрсатди. Семиз, кашанда кишилар бутун умри давомида иродасиз ва ҳатто табиатан ёмон одам эканликлари борасида дакки

эшитиб келади. Интизом билан ҳаётимиздаги ҳар қандай муаммони ҳал қилиш мумкинлиги ҳақидаги фикр ич-ичимизга сингиб кетган. Сўнгги йиллардаги тадқиқотлар бунинг аксини кўрсатди. Олимлар иродали инсонларнинг хулқ-атворини таҳлил қилганда ушбу инсонлар бошқалардан унчалик ҳам фарқ қилмаслигини аниқлади. Аксинча, улар иродаси ва ўз-ўзини назорат қилишни талаб қилмайдиган ҳаёт тарзини тузишга муваффақ бўлган.

Бошқача қилиб айтганда, улар жуда кам ҳолларда иродага суюнишни талаб қиладиган вазиятларга тушади. Инсон ўз-ўзини қанчалик яхши назорат қила олса, бунга эҳтиёж шунчалик кам бўлади. Инсон муайян ишларни бажармаса, бу ишда ўзига тақиқ қўйишига ҳожат қолмайди. Албатта, тиришқоқлик, ўз мақсадидан оғишмаслик ва ирода муваффақиятга эришиш учун ўта муҳим сифатлар. Аммо уларни интизомлироқ бўлишга ҳаракатлар эмас, балки интизомли муҳитни яратиш йўли билан эришиш мумкин.

Ҳозирда ноодатий кўринаётган ушбу ғоя одат тўлиқ шакллангандан сўнг, мияда юз берадиган жараёнлар ҳақида билиб олганимиздан сўнг тушунарлироқ бўлади. Мияда программалаштирилган одат қулай вазият пайдо бўлди дегунча юзага чиқишга интилади. Остинлик (Техас штати) шифокор Патти Олвелл дўстлари билан от минишга чиққан пайтларида чекишни бошлаган. Кейинроқ эса у чекишни ташлаб, узоқ йиллар тамаки истеъмол қилмай қўйган. Орадан анча вақт ўтиб, у яна эгарга ўтирганда ўзида тамаки чекишга иштиёқ пайдо бўлганини сезган. Сигналлар ўз кучини йўқотмаган, фақат анчадан бери Патти улар билан тўқнаш келмаган эди, холос.

Одат шаклланиб бўлгандан кейин унга туртки берадиган сигнал кетидан одатни бажаришга бўлган талаб юзага келади. Шу сабабдан ҳам хулқ-атворни ўзгартиришга қаратилган усуллар самарасиз бўлиши ёки ҳатто акс таъсир кўрсатиши мумкин. Озиш дастурларини

тарғиб қилишда баъзан семиз одамларни уялтиришади. Натижада уларда стресс пайдо бўлади. Бу эса тўладан келган одамлар стрессга қарши сеvimли ҳимоя усули бўлмиш ортиқча овқат ейишга ўтиб олади. Кашандаларга тутундан қорайиб кетган ўпкаларнинг расмини кўрсатиш уларда хавотир уйғотади. Натижада улар беихтиёр қўлларини тамакига узатишади. Агар сигналларга етарлича эътибор берилмаса, улар биз курашмоқчи бўлган одатга туртки бериши мумкин.

Ёмон одатлар ўз-ўзини кучайтириш хусусиятига эга. Улар қониқтириши зарур бўлган эҳтиёжни янада кучайтиради. Мисол учун, айримлар тушкун кайфиятга тушиб қолганда носоғлом овқатлар ейди. Бироқ соғлом овқатланмагани учун уларнинг кайфияти яна бузилади. Телевизор томоша қилиш одамни дангаса қилиб қўяди, шунинг учун одам яна телевизор кўришда давом этади. Чунки бирор иш қилишга қуввати қолмайди. Соғлиғи ҳақида хавотирлангани сари одам безовта бўлади, безовталикини енгиш учун яна чекади, бу соғлиқни баттар ёмонлаштиради. Ёмон одатларни тубсиз чоҳ ёки тўхтатиб бўлмайдиган ёнғинга қиёс қилиш мумкин.

Олимлар бу ҳодисага “Сигнал таъсирида юзага келган истак” деб ном беришган. Бунда ташқи сигнал ёмон одатни бажаришга талаб пайдо қилади. Бирор нарсанинг борлигини сезганимиздан кейин унга талаб пайдо бўлади. Бу ҳодиса ҳар доим содир бўлиб, буни кўпинча ўзимиз сезмай қоламиз. Гиёҳванд моддаларга ружу қўйган кишиларга кокаиннинг расмини ўттиз уч миллисекунд давомида кўрсатилганда уларнинг мияси қўзғалиб, кучли истак пайдо бўлган. Бу вақт суратни онгли равишда таҳлил қилиш учун етарли эмас. Текширилганларнинг кўпинимани кўрганини ҳам тушунмай қолган. Шундай бўлса ҳам гиёҳванд модданинг хумори юзага чиқаверган.

Қисқача қилиб айтганда, одатларга қаршилиқ қилиш мумкин, аммо уларни хотирадан ўчириб ташлаб бўлмай-

ди. Одатлар илдиз отиб бўлгандан сўнг уларни бутунлай қўпориб ташлаш деярли имконсиз бўлиб қолади. Гарчи улар узоқ вақт давомида бажарилмаганда ҳам ўз яшовчанлигини йўқотмайди. Шу сабабдан ўз нафсини тийиш ёмон одатлардан халос бўлиш учун етарли эмас. Чалғитишларга бой дунёда Дзен фалсафаси билан яшаб ўтиш қийин. Бу жуда кўп қувват талаб қилади. Қисқа муддат давомида ҳар қандай истакка қарши курашиш мумкин, бироқ узоқ муддатда ташқи муҳит барибир ғалаба қозонади ва у хулқ-атворимизга таъсир кўрсатмай қолмайди. Умрим давомида салбий сигналларга бой муҳитда яшаб, ижобий одатларни узоқ вақт сақлаб қола олган бирорта ҳам инсонга дуч келмаганман.

Ёмон одатларни биратўла илдизи билан қуритиш керак. Буни амалга оширишнинг энг самарали усули — унга туртки бўладиган сигналларга камроқ тўқнаш келишдир.

- Агар ҳеч бир ишни охиригача етказа олмаётган бўлсангиз, телефонингизни бир неча соат бошқа хонада қолдиринг.
- Доимо бошқалардан ортда қолаётгандек ҳис қиладиган бўлсангиз ҳасад уйғотадиган ижтимоий тармоқлардан фойдаланманг.
- Вақтингизни телевизор кўриш билан ўтказиб юбораётган бўлсангиз, уни ётоқхонадан олиб чиқиб, бошқа хонага ўрнатинг.
- Агар электрон қурилмаларни ўта кўп сотиб ол-япман деб ўйласангиз, янги технологик маҳсулотлар ҳақидаги эълонларни ўқиманг.
- Жуда кўп видео ўйинлар ўйнаётган бўлсангиз, ҳар бир ўйиндан кейин аппаратни симдан узиб, жавонга солиб қўйинг.

Юқоридагиларнинг барчаси хулқ-атвор ўзгаришининг биринчи қондасига тескари тавсиялардир. Яъни сигнални имкон даражасида кўзга чалинмайдиган ҳолатга келтириш. Бундай оддий ўзгаришлар нақадар самарали

бўлиши мумкинлигига кўп маротаба гувоҳ бўлганман. Битта сигнални муҳитдан олиб ташласангиз, бутун бошли одат йўқолиб кетиши мумкин.

Интизом узоқ муддатли эмас, балки қисқа муддатли стратегиядир. Нафсингизни бир ёки икки марта тийшингиз мумкин. Аммо хоҳиш-истакларингизга қаршилиқ қилиш учун доим ҳам ўзингизда куч топа олмаслигингиз мумкин. Тўғри ишни бажариш учун ҳар сафар иродангизга таянгандан кўра ғайратингизни атроф-муҳитни оптималлаштиришга сарфлаш маъқулроқ бўлади. Ўз-ўзини назорат қилиш ва кучли ироданинг сири ҳам шунда. Яхши одатларга туртки берувчи сигналлар яққолроқ, ёмонлариники эса кўзга кам ташланадиган бўлиши зарур.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Хулқ-атвор ўзгаришининг биринчи қоидасига қарама-қарши равишда ёмон одатнинг сигналлари кўзга камроқ ташланиши керак.
- Одат шаклланиб бўлгандан сўнг хотирадан ўчиб кетмайди.
- Ўз-ўзини назорат қила оладиган кишилар камдан-кам ҳоллардагина майл уйғотувчи вазиятларга кам вақт сарфлайди. Хоҳиш-истаклар билан курашиш ўрнига уларнинг олдини олиш осонроқ.
- Ёмон одатлардан қутулишнинг энг самарали усули бу унга туртки бўладиган сигналлар билан камроқ тўқнаш келишдир.
- Ўзини-ўзи назорат қилиш узоқ муддатли стратегия эмас, у фақат қисқа муддатли тактикадир.

Яхши одатни қандай ҳосил қилиш мумкин?

Биринчи қоида: Одат кўринарли бўлиши керак

1.1: Одатлар табелини тўлдилинг. Ҳозирги одатларингиздан огоҳ бўлиш учун уларнинг рўйхатини тузинг.

1.2: Татбиқ этиш ниятидан фойдаланинг: “Мен [ВАҚТ] ва [ЖОЙ]да [ИШ]ни бажараман”.

1.3: Одатларни тахлаш усулидан фойдаланинг: “[ҲОЗИРГИ ОДАТ]ни бажариб бўлганимдан сўнг [ЯНГИ ОДАТ]га ўтаман”.

1.4: Атрофингиздаги муҳитни ўзингиз яратинг. Яхши одатларга туртки берадиган сигналлар ёрқин ва кўзга осон ташланадиган бўлсин.

Иккинчи қоида: Одат жозибали бўлиши керак

Учинчи қоида: Одат осон бўлиши керак

Тўртинчи қоида: Одат қониқарли бўлиши керак

Ёмон одатлардан қандай халос бўлиш мумкин?

Биринчи қоиданинг акси: Одат кўз илғамас бўлиши керак

114 |

1.5: Ёмон одатларга туртки берадиган сигналлар билан тўқнаш келишни камайтириш учун уларни атрофингиздаги муҳитдан олиб ташланг.

Иккинчи қоиданинг акси: Одат жозибасиз бўлиши керак

Учинчи қоиданинг акси: Одат қийин бўлиши керак

Тўртинчи қоиданинг акси: Одат қониқарсиз бўлиши керак

ИККИНЧИ ҚОИДА

ОДАТ ЖОЗИБАЛИ
БЎЛИШИ КЕРАК

8

ОДАТНИ ҚАНДАЙ ЖОЗИБАЛИ ҚИЛИШ МУМКИН?

1940-йилларда нидерландиялик олим Нико Тинберген ўтказган қатор тадқиқотлар бизни ҳаракатга келтирувчи омиллар ҳақидаги қарашларимизни бутунлай ўзгартириб юборди. Кейинроқ Нобел мукофотига сазовор бўлган Тинберген кумушранг чағалайлар устида тажрибалар олиб борган. Ушбу кулранг ёки оқ рангдаги қушлар Шимолий Америка қирғоқларида кўп учрайди.

Вояга етган чағалайларнинг тумшугида кичкина қизил доғи бўлади. Тинберген қорни очган митти полапонлар ушбу доғни чўқишларига эътибор берди. Тажрибалар ўтказиш мақсадида у картон қоғоздан қуш тумшукларининг макетини ясади. Макет фақат қушнинг бош қисмидан иборат бўлиб, тананинг қолган қисми йўқ эди.

116 |

Ота-она қушлар уядан учиб кетгандан кейин тадқиқотчи бу макетларни полапонларга кўрсатар эди. Нусхаларнинг сохта экани шундоқ кўриниб турарди. Тинберген полапонлар уларга эътибор ҳам бермаса керак деб ўйлаганди.

Бироқ митти чағалайлар картондан ясалган тумшукдаги қизил доғларга кўзи тушиши билан уни худди ўз онасини чўқигандай чўқий бошлади. Улар айнан шу қизил доғни нишонга олишарди. Уларнинг доғга бўлган ишти-

ёқи ирсий дастурлангандек эди гўё. Кейинроқ Тинберген доғ қанчалик катта бўлса, полапонлар уни шунчалик кўпроқ иштиёқ билан чўқишларига эътибор бера бошлади. Шундан сўнг у учта катта доғи бор яна бир тумшуқ ясади. Тинберген уни чағалайлар уяси олдига олиб борганда полапонлар қувонганидан уяга сиғмай кетишди. Улар ҳаётида кўрган энг катта қизил доғга жон-жаҳди билан талпина бошлашди.

Тинберген ва унинг ҳамкасблари шунга ўхшаш хулқ-атворни бошқа ҳайвонларда ҳам кузатишди. Мисол учун, кулранг ғоз ерга ин қурадиган қушлар гурӯҳига мансуб. Баъзан тухумларни босиб ётган она ғоз ўрнидан туриб, у ёқ-бу ёққа юрганда тухумлардан бири думалаб, уя яқинидаги майсалар устига кетиб қолиши мумкин. Шунда она ғоз тухум олдига лапанглаб бориб тумшуғи билан тухумни инига думалатиб олиб бориб қўяди.

Тинберген она ғозлар нафақат тухумларни, балки уяси яқинидаги биллиард шарчаси ёки шиша лампаси каби бошқа ҳар қандай думалоқ объектларни ҳам ўз уясига олиб кетишига гувоҳ бўлди. Юмалоқ объект қанчалик катта бўлса, ғоз уни уясига олиб кетиш учун шунчалик кўпроқ уринади. Ғозлардан бири ҳатто волейбол тўпини катта қийинчилик билан уясига думалатиб бориб, унинг устига ўтириб олган. Худди қизил доғларни беихтиёр чўқийдиган чағалай полапонлари сингари ғозлар ҳам инстинктив қоидага амал қилаётган эди: “Агар яқин атрофда думалоқ нарсани кўриб қолсам, уни уяга олиб кетишим керак. У қанчалик катта бўлса, шунчалик кўпроқ уринишим керак”.

Ҳар бир жонзотнинг мияси туғилмасдан аввал ҳам айрим хулқ-атвор қоидаларига дастурланган бўлади. Агар улар бу қоидаларнинг кучайтирилган кўринишига дуч келиб қолса, уларнинг мияси ялт этиб ёниб кетади. Олимлар бундай бўрттирилган сигналларга супернормал стимул деб ном берган. Супернормал стимул – бу реалликнинг кучайтирилган варианты бўлиб, организм

унга одатдагига нисбатан кучлироқ жавоб қайтаради. Уч-та доғи бор тумшук ёки волейбол тўпичалик келадиган тухум бунга мисол бўла олади.

Инсонлар ҳам реалликнинг бўрттирилган шаклига алданиб қолишга мойил. Мисол учун, носоғлом овқатлар мукофотлаш тизимини жуда кучли қўзғатиб юборади. Юз минг йиллар давомида овчилик ва озуқа излаш билан кун кечириш натижасида инсон мияси туз, шакар ва ёғга бой таомларни қадрлашга ўрганган. Бундай калорияга бой овқатлар саванна бўйлаб ов қилиб юрган аждодларимизда камдан-кам ҳоллардагина учраган. Кейин яна қачон овқатланиши номаълум бўлганда имкон борича кўпроқ овқат ейиш омон қолишнинг ажойиб усули бўлган.

Бироқ биз ҳозирда калорияларга бой муҳитда яшай-миз. Овқат керагидан ҳам зиёд. Шундай бўлса ҳам миян-гиз уни камёб деб ҳисоблаб, унга интилаверади. Туз, шакар ва ёғга бой бўлган овқатлар эндиликда соғлиқингиз учун фойдали эмас. Шунга қарамасдан миян-гиз сўнги эллик минг йилдан бери ўзгармасдан келмоқда. Замо-навий озиқ-овқат саноати тош давридан қолган ин-стинктларингиздан ўз фойдасини кўзлаб, уларнинг эво-люцион вазифалари доирасидан четга чиқади.

118 | Овқат тайёрлаш санъатининг асосий мақсади – бу ми-жозга янада манзур бўладиган таомларни тайёрлашдан иборат. Қадоқланган маҳсулотларнинг деярли барчаси у ёки бу даражада кучайтирилган. Уларга ҳеч бўлмаганда кўшимча таъм берувчи моддалар қўшилган. Компаниялар картошка чипсларининг энг қониқарли қарсилдоқлигини ёки газли ичимликлардаги газнинг идеал миқдорини аниқлаш учун йилига миллионлаб доллар сарфлайдилар. Бутун бошли компания бўлимлари маҳсулот оғзимизга тушгандан сўнг уйғотадиган ҳисларни оптималлаштириш билан шуғулланади. Маҳсулотнинг бу жиҳати оросенса-ция деб аталади. Мисол учун, қовурилган картошка ажойиб комбинациядир. Унинг усти тилларанг ёки қўнғир рангда ва қарсилдоқ. Ичи эса майин ва ёқимлидир.

Ишлов берилган бошқа озуқа маҳсулотлари ҳам динамик қарама-қаршилиқни кучайтиради. Бу атама қарсилдоқлик ва майинлик сингари қарама-қарши хуссиятларни ўзида мужассамлаштирган маҳсулотларга айтилади. Яхшилаб пиширилган қайноқ пицца устидаги секинлик билан эриб турган ёпишқоқ пишлоқни ёки “Орео” печеньеларининг қарсиллаши билан улар орасидаги майин кремни тасаввур қилинг. Табиий, ишлов берилмаган овқатларни истеъмол қилганингизда бир хил сезги такрорланаверади. Карам шўрвани ўн еттинчи бор қошиқда олиб оғзингизга солганингизда нимани ҳис қиласиз? Бир неча такрорлашдан сўнг миямиз ўз қизиқишини йўқотади ва тўқлик ҳисси пайдо бўлади. Бироқ динамик қарама-қаршилиққа бой овқатларни истеъмол қилганингизда сезги доимо янгилашиб туради ва ўз жозибаторлигини сақлаб қолади. Бу эса сизни кўпроқ ейишга ундайди.

Бундай стратегияни амалда қўллаш, охир-оқибатда, озиқ-овқат мутахассисларига ҳар бир маҳсулот учун “бахт нуқтаси”ни топишга имкон беради. Яъни туз, шакар ва ёғларнинг миянгиз лаззатланадиган идеал комбинацияси ишлаб чиқилади, сиз эса уни яна ейиш учун қайтиб келасиз. Табиийки, бунинг натижасида керагидан ортиқ истеъмол қиласиз. Чунки ўта хуштаъм егуликлар инсон миясини ўзига кўпроқ жалб қилади. Иш фаолиятини овқатланиш хулқ-атвори ва семизликни ўрганишга бағишлаган нейробиолог олим Стефан Гайенет таъбири билан айтганда, “миямизнинг тугмачаларини босишга жуда уста бўлиб кетганмиз”.

Замонавий озиқ-овқат саноати ва унинг оқибатида пайдо бўлган ортиқча овқатланиш одати хулқ-атвор ўзгаришининг иккинчи қоидасига яққол мисол бўла олади. Яъни одат жозибатор бўлиши керак. Маълум бир ҳодиса ёки имконият қанчалик жозибали бўлса, унинг одат ҳосил қила олиш кучи шунчалик юқори бўлади.

Атрофингизга назар солинг. Жамиятимиз борлиқнинг атайлаб кучайтирилган вариантлари билан тўла. Ҳозирги дунё аждодларимиз яшаган даврга нисбатан анча жозибалироқ. Дўконлар либосларни кўз-кўз қилиш учун кўкраги ва бўксаси катталаштирилган манекенлардан фойдаланади. Ижтимоий тармоқлар уйда ёки ишда тўплашни тасаввур ҳам қилиб бўлмайдиган даражада кўп мақтов ва “лайк”ларни таклиф этади. Интернетдаги порнографик сайтлар турли ишлов берилган лавҳалар билан чинакам ҳаётда учрамайдиган интенсивликни кўрсатади. Рекламалар мукаммал ёруғлик, профессионал пардоз ва компьютерда қўшимча ишлов бериш йўли билан яратилади. “Photoshop”да ишлов берилган суратдаги моделлар ҳақиқий одамга ўхшамайди. Бу замонавий дунёнинг супернормал стимуллари дир. Улар биз учун табиатан жозибали бўлган сифатларни бўрттириб тақдим этади. Бу эса ўз навбатида инстинктларимизни жунбишга келтириб юборади. Натижада керак-нокерак маҳсулотларни сотиб олиш, ижтимоий тармоқларга берилиб кетиш, порнографик сайтларга кириш ва носоғлом овқатланиш сингари зарарли одатлар юзага келади.

120 | Агар шундай давом этаверса, маҳсулот ва хизматлар келажакда бунданда жозибалироқ бўлишига ҳеч қандай шубҳа йўқ. Мукофот кўпроқ диққат марказимизда, стимуллар эса тобора йўлдан оздирадиган бўлиб боради. Носоғлом овқатларда калориялар табиийларига қараганда кўпроқ жамланган. Ароқда пивога нисбатан кўпроқ алкоголь бўлади. Видео ўйинлар эса ҳаётдаги ўйинларга нисбатан интенсивроқдир. Табиий стимулларга нисбатан бундай лаззатли ҳиссиётларга қаршилиқ қилиш анчагина мушкул вазифа. Аждодларимизнинг мия тузилишини сақлаб қолган ҳолда улар тасаввур ҳам қила олмайдиган алдов ва чалғитишларга дуч келмоқдамиз.

Агар одатларга амал қилиш эҳтимолини оширишни истасангиз уларни жозибалироқ қилинг. Хулқ-атвор

Ўзгаришининг иккинчи қоидасини чуқурроқ таҳлил қилар эканмиз, одатларни уларга қаршилиқ қилиб бўлмайдиган тарзда яратишни ўрганамиз. Гарчи ҳар қандай одатни супернормал сигналга айлантириб бўлмаса-да, уларни бу даражада ёқимлироқ қилиш мумкин. Бунини амалга ошириш учун истак ўзи нима ва у қай тарзда таъсир қилишини тушуниб олишимиз зарур.

Бу ишни барча одатлар учун умумий бўлган дофамин миқдорининг кескин ортиши ҳодисасини кўриб чиқишдан бошлаймиз.

ДОФАМИНГА БОҒЛИҚ ҚАЙТА АЛОҚА ҲАЛҚАСИ

Олимлар дофамин деб аталадиган нейротрансмиттернинг миқдорини ўлчаш орқали истак қачон пайдо бўлганини аниқ кўрсата оладилар.¹ Дофаминнинг аҳамияти 1954 йилда нейробиологлар Жеймс Олдс ва Питер Милнер ўз тажрибаларида хоҳиш ва истаклар ортидаги нейрологик жараёнларни очишгандан кейин маълум бўлди.² Каламушлар миясига электродлар жойлаш йўли

¹ Дофамин ҳулқ-атворимизга таъсир қиладиган ягона кимёвий бирикма эмас. Ҳар қандай ҳулқ-атвор юзага келишида миянинг кўплаб марказлари ва турли нейрохимёвий моддалар иштирок этади. Шунинг учун ҳам "Одатлар фақат дофамин билан боғлиқ", деб фикрлайдиганлар мияда кечаётган жараёнларнинг катта қисмини кўздан қочираётган бўлади. Дофамин одат шаклланишидаги муҳим иштирокчилардан бири холос. Аммо ушбу бобда мен эътиборимни фақат дофамин алмашинувига қаратаман. Чунки у ҳар қандай хатти-ҳаракат ортида ётувчи хоҳиш-истак ва мотивациянинг биологик асосларини ёритиб беради.

² Дофаминнинг аҳамияти тасодифан аниқланган. 1954 йилда МакГилл университетининг икки невролог олими Жеймс Олдс ва Питер Милнерлар каламуш миясининг марказига электрод ўрнатишга қарор қилишди. Ўша пайтларда миянинг тўзилиши ҳанузгача сирлигича қолмоқда эди, шу сабабдан ҳам электроднинг аниқ жойлашган жойи тасодифий бўлар эди. Аммо Олдс ва Милнернинг омади келди. Улар киргизган игна миянинг лаззатланиш маркази бўлган "nucleus accumbens"га етиб борди. Ҳар сафар шоколадли кексни тишлаганимизда, ёқтирган қўшиғимизни эшитганимизда, севимли жамоамиз Жаҳон чемпионатида ғолиб бўлганда "nucleus accumbens" фаоллашгани сабабли хурсандчилиқни ҳис қиламиз. Аммо тез орада ортиқча лаззат умр

билан олимлар дофамин ажралишини блоклаб қўйишди. Олимларни ҳайрон қолдириб каламушларда ҳаётга бўлган барча қизиқиш йўқолди. Улар овқатланмай, жинсий алоқа билан шуғулланмай ёки бошқа бир нарсага қизиқмай қўйишди. Бир неча кун ичида ҳайвонлар чанқоқдан нобуд бўлишди.

Кейинги тадқиқотларда ҳам каламушлар миясидаги дофамин ишлаб чиқарувчи қисмларни блоклаб қўйишди. Аммо бу сафар дофаминсиз қолган ҳайвонлар оғзига бир неча томчи шакар эритмаси томизилди. Каламушлар кутилмаган бу ёқимли таъмдан қувониб кетишди. Гарчи дофамин блокланган бўлса ҳам, улар шакарни ёқтиришда давом этар, шунчаки улар уни хоҳламаётган эди, холос. Лаззатланиш қобилияти сақланиб қолди. Дофаминсиз унга бўлган интилиш ҳам йўқолди. Интилиш бўлмагандан кейин барча ҳаракатлар ҳам тўхтади.

Олимлар жараённинг аксини амалга ошириб, каламушлар миясининг рағбат тизимини дофамин билан тўйинтириб юборганларида эса ҳайвонлар одатларни ҳайрон қоларли тезликда бажара бошлади. Бир тажрибада каламушларга ҳар сафар тумшуғини қути ичига киргизган пайтида катта миқдорда дофамин берилди. Бир неча дақиқа ичида уларда шундай кучли истак пайдо бўлдики, каламушлар тумшуғини соатига саккиз юз марта қути ичига киритиб чиқара бошлади. (Одамлар ҳам улардан унчалик катта фарқ қилмайди: ўйин машинасидан фойдаланувчи

заволи бўлиши мумкинлигига гувоҳ бўлишди. Улар бир неча каламуш миясига электродлар жойлаштириб игна орқали доимий равишда электр импульс юбориб туришди. Натижада каламушларнинг "nucleus accumbens" соҳаси доимий қўзғалган ҳолатда бўлди. Кемирувчилар ҳеч нарсага қизиқмай қўйишгани тадқиқотчиларнинг эътиборини тортди. Каламушлар ҳеч нарса ейишмас ва ичишмасди. Ўзга жинс вакилларининг эътиборини тортишга қаратилган хатти-ҳаракатлар ҳам тўхтади. Улар катакнинг бурчагида лаззатдан карахт ҳолда ётишарди. Бир неча кун ичида бирорта ҳам каламуш омон қолмади. Улар чанқоқдан нобуд бўлишди. Қўшимча маълумот учун қаранг: Jonah Lehrer, How We Decide (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2009).

Ўртача одам аппарат ғилдирагини соатига олти юз марта айлантиради).

Одатлар – бу дофаминга боғлиқ қайта алоқа ҳал-қасидир. Гиёҳванд модда қабул қилиш, носоғлом овқатлар ейиш, видео ўйинлар ўйнаш ёки ижтимоий сайтларга кириш сингари тез одат ҳосил қилувчи ҳаракатларда катта миқдорда дофамин ажралади. Овқатланиш, сув ичиш, жинсий алоқа ва одамлар билан мулоқот сингари базавий эҳтиёжларни қондирганимизда ҳам шундай ҳолат кузатилади.

Узоқ йиллар давомида олимлар дофамин лаззатланиш билан боғлиқ деб ҳисоблаб келишган. Аммо у мотивация, ўрганиш, хотира, жазо, ўзини олиб қочиш ва ўз хоҳиши билан ҳаракатланиш сингари кўплаб нейрологик жараёнларда ҳам муҳим рол ўйнаши ҳозирда маълум.

Ўтказилган тадқиқотлардан одатларга тегишли бўлган хулосалардан бири шуки, дофамин нафақат лаззатни ҳис қилганимизда, балки унинг яқинлигини сезганимизда ҳам ажралиши мумкин. Қиморга ружу қўйган одамларда дофамин ўйинда ютгандан сўнг эмас, балки пулни тикишдан бироз олдин ажралади. Гиёҳвандларда дофамин кокаинни қабул қилганда эмас, балки унинг кукунини кўрган заҳоти ажралади. Инсон мукофот келтирадиган имкониятни сезиши билан яқин орада келадиган рағбатни кутиш пайтида қондаги дофамин миқдори энг юқори даражага кўтарилади. Ҳар сафар дофамин қонга ажралганда эса ҳаракат қилишга мотивация пайдо бўлади.³

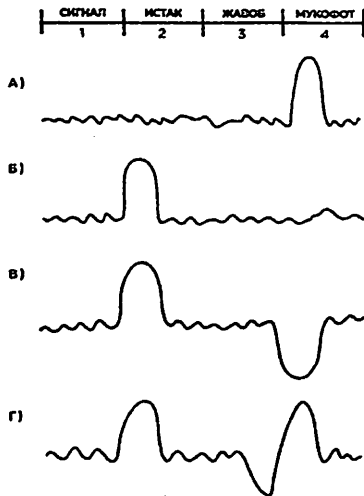
³ Дофамин бизни қидиришга, кашф қилишга ва ҳаракатга ундайди: “Дофаминдан қувват олувчи, вентрал тегментар соҳада жойлашган мезолимбик ҚИДИРИШ тизими: термачилик, кашфиёт, тадқиқот, қизиқувчанлик, қизиқиш ва умидга туртки беради. Каламуш (ёки одам) ҳар сафар атроф-муҳитни кашф қилганда дофамин ажралади... Мен ҳайвоннинг атрофни тадқиқ қилаётгани ва истаётанига қараб туриб унинг ҚИДИРИШ тизимини қитиқлаётганимни айта оламан.” Кўшимча маълумот учун қаранг: Karin Badt, “Depressed? Your ‘SEEKING’ System

АТОМ ОДАТЛАР

Мукофотни олиш ўрнига унинг яқинлигини сезиш бизни ҳаракатга келтиради.

Масаланинг қизиқ томони миямизнинг мукофотни олганимизда фаоллашадиган тизими мукофот яқинлигини сезганда фаоллашадиган тизим билан бирдир. Шу сабабдан ҳам маълум ҳиссиётнинг келаётганини ҳис қилиш уни чинакамига ҳис қилишдан ёқимлироқ бўлиши мумкин. Ёш бола учун Янги йил совғалари ҳақида ўйлаш олган совғаларини очишдан кўра ҳаяжонлироқдир. Катта одамлар учун эса келаётган таътил ҳақида хаёл суриш таътилнинг ўзидан кўра ёқимлироқ бўлиши мумкин. Олимлар ушбу ҳолатга “хоҳлаш” ва “ёқтириш” ўртасидаги фарқ деб таъриф беришади.

Дофамин миқдорининг кескин ортиши



9-расм. Одат ҳосил бўлишидан аввал (А) дофамин биринчи марта мукофот олганда ажралади. Кейинги сафар (Б) дофамин ҳаракатни амалга оширишдан олдин, сигнал қабул қилингандан кейиноқ қонга ажралади. Ушбу ҳодиса ҳар сафар сигнал аниқлангандан кейин ҳаракатга ундайдиган кучли истак пайдо бўлишига сабаб бўлади. Одат шакллангандан кейин дофамин мукофотга эришганимизда ажралмайди, чунки уни қўлга киритишимизни аввалдан биламиз. Аммо сигнални кўриб, мукофотни кутаётган пайти-мизда уни қўлга кирита олмасак, дофамин миқдори камайиб кетади ва ҳафсаламиз пир бўлади (В). Дофаминли жавоб реакциясининг нақадар сезувчан экани мукофот кечикиб берилганда (Г) айниқса, яққол кўринади. Дастлаб сигнал қабул қилиниб, дофамин қонга ажралади ва одамда кучли истак пайдо бўлади. Шундан сўнг ҳаракат амалга оширилади, аммо мукофотдан дарак йўқ. Шу пайтда дофамин миқдори камая бошлайди. Ва ниҳоят, орзиқиб кутган мукофотимизни қўлга киритамиз ва дофамин миқдори яна оша бошлайди. Миямиз худди “Ана! Кўрдингми? Шундай бўлишини билар эдим. Кейинги сафар шу ишни қилиш эсдан чиқмасин!” дегандек бўлади.

Миямиз мукофотдан лаззатланишга нисбатан уни яна хоҳлашга кўпроқ нерв толаларини ажратган. Миянинг хоҳиш марказлари кўп бўлиб, мия ўзаги, “nucleus accumbens”, вентрал тергентал соҳа, “dorsal striatum”, бодомсимон танача ва яримшарлар пўстлоғи пешона қисмининг айрим қисмларини ўз ичига олади. Уларга нисбатан олганда, лаззатланиш марказлари анча кичик. Улар кўпинча “лаззат ўчоқлари” деб ҳам аталиб, бутун мия бўйлаб майда оролчалар сингари тарқалган. Мисол учун, олимлар истак пайтида “nucleus accumbens”нинг 100 фоизи, роҳатланиш пайтида эса унинг атиги 10 фоизи фаоллашишини аниқлашган.

Мия ўзининг чегараланган ресурсларининг бунчалик катта қисмини истак ва интилишларга ажратиши ушбу

жараёнларнинг нақадар муҳим эканини яна бир бор тасдиқлайди. Интилиш – хулқ-атворимизни ҳаракатга келтирувчи кучдир. Ҳар қандай ҳаракат ортида келаётган мукофотни сезиш ётади. Айнан истак жавоб реакциясига туртки беради.

Ушбу маълумотлар хулқ-атвор ўзгаришининг иккинчи қоидаси қанчалик аҳамиятли эканини кўрсатади. Одатларимиз жозибалироқ бўлиши керак, чунки мукофотни олдиндан сезиш ҳаракат қилишимизга сабаб бўлади. Худди шу ерда қизиқишларни жуфтлаш стратегияси қўл келади.

ЖУФТЛАШ ОРҚАЛИ ОДАТЛАРНИ ЖОЗИБАДОРЛАШТИРИШ

Ирландия пойтахти Дублиндаги электр муҳандислиги талабаси Ронан Бирн “Netflix”ни томоша қилишни хуш кўрар эди. Бироқ у кўпроқ спорт билан шуғулланиши кераклигини ҳам тушунарди. Ўзининг муҳандислик қобилиятларини ишга солган Бирн велотренажёрини ноутбук ва телевизорга улади. Шундан сўнг у компьютерини велотренажёр маълум тезликка етгандагина “Netflix”ни кўрсатадиган қилиб қайта дастурлади. Агар у маълум вақт секинлашса, томоша қилаётган ҳар қандай шоу тўхтаб қолар ва педални айлантиргандан кейингина яна давом этарди. У ўз сўзлари билан айтганда “семизликни “Netflix” сериаллари билан енгаётган эди”.

126 | У спорт машқларини ёқимлироқ қилиш учун қизиқишларни боғлаш усулидан фойдаланди. Ушбу усул қилишингиз керак бўлган ишни қилишни истаётган ҳаракат билан боғлайди. Бирн мисолида у “Netflix” сериалларини томоша қилишни (ўзи истаган иш) велотренажёрда машқ қилиш (керак бўлган иш) билан боғлади.

Тадбиркорлар қизиқишларни боғлаш бўйича устаси фаранг. Мисол учун, Америка телерадиокомпанияси (“American Broadcasting Company”, кўпроқ ABC номи билан машҳур), 2014-2015 йилларда пайшанба оқшоми

учун кўрсатувлар дастурини тузиб, қизиқишларни боғлаш усулини улкан миқёсда қўллади.

Ҳар пайшанба оқшоми компания уч телесериал: “Грей анатомияси”, “Скандал”, “Қотилликнинг жазосидан қандай қутулиш мумкин?” шоуларини эфирга узатган. Уларнинг барчасининг сценарий муаллифи Шонда Раймс эди. Улар ушбу дастурга “ABCда TGIT” (TGIT – Thank God It’s Thursday — Худога шукур, бугун пайшанба) деб ном беришди. Шоуларни тарғиб қилиш билан бирга, ABC томошабинларни бодроқ ейиш, вино ичиш ва кечадан роҳатланишга ундади.

ABCнинг кўрсатувларини режлаштиришга жавобгар шахс Эндрю Кубиц ушбу кампания асосидаги ғоя ҳақида шундай дейди: “Биз пайшанба оқшомини томошабинлар учун имконият деб ҳисоблаймиз. Аёлларнинг ўзлари ёки жуфтлари билан кундалик ҳаётдан чалғиш, дам олиш, вино ичиш ва бодроқ ейиш учун имконият”. Ушбу стратегиянинг доҳиёналиги шундаки, ABC томошабинлардан талаб қилинаётган ҳаракатни (шоуни томоша қилиш) улар аллақачон истаётган ҳаракатлар (дам олиш, вино ичиш ва бодроқ ейиш) билан боғлади.

Вақт ўтиши билан одамлар тасаввурида ABCни томоша қилиш ва дам олиш ҳамда кўнгилочарлик ўртасида боғланиш ҳосил бўлди. Агар ҳар пайшанба кечки соат саккизда қизил вино ичиб, бодроқ ейдиган бўлсангиз, охир-оқибатда кечки соат саккиз дам олиш ва кўнгилочарликни англата бошлайди. Мукофот сигнал билан боғланади ва телевизорни ёқиш одатининг жозибadorлиги ортади.

Агар маълум одат билан бир вақтда ўзингиз ёқтирган ишни қиладиган бўлсангиз, ушбу одат анча ёқимлироқ бўлади. Балки, юлдузлар ҳаёти ҳақидаги энг сўнги янгиликларни эшитишни истарсиз. Бироқ жисмоний тарбияни ҳам унутиб қўймаслик керак. Қизиқишларни жуфтлаш усулини қўллаб, юлдузлар ҳақидаги мақолалар-

ни ва телекўрсатувларни фақат спорт залида кўришни ташкил қилиш мумкин. Балки, тирноқларингизни педикюр қилдирмоқчидирсиз. Аммо электрон почтангизда тўпланиб қолган хатларни кимдир саралаб қўйиши керак. Ёчим фақатгина қолиб кетган электрон хатларни ўқиётганда педикюр хизматидан фойдаланиш.

Қизиқишларни жуфтлаш услуби Премак тамойили деб аталадиган психологик назариянинг амалдаги кўри-нишларидан биридир. Профессор Дэвид Премак шарафига номланган ушбу тамойилга кўра, “Бажарилиш эҳтимоли юқори хатти-ҳаракатлар бундай эҳтимоллик кам бўлган ҳаракатларни бажаришга ундайди”. Бошқача қилиб айтганда, ишхонадаги электрон хатларни саралаб чиқишни умуман истамасангиз ҳам, уни бирон-бир ёқим-ли иш билан бажарсангиз, тез орада кўникиб қоласиз.

Ушбу усулни 5-бобда кўриб чиқилган одатларни тахлаш билан ўйғунлаштириб, хулқ-атворни бошқарувчи қоидалар тизимини яратишда фойдаланиш мумкин.

Одатларни тахлаш ва қизиқишларни жуфтлаш усул-ларинининг биргаликдаги формуласи қуйидагича:

1. [ҲОЗИРГИ ОДАТ] уни бажариб бўлгандан кейин [КЕРАКЛИ ОДАТ]га ўтаман.
2. [КЕРАКЛИ ОДАТ]ни қилиб бўлгач, [ЎЗИМ ИСТАГАН ОДАТ]ни бажараман.

Агар янгиликларни ўқишни истасангиз-у, шукрона-ликни кўпроқ изҳор қилиш зарур бўлса:

- Эрталабки қаҳвани қуйгач, кеча содир бўлган бирор нарса учун шукур қиламан (керак).
- Кечаги бирор нарса учун шукрона айтганимдан сўнг янгиликларни ўқийман (истак).

Агар спорт ўйинларини томоша қилишни ёқтирсангиз, бироқ мижозларга қўнғироқ қилиб чиқиш керак бўлса:

- Тушликдаги танаффусдан кейин учта потенциал харидорга қўнғироқ қиламан (керак).

- Учта харидорга қўнғироқ қилгандан сўнг бироз спорт дастурларини томоша қиламан (истак).

Агар “Facebook” даги саҳифангизни ўқишни хоҳласангиз, аммо спорт билан кўпроқ шуғулланишга эҳтиёж бўлса:

- Телефонини қўлга олгандан кейин 10 та берпи машқини бажараман (керак).
- Берпи машқини 10 марта қилиб бўлгач, “Facebook” саҳифамни очиб кўраман (истак).

Кейинроқ учта мижозга жон деб қўнғироқ қилсангиз ёки 10 та берпи машқини сидқидилдан бажарсангиз ажаб эмас. Чунки улар спорт янгиликларини кўриш ёки “Facebook” саҳифасини текширишни англатади. Бажарилиши керак-бўлган ишни бажариш ёқтирган ишни бажаришни англатади.

Биз ушбу бобни супернормал стимул ҳақида суҳбатлашишдан бошлагандик. У реал борлиқнинг кучайтирилган шакли бўлиб, бизни ҳаракатга ундайди. Қизиқишларни жуфтлаш бу одатларнинг кенгайтирилган шаклини яратиш усулларида биридир. Бунда янги одат биз аллақачон истаётган ҳаракат билан боғланади. Қаршилиқ қилиб бўлмайдиган одатларни яратиш мураккаб масала, бироқ юқоридаги содда усулни қўллаш йўли билан деярли ҳар қандай одатнинг жозибадорлигини ошириш мумкин.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Хулқ-атвор ўзгаришининг иккинчи қоидасига кўра, *одат жозибали бўлиши зарур.*
- Вазият қанчалик ёқимли бўлса, унинг одат ҳосил қилиш хусусияти шунчалик кучли бўлади.
- Одатлар дофаминга боғлиқ қайта алоқа ҳалқасидир. Дофамин миқдори ошганда бизнинг ҳаракатга бўлган мотивациямиз шунчалик ортади.

АТОМ ОДАТЛАР

- Мукофотга эришиш эмас, балки унинг яқинлигини сезиш бизни ҳаракатга ундайди. Олдиндан сезиш қанчалик кучли бўлса, дофамин миқдори шунчалик ортади.
- Қизиқишларни жуфтлаш одатларнинг жозибadorлигини ошириш усулидир. Унинг мазмуни бажарилиши керак бўлган ишни қилишни истаётган ҳаракат билан жуфтлашдан иборатдир.

9

ОДАТЛАР ШАКЛЛАНИШИДА ЯҚИН ИНСОНЛАР ЎРНИ

1965 йилда венгриялик Ласло Полгар исмли одам Клара исмли аёлга бир нечта антиқа хат ёзган.

Ласло қунт билан ишлашга қаттиқ ишонарди. Ласлонинг дунёда ишонган яккаю ягона нарсаси шу эди. У туғма истеъдод ҳақида эшитишни ҳам хоҳламасди. Унинг фикрича, ўз устида астойдил ишлаш ва яхши одатларни шакллантириш орқали бола ҳар қандай соҳанинг даҳосига айланиши мумкин. Унинг ҳаётдаги шиори: “Даҳолар туғилмайди, балки таълим ва тарбия натижасида пайдо бўлади” эди.

Ласло ушбу ғояга шу қадар ишонар эдики, уларни ўз фарзандларида синаб кўришга ҳам тайёр эди. Унинг Кларага хат ёзишдан мақсади ҳам тажриба учун кўнгилли турмуш ўртоқ қидириш эди. Клара ўқитувчи эди, гарчи унинг бу ғояга ишончи Ласлоникидек мустаҳкам бўлмаса ҳам, тўғри тарбия бериш билан ҳар қандай инсон ўз кўникмаларини кучайтириши мумкин деб ҳисобларди.

Ласло шахмат ўйини тажриба учун мос тушади деган қарорга келиб, ўз фарзандларини ушбу спортнинг чинакам усталарига айлантириш режасини ишлаб чиқди. У фарзандларига уйда таълим беришга қарор қилди. Бундай таълим Венгрияда жуда кам учрарди. Режага кўра, уларнинг уйи шахмат ҳақидаги китоблар ва буюк

шахматчиларнинг суратларига тўла бўлар, болалар эса бир-бири билан шахмат ўйнаб, энг нуфузли мусобақаларда қатнашиши керак эди. Болалар дуч келган ҳар бир рақибнинг ўйини кузатилиб, махсус файлларда ипидан игнасиғача қайд этилиб бориларди. Уларнинг ҳаёти шахматга бағишланди.

Ласлонинг саъй-ҳаракатлари зое кетмади. У Клара билан турмуш қурди ва бир неча йил ичида Полгарлар оиласида уч қизалоқ Сюзан, София ва Юдит дунёга келди.

Тўнғич қизи Сюзан тўрт ёшлигида шахмат ўйнашни, олти ойдан сўнг эса катталарни ютишни бошлади.

Ўртанча қизи София янада юқори натижаларга эришди. Ўн тўрт ёшида у дунё чемпиони, бир неча йилдан сўнг эса гроссмейстер унвонига сазовор бўлди.

Кенжа қизи Юдит ҳаммасидан ҳам ўтиб тушди. Беш ёшида у отасини енга оларди. Ўн икки ёшида у дунёдаги энг яхши шахмат ўйинчилари юзталигига кирган энг ёш ўйинчига айланди. У ўн беш ёшу тўрт ойлик бўлганда, аввалги рекордчи Бобби Фишерни ортда қолдириб, тарихдаги энг ёш гроссмейстерга айланди. Йигирма етти йил давомида у жаҳоннинг энг яхши аёл шахматчиси унвонини сақлаб қолди.

132 | Опа-сингил Полгарларнинг болалиги, юмшоқ қилиб айтганда ноодатий ўтган. Шунга қарамасдан улар болалик даврини ёқимли ва ҳатто лаззатли хотираларга тўла ҳолда эслайди. Интервьюларда улар ёшлик даврларини машаққатли эмас, балки қизиқарли деб таърифлайди. Улар шахмат ўйнашни чиндан ҳам яхши кўрарди. Ўйинни қанча кўп ўйнаса, шунчалик оз туюларди. Кунларнинг бирида Ласло Софияни ярим кечаси ҳаммомда шахмат ўйнаётганини кўриб қолади. У қизини ухлашга олиб кетар экан, “Қизим, шахмат доначаларини ўз ҳолига қўй”, – дейди. Бунга София: “Дадажон, аммо улар мени ўз ҳолимга қўймайди-да!” – дея жавоб қайтаради.

Опа-сингил Полгарлар шахматни ҳамма нарсадан устун қўядиган муҳитда вояга етган. Уларни шахмат

учун мақташар ва мукофотлашарди. Улар ўсиб-улғайган муҳитда шахматга муккасидан кетиш нормал ҳолат бўлган. Биз яшаётган муҳит учун нормал бўлган одатлар кўпинча энг ёқимлилардан бири бўлишига кейинги мисолларда ҳам яна гувоҳ бўламиз.

ИЖТИМОЙ МЕЪЁРЛАРНИНГ ЎЗИГА ЖАЛБ ҚИЛА ОЛИШ ХУСУСИЯТИ

Одамлар жамоа бўлиб яшайдиган жонзотдир. Биз бошқаларга қўшилишни, ўзгаларнинг ҳурмат-эътибори ва мақтовига эришишни истаймиз. Бундай мойиллик омон қолиш учун жуда муҳим. Ўтмишда одамлар узоқ вақт қабила бўлиб кун кечирган. Қабиладан ажралиб қолиш ёки бундан-да ёмони – ундан қувғин қилиниш ўлим билан баробар бўлган. “Ёлғиз бўри ўлади, аммо тўда яшашда давом этади” (Бўлинганни бўри ер).

Бошқалар билан яхши чиқиша оладиганлар эса хавфсизроқ муҳитда яшаб, кўпроқ ресурслардан фойдалана олган. Уларнинг жуфт топиш имконияти ҳам ошган. Чарльз Дарвин айтганидек, “Инсониятнинг узоқ ўтмиши давомида биргаликда самарали меҳнат қилиш ва муаммоларни еча олишни ўрганган қабилалар устунликка эришган”. Натижада жамоага дахлдорлик ҳисси инсон табиатининг ич-ичига сингиб кетган. Ушбу қадимий мойиллик ҳозирги замонда ҳам хулқ-атворимизга кучли таъсир кўрсатади.

Биз дастлабки одатларимизни нафақат онгли равишда | 133
танламаймиз, балки тақлид йўли билан ўрганамиз. Биз ота-онамиз, яқинларимиз, дин ёки мактаб, маҳалла ва умуман жамият кўрсатган йўлдан борамиз. Юқоридаги гуруҳларнинг ҳар бири қачон турмуш қуриш керак, турмуш қуриш шартми, нечта фарзанд кўрган маъқул, қайси байрамларни нишонлаш керак, болаларнинг туғилган кунига қанча пул сарфлаш кераклиги сингари кўплаб масалалар бўйича ўзининг кутувлари ва стандартларига

эга. Ушбу ижтимоий меъёрлар кундалик хулқ-атвори-
нгизни бошқарувчи ёзилмаган қонунлардир. Улар хаё-
лингизнинг бир четини доим эгаллаб туради. Кўпинча
маданиятингиз учун хос бўлган қоидаларга ўйламасдан,
уларга танқидий ёндашмасдан ва ҳатто мавжудлигини
англамасдан риоя қиласиз. Француз файласуфи Мишель
де Монтень айтганидек, “Жамиятдаги анъана ва одатлар
бизни ўз оқими билан олиб кетади”.

Кўпинча, оқим билан сузишнинг сизга оғирлиги
тушмайди. Ҳамма бирон-бир гуруҳга мансуб бўлишни
истайди. Агар шахмат ўйнаш кўникмаларингизни муко-
фотлайдиган оилада улғайган бўлсангиз, шахмат ўйнаш
жуда ҳам жозибали туюлади. Агар ҳамма қимматбаҳо
костюм кийиб юрадиган жойда ишласангиз, сиз ҳам шун-
дай кийим кийишга мойил бўласиз. Агар дўстларингиз
фақат ўзлари тушунадиган латифа ёки иборани қўллаётган
бўлса, сиз ҳам қатордан қолиб кетишни истамайсиз. Чун-
ки улар сиз ҳам тушунаётганингизни билишини хоҳлай-
сиз. Жамоага қўшилиш имконини берувчи хатти-ҳаракат-
лар доим жозибалироқ бўлади.

Биз, айниқса, уч гуруҳ инсонларнинг одатларига кўп-
роқ тақлид қиламиз:

- яқинлар;
- кўпчилик;
- нуфуз;

134 |

Ҳар бир гуруҳ хулқ-атвор ўзгаришининг иккинчи қои-
дасидан фойдаланиш ва одатларингиз жозибасини оши-
риш имконини беради.

Яқинларга тақлид

Яқинлик хулқ-атворимизга сезиларли таъсир кўр-
сатади. 6-бобда гувоҳ бўлганимиздек, атроф-муҳитга
нисбатан олганда ушбу жумла тўғри айтилган. Бироқ
ижтимоий муҳит ҳам ушбу қоидага мос келади.

Биз атрофимиздаги кишиларнинг одатларини ўзлаш-
тириб оламиз. Ота-онамиз можароларда ўзини қандай

тутиши, тенгдошларимиз қизлар билан қандай гаплашиши ёки ҳамкасбларимиз натижаларга қандай эришаётганларини кўчириб оламиз. Агар дўстларингиз чекса, сиз ҳам бундан чекиб кўргингиз келади. Агар турмуш ўртоғингизнинг ётишдан олдин эшик қулфланганини текшириш одати бўлса, сизда ҳам бундай одат тез орада шаклланади.

Мен ҳам ўзим англамаган ҳолда атрофимдагиларнинг хатти-ҳаракатларига тақлид қиламан. Суҳбат пайтида ўзимни беихтиёр суҳбатдошимга ўхшаб тута бошлайман. Коллежда худди хонадошларимдек гапирардим. Бошқа мамлакатларда сафарда бўлган пайтимда қанчалик уринсам ҳам маҳаллий лаҳжада гапириб юборардим.

Умумий қоида сифатида айтиш мумкинки, бирор киши билан орамиз қанчалик яқин бўлса, уларнинг одатларига тақлид қилиш эҳтимоли шунчалик юқори бўлади. Аҳамиятга молик тадқиқотлардан бирида 12 минг киши 32 йил давомида кузатилган. Унинг натижаларига кўра, бирор кишининг семиз дўсти бўлса, унинг ҳам семириш эҳтимоли 57 фоизга етади. Шунингдек, бу қоида ижобий ҳолатда ҳам ишлайди. Бошқа бир тадқиқотда ўзаро яқин кишилардан бири озган бўлса, учдан бир ҳолатда унинг шериги ҳам ортиқча вазндан халос бўлган. Оила аъзоларимиз ва дўстларимиз кўзга кўринмас ижтимоий босим ўтказиб, бизни ўзлари томонга тортади.

Фақат ёмон одамлар таъсирига тушиб қолсангизгина бундай ижтимоий босим салбий оқибатларга олиб келади. Астронавт Майк Массимино Массачусетс Технология институтида ўқиб юрган кезларида робототехника фанидан дарс олади. Шу курсда ўқиган ўн талабанинг тўрттаси кейинчалик астронавт бўлган. Фазога учиб орзу қиладиган одам учун бунданда яхшироқ муҳитни топиш қийин бўлар эди. Бошқа бир тадқиқотга кўра, ўн бир ёки ўн икки ёшдаги боланинг энг яқин дўстининг IQ даражаси қанчалик баланд бўлса, ўн беш ёшда унинг

IQ кўрсаткичи ҳам шунчалик баланд бўлади. Туғма ақл-заковат кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда ҳам натижа шундайлигича қолган. Биз атрофимиздаги кишиларнинг сифатлари ва услубларини ўзимизга сингдириб оламиз.

Яхши одатларни шакллантиришнинг энг самарали усулларида бири бу сиз истаган одат кундалик хулқ-атвориға айланган жамоага қўшилишдир. Атрофингиздаги одамлар бир ишни ҳар куни бажараётганиға гувоҳ бўлсангиз, ўша одатни шакллантириш осон кечади. Спорт билан мунтазам шуғулланадиган кишилар ичига тушиб қолсангиз, жисмоний машқ қилишни одатий ҳол деб ҳисоблай бошлайсиз. Агар жазз шинавандалари билан бирға вақт ўтказсак, ҳар куни жазз тинглаш яхши фикр деб ҳисоблайсиз. Сизни ўраб турган ижтимоий муҳит нималарни “нормал” деб ҳисоблашингизни белгилайди. Ўзингиз истаган одатға эға инсонлар билан дўстлашиш ва бир жамиятда яшаш шу одат шаклланиб, узоқ вақт давом этишиға ёрдам беради.

Янги одатларнинг жозибадорлигини янада ошириш учун ушбу усулни янада такомиллаштириш мумкин.

Янги жамоа нафақат биз истаган хулқ-атворға эға бўлиши керак (1), балки улар билан қандайдир умумийлик ҳам бўлиши лозим (2). Нью-йорклик тадбиркор Стив Камб “Nerd Fitness” деб номланган компанияни бошқаради. У “компьютерға муккаасидан кетганлар, ғайриоддий кишилар ва мутантларға ортиқча вазндан қутулиш, кучлироқ бўлиш ва саломатлигини мустаҳкамлашға” ёрдам беради. Унинг мижозлари видео ўйин шинавандалари, фильм ишқибозлари ва шунчаки спорт билан шуғулланишни истаган ўртамиёна одамларни ўз ичига олади. Кўпчилик спорт залиға биринчи марта қатнаганда ёки янги парҳезни бошлаганда ўзини ёлғиз ҳис қилади. Бироқ янги жамоаға бирон-бир жиҳатдан яқин бўлсак, айтайлик, ҳаммамиз “Юлдузлар жангини” севиб томоша қилсак, ўзгаришлар у қадар ёқимсиз бўлмай

қолади. Чунки янги жамоа биз аллақачон қиладиган ишни маъқуллайдигандек туюлади.

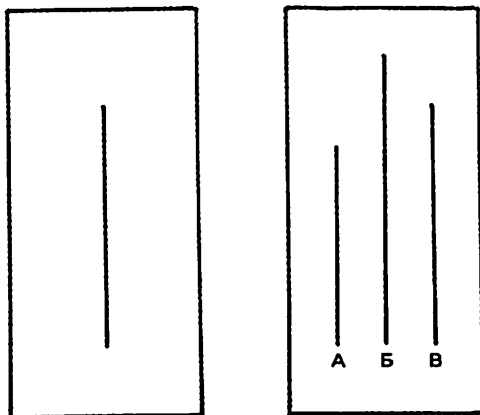
Бошқа ҳеч нарса бир жамоага мансуб бўлишдек мотивацияни узоқ вақт сақлай олмайди. У бир кишилик саргузаштни жамоавий саргузаштга айлантиради. Олдин ўз ҳолингизча яшар эдингиз. Ўзлигингиз фақат ўзингизга тегишли эди. Сиз китобсевар, мусиқачи ёки спортчи эдингиз. Китобсеварлар тўғараги, мусиқа жамоаси ёки велопойгачилар гуруҳига қўшилгандан кейин эса ўзлигингиз атрофдагиларники билан уйғунлашади. Ўсиш ва ўзгариш энди бир кишининг хоҳишига боғлиқ эмас. Энди биз китобхон, мусиқачи ёки спортчимиз. Умумийлик индивидуал ўзлигимизни кучайтиради. Шу сабабдан мақсадга эришгандан сўнг ҳам жамоа билан қолиш янги одатларнинг узоқ вақт сақланиб қолишида ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Айнан дўстлик ва жамоавийлик биз яратган янги ўзлик ва одатларнинг кенг илдиз отиши ва ривожланишини таъминлайди.

Кўпчиликка тақлид

1950-йилларда психолог Соломон Аш қатор тажрибалар ўтказди. Эндиликда биз ушбу тажрибаларни ҳар бир талабага ўргатамиз. Тажриба бошланишидан олдин иштирокчилар бир гуруҳ нотаниш кишилар бўлган хонага киради. Аслида эса бу нотаниш кишилар тажриба ўтказувчи томонидан ёлланган актёрлар эди, улар саволларга аввалдан тайёрланган жавобларни бериш | 137

учун ёлланганди. Гуруҳга иккита карточка кўрсатилган. Уларнинг бирида битта чизиқ, иккинчисида эса бир нечта чизиқ бор эди. Гуруҳдаги ҳар бир кишидан иккинчи карточка ичидан биринчи карточкадаги чизиқ узунлигига тенг чизиқни топиш сўралган. Вазифа жуда осон эди. Қуйида тажрибада фойдаланилган карточкалар жуфтлигига мисол келтирилган.

Ижтимоий меъёрларга бўйсунуш



10-расм. Соломон Аш ўзининг ижтимоий меъёрларга бўйсунушга бағишланган машҳур тажрибаларида фойдаланган иккита карточканинг сурати. Чап томондаги карточкада чизилган чизиқнинг узунлиги ўнг томондаги В чизиқ билан тенг экани шундоқ кўри-ниб турибди. Бироқ актёрлар гуруҳи бунинг аксини таъкидлагандан сўнг тадқиқот иштирокчилари фикрларини ўзгартирган ва ўз кўзларига ишониш ўрнига кўпчиликнинг фикрига қўшилишни маъқул кўрган.

138 | Тажриба ҳар сафар бир хил тарзда бошланарди. Дастлаб бир нечта осон карточкалар кўрсатилар, ҳамма тўғри жавобни танларди. Бир нечта карточкадан кейин иштирокчиларга худди аввалгиларига ўхшаш карточкалар берилди. Фақат энди хонадаги актёрлар атайлаб нотўғри жавобни танлашди. Мисол учун, улар расмда келтирилган “А” чизиқни танлашди. Гарчи чизиқлар бир-биридан аниқ ажралиб турса ҳам, ҳамма айнан шу жавобни танлади.

Уюштирилган жавобдан беҳабар иштирокчида дарҳол тушунмовчилик пайдо бўлди. Улар расмга аланглаб қарар, уларда асабий кулги пайдо бўларди. Улар шеригининг жавоб реакцияларига қайта-қайта эътибор беришар эди. Шериклари эса бирма-бир ўша битта нотўғри жавобни танлар экан, улардаги қўзғалиш ортиб борарди. Тез орада

иштирокчилар ўз кўзидан шубҳалана бошлади. Охир-оқибат, гарчи жавоб нотўғри эканини ич-ичидан сезиб турса-да, кўпчиликнинг фикрига қўшилди.

Аш ушбу тажрибани кўп маротаба, ҳар хил усулларда ўтказиб кўрди. Унинг кузатувларига кўра, гуруҳдаги актёрлар сони ортгани сайин, иштирокчининг кўпчилик фикрига бўйсунishi кучайиб борди. Агар хонада иштирокчи билан фақат битта актёр бўлса, бу уларнинг қарор қабул қилишига ҳеч қандай таъсир кўрсатмади. Иштирокчи шунчаки ўзини унчалик ҳам ақлли бўлмаган киши билан тушиб қолган деб ҳисоблади. Хонада иккита актёрнинг бўлиши ҳам унчалик таъсир қилмади. Аммо актёрлар сони 3 кейинроқ 4 ва охирида саккизтага етганда, текширилувчи иккилана бошлади. Тажрибалар сўнггида шу нарса маълум бўлдики, 75 фоиз одам гарчи нотўғрилиги аниқ кўриниб турса ҳам, кўпчилик танлаган жавобга рози бўлган.¹

Ўзимизни қандай тутишимиз кераклигига ишончимиз комил бўлмаган пайтда йўл-йўриқ излаб кўпчиликка боқамиз. Биз доим атрофимиздагиларни кузатиб, уларнинг нима қилаётганига эътибор берамиз. Биз “Ата-

¹ Кейинги тадқиқотлар гуруҳ таркибида кўпчилик фикрига қарши бўлган битта актёрнинг бўлиши иштирокчиларнинг ҳам чизикларни ҳар хил эканлиги ҳақидаги ўз фикрини айтишига сабаб бўлишини аниқлади. Шахсий фикримиз жамоаники билан мос келмаган ҳолларда ёнимизда иттифоқчининг бўлиши бизга далда бўлади. Агар ижтимоий меъёрларга қарши курашиш учун куч зарур бўлса, ўзингизга шерик қидиринг. Қўшимча маълумот учун қаранг: Solomon E. Asch, “Opinions and Social Pressure,” *Scientific American* 193, no. 5 (1955), doi:10.1038/scientificamerican1155-31; and William N. Morris and Robert S. Miller, “The Effects of Consensus-Breaking and Consensus-Preempting Partners on Reduction of Conformity,” *Journal of Experimental Social Psychology* 11, no. 3 (1975), doi:10.1016/s0022-1031(75)80023-0.

Текширилувчиларнинг деярли етмиш беш фоизи ҳеч бўлмаганда бир марта хато қилган. Бироқ барча берилган жавоблар ҳисобга олинса, тўғри жавоблар улуши ўндан икки қисми ташкил қилади. Қайси кўрсаткични ҳисоблашимиздан қатъи назар хулоса шуки, гуруҳ таъсирида аниқ қарор қабул қилиш қобилиятимиз ўзгариши мумкин.

zon”, “Yelp” ёки “TripAdvisor” да бошқалар қолдирган фикрларни ўқиймиз. Чунки “энг яхши” харидорлар, таом шинавандалари ва саёҳатчиларнинг одатларига тақлид қилишни истаймиз. Одатда бу усул ўзини оқлайди. Кўпчиликнинг танлови етарлича исбот бўла олади.

Аммо масаланинг салбий жиҳати ҳам бор.

Жамоанинг меъёрий хулқ-атвори якка шахснинг яхшироқ хулқ-атворини четга суриб қўяди. Мисол тариқасида шимпанзелар устида ўтказилган бир тажрибани келтириш мумкин. Тажрибада бир шимпанзе бир гуруҳ вакили сифатида ёнғоқ чақишнинг самарали усулини ўрганади. Сўнг уни камроқ самара берадиган усулдан фойдаланадиган бошқа гуруҳга ўтказишади. У шунчаки бошқалардан ажралиб қолмаслик учун ўзи биладиган самарали усулдан фойдаланмайди.

Инсонларда ҳам шунга ўхшаш ҳолатни кузатиш мумкин. Ҳар биримизда гуруҳ меъёрларига риоя қилишга мажбурловчи кучли босим мавжуд. Гуруҳ томонидан қабул қилиниш кўпинча баҳсда ғолиб бўлиш, ақллироқ кўриниш ёки ҳақиқатни билишдан кўра кўпроқ қадрланади. Кўп ҳолларда бир ўзимиз ҳақ бўлгандан кўра омма билан ноҳақ бўлишни афзал кўраемиз.

Инсон мияси бошқа одамлар билан мураса қилишни билади. У бошқалар билан иноқ бўлишни истайди. Бу унинг табиатидир. Гуруҳга атайлаб эътибор бермаслик ёки бошқалар фикри билан ҳисоблашмасдан ушбу мойилликни енгил мумкин, бироқ бунинг учун тер тўкиш керак. Жамиятингиздагиларга қарши чиқиш доимо қўшимча куч талаб қилади.

Одатларимизни ўзгартириш жамоа фикрига қарши чиқишни англатса, у ёқимсиз бўлади. У жамоага қўшилишга хизмат қилганда эса, аксинча, жуда жозибали бўлади.

Нуфузликларга тақлид

Одамлар барча замонларда ҳокимият, шон-шўҳрат ва мартабага интилиб келган. Биз кўксимизни орден ва медалларга тўлдиришни истаймиз. Барчамиз номимизга президент ёки ҳамкор сўзларини қўшиб айтишларини хоҳлаймиз. Бизни тан олишлари, мақтовга кўмишлари ва бошқалардан ажралиб туриш учун кўп нарсаларга тайёرمىз. Бу, балки, шўҳратпарастликдир, бироқ кўп ҳолларда ақлли қарор ҳамдир. Тарихда катта ҳокимият ва юқори мартабага эга кишилар кўпроқ ресурсларга эга бўлган, омон қолиш ҳақида камроқ қайғурган ва уларнинг жуфт топиши осонроқ бўлган.

Ўзгалар ҳурматига ва ҳавасига сабаб бўладиган, бизни тан олишга мажбур қиладиган ва мартабамизни оширадиган хулқ-атвори намоён қилишга катта мойил-лигимиз мавжуд. Биз спорт залида мушакларини кўз-кўз қила оладиган спортчи ёки оркестрдаги энг қийин ноталарни ижро этадиган мусиқачи, ёки фарзандлари энг юқори натижаларга эришган ота-она бўлишни истаймиз. Чунки бу хусусиятлар бизни оммадан ажратиб туради. Жамоага қўшилдик дегунча, ўзимизни ундан юқори кўтаришга ҳаракат қиламиз.

Шу сабабдан ҳам муваффақиятли одамларнинг одатларига қизиқамиз. Ўзимиз ҳам муваффақиятга эришишни истаганимиз учун уларнинг хатти-ҳаракатларига тақлид қиламиз. Кундалик ҳаётимиздаги кўплаб одатларимиз биз ҳурмат қиладиган кишилардан кўчирилган. Соҳамиздаги энг муваффақиятли компанияларнинг иш услубларини такрорлаймиз. Ўзимиз ёқтирган ошпазнинг рецептлари асосида таомлар тайёрлаймиз. Севимли адибимизнинг ёзиш услубини қўллаймиз. Раҳбаримизнинг сўзлашиш услубини ўзлаштириб оламиз. Ўзимиз ҳасад қиладиган кишиларга тақлид қиламиз.

Юқори мартабали кишилар ўзгаларнинг ҳурмати ва мақтовига сазовор бўлади. Шу сабабдан мартабамизни

10

ЁМОН ОДАТЛАР САБАБИНИ АНИҚЛАШ ВА УЛАРНИ ЙЎҚОТИШ

2012 йил охирида мен Истанбулнинг энг машҳур Истиқлол кўчасидан ўнчалик узоқ бўлмаган эски бир уйда тунагандим. Бу Туркия бўйлаб 4 кунлик саёҳатимнинг бир қисми бўлиб, гид-ҳамроҳим Майк мендан бир неча қадам нарироқда эски курсида дам олар эди.

Майк аслида гид эмасди. Бу майнлик йигит Туркияда беш йилдан бери яшарди. Аммо Туркияга келганимда у мамлакатни кўрсатишни таклиф қилди ва мен рози бўлдим. Ўша кунларнинг бирида у мени бир нечта турк дўсти билан кечки овқатга таклиф қилди.

144 | Етти киши бирга суҳбатлашиб ўтирардик. Улар орасида фақат мен кунига бир қутидан тамаки чекмаган эканман. Мен турк йигитларнинг биридан у чекишни қандай бошлагани ҳақида сўрадим. “Дўстлар туфайли, — дея жавоб берди у, — ҳар доим дўстлар туфайли бўлади. Агар улардан бирортаси чекса, сиз ҳам синаб кўрасиз”.

Энг қизиғи, хонадагиларнинг ярми чекишни ташлашга муваффақ бўлганди. Майк бир неча йилдан бери чекмай қўйганди. У чекишни ташлашига Аллен Карнинг “Чекишни ташлашнинг осон йўли” китоби сабаб бўлгани ҳақида кўюниб гапирарди.

“Китоб сизни чекиш дардидан халос қилади, — деди у. — Муаллиф: “Ўзингизни алдашдан тўхтанг. Чекишни ич-

ичингиздан истамаслигингизни биласиз. Аслида чекиб роҳатланмайсиз”, дея уқтиради. Натижада ўзингизни жабрланувчидек ҳис қилмай қўясиз. Чекишга бўлган эҳтиёж аслида йўқ эканини тушуна бошлайсиз”.

Мен бирор марта ҳам оғзимга тамаки олмаганман. Бироқ қизиқиш сабабли бу китобни ўқиб кўрдим. Муаллиф кашандаларнинг хуморини йўқотиш учун антиқа усулларни таклиф этади. У чекиш билан боғлиқ ҳар бир сигнални алоҳида таҳлил қилади ва уларга янгича мазмун беради.

Қуйида китобдаги айрим ғоялар келтирилган:

- Ўзингизни бирор нарсадан воз кечяпман деб ҳисоблайсиз, аслида эса воз кечадиган нарсанинг ўзи йўқ, чунки тамаки сизга ҳеч нарса бермайди.
- Чекиш одамларга қўшилиш учун восита деб ҳисобласангиз адашасиз. Одамларга чекмасдан ҳам қўшилиш мумкин.
- Тамаки стресс билан курашмайди. У асабларингизни тинчлантириш ўрнига асаб толаларини ўлдиради.

Муаллиф шу ва шунга ўхшаш ибораларни қайта ва қайта келтиради. “Бунни миянгизга қуйиб олинг, — дейди у. — Чекишни ташлаб нафақат саломатлигингиз ва чўнтагингизга фойда келтирасиз ҳамда қувватингизни оширасиз, балки ўзингизга бўлган ишончни ҳам шакллантирасиз, ўзингизни ҳурмат қила бошлайсиз, чин эркинликка эришасиз ва энг муҳими, ҳаётингиз давомийлигини ва сифатини оширасиз”.

Китобни тугатганингизда чекиш дунёдаги энг бемаъни ишдек туюла бошлайди. Агар чекиш ҳеч қандай фойда келтирмайдиган бўлса, уни давом эттиришнинг нима кераги бор. Бу хулқ-атвор ўзгариши 2-қоидасининг тескари кўринишидир. Яъни ёмон одат жозибасиз бўлиши керак. Бу ғоя ўта содда туюлиши мумкин. Фикрлаши-

нгизни ўзгартирасиз-да, чекишни осонгина ташлайсиз. Аммо ҳозир яна бироз мен билан қолишингизни илтимос қиламан.

ИСТАКЛАР ҚАНДАЙ ПАЙДО БЎЛАДИ?

Ҳар қандай хулқ-атвор ортида юзаки истак ҳамда чуқур яширинган мотив ётади. Мен кўпинча тако ейишни истаб қоламан. Агар кимдир мендан нима сабабдан тако ейишни хоҳлаётганимни сўраса, мен ҳеч қачон тирик қолиш учун ейишим керак, деб жавоб бермайман. Бироқ аслида, такони ейишни истаётганимнинг сабаби айнан тирик қолиш учун овқатланиш зарурлигига бориб тақалади. Гарчи айнан тако егим келаётган бўлса ҳам, озуқага бўлган талаб унинг яширин мотиви ҳисобланади.

Яширин мотивларнинг айримлари қуйида келтирилган:

- қувватни тежаш;
- сув ва егулик топиш;
- жўфтлашиш ва насл қолдириш;
- жамоага қўшилиш;
- жамият томонидан қабул қилиниш ва мақтов олиш;
- ноаниқликни камайтириш;
- обрў ва шуҳратга эришиш.

146 | Истак бу шунчаки чуқур мотивларнинг ўзига хос тарзда намоён бўлишидир. Миянгиз тамаки чекиш, “Instagram” саҳифасини очиш ёки видео ўйинлар ўйнашни талаб қиладиган тарзда ривожланмаган. Ич-ичингизда фақат ноаниқликни камайтириш, қўрқувни йўқотиш, жамият томонидан қабул қилиниш ёки обрўга эришишни истайсиз.

Тезда одатланиб қоладиган ҳар қандай маҳсулот ёки хизматга назар ташласангиз, улар янги мотивация яратмаётгани, балки табиий эҳтиёжларингиздан фойдаланаётганига гувоҳ бўласиз.

- Жуфтлашиш ва насл қолдириш = танишув сайтларидан фойдаланиш
- Жамоага қўшилиш = “Facebook”даги саҳифани текшириш
- Жамият томонидан қабул қилиниш ва мақтов олиш = “Instagram”га пост қўйиш
- Ноаниқликни камайтириш = “Google”да қидирув ўтказиш
- Обрў ва шўҳратга эришиш = видео ўйинлар ўйнаш.

Кундалик одатларингиз бу қадимги эҳтиёжларни қондиришнинг замонавий ечимларидир. Эски иллатларнинг янгича шакли. Инсон хатти-ҳаракатлари ортидаги мотивлар ўзгармасдан қолган. Аниқ бир одат эса қайси тарихий даврда яшаётганингизга қараб фарқланади.

Энди муҳим қисми билан танишинг: ягона мотивни қондиришнинг турли-туман йўллари бор. Кимдир стресс билан чекиш ёрдамида курашади. Бошқа бир одам эса ўзини югуриб тинчлантиради. Одатларингиз ҳар доим ҳам муаммонинг энг тўғри ечими бўлавермайди. Улар фақат сиз биладиган ечимлардир. Миянгизда маълум муаммо билан унинг ечими ўртасида боғлиқлик пайдо бўлгандан кейин сиз унга қайта-қайта мурожаат қилаверасиз.

Шу боғлиқлик одат деб номланади. Айнан уларга асосланган ҳолда одат такрорлашга арзиш ёки арзимаслиги ҳақида хулоса қиламиз. 1-қоидага тўхталиб ўтганимизда айтганимдек, миянгиз доимий равишда атроф-муҳитдан сигналларни қабул қилиб, улар орасидан аҳамиятлиларини ажратиб туради. У ҳар сафар янги сигнал қабул қилганда бўлиши мумкин бўлган воқеаларни симуляциялаб, кейинги қадамингиз қандай бўлиши кераклигини башоратлашга уринади.

Сигнал: Ўчоқ қизиб турганини кўрдингиз.

Башорат: Агар унга қўлимни теккизсам, куйиб қоламан, шунинг учун бундай қилмаслигим керак.

Сигнал: Светофорнинг яшил чироғи ёниб турганини кўрдингиз.

Башорат: Агар газни босадиган бўлсам, чорраҳадан хавфсиз ўтиб оламан ва манзилимга тезроқ етаман. Шунинг учун газ педалини босишим керак.

Сиз сигнални қабул қиласиз, уни ўз тажрибангизга суянган ҳолда таҳлил қиласиз ва мос жавоб усулини танлайсиз.

Буларнинг барчаси кўз очиб юмгунча содир бўлади. Шунга қарамасдан уларнинг одат юзага келишидаги ўрни ғоят улкан. Чунки ҳар қандай ҳаракат башоратлашдан кейин содир бўлади. Ҳаётда таъсирга жавобан акс таъсир механизми бўйича яшаётганга ўхшаймиз. Аслида эса жавоб реакциямиз башоратлашга асосланган. Кун бўйи кўз олдимизда содир бўлган воқеалар ва ўтмишдаги тажрибамизга асосан кейин нима қилиш кераклигини тахмин қилиш билан шуғулланамиз. Биз тўхтовсиз равишда келгуси дақиқада нима бўлишини башоратлаймиз.

Қиладиган хатти-ҳаракатларимиз шу башоратларимизга боғлиқ. Бошқача қилиб айтганда, хулқ-атворимиз борлиқнинг объектив ҳолатига эмас, балки воқеаларни биз қандай талқин қилганимизга боғлиқ. Икки одам сигарет донасига қараганда бирида чекишга бўлган истак, иккинчисида эса унинг ҳидига нисбатан ёқимсиз туйғу пайдо бўлиши мумкин. Башоратларимизга боғлиқ равишда битта сигнал ёмон одатга ҳам, яхшисига ҳам туртки бериши мумкин. Қиладиган башоратимиз одатларимизнинг сабабидир.

148 |

Башорат туйғулар пайдо бўлишига олиб келади. Ушбу ҳис-туйғуларни хоҳиш-истак деб атаймиз. Ҳис-туйғулар биз қабул қиладиган сигналлар ва қилган башоратларимизни амалда қўллаш мумкин бўлган йўриқномаларга айлантиради. Улар ҳозирда нимани сезаётганимизни тушунтириб беради. Мисол учун, ўзингиз англаган ёки англамаган ҳолда ҳозирда ҳароратни сезиб турибсиз. Агар ҳарорат бир даражага пасайса, ҳеч нарса қилмайсиз. Бироқ ҳарорат 10 даражага пасаядиган бўлса, совқотиб,

қалинроқ кийиниб оласиз. Совқотиш сизни ҳаракат қилишга мажбур қилди. Ҳарорат бўйича сигналларни шусиз ҳам тўхтовсиз қабул қилиб тургандингиз, бироқ иссиқроқ кийим кийсангиз аҳволингиз яхшироқ бўлишини башорат қилгандан сўнггина ҳаракатга келдингиз.

Хоҳиш-истак – бу нимадир етишмаётганлик ҳиссидир. Уни ҳозирги ҳолатимизни ўзгартиришга бўлган уриниш деса бўлади. Агар ҳарорат тушиб кетса танамиз сезаётган совуқлик ва у сезишни истаган илиқлик ўртасида ному-таносиблик юзага келади. Ҳозирги ҳолат ва сиз истаган ҳолатлар ўртасидаги бўшлиқ сизни ҳаракат қилишга ундайди.

Хоҳиш бу ҳозирги ва келажакда бўлишни истаган ҳолатларимиз ўртасидаги фарқ бўлиб, бутунлай аҳамиятсиз туюлган ҳаракатлар замирида ҳам орзумизга бўлган интилиш ётади. Кўп овқат еб қўйиш, сигаретга ўт олдириш ёки ижтимоий тармоқларга киришимизнинг асл сабаби чипс, сигарет ёки лайкларга бўлган эҳтиёж эмас. Шунчаки ҳозирги ҳолатимиздан бошқача ҳис қилишга интилишдир.

Ҳис-туйғуларимиз қилаётган ишларимизни давом эттириш ёки ўзгартириш кераклиги ҳақида маълумот беради. Улар бизга энг яхши йўлни танлашга ёрдам беради. Олимлар ҳис-туйғуларимиз зарарланганда қарор қабул қилиш қобилятимиз ҳам йўқолишини аниқлаган. Бундай вазиятда нимага интилиш ва нималардан ўзимизни нари тутишимиз кераклиги ҳақида ахборот ололмаймиз. Невролог олим Антонио Дамасио ушбу ҳолатни қуйидагича изоҳлайди: “Ҳис-туйғулар бизга нарсаларни яхши, ёмон ва аҳамиятсизга ажратишга имкон беради”.

Хулоса қилиб айтганда, истик ва одат аслида фундаментал эҳтиёжларимизни қондиришга бўлган уринишдир. Агар одат эҳтиёжимизни қондира олса, уни яна такрорлаш истаги пайдо бўлади. Вақт ўтиши билан ижтимоий тармоқлардан фойдалансак ўзимизни суюкли

ҳис қилишимизни, “YouTube” томоша қилганда эса қўрқувларимизни эсдан чиқаришимиз мумкинлигини башоратлай бошлаймиз. Ёқимли ҳислар билан боғланган одатлар жозибали бўлади. Бу билимдан ўзимиз учун фойдаланиб, унинг салбий оқибатларидан нари туришимиз мумкин.

Мияни қийин одатлардан роҳатланишга қандай ўргатиш мумкин?

Қийин одатларни яхши хотиралар билан боғлаб, уларни жозибали қилиш мумкин. Бунинг учун кўпинча фикрлаш тарзимизга кичик ўзгартиришлар киритсак кифоя. Мисол тариқасида, деярли ҳар куни бажарилиши керак бўлган ишларимиз бўлади. Ишга бориш учун эрта туришимиз керак. Иш вақтида яна бир мижозга қўнғироқ қилиш керак. Оиламиз учун кечки овқат тайёрлаш керак.

Энди “керак” сўзини “мумкин” сўзи билан алмаштириб кўрайлик.

Ишга бориш учун эртароқ туриш мумкин. Иш пайтида мижозларга қўнғироқ қилиш мумкин. Оиламиз учун овқат пиширишимиз мумкин. Биргина сўзни ўзгартириш орқали ҳар бир ҳодисага бўлган муносабатимиз ўзгаради. Натижада уларни мажбурият эмас, балки имконият сифатида кўра бошлаймиз.

150 | Энг муҳими, реалликнинг иккала варианты ҳам тўғри. Бу ишларни қилишингиз керак, аммо уларни қилишингиз ҳам мумкин. Қандай тарзда фикрлашимиздан қатъи назар уни исботлаш учун далиллар етарлича топилади.

Ногиронлар аравачасида юрадиган бир киши ҳақида эшитганман. Ундан фақат аравачага боғланиб қолиш нақадар оғирлиги ҳақида сўрашганда у қуйидагича жавоб берган: “Мен аравачамга боғланиб қолмаганман, аксинча, у мени озод қилди. У бўлмаганда мен тўшакка михланиб қолиб, уйимдан ҳеч ҳам кўчага чиқа олмай қолардим”. Бу инсон дунёқарашидаги ўзгариш унинг ҳаётга бўлган муносабатини ўзгартириб юборди.

Одатларимизнинг ижобий томонларини кўпроқ кўрсатиб, салбий жиҳатларини яшириш – миямизни қайта дастурлаш ҳамда одатлар жозибаторлигини оширишнинг энг тез ва осон усулидир.

Спорт. Кўпчилик спорт машғулотларини ҳолдан тойдирувчи машаққатли иш деб ҳисоблайди. Уни осонлик билан қувватимизни ошириш ва янги кўникмалар ҳосил қилиш усули деб ҳам ҳисоблаш мумкин. Ўзингизга эрта-лаб юрггани чиқишим керак, дейиш ўрнига чидамлилик ва чаққонликни ошириш вақти келди, дейиш ҳам мумкин.

Молия. Пул жамғариш учун кўпинча нималардандир воз кечишга тўғри келади. Аммо оддий бир ҳақиқатни тушуниб олсангиз, сармоя жамғаришни чеклов эмас, балки эркинлик сари қадам сифатида кўра бошлайсиз. Яъни ҳозирги имкониятингиз даражасидан пастроқда яшаш келажакда иқтисодий имкониятларингизни кенгайтиради. Бу ой тежаган пулингиз кейинги ойдаги харид қобилиятингизни оширади.

Медитация. Уч сониядан ортиқроқ медитация билан шуғулланган инсон бу ишнинг нақадар қийинлигини билади. Миянгизда ўз-ўзидан пайдо бўлган хаёллар сизни дарҳол чалғитиб юборади. Уларнинг ҳар бири яна эътиборни жамлашни машқ қилиш имконини беришини тушунганингизда, асабийлашиш ўрнига лаззатланиш пайдо бўлади. Чалғиш аслида яхши нарса, чунки медитация билан шуғулланиш учун сизга чалғитувчилар керак.

| 151

Ўйиндан олдинги қалтироқ. Кўпчилик муҳим чиқиш ёки мусобақалардан олдин ҳаяжонланади. Уларнинг нафас олиши ва юрак уриши тезлашади, сезгилари кучаяди. Агар уларга салбий баҳо берадиган бўлсак хавотирларимиз кучайиб, асабийлаша бошлаймиз. Аксинча, ижобий баҳо берсак унга енгиллик ва нафислик билан жавоб қайтарамиз. “Қўрқяпман” ибораси ўрнига “Ҳаяжонланяпман, организмимда ажралган адреналин

эйтиборимни жамлашга ёрдам беради” йўсинида фикрлашдан фойдаланиш мумкин.

Фикрлашдаги бундай кичик ўзгаришлар мўжизаларга сабаб бўлмайди, албатта. Бироқ улар маълум одат ёки вазиятга боғлиқ тарзда юзага келадиган ҳиссиётларни ўзгартиришга имкон беради.

Агар бу усулни яна ҳам такомиллаштирадиган бўлсак, мотивация маросимини яратиш ҳам мумкин. Бунинг учун одатларингизни ўзингиз роҳатланадиган бирор нарса билан боғлайсиз. Шундан сўнг ушбу боғлиқликдан мотивация керак бўлган ҳар қандай вазиятда фойдаланишингиз мумкин. Мисол учун, жинсий яқинликдан олдин доимо бир хил қўшиқ қўядиган бўлсангиз, улар орасида боғлиқлик пайдо бўлади. Кайфиятни яқинликка мослаш керак бўлганда шунчаки магнитофон тугмачасини босиб қўйиш кифоя бўлади.

Питтсбурглик боксчи ва ёзувчи Эд Латимор ўзи билмаган ҳолда шундай усулдан фойдаланган. “Қизиқ бир ҳолатни кузатдим, — дея ёзади у. — Ёзиш пайтида шунчаки қулоқчинни тақиб олиш эйтиборимни жамларди. Ҳеч қандай мусиқа эшитишга ҳожат ҳам қолмасди”. У ўзи билмаган ҳолда рефлекс шаклантирганди. Дастлаб у қулоқчинларини таққан, ўзи ёқтирган мусиқани эшитиб, диққатни жамлаган ҳолда ишлаган. Бу ишни 5, 10, 20 марта такрорлагандан сўнг қулоқчинни тақиб ўз-ўзидан эйтиборни жамлашга ундайдиган сигналга айланиб қолган. Табиий равишда истак ҳам унинг ортидан эргашиб келган.

152 |

Спортчилар ҳам мусобақалардан олдин мос рўҳий ҳолатга келиш учун шунга ўхшаш усуллардан фойдаланади. Бейсбол билан шуғулланиб юрган кезларимда мен ҳар бир ўйиндан олдин керишиш ва тўп улоқтиришдан иборат маросим яратиб олгандим. Унга ўн дақиқача вақт кетарди ва ҳар бир ўйиндан аввал мен уни бажарардим. Маросим тўфайли қизиб олардим, аммо ундан-да муҳи-

ми, у менда тўғри руҳий ҳолат чақирарди. Ўйиндан олдинги маросимим ва рақобатга тайёрлик ҳамда эътибор жамланганлик ҳислари ўртасида боғланиш ҳосил бўлди. Гарчи маросимимдан олдин ўзимда мотивация ҳис қилмаётган бўлсам ҳам, ундан кейин ўзимнинг чинакам ўйин режимимга ўтиб олардим.

Ушбу усулни деярли ҳар қандай шароитга мослаштириш мумкин. Умуман олганда ўзингизни бахтлироқ сезишни истаяпсиз дейлик. Бунинг учун ўзингизни чиндан бахтли ҳис қиладиган иш, мисол учун, кучукчани эркалатиш ёки илиқ сувли ванна қабул қилишни танлайсиз. Уни амалга оширишдан аввал кичикроқ одат яратасиз. Масалан, уч марта чуқур нафас олиш ва жилмайиш.

Уч марта нафас оласиз. Жилмаясиз. Кучукчани эркалатасиз. Жараённи такрорлайсиз.

Охир-оқибатда чуқур нафас олиш ва жилмайиш одати билан яхши кайфият ўртасида боғлиқлик пайдо бўлади. Унинг ўзи сигналга айланиб, бахтни англата бошлайди. У шаклланиб бўлгач, уни истаган вақт такрорлаб, кайфиятингизни кўтаришингиз мумкин. Ишда сиқилиб қолдингизми? Уч марта чуқур нафас олиб жилмайинг. Ҳаётдан хафамисиз? Уч марта чуқур нафас олиб жилмайинг. Одат шакллангандан сўнг у дастлабки мазмунини йўқотган тақдирда ҳам сигнал истак пайдо бўлишига сабаб бўлаверади.

Одат билан боғлиқ ҳиссиётларни ўзгартириш ёмон одатларни аниқлаш ва бартараф этишининг калитидир. Бу осон иш эмас, бироқ башоратларингизни қайта дастурлай олсангиз, қийин одатни жозибали одатга айлантириш мумкин.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Одатни жозибасиз қилиш хулқ-атвор ўзгариши иккинчи қоидасининг тескари кўринишидир.

АТОМ ОДАТЛАР

- Ҳар қандай ҳулқ-атвор ортида юзаки истак ҳам-да чуқур яширинган мотив ётади.
- Кундалик одатларингиз қадимги эҳтиёжларни қондиришнинг замонавий ечимларидир.
- Одатлардан аввал юзага келадиган башоратларингиз уларнинг сабабидир. Башорат туйғулар пайдо бўлишига олиб келади.
- Ёмон одатни жозибасиз қилиш учун ундан тийи-лишнинг фойдали жиҳатларига урғу беринг.
- Одатлар ижобий туйғулар билан боғланган бўлса жозибали, салбийлари билан боғланган-да эса жозибасиздир. Қийин одатдан аввал ўзингиз ёқтирадиган ишни бажариш йўли билан мотивация маросимини яратинг.

Яхши одатни қандай ҳосил қилиш мумкин?

Биринчи қоида: Одат кўринарли бўлиши керак

1.1: Одатлар табелини тўлдилинг. Ҳозирги одатларингиздан огоҳ бўлиш учун уларнинг рўйхатини тузинг.

1.2: Татбиқ этиш ниятидан фойдаланинг: “Мен [ВАҚТ] ва [ЖОЙ]да [ИШ]ни бажараман”.

1.3: Одатларни тахлаш усулидан фойдаланинг: “[ҲОЗИРГИ ОДАТ]ни бажариб бўлганимдан сўнг [ЯНГИ ОДАТ]га ўтаман”.

1.4: Атрофингиздаги муҳитни ўзингиз яратинг. Яхши одатларга туртки берадиган сигналлар ёрқин ва кўзга осон ташланадиган бўлсин.

Иккинчи қоида: Одат жозибали бўлиши керак

2.1: Қизиқишларни боғлаш усулидан фойдаланинг. Қилишингиз керак бўлган ишни қилишни истаётган ҳаракат билан боғланг.

2.2: Сиз ўзлаштирмақчи бўлган хулқ-атвор нормал ҳолат бўлган жамоага қўшилинг.

2.3: Мотивацияловчи маросим яратинг. Мураккаб одатни бажариб бўлишингиз билан ўзингизга ёқадиган бирон-бир иш қилинг.

Учинчи қоида: Одат осон бўлиши керак

Тўртинчи қоида: Одат қониқарли бўлиши керак

Ёмон одатлардан қандай халос бўлиш мумкин?

Биринчи қонданинг акси: Одат кўз илғамас бўлиши керак

1.5: Ёмон одатларга туртки берадиган сигналлар билан тўқнаш келишни камайтириш учун уларни атрофингиздаги муҳитдан олиб ташланг.

Иккинчи қонданинг акси: Одат жозибасиз бўлиши керак

2.4: Фикрлаш тарзингизни ўзгартиринг. Ёмон одатни бажармаслик қанчалик фойда келтиришига урғу беринг.

Учинчи қонданинг акси: Одат қийин бўлиши керак

Тўртинчи қонданинг акси: Одат қониқарсиз бўлиши керак

УЧИНЧИ ҚОИДА

ОДАТ ОСОН БЎЛИШИ
КЕРАК

СЕКИН ЮРСАНГИЗ ҲАМ, ЧЕКИНМАНГ

Ўқув йилининг бошида Флорида университети профессори Жерри Ульсман фильм суратга олиш йўналиши талабаларини икки гуруҳга бўлди.

У синф хонасининг чап томонидаги талабалардан “сон” гуруҳини ташкил қилди. Уларга фақат бажарган ишлари сонига қараб баҳо олишлари айтилди. Семестр охирида у ҳар бир талаба тақдим этган суратлар сонини ҳисоблаб чиқди. 100 та фотосурат топширган талабаларга “аъло”, 90 та топширганларга “яхши”, 80 та топширганларга “қониқарли” баҳо қўйди.

158 | Хонанинг ўнг томонида ўтирган талабалардан эса “сифат” гуруҳи ташкил этилди. Улар бажарган ишининг сифатига қараб баҳо олишарди. Улар семестр охирида фақат битта фотосурат топширишлари етарли эди. Бироқ “аъло” баҳо олиш учун сурат мукамал бўлиши зарур эди.

Семестр охирида энг яхши фотолар “сон” гуруҳидаги талабалар томонидан суратга олинганига гувоҳ бўлган профессор жуда ҳайрон қолди. Семестр давомида бу талабалар суратга олиш билан банд бўлди, турлича композиция ва экспозицияларни синаб кўрди, қоронғи хонада тажрибалар ўтказди ва хатоларидан хулоса чиқарди. Юзлаб суратлар яратиш давомида улар кўникмаларини кучайтирди. “Сифат” гуруҳидаги талабалар

эса мукаммаллик ҳақида бош қотириб вақт ўтказди. Охир-оқибатда, шунча саъй-ҳаракатлардан кейин улар исботланмаган ғоялару, биттадан ўртача сифатли сурат тақдим эта олди, холос.¹

Мукаммал режа тузишга уриниб, масалан, энг тез озиш, мускул тез чиқариш, қўшимча даромад топишнинг энг яхши йўлини қидириб жуда кўп вақт йўқотиш мумкин. Энг яхши усулни излашга шунчалик берилиб кетамизки, ҳақиқий ишга қўл ҳам урмаймиз. Вольтер айтганидек “Зўр – бу яхшининг душманидир”.

Буни ҳаракатда бўлиш ва ишга киришиш ўртасидаги фарқ сифатида тушунган маъқул. Улар бир-бирига жуда ўхшаб кетса ҳам, алоҳида-алоҳида тушунчалардир. Ҳаракатда бўлган пайтингизда биз режалар тузасиз, уларни

¹ Ушбу ҳикоя Дэвид Бейлс ва Тед Орланднинг “Санъат ва қўрқув” номли китобининг 29-бетига келтирилган. 2016 йил 18 октябрда Орланд билан электрон хатлар орқали қилган суҳбатимизда у менга ҳикоянинг келиб чиқиш тарихини айтиб берган. “Ҳа, биров адабий ўзгартириш ва ҳикоя қилиш услубини ҳисобга олмаса “Санъат ва қўрқув”даги “Кулолчилик ҳикояси” бўлган воқеа. Унинг учун Флорида университети Фотографияга кириш курси талабаларини руҳлантирмоқчи бўлган фотограф Жерри Ульсман қилган таваккал асос қилиб олинган. “Санъат ва қўрқув”да Жерри айтиб берган воқеа саҳналари тўлалигича акс эттирилган. Мен фақатгина талабалар тадқиқ қилган соҳани фоторафийдан кулолчиликка ўзгартирганман, холос. Тўғриси айтганда, таҳлил қилинаётган санъат тури фотографиялигича қолганда яхшироқ бўлар эди. Аммо мен ҳам, ҳаммуаллим Дэвид Бейлс ҳам фотосуратчи эдик ва ўша пайтларда китобда имкон қадар кўпроқ санъат турларини қамраб олмақчи бўлдик. Энг қизиғи шундаки, қайси санъат турини танлаш деярли аҳамиятга эга эмас, ҳикоядан келиб чиқадиган хулоса санъатнинг исталган шаклида (ва ҳатто санъатга алоқаси йўқ соҳаларда ҳам) ўзгармасдан қолаверади”. Худди шу электрон хатнинг кейинги қисмида Орланд: “Ёзаётган китобингизда “Кулолчилик ҳикояси”нинг исталган қисмини ёки бутунлигича фойдаланишингизга руҳсат берамиз”, деб ёзган. Охир-оқибат, кулолчилик ҳикоясининг услуби ва Ульсманнинг фотография курси талабалари ҳақидаги реал фактларни уйғунлаштириб ҳикояни чоп этишга қарор қилдим. David Bayles and Ted Orland, *Art & Fear: Observations on the Perils (and Rewards) of Artmaking* (Santa Cruz, CA: Image Continuum Press, 1993), 29.

мукаммаллаштирасиз ва ўрганасиз. Гарчи уларнинг барчаси ўз ҳолича фойдали бўлса ҳам, амалий натижалар бермайди.

Ишга киришиш эса, аксинча, амалий натижа берадиган ҳаракат туридир. Агар мен ёзмоқчи бўлган мақолалар учун йигирматача ғояни умумий кўриб чиқадиган бўлсам – бу ҳаракатда бўлиш. Агар ўтириб, битта бўлса ҳам мақола ёзсам, бу ишга киришиш саналади. Агар яхшироқ парҳезни қидириб, мавзуга оид китоблардан ўқисам – бу ҳаракатда бўлиш. Агар соғлом овқатланишни бошласам, бу ишга киришиш ҳисобланади.

Баъзан ҳаракатда бўлиш ҳам фойдали. Бироқ у ўз ҳолича натижа бермайди. Шахсий мураббийингиз билан неча марта гаплашишингиз аҳамиятга эга эмас. Чунки у танангизни умуман мустаҳкамламайди. Фақат спорт машғулотларига қатнаш йўли билангина сиз истаган натижага эришингиз мумкин.

Агар ҳаракатда бўлиш бизга ҳеч нарса бермаса, биз нима сабабдан у билан шуғулланамиз?

Баъзида режа тузиш ва ўрганишга ҳам эҳтиёж бўлади. Бироқ кўпинча у бизга муваффақиятсизликка учраш хавфи йўқ бўлган ҳолда ўсиш ҳиссини бергани учун у билан шуғулланамиз. Кўпчилик танқиддан қочиш бўйича устаси фаранг бўлиб кетган. Омадсизликка учраш ва ҳамманинг олдида танқид қилишлари унчалик ҳам ёқимли ҳиссиёт эмас. Ҳаммамиз бизни шундай ҳолатга солиб қўйиши мумкин бўлган вазиятлардан қочамиз. Шу сабабдан ҳам ишга киришишдан кўра ҳаракатда бўлишни афзал кўрамиз. Яъни муваффақиятсизликни ортга сурамиз.

Ҳаракатда бўлиб ҳам ўсяпмиз, деб ўзимизни алдаш осон. Мисол учун, “Ҳозирда тўртта потенциал харидор билан музокаралар олиб боряпман. Бу яхши, чунки тўғри йўналишда ҳаракатланяпмиз” ёки бўлмаса, “Ёзмоқчи бўлган китобим учун ақлий ҳужум қилиб, ғояларни танлаб олдим. Анча иш бажарилди”, дея ўйлаймиз.

Ҳаракатда бўлиш фойдали иш қилингандек таассурот пайдо қилади. Аслида эса фойдали иш қилишга тайёргарлик кўрилаётган бўлади, холос. Агар тайёргарлик кўриш ишни орқага суришнинг бир кўринишига айланиб қолса, бу ҳолатни ўзгартириш зарур. Фақатгина режалаштириш билан эмас, балки машқ қилиш билан банд бўлишингиз зарур.

Агар бирон-бир одатнинг устасига айланишни истасангиз, ишни мукамалликка интилиш билан эмас, такрорлаш билан бошлаш зарур. Янги одатнинг ҳар бир жиҳатини икир-чикирига-ча режалаштириш керак эмас. Уни шунчаки амалда қўллаш зарур. Бу 3-қоидадан ўрганишингиз керак бўлган биринчи дарсдир – сиз шунчаки такрорлашингиз керак.

ЯНГИ ОДАТ ШАКЛЛАНИШИ УЧУН ҚАНЧА ВАҚТ КЕРАК?

Одатнинг шаклланиши хатти-ҳаракатларни такрорлаш туфайли тобора автоматлашиб борадиган жараёндир. Маълум фаолият билан қанчалик кўп шуғуллансангиз, миянгишнинг тузилиши ҳам ушбу фаолиятни бажаришга шунчалик мослашиб, самарадорлиги ортиб боради. Олимлар бу ҳодисани узоқ “Муддатли потенцияция” деб атади.² Бу атама миядаги нейронлар ўртасидаги алоқаларнинг охириги вақтларда қилинган иш таъсирида мустақкамланишини англатади. Ҳар бир такрорлашдан сўнг ҳужайрадан ҳужайрага импульс узатилиши яхшиланиб, нерв боғланишлар кучаяди. Биринчи марта 1949 йилда нейропсихолог Дональд Хебб томонидан кашф этган ушбу ҳодиса Хебб қонуни деб аталади. Унга кўра, биргаликда ишлайдиган нейронлар ўртасида кўприк ҳосил бўлади.

| 161

² Узоқ муддатли потенцияция 1966 йилда Терье Лёмо томонидан кашф қилинган. Аниқроқ қилиб айтганда, у агар мия бирон-бир сигнални қайта-қайта ўтказадиган бўлса, келажақда бу сигналнинг ўтишини енгиллаштирадиган ўзгаришлар пайдо бўлиб, бир қанча вақт сақланиб туришини аниқлаган.

Одатни такрорлаш мияда кўзга кўринарли ўзгаришларга олиб келади. Муסיқачиларда гитара торини чертиш ёки скрипка ёйини тортиш сингари майда ҳаракатларни назорат қилувчи мияча бошқаларникига қараганда йирикроқ бўлади. Математикларда эса аксинча, ҳисоб-китоб маркази бўлган қуйи парияетал соҳадаги кулранг модда миқдори кўпроқ бўлади. Унинг миқдори математика билан шуғулланган вақтга тўғри пропорционалдир. Математик қанчалик ёши катта ва тажрибали бўлса, кулранг модданинг миқдори шунчалик кўп бўлади.

Олимлар Лондондаги такси ҳайдовчиларининг миясини текширганда уларнинг гиппокамп соҳаси ҳайдовчи бўлмаганларга нисбатан сезиларли даражада йирик эканлиги аниқланган. Гиппокамп миянинг фазовий хотирага жавобгар қисмидир. Бундан-да қизиғи, ҳайдовчи нафақага чиққач, гиппокампнинг ҳажми кичрайган. Танамиздаги мушаклар доимий равишда тош кўтарганимизда ўзгарганидек, миянинг алоҳида қисмлари фойдаланилганда мослашиб, фойдаланилмаганда эса кичраяди.

162 | Албатта, такрорлаш одатларнинг шаклланишида катта рол ўйнаши невролог олимларнинг тадқиқотларидан олдин ҳам маълум эди. 1860 йилда инглиз файласуфи Жорж Льюис қуйидагиларни ёзган: “Янги тилларни, чолғу асбобларини ёки ўзимиз кўникмаган ҳаракатларни ўрганаётганимизда катта қийинчилик ҳис қиламиз. Чунки ҳар бир сезги ўтадиган йўл ҳали шаклланмаган. Бироқ тез-тез такрорлаш улар учун янги йўл очгандан сўнг аввалги қийинчиликдан асар ҳам қолмайди. Ҳаракатлар беихтиёр бўлиб қоладики, уларни бажараётган пайтимизда мия бошқа нарсалар билан банд бўлиши ҳам мумкин”. Мантиқий фикрлаш ҳам, илмий далиллар ҳам такрорлаш ўзгаришининг бир кўриниши эканини кўрсатади.

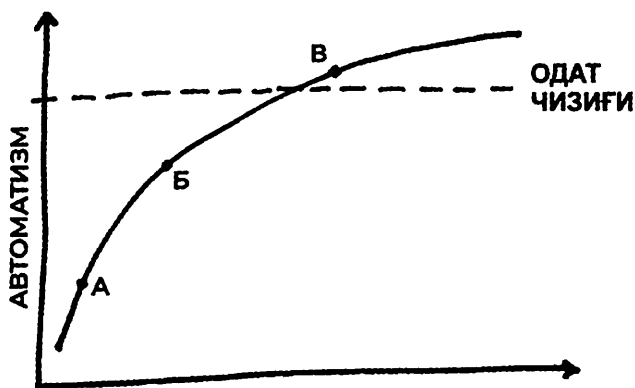
Ҳар сафар бирон-бир ҳаракатни такрорлаганимизда миямизнинг ушбу одатга жавобгар марказлари ва йўл-

лари фаоллашади. Бу қунт билан такрорлаш янги одатни шакллантиришдаги энг муҳим қадам эканини кўрсатади. Шу сабабдан ҳам юзлаб сурат олган талабалар ўз малакаларини оширган, мукамал сурат ҳақида шунчаки назарий фикрлаш билан банд бўлган талабалар эса буни уддалай олмаган. Биринчи гуруҳ фаол машғулотлар билан банд бўлган бўлса, иккинчи гуруҳ пасив тарзда ўрганган, холос. Бири ишга киришган, иккинчиси ҳаракатда бўлган.

Барча одатлар катта меҳнат талаб қиладиган машқ-лардан тортиб, автоматик ҳаракатларгача бўлган йўлни босиб ўтади. Бу жараён автоматизм деб аталади. Автоматизм маълум хатти-ҳаракатнинг ҳар бир қадами ҳақида алоҳида фикрламаган ҳолда бажара олишни англатиб, жараённи миянинг онгости марказлари назорат қилганда кузатилади.

Буни қуйидагича тасаввур қилиш мумкин:

Одат чизиғи



11-расм. Бошланғич даврларда (А нуқта) одатни бажариш инсондан катта саъй-ҳаракатлар ва эътибор талаб қилади. Бир неча бор такрорлашдан сўнг (Б нуқта) одатни амалга ошириш осонлашса ҳам, барибир маълум миқдорда эътибор зарур бўлади. Етарлича тажриба йиғилгандан кейин (В нуқта) одат автоматик

Одат шаклланишида сеҳрли вақт оралиғи йўқ. Орадан 21, 30 ёки 300 кун ўтганининг ҳеч қандай аҳамияти йўқ. Ҳаракатларни қанчалик тез-тез такрорлашингиз муҳимроқ. Бирон-бир одатни бир ой ичида икки марта ёки икки юз марта такрорлашингиз мумкин. Натижада одатлар ўтган вақт билан эмас, балки такрорланиш частотаси билан фарқланади. Ҳозирги одатларингиз юзлаб ва ҳатто минглаб мартаба такрорлангани сабабли ич-ичингизга сингиб кетган. Янги одатлар ҳам шунча эътиборни талаб қилади. Маълум хулқ-атвор одат чизиғидан ўтиб, онгингизда ўрин эгаллаши учун муваффақиятли бажарилган такрорлашлар сони етарлича бўлиши зарур.

Амалиётда одат автоматизм даражасига етиши учун қанча вақт кетиши муҳим эмас. Муҳими, ўсиш учун ҳаракат қилишингиздир. Ушбу ҳаракат тўлиқ автоматик бўлиши шарт эмас.

Одат шаклланиши учун сиз уни етарлича машқ қилишингиз зарур. Бу ишни амалга оширишнинг энг самарали йўли бу хулқ-атвор ўзгаришининг 3-қоидасига риоя қилишдир. Яъни одат бажаришга осон бўлиши керак. Китобнинг кейинги қисмларида буни қандай қилиш мумкинлигини кўриб чиқамиз.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Хулқ-атвор ўзгаришининг 3-қоидаси: одат осон бўлиши керак.
- Ўрганишнинг энг самарали йўли режалаштириш эмас, балки машқ қилишдир.
- Ҳаракатда бўлишга эмас, ишга киришишга урининг.
- Одатнинг шаклланиши хатти-ҳаракатларни такрорлаш туфайли тобора автоматлашиб борадиган жараён дир.
- Одатга сарфланган вақт унинг неча марта такрорланишичалик муҳим эмас.

КУЧНИ ТЕЖАШ ҚОНУНИ

Кўплаб мукофотларга сазовор бўлган “Қурол, микроблар ва пўлат” деб номланган китобида антрополог ва биолог Жаред Даймонд оддий бир фактни айтиб ўтган. Турли қитъалар турфа шаклга эга. Бир қарашда бу ўз-ўзидан тушунарли ва аҳамиятсиз кўринади. Аммо кейинроқ у инсонлар хулқ-атвориға жуда кучли таъсир этиши аён бўлади.

166 | Америка қитъасининг ўқи шимолдан жанубга йўналган. Бошқача қилиб айтганда, Шимолий ва Жанубий Американинг шакли калта ва кенг эмас, аксинча, узун ва ингичкадир. Африка ҳақида ҳам шундай дейиш мумкин. Европа, Осиё ва Яқин Шарқни ҳосил қилган қуруқлик массасида эса бунинг аксига гувоҳ бўламиз. Ушбу улкан ҳудуд шарқдан ғарбга томон ястаниб ётади. Даймонднинг фикрига кўра, асрлар давомида деҳқончиликнинг тарқалишида қитъаларнинг шакли муҳим рол ўйнаган.

Деҳқончилик дунё бўйлаб тарқалаётган пайтда шарқдан ғарбга саёҳат қилиш деҳқонлар учун шимолдан жанубга томон ҳаракатланишдан осонроқ бўлган. Чунки бир хил географик кенгликда иқлим, ёғингарчилик ва қуёш нури миқдори, фасллар одатда ўхшаш бўлади. Ушбу омиллар таъсирида Европа ва Осиёдаги фермерлар бир қанча экинларни янги шароитга мослаштириб, уларни

Франциядан Хитойгача чўзилган улкан ҳудудда эка олиш имкони пайдо бўлган.

Инсон хулқ-атвори шакли



13-расм. Европа ва Осиёда асосий йўналишлар шарқдан ғарбга бўлади. Иккала Америка ва Африкада эса улар шимолдан жанубга йўналган. Шу сабабли Америка бўйлаб ҳаракатланганда иқлим Европа ёки Осиёга қараганда кескин ўзгаради. Натижада деҳқончилик Европа ва Осиёда дунёнинг бошқа жойларига нисбатан икки баробар тезроқ ёйилган. Юзлаб ва минглаб йиллар давомида деҳқонларнинг хулқ-атвори атроф-муҳитдаги тўсиқлар билан чегараланган.

| 167

Шимолдан жанубга томон иқлим кескин ўзгариб боради. Флорида ва Канададаги иқлим бир-биридан қанчалик фарқ қилишини тасаввур қилинг. Дунёдаги энг тажрибали фермер ҳам Флорида апельсинларини Канада қишида ўстира олмайди. Қор тупроқ ўрнини боса олмайди. Деҳқончиликни шимолдан жанубга тарқатиш учун ҳар сафар иқлим ўзгарганда янги турдаги ўсимликларни янги шароитга мослаштириш зарур бўлади.

Натижада қишлоқ хўжалиги Осиё ва Европа бўйлаб Америкага қараганда икки-уч баробар тезроқ тарқалган. Асрлар давомида бу кичик фарқ тўпланиб улкан таъсир кучига айланган. Етиштирилаётган ҳосил миқдорининг кўпайиши аҳоли сонининг тез суръатлар билан ўсишига хизмат қилган. Аҳоли сони ошган сайин ушбу маданият ўчоқлари каттароқ қўшин тузган ҳамда янги технологияларни яратиш учун асбоб-ускунага эга бўла бошлаган. Бу фарқлар дастлаб кўзга унчалик ташланмаган. Экинлар бироз каттароқ майдонга экилган, аҳоли сони бироз тезроқ ўсган. Аммо вақт ўтиши билан улар бир-бирини кучайтириб, улкан фарққа сабаб бўлган.

Деҳқончиликнинг дунё бўйлаб тарқалиши хулқ-атвор ўзгаришининг 3-қоидасининг глобал миқёсдаги мисолидир. Кўпчилик одатларни ўзгартиришнинг асоси мотивация деб ҳисоблайди. Балки, чиндан ҳам истасангиз, амалга ошира оларсиз. Бироқ амалда барчамиз хоҳлайдиган нарса бу танбаллик қилиш ва фақат осон ишлар билан шуғулланишдир. Самарадорликни ошириш бўйича охирги ўқиган китобимизда нима деб ёзилганидан қатъи назар бу ақлли стратегиядир.

Қувват ниҳоятда қимматли. Шу сабабдан миямиз уни иложи борица кўпроқ тежашга мослашган. Кучни тежаш қонуни инсон табиатининг бир қисмидир.¹ Унга кўра, агар икки ишдан бирини танлаш керак бўлса, одамлар табиий равишда энг кам меҳнат талаб қиладиган вариантни танлайди.² Мисол учун, фермангизни иқлими сизникидан

¹ Дипак Чопра кучни тежаш қонуни иборасини у томонидан тасвирлаб берилган йоганинг етти қонунидан бири сифатида келтиради. Ушбу тушунчанинг мен бу ерда таҳлил қилаётган тамойилга ҳеч қандай алоқаси йўқ.

² Бу физиканинг асосий тамойилларидан бири бўлиб, фанда кучни тежаш тамойили деб аталади. Унга кўра, бир нуқтадан бошқа ҳар қандай нуқтага бориш йўли энг кам қувват талаб қиладиган йўл бўлади. Ушбу оддий тамойил борлиқдаги бошқа қонунлар учун асос бўлиб хизмат қилади. Шу ғоя ёрдамида ҳаракат ва нисбийлик қонунларини тасвирлаб бериш мумкин.

фарқ қиладиган шимолга кенгайтиргандан кўра, худди ўзингизнинг экинни экиш мумкин бўлган шарқ томон кенгайтириш маъқул. Қилишимиз мумкин бўлган барча вариантлар ичидан кўпинча энг кам қувват сарфлаб, энг кўп натижа берадиган ишни амалга оширамиз. Мотивациямиз осонроқ ишни қилишга қаратилган.

Ҳар бир ҳаракат маълум миқдорда қувват талаб қилади. У қанчалик кўп қувват талаб қилса, унинг амалга ошиш эҳтимоли шунчалик камайиб боради. Агар мақсадингиз кунига қўлингизга таянган ҳолда юзтубан юз марта ётиб-туриш (отжимания) бўлса, бунинг учун жуда кўп қувват зарур бўлади. Дастлаб, қизиқиш ва мотивациянгиз кўп бўлади ва уни бошлаш учун етарлича ғайрат тўплай оласиз. Бироқ бир неча кундан сўнг бундай зўр бериш сизни ҳолдан тойдира бошлайди. Бу машқни кунига бир марта қилиш эса, аксинча, деярли ҳеч қанча қувват талаб қилмайди. Одат қанча кам қувват талаб қилса унинг содир бўлиш эҳтимоли ҳам шунчалик ортади.

Кундалик ҳаётингиздаги одатларга эътибор беринг. Уларнинг кўпини кам миқдордаги мотивация билан бажариш мумкин. Айнан кам қувват сарфлангани сабабли телефонни титкилаш, электрон хатларни текшириш ва телевизор томоша қилишга кўп вақт сарфлайсиз. Улар ҳайратли даражада осон одатлардир.

Қайсидир маънода ҳар бир одат бу мақсадингиз олдида турган тўсиқдир. Парҳез – соғлом бўлиш, медитация – тинчланиш, кундалик юритиш – аниқ фикрлаш олдида турган тўсиқдир. Сиз одатларнинг ўзини эмас, балки улар берадиган натижаларни хоҳлайсиз. Тўсиқ қанчалик катта бўлса, яъни одат қанчалик мураккаб бўлса, ҳозирги ва орзуингиздаги ҳолат ўртасидаги номутаносиблик шунчалик ортиб боради. Шу сабабдан ҳам одатларингиз шу қадар осон бўлсинки, унчалик хоҳламаганингизда ҳам уларни бажара олинг. Бу жуда муҳим. Яхши одатларингиз қанчалик қулай бўлса, уларга шунчалик кўп амал қиласиз.

Айтилганларнинг аксини кўрсатадиган воқеалар-чи? Агар ҳаммамиз шу қадар дангаса бўлсак, одамлар қандай қилиб болани тарбия қилиш, янги бизнесга асос солиш ёки Эверест чўққисига чиқишдек улкан ишларни бажара олади?

Албатта, ҳаммамиз улкан ишларни қилишга қодирмиз. Муаммо шундаки, айрим пайтлар қаттиқ ишлашга тай-ёрсиз, айрим кунлар эса бунга етарлича ғайрат топа олмайсиз. Оғир кунларда имкони борича кўпроқ нарса сизнинг фойдангизга ишлаши керак. Фақат шундагина ҳаёт зарбаларига дош бера оласиз. Йўлингизда тўсиқлар қанчалик кам бўлса, бундай зарбалардан кейин янада кучлироқ бўлишингиз эҳтимоли шунчалик ортади. Одатни осонлаштириш дегани фақат осон ишларни қилиш эмас. Балки келажакда сизга фойда келтирадиган ишларни имкони борича енгиллаштириш керак.

КАМ КУЧ САРФЛАБ, КўПРОҚ НАТИЖАГА ЭРИШИШ

Тасаввур қилинг, қўлингизда ўртасидан букилган шлангни тутиб турибсиз. Унинг учидан сув оқяпти, аммо унчалик кўп эмас. Агар чиқаётган сув миқдорини кўпайтирмақчи бўлсангиз, олдингизда иккита йўл бор. Биринчиси, сув жўмрагини охиригача очиб, босимни ошириш. Иккинчиси, шлангнинг букилган жойини тўғрилаб, сувнинг ўз ҳолича оқишига қўйиб бериш.

170 | Қийин одатни бажариш учун мотивацияни ошириш худди букилган шланг ичига кўпроқ сув ҳайдашга ўхшайди. Шундай қилса бўлади, бироқ бунинг учун жуда катта саъй-ҳаракат зарур бўлади ва бу асабларингизни таранглаштиради. Одатларингизни осонлаштиришни эса аксинча, шлангнинг букилган жойини тўғрилаб қўйишга қиёслаш мумкин. Кундалик ҳаётдаги тўсиқларни енгиб ўтиш ўрнига уларни камайтирасиз.

Одатларингиз билан боғлиқ қийинчиликларни бар-тараф қилишнинг энг самарали усулларида бири бу

муҳитни дизайнлашдир. 6-бобда муҳитни сигналларни кўзга яққолроқ ташланадиган қилиб дизайнлашни кўриб чиққан эдик. Бироқ атрофингиздаги муҳитни, ҳаракатларни ҳам енгиллаштирадиган тарзда оптималлаштириш мумкин. Мисол учун, янги одатни амалга оширадиган жойни танлаётганингизда кун давомида кўп вақт ўтказадиган жойни танлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Агар одат ҳаёт оқимингизга мос тушса, уни ўзлаштириш енгилроқ кечади. Агар спорт зали ишдан уйга қайтадиган йўлингизда жойлашган бўлса, у ерда шуғулланишингиз эҳтимоли ошади. Чунки бу ҳаёт тарзингизни унчалик ўзгартирмайди. Бунинг акси ўлароқ, спорт зали ҳар кунни ўтадиган йўлингиздан узоқда бўлса, ҳатто бир неча квартал нарида бўлганда ҳам, у ерга бориш сизни «йўлдан чиқариб юборади».

Уй ёки ишхонангиздаги тўсиқларни йўқотиш, менинг фикримча, яна ҳам самаралироқ бўлади. Жуда кўп ҳолларда янги одатни тўсиқларга тўла муҳитда бошламоқчи бўламиз. Дўстларимизникига меҳмонга борганда парҳезга қатъий риоя қилишга уринамиз. Тартибсиз уйимизда китоб ёзмоқчи бўламиз. Чалғитувчиларга тўла смартфонимиздан фойдаланаётган пайтимизда этиборимизни жамлашга ҳаракат қиламиз. Аслида, бундай бўлиши мумкин эмас. Олға юришимизга ҳалақит бераётган тўсиқларни бартараф этиш мумкин. 1970-йилларда Япониянинг электр жиҳоз ишлаб чиқарувчилари айнан шу йўлни танлаган.

| 171

“New Yorker” журналида босиб чиқарилган “Доимо яхшиланиш томон” деб номланган мақоласида Жеймс Шуровьески шундай ёзади:

“Япон фирмалари ҳозирда “камчил ишлаб чиқариш” деб номланган машҳур тамойилга урғу беради. Улар доимий равишда маҳсулот ишлаб чиқариш жараёнидаги исрофгарчиликни бартараф этиш йўлларини излашади. Улар ҳатто ишчилар иш қуроallarини олиш учун бурилиб

ёки қўлини чўзиб вақт йўқотмаслиги учун иш жойларини қайта дизайнлашган ҳам. Натижада япон заводлари АҚШ заводларидан самаралироқ, маҳсулотлари эса сифатлироқ бўлди. 1974 йилда АҚШда йиғилган рангли телевизорни сотиб олган кишилар турли носозликлар туфайли япон телевизорларини сотиб олганларга нисбатан техник хизмат марказларига беш баробар кўпроқ қўнғироқ қилган. 1979 йилда битта телевизорни йиғиш учун америкалик ишчиларга уч баробар кўпроқ вақт зарур бўлган”.

Мен бу стратегияни айириш йўли билан қўшиш деб атаган бўлар эдим. Япон компаниялари ишлаб чиқариш жараёнидаги ҳар қандай тўсиқни аниқлаб, уни бартараф қилиш йўлини излашган. Улар бекорга сарфланаётган саъй-ҳаракатларни камайтиргани сари уларнинг мижозлари ва даромади ортиб борган. Шунинг билан биз ҳам вақт ва қувватимизни сўриб олаётган тўсиқларни йўқотсак, камроқ куч сарфлаб кўпроқ натижага эришамиз. (Шу сабабли ҳам хонамиз ёки иш жойимизни тартибга келтирганимиздан сўнг ўзимизни жуда яхши ҳис қиламиз. Бир вақтнинг ўзида ҳам ишимизда олдинга силжиш бўлади, ҳам онгимизга атроф-муҳитдан келаётган сигналлар оқимини камайтирамиз.)

172 |

Агар биз тез одатланиб қоладиган маҳсулот ва хизматларга назар ташлайдиган бўлсак, уларнинг ҳислатларидан бири ҳаётингиздаги айрим тўсиқларни бартараф қилишга қодир эканига гувоҳ бўласиз. Таом етказиб бериш хизмати озиқ-овқат харид қилиш тўсиғини йўқотади. Онлайн танишув сайтлари сизни бир-бирингизга таништиришларига эҳтиёж қолдирмайди. Машинада ҳамроҳлик қилиш хизматлари шаҳар бўйлаб ҳаракатланишни енгиллаштиради. SMS хабарлар хат ёзиб, уни почта орқали юбориш тўсиғини олиб ташлайди.

Япониянинг телевизор ишлаб чиқарувчилари ишчиларнинг ортиқча ҳаракат қилмаслиги учун иш жойларини қайта дизайнлагани сингари муваффақиятли компания-

лар маҳсулотларини ишлаб чиқаришдаги босқичларни камайтириш, соддалаштириш ва автоматлаштиришга имкон берадиган тарзда дизайнлаштиради. Улар ҳар бир шаклдаги майдонлар сонини камайтиришади, ҳисоб рақами очишни соддалаштиришади, маҳсулотларини тушунишга осон йўриқномалар билан етказишади ва мижозларга танлаш учун кам вариантлар тақдим этишади.

“Google Home”, “Amazon Echo” ва “Apple HomePod” сингари овоз орқали фаоллаштириладиган маҳсулотлар биринчи марта савдога чиққанда бир харидордан унга маҳсулотнинг қайси жиҳати ёққанини сўрадим. У менга “кантри услубидаги бирорта қўшиқни қўй” деб айтиш чўнтақдан телефонни олиш, мусиқа иловасини очиш ва қўшиқ танлашдан кўра осонроқ эканини айтган. Бир неча йил аввал дўконга бориб, диск сотиб олишдан кўра чўнтагингизда чекланмаган миқдорда мусиқа бўлиши тўсиқсиз хулқ-атвор ҳисобланган. Компаниялар бир хил натижага тобора осонроқ йўл билан эришиш йўлида тинмай ҳаракат қилмоқда.

Шунга ўхшаш усулларни ҳукуматлар ҳам қўллаган. Британия ҳукумати солиқ тушумини оширишни режалаштирганида, фуқароларга тўлдириладиган шаклни юк-лаб олиш учун сайтга кириб ўтирмасликлари учун тўғри шаклга олиб борадиган ҳаволани тақдим қилди. Жараёндаги биттагина босқични камайтириш йўли билан фуқаролар иштироки 19,2 фоиздан 23,4 фоизга ошди. Буюк Британия сингари мамлакат учун фоизлардаги ушбу ўсиш солиқдан тушадиган миллионлаб қўшимча фунт стерлингларни англатади.

| 173

Асосий мақсад – бу тўғри ишни қилишни иложи борича осонлаштиришдир. Яхши одатларни ҳосил қилишга бўлган уринишларингиз уларни бажаришдаги тўсиқларни бартараф қилишга, ёмонларини йўқотиш эса улар олдида қўшимча тўсиқлар яратишга бориб тақалади.

МУҲИТНИ КЕЛАЖАҚДА ФОЙДАЛАНИШ УЧУН ТАЙЁРЛАНГ

Освальд Наколс Миссисипи штати Натчез шаҳрида яшовчи IT муҳандисидир. Бундан ташқари, у ташқи муҳитни кейинги ҳолатга тайёрлаш қандай кучга эгалигини ҳам тушунади.

Наколс “хонани дастлабки ҳолатига келтириш” стратегиясини қўллаб ўзининг тозалаш одатларини созлаб олган. Мисол учун, телевизор кўриб бўлгандан кейин у пультни телевизор олдига қўяди, диваннинг чойшабини текислаб, ёстиқларни тўғрилаб қўяди. Машинасидан тушаётганда тўпланиб қолган ҳамма кераксиз нарсаларни ахлат қутисига ташлайди. Чўмилмоқчи бўлганида эса сув исигунча ҳожатхонани тозалайди (Ўз сўзи билан айтганда “Бу ҳожатхонани тозалаш учун энг қулай вақт, чунки ба-рибир тез орада ювинаман”). Хонани дастлабки ҳолатга келтиришдан мақсад шунчаки хонани озода сақлаш эмас, балки уни кейинги фойдаланишга тайёрлашдир.

“Ҳар сафар хонага кирганимда ҳамма нарса жой-жойида турган бўлади”, – дея ёзади Наколс. – Бу ишни ҳар куни, ҳар бир хонада қилганим туфайли, нарсаларим доим тартибли кўринади. Одамлар мени жуда ҳам меҳнаткаш деб ҳисоблайди. Аслида эса мен дангасаман. Шунчаки фаол дангасаман. Бу кўп вақтни тежайди”.

174 | Маълум бир жойни унинг вазифасига мос тарзда тартибга келтирганингизда ундан келажақда фойдаланишни енгиллаштираётган бўласиз. Мисол учун, рафиқам табрик хатларини туғилган кун, тўй, битирув ва бошқа гуруҳларга ажратилган ҳолатда қутида сақлайди. Ҳар сафар улар керак бўлганда мос келадиган хатни танлайди-да, жўнатиб юборади. У хатларни жўнатишни ҳеч ҳам эсдан чиқариб қўймайди, чунки рафиқам бу ишни бажаришни осонлаштириб олган. Узоқ йиллар давомида бунинг аксини қилиб келганман. Кимдир фарзандли бўлса, табриклар қўйишим керак деб ўйлардим. Аммо бу эсимга тушиб, бирорта табрик хати сотиб олганимча одатда анча

кеч қолиб, имкониятни қўлдан чиқариб юборардим. Одат мен учун қийин эди.

Мухитни келажакда фойдаланиш учун тайёрлашнинг кўп йўллари бор. Агар соғлом нонушта тайёрлашни истасангиз, бир кун аввал, ётишдан олдин товани, ёғни ва керак бўладиган идиш-товоқларни газ плитаси олдига тайёрлаб қўйинг. Уйғонганингизда нонушта тайёрлаш осонроқ бўлади.

- Кўпроқ расм чизмоқчимисиз? Қалам, қоғоз ва расм чизиш учун керак бўладиган бошқа нарсаларни столингиз устига тайёрлаб қўйинг.
- Спорт билан кўпроқ шуғулланмоқчимисиз? Спорт кийимлари, сочиқ, керакли анжомлар ва сувни машғулотлардан аввал тайёрлаб қўйинг.
- Соғлом овқатланишни истайсизми? Бир дунё мева ва сабзавотларни дам олиш куни тўғраб, музлаткичга солиб қўйинг. Натижада ҳафта давомида соғлом овқатланиш учун уларга қўл чўзсангиз бўлгани.

Юқоридагилар яхши одатларни энг кам қаршилик йўлига жойлашнинг осон усулларида биридир.

Ушбу тамойилдан қарама-қарши мақсадда ҳам фойдаланиб, мухитни ёмон одатларни бажариш қийинлаштириш учун ўзгартириш мумкин. Агар ўзингизни жуда кўп телевизор кўряпман деб ҳисобласангиз, ҳар сафар уни кўриб бўлгандан сўнг симдан ўзиб қўйинг. Томоша қилмоқчи бўлган кўрсатувингиз номини айтгандан сўнггина телевизорни яна симга уланг. Бу тўсиқлар сизни мақсадсиз телевизор томоша қилишдан тийиб туриш учун етарлидир.

Агар бу иш бермаса, қўшимча чораларга юзланиш мумкин. Телевизорни симдан ўзишдан ташқари, пультанинг батарейкаларини ҳам чиқариб қўйинг. Натижада телевизорни ёқиш учун яна қўшимча ўн сония керак бўлади. Агар бу ҳам самара бермаса, телевизорни томоша

қилиб бўлгач уни хонадан олиб чиқиб, жавонга жойлаб қўйинг. Энди фақат жуда истаганингиздагина уни томоша қилишингиз аниқ. Тўсиқлар қанчалик кўп бўлса, одатни шунчалик кам бажарамиз.

Имкони бўлди дегунча, мен телефонимни бошқа хонага қўяман. Агар шундай қилмасам, бутун кунни телефонимни титкилаш билан ўтказиб юбораман. У бошқа хонада бўлганида эса телефоним ҳақида ўйламайман ҳам. Бу тўсиқ мени телефонни сабабсиз фойдаланишдан тийиб тура олади. Натижада кунига 3-4 соат ҳеч нарсага чалғимай ишдай оламан.

Агар телефонни бошқа хонага қўйиш етарли бўлмаса, дўстингиз ёки яқинларингиздан уни бир неча соатга яшириб қўйишни илтимос қилишингиз мумкин. Ёки ҳамкасбингизга эрталаб бериб, уни тушликда олишингизни айтинг.

Ёқимсиз хулқ-атворнинг олдини олиш учун нақадар оз сонли тўсиқлар етарли бўлиши ҳайратланарли. Агар сотиб олган пивони музлаткичдаги нарсаларнинг орқасига, кўзга кам ташланадиган жойга қўйсам уни камроқ ичишимга гувоҳ бўлганман. Ижтимоий тармоқ иловаларини телефонимдан ўчириб ташлаганимдан кейин уларни яна юклаб олгунимгача бир неча ҳафта ўтади. Бундай усуллар иллатларни таг-туғи билан йўқота олмаса ҳам, кўпчилиكنинг яхши одатларга амал қилиш ва ёмонларидан тийилиши учун етарлидир. Энди яхши одатларни бажаришни енгиллаштирадиган ва ёмонларини қийинлаштирадиган кўплаб майда ўзгартиришларнинг умумий таъсири қанчалик катта бўлиши мумкинлигини тасаввур қилиб кўринг.

Одатларни якка шахс, ота-она, мураббий ёки йўлбошчи сифатида ўзгартиришимиздан қатъи назар, ўзимизга қуйидаги саволни беришимиз керак: “Тўғри ишни қилиш осон бўлган дунёни қандай яратса бўлади?” Атрофингиздаги муҳитни шундай ташкил қилинги, энг

муҳим ишлар энг осон ишлар бўлсин.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Инсон ҳуқ-атвори кучни тежаш қонунига бўйсунеди. Энг кам меҳнат талаб қиладиган ишларни табиий равишда афзал кўрамиз.
- Тўғри ишни амалга ошириш иложи борича осон бўлган муҳит яратинг.
- Яхши ишларни бажаришдаги тўсиқларни камайтиринг. Тўсиқ кам бўлса, одатни амалга ошириш осонлашади.
- Ёмон одатларни амалга ошириш пайтидаги қийинчиликларни кўпайтиринг. Тўсиқлар кўпайганда одат қийинлашади.
- Келажақдаги ишларни енгиллаштириш учун муҳитни тайёрланг.

ИККИ ДАҚИҚА ҚОИДАСИ

Твайла Тарп замонамизнинг энг буюк раққос ва хореографларидан бири саналади. 1992 йилда у МакАртур мукофотига сазовор бўлган. Бу мукофот “Даҳолар гранти” деб ҳам аталади. У иш фаолиятининг катта қисмини бутун дунё бўйлаб уюштирилган гастролларда ўзи яратган оригинал рақсларни ижро этиш билан ўтказган. Муваффақиятларининг катта қисмига эса кундалик одатлари сабаб бўлган деб ҳисоблайди.

178 | “Ҳаётимнинг ҳар бир кунини маросим билан бошлайман, — дея ёзади у. — Эрталаб соат 5:30 да уйғонаман, машқ кийимларимни, оёқларимни иссиқ тутадиган тиззамгача чўзилган тагсиз махсус пайпоғимни (гетри), жемперимни ва қалпоғимни кияман. Манхэттендаги уйим атрофида бироз айлангач такси тўхтатиб, 91-кўча ва биринчи авеню чорраҳасидаги “Pumping Iron” спорт залига элтиб қўйишни сўрайман. У ерда икки соатча машқ қиламан.

Маросим ҳар кунги қизишиб олишим ёки тош кўтаришим эмас, балки такси тўхтатиш кундалик маросимимга айланган. Таксига ўтириб қаерга боришимни айтишим билан маросим тугайди.

Бу оддий иш, бироқ ҳар куни бир хил ҳаракатни такрорлаш натижасида унга одатланиб қоласан киши.

Натижада уни яна такрорлаш осонлашади, кейин бирор марта ҳам қолдирилмайди. Бу кундалик бажарадиган ишларимнинг бир қисми бўлиб, у ҳақда деярли бош қотириб ўтирмайман”.

Такси тўхтатиш аҳамиятсиз ишдек кўриниши мумкин, бироқ у хулқ-атвор ўзгаришининг 3-қоидасига ёрқин мисол бўла олади.

Тадқиқотчиларнинг хулосаларига кўра, кундалик бажарадиган ишларимизнинг 40-50 фоизи одатлардан иборат. Шунинг ўзи ҳам катта улуш, аммо одатларнинг чинакам таъсири бундан ҳам катта. Одатлар автоматик танловлар бўлиб, улар ҳатто онгли қарорларингизга ҳам таъсир қила олади. Бирон-бир одатни бажариш учун бир неча сония етарли бўлса ҳам, у бир неча дақиқа, ҳатто соатдан сўнг бажарадиган ишларингизни белгилайди.

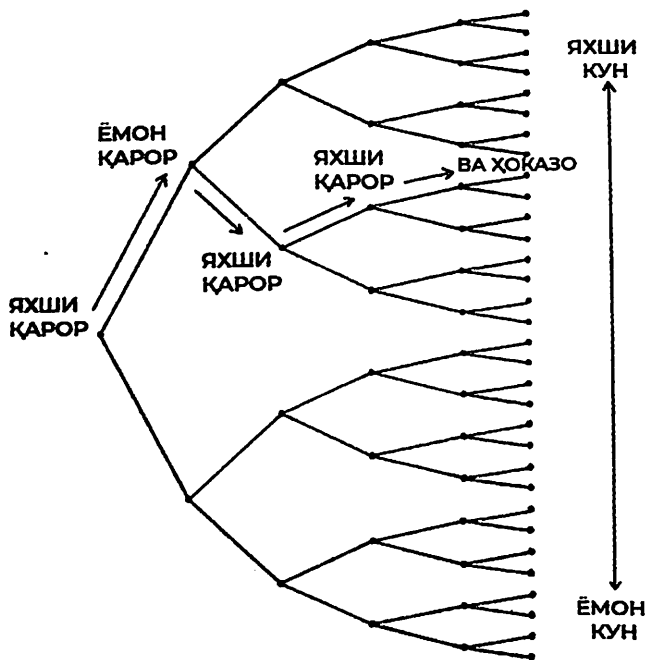
Одатларни худди катта трассанинг кириш қисмига қиёс қилиш мумкин. Маълум бир йўлдан юрасиз, кўз очиб-юмгунча кейинги ҳаракатни бажараётган бўласиз. Янги нарсани бошлагандан кўра ҳозир қилаётган ишнингизни давом эттириш осонроқ туюлади. Сифати ўнчалик яхши бўлмаган фильмни икки соат томоша қилиб ўтирасиз. Қорнингиз тўйган бўлса ҳам, тамадди қиласиз. Телефонингизни бир қараб қўйиш учун қўлга олгандан сўнг ярим соат унга тикилиб ўтирасиз. Шу йўсинда онгсиз бажарадиган одатларингиз онгли қарорларингизга таъсир қилади.

Ҳар куни қисқа бир вақт, одатда кечки соат 5:15, оқшом қандай ўтишини белгилаб беради. Шу пайт рафиқам ишдан келади. Биз ёки спорт кийимимизни кийиб спорт залига кетамиз, ёки диванга ялпайиб ётиб олиб, ҳиндча овқатга буюртма берамиз ва “Офис” сериалини томоша қиламиз. Твайла Тарп такси ёллагани каби спорт кийимларини кийиш бизнинг маросимимиздир. Агар уларни кийсам, спорт билан шуғулланишимни биламан. Ундан кейин содир бўладиган ҳамма воқеалар – спорт залга бориш, қайси машқни қилишни танлаш ва тош

кўтариш сингарилар биринчи қадамни қўйганимдан сўнг жуда енгил кечади.

Ҳар бир кўнимизда катта таъсирга эга бир нечта шундай пайтлар бўлади. Мен буни ҳал қилувчи онлар деб атайман. Овқат буюртма қилиш ёки ўзимиз уйда пиширишдан бирини танлайдиган он, машина ҳайдаш ёки велосипед ҳайдашдан бирини танлайдиган он, уй вазифасини қилиш ёки видео ўйин ўйнашдан бирини танлайдиган онлар бунга мисол бўлади. Улар катта трассанинг кичик йўллarga ажраладиган қисмидир.

Ҳал қилувчи лаҳзалар



14-расм. Яхши ва ёмон кун орасидаги фарқ кўпинча ҳал қилувчи онларда қабул қилинган бир нечта самарали ва тўғри қарорлар туфайли пайдо бўлади. Уларнинг ҳар бирини айри йўлга ўхшатиш мумкин. Улар кун давомида қўшилиб боради ва охир-оқибатда бутунлай ўзгача натижаларга олиб келиши мумкин.

Ҳал қилувчи онлар келажакда танлашингиз мумкин бўлган танловлар сонини белгилайди. Мисол учун, ресторанга кириш ҳал қилувчи ондир, чунки у тушликка ейишингиз мумкин бўлган овқатлар турини белгилайди.

Назарий жиҳатдан қайси овқатга буюртма беришни ҳали ҳам ўзингиз танлайсиз, бироқ фақат таомномада мавжуд овқатларнигина танлай оласиз. Стейкхаусга борганингизда биқин гўшти ёки қовурғани танлашингиз мумкин, бироқ сушига буюртма беролмайсиз. Танловингиз таклиф этилаётган нарсалар билан чегараланган. Улар эса дастлаб қилган қарорингизга боғлиқ.

Имкониятларингиз одатларингиз билан чегараланган. Шу сабабдан ҳам кун давомида ҳал қилувчи онни бошқара олиш катта аҳамиятга эга. Кун кўплаб шундай лаҳзалардан иборат, бироқ кам сонли ва сиз одатланган қарорларгина кунингиз қандай ўтишини белгилаб беради. Бу кичик қарорлар жамланади ва ўзидан кейинги вақт давомида қайси йўлдан боришингизни белгилаб беради.

Одатлар катта йўлнинг кириш қисмидир, манзил эмас. Улар такси кабидир, спорт зали эмас.

Икки дақиқа қоидаси

Гарчи ўзгаришларни аста-секин бошлаш кераклигини билсангиз ҳам, катта ўзгаришларга осонгина алданиб қоласиз. Ҳаётингизга қандайдир ўзгартириш киритмоқчи бўласиз, юзага келган ҳаяжон сизни чулғаб олади ва натижада ўз вақтидан аввал кўп иш қилишга уринасиз. | 181

Бунга йўл қўймайдиган менга маълум усуллар ичида энг самаралиси бу — икки дақиқа қоидасидир. Унга кўра, йўлга қўймоқчи бўлган янги одатингиз икки дақиқадан ортиқ вақт талаб қилмаслиги керак.

Ҳар қандай одатни икки дақиқада бажариш мумкин бўладиган даражада кичрайтириш мумкинлигига гувоҳ бўласиз:

АТОМ ОДАТЛАР

- Ҳар куни ётишдан олдин мутолаа қилиш ўрнига бир бет китоб ўқиш.
- 30 дақиқа йога билан шуғулланиш ўрнига йога гиламчасини солиш.
- Дарс тайёрлаш ўрнига конспект дафтарни очиш.
- Кийимларни тахлаш ўрнига бир жуфт пайпоқни тахлаш.
- Беш километр югуриш ўрнига кроссовканинг ипини боғлаш.

Мақсад шуки, одатларингизни бошлаш иложи борича осон бўлсин. Бир дақиқа медитация қилиш, бир бет ўқиш ёки битта кийимни тахлаб қўйиш ҳар кимнинг қўлидан келади. Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек, бу жуда ҳам самарали усул. Чунки тўғри ишни бошлагандан сўнг уни давом эттириш осонроқ бўлади. Янги одат мураккаб вазифадек кўринмагани маъқул. Ундан кейинги иш қийин бўлса ҳам майли, бироқ дастлабки икки дақиқа осон бўлиши керак. Сизга айнан шу “кириш йўли одати” керакки, у сизни табиий равишда маҳсулдор йўлга етаклаб борсин.

Сиз истаган натижаларга олиб борувчи кириш йўли одатини мақсадларингизни “жуда осон”дан то “жуда қийин”га қараб баҳолаб чиққан шкалангизга асосланиб аниқлаш мумкин. Мисол учун, марафонда югуриш жуда қийин, 5 километр югуриш қийин, ўн минг қадам юриш – ўртача қийинликда, ўн дақиқа юриш осон. Спорт оёқ кийимини кийиш эса жуда осон. Мақсадингиз марафонда қатнашиш бўлгани ҳолда “кириш йўли” одати кроссовкаларни кийиш бўлади. Шунда икки дақиқа қоидасига амал қилган бўласиз.

Жуда осон	Осон	Ўртача	Қийин	Жуда қийин
Спорт оёқ кийимини кийиш	Ўн дақиқа юриш	Ўн минг қадам юриш	Беш километр югуриш	Марафонда қатнашиш
Битта гап ёзиш	Бир абзац ёзиш	Мингта сўз ёзиш	Беш минг сўзли мақола ёзиш	Китоб ёзиш
Конспект-ни очиш	Ўн дақиқа ўқиш	Уч соат ўқиш	Фақат аъло баҳоларга ўқиш	Фалсафа доктори (PhD) бўлиш

Одамлар бир бет китоб ўқиш, бир дақиқа медитация қилиш ёки битта харидорга қўнғироқ қилишга юқори баҳо беришни ғалати деб ҳисоблайди. Бироқ унинг асосий мазмунини биргина ишни қилиш эмас, балки одатни мунтазам бажариш кўникмасини ҳосил қилишдир. Одатни яхшилаш ва кучайтиришдан аввал одатнинг ўзини ҳосил қилиб олиш керак. Шунчаки бирор машғулот билан мунтазам равишда шуғуллана олмасангиз, унинг майда икир-чикирларига кириб бора олмайсиз. Аввал-бошданоқ мукамал одатни шакллантиргандан кўра оддий ҳаракатни доимий равишда амалга ошириш мақсадга мувофиқ бўлади. Янада ишлов беришдан олдин одатларни бир йўсинга келтириб олиш зарур.

| 183

Мунтазам шуғулланиш санъатини эгаллаб борар экансиз, дастлабки икки дақиқа каттароқ хатти-ҳаракатнинг бошланишидаги маросимга айланиб қолади. Бу одатларни осонлаштирадиган оддийгина туртки эмас, балки мураккаб кўникмани шакллантиришнинг энг яхши йўлидир. Жараённинг бошланғич қисмини қанчалик маросим шаклига келтира олсангиз, эътиборингизни

жамлаш шунчалик енгиллашади. Бу эса чинданда буюк ишларни амалга ошириш учун биринчи қадамдир. Машқлардан аввал бир хил йўсинда қизиб олсангиз, юқори натижаларга эришиш осонлашади. Бир хил ижодий маросимни бажарсангиз, ижодий фаолиятингиз маҳсулдорлиги ортади. Ишларни ҳар сафар бир маромда тугатишни уддалай олсангиз, ҳар куни ўз вақтида уйқуга кетиш қийинчилик туғдирмайди. Бутун жараёни автоматлаштиришнинг иложи йўқ. Бироқ ҳеч бўлмаганда унинг бошланғич қисмини онгсиз равишда бажарадиган қилиш мумкин. Ишнинг бошланиши енгил бўлса, унинг қолган қисми ўз-ўзидан эргашади.

Икки дақиқа қоидаси кўпчиликка кўзбўямачилик бўлиб кўринади. Асл мақсад дастлабки икки дақиқа эмаслигини сиз яхши тушунасиш. Шундай экан, бу қоидага амал қилиш йўли билан ўзингизни ўзингиз аҳмоқ қилаётгандек туюласиз. Ҳеч ким шунчаки бир бет китоб ўқиш, бир марта қўлига таяниб юзтубан ётиб-туриш ёки конспект дафтарини очишга интилмайди. Бу бор-йўғи ақлий фокус эканини билсак унга ишонармикинсиз?

Агар икки дақиқа қоидасига мажбуран амал қилаётгандек бўлсангиз, қуйидагиларни синаб кўринг: одатни икки дақиқа бажаринг ва тўхтанг. Югуринг, бироқ икки дақиқадан кейин тўхтанг. Медитация қилишни бошланг, аммо икки дақиқадан ошмасин. Араб тилини ўрганинг, аммо икки дақиқадан кўп эмас. Уни бирор нарсанинг бошланиши эмас, алоҳида иш деб ҳисобланг. Одатингиз фақат бир юз йигирма сония давом этсин, холос.

Ўқувчиларимдан бири ушбу усулни қўллаб ўттиз килограммдан кўпроқ ортиқча вазндан халос бўлган. Дастлаб, у ҳар куни спорт залига борган, аммо у ўзига залда беш дақиқадан кўп қолмасликка ваъда берган. У спорт залига кирар, беш дақиқа машқ қилар, вақт тугади дегунча у ердан чиқиб кетарди. Бир неча ҳафтадан кейин у “Шундоқ ҳам ҳар куни келар эканман, жиндак кўпроқ

қолсам нима қилади?” деб ўйлаб қолади. Бир неча йил ўтгач, ортиқча вазндан асар ҳам қолмади.

Кундалик тутиш бунга яна бир мисол бўла олади. Деярли ҳар қандай инсон хаёлларини қоғозга кўчиришдан фойда кўради. Аммо кундалик тутиш зерикарли ишдек кўрингани сабабли кўпчилик бир неча кундан сўнг уни тўхтатиб қўяди ёки ҳатто бошламайди ҳам. Муваффақиятнинг сири – доимо иш қилаётган каби таассурот қолдиргандан камроқ ҳажмда бажаришдир. Лидерлик бўйича маслаҳатчи британиялик Грег МакКеон кундалик тутиш одатини атайин истаганидан камроқ ёзиш йўли билан шакллантирган. У кундаликка ёзишни малол келишдан олдин тўхтатарди. Эрнест Хемингуэй ҳам исталган ёзиш турида шундай маслаҳатга ишонган. У: “Яхши ёзиб турган пайтда тўхташ энг яхши усулдир”, — деб айтган эди.

Шу сингари усуллар бошқа сабабга кўра ҳам иш беради. Улар сиз хоҳлаётган ўзликни кучайтиради. Агар кетмакет беш кун спорт залига қатнасангиз, гарчи икки дақиқа машқ қилсангиз ҳам, янги ўзлик шакллана бошлайди. Энди ўзингизни соғломлаштириш ҳақида қайғурмайсиз. Бутун эътиборингиз спорт машғулотларини қолдирмайдиган инсонга айланишга қаратилади. Чунки сиз ўзингиз истаган инсонга айланаётганингизни исботловчи энг майда ҳаракатларни амалга ошираётган бўласиз.

Ўзгаришлар ҳақида фикрлаганимизда биз уларни камдан-кам ҳолда шу кўринишда тасаввур қиламиз. Чунки ҳамма сўнгги натижага эришиш билан овора. Бироқ бир марта машқ қилиш умуман машқ қилмагандан кўра яхшироқ. Гитарани бир дақиқа чалиш умуман чалмагандан, бир бет китоб ўқиш эса уни очиб ҳам кўрмагандан кўра афзалроқдир. Умуман ҳаракат қилмагандан кўра, ўйлаганимиздан камроқ бўлса ҳам иш қилганимиз яхшироқ.

АТОМ ОДАТЛАР

Бироз вақт ўтгач, яъни одатни ҳосил қилиб, у билан мунтазам шуғуллана бошлаганингиздан сўнг одатларингизни асл мақсадларингиз даражасигача катталаштириш мумкин. Бунинг учун икки дақиқа қоидасини одатларни шакллантириш деб аталадиган усул билан уйғунлаштириш зарур. Ишни ўзингиз истаган хулқ-атворнинг энг кичик кўринишининг дастлабки икки дақиқасини мукамал ўзлаштиришдан бошланг. Шундан сўнг кейинги босқичга ўтинг ва жараёни такрорланг. Ушбу босқичнинг ҳам дастлабки икки дақиқасига эътиборингизни қаратинг. Уни тўлиқ ўзлаштириб бўлгандан сўнггина кейинги босқичга ўтилади. Охир-оқибат, сиз истаган одатнинг тўлиқ кўринишига ҳам ўтиш мумкин. Шунда ҳам бутун эътиборингиз энг асосий қисм — дастлабки икки дақиқага қаратилган бўлади.

Одат	Эрта туриш	Веганга айланиш	Спорт билан шуғулланиш
1-босқич	Ҳар кун кеч соат 10.00 гача уйда бўлиш	Ҳар бир овқатга сабзавот қўшиш	Спорт кийимини кийиш
2-босқич	Ҳар кун кеч соат 10.00 гача барча қурилмаларни ўчириш (телевизор, телефон ва ҳоказо)	Тўрт оёқли ҳайвон (мол, қўй, чўчқа ва ҳоказо) гўштини истеъмол қилмаслик	Уйдан ташқарига чиқиш (сайр қилиш)

3-босқич	Ҳар кун кеч соат 10.00 гача тўшакка ётиш (китоб ўқиб ёки турмуш ўртоғингиз билан гаплашиб)	Икки оёқли ҳайвон (товуқ, курка ва ҳоказо) гўштини истеъмол қилмаслик	Спорт залига бориш, 5 дақиқа машқ қилиб қайтиш
4-босқич	Ҳар кун кечқурун соат 10.00 гача барча чироқларни ўчириш	Оёғи йўқ ҳайвон (балиқ, устрицалар ва ҳоказо) гўштини истеъмол қилмаслик	Ҳафтасига ҳеч бўлмаганда бир марта 15 дақиқа машқ қилиш
5-босқич	Ҳар кун эрталаб соат 6.00 да уйғониш	Барча ҳайвон маҳсулотларини (тухум, сут, пишлоқ ва ҳоказо) истеъмол қилмаслик	Ҳафтасига уч марта спорт билан шуғулланиш

Ҳаётимиздаги ҳар қандай улкан мақсадни икки дақиқалик фаолият даражасигача кичрайтириш мумкин. Узоқ ва соғлом ҳаёт кечирмоқчиман > саломатлигимни мустаҳкамлашим керак > спорт билан шуғулланишим зарур > спорт кийимларимни кийиб олишим керак. Турмушим бахтли бўлишини истайман > ўзим яхши турмуш ўртоқ бўлишим керак > ҳар кун турмуш ўртоғимнинг ҳаётини енгиллаштирадиган бирор нима қилишим зарур > кейинги ҳафтада пишириладиган овқатлар режасини тузаман.

Одатга риоя қилишда қийинчиликка дуч келганингизда икки дақиқа қоидасини қўллашингиз мумкин. Бу одатларни осонлаштиришнинг содда усулидир.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Одатни амалга ошириш учун бир неча сония етарли бўлиши мумкин, бироқ улар бир неча дақиқа ёки соатлардан кейин ҳам хулқ-атворга таъсир қилади.
- Кўпчилик одатлар ҳал қилувчи дақиқаларда содир бўлади. Улар худди йўлнинг иккига ажралишига ўхшаб сизни маҳсулдор ёки маҳсулдор бўлмаган йўналишга етаклайди.
- Икки дақиқа қоидаси: “Янги одатни бошламоқчи бўлганингизда у икки дақиқадан ортиқ давом этмаслиги керак”.
- Жараённинг бошланғич қисмини маросим шаклига қанчалик кўпроқ келтира олсангиз, буюк ишларни қилиш учун эътиборингизни жамлаш шунчалик енгиллашади.
- Янада ишлов беришдан олдин одатларни бир йўсинга келтириб олишингиз зарур. Ҳали шакланмаган одатни яхшилаб бўлмайди.

ЯХШИ ОДАТЛАРНИ МУҚАРРАР, ЁМОНЛАРИНИ ЭСА ИМКОНСИЗ ҚИЛИШ

1830 йилнинг ёзида Виктор Гюгонинг олдида бажариб бўлмайдиган вазифа турарди. Роппа-роса бир йил аввал у нашриётга янги китоб ёзишни ваъда қилган эди. Бироқ китоб ёзиш ўрнига у вақтини бошқа лойиҳалар ва меҳмонларининг кўнглини олиш билан ўтказиб юборди. Бундан хуноби ошган нашриёт Гюгога яна олти ой муддат берди. Китоб 1831 йилнинг феввалида тайёр бўлиши керак эди.

Гюго ишларни ортга сўриш одати билан курашиш учун антиқа режа ишлаб чиқди. У ҳамма кийимларини ёрдамчисига бериб, катта сандиқ ичига жойлашни ва уни қўлфлаб қўйишни илтимос қилди. Унинг катта шинелдан ташқари бошқа киядиган нарсаси қолмаганди. Кўчага чиқишга ҳеч қандай кийими бўлмагани учун у | 189
ишхонасидан ташқарига чиқмасдан 1830 йилнинг кузи ва қиши давомида жон-жаҳди билан ёзди. “Нотр-Дам букриси” китоби муддатидан икки ҳафта олдин, 1831 йилнинг 14 январиди босиб чиқарилди.

Баъзида яхши одатларни осонлаштириш эмас, балки ёмонларини бажаришни имконсиз ҳолга келтириш муваффақият калити бўлади. Одатларни қийинлаштириш хулқ-атвор ўзгаришининг 3-қоидаси акси ҳисобланади.

Тузган режаларингиздан доим четга оғиб кетаётган бўлсангиз, унда Виктор Гюгодан ўрнак олинг. Сиз ҳам руҳшунослар мажбурият қурилмаси деб атайдиган усулга асосланиб, ёмон одатларни қийинлаштиришингиз мумкин.

Мажбурият қурилмаси келажақдаги ҳаракатларингизни бошқарадиган ҳозирги вақтдаги қарорларингиздир. Бу келажақдаги хулқ-атворга ёпишиш, яхши одатларга яқинлашиш ва ёмонларидан узоқлашиш усулидир. Виктор Гюго бутун эътиборини ёзишга қаратиш учун кийимларини яшириб қўйганда у мажбурият қурилмаси ҳосил қилган эди.¹

Мажбурият қурилмаси ҳосил қилишнинг кўплаб усуллари бор. Масалан, кўп еб қўйишнинг олдини олиш учун озиқ-овқатларни улгуржи харид қилиш ўрнига уларни алоҳида халталарда сотиб олиш мумкин. Келажақда яна қимор ўйнаб қўймаслик учун ўзингизни кўнгилли равишда казино ва онлайн покер сайтларига кириши тақиқланган кишилар рўйхатига қўшиб қўйишингиз мумкин. Мусобақадан олдин вазнини камайтириш мақсадида ҳамёнини атайлаб уйда қолдириб кетадиган спортчилар ҳақида эшитганман. Натижада улар кўча-кўйда тез тайёр бўладиган таомларни сотиб олмайди.

190 | Бунга яна бир мисол сифатида дўстим Нир Эялни келтиришим мумкин. Эяль ҳам одатлар бўйича эксперт бўлиб, у интернет роутери билан электр тармоғи ўртасига улаш мумкин бўлган таймер сотиб олган. Ҳар куни кечқурун соат 10 да таймер роутерни ўчиради. Интернет ўчгани ҳаммага ётиш вақти бўлганини билдиради.

¹ Бу усул “Одиссей битими” деб аталади. У “Одиссея” достони қаҳрамони шарафига номланган. Одиссей сиреналар овозини тинглаш учун ўзини кема ўстунига боғлаб қўйишни буюрган. Натижада у кемани сиреналар томонга буриб, қоятошларга урилиб кетмаган ва уларнинг мафтункор овозидан баҳраманд бўлган. Одиссей шунчаки хоҳиш-истакларимиз бизни қаерга етаклашини кутиб тургандан кўра эс-ҳушимиз жойидалигида келажақдаги ишларни мўлжаллаб олиш қанчалик муҳимлигини тушунган.

Мажбурият қурилмасининг яхши жиҳати шундаки, улар бошқа нарсаларга чалғиб кетиш ўрнига яхши ниятларни амалга ошириш имконини беради. Қабул қилаётган калория миқдоримни камайтирмоқчи бўлганимда официантдан овқатни олиб келишдан олдин уни бўлиб, ярмини уйга олиб кетадиган қилиб солиб қўйишини илтимос қиламан. Овқат келишини кутиб, сўнг унинг ярмини ейиш режаси ҳеч қачон иш бермаган.

Бундай ўзгартиришнинг энг муҳим жиҳати шундаки, яхши одатни тўхтатиб, бошқа ишга ўтиш уни бошлашдан қийинроқ бўлсин. Агар саломатлигингизни мустаҳкамламоқчи бўлсангиз, йога курсига ёзилинг ва олдиндан пул тўлаб қўйинг. Агар қандайдир янги бизнес очишни кўзлаб юрган бўлсангиз, ўзингиз ҳурмат қиладиган бирорта тадбиркорни хабардор қилиб, ундан маслаҳат олиш мумкин бўлган вақтни белгилаб қўйинг. Энди орқага йўл қийинлашади, чунки ҳаммасини тўхтатишнинг ягона йўли учрашувни тўхтатиш бўлиб, у анча ҳаракат ва харажатни талаб қилиши мумкин.

Мажбурият қурилмаси ҳозирда ёмон одатларни бажаришни қийинлаштириш йўли билан яхши одатларни бажариш эҳтимолини оширади. Бироқ бундан яхшироқ натижага эришиш ҳам мумкин. Яхши одатларни тўхтатиб бўлмайдиган, ёмонларини эса бажариб бўлмайдиган қила оласиз.

ОДАТНИ ҚАНДАЙ АВТОМАТЛАШТИРИШ ВА У ҲАҚДА ОРТИҚ ЎЙЛАМАСЛИК МУМКИН?

| 191

Жон Ҳенри Паттерсон 1844 йил Оҳайо штати Дейтон шаҳрида таваллуд топган. У болалигини уйдаги ишларга кўмаклашиш ва отасининг ёғоч кесиш устахонасида ишлаб ўтказган. Дартмут коллежини тугатгач, у Оҳайога қайтиб келган ва кўмир кончиларига хизмат кўрсатадиган кичик бир дўкон очган.

Бу яхши имкониятдек туюларди. Атрофда бошқа рақобатчи йўқ, мижозлар оқими эса бир меъёрда эди.

Шунга қарамасдан дўкондан келаётган даромад кам эди. Кейинроқ Паттерсон ходимлари пул ўмараётганини сезиб қолган.

1880 йил ўрталарида ходимлар ўртасида ўғрилиқ оддий ҳолат эди. Чеклар очиқ жойда сақланар ва исталган одам уларни ўзгартириб ёки ташлаб юбора оларди. Ходимлар ҳаракатини назорат қиладиган камера ёки кириш-чиқимларни ҳисобловчи дастурлар йўқ эди. Кунбўйи ходимларнинг тепасида туриб кузатмаса ёки барча сотувларни хўжайиннинг ўзи бажармаса ўғрилиқларнинг олдини олиш қийин эди.

Паттерсон муаммо ҳақида бош қотирар экан, у “Риттининг алдамайдиган кассачиси” деган янги ихтиронинг рекламасига кўзи тушиб қолди. У дейтонлик яна бир одам — Жеймс Ритти томонидан яратилган биринчи касса аппарати эди. Аппарат ҳар бир олди-сотдидан кейин автоматик тарзда қулфланиб қолар эди. Нақд пул ва чеклар унинг ичида қоларди. Паттерсон бу аппаратларнинг иккитасини 50 доллардан харид қилди.

Дўкондаги ўғрилиқлар бир зумда ғойиб бўлди. Кейинги олти ой ичида Паттерсоннинг зарарга ишлаётган дўкони 5000 АҚШ доллар фойда келтирди. Бу ҳозирги 100000 АҚШ долларидан кўпроққа тўғри келади.

192 | Аппарат Паттерсонда шунчалик кучли таассурот қолдирдики, у бизнесини ўзгартиришга қарор қилди. У Риттидан кашфиётга эгаллик ҳуқуқини сотиб олди ва Миллий касса аппарати компаниясига асос солди. Ўн йил ичида компания мингдан ортиқ одамларни ишга қабул қилиб, ўз даврининг энг муваффақиятли компанияларидан бирига айланмоқда эди.

Ёмон одатдан халос бўлишнинг энг яхши йўли бу уни амалга ошириш иложсиз бўлган ишга айлантиришдир. Уни бажаришдаги тўсиқларни шу қадар кўпайтириб юборингки, уни бошлаш хаёлингизга ҳам келмасин. Касса аппаратининг дохиёна жиҳати шундаки, у ўғирлашни

имконсиз қилиш йўли билан яхши хулқ-атворни автоматлаштирди. Ходимларни қайта тарбиялашга ҳожат қолмади.

Айрим ҳаракатлар, масалан, касса апаратини ўрнатиш, кишига қайта-қайта фойда келтираверади. Бу бир марталик қарорни қабул қилиш учун бироз ҳаракат талаб этилган, бироқ унинг аҳамияти вақт ўтиши билан ортиб боради. Битта ҳодиса қайта-қайта натижа бера олиши мени ҳар сафар лол қолдиради. Мен обуначиларим орасида узоқ муддатли одатлар шаклланишига олиб келган бир марталик хатти-ҳаракатлар ҳақида сўров ўтказганман. Қуйидаги жадвалда энг кўп учраган жавоблар келтирилган.

Гаров бойлашим мумкинки, оддий одам жадвалда келтирилган бир марталик ҳаракатлардан ҳеч бўлмаса ярмини қилиб кўриб, кейин ёддан чиқариб юборса ҳам уларнинг ҳаёти бир йилдан кейин анчагина яхшироқ бўлган бўлар эди. Бир марталик ҳаракатлар хулқ-атвор ўзгаришининг 3-қоидасини бевосита амалда қўллаш усулидир. Улар яхшироқ ўхлаш, соғлом овқатланиш, маҳсулдорликни ошириш, даромадни кўпайтириш ва умуман олганда яхшироқ яшашга ёрдам беради.

Яхши одатларни ҳосил қилувчи бир марталик ҳаракатлар

Овқатланиш	Бахт
Ичимлик сувини тозалайдиган филтер сотиб олинг.	Кучук боқиб олинг.
Истеъмол қилинадиган овқат миқдорини камайтириш учун кичикроқ идишлар сотиб олинг.	Одамлари яхши маҳаллага кўчиб ўтинг.

Уйқу	Соғлиқ
Яхши матрасс сотиб олинг.	Эмланинг.
Ёруғликни тўсадиган пардалар илинг.	Белингиз оғримаслиги учун яхши оёқ кийим харид қилинг.
Ётоқхонадан телевизорни олиб чиқиб ташланг.	Суюнчиқли ўриндиқ ёки туриб ишлайдиган иш столи сотиб олинг.
Маҳсулдорлик	Даромад
Турли обуналарни тўхтатинг.	Автоматик омонатлар хизматига уланинг.
Гуруҳли чатларнинг сигналларини ва бошқа хабарномаларни ўчириб қўйинг.	Автоматик тўловларни ёқиб қўйинг.
Телефонни овозсиз режимга ўтказинг.	Кабел хизматини узиб қўйинг.
Телефондаги ўйин ва ижтимоий тармоқ иловаларини ўчириб ташланг.	Таъминотчилар билан савдолашинг.

Албатта, яхши одатларни автоматлаштириб, ёмонларини йўқотишнинг бошқа кўп йўллари бор. Одатда улар технологияларни сизнинг фойдангизга ишлатишни назарда тутуди. Технологиялар авваллари қийин, асабга тегадиган ва мураккаб бўлган вазифаларни осон, енгил ва содда кўринишга келтиради. Бу тўғри хулқ-атворни таъминлайдиган энг ишончли ва самарали йўлдир.

Улар, айниқса, камдан-кам содир бўлиб, одат тусига кириши қийин бўлган ҳаракатлар учун мос келади. Ойда ёки йилда бир марта қилинадиган ишлар, масалан, қимматли қоғозларни таҳлил қилиш одат ҳосил бўлиши

учун етарлича такрорланмайди. Натижада уларни ёдга солиб турадиган технологиялар жуда ҳам фойдалидир.

Қуйида яна бошқа мисоллар келтирилган:

- Дорилар: Рецептни автоматик такрорлаш мумкин.
- Шахсий даромад: Ишчилар ойликларини бироз камайтириш йўли билан нафақа жамғармасига автоматик пул ўтказиш имкониятига эга бўлади.
- Овқат тайёрлаш: Овқат элтиб берувчи хизматлар керакли маҳсулотларни харид қилиб бериши ҳам мумкин.
- Маҳсулдорлик: Махсус дастур ёрдамида ижтимоий тармоқларни блоклаб қўйса бўлади.

Хаётингининг иложи борича кўпроқ жабҳаларини автоматлаштиргангингиздан сўнг куч-ғайратингини қурилмалар қила олмайдиган ишларга қаратишингиз мумкин бўлади. Технологияга ишониб топширилган ҳар бир одат ўсишингининг кейинги босқичларига сарфлайдиган қувватингизни кўпайтиришга имкон беради. Математик ва файласуф Альфред Норд Уайтхед ёзганидек: “Цивилизация биз онгли равишда фикрламасдан қила оладиган вазифалар сонини ошириш йўли билан ривожланади”.

Албатта, технология бизнинг зараримизга ҳам ишлаши мумкин. Эрталабдан кечгача телевизор томоша қиласиз, чунки пульта ни топиб, уни ўчиришдан кўра томоша қилишда давом этиш камроқ қувват талаб қилади. “Netflix” ёки “YouTube” да кейинги эпизодга ўтиш учун ҳеч қандай тугмачани босиш шарт эмас, улар кетма-кет биридан иккинчисига ўтиб кетаверади. Сиздан фақат кўзингизни узмаслик талаб қилинади, холос.

Технология ҳар бир хоҳиш-истагингизни қондира оладиган даража қулайлик яратади. Қорнингиз очди дегунча элтув хизматлари овқатни эшигингиз тагигача етказиб беради. Зерикишга улгурмасингиздан ижтимоий тармоқлар улкан танлов тақдим этади. Истакларингизни қондириш учун деярли ҳеч қандай қувват керак бўлмай

қолганда оний хоҳишларингиз домига тушиб қоласиз. Автоматлаштиришнинг салбий жиҳати шундаки, бир осон ишдан бошқасига ўтиб юрамиз. Қийин, бироқ фойдалироқ ишларни эса четга суриб қўямиз.

Ўзим ҳам исталган бўш вақтимда ижтимоий тармоқларга кираман. Зерикиб қолдим дегунча телефонимга қўл чўзаман. Бундай кичик чалғишларни “бироз дам олишга” йўйиш осон. Аммо улар қўшилиб сезиларли вақтимизни олиб қўяди. “Бир зумга қараб қўйиш” фикри мени тайинли бир иш билан давомли шуғулланишимга халақит беради. (Бу борада мен ёлғиз эмасман. Ўртача ҳар бир одам ҳар куни икки соатдан ортиқ вақтини ижтимоий тармоқларда ўтказди. Йилига қўшимча олти юз соат ҳеч кимга зарар қилмаса керак деб ўйлайман.)

Ушбу китобни ёзиш давомида мен вақтни тақсимлашнинг янги усулини қўллаб кўрдим. Ҳар душанба ёрдамчим барча ижтимоий тармоқларга кириш кодларимни ўзгартириб қўярди. Натижада мен уларга кира олмай қолардим ва ҳафта давомида чалғимасдан ишлар эдим. Жума куни эса у менга янги кодларни айтарди. Дам олиш кунлари ижтимоий тармоқлардан истаганимча фойдаланардим. Душанба куни эса ҳаммаси яна бошидан бошланарди (Агар ёрдамчингиз бўлмаса, дўстингиз ёки яқинларингиз билан келишиб олиб, бир-бирингизнинг кодингизни алмаштиришингиз мумкин).

196 | Мени энг ҳайрон қолдирган нарса бунга кўникиш учун қанчалик кам вақт кетгани эди. Ўзимни ижтимоий тармоқлардан чеклаб қўйишимнинг биринчи ҳафтасидаёқ уни ўзим ўйлагачалик кўп текширишга эҳтиёж йўқлигига амин бўлдим. Ҳарқалай уни ҳар куни очиб кўришим шарт эмас экан. Ижтимоий тармоқларга кириш жуда осон бўлгани сабабли мен унга кўп киришга одатланиб қолган эканман. Эски одатимга қайтишнинг иложи бўлмай қолгандан сўнг маънили иш билан шуғулланиш учун мотивациям етарли эканини тушундим. Атрофимдаги муҳит-

дан “ақлий ширинликлар”ни олиб ташлаганимдан сўнг “соғлом овқатланиш” сезиларли даражада енгиллашди.

Автоматлаштириш жараёни сизнинг фойдангизга ишлаётганда яхши одатларни тўхтатиб бўлмайдиган, ёмонларини эса бажариб бўлмайдиган қилиш мумкин. Ҳар сафар иродангиздан фойдаланишга нисбатан ушбу усул келажақда сиз истаган хулқ-атворни таъминлашнинг энг ажойиб усулидир. Мажбурият қурилмаларидан, бир марталик стратегик қарор ва технологиядан фойдаланиб, қочиб қутулиб бўлмайдиган муҳит яратишингиз мумкин. Бу муҳитда яхши одатлар умид натижаси эмас, балки бўлиши аниқ ҳодисаларга айланади.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Хулқ-атвор ўзгаришининг 3-қоидасига тескари равишда ёмон одатлар қийинроқ бўлиши керак.
- Мажбурият қурилмаси — ҳозирда қилинган, бироқ келажақда сиз истаган хулқ-атворни таъминлайдиган танловдир.
- Келажақда сиз истаган хулқ-атворга эришишнинг энг яхши йўли одатларни автоматлаштиришдир.
- Бир марталик қарорлар, масалан, яхшироқ матрасс сотиб олиш ёки автоматик пул жамғариш хизматига уланиш, келажақдаги одатларингизни автоматлаштиради ва вақт ўтиши билан тобора қимматлироқ натижалар беради.
- Одатларни автоматлаштиришда технологиялардан фойдаланиш яхши хулқ-атворни таъминлашнинг энг ишончли ва самарали усулидир.

Яхши одатни қандай ҳосил қилиш мумкин?

Биринчи қоида: Одат кўринарли бўлиши керак

1.1: Одатлар табелини тўлдилинг. Ҳозирги одатларингиздан огоҳ бўлиш учун уларнинг рўйхатини тузинг.

1.2: Татбиқ этиш ниятидан фойдаланинг: “Мен [ВАҚТ] ва [ЖОЙ]да [ИШ]ни бажараман”.

1.3: Одатларни тахлаш усулидан фойдаланинг: “[ҲОЗИРГИ ОДАТ]ни бажариб бўлганимдан сўнг [ЯНГИ ОДАТ]га ўтаман”.

1.4: Атрофингиздаги муҳитни ўзингиз яратинг. Яхши одатларга туртки берадиган сигналлар ёрқин ва кўзга осон ташланадиган бўлсин.

Иккинчи қоида: Одат жозибали бўлиши керак

2.1: Қизиқишларни боғлаш усулидан фойдаланинг. Қилишингиз керак бўлган ишни қилишни истаётган ҳаракат билан боғланг.

2.2: Сиз ўзлаштирмақчи бўлган хулқ-атвор нормал ҳолат бўлган жамоага қўшилинг.

2.3: Мотивацияловчи маросим яратинг. Мураккаб одатни бажариб бўлишингиз билан ўзингизга ёқадиган бирон-бир иш қилинг.

Учинчи қоида: Одат осон бўлиши керак

3.1: Тўсиқларни камайтиринг. Яхши одатни бажариш учун қилинадиган ишлар сонини камайтиринг.

3.2: Муҳитга ишлов беринг. Келажақда маълум ҳаракатни бажариш енгил кечиши учун муҳитни тайёрланг

3.3: Ҳал қилувчи онни қўлдан бой берманг. Катта таъсирга эга бўлган кичик қарорларни оптималлаштиринг

3.4: Икки дақиқа қондасидан фойдаланинг. Одатни бажариш учун икки дақиқа етарли бўлмагунча уни соддалаштиринг.

3.5: Одатларингизни автоматлаштиринг. Келажақда хулқатворингизни енгиллаштирадиган технологиялар ва бир марталик харидларга сармоя киритинг.

Тўртинчи қоида: Одат қониқарли бўлиши керак

Ёмон одатлардан қандай халос бўлиш мумкин?

Биринчи қоиданинг акси: Одат кўз илғамас бўлиши керак

1.5: Ёмон одатларга туртки берадиган сигналлар билан тўқнаш келишни камайтириш учун уларни атрофингиздаги муҳитдан олиб ташланг.

Иккинчи қоиданинг акси: Одат жозибасиз бўлиши керак

2.4: Фикрлаш тарзингизни ўзгартиринг. Ёмон одатни бажармаслик қанчалик фойда келтиришига урғу беринг.

Учинчи қоиданинг акси: Одат қийин бўлиши керак

3.6: Тўсиқларни кўпайтиринг. Ёмон одатни бажармаслик учун қилинадиган ишлар сонини кўпайтиринг.

3.7: Мажбурият қурилмасидан фойдаланинг. Келажакда танлаш мумкин бўлган ишлар фақат фойдали ҳаракатлар билангина чеклансин.

Тўртинчи қоиданинг акси: Одат қониқарсиз бўлиши керак

ТЎРТИНЧИ ҚОИДА

ОДАТ ҚОНИҚАРЛИ
БЎЛИШИ КЕРАК

ХУЛҚ-АТВОР ЎЗГАРИШИНING БОШ ҚОИДАСИ

1990-йиллар охирида омаҳалик санитар-эпидемиолог Стефан Луби она штати Небраскани тарк этиб, Покистоннинг Карачи шаҳрига учиб кетди.

Карачи дунёда аҳолиси энг кўп бўлган шаҳарлардан бири эди. 1998 йилда у ерда 9 миллиондан ортиқ аҳоли истиқомат қиларди. У Покистоннинг нафақат иқтисодий, балки транспорт маркази ҳам бўлиб, минтақадаги энг фаол аэропортлар ва денгиз портлари шу ерда жойлашганди. Шаҳарнинг тижорат қисмида катта шаҳарларга хос барча қулайликлар ва гавжум кўчаларни топиш мумкин. Бироқ Карачи ҳаёт учун энг хавfli шаҳарлардан бири ҳам эди.

202 | Карачиликларнинг 60 фоизи ўзбошимчалик билан қурилган хароба уйларда яшарди. Ундаги маҳаллалар эски ёғочлар, шлакоблок ҳамда бошқа чиқиндилардан қурилган ва зич жойлашган кулбалардан иборат эди. У ерда на чиқиндини олиб кетиш тизими, на электр тармоғи ва на тоза сув таъминоти бор эди. Қуруқ пайтлар кўча чанг ва чиқинди билан қопланар, ёмғир мавсумида эса ифлос сувлардан иборат ботқоққа айланиб қоларди. Туриб қолган кўлмакларда чивинлар кўпаяр, болалар эса ахлатхонада ўйнашарди.

Антисанитар шароит туфайли касалланиш ва ўлим кўрсаткичлари юқори эди. Сув манбаларининг ифлосланиши туфайли аҳоли орасида диарея, қайт қилиш ва қорин оғриғи тез-тез учраб турарди. Худуддаги болаларнинг учдан бир қисми ёшига нисбатан кам вазнли эди. Кичик жойда кўп сонли одамлар йиғилиб қолгани сабабли вирусли ва бактериал касалликлар тез тарқаларди. Айнан шу оғир ҳолат туфайли Луби Покистонга йўл олганди.

Луби ва унинг жамоаси бундай оғир санитар шароитда қўлни ювиш сингари оддий усул ҳам аҳоли соғлиғини сезиларли даражада яхшилайти, деган қарорга келди. Аммо тез орада улар маҳаллий аҳолининг кўпчилиги қўлни ювиш қанчалик муҳимлигидан хабардор эканига гувоҳ бўлди.

Бироқ шунга қарамасдан аҳоли қўлини бетартиб юварди. Айримлар фақат қўлини сувга теккизиб қўярди, бошқалар эса фақат битта қўлини юварди. Кўпчилик эса овқат тайёрлашдан аввал қўлини ювишни эсдан чиқариб қўярди. Ҳамма қўл ювишнинг аҳамияти ҳақида гапирар, фақат озчиликдагина бу одат шаклланганди. Муаммо билим етишмаслигида эмас, балки мунтазамлик етишмаслигида эди.

Шу ҳолатда Луби ва унинг жамоаси аҳолини “Safeguard” совуни билан таъминлаш учун “Procter & Gamble” билан шерикчилик туздилар. Бошқа совунларга қараганда “Safeguard” дан фойдаланиш анча ёқимлироқ эди.

“Покистонда “Safeguard” олий навли совун ҳисобланарди”, — дейди Луби. — Тадқиқот иштирокчилари кўпинча ундан фойдаланиш манзур бўлганини айтишарди”. Совун осон кўпирарди ва одамлар кўпик билан қўлларини яхшилаб тозалашарди. Ҳиди ҳам жуда хушбўй эди. Тез орада қўл ювиш қулайроқ ишга айланди.

“Мен қўл ювишни тарғиб қилишни одамлар хулқатворини ўзгартиришдан кўра кўпроқ одатларни ўзлаш-

тириш деб ҳисоблайман, — дейди Луби. — Одамлар ялпизли тиш пастаси сингари кучли ижобий ҳиссиёт уйғотадиган одатларни тишни ип билан тозалаш каби ёқимли сезги пайдо қилмайдиган одатларга қараганда осонроқ ўзлаштиради. “Procter & Gamble”нинг маркетинг жамоаси ҳам ёқимли қўл ювиш жараёнини яратишга уринар эди”.

Бир неча ой ичида тадқиқотчилар ҳудуддаги болаларнинг саломатлиги яхши томонга силжиётганини қайд этди. Ич кетишлар сони 52 фоизга, зотилжам 48 фоизга, терининг бактериал инфекцияси бўлган импетиго эса 35 фоизга камайди.

Узоқ муддатли таъсир бундан-да яхшироқ эди. “Олти йилдан кейин Карачидаги хонадонларга қайта ташриф буюрдик, — дейди Луби. — Қўлни совунлаб ювишни оммалаштириш учун совун одамларга текинга тарқатилганди. Жамоамиз ушбу хонадонларга қайта борганида уларнинг 95 фоизида совун ва тоза сув мавжуд бўлган қўл ювиш жойи борлигини аниқлади. Биз сўнгги беш йил ичида уларга совун бермай қўйгандик, лекин улар қўлни совунлаб ювишда давом этишган”. Бу хулқ-атвор ўзгаришининг тўртинчи ва сўнгги қондасига ёрқин мисол бўла олади. Яъни одат қониқарли бўлиши керак.

204 | Биринчи марта бажариб, бизда қониқиш ҳисси уйғота олган хатти-ҳаракатларни кўпроқ такрорлаймиз. Бу мантиққа тўла тўғри келади. Роҳатланиш, ҳатто хушбўй ва яхши кўпикланадиган совун билан ювгандаги кичик ёқимли ҳиссиётлар ҳам, миянгизга сигнал юборади. “Жуда яхши бўлди. Кейинги сафар ҳам шундай қилиш керак”, дейди сигнал. Ёқимли ҳиссиёт буни эслаб қолиш ва такрорлашга арзишини билдиради.

Сақични олайлик. У тижорат мақсадларида XIX аср бошидан бери сотиб келинади. Бироқ “Wrigley” компанияси 1891 йилда ўз маҳсулотини бозорга чиқармагунча у дунё

бўйлаб оммалашмаган эди. Аввалги сақичлар нисбатан оддий смоладан тайёрланарди. Уларни чайнаш мумкин, аммо ҳеч қандай таъм бермасди. “Wrigley” сақичга ялпиз ва мева шираси сингари қўшимчаларни қўшиб, соҳада инқилоб ясади. Натижада маҳсулот ранг-баранг ва қизиқарли бўлиб қолди. Улар савдони янада кучайтириш мақсадида сақични оғиз бўшлиғини тозалаш воситаси сифатида тарғиб қила бошладилар. Рекламаларда: “Таъм сезгингизни янгиланг”, дея бонг урилди.

Мазали таъм ва оғиздаги софлик ҳисси маҳсулотга ёқимлилиқ бера бошлади ва ундан фойдаланиш қониқарли бўлиб қолди. Сақич истеъмоли тез суръатлар билан ўсди ва тез орада “Wrigley” дунёнинг энг катта сақич ишлаб чиқарувчи компаниясига айланди.

Тиш пастаси ҳам шунга ўхшаш йўлни босиб ўтган. Ишлаб чиқарувчилар маҳсулотларига жимжима баргли ялпиз, қалампир ялпиз ва долчин сингари таъмларни қўшиш йўли билан катта муваффақиятга эришди. Ушбу қўшимчалар тиш пастасининг самарадорлигини оширмайди. Улар шунчаки оғиз бўшлиғида “софлик” ҳиссини уйғотиб, тиш ювиш жараёнининг ёқимлилигини таъминлайди. Рафиқам ювишдан кейин қоладиган ёқимсиз таъми сабабли “Sensodyne”дан воз кечди ва бошқа қониқарлироқ ва ялпизга бойроқ маҳсулотга ўтиб олди.

Аксинча, таассурот қониқарсиз бўлса, маълум ҳаракатни такрорлашдан маъно йўқ. Изланишларим давомида бир аёлга дуч келдим. Унинг худбин қариндоши аёлни ақлдан оздирарди. Бу ёқимсиз шахс билан иложи борича камроқ вақт ўтказиш учун аёл ўзини зерикарли одам қилиб кўрсата бошлади. Бир неча учрашувлардан кейин энди худбин қариндош “зерикарли” аёлдан ўзини олиб қочадиган бўлиб қолди.

Шу сингари ҳикоялар хулқ-атвор ўзгаришининг асосий қоидасини исботлайди: мукофотланадиган ҳаракатлар такрорланади, жазолайдиган ишлардан эса одам-

лар ўзини олиб қочади. Келажакда қилмоқчи бўлган ишларингизни қайси ҳаракат учун мукофот ёки жазо олганингизга асосланган ҳолда белгилайсиз. Ижобий тўйғулар одатларни кучайтиради, салбийлари эса уларни барбод қилади.

Хулқ-атвор ўзгаришининг дастлабки уч қоидаси: одатни кўзга ташланадиган, жозибали ва осон қилиш, унинг ҳозирда бажарилишини таъминлайди. Одатларнинг қониқарли бўлишини талаб қиладиган 4-қоида эса ҳаракатнинг келажакда такрорланиш ёки такрорланмаслигини белгилайди. У одат ҳалқасини тугаллайди.

Аммо эътибор беринг! Бизга ҳар қандай қониқиш эмас, балки дарҳол юзага келадиган қониқиш ҳисси зарур.

ДАРҲОЛ ВА КЕЧИКИБ ЭРИШИЛАДИГАН МУКОФОТЛАР ЎРТАСИДАГИ НОМУТАНОСИБЛИК

Тасаввур қилинг, сиз Африка саванналарида яшаётган жирафа, фил, шер ёки бошқа ҳайвонсиз. Исталган пайтдаги қарорларингиз дарров ўз мевасини беради. Доимий равишда нима ейиш, қаерда ухлаш ёки йиртқичлардан қандай ҳимояланиш ҳақида ўйлаб юрасиз. Бутун эътиборингиз ҳозирги пайтга ёки яқин келажакка қаратилган. Сиз олимлар “дарҳол мукофотловчи муҳит” деб атовчи шароитда яшаётган бўласиз. Чунки ҳар бир ҳаракатингиз аниқ ва тезкор натижаларга олиб келади.

206 | Энди яна инсон қиёфангизга қайтинг. Замонавий жамиятда қабул қиладиган қарорларингизнинг кўпи сизга бевосита фойда келтирмайди. Агар ишхонада қаттиқ ишласангиз, маошни ой охирида оласиз. Агар бугун машқ қилсангиз, балки бир йилдан кейин ортиқча вазндан қутуларсиз. Агар ҳозирдан пулни жамғариб борсангиз, қариганингизда етарли нафақангиз бўлади. Сиз олимлар “кечроқ мукофотловчи муҳит” деб атовчи шароитда яшайсиз. Чунки ҳар бир хатти-ҳаракатларингиз натижа бериши учун баъзида йиллар керак бўлади.

Инсон мияси кечиккан мукофотловчи муҳитда ишлашга ўрганмаган. Замонавий одам — “*Homo sapiens*”нинг энг қадимги қолдиқлари икки юз минг йилга бориб тақалади. Биринчи бўлиб уларда бизнинг миямизга ўхшаш мия пайдо бўлган. Айниқса, нутқ сингари миянинг олий функцияларига жавобгар бўлган энг янги қисми — неокортекс икки юз минг йилдан бери ўзгармасдан келмоқда.¹ Сиз Палеолит давридаги аجدодларингиздан қолган мия билан яшаб юрибсиз.

Тарихий жиҳатдан қисқа вақт олдингина, сўнги беш юз йил ичида, жамият кечроқ мукофотловчи муҳитга ўтган.² Миянинг ёшига нисбатан, замонавий жамият яп-янгидир. Сўнги юз йил ичида автомобиль, самолёт, телевизор, шахсий компьютер, интернет, смартфон ва “*Beuonce*”-лар пайдо бўлганига гувоҳ бўлдик. Сўнги йилларда дунё ўзгариб кетди, инсон табиати эса ўзгармасдан қолмоқда.³

Африка саванналаридаги ҳайвонлар сингари аждодларимиз ҳам хавфдан қочиб, навбатдаги егуликни

¹ Айрим тадқиқотлар инсон мияси ўзининг ҳозирги кўринишига бундан уч юз минг йил аввал келганини кўрсатади. Эволюция ҳеч қачон тўхтаб қолмайди, албатта, одамлар мияси шакл ва тузилиш жиҳатдан сезиларли эврилиб, бундан юз минг ва ўттиз беш минг йил илгари замонавий шакл ва ҳажмга етган. Simon Neubauer, Jean-Jacques Hublin, and Philipp Gunz, “The Evolution of Modern Human Brain Shape,” *Science Advances* 4, no. 1 (2018): eaao5961.

² Кечроқ мукофотловчи муҳитга ўтиш бундан ўн минг йилча аввал, деҳқончилик юзага келгандан кейин бошланган деб тахмин қилинади. Ўша пайтларда дастлабки деҳқонлар ҳосил йиғим-терим ойларини кўзлаб ерга экин экишган. Бироқ сўнги бир неча асрлар давомидагина ҳаётимиз карьерани режалаштириш, нафақа ҳақида қайғуриш ёки деярли барча кундалик ташвишларимиз сингари кечроқ мукофотловчи қарорлар билан тўла бошлаган.

³ Биз яшаётган муҳитдаги тезкор ўзаришлар бизнинг биологик мослашувчанлик хусусиятимиздан анча илдамлаб кетган. Инсон популяциясида сезиларли ирсий ўзгаришлар юзага келиши учун ўрта ҳисобда йигирма беш минг йил керак бўлади. Қўшимча маълумот учун қаранг: Edward O. Wilson, *Sociobiology* (Cambridge, MA: Belknap Press, 1980), 151.

қидириб, бўрондан яшириниб юрган. Талабларни дарров қондиришга уриниш асосли бўлган. Узоқ келажак ҳеч кимни қизиқтирмаган. Минглаб авлодлар шундай шароитда яшаб ўтгани сабабли миямиз узоқ муддатли натижалардан кўра ҳозироқ оладиган мукофотларни устун кўрадиган бўлиб ривожланган.

Бихевиорист иқтисодчилар бу мойилликни вақт билан боғлиқ номутаносиблик деб аташади. Яъни миянгиз турли муддатли мукофотларни бир хил баҳоламайди. Сиз ҳозирги вақтни келажакдан кўпроқ қадрлайсиз. Одатда бу бизга фойда келтиради. Кўз олдимизда турган мукофот келажакда бўлиши мумкин бўлган фойдадан қимматлироқдир. Аммо баъзида бевосита мукофотга интилиш муаммоларга сабаб бўлади.

208 | Чекиш ўпка саратони ривожланиш хавфини оширишини билган ҳолда одамлар нега тамаки истеъмол қилади? Семириб кетишини билатуриб нима сабабдан одам кўп овқат еб қўяди? Жинсий йўл билан юқадиган касалликлар хавфини билган ҳолда қандай қилиб ҳимояланмаган жинсий алоқа билан шуғулланиш мумкин? Мия мукофотларни қандай баҳолашини билиб олганингиздан кейин юқоридаги саволларга жавоб топиш осон бўлади. Ёмон одатларнинг салбий оқибатлари кечроқ, мукофоти эса дарҳол олинади. Чекиш ўн йиллардан кейин ўлимга олиб келиши мумкиндир, бироқ у ҳозирги пайтдаги стрессни камайтириб, хуморни боса олади. Ортиқча овқат кейинроқ семиришга олиб келади, аммо у шунақа мазалики, ўзимизни тийиб тура олмаймиз. Жинсий алоқа ҳимояланганми ёки йўқ, дарҳол лаззат олиб келади. Касаллик ва инфекция эса бир неча кун, ҳафта ёки йиллардан кейин намоён бўлади.⁴

⁴ Нораціонал хулқ-атвор ва когнитив тарафкашлик мавзулари сўнги йилларда анча оммалашиб кетди. Аммо кўплаб ҳаракатлар нораціонал кўринса ҳам уларнинг бевосита натижасини ҳисобга олсак, рационал асосга эга экани билинади.

Ҳар бир ҳаракат вақт ўтиши билан турли натижаларга олиб келиши мумкин. Афсуски улар бизга ноқулай тарзда намоён бўлади. Ёмон одатлар бизга дарҳол ҳузур бағишлайди, охир-оқибатда эса яхшилик билан тугамайди. Яхши одатларда эса бунинг акси, дарҳол эришилган мукофот унчалик ёқимли эмас, аммо кейинроқ у ижобий натижаларга сабаб бўлади. Француз иқтисодчиси Фредерик Бастиа: “Дарҳол эришиладиган мукофот ёқимли, кейинги оқибатлари эса аянчли бўлган ҳаракатларни деярли ҳар доим амалга оширамиз ва аксинча. Одатнинг биринчи меваси қанчалик ширин бўлса, унинг кейинги мевалари шунчалик аччиқ бўлади”, — дея ёзганида муаммони аниқ ёритиб берган.

Бошқача қилиб айтганда, яхши одатларнинг қанчага тушиши ҳозирдан маълум, ёмонлариники эса кейинроқ аён бўлади.

Миянинг айни дами устун кўриши яхши ниятларга ишониб бўлмаслигини билдиради. Режа тузаётганингизда, у вазнингизни камайтириш, китоб ёзиш ёки тил ўрганиш бўлсин, келажақдаги ўзингиз учун режа қилаётган бўласиз.⁵ Келажақдаги ҳаётингизни тасаввур қила олсангиз, узоқ муддатда фойда келтирадиган ҳаракатларни қадрлашингиз осонроқ бўлади. Ҳаммамиз келажақда яхшироқ яшашни истаймиз. Аммо қарор қабул қилиш вақти келганда дарҳол эришиладиган мукофотлар

⁵ Бихевиорист иқтисодчи Даниэль Голдштейнга миннатдорчилик билдираман. У “Ҳозирги ва келажақдаги ўзлгимиз ўртасидаги кураш адолатсиз кечади. Тан олайлик, ҳозирги ўзлгимиз шу ерда, у ҳамма нарсани назорат қилиб туради. Барча ҳокимият унинг қўлида. У ўзининг кахрамонона қўли билан ширин кулчаларни оғзимизга солиб қўя олади. Келажақдаги ўзлгимиз эса ҳозир йўқ, у қаёқлардадир олдинда. У кучсиз, унинг номидан иш кўрадиган адвокати ҳам йўқ. Ҳеч ким келажақдаги ўзлгимиз тарафини олмайди. Шўнинг учун ҳозирги ўзлгимиз истаган орзуси ортидан қувиб юра олади”, — деб ёзган. Қўшимча маълумот учун қаранг: Daniel Goldstein, “The Battle between Your Present and Future Self,” TEDSalon NY2011, November 2011, video, https://www.ted.com/talks/daniel_goldstein_the_battle_between_your_present_and_future_self.

яна ютиб чиқаверади. Қарорни келажакда соғломроқ, бойроқ ёки бахтлироқ бўлишни орзу қиладиган ўзингизни ўйлаб қабул қилмаяпсиз. Сиз ҳозирда қорни тўқ бўлишни, талтайишни ва кўнгил очишни хоҳлаётган ўзингизни танлаяпсиз. Умумий қондани ёдда тутиш керак: бирор нарсани бажаришда дарҳол келадиган мукофот миқдори қанчалик кўп бўлса, у сизнинг узоқ муддатли мақсадларингизга қанчалик мос келишини шунчалик синчиклаб таҳлил қилишингиз керак.⁶

Миямиз қайси ҳаракатларни такрорлаб, бошқаларидан қочишига нима сабаб бўлишини яхшироқ тушуниб олгандан кейин, келинг, хулқ-атвор ўзгаришининг асосий қондасига ўзгартириш киритамиз: дарҳол мукофотланадиган ҳаракатлар такрорланади, дарҳол жазоланадиган ишлардан эса одамлар ўзини олиб қочади.

Дарҳол эришиладиган мукофотларни афзал кўришимиз муваффақият сирларидан бирини очади: Миямизнинг тузилиши туфайли кўпчилик оний ҳиссиётлар ортидан қувиб юради. Кечиккан мукофотлар томон эса камдан-кам одам ҳаракатланади. Агар мукофотни сабр билан кута олсак камроқ рақобатга тўқнаш келиб, каттароқ натижаларга эришамиз. “Маррага оз қолганда одамлар ҳам камаяди”, деган ибора ҳам бежиз эмас.

Тадқиқотлар ҳам айнан шуни кўрсатади. Мукофотни кута оладиган инсонларнинг имтиҳонларда тўплаган

⁶ Ушбу ҳолат қарор қабул қилиш жараёнимизни ҳам издан чиқариши мумкин. Миямиз юзага келиш эҳтимоли кам бўлса ҳам ҳозирда содир бўлиши мумкин бўлган хавфларга ортикча баҳо бериб юборади. Масалан, самолёт бироз тебранганда унинг қулаб тушишидан, уйда ёлғиз ўтирганимизда ўғрилар кириб қолишидан ёки биз кетаётган автобусни террорчилар портлатиб юборишидан қўрқиш кабилар. Аммо шу билан бирга миямиз носоғлом овқатланиш туфайли аста-секин танада ёғ тўпланиши, ҳадеб иш столида ўтираверганимиздан мушакларимиз ўз кучини йўқотиши, доимий тозалаб турмаганимиз учун хона ахлатга тўлиб кетиши сингари эҳтимоли юқори, бироқ кейинроқ пайдо бўладиган хавфларга эътибор бермайди.

баллари юқорироқ, гиёҳванд моддаларга ружу қўйиш ва семириш эҳтимоли пастроқ, стрессга чидамлилиги ва ижтимоий кўникмалари яхшироқдир. Ҳар биримиз бунга ҳаёт давомида кўп марта гувоҳ бўлганмиз. Телевизор кўришни ортга суриб, дарсингизни қилсангиз кўпроқ нарса ўрганиб, яхшироқ баҳолар оласиз. Дўкондан ширинлик ва чипс сотиб олмасангиз, уйга борганда соғлом овқатланасиз. Деярли ҳар қандай соҳада муваффақият дарҳол эришиладиган мукофотлардан воз кечиб, кечроқ кўринадиган натижаларни афзал кўришни тақозо этади.

Муаммо шундаки, кўпчилик кечроқ келадиган мукофот оқилона қарор эканини билади. Улар яхши одатлар саломатлик, маҳсулдорлик ва тинчлик олиб келиши мумкинлигидан ҳам хабардор. Аммо бу фикрлар ҳал қилувчи вазиятларда камдан-кам ҳолларда ёдингизга тушади. Яхшиямки, мукофотни ортга суришни машқ қилса бўлади. Аммо бунинг учун инсон табиатига қарши ҳаракатланишингизга тўғри келади. Бунинг энг маъқул йўли келажакда ижобий натижаларга сабаб бўладиган ҳаракатларга дарҳол эришиладиган мукофот, аксинча бўлганларга эса дарҳол юз берадиган қийноқ қўшишдан иборатдир.

ДАРҲОЛ ЭРИШИЛАДИГАН МУКОФОТНИ ЎЗ ФОЙДАНГИЗГА ҚАНДАЙ ИШЛАТИШ МУМКИН?

Кичик бўлса ҳам муваффақиятга эришиш одатга содиқ қолишда муҳим ҳисобланади. Муваффақиятни ҳис қилиш одат самара беришини ва у саъй-ҳаракатларингизга арзишини билдиради.

Мукамал дунёда яхши одатнинг ўзи мукофот бўлган бўлар эди. Реал ҳаётда эса яхши одатлар сизга бирор нарса тақдим этгандагина ўзини оқлайдигандек ҳис қиласиз. Бошида фақат қурбонлик бўлади. Спорт залига бир неча марта борганингиздан кейин дарҳол кучли, соғлом ёки чаққон бўлиб қолмайсиз. Орадан бир неча ой

Ўтгандан сўнггина бир неча килограммга озганингиз ёки қўлингиздаги мушаклар бироз шаклга кириб қолганидан кейин маъшқларни давом эттириш енгиллашади. Дастлаб йўлдан оғмасдан ҳаракатланишингиз учун бирон-бир сабаб керак. Шунинг учун дарҳол эришиладиган мукофот жуда ҳам муҳим. Улар кечроқ кўринадиган мукофотлар тўпланиб боргунча сизни ҳаяжонлантириб туради.

Биз бу ерда, дарҳол эришиладиган мукофотни муҳокама қилаётганимизда, хатти-ҳаракатнинг якуни ҳақида гапиряпмиз. Ҳар қандай воқеанинг охири жуда муҳим. Чунки айнан шу босқични бошқаларига қараганда кўпроқ эслаб қоламиз. Одатимизнинг сўнгги қисми қониқарли бўлишини истаймиз. Бунда энг мақбул ёндашув – мустаҳкамлашдир. У маълум хулқ-атворнинг такрорланиш даражасини оширишда дарҳол эришиладиган мукофот усулидан фойдаланиш жараёнини кўзда тутати. 5-бобда келтирилган одатларни тахлаш усули одатларимизни маълум бир сигнал билан боғлайди. Натижада уни бошлаш енгиллашади. Мустаҳкамлаш эса маълум одатни дарҳол эришиладиган мукофот билан боғлайди. Натижада уни бажариб бўлганимизда қониқиш ҳисси пайдо бўлади.

212 | Дарҳол мустаҳкамлаш усули бирон-бир ҳаракатдан ўзимизни тийишни, бирор одатдан воз кечишни истаганимизда, айниқса, асқатади. “Ўйламай харидлар қилмаслик” ёки “бу ой умуман спиртли ичимлик ичмаслик” сингари одатларга амал қилиш жуда ҳам қийин. Чунки ўзингиз истаган оёқ кийимни сотиб олмаганингизда ёки севимли ичимлигингизни ичмаганингизда ҳеч қандай ёқимли ҳиссиёт пайдо бўлмайди. Сиз шунчаки нафсингизни тияётган бўласиз, холос. Табиийки, бунда қониқиш ҳиссини ололмайсиз.

Бунинг ечимларидан бири вазиятни бошини осмондан қилиб қўйишдир. Бирор нарсадан тийилиш кўзга кўринарли натижа бериши керак. Алоҳида ҳисоб рақами

очиб унга ўзингиз истаган нарса, масалан, “чарм куртка” деб ёрлиқ ёпиштирасиз. Ҳар сафар кераксиз нарса сотиб олишдан ўзингизни тийганингизда ҳисоб рақамига шунча миқдорда пул ўтказасиз. Эрталаб йўлдан қаҳва сотиб олмадингизми? Беш доллар ўтказинг. “Netflix”га тўлов қилмадингизми? Баракалла, яна ўн долларни ўтказасиз. Бу худди ўзингизни содиқ мижозга айлантираётгандек гўё. Ўша чарм куртка учун пул тўплаётганингизни кўриш дарҳол эришиладиган мукофотни ҳосил қилади ва бу бир нарсадан қуруқ қолаётганга қараганда яхшироқдир. Бирор нарсани қилмаслик энди қониқиш ҳиссини бера олади.

Обуначиларимдан бири ва унинг рафиқаси шу усулни татбиқ қилиб кўрган. Улар кўчадан ҳадеб тайёр овқат сотиб олишни тўхтатиб, унинг ўрнига ўзлари уйда овқат пиширмоқчи бўлган. Улар ҳисоб рақами очиб, унга “Европага саёҳат” деб ном берган. Ҳар сафар кўчада овқатланишни истаб, бундан тийилганда ҳисоб рақамига 50 доллар ўтказган. Йил охирига келиб саёҳат учун етарли маблағ тўплаган.

Шуни айтиб ўтиш керакки, танлайдиган мукофотларингиз шахсиятингизга қарши чиқмайдиган, аксинча уни кучайтирадиган бўлиши керак. Ортиқча вазндан қутулмоқчи ёки кўпроқ китоб ўқимоқчи бўлсангиз, куртка сотиб олиш унчалик ҳам ёмон ғоя эмас. Бироқ у пулни тежаш ва жамғариш режасига мос келмайди. Бунинг ўрнига бўш вақтингизда илиқ ванна қабул қилиш ёки сайр қилиш мумкин. Бу ҳам мукофот ўрнига ўтади, ҳам молиявий эркин бўлиш режасига мос келади. Агар озмоқчи бўлсангиз-у, ҳар бир машғулотдан кейин ўзингизни музқаймоқ билан сийласангиз, бу иккиси бир-бирига мос келмайди. Бунинг ўрнига массаж қабул қилиш мумкин. У ҳам камёб лаззат, ҳам танангиз учун фойдалидир. Мана шунда дарҳол эришиладиган мукофот соғлом инсон бўлишдек узоқ муддатли натижага мос келади.

Аста-секин яхшироқ кайфият, кўпроқ қувват ва стрессинг камайиши намоён бўла бошлар экан, иккиламчи рағбатлар ортидан қувмай қўясиз. Шахсиятингизнинг ўзи мустақкамловчи омилга айланади. Одат ҳаётингизнинг бир бўлагига айланиб борар экан, унга амал қилиш учун ёрдамчи воситаларга эҳтиёж қолмайди. Рағбат одатни бошлаб олиш учун, шахсият эса уни давом эттириш учун зарур.

Бироқ янги ўзлгингиз шаклланиши учун вақт керак бўлади. Узоқ муддатли натижаларни кутиш пайтида дарҳол мустақкамлаб туриш мотивацияни сақлаб туради.

Хулоса қилиб айтганда одат давомли бўлиши учун у қониқарли бўлиши зарур. Хушбўй ҳидли совун, ялпиз таъмли тиш пастаси ёки ҳисоб рақамингизга тушган навбатдаги 50 доллар одатни қониқарли қила олади. Ҳамда ҳар қандай ёқимли ўзгариш осон кечади.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Хулқ-атвор ўзгаришининг 4-қоидасига кўра одат қониқарли бўлиши керак.
- Қониқиш ҳиссини уйғотган ҳаракатларни такрорлаш эҳтимолимиз каттароқ.
- Инсон мияси дарҳол эришиладиган мукофотларни кечиккан натижалардан афзал кўришга мослашган.
- Хулқ-атвор ўзгаришининг энг асосий қоидаси: дарҳол мукофотланадиган ҳаракатлар такрорланади, дарҳол жазоланадиган ишлардан эса одамлар ўзини олиб қочади.
- Одатларга риоя қилишдан оғишмаслигингиз учун кичик бўлса ҳам дарҳол муваффақиятни ҳис қилишингиз керак.
- Хулқ-атвор ўзгаришининг дастлабки уч қоидаси: одатни кўзга ташланадиган, жозибали ва осон қилиш, унинг ҳозирда бажарилишини

ТўРТИНЧИ ҚОИДА: ОДАТ ҚОНИҚАРЛИ БЎЛИШИ КЕРАК

таъминлайди. Одатларнинг қониқарли бўли-
шини талаб қиладиган 4-қоида эса ҳаракат-
нинг келажакда такрорланиш ёки такрорлан-
маслигини белгилайди.

ЯХШИ ОДАТЛАРНИ ҚАНДАЙ КАНДА ҚИЛМАСЛИК МУМКИН?

1993 йилда Канаданинг Абботсфорд шаҳридаги банк 23 ёшли биржа маклери Трент Дирсמידни ишга қабул қилди. Абботсфорд кичкинагина шаҳарча бўлиб, у яқинидаги Ванкувернинг соясида қолиб кетарди. Катта бизнес шартномалари ҳам кўпинча Ванкуверда имзоланарди. Банкнинг жойлашган жойи ва Дирсמידнинг эндигина ишга кирганини ҳисобга олган ҳолда ҳеч ким ундан айтарли натижа кутмас эди. Аммо у биттагина кундалик одати туфайли тез ўса бошлади.

216 | Дирсמיד кунни иш столидаги иккита банка билан бошларди. Уларнинг бирига 120 та қоғоз қистиргич солинган, иккинчиси эса бўш эди. Иш столига ўтириши билан у харидорга қўнғироқ қиларди. Сўхбатдан сўнг қоғоз қистиргични банкадан олиб бўш банкага солиб қўярди. Сўнг ишни яна такрорларди. У менга: “Кунни битта 120 та қоғоз қистиргич солинган банка билан бошлардим ва уларнинг ҳаммасини иккинчи банкага ўтказмагунимча телефон гўшагини қўлимдан қўймасдим”, — деб айтган.

Бир ярим йил ичида у фирмага 5 миллион долларлик фойда келтирди. Йигирма тўрт ёшида у йилига 75 минг доллар (ҳозирги кунда 125 минг долларга тўғри келади) маош олаётганди. Кўп вақт ўтмасдан у 100 минг доллар-

дан ортиқ маош ваъда қилган бошқа компанияга ўтиб кетди.

Мен бу усулни “Қоғоз қистиргич стратегияси” деб аташни ёқтираман. Йиллар давомида ундан турлича кўринишларда фойдаланган обуначиларим билан гаплашганман. Бир аёл китобининг бир бетини ёзиб бўлгандан кейин бир қутидаги соч тўғноғични бошқасига ўтказарди. Бошқа бир одам эса маълум миқдорда жисмоний машқ қилиб бўлгандан кейин мраммар шарчаларни бир идишдан бошқасига солиб қўярди.

Ўсишни ҳис қилиш ёқимли бўлади. Қоғоз қистиргич, соч тўғноғич ёки мраммар шарчаларни бир жойдан бошқасига ўтказиш сингари визуал усуллар ўсиш кўзга яққол ташланишига ёрдам беради. Натижада улар хатти-ҳаракатларингизни мустаҳкамлайди ва оз бўлса ҳам дарҳол қониқиш ҳиссини беради. Олдинга силжишни кўрсатувчи кўплаб визуал воситалар бор: еган овқатларни ёки бажарилган машқларни журналга ёзиб бориш, содиқлик картаси, интернетдан нарса юклаб олаётган пайтингиздаги прогресс гистограммаси, ҳатто китоб саҳифалари ҳам бунга мисол бўлди. Аммо ўсишни ўлчашнинг энг яхши усули бу одатларни қайд этиб боришдир.

ОДАТЛАРНИ ҚАНДАЙ КУЗАТИБ БОРИШ МУМКИН?

Одатларни қайд этиб бориш маълум одатни қилган ёки қилмаганингизни белгилашнинг осон йўлидир. Унинг энг содда шакли календар сотиб олиб, маълум хатти-ҳаракатни бажарган кунларингизни белгилаб қўйишдир. Мисол учун, душанба, чоршанба ва жума кунлари медитация билан шуғуллансангиз, календарнинг шу кунларини белгилаб қўйинг. Вақт ўтиши билан календар одатни бажарган пайтларингизни кўрсатувчи ҳужжатга айланади.

Жуда кўп одамлар одатлар таблосини юритишган. Аммо улар ичида энг машҳури Бенжамин Франклин бўлса керак. 20 ёшидан бошлаб у ёнида кичкина дафтарча

олиб юрган ва ўзининг ўн учта шахсий фазилатларини кузатиб борган. Бу фазилатлар қаторига вақтни бекорга кеткизмаслик, бирон-бир фойдали иш билан шуғулланиш, маънисиз суҳбатлардан қочиш сингарилар кирган. Ҳар бир кун сўнгида у китобчасини очиб, натижаларни белгилаб борган.

Айтишларича, Жерри Сайнфелд латифалар ёзиш ода-тига содиқ қолиш учун одатлар таблосидан фойдаланади. “Комедиячи” ҳужжатли филмида у ўзининг асосий мақсади ҳар куни латифа ёзиш “занжирини барбод қилмаслик” эканини айтган. Бошқача қилиб айтганда, у латифаларнинг қанчалик кулгили ёки кулгили эмаслиги, илҳоми келган-келмаганига эътибор бермайди. У ҳар куни шу иш билан шуғулланиш ва календардаги белгилар чизиғини узмасликка ҳаракат қилади.

“Занжирни узмаслик” жуда ҳам яхши шиор. Харидорларга қўнғироқ қилиш занжирини узмасангиз, бизнесда муваффақиятга эришасиз. Жисмоний машғулотлар занжирини узмасангиз натижаларни ўйлаганингиздан кўра тезроқ кўрасиз. Ҳар куни янги нарса яратиш занжирини узмасангиз ажойиб портфолио яратасиз. Одат таблоси жуда ҳам самарали, чунки у бир вақтнинг ўзида хулқ-атвор ўзгаришларининг бир нечта қоидаларидан фойдаланади. Унинг шарофати билан одат кўзга ташланадиган, жозибадор ва қониқарли бўлиб қолади.

Шуларнинг ҳар бирини алоҳида кўриб чиқамиз.

218 |

1-ижобий томон. Одатларни қайд этиб бориш кўзга осон ташланади.

Охирги бажарган ҳаракатингизни ёзиб бориш кейингилари учун туртки бўлади. У табиий равишда визуал сигналларни ҳосил қилади. Мисол учун, календардаги белгилар ёки таомномадаги таомлар рўйхати. Календарга ҳар сафар қараб, одатни амалга оширган кунлар занжирини кўрар экансиз, ҳаракатни давом эттириш кераклиги ёдингизга тушади. Тадқиқотларга кўра, одатларини қайд

этиб борадиган инсонлар ортиқча вазндан қутулиш, чекишни ташлаш ёки қон босимини назорат қилиш каби мақсадларни олдига қўйганида одатларни қайд қилмайдиганларга қараганда яхши натижага эришган. 1600 кишидан ортиқ одам орасида ўтказилган яна бир текширув натижасига кўра, еган овқатларини журналга ёзиб борадиган одамлар бунга амалга оширмайдиганларга қараганда икки баробар кўпроқ вазн камайтиришга эришган. Хулқ-атворни шунчаки қайд қилиб бориш уни ўзгартиришга ундайди.

Одатларни қайд этиб бориш ўзингизни алдамаслигингизга ҳам хизмат қилади. Кўпчилик ўз хатти-ҳаракатларига холис баҳо бера олмайди. Биз аслига қараганда ўзимизни яхшироқ тутдик деб ҳисоблаймиз. Одатларни аниқ кузатиб бориш ушбу субъективликни бартараф этиб, аҳвол аслида қандай эканини билишга кўмаклашади. Банкадаги қоғоз қистиргичларга кўз ташлашнинг ўзиёқ қанча иш қилингани (ёки қилиниши кераклиги) ҳақида маълумот беради. Далиллар шундоққина олдингизда турган пайтда ўзингизга камроқ ёлғон гапирасиз.

2-ижобий томон. Одатларни қайд этиб бориш жозибали.

Ўсишни ҳис қилиш энг яхши мотивациядир. Олдинга қараб ҳаракатланаётганимизни билдирувчи сигнал қабул қилганимизда шу йўлни давом эттиришга бўлган иштиёқимиз ошади. Шу жиҳатдан одатларни қайд этиб бориш мотивациямизга қўшимча таъсир кўрсатади. Ҳар бир кичик ғалаба кучимизга куч қўшади.

Бу оғир кунларда, айниқса, асқатиши мумкин. Тушкунликка тушган пайтингизда эришган натижаларингизни осонгина унутиб қўясиз. Қайдларингиз эса ҳозирги кунга етиб келиш учун қанча тер тўкканингизни кўрсатиб, олға ҳаракатланишга ундайди. Бундан ташқари, ҳар куни эрталаб бўш катакчани кўриш сизни ҳаракатга чорлайди.

Чунки занжирни узиб қўйиб, ўсишингизга тўғаноқ бўлишни истамайсиз.

3-ижобий томон. Одатларни қайд қилиб бориш қониқарли.

Бу энг муҳим ижобий жиҳат. Қайд этиб боришнинг ўзи рағбатлантиришнинг бир турига айланади. Қилиниши керак бўлган ишлар рўйхатидан бирор ишни ўчириб ташлаш, спорт машғулотлари журналига қайдлар ёзиш, календардаги кунни белгилаш одамда қониқиш ҳиссини ҳосил қилади. Қилаётган ишингизнинг натижаси ўсиб бораётганини кўриш ёқимлидир. Сармояларингиз ҳажмининг ортиб бориши, китоб қўлёзмасининг варақлари кўпайиб бориши сизни қувонтиради ва ҳаракатни давом эттиришга чорлайди.

Бундан ташқари, одатларни қайд этиб бориш эътиборингизни керакли томонга йўналтиради. Натижаларга диққатингизни қаратиш ўрнига жараённинг ўзига кўпроқ эътибор берасиз. Қорин мушакларингиз қачон таранг бўлишини кутмасдан спорт машғулотларини бир кун ҳам қолдирмайдиган одамга айланишга уринасиз.

220 | Хулоса қилиб айтганда, одатларни қайд этиб бориш (1) сизни ҳаракат қилишга ундайдиган визуал сигнал ҳосил қилади, (2) табиий мотивациялаш хусусиятига эга, чунки ўсишни яққол кўриш мумкин ва уларни йўқотишни истамайсиз, ва ниҳоят (3) одатни муваффақиятли яқунлаганингизни қайд қилиш қониқиш ҳиссини беради. Бундан ташқари, у ўзингиз истаган шахсга айланиб бораётганингизнинг исботи бўлиб, бу дарҳол эришиладиган мукофотнинг ёқимли кўринишидир.

Одатларни қайд этиб бориш шунчалик муҳим бўлса, у ҳақда нима учун энди оғиз очганимга ҳайрон бўлаётгандирсиз балки.

Барча ижобий жиҳатларга қарамасдан бу мавзуни китобнинг сўнги қисмларига қолдирганимнинг оддий

бир сабаби бор. У ҳам бўлса, кўпчилик одамлар қайд қилиб бориш ва ўлчашни ёқтиришмайди. Бу худди ортиқча юкка ўхшайди. У бир вақтнинг ўзида иккита ишни – биз шакллантиришни истаган одат ва уни қайд этиб бориш – бажаришга мажбурлайдигандек гўё. Парҳезга амал қилишга қийналаётган пайтимизда истеъмол қилган таомларнинг калориясини ёзиб бўриш ортиқчадек кўринадди. Иш ошиб-тошиб турган пайтда ҳар бир мижозга қилинган қўнғироқни белгилаб бориш малол келади. Шунчаки “Камроқ ейман”, “Қаттиқроқ ҳаракат қиламан”, “Буни бажариш эсимда туради” дейиш осонроқ туюлади. “Қабул қилган қарорларимни ёзиб борадиган журналим бор, аммо уни истаганимдан кўра камроқ ишлатаман” ёки “Спорт машқларимни бир ҳафта қайд қилиб борганман, кейин бу ишни ташлаб қўйдим”, деган гапларни кўп эшитаман. Ўзим ҳам шундай воқеаларни бошимдан ўтказганман. Мен ҳам еган овқатларимдаги калорияларни ёзиб боришга аҳд қилгандим. Бироқ биринчи таомдан кейин қайта ёзолмаганман.

Қайдларни юритиб бориш ҳамманинг ҳам қўлидан келавермайди. Бутун ҳаётингизни кузатиб боришга эҳтиёж ҳам йўқ. Аммо ушбу усул ҳаммага фойда келтириши мумкин, ҳатто вақтинчалик синаб кўрилганда ҳам.

Одатларни қайд қилиб боришни қандай қилиб осонлаштириш мумкин?

Биринчидан, имкони бўлди дегунча уни автоматлаштириш керак. Ўзингиз англамаган ҳолда қанча ишларни қайд қилаётганингизни билиб ҳайрон қолишингиз мумкин. Пластик картангиз кўчада неча марта овқатлаганингизни қайд қилади. “Fitbit” иловаси эса неча қадам юриб, неча соат ухлаганингизни белгилаб боради. Календарингиз бир йил ичида қаерларга борганингизни кўрсатади. Маълумотларни қаердан олишни билиб олганингиздан кейин ҳафта ёки ойнинг маълум кунини

уларни таҳлил қилишга ажратишингиз мумкин бўлади. Бу одатларни ҳар куни қайд этиб боришга нисбатан анча осонроқдир.

Иккинчидан, ўз қўлингиз билан фақат энг муҳим одатларни қайд этиб боришингиз керак. Ўнта одатни унда-бунда қайд этиб боргандан, биттасини доимий кузатиб борган маъқулроқ.

Ва ниҳоят, ҳар бир қайдни одатни бажариб бўлибоқ киритиш керак. Ишнинг тугалланиши уни ёзиб қўйиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади. Бу 5-бобда кўриб чиққан одатларни тахлаш усулини одатларни қайд қилиб бориш усули билан уйғунлаштириш имконини беради.

Одатларни тахлаш ва уларни қайд этиб боришнинг биргаликдаги формуласи:

[ҲОЗИРГИ ОДАТ]ни тугатгандан кейин мен [УШБУ ОДАТНИ ҚАЙД] қиламан.

- Битта мижозга қўнғироқ қилиб бўлганимдан кейин битта қоғоз қистиргични бир банкадан бошқасига ўтказиб қўяман.
- Спорт залида маълум машқни бажариб бўлганимдан сўнг уни машғулотлар журнаliga ёзиб қўяман.
- Идишларимни идиш ювиш машинасига солиб қўйганимдан кейин бугун еган овқатимни журналга киритаман.

222 | Ушбу усуллар одатларни қайд этиб боришни осонлаштиради. Хатти-ҳаракатларингизни қайд этишни ёқтирмайдиган инсон бўлсангиз ҳам, уларни бир неча ҳафта кузатиб бориш сизга ажойиб маълумотлар бериши мумкин. Вақтингизни аслида қандай сарфлаётганингизни билиш доимо қизиқ бўлади.

Шундай бўлса ҳам одатлар занжири қачондир узилади. Айнан шу вақтда нима қилиш кераклигини олдиндан режалаштириш ҳар қандай қайдномадан яхшидир.

Одатларда узилиш бўлганда ўзингизни қандай ўнглаб олишингиз мумкин?

Одатларингизни мунтазам давом эттиришга қанчалик уринманг, ҳаётда у ёки бу сабабга кўра узилиш бўлиши мумкин. Мукамалликка эришишнинг имкони йўқ. Унда-бунда қутилмаган воқеа рўй бериши мумкин. Касал бўлиб қолишингиз, хизмат сафарига кетишингиз ёки оилангизга кўпроқ вақт ажратишингиз керак бўлиб қолиши мумкин.

Шунга ўхшаш ҳодиса рўй берганда мен оддий қоидани эслайман: ҳеч қачон одатни икки марта ўтказиб юборма!

Агар бир марта одатни бажармай қолсам, унга иложи борица тезроқ қайтишга ҳаракат қиламан. Спорт машғулотларига бир марта қатнаша олмасам, яна биттасини ўтказиб юборишга йўл қўймайман. Баъзан пицца еб қўйишим мумкин, аммо унинг ортидан ҳеч қачон иккинчи носоғлом овқат истеъмол қилмайман. Мен мукамал эмасман, бироқ хатоларимни такрорламасликка ҳаракат қиламан. Битта занжир узилди дегунча, янгисини тузишга ҳаракат қиламан.

Биринчи хато унчалик ҳам катта зарар келтирмайди.¹ Бирин-кетин келадиган хатолар занжири эса хавфлидир. Бир марта одатни ўтказиб юбориш бу қутилмаган ҳодиса, икки марта ўтказиб юбориш эса бу янги одатнинг бошланишидир.²

¹ Ўтказилган тадқиқот натижасига кўра, бир марта одатни ўтказиб юбориш узоқ муддат давомида одат шаклланишига ҳеч қандай таъсир кўрсатмайди. Бу хато қачон юз берганига ҳам боғлиқ эмас. Яна одатга қайта олсак бўлгани, ҳаммаси жойида. Қаранг: Phillippa Lally et al., "How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World," *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2009), doi:10.1002/ejsp.674.

² "Бир марта одатни ўтказиб юбориш бу қутилмаган ҳодиса, икки марта ўтказиб юбориш эса бу янги одатнинг бошланишидир". Онт ичиб айтаманки, бу ёки шунга ўхшаш сўзларни қаердадир ўқиганман. Аммо манбани қидиришга бўлган барча уринишларим бесамар кетди. Балки, буни ўзим яратгандирман. Аммо тахминимча, бу сўзлар бирон-бир даҳонинг қаламига мансуб.

Айнан шу жиҳат муваффақиятли кишиларни муваффақиятсизлардан ажратиб туради. Ҳар қандай инсон ҳаёти давомида унчалик яхши иш бажара олмаслиги, машғулотларда ўзини кўрсата олмаслиги ёки ишда қийинчиликларга дуч келиши мумкин. Аммо муваффақиятли одамлар бундай воқеалардан кейин ўзини дарров ўнглаб олади. Агар тез ўзингизга келадиган бўлсак, одат занжиридаги узилиш унчалик аҳамиятли эмас.

Бу тамойил шу қадар муҳимки, одатни ўзим истаган даражада сифатли ёки тўлалигича бажара олмасам ҳам, уни қилишда давом этавераман. Кўпинча одатларга “ҳамма нарса ёки ҳеч нарса” деган фикр билан ёндошамиз. Хато қилиш муаммо эмас. Агар бирор нарсани мукамал қила олмасак, унга қўл урмаган маъқул деб фикрлаш эса аксинча, муаммодир.

Ҳатто оғир ёки банд кунларингизда ҳам бирон одатни қилишда давом этиш нақадар муҳим эканини тушунтириб бериш қийин. Ўтказиб юборган кунларингиздан келадиган зарар муваффақиятли кунларнинг фойдасидан кўпроқдир. Агар 100 доллар билан тижорат бошласангиз, 50 фоиз фойда олганингизда 150 долларга эга бўласиз. Бироқ 33 фоизли йўқотиш натижасидаёқ дастлабки ҳолатга қайтиб қоласиз. Бошқача қилиб айтганда, 33 фоизли йўқотишнинг кучи 50 фоизли фойда билан тенг. Чарли Мунгер айтганидек: “Кўпайиб борадиган фоизларнинг биринчи қоидаси шундаки, ҳеч қачон уни беҳудага тўхтатманг”.

224 |

Шу сабабдан ҳам “ёмон” спорт машғулоти башқача кунлардан ҳам муҳимроқ бўлиши мумкин. Ланж кунлар ва кутилгандан ёмонроқ бўлган машғулоти пайтида сиз аввалги кунлар давомида тўплаган ютуқларингизни сақлаб турасиз. Ҳеч бўлмаганда бирор нарса қилинг, ўн марта ўтириб туринг, қисқа масофага югуринг, қўлларингизга таяниб юзтубан ётиб туринг. Ҳеч нарса қилмасликка асло йўл қўя кўрманг. Йўқотишлар даромадингизни камайтириб юборишига имкон берманг.

Бундан ташқари, машғулотлар давомида айнан ни-
ма қилишингиз асосий масала эмас. Асосийси – машғу-
лотларни қолдирмайдиган одамга айланишдир. Машқ-
лар пайтида ўзингизни яхши ҳис қилаётган бўлсангиз, бу
жуда ҳам ажойиб, чунки спорт билан шуғулланиш осон-
роқ бўлади. Аммо бу иш ёқмаган тақдирда ҳам, ўйлаган
натижаларингизга эриша олмаган тақдирингизда ҳам
машғулотларга доимий равишда қатнаш ўта муҳимдир.
Спорт залига беш дақиқагагина бориш, балки, кучингизни
оширмас, лекин у янги шахсиятингизни кучайтиради.

“Ҳамма нарса ёки ҳеч нарса қабилида фикрлаш одат-
ларингизни издан чиқариб юборадиган хатоликлардан
биридир. Яна бир бошқа хавф шундаки, айниқса, одат-
ларни қайд қилиш усулидан фойдаланганингизда нотўғри
нарсаларни ўлчаётган бўлишингиз мумкин.

ҚАЧОН ОДАТЛАРНИ ҚАЙД ЭТИШ (ЁКИ ЭТМАСЛИК) КЕРАК?

Айтайлик, сиз ресторан эгасисиз ҳамда бош ошпазингиз
қай даражада ишлаётганини баҳоламоқчисиз. Унинг му-
ваффақиятини билишнинг бир йўли нечта мижоз таом
буюртма қилаётганини ҳисоблашдир. Агар кўп мижозлар
келса, бу овқат мазали эканини билдиради. Агар камроқ
одам келаётган бўлса, демак, қандайдир бир камчилик
бор.

Бироқ ушбу биргина кўрсаткич, яъни кунлик тушум
миқдори, юз бераётган воқеаларни тўлалигича ёритиб
бера олмайди. Кимдир овқат сотиб олган бўлса, бу
ҳали улар овқатдан лаззатланганини билдирмайди. | 225
Ҳатто таомдан кўнгли тўлмаган мижоз ҳам пул тўламай
қочиб кетиши қийин. Агар фақат кунлик даромадни
ҳисоблайдиган бўлсак, овқат сифати ёмонлашса ҳам,
реклама, чегирмалар ёки бошқа усуллар билан мижоз-
ларни жалб қилишда давом этаётган бўлишингиз мум-
кин. Бунинг ўрнига овқатини охиригача еб қўйган ёки
яхшигина чойчақа ташлаб кетган мижозлар сонини аниқ-
лаш самаралироқ бўлади.

Одатларни қайд қилиб боришнинг салбий жиҳати шундаки, биз баъзан рақамларга алданиб одатнинг асл мазмунини ёддан чиқариб қўйишимиз мумкин. Агар муваффақият квартал даромадлари билан ўлчанса, савдо, пул айланмаси ва бухгалтерия ҳисоб-китобларини шунга мувофиқ ўзгартира бошлайсиз. Агар тарозидаги вазнингиз мақсадга эришган ёки эришмаганингизни белгиласа, унда вазни камайтиришнинг барча усуллари: экстремал парҳез, тозаловчи шарбатлар, ёғларни эритувчи дориларни синаб кўришга тайёр бўласиз. Инсон онги ўзи иштирок этаётган ҳар қандай ўйинда ғолиб бўлишни истайди,

Фикрлашдаги бундай хатоларни ҳаётнинг кўп жабҳаларида кўриш мумкин. Мазмунли иш ўрнига неча соат ишлаганимизга эътибор берамиз. Соғлом бўлишдан кўра ўн минг қадам юриш биз учун муҳимроқ. Ўқувчиларда фанга бўлган қизиқиш, тўғри ўрганиш усуллари ва танқидий фикрлашни шакллантириш ўрнига уларни стандартлаштирилган тестларга тайёрлаймиз. Қисқача қилиб айтганда биз ниманики ўлчай олсак шу нарсани оптималлаштиришга интиламиз. Агар нотўғри нарсаларни ўлчайдиган бўлсак, унда нотўғри хулқ-атворни шакллантираамиз.

226 | Бу ҳодиса фанда Гудхарт қонунни деб аталади. У иқтисодчи Чарльз Гудхарт томонидан яратилган бўлиб, унга кўра, ўлчов бирлиги мақсадга айланганда у яхши ўлчов бирлиги бўлмай қолади. Ўлчовлар бутун эътиборимизни ўзига қаратганда эмас, балки бизга тўғри йўлни кўрсатиб, масалани яхшироқ тушунишга ёрдам берганда фойдалидир. Ҳар бир рақам умумий тизимда шунчаки битта қайта алоқадир.

Ҳозирги ахборот орқали бошқариладиган дунёда биз рақамларга ортиқча баҳо бериб, ўзгарувчан, юмшоқ ҳамда ҳисоблаш қийин бўлган нарсаларни етарлича қадрламаймиз. Биз ўлчанадиган омиллардан бошқа

ҳеч нарса йўқ деган хато фикрга борамиз. Бироқ бирор нарсани ўлчаш мумкинлиги ҳали унинг энг муҳим эканини кўрсатмайди. Ва аксинча, бирор нарсани ўлчашнинг иложи йўқлиги унинг аҳамиятсизлигини билдирмайди.

Айтмоқчиманки, одатларни қайд қилиб боришни ўз меъёрида бажариш муҳим. Одатни қайд этиб, ўсишни кузатиш қониқиш ҳиссини ҳосил қилади, албатта. Бироқ ўлчов аҳамиятга эга ягона нарса бўлиб қолмаслиги лозим. Бундан ташқари, ўсишни турли усуллар билан ўлчаш мумкин. Вақти-вақти билан эътиборимизни бутунлай бошқа жиҳатларга қаратиб туриш ниҳоятда фойдалидир.

Шунинг учун ҳам тарозига боғлиқ бўлмаган ғалабалар ҳам вазни камайтиришга ёрдам бериши мумкин. Тарозидаги рақам узоқ вақт ўзгармай туриб қолиши мумкин. Агар фақат унга қараб иш юритадиган бўлсангиз, мотивациянгизни йўқотиб қўйишингиз мумкин. Аммо сиз терингиз чирой очиб бораётганини, эрта-роқ уйғонаётганингизни ёки жинсий майлингиз ортганини сезишимиз мумкин. Буларнинг барчаси олдинга силжиётганингизни кузатишнинг синашта йўлидир. Агар тарозидаги рақам сизни етарлича рағбатлантира олмаётган бўлса, балки ўсишни кузатиш учун бошқа жиҳатларга эътибор бериш вақти келгандир?

Ўзгаришларни ўлчашда нимадан фойдаланаётганингиздан қатъи назар, улар одатларни қониқарлироқ қилишнинг осон усулидир. Ҳар бир ўлчов тўғри йўлдан кетаётганингизга ишонч ҳосил қилишга ва кичик бўлса ҳам муваффақиятни ҳис қилишга кўмаклашади.

| 227

Бобнинг қисқача мазмуни

- Ўсишни ҳис қилиш энг ёқимли ҳислардан биридир.
- Одатларни қайд қилиб бориш уларни қилган ёки қилмаганингизни кўрсатувчи оддий усулдир. Масалан, календардаги белги.

АТОМ ОДАТЛАР

- Одатларни қайд қилиб бориш ва ўлчовнинг бошқа визуал шакллари ўсишни кўрсатиб бериш йўли билан одатни бажаришдаги қониқиш ҳиссини кучайтиради.
- Занжирни узманг. Одатларни узилишларсиз бажаришга ҳаракат қилинг.
- Ҳеч қачон одатни икки марта қолдирманг. Бир марта ўтказиб юборишингиз билан одатларни давом эттиришга ҳаракат қилинг.
- Агар бирор нарсани ўлчашнинг иложи бўлса, бу ҳали унинг энг муҳим жиҳат эканини билдирмайди.

ОДАТ ШАКЛЛАНТИРИШДА ДЎСТЛАР ЁРДАМИ

Иккинчи жаҳон урушида учувчи бўлиб хизмат қилган Рожер Фишер урушдан кейин Ҳарвард ҳуқуқ мактабида ўқийди ва 34 йил давомида музокаралар ва муаммоларни ҳал қилиш билан шуғулланади. У Ҳарвард музокаралар лойиҳасига асос солган ва кўплаб давлатлар ва давлат раҳбарлари билан биргаликда тинчлик битимлари, гаровдагиларни озод қилиш ва дипломатик келишувларга эришишда қатнашган. Аммо фақат ўтган асрнинг 70-80-йилларидагина, ядро уруши хавфи ошганида у ўзининг энг антиқа ғоясини яратган.

Ўша вақтларда Фишер ядро уруши олдини олишга қаратилган стратегиялар устида ишлаётганди. Шунда у хавотирли жиҳатга эътибор берди. Ҳар қандай амалдаги президент ядровий ракеталарни учирish кодларига эга ва миллионлаб одамларнинг ўлимига сабаб бўлиши мумкин эди. Бироқ уларнинг ҳеч бири бу одамларнинг ўлишини кўрмасди, чунки улар воқеа жойидан минглаб километр узоқда ўтиришарди.

“Менинг таклифим жуда оддий эди, – дея ёзади у 1981 йилда. – Ўша [ядровий] кодни кичкина капсулага солиб уни бирон-бир кўнгилнинг юраги яқинига имплант қилиб жойлаштирилади. Ушбу кўнгилли президент ёнида бўлар экан, ўзи билан худди қассобларникидек катта пичоқ олиб

юради. Агар қачондир президент ядровий қурооларни ишга солишни истаса, буни амалга оширишни ягона йўли аввал ўз қўллари билан бир инсонни ўлдириш бўларди. Президент унга Жорж, мени кечир, аммо ўн миллионлаб одам ўлиши керак, дейди. У бошқа бир одамнинг кўзига тик қараб ўлим, айниқса, бегуноҳ кишининг ўлими нима эканини тушуниши керак бўлади. Оқ уй гиламларида қон оқиши керак эди. Бундай вазият ҳамманинг ҳушёрлигини оширади.

Мен буни Пентагондаги дўстларимга айтганимда, улар менга: “Ё худойим, бу қўрқинчли-ку! Кимнидир ўлдириш президентнинг тўғри фикрлашига тўсқинлик қилади. У ҳеч қачон тугмачани босмаслиги мумкин”, — дейишган”.

Хулқ-атвор ўзгаришининг 4-қоидаси ҳақида гаплашганимизда яхши одатни бажариш дарҳол қониқиш ҳисси ҳосил қилиши нақадар муҳим эканини айтиб ўтгандик. Фишернинг таклифи эса бунинг айнан акси, яъни иш-ҳаракат дарҳол қониқарсизлик ҳиссини пайдо қилиши керак.

230 | Охири қониқарли бўлган ҳаракатни кўпроқ такрорлаганимиз сингари охири оғриқли бўлган ҳаракатлардан ўзимизни нари тутамиз. Оғриқ бу жуда ҳам яхши тарбиячидир. Агар муваффақиятсизлик оғриқли бўлса, унинг сабаби бартараф этилади. Агар у оғриқсиз бўлса, унга эътибор ҳам бермаймиз. Хатоликни кўнглимизга қанчалик яқин олсак ва у бизга қанчалик қимматга тушса, биз ундан шунчалик тез ўрганамиз. Одамларда ёмон таассурот қолдирмаслик учун пайвандчи яхши ишлашга ҳаракат қилади. Мижозлар келмай қолишидан қўрққан ресторан яхши таом тайёрлашга уринади. Нотўғри қон томирни кесиб қўйиш нақадар қимматга тушишини биладиган жарроҳ одам анатомиясини сидқидилдан ўрганади ва эҳтиёткорлик билан операция қилади. Оқибатлар оғир бўлганда одамлар жуда тез ўрганади.

Оғриқ қанчалик тез пайдо бўлса, биз маълум ҳаракатни шунчалик кам бажарамиз. Агар ёмон одатларнинг олдини олиб, носоғлом ҳаракатлардан қутулмоқчи бўлсак, уларни бажариш пайтида қурбон талаб қилиш катта самара беради.

Ёмон одатлар ҳам у ёки бу тарзда бизга хизмат қилади. Шу сабабдан ҳам улардан тўлалигича воз кечиш қийин кечади ва уларни такрорлашда давом этамиз. Бунга қарши кураш усуллари ичида мен энг яхшиси деб ҳисоблайдиганим маълум хатти-ҳаракатни жазолашни тезлаштиришдир. Ҳаракат ва унинг оқибатлари орасида ҳеч қандай ўзилиш бўлмаслиги керак.

Ҳар бир ҳаракатнинг оқибатларини дарҳол ҳис қиладиган бўлсак, хулқ-атворимиз ўзгара бошлайди. Кечиккан тўлов учун жарима белгиланса, мижозлар тўловларни вақтида амалга ошира бошлайди. Талабаларнинг давомати уларнинг баҳосига таъсир кўрсата бошласа, улар машғулотларга мунтазам қатнаша бошлайди. Дарҳол юзага келадиган озгинагина оғриқдан қочиш учун кўп нарсаларга тайёрмиз.

Албатта, бу усулнинг ҳам чегараси бор. Агар хулқ-атворни ўзгартиришда жазодан фойдаланмоқчи бўлсак, жазонинг кучи тўғирламоқчи бўлган одатингизнинг кучи билан мутаносиб бўлиши керак. Маҳсулдорлик ошиши учун ишни ортга суриш уни бажаришдан қимматга тушиши керак. Саломат бўлишни мақсад қилсангиз, танбаллик жисмоний машқлардан кўра оғирроқ бўлиши зарур. Ресторанда чекиш ёки чиқиндиларни қайта ишламаганлик учун жарима белгилаш уларнинг оқибатларини оғирлаштиради. Жазо етарли даражада кучли бўлиб, доимий қўллангандагина хулқ-атвор ўзгара бошлайди. | 231

Умуман олганда оқибат қанчалик йўналган, сезиларли, аниқ ва тезкор бўлса, унинг алоҳида хулқ-атворни ўзгартира олиш эҳтимоли шунчалик ортади. Оқибат умумий, ўнчалик сезилмайдиган, ноаниқ ва кечиккан бўлса, унинг таъсири шунчалик камаяди.

Бахтимизга ҳар қандай ёмон одатни оғирлаштиришнинг оддий усули бор. У ҳам бўлса одат шартномасини яратишдир.

ОДАТ ШАРТНОМАСИ

Хавфсизлик камарини тақиш бўйича биринчи қонун 1984 йил 1 декабрда Нью-Йоркда кучга кирган. Ўша вақтларда АҚШдаги одамларнинг 14 фоизигина хавфсизлик камарларидан доимий равишда фойдаланишган. Бироқ бу ҳолат тез орада ўзгариб кетди.

Беш йил ичида мамлакатнинг ярмидан кўпида хавфсизлик камари бўйича қонунлар қабул қилинди. Ҳозирги вақтда элликта штатнинг қирқ тўққизтасида хавфсизлик камарларини тақиш мажбурийдир. Нафақат қонунчилик, балки хавфсизлик камаридан фойдаланадиган одамлар сони ҳам сезиларли ортди. 2016 йилда автомобилга ўтириши биланоқ камарни тақиб оладиган одамлар сони 88 фоизни ташкил қилган. Ўттиз йил ичида миллионлаб одамларнинг одатлари бутунлай ўзгариб кетди.

Қонун-қоидалар ҳукумат ижтимоий келишув яратиш йўли билан фуқароларнинг одатларини ўзгартира олишига мисол бўла олади. Жамият сифатида биз маълум қоидаларга амал қилишга келишиб оламиз ва буни жамоа сифатида назорат қиламиз. Ҳар сафар хавфсизлик камарини тақиш, ресторанларда чекишни тақиқлаш, чиқиндиларни мажбурий равишда қайта ишлаш сингари янги қонун кучга кирганда ижтимоий келишув одатларимизни ўзгартиради. Гуруҳ маълум бир тарзда ўзини тутишга келишади. Кимки бунга амал қилмаса жазоланади.

Ҳукумат фуқароларнинг жавобгарлигини оширишда қонунлардан фойдалангани каби сиз ҳам ўз жавобгарлигингизни ошириш учун одат шартномасидан фойдаланишингиз мумкин. Одат шартномаси бу ўзингизни

маълум йўсинда тутиш ва бунга амал қилмаганингизда қандай жазо чоралари кўрилишини белгиловчи ёзма ёки оғзаки келишувдир. Сўнг бир-икки кишини топиб, улар билан бир-бирингиз олдида жавоб берадиган шерикларга айланасиз ва шартнома имзолайсиз.

Теннеси штати Нэшвилл шаҳридан бўлган тадбиркор Брайан Харрис мен билган одамлар ичида биринчи бўлиб ушбу стратегияни амалга татбиқ қилган. Ўғли дунёга келгандан кейин Харрис бир неча килограммга озиши кераклигини тушунди. У ўзи, рафиқаси ва шахсий мураббийи билан одат шартномаси имзолади. Шартноманинг биринчи нусхасида шундай ёзилган: “Брайаннинг 2017 йил биринчи чорақдаги асосий мақсади яна соғлом овқатланишга қайтиш, ўзини яхши ҳис қилиш ва яхши кўринишдир. Унинг узоқ муддатли режаси эса 90 килограмм вазн ва 10 фоизлик танадаги ёғ ҳажмига эришишдир”.

Юқоридаги қарордан кейин Харрис ўзининг мақсадига қандай эришиш режасини келтирган:

- 1-босқич: биринчи чорақда қатъий “кам углеводли” парҳезга қайтиш.
- 2-босқич: иккинчи чорақда макроэлементларнинг қийматини ҳисоблаб бориш дастурини бошлаш.
- 3-босқич: учинчи чорақда парҳез ва жисмоний машқлар тартибини давом эттириш ва такомиллаштириш.

Ҳужжатнинг кейинги қисмларида у мақсадга эришишга ёрдам берадиган кундалик одатларни бирма-бир келтирган. Мисол учун, ҳар куни истеъмол қилган овқат маҳсулотларини ёзиб бориш ҳамда вазни ўлчаш.

Шундан сўнг у мажбуриятларини бажара олмаса қандай жазо қўлланиши белгиланган: “Агар Брайан юқоридаги иккита мажбуриятни бажармаса, қуйидаги чоралар кўрилиши мумкин: У чорақ охиригача ҳар куни эрта-лабдан расмий кийимда юради. Яъни жинси шимлар,

футболка, капюшонли кийим ёки шортилар кийиши мумкин эмас. Бундан ташқари, у бир кун еган овқатларини ёзиб боришни қолдирса Жоейга (шахсий тренерига) ўзи билганича ишлатиш учун 200 доллар беради”.

Ҳужжат сўнгида Харриснинг ўзи, рафиқаси ва тренери шартномага имзо чеккан.

Буни биринчи марта кўрганимда у менга ортиқча, расмий, кераксиздек туюлди. Бироқ Харриснинг айтишича, шартномани имзолаш жиддийлик руҳини беради. “Агар шу жойини қолдириб кетсам, — дейди у, — ўзимни дарҳол бўш қўя бошлайман”.

Уч ойдан сўнг у биринчи чорак учун қўйган мўлжалларига эриша бошлади ва ўз олдига каттароқ мақсадлар қўйиб, жазо чораларини ҳам кучайтирди. Агар углеводлар ва оқсиллар бўйича мажбуриятларини бажара олмаса, тренерига 100 доллар тўлаши керак эди. Агар вазнини ўлчаш эсидан чиқиб қолса, у рафиқасига ўзи истаганча фойдаланиш учун 500 доллар бериши керак эди. Энг ёқимсиз жазо югуриш машқларини бажариш эсдан чиқиб қолганда бўларди. У ишга ҳар куни расмий кийимда бориши ва севимли Оберн жамоасининг ашаддий рақиби бўлган Алабама жамоасининг бош кийимини кийиб юриши керак эди.

234 | Усул самара берди. Шартномада нима қилиш кераклиги аниқ ёзиб қўйилгани ва рафиқаси ҳамда тренери олдида жавобгар бўлгани сабабли у вазнини камайтиришга эришди.

Ёмон одатни қониқарсиз қилишнинг энг яхши йўли бу уни дарҳол жазолашдир. Одат шартномасини тузиш айнан шу ишни амалга оширишга мўлжалланган.

Тўлиқ одат шартномаси имзоламасангиз ҳам, шунчаки олдида жавоб берадиган бирон-бир кишингиз бўлиши етарли бўлади. Ҳажвиячи Маргарет Чо ҳар куни бирор латифа ёки қўшиқ ёзади. У дўстлари билан “ҳар

куни битта қўшиқ” мусобақасини ўйнайди ва натижада жавобгарлик ортади. Кимдир кузатиб турганини билиш бу кучли стимулловчи воситадир. Бирон-бир ишни ортга суриш ёки ундан воз кечишнинг оқибатларини дарҳол ҳис қилганингиз учун бундай бўлиш эҳтимоли камаяди. Агар ишни охирига етказмасангиз одамлар кўзига суюниб бўлмайдиган ёки дангаса инсондек кўринасиз. Сиз нафақат ўзингизга берган ваъдангизни, балки бошқаларга берган ваъдангизни ҳам бажармаётган бўласиз.

Бу жараёни автоматлаштириш ҳам мумкин. Коло라도 штати Боулдер шаҳрилик тадбиркор Томас Франк ҳар куни эрталаб 5:55 да уйғонади. Агар у шундай қилмаса автоматлаштирилган хабар жўнатилади. Унда “Соат 6:10 бўлди. Дангасалигим туфайли ҳали ҳам турганим йўқ! Кимки PayPal орқали 5 доллар ўтказиб беришимни истаса жавоб ёзсин (5 тагача жавоб ёзишингиз мумкин). Агар соатим бузилиб қолмаган бўлса”.

Биз доим бошқаларга ўзимизни яхши қилиб кўрсатишга ҳаракат қиламиз. Ҳар куни сочимизни тараб, тишимизни ювамиз ва яхши кийимлар кийиб кўчага чиқамиз. Чунки бу одатлар одамларда яхши таассурот қолдиришини биламиз. Бўлажак иш берувчилар, яқинларимиз ва дўстларимизга кўрсата олиш учун юқори баҳолар олиб, нуфузли мактабларда таълим олишга интиламиз. Биз атрофимиздагиларнинг фикри билан ҳисоблашамиз, чунки уларга бу ёқиши биз учун фойдалидир. Шу сабабдан ҳам олдида жавоб берадиган одамнинг бўлиши ёки одат шартномасини имзолаш самарали ҳисобланади.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Хулқ-атвор ўзгаришининг 4-қоидасига тескари равишда ёмон одатлар қониқарсиз бўлиши керак.
- Агар маълум хатти-ҳаракат оғриқли ёки қониқарсиз бўлса биз уни камроқ такрорлаймиз.

АТОМ ОДАТЛАР

- Олдида жавоб берадиган инсоннинг бўлиши натижасида ҳаракатсизликнинг оқибатларини дарҳол ҳис қиламиз. Бошқалар биз ҳақимизда нима деб ўйлашаётгани билан доим ҳисоблашамиз. Улар биз ҳақимизда ёмон фикрга эга бўлишларини истамаймиз.
- Ҳар қандай иш-ҳаракатнинг ижтимоий оқибатларини оғирлаштириш учун одат шартномасидан фойдаланиш мумкин. Натижада ваъдамизнинг устидан чиқа олмасак, бошқалар олдида шарманда бўламиз.
- Кимдир кузатиб турганини билиш кучли стимулловчи воситадир.

Яхши одатни қандай ҳосил қилиш мумкин?

Биринчи қоида: Одат кўринарли бўлиши керак

1.1: Одатлар табелини тўлдириш. Ҳозирги одатларингиздан огоҳ бўлиш учун уларнинг рўйхатини тузинг.

1.2: Татбиқ этиш ниятидан фойдаланиш: “Мен [ВАҚТ] ва [ЖОЙ]да [ИШ]ни бажараман”.

1.3: Одатларни тахлаш усулидан фойдаланиш: “[ҲОЗИРГИ ОДАТ]ни бажариб бўлганимдан сўнг [ЯНГИ ОДАТ]га ўтаман”.

1.4: Атрофингиздаги муҳитни ўзингиз яратинг. Яхши одатларга туртки берадиган сигналлар ёрқин ва кўзга осон ташланадиган бўлсин.

Иккинчи қоида: Одат жозибали бўлиши керак

2.1: Қизиқишларни боғлаш усулидан фойдаланиш. Қилишингиз керак бўлган ишни қилишни истаётган ҳаракат билан боғланг.

2.2: Сиз ўзлаштирмоқчи бўлган хулқ-атвор нормал ҳолат бўлган жамоага қўшилинг.

2.3: Мотивацияловчи маросим яратинг. Мураккаб одатни бажариб бўлишингиз билан ўзингизга ёқадиган бирон-бир иш қилинг.

Учинчи қоида: Одат осон бўлиши керак

3.1: Тўсиқларни камайтиринг. Яхши одатни бажариш учун қилинадиган ишлар сонини камайтиринг.

3.2: Муҳитга ишлов беринг. Келажақда маълум ҳаракатни бажариш энгил кечиши учун муҳитни тайёрланг.

3.3: Ҳал қилувчи онни қўлдан бой берманг. Катта таъсирга эга бўлган кичик қарорларни оптималлаштиринг.

3.4: Икки дақиқа қоидасидан фойдаланинг. Одатни бажариш учун икки дақиқа етарли бўлмагунча уни соддалаштиринг.

3.5: Одатларингизни автоматлаштиринг. Келажақда хулқ-атворингизни энгиллаштирадиган технологиялар ва бир марталик харидларга сармоя киритинг.

Тўртинчи қоида: Одат қониқарли бўлиши керак

4.1: Мустаҳкамлашдан фойдаланинг. Одатни бажариб бўлгандан сўнг ўзингизни дарҳол мукофот билан сийланг.

4.2: “Ҳеч нарса қилмаслик” дан роҳатланишингиз керак. Ёмон одатларни бажармаганингизда бундан наф кўриш йўлларини яратинг.

4.3: Одатлар таблосини юритинг. Одат занжирини яратинг ва уни зинҳор уза кўрманг.

4.4: Ҳеч қачон одатни икки марта ўтказиб юборманг. Бирон-бир одатни бажариш ёддан чиқиб қолса, дарҳол тартибни тиклашга ҳаракат қилинг.

Ёмон одатлардан қандай халос бўлиш мумкин?

Биринчи қоиданинг акси: Одат кўз илғамас бўлиши керак

1.5: Ёмон одатларга туртки берадиган сигналлар билан тўқнаш келишни камайтириш учун уларни атрофингиздаги муҳитдан олиб ташланг.

Иккинчи қоиданинг акси: Одат жозибасиз бўлиши керак

2.4: Фикрлаш тарзингизни ўзгартиринг. Ёмон одатни бажармаслик қанчалик фойда келтиришига урғу беринг.

Учинчи қоиданинг акси: Одат қийин бўлиши керак

3.6: Тўсиқларни кўпайтиринг. Ёмон одатни бажариш учун қилинадиган ишлар сонини кўпайтиринг.

3.7: Мажбурият қурилмасидан фойдаланинг. Келажақда танлаш мумкин бўлган ишлар фақат фойдали ҳаракатлар билангина чеклансин.

Тўртинчи қоиданинг акси: Одат қониқарсиз бўлиши керак

4.5: Олдида жавоб берадиган шерик топинг. Бирон-бир кишидан хулқ-атворингизни назорат қилиб боришини сўранг.

4.6: Одат шартномасини тузинг. Ёмон одат учун тўланадиган ҳақ ҳаммага кўриниб турадиган ва оғриқли бўлсин.

ИЛҒОР УСУЛЛАР

ЯХШИДАН ЧИНАКАМ
БУЮККА ҚАНДАЙ
АЙЛАНИШ МУМКИН?

ИСТЕЪДОД ҲАҚИДА ҲАҚИҚАТ (ИРСИЯТ ҚАЧОН АҲАМИЯТЛИ БЎЛАДИ?)

Кўпчилик тарихдаги энг буюк спортчилардан бири ҳисобланувчи Майкл Фелпсни яхши таниса керак. Фелпс нафақат сузиш бўйича, балки барча спорт турлари бўйича ҳисобланганда ҳам энг кўп Олимпия медалига сазовор бўлган.

240 | Ҳишом ал-Герруж ҳақида эса камроқ одам билса керак. Аммо у ҳам ўз соҳасининг буюк спортчиларидан бўлган. Ҳишом марокашлик енгил атлетикачи бўлиб, икки марта Олимпия медалини қўлга киритган. У тарихдаги энг яхши ўрта масофага югурувчи спортчидир. Узоқ йиллар давомида у бир миль, 1500 метр ва 2000 метрлик югуриш мусобақаларида жаҳон рекордини ушлаб турган. 2004 йил Грециянинг Афина шаҳрида ўтказилган Олимпия ўйинларида у 1500 ва 5000 метрлик югуриш мусобақаларида олтин медалга сазовор бўлган.

Бу икки спортчи бир-биридан кўп жиҳатдан фарқ қилади. Мисол учун, бири қуруқликда, иккинчиси сув спорти билан шуғулланади. Улар бўй узунлиги бўйича бир-биридан, айниқса, кўп фарқ қилади. Ҳишомнинг бўйи 175 сантиметр, Фелпс эса 193 сантиметр. Бироқ улар орасидаги деярли йигирма сантиметрлик фарққа қарамадан иккала спортчи ҳам бир хил ўлчамли шим кияди.

Қандай қилиб? Фелпснинг оёқлари бўйига нисбатан калта, гавдаси эса узунроқ. Бу сузиш учун жуда қўл келади. Ҳишомнинг гавдаси калта, оёқлари эса жуда узун. Бундай тана тузилиши югуриш учун жуда қулай.

Бу икки жаҳон миқёсидаги спортчи бир-бирлари билан ўрин алмашишди, деб тасаввур қилайлик. Юқори тоифали спортчи эканини ҳисобга олган ҳолда Майкл Фелпс етарлича тайёргарликдан сўнг югуриш бўйича Олимпиада ғолиби бўла олармиди? Бундай бўлиши қийин. Фелпснинг энг юқори тайёргарлик пайтидаги вазни 88 килограмм эди. Бу Ҳишомнинг ўта енгил 62,5 кг вазнидан 40 фоизга кўпроқ. Бўйи баланд спортчиларнинг вазни ҳар доим оғирроқ бўлади. Ҳар бир ортиқча килограмм оғирлик эса узоқ масофада югуришда халал беради. Энг сара рақибларга қарши югурадиган бўлса, унинг мағлубиятга учраши аввалдан маълум.

Шу сингари Ҳишом спорт тарихидаги энг яхши енгил атлетикачи бўлиши мумкин, бироқ унинг Олимпия ўйинларига сузувчи сифатида қатнашиш эҳтимоли жуда паст. 1976 йилдан бери Олимпия ўйинларида эркаклар орасида 1500 метрга югуриш бўйича олтин медалга сазовор бўлганларнинг ўртача бўйи узунлиги 178 сантиметрни ташкил қилади. Солиштириш учун, эркаклар орасида 100 метрга эркин усулда сузиш бўйича Олимпия олтин медали совриндорларининг ўртача бўйи 193 сантиметр бўлган. Яхши сузувчиларнинг бўйи баланд, қўллари ва орқаси узун бўлади. Бу сувда ҳаракатланишда жуда қўл келади. Ҳишом ҳали сувга тушмасидан аввал унинг рақибларидан ортда қолиши билиниб туради.

Муваффақият қозониш эҳтимолини оширишнинг сирри – беллашув турини тўғри танлашдир. Бу фикрни спорт ва бизнес билан бир қаторда одатларга ҳам ишлаш мумкин. Одатлар туғма қобилиятларингиз ва қизиқишларингизга мос келганда уларни бажариш осонлашади ва қониқарлироқ бўлади. Сув ҳавзасидаги Майкл Фелпс ёки югуриш йўлакчасидаги Ҳишом ал-Герруж

сингари сиз ҳам устунлик сиз томонда бўлган ўйинларда иштирок этишни истайсиз.

Бу стратегияни қўллаш одамлар турлича қобилият билан туғилади деган оддий ҳақиқатни тушунишни талаб этади. Кўпчилик бу мавзуда суҳбатлашни ёқтирмайди. Юзаки қараганда, генингизни ўзгартиришнинг иложи йўқ, шундай экан бошқарувингизда бўлмаган нарсалар ҳақида гаплашиш қизиқ эмас. Қолаверса, биологик детерминизм сингари атамалар худди айримларнинг муваффақиятга эришиши бошқаларнинг эса муваффақиятсизлиги олдиндан белгиланган деган маънони билдиради. Аммо бу генининг хулқ-атворга таъсирини тўлиқ тушунмаслик билан боғлиқ.

Ирсиятнинг кучи бир вақтнинг ўзида уларнинг энг нозик томони ҳамдир. Генлар осонликча ўзгармайди. Натижада улар қулай шароитларда жуда катта устунлик яратади, ноқулай вазиятларда эса халақит беради. Баскетбол тўпини отишни истасангиз 2 метрдан баланд бўй жуда ҳам фойдали. Гимнастик машқларни бажариш пайтида эса бундай баланд бўй фақат халақит беради. Биз яшаётган муҳит генимизнинг мувофиқлигини ва туғма истеъдодимизнинг нафини белгилаб беради. Муҳит ўзгарганда муваффақиятни таъминловчи сифатлар ҳам ўзгаради.

242 | Бу фикр нафақат жисмоний, балки ақлий қобилиятларга ҳам тегишли. Агар мендан одатлар ва инсон хулқ-атвори ҳақида сўрашса, мен ақллиман. Тўқиш, ракета двигатели ёки гитара чалиш бўйича эса нўноқман. Малака мавзу билан чамбарчас боғлиқ.

Ҳар қандай рақобатга бой соҳанинг энг чўққисига эришган кишилар нафақат яхши тайёргарлик кўрган, балки шу соҳага мос тушган ҳам. Шу сабабдан ҳам чинданда буюк бўлишни истасангиз, ўзингизга мос келадиган соҳани танлаш жуда ҳам муҳим.

Қисқача қилиб айтганда, ген тақдирингизни белгилаб бермайди. Улар қайси соҳаларда катта имкони-

ятга эга эканингизни белгилайди. Шифокор Габор Мейт айтганидек, “Ген аввалдан белгиламайди, балки мойилликни оширади”. Генетик жиҳатдан муваффақиятга эришишга мойиллигингиз бор бўлган соҳалардаги одатлар қониқарлироқ туюлади. Буюкликка эришишнинг энг муҳим жиҳати ҳам. сизни қизиқтириб, ҳам табиий кўникмаларингизга мос келадиган соҳани танлаш, орзу-умидларни қобилиятларингиз билан уйғунлаштиришдадир.

Ўз-ўзидан савол туғилади: мен устунликка эга эканимни қандай билиш мумкин? Менга мос келадиган имкониятлар ва одатларни қандай билиб олсам бўлади? Бу саволларга жавоб топишни қандай одам эканингизни тушунишдан бошлаймиз.

ШАХСИЯТ ОДАТЛАРГА ҚАНДАЙ ТАЪСИР ҚИЛАДИ?

Ҳар бир одат, ҳар бир хатти-ҳаракат замирида генингиз фаолият кўрсатаётган бўлади. Ген кунига неча соат телевизор томоша қилишингиз, турмуш қуриш ёки ажрашиш эҳтимоли, гиёҳванд моддалар, спиртли ичимликлар ёки тамакига ружу қўйишга мойиллигингиз, қисқаси, ҳаётингизнинг барча жабҳаларига таъсир кўрсатиши аниқланган.¹ Бошлиқларга қанчалик итоат қи-

¹ Барча белгилар ирсийланади десак, балки бўрттириб юборган бўлармиз, аммо бу унчалик ҳам катта хато бўлмайди. Қайси тилда гапириш, қайси динга эътиқод қилиш ёки қайси партияни қўллаб-қувватлаш сингари хулқ-атворнинг яққол оила ёки маданият таъсирида пайдо бўлган жиҳатлари ирсийланмайди, албатта. Бироқ тилни қанчалик мукамал эгаллай олишимиз, динга қанчалик берилиш, либерал ёки консерватив бўлишимиз сингари истеъдод ва темпераментни белгилловчи хусусиятлар ирсийланади. Турли инсонларда турли даражада намоён бўладиган шахсиятнинг беш жиҳати бўлмиш янги таассуротларга очиқлик, виждонийлик, экстравертлик, муросага келиш лаёқати ва невротизм, шунингдек, умумий интеллект ҳам авлоддан-авлодга ўтади. Никотин ёки алкогольга ружу қўйиш, неча соат телевизор кўриш ёки никоҳдан ажралиш сингари ўта специфик белгилар ҳам ирсийланиши мумкин. Thomas J. Bouchard, “Genetic Influence on Human Psychological Traits,” *Current Directions in Psychological Science* 13, no. 4 (2004), doi:10.1111/j.0963-7214.2004.00295.x; Robert Plomin, *Nature and Nur-*

лишингиз ёки қарши чиқишингиз, стрессга қанчалик чидамли эканингиз, фаол ёки фақат таъсирга жавобан ҳаракат қилишингиз, концерт сингари тадбирларда қатнашганда қанчалик ҳаяжонланишингиз ёки зерикиб қолишингизда генлар катта рол ўйнайди. Лондондаги Кингс коллежида ирсий хулқ-атвор билан шуғулланувчи олим Роберт Пломин билан суҳбатлашганимда у менга шундай деган: “Маълум бир хусусиятларга ирсият таъсир қилиш ёки қилмаслигини текширмай қўйдик. Чунки ҳали бирор марта ҳам ирсият таъсир қилмайдиган жиҳатга дуч келмадик”.

Ирсий белгиларингиз биргаликда сизни у ёки бу турдаги шахс бўлишга мойил қилади. Шахсият турли вазиятларда ўзгаришсиз қоладиган белгиларингиз йиғиндисидир. Шахсиятнинг хусусиятларини текширишнинг илмий жиҳатдан энг асосланган усули “Катта бешлик” деб аталади. У шахсиятнинг бешта энг муҳим жиҳатини фарқлайди.

- Янги таассуротларга очиклик: қизиқувчанлик ва уддабуронликдан тортиб эҳтиёткорлик ҳамда қатъийликкача.
- Виждонлилик: тартиблилик ва самаралиликдан тортиб, бепарволик ва ўзгарувчанликкача.
- Экстравертлик: киришимлилик ва ғайратлидан тортиб то ёлғизликни хуш кўрувчи ва ҳиссиётларини кўрсатмайдигангача (биз уларни кўпроқ экстраверт ва интроверт сифатида биламиз).
- Муросага келиш лаёқати: дўстоналик ва ҳамдардликдан то жиззакилик ва совуққонликкача.
- Невротизм: хавотирланадиган ва ўта таъсирчанликдан ўзига ишонган, хотиржам ва оғир-босиққача.

Ҳар бешта жиҳатнинг биологик асоси бор. Экстравертлик даражасини бола туғилганданоқ кузатиш мумкин. Агар олимлар чақалоқлар ётган залда кучли овоз

ture: An Introduction to Human Behavioral Genetics (Stamford, CT: Wadsworth, 1996); Robert Plomin, “Why We’re Different,” Edge, June 29, 2016, <https://soundcloud.com/edgefoundationinc/edge2016-robert-plomin>.

чиқаришса, чақалоқларнинг айримлари баланд товуш томонга қарайди, бошқалари эса тескари томонга бурилади. Кейинроқ ушбу чақалоқлар умр давомида кузатилганда, товуш томонга қараган болаларнинг кўпи экстраверт, товушдан ўзини олиб қочганлар эса интровертга айлангани аниқланган.

Бошқалар билан муросага кела оладиган одамлар меҳрибон бўлади, ўзгалар фикрини ҳурмат қилади ва инсонларга илиқ муносабатда бўлади. Уларда окситоцин гормонининг табиий миқдори бошқаларга нисбатан баландроқдир. Бу гормон ижтимоий алоқаларнинг ҳосил бўлишида, ишончнинг ошишида муҳим рол ўйнаб, табиий антидепрессант вазифасини ўтайди. Қондаги окситоцин миқдори юқори бўлган кишиларнинг миннатдорлик хатларини кўпроқ ёзиши ёки турли тадбирларни ташкил қилиш одати кучлироқ ривожланганини тасаввур қилиш қийин эмас.

Яна бир мисол сифатида невротизм даражасини олайлик. Ушбу хусусият барча одамларда у ёки бу даражада мавжуд. Юқори даражада невротизмга эга бўлганлар тез асабийлашади ва бошқаларга қараганда кўпроқ хавотирланади. Бу жиҳат миянинг хавфни пайқайдиган қисми бўлмиш бодомсимон безнинг юқори сезувчанлигига боғланган. Бошқача қилиб айтганда, ташқи муҳитдаги салбий сигналларни қабул қиладиган кишиларда невротизм даражаси юқори бўлади.

Одатларимиз тўлалигича генимизга боғлиқ эмас. Аммо генларимиз маълум бир йўналишни танлашимизга туртки бериши шубҳасиздир. Ич-ичимиздаги мойилликлар туфайли айрим хатти-ҳаракатлар биз учун бошқаларига қараганда осонроқ бўлади.² Бу фарқлар учун кимдандир

² “Мисол учун, барча одамларнинг миясида мукофотга жавоб қайтарувчи тизимлар мавжуд. Аммо турли одамларда маълум бир мукофотга жавоб ҳар хил бўлади. Тизимнинг ўртача жавоби шахсиятнинг бирон-бир хусусияти билан боғлиқ бўлиши мумкин”. Қўшимча маълумот учун қаранг: Colin G. Deyoung, “Personality Neuroscience and the Biolo-

узр сўрашимиз ёки ўзимизни айбдор ҳис қилишимиз керак эмас. Аммо улар билан ишлаш керак. Виждонлилик даражаси паст бўлган одам одатда бетартиб бўлади. Натижада у яхши одатларга амал қилиши учун ташқи муҳитни ўзгартиришга кўпроқ суюниши керак. (Виждонлилик даражаси энг паст бўлган китобхонларимиз диққатига! Ташқи муҳитни дизайнлаш усулини 6- ва 12-бобларда кўриб чиққанмиз.)

Қиссадан ҳисса шуки, шахсиятингизга тўғри келадиган одатларни шакллантиришингиз керак. Айрим одамлар тош кўтариш билан шуғулланиб мушакларини жуда ҳам кучайтириши мумкин. Аммо сиз қояга тирмашиш, велосипед ҳайдаш ёки эшкак эшишни хуш кўрсангиз, одатларингизни шунга мос равишда ҳосил қилинг. Агар дўстларингиз углеводи кам овқатларни истеъмол қилса-ю, сизга ёғи кам овқатлар фойдали бўлса, ўзингизга маъқул бўлганини танланг.³ Агар кўпроқ китоб ўқишни истасангиз, илмий-оммабоп китоблардан кўра ўзингиз ёқтирадиган эҳтиросга бой романларни ўқишдан уялманг. Қайси китоб қизиқ кўринса, ўқийверинг. Кўпчилик айтгани учунгина ўзингизга ёқмаган ишларни қилишингиз шарт эмас. Энг оммабоп одатларни эмас, ўзингизга мос келадиганларини танланг.

246 | Ҳар бир одатнинг сизга ёқадиган ва сизни қониқтирадиган кўриниши бўлади. Уларни топинг. Бирон-бир одатни узоқроқ давом эттиришни истасангиз, улардан роҳатланишингиз керак. Бу 4-қоида асосида ётган энг муҳим ғоядир.

gy of Traits," *Social and Personality Psychology Compass* 4, no. 12 (2010), doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00327.x.

³ Ўтказилган йирик клиник текширувларда вазнини камайтиришда кам углеводли ва кам ёғли парҳезларнинг самарадорлиги бир-биридан фарқ қилмаган. Қўшимча маълумот учун қаранг: Christopher D. Gardner et al., "Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association with Genotype Pattern or Insulin Secretion," *Journal of the American Medical Association* 319, no. 7 (2018), doi:10.1001/jama.2018.0245.

Одатларни шахсиятингизга мослаш яхши иш, аммо бу ҳали ҳаммаси эмас. Келинг, табиий устунлигингиздан фойдаланишингиз мумкин бўлган вазиятни яратишга уриниб кўрайлик.

Устунлик сиз томонда бўлган ўйинни қаердан топиш мумкин?

Устунлик сиз томонда бўлган ўйинни ўйнашга одатланиш иштиёқни сақлаб қолиш ва муваффақиятни ҳис қилиш учун ўта муҳимдир. Назарий жиҳатдан ҳар қандай ишдан роҳатланиш мумкин. Амалда эса ўзингизга осон туюлган ишлардан кўпроқ лаззатланасиз. Маълум соҳада истеъдоди бўлган кишилар вазифаларни бошқаларга қараганда яхшироқ уддалай олади ва бунинг учун эътирофга сазовор бўлади. Бошқалар эпллмаган иш-ни бажара олгани, кўпроқ маош берилиши ва имкониятларнинг кенглиги уларнинг кучига куч қўшади. Улар ўзларини нафақат бахтлироқ сезади, балки бу янада юқорироқ натижаларга эришишга ундайди. Бу жараён ўз-ўзини кучайтиради.

Тўғри одатни танласангиз, ўсиш енгиллашади. Нотўғри одатни танласангиз, бошингиз қийинчиликлардан чиқмай қолади.

Тўғри одатни қандай танлаш мумкин? Биринчи қадамни 3-қоида ҳақида гаплашганимиздаёқ кўриб чиққанмиз. Яъни одат осон бўлиши керак. Кўп ҳолларда одамларнинг нотўғри одатни танлаши ўта қийин одатни танланганини англатади. Одат осон бўлса, муваффақиятга эришиш ҳам енгиллашади. Муваффақиятга эришиш эса сизда қониқиш ҳиссини ҳосил қилади. Аммо яна бир жиҳат ёддан чиқмаслиги керак. Узоқ муддат давомида ўсиб борадиган бўлсак, ҳар қандай соҳа ҳам қийинлашиб боради. Маълум вазиятлар келадики, кўникмаларим қийинчиликларни енгиб ўтишга етадимидеган саволни қўйишга мажбур бўласиз. Буни қандай аниқлаш мумкин?

Энг кўп тарқалган усул уриниб кўриш ва хатолардан сабоқ чиқаришдир. Албатта, бу усулнинг битта камчилиги бор: умр чегараланган. Ҳар бир касбни синаб кўриш, кўёвликка талабгор ҳар бир йигит билан учрашиш ёки ҳар бир мусиқа асбобини чалиб кўриш учун вақт топишнинг иложи йўқ. Яхшиям, бу муаммони ҳал қилиш усули бор. У кашф этиш/фойдаланиш дилеммаси деб аталади.

Янги ишни бошлаганимизда кашф этиш даври бўлиши керак. Муносабатларда бу давр учрашув, коллежда эркин санъат, бизнесда эса сплит-тест деб аталади. Бундан мақсад кўплаб имкониятларни синаб кўриш, кўплаб ғояларни татбиқ қилиш ва арқонни узун ташлаб қўйишдир.

Дастлабки кашф этиш босқичидан кейин энг яхши ечимга эътиборингизни қаратасиз, аммо унда-бунда тажрибалар ўтказишда ҳам давом этасиз. Улар орасидаги мувозанат ғолиб ёки мағлуб бўлаётганингизга боғлиқ. Агар олдинда бораётган бўлсангиз, фақат фойдаланиш билан шуғулланасиз. Агар ўйинни бой бераётган бўлсангиз, янгидан-янги усулларни синаб кўрасиз.

Узоқ муддатда эса 80-90 фоиз қувватингизни энг яхши натижа берадиган усулга қаратиб, қолган 10-20 фоизини тажрибалар ўтказишга сарфлаш самара беради. “Google” ўз ходимларидан 80 фоиз вақтларини асосий ишга, қолганини эса ўзлари қизиқтирган лойиҳаларга ажратишини талаб қилиши ҳаммага маълум. Бу эса “Ad-Words” ёки “Gmail” сингари ҳайратомуз маҳсулотлар яратилишига олиб келган.

Энг мақбул ёндашувни танлаш қанча вақтингиз борлигига ҳам боғлиқ. Агар иш фаолиятини эндигина бошлаган ходим сингари вақтингиз кўп бўлса, эътиборингизни кашфиётларга қаратиш ўзини оқлайди. Чунки энг тўғри йўлни топган тақдирингизда ҳам турли тажрибалар ўтказиш учун вақтингиз етарли бўлади. Аксинча, вақт тифиз бўлган пайтларда, масалан, лойиҳанинг сўнгги муддатига

яқинлашиб қолганингизда ҳеч бўлмаганда қандайдир натижага эришиш учун аниқлаган энг яхши усулга бор кучингизни сарфлашингиз керак бўлади.

Турли вариантларни кўриб чиқар эканмиз, энг қониқарли одатни топиш учун саволлар кетма-кетлиги ёрдамида қидирув доирасини кичрайтириш мумкин:

Бошқаларга иш, мен учун эса ўйиндек туюладиган нарса борми? Сизнинг бирон-бир вазифани бажаришга мослашган ёки мослашмаганингиз унга қай даражада қизиқишингиз билан белгиланмайди. Аксинча, у маълум ишни бажариш сиз учун бошқаларга нисбатан қай даражада енгилроқ эканига боғлиқ. Бошқалар шикоят қиладиган қайси ишни сиз роҳатланиб бажарасиз? Бошқалардан кўра сизни камроқ қийнайдиган вазифалар айнан сиз учун яратилган.

Қайси ишни бажарганимда вақт ҳақида унутиб қўяман? Ақлий оқим шундай ҳолатки, бунда қилаётган ишингизга шўнғиб кетасиз, бутун борлиқни эса четга суриб қўясиз. Яхши кайфият ва юқори ишчанликнинг ушбу қоришмасини “зона”даги спортчилар ва бошқа кишилар ҳис қилади. Бир вақтнинг ўзида ақлий оқим ҳолатида бўлиш ва ишдан қониқмасликнинг иложи йўқ.

Қаерда бошқаларга қараганда кўпроқ фойда оламан? Биз доимий равишда ўзимизни атрофимиздагиларга солиштирамиз. Агар бошқаларга нисбатан яхшироқ эканимизни ҳис қилсак, бажараётган ишимиз бизга ҳузур бағишлайди. Мен “jamesclear.com”га мақолалар ёза бошлаганимда электрон почтамга аъзо бўлганлар сони тез ўса бошлади. Бу қанчалар яхши эканини аниқ билмасам ҳам, айрим ҳамкасбларимникига қараганда яхшироқ эди ва у мени ёзишда давом этишга ундади.

Қайси ишларни ўз-ўзидан бажараман? Бир муддат барча ўрганган нарсаларингизни унутинг. Жамият йиллар давомида уқтириб келган ғояларни ҳам ёддан чиқаринг. Бошқалар сиздан нимани кутаётганига эътибор берманг.

Ич-ичингизга назар ташлаб ўзингизга савол беринг: “Қандай нарсалар мен учун табиий туюлади? Қачон ўзимни чинакам яшаётгандек ҳис қиламан? Қачон ўз табиатимга мос ишлар қилаётгандек сезаман?” Ўзингизга баҳо берманг, бошқаларга ялтоқланманг ҳам. Иккиланиш ҳам, ўз-ўзини танқид қилиш ҳам бўлмасин. Фақат қизиқиш ва роҳатланиш ҳисси ортидан юриб кўринг. Агар ўзингизни эркин ва шу жойга тегишли деб ҳис қилаётган бўлсангиз, демек тўғри йўлдасиз.

Очиғини айтганда, бу жараённинг бир қисми омадга боғлиқ. Майкл Фелпс ва Ҳишом ал-Кирруж жамиятда юқори қадрланадиган камёб хусусиятлар билан дунёга келиш ва уларни қўллаш мумкин бўлган мукамал муҳитда вояга етиш бахтига муяссар бўлишган. Бу дунёдаги умримиз чегараланган, чинакамига буюк инсонлар бу даражага нафақат машаққатли меҳнат орқали эришишган, балки уларга устунлик берадиган шароитларга ҳам эга бўлишган.

Агар ҳаммасини омадга ташлаб қўйишни истама-сангиз-чи?

Агар устунлик сиз томонда бўлган ўйинни топа олмасангиз, уни ўзингиз яратинг. Дилберт комиксларини яратган рассом Скотт Адамснинг айтишича, “Ҳар қандай инсон, бироз тайёргарликдан кейин, ҳеч бўлмаганда бирон-бир соҳадаги юқори 25 фоизга кира олади. Мисол учун, мен яхши расм чиза оламан. Аммо ўзимни рассом деб атамаган бўлардим. Бундан ташқари, одамларни яхшироқ кулдира оламан. Аммо катта сўз усталари даражасида эмас. Бу икки хусусиятнинг бирлашиши мени камёб инсонга айлантирди. Бундан ташқари, бизнес билан шуғулланганимни ҳисобга оладиган бўлсак, кўпчилик комикс ёзувчилари тушуна олмайдиган мавзулар устида ишлай оламан”.

Яхшироқ бўлиб қолиб бўлишнинг иложи бўлмаганда бошқача бўлиб қалабага эришиш мумкин. Қобилиятларни

уйғунлаштириш рақобатни камайтиради, бошқалардан ажралиб туришни эса енгиллаштиради. Ўйин қоидаларини қайта ёзиш муваффақият сари қисқа йўл яратади, генетик устунликка ёки йиллар давомида машаққатли меҳнат қилишга эҳтиёж қолдирмайди. Яхши ўйинчи ҳамма иштирок этадиган ўйинда ғолиб бўлиш учун қаттиқ меҳнат қилади. Буюк ўйинчилар эса устунлигини кучайтириб, камчиликларини яширадиган янги ўйин яратади.

Коллежда ўқиб юрган кезларимда мутахассислигимни ўзим яратганман. У биомеханика деб аталади ва физика, кимё, биология ва анатомияни бирлаштиради. Биология ёки физика мутахассисликлари бўйича энг илғор талабага айлана олмасдим. Шу сабабдан ўз ўйинимни яратишга қарор қилдим. Бундан ташқари, мутахассислигим ўзимга мос келгани сабабли – мен ўзим ёқтирган фанларнигина танлаганман – ўқиш жараёни оғир туюлмаган. Ўзимни бошқалар билан солиштиришдек хатога ҳам ўрин қолмаган. Агар ҳеч ким мен қатнаётган курсларнинг барчасида ўқимаётган бўлса, бировдан яхшироқ ёки ёмонроқ эканимни қаердан биламан?

Ихтисослашиш бу нобоп ирсиятга эга бўлишдек “хатоликни” енгиб ўтишнинг жуда самарали йўлидир. Маълум бир кўникмани қанчалик яхши шакллантирсангиз, бошқаларнинг сиз билан рақобатлаша олиш эҳтимоли шунчалик кам бўлади. Тош кўтарувчиларнинг мушаклари ўртача одамга нисбатан анча яхши ривожланган. Аммо кучли тош кўтарувчи ҳам армрестлингда ютқазиб қўйиши мумкин, чунки ушбу спорт тури иштирокчилардан алоҳида кўникмаларни талаб қилади. Ҳатто туғма истеъдодга эга бўлмасангиз ҳам, тор соҳанинг устасига айланишингиз мумкин.

Қайнаб турган сув картошкани юмшатади, тухумни эса қотиради. Сиз картошка ёки тухумни ўзгартира олмаганингиз сингари ўз табиатингизни ҳам ўзгартира олмайсиз. Аммо қаттиқлик ёки юмшоқлик талаб эти-

ладиган ўйинни танлай оласиз. Қулайроқ муҳит топганингизда устунликни ўзингиз томонга оғдириб олишингиз мумкин.

ГЕНДАН ҚАНДАЙ ТЎЛИҚ ФОЙДАЛАНИШ МУМКИН?

Генимиз машаққатли меҳнатга бўлган талабни йўқотмайди. У саъй-ҳаракатларимизга йўналиш бериб, қайси вазифалар устида қаттиқ ишлаш кераклигини кўрсатади. Кучимизни тўғри баҳолаб олгандан кейин вақтимизни ва қувватимизни қаерга сарфлаш кераклигини тушунамиз. Қандай имкониятларни қидириш, қайси муаммолардан қочиш кераклиги маълум бўлиб қолади. Ўз табиатимизни қанчалик яхши тушунсак, ҳаракат режамизни шунчалик яхши туза оламиз.

Биологик фарқлар билан ҳисоблашиш зарур. Аммо шундай бўлса ҳам ўзингизни бошқалар билан солиштиришдан кўра потенциалингизни юзага чиқариш самаралироқ бўлади. Маълум соҳада табиатан чекланганингиз ҳали қобилиятларингизнинг чегарасига етиб келганингизни ағлатмайди. Кўпчилик одамлар эришиши мумкин бўлган натижаларининг чегараланган эканига шу қадар кўп эътибор беришадикки, улар шу чегараларга яқинлашишга етарлича уриниб ҳам кўришмайди.

252 | Бундан ташқари, геннинг ўзи тер тўкишсиз муваффақият гарови бўла олмайди. Шубҳасиз, спорт залидаги мушаклари бақувват мураббийнинг гени тош кўтаришга мослашган. Аммо сиз мураббий тер тўкканчалик меҳнат қилмасангиз, генингиз бу борада қандай эканини ҳеч қачон била олмайсиз. Ўзингиз ҳавас қиладиган инсончалик машаққатлардан ўтмасдан туриб, уларнинг ҳамма ютуқларини омадга йўйишга шошилманг.

Хулоса қилиб айтганда, одатларингиз сизни узоқ вақт давомида қониқтира олишини таъминлашнинг энг яхши усули табиатингиз ва истеъдодингизга мос келадиган хулқ-атворни танлашдир. Сиз учун осон бўлган соҳаларда қаттиқ меҳнат қилиш керак.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Муваффақиятга эришиш эҳтимолини ошириш сири рақобатлашиш учун тўғри соҳани танлаш-дадир.
- Тўғри одатни танлай олсангиз, ўсиш енгиллашади. Нотўғри одатни танласангиз бошингиз қийинчиликлардан чиқмай қолади.
- Генлар осонликча ўзгармайди. Натижада улар қулай шароитларда жуда катта устунлик яратади, ноқулай вазиятларда эса халақит қилади.
- Табиатингизга мос келадиган одатларга амал қилиш осонроқ бўлади. Ўзингизга тўғри келадиган одатларни танланг.
- Устунлик сиз томонда бўлган ўйинларни ўйнанг. Агар бундай ўйинни топа олмасангиз, уни ўзингиз яратинг.
- Ген машаққатли меҳнатга бўлган талабни йўқотмайди. У саъй-ҳаракатларингизга йўналиш бериб, қайси вазифалар устида ишлаш кераклигини кўрсатади.

ОЛТИН МЕЪЁР ҚОИДАСИ: ИШ ВА ҲАЁТДА МОТИВАЦИЯНИ ҚАНДАЙ САҚЛАШ МУМКИН?

1955 йилда Анаҳаймда (Калифорния штати) Диснейленд очилди. У ерга ўн ёшли бола иш излаб келди. Ўша пайтларда меҳнат қонунчилигида кўп нарса қатъий белгиланмаган эди. Натижада болакай Диснейленд хариталарини 50 центдан сотадиган бўлди.

Бир йил ичида уни Диснейнинг сеҳрли дўконига ўтказишди. У ерда болакай ёши катта ходимлардан бир нечта фокусларни ўрганиб олди. У турли латифалар айтиб кўрди, мижозлар билан гаплашиш кетма-кетлигини синаб кўрди. Тез орада у фокуслар кўрсатиш эмас, умуман олганда одамлар олдида чиқиш қилишни ёқтиришига эътибор бера бошлади. Шундан сўнг сўз устаси бўлишга қарор қилди.

254 | Ўсмирлик пайтларидан у Лос-Анжелесдаги кичкина клубларда чиқишлар қила бошлади. Томошабинлар сони кам, унинг чиқишлари эса қисқа эди. У сахнада беш дақиқадан ортиқ бўлмасди. Томошабинларнинг кўпчилиги ичиш ёки дўстлари билан суҳбатлашиш билан банд бўлиб, унга унчалик эътибор беришмасди. Бир куни у том маънода бўм-бўш клубда чиқиш қилди.

У мақтовга сазовор иш қилмаётган бўлса ҳам, тажрибаси ортиб бораётгани аниқ эди. Унинг дастлабки

уринишлари бир ёки икки дақиқа давом этди. Юқори синфларда эса бу вақт беш дақиқагача узайди. Бир неча йилдан сўнг унинг шоуси ўн минутга ета бошлади. 19 ёшида у ҳар ҳафта йигирма дақиқалик чиқишлар қиларди. Баъзан чиқиш узоқроқ давом этиши учун икки-учта шеър ҳам ўқирди, аммо кўникмалари ўсиб бораётган эди.

Яна ўн йил давомида у тажриба орттиришни, турли ўзгаришлар киритишни ва машқ қилишни давом эттирди. У телерадиокомпанияга ёзувчи бўлиб ишга кирди ва аста-секин турли ток-шоуларда ўзини кўрсатишга муваффақ бўлди. 1970-йилларга келиб у “The Tonight Show” ва “Saturday Night Live” шоуларининг доимий меҳмонига айланишга улгурди.

Ниҳоят, 15 йиллик машаққатли меҳнатдан кейин йигитча машҳурликка эришди. У 63 кун давомида 60 та шаҳарда гастролда бўлди. Кейин саксон кун ичида етмиш икки шаҳарда бўлди. Унинг Оҳайодаги шоусига 18695 нафар томошабин қатнашди. Нью-Йоркдаги уч кунлик шоуси билетларини 45 минг киши сотиб олди. У ўз соҳасининг энг юқори шоҳсупаларигача кўтарилди ва ўз даврининг энг буюк сўз усталаридан бирига айланди.

Унинг исми Стив Мартин эди.

Мартиннинг ҳаёти одатларга узоқ вақт содиқ қолиш нақадар машаққатли эканини кўрсатади. Комедия кўнгли бўшлар учун эмас. Кўпчиликнинг олдида чиқиш қилиб уларнинг бирортасини ҳам кулдира олмасликни тасаввур қилиш қўрқинчли. Бироқ Стив Мартин бундай қўрқув билан ўн саккиз йил давомида тўқнаш келган. Унинг сўзлари билан айтганда: “10 йил ўрганишга, 4 йил мослашишга кетди, яна 4 йил эса катта ғалабалар билан ўтди”.

Нима сабабдан Мартин сингари одамлар одатларига содиқ қолишади, кўпчилик эса латифа айтиш, мультфильмлар яратиш ёки гитара чалиш сингари одатларни

доимий бажаришга мотивация топа олмай қолади? Қандай қилиб одатларни аста-секин ёддан чиқиб кетиш ўрнига доимо ўзига жалб қиладиган қилиб яратса бўлади? Олимлар бу саволларга узоқ йиллардан бери жавоб қидириб келмоқда. Ҳали кўп нарса ноаниқлигича қолаётган бўлса ҳам, аксар ҳолатларда ўхшаш жиҳатлар ҳам аниқланмоқда. Тадқиқот натижаларига кўра, “енгиб ўтиш мумкин бўлган қийинчиликлар” билан ишлаш мотивацияни сақлаш ва иштиёқнинг энг юқори чўққиларига эришишни таъминлайди.

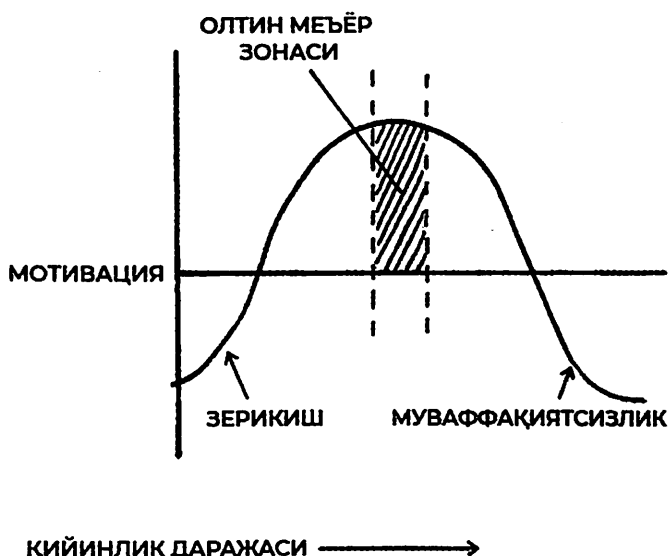
Инсон мияси топишмоқларни ечишни ёқтиради. Фақатгина улар оптимал даражада мураккаб бўлиши керак. Агар сиз теннисни ёқтирсангиз ва тўрт ёшли бола билан чинакамига беллашиб кўрсангиз, тез орада зерикиб қоласиз. Чунки бу жуда осон. Рақибингизни ҳар сафар мағлуб қиласиз. Агар Рожер Федерер ёки Серена Уильямс сингари профессионал теннисчиларга қарши кортга чиқсангиз, мотивациянгни тезда йўқотиб қўясиз. Чунки ўйин жуда қийин бўлади.

256 | Энди эса сиз билан бир хил даражадаги ўйинчига қарши ўйнаб кўринг. Ўйин давом этар экан, бир гал ютасиз, бошқа сафар эса ютқазасиз. Ҳалаба қилишингиз мумкин, бироқ сиздан бор эътиборни ўйинга қаратиш талаб қилинади. Диққатингиз бир нуқтага тўпланади, атрофдаги нарсаларга чалғимайсиз, бутун кучингизни ўйинга сарфлайсиз. Бу енгиб ўтса бўладиган тўсиқнинг бир кўриниши бўлиб, олтин меъёр қоидасига яққол мисол бўла олади.

Ушбу қоидага кўра, инсон ўз имкониятлари чега-расидаги вазифаларни бажараётганда унинг мотивацияси энг юқори чўққига чиқади. Жуда осон ҳам, жуда қийин ҳам эмас.

ЯХШИДАН ЧИНАКАМ БУЮККА ҚАНДАЙ АЙЛАНИШ МУМКИН?

Олтин меъёр қоидаси



15-расм. Мотивация имконият чегарасига етганда максимал даражага чиқади. Психологияда бу ҳодиса Йеркс–Додсон қонуни деб аталади. Унга кўра, қўзғалишнинг оптимал даражаси зерикиш ва хавотир оралиғида бўлади.

Мартиннинг комедия соҳасидаги карьераси Олтин меъёр қоидасига ҳаётий мисолдир. Ҳар йили у чиқишлари давомийлигини оширган, аммо атиги бир-икки дақиқага, холос. У ҳар сафар янги материалдан фойдаланган, бироқ ҳар эҳтимолга қарши одамларни кулдириши аниқ бўлган бир-иккита эски латифаларини ҳам захирада сақлаб турган. Иштиёқини сўндирмаслик учун етарли ғалабалар ва қаттиқ меҳнат қилишдан тўхтамаслиги учун етарлича мағлубият бўлган.

Янги одатни ҳосил қилаётганингизда вазият қийин бўлганда ҳам давом эттира олиш учун у имкон қадар осон бўлиши керак. Бу ғояни хулқ-атвор ўзгаришининг 3-қоидасини таҳлил қилганимизда кўриб чиққандик.

Одат шаклланиб бўлгандан кейин эса кичик қадамлар билан олға ҳаракатланиш жуда муҳим. Бу кичик ўзгаришлар ва янги қийинчиликлар қизиқишингизни сўндирмай туради. Олтин меъёрни топа олсангиз, фикрий оқим ҳолатига ўтишингиз мумкин.¹

Фикрий оқим — бу одамнинг бирон-бир ишга тўлиқ шўнғиб кетиш ҳолатидир. Олимлар ушбу ҳолатни миқдорий ўлчашга уринмоқда. Уларнинг аниқлашича, фикрий оқим ҳолатига ўтишингиз учун вазифа ҳозирги имкониятларингиз даражасидан 4 фоиз қийинроқ бўлиши керак. Реал ҳаётда вазифанинг мураккаблик даражасини бу қадар аниқлик билан ўлчашнинг иложи йўқ. Аммо олтин меъёр қоидасининг асосий мазмуни ўзгармасдан қолади. Енгиб ўтиш мумкин бўлган муаммолар билан шуғулланиш, имкониятларингиз чегарасида юриш иштиёқни сақлаб қолиш учун жуда катта аҳамиятга эга.

Ўзгаришлар нозик мувозанатни талаб этади. Иштиёқингизни сўндирмайдиган даражада ютуқларга эришиш билан биргаликда имкониятларингиз чегарасидан

¹ Фикрий оқим ҳолатига қандай ўтиш мумкинлиги ҳақида сеvimли назариям бор. У илмий исботланмаган, шунчаки менинг тахминим, холос. Рухшунослар миямиз икки хил режимда фаолият юритади деб ҳисоблашади: биринчи ва иккинчи тизим. Биринчи тизим тез ва инстинктив ишлайди. Умуман олганда биз жуда ҳам тез бажара оладиган жараёнлар биринчи тизим орқали бошқарилади. Иккинчи тизим эса фикрлаш жараёнини назорат қилиб, анча куч талаб қилади ва секин ишлайди. Мураккаб математик масаланинг жавобини топишга уринаётганингизни тасаввур қилинг. Мен биринчи ва иккинчи тизимларни бир-бирига қарама-қарши эмас, балки ягона спектрнинг икки учи деб ўйлайман. Ақлий жараён қанчалик автоматик бўлса, у спектрнинг биринчи тизим учига яқинроқ бўлади. Ҳаракат қанчалик кўп қувват талаб қилса, у иккинчи тизим томонга шўнчалик яқин бўлади. Менинг фикримга кўра, фикрий оқим ҳолати ушбу спектрнинг қоқ марказида жойлашган. Бир вақтнинг ўзида ҳам вазифа билан боғлиқ барча автоматик ва яширин билимларимиздан фойдаланамиз, ҳам ўз имкониятимиз доирасидан ташқаридаги муаммони ҳал қилиш учун қаттиқ уринамиз. Миянинг иккала иш режими ҳам фаол ҳолатда. Унинг онгли ва онгсиз қисмлари мукамал уйғунликда бўлади.

ташқаридаги янгидан-янги муаммоларни қидиришда давом этишингиз керак. Хатти-ҳаракатлардан жозибали ва қониқарли давом этиши учун улар хилма-хилликни йўқотмаслиги керак. Бир хилликдан сиз зерика бошлайсиз. Зерикиш эса ўз устингизда ишлашда энг катта муаммодир.

МАҚСАД ТОМОН БОРАЁТГАНДА ЗЕРИКСАНГИЗ НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Бейсболдаги карьерам якун топгандан кейин янги спорт турини қидира бошладим. Мен тош кўтарувчилар жамоасига қўшилишга қарор қилдим. Бир куни нуфузли мураббий спорт залимизга келди. У узоқ фаолияти давомида минглаб оғир атлетикачилар, шу жумладан бир нечта Олимпиада иштирокчилари билан ишлаган. Мен унга ўзимни таништирдим ва яхшиланиш жараёни ҳақида суҳбатлаша бошладик.

“Энг яхши оғир атлетикачиларни бошқа одамлардан нима ажратиб туради? – деб сўрадим мен. – Чиндан-да муваффақиятли одамлар бошқалар қилмаган қайси ишларни қилишади?”

У ирсият, омад, истеъдод сингари кўпчилик кутган омилларни айтиб ўтди. Бироқ у кутилмаганда “Лекин охир-оқибат масала кундалик машқлардаги зерикишга, битта тошни қайта ва қайта кўтаришга кимнинг бардоши етишига бориб тақалади”, деди.

Жавоб мени ҳайрон қолдирди, чунки у меҳнат ахлоқи | 259
ҳақидаги ўзгача қараш эди. Одамлар мақсадларига эришиш йўлидаги ҳаяжон ва қизиқиш ҳақида гапиради. Бизнес, спорт ёки санъат бўлсин, “Ҳаммаси иштиёққа бориб тақалади” ёки “Бунини жуда истасанг бўлгани”, деган қарашлар кенг тарқалган. Натижада эътиборимиз сусайиб, мотивациямиз камайганда тушкунликка тушиб қоламиз. Чунки муваффақиятли одамлар битмас-туганмас иштиёққа эга бўлиши керак деб ҳисоблаймиз. Аммо бу

мураббий менга муваффақиятга эришган кишилар ҳамма қатори мотивация камайиши билан тўқнаш келишини айтаётганди. Зерикишга қарамасдан машғулотларга қатнашиш уларни бошқалардан ажратиб туради.

Юксак маҳоратга эришиш тажриба ва меҳнат талаб этади. Аммо бирор нарса устида қанча кўп ишланса, у шунчалик бир хил ва зерикарли бўлиб боради. Дастлабки қийинчиликлар енгиб ўтилиб, қўлимиздан нима келишини олдиндан айта оладиган бўлганимиздан кейин ишга бўлган қизиқиш сўна бошлайди. Баъзан эса у бундан-да тезроқ содир бўлади. Масалан, спорт залига бир неча кун кетма-кет бориш ёки блогимизга бир неча пост қўйсак бўлгани. Энди бир-икки мартани осонгина ўтказиб юборамиз. Ишларимиз яхши кетяпти. Аҳволимиз унчалик ёмон бўлмагани сабабли бир неча кун дам олсак ҳеч нарса қилмайди деган хаёлга осонгина борамиз.

Муваффақият йўлидаги энг катта тўсиқ муваффақиятсизлик эмас, балки зерикишдир. Одатлар бизни ҳайрон қолдирмай қўйгани учун улардан зерика бошлаймиз. Натижалар қандай бўлишини олдиндан биламиз. Одатларимиз кундалик ҳодисага айланиб қолгандан кейин, янгилик қидириб ўз йўлимиздан оға бошлаймиз. Шунинг учун ҳам бир турдаги машқлардан бошқасига, бир бизнес ғоядан иккинчисига ўтиб, тугамайдиган ҳалқа бўйлаб айланиб юрармиз, балки. Мотивациямиз озми-кўпми камайди дегунча янги усулни қидира бошлаймиз, ваҳоланки, эски усул ҳали ҳам иш беряпти. Макиавелли айтганидек, “Одамлар янгиликка шу қадар интилишадики, иши юришмаётганлар тугул, ҳатто ишлари яхши кетаётган кишилар ҳам ўзгаришларни истайди”.

Балки, шунинг учун ҳам биз тез одатланиб қоладиган нарсалар доимий равишда ўзгариш тақдим этар. Видео ўйинлар визуал янгилик, порнографик сайтлар шахвоний янгилик, носоғлом овқатлар эса овқатланишимизда янги-

лик тақдим этади. Уларнинг ҳар бири тўхтовсиз равишда кутилмаган совғалар тақдим этади.

Психологияда бу ҳодиса ўзгарувчан мукофот деб аталади.² Ўйин машиналари бунга яққол мисол бўла олади. Уни ўйнайдиганлар унда-бунда жекпот ғолиби бўлади. Аммо вақт оралиғи аниқ белгиланган эмас. Мукофотлар частотаси ўзгариб туради. Ушбу ўзгарувчанлик дофамин миқдорини кескин ошириб юборади, эслаб қолишни кучайтириб, одат шаклланишини тезлаштиради.

Ўзгарувчан мукофотлар инсонларда истак ҳосил қила олмайди. Яъни одамлар қизиқмайдиган нарсаларни ўзгарувчан интервалларда бериб, уларнинг фикрини ўзгартира олмаймиз. Аммо бу мавжуд хоҳиш-истакларни кучайтиришнинг жуда самарали усулидир, чунки улар зерикишни камайтиради.

Хоҳиш-истак даражаси муваффақият ва омадсизлик ўртасидаги нисбат 50/50 бўлганда айниқса юқори бўлади. Эллик фоиз ҳолатларда сиз ўзингиз истаган нарсага эришасиз. Эллик фоиз ҳолларда эса йўқ. Қониқиш ҳосил қилиш учун етарлича ғалаба қозонасиз ва қизиқишингиз сўниб қолмаслиги учун етарлича интилишга эга бўласиз. Олтин меъёр қоидасига амал қилганингизда кузатиладиган ижобий натижалардан бири ҳам шудир. Ўзингиз қизиқадиган одат билан шуғулланганингизда, энгиб ўтса бўладиган қийинчиликлар билан ишлаш қизиқишингиз сўнмаслигини таъминлайди.

Табиийки, барча одатлар ҳам ўзгарувчан мукофотлаш тизимига эга эмас. Бундай бўлишини истамайсиз ҳам. Агар

² Ўзгарувчан мукофотлар тасодифан кашф қилинган. Бир куни Ҳарварднинг машҳур психологи Б.Ф. Скиннер тажрибалар ўтказётган пайтда овқат шарчалари тугаб қолади. Янгиларини тайёрлаш кўп вақт талаб қиларди, чунки уларни қурилмада қўл билан эзиб чиқиш керак эди. Шу пайт у "Нима сабабдан ричагнинг ҳар бир эзилиши мукофотланиши керак?" деб ўйланиб қолди. У каламушларга овқатни оралатиб беришга қарор қилди. Ушбу ҳолат каламушлар хатти-ҳаракатини камайтириш ўрнига кучайтириб юборганини кўрган олим ҳайрон қолди.

“Google” баъзи-баъзидагина яхши қидирув натижаларини берганда мен унинг рақибларига тезда ўтиб олган бўлар эдим. Агар “Uber”ни чақирганингизда бир келиб, бир келмаса, ундан узоқ вақт фойдаланмаган бўлар эдим. Агар тишларимни тозалашга уринсам-у, у фақат баъзан натижа берса, кейинги сафар бунга ҳаракат ҳам қилмаган бўлар эдим.

Ўзгарувчан мукофотлардан фойдаланамизми-йўқми, ҳеч бир одат абадий қизиқарли бўлмайди. Қачондир ўз устида ишлаётган ҳар қандай одамнинг олдида қийин бир вазифа пайдо бўлади: зерикиш билан бирга яшай олиш.

Барчамизнинг етишмоқчи бўлган орзу-истакларимиз бор. Қайси соҳада муваффақиятга эришишга уринаётганингиздан қатъи назар, агар иш билан фақат қулай бўлганда ёки қизиққан пайтингизда шуғулланадиган бўлсангиз ҳеч қачон муваффақиятга эриша олмайсиз. Чунки иш устида мунтазам равишда ишлай олмайсиз.

Гаров бойлашим мумкинки, бирон-бир одатни йўлга қўйиб, унга амал қилаётган пайтингизда бир кунмас-бир кун уни давом эттиргингиз келмай қолади. Агар янги бизнес бошлаган бўлсангиз, ишга боргингиз келмаган пайтлар, спорт билан шуғулланиш пайтида эса айрим машқларни охиригача етказгингиз келмаган кезлар, ёзиш керак бўлганда қўлингиз бормайдиган пайтлар бўлиб туради. Аммо асабга тегувчи, оғриқли ёки ҳолдан тойдирувчи қийинчиликлар пайдо бўлганда орқага қайтмасдан унга қарши чиқиш профессионални ҳаваскордан ажратиб туради.

Профессионаллар режа бўйича ҳаракат қилади, ҳаваскорлар эса турли сабаблар асосий мақсаддан чалғитишига қўйиб беради. Профессионаллар ўзлари учун муҳим мақсадларни белгилаб, улар томон оғмай ҳаракатланади, ҳаваскорлар эса ҳаётнинг турли синовлари таъсирида йўлини йўқотиб қўяди.

Ёзувчи ва медитация мураббийи Дэвид Кейн ўз ўқувчиларидан “об-ҳаво яхшилигида медитация қилувчилар”га айланиб қолмасликни илтимос қилади. Шу сингарй сиз ҳам об-ҳаво яхшилигида шуғулланадиган спортчи, ёзувчи ёки ҳар қандай бошқа инсонга айланиб қолмаслигингиз керак. Агар одатлар сиз учун шунчалик муҳим бўлса, кайфиятингиз қандайлигидан қатъи назар уларга амал қилишда давом этишингиз керак. Профессиналлар тоби тортмай турганда ҳам ўз ишини давом эттиради. Улар бундан лаззатланмаслиги мумкин, бироқ машқларни охирига етказиш йўлини топади.

Охиригача етказишни истамаган спорт машқларим кўп бўлган, аммо машғулотларга қатнашганимдан ҳеч қачон афсусланмаганман. Ёзишни истамаган мақолаларим кўп бўлган, аммо уларни ўз вақтида ёзиб топширганимга ҳеч ҳам ачинмайман. Оёғимни чўзиб, ўзимга дам беришни истаган вақтларим кўп бўлган, аммо шундай бўлса ҳам ишга бориб, ўзим учун керакли вазифалар устида ишлаганимдан фахрланаман.

Бирон-бир соҳада мукамалликка эришишнинг яққо ягона усули бир ишни қайта-қайта қилишдан роҳатланишдир. Сиз зерикшни севишингиз керак.

Бобнинг қисқача мазмуни

- Олтин меъёр қоидасига кўра, инсон ўз имкониятлари чегарасидаги вазифаларни бажараётганда унинг мотивацияси энг юқори чўққийга | 263 чиқади.
- Муваффақият йўлидаги энг катта тўсиқ муваффақиятсизлик эмас, балки зерикшдир.
- Одатга кўникиб борар эканмиз, қизиқиш ва қониқишимиз сусайиб боради. Биз зерика бошлаймиз.
- Иштиёқи баланд бўлган пайтда ҳар қандай инсон қаттиқ меҳнат қила олади. Вазифа зери-

карли бўлганда ҳам ишлашда давом этиш бизни бошқалардан ажратиб туриши мумкин.

- Профессionalлар режа бўйича ҳаракат қилади, ҳаваскорлар эса турли сабаблар асосий мақсаддан чалғитишига қўйиб беради.

ЯХШИ ОДАТЛАРНИНГ САЛБИЙ ЖИҲАТИ

Одатлар юксак маҳорат учун замин тайёрлайди. Шахмат ўйинида ўйинчи доналарнинг энг оддий ҳаракатларини ўзлаштириб олганидагина юқорироқ босқичда фикрлай олади. Хотирадан жой олган ҳар бир маълумот янада теранроқ фикрлай олиш учун ақлий салоҳиятни оширади. Бу ҳар қандай соҳага тегишли. Оддий ҳаракатларни онгсиз равишда ҳам бажара олсангиз эътиборингизни мураккаброқ деталларга қарата оласиз. Шу тарзда одатлар ҳар қандай моҳирликнинг асосини ташкил қилади.

Бироқ одатларнинг ижобий таъсирини ҳис қилиш қурбонлик талаб қилади. Дастлаб ҳар бир такрорлаш тезлик ва кўникма ҳосил қилади, ҳаракатларингизни сайқаллайди. Бироқ кейинроқ одат автоматлашади ва қайта алоқа сигналларини сезмай қўясиз. Ҳаракатларни онгсиз равишда такрорлай бошлайсиз. Натижада хатоларни осонлик билан кўздан қочирасиз. Автоматик тарзда ишни “етарлича яхши” бажара олсак, уни қандай қилиб янада яхшилаш мумкинлиги ҳақида ўйламай қўясиз.

Одатларнинг афзаллиги шундаки, маълум ҳаракатларни ўйламасдан қила оласиз. Уларнинг камчилиги шундаки, ҳаракатни фақат бир усулда бажарасиз ва майда хатоларни сезмай қоласиз. Тажрибангиз ортиб бораётгани сабабли ўзингизни ўсяпсиз деб ҳисоблайсиз. Аслида эса мавжуд

одатларингизни яхшилаш ўрнига уларни кучайтираётган бўласиз, холос. Айрим тадқиқот натижаларига кўра, маълум кўникма ҳосил бўлгандан кейин вақт ўтиши билан уни бажара олиш даражаси бироз пасаяди.

Одатда бундай кичик пасайишга эътибор бермаса ҳам бўлади. Тиш ювиш, оёқ кийим ипини боғлаш, эрталаб қаҳва дамлаш сингари одатларни давомий яхшилаб борувчи тизимга эҳтиёж йўқ. Бундай одатларни қила олсак етарли, юксак маҳорат шарт эмас. Оддий вазифаларга қанчалик кам қувват сарфласангиз, тежалган қувват муҳимроқ ишларга сарфланади.

Бироқ ўз потенциалингизни тўлиқ намоён қилиб, юксак марраларга эришишни истасангиз, бироз бошқача ёндашув талаб этилади. Битта нарсани ўйламасдан такрорлаш йўли билан бошқалардан ажралиб туриш қийин. Одатлар юксак маҳорат учун зарур, бироқ етарли эмас. Сизга керак бўладиган нарса – бу автоматик одатлар ва онгли машғулотлар комбинациясидир.

Одат + Онгли Машғулот = Юксак маҳорат

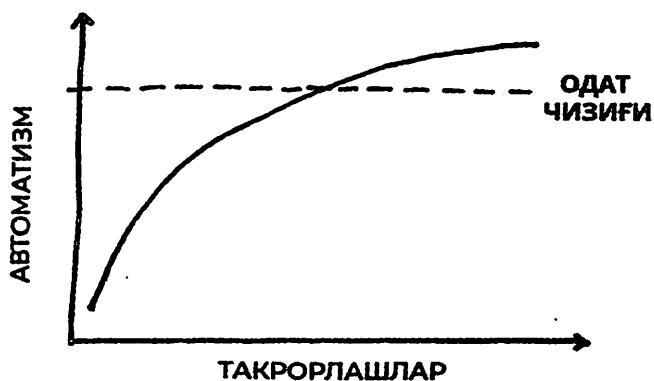
Буюкликка эришиш учун айрим кўникмаларни автоматлаштириш шарт. Баскетболчи доминант бўлмаган қўли билан тўпни улоқтиришни мукаммаллаштиришдан олдин уни автоматик тарзда сапчитиб тура олиши керак. Операция давомидаги кутилмаган ҳолатларга тайёр бўлиш учун жарроҳ дастлабки кесмани кўзини юмиб ҳам қила оладиган даражада кўп такрорлаган бўлиши керак. Аммо маълум одатни ўзлаштириб бўлгандан сўнг яна онгли равишда ишнинг кўп меҳнат талаб қиладиган қисмига қайтиб, янги одат ўстида ишлашингиз керак.

Юксак маҳорат дегани эътиборни муваффақиятнинг миттигина қисмларига жамлаш, бу ишни бажаришни ич-ичингизга сингиб кетгунча такрорлаш ва ҳосил бўлган янги одатдан кейинги ҳаракатни ўзлаштиришда фойдаланиш жараёнидир. Эски вазифаларни бажариш енгиллашади, аммо умумий иш осонлашмайди, чунки бутун куч-қув-

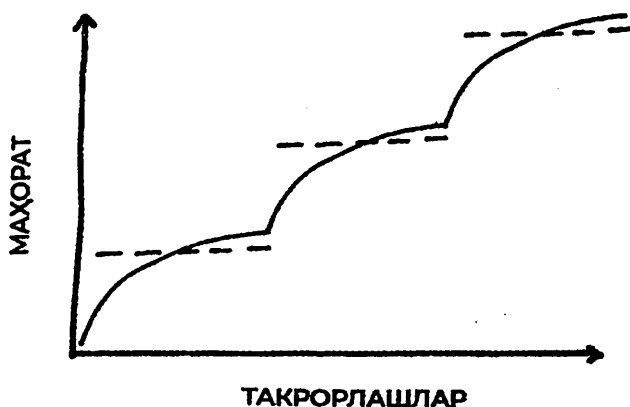
ЯХШИДАН ЧИНАКАМ БУЮККА ҚАНДАЙ АЙЛАНИШ МУМКИН?

ватингизни навбатдаги масалага сарфлаётган бўласиз. Ҳар бир одат кейингисини ўрганиш учун имконият яратади. Бу охири йўқ ҳалқа деса ҳам бўлади.

Битта одатни мукаммал эгаллаш



Соҳани мукаммал эгаллаш



| 267

16-расм. Мукаммалликка эришиш сиздан бир нарса кетидан бошқасини яхшилашни, бир одат кетидан янгисини шакллантиришни талаб этади. Бу жараён янги даражага етиб, уни мустаҳкамлагунча давом этади.

Одатлар жуда ҳам кўп нарсага қодир бўлса ҳам, қилаётган ишларингизни онгли равишда кузатиб боришингиз, унга ўзгартиришлар киритиб, сайқаллаб туришингиз керак. Маълум ҳаракатни эндигина ўзлаштириб бўлгандан кейин, яъни уни автоматик тарзда бажариб, ўзингизни эркин ҳис қила бошлаганимизда мамнунликка берилиб кетмаслигингиз керак.

Буни қандай амалга ошириш мумкин? Мулоҳаза ва таҳлил билан.

ОДАТЛАРНИ ҚАНДАЙ ҚАЙТА КЎРИБ ЧИҚИШ ВА ЎЗГАРТИРИШ МУМКИН?

1986 йилда Лос-Анджелеснинг Лейкерс баскетбол жамоаси энг истеъдодли ўйинчиларни ўзида жамлаган эди. Аммо жамоа воқеаларини бу тарзда эшлашмайди. Жамоа 1985-1986 йилги NBA мавсумини 5 та мағлубият ва ҳайратланарли 29 та ғалаба билан бошлади. “Экспертлар бизни тарихдаги энг яхши баскетбол жамоаси деб ҳисоблай бошлаганди”, – дейди бош мураббий Пэт Райли мавсумдан кейин. Лейкерс 1986 йилги плей-оф ўйинларида ўзини яхши кўрсата олмай ҳаммани ҳайрон қолдирди ва Ғарбий Конференция финалида ўйинни бой бериб мавсумни ташлаб чиқиб кетди. “Тарихдаги энг яхши баскетбол жамоаси” ҳатто NBA чемпионлиги учун кураша олмади.

268 | Ушбу зарбадан кейин ўйинчилари нақадар истеъдодли экани ва унинг жамоасидан қанча нарса кутилгани ҳақида эшитиш Райлининг жонига тегди. У маҳорат учқунларининг бир порлаб, кейин яна сўниб қолишини кўришни ҳам истамасди. У Лейкерс жамоаси ҳар куни барча имкониятларни тўлиқ ишга солишини истарди. 1986 йил ёзида шу мақсадга эришиш режасини тузиб, унга Энг яхши уриниш карьераси (ЭЯУК) дастурини ишга туширди.

“Ўйинчилар Лейкерс жамоасига биринчи марта қабул қилинганда, – дея изоҳлайди Райли, – биз уларнинг юқори синфлардан бери баскетболни қандай ўйнаб келганини

Ўрганиб чиқардик. Мен бу жараённи ўйинчиларни рақамлаштириш деб атайман. Биз ўйинчи нималарга қодир эканини аниқ сонларда ифода қилишга ҳаракат қиламиз. Сўнг шу кўрсаткичларни сақлаб қолиб, кейинроқ янада яхшилаш шарти билан уни жамоа таркибига оламиз”.

Ўйинчининг базавий имкониятларини аниқлаб олгандан сўнг Райли бир муҳим жиҳатни қўшди. У ҳар бир ўйинчидан кўрсаткичларини мавсум давомида ҳеч бўлмаганда бир фоизга оширишни талаб қилди. Агар улар буни уддалай олишса, бу чиндан ҳам Энг яхши уриниш карьераси бўлар эди. 1-бобда танишиб чиққан Британия велосипедчилари жамоаси сингари Лейкерс ҳам ўйинчиларининг энг юксак натижаларига ҳар куни оздан яхши бўлиш йўли билан эришмоқчи эди.

Райли Энг яхши уриниш карьераси дастури шунчаки баллар ёки статистик кўрсаткич эмаслигига, бу “жисмоний, ақлий, ва руҳий жиҳатдан барча имкониятларини ишга солиш” эканига алоҳида урғу бериб ўтди. Ўйинчилар рақиби жарима олиши учун ўзлари билан тўқнашиб кетишига йўл қўйиши, дайди тўплар ортидан сакраш, қўлидан келиш келмаслигидан қатъи назар рикошетдан қайтган тўпни тутиб олишга ҳаракат қилиш, шериги тўсиб турган рақиб ундан ўтиб кетганда ёрдамга шошилиш ва бошқа кўп “айтилмаган қаҳрамонлик” ишлар учун ҳам мақтов ола бошлашди.

Мисол учун, Лейкерс жамоаси юлдузи Мэжик Жонсон ўйин давомида 11 очко тўплади, 8 та рикошет қайтган тўпни тутиб қолди, 12 марта шеригига ёрдам берди, 2 марта тўпни рақибдан олиб қўйди ва 5 марта тўпни олдириб қўйди. Бундан ташқари, у бир марта дайди тўп ортидан сакраб “айтилмаган қаҳрамонлиги” учун қўшимча бир балл олди. Ва ниҳоят, у ушбу назарий ўйин давомида 33 дақиқа ўйнади.

Позитив рақамлар йиғиндиси $(11 + 8 + 12 + 2 + 1)$ 34 га тенг бўлди. Ундан 5 марта тўпни олдириб қўйганини

айирамиз (34-5) ва 29 қолади. Ниҳоят олинган сонни ўйинда қатнашган вақтига бўламиз.

$$29/33 = 0.879$$

Шунда Мэжикнинг ЭЯУК рақами 879 га тенг бўлади. Ҳар бир ўйинда барча ўйинчиларнинг ЭЯУКи шу йўсинда ҳисоблаб чиқиларди. Ҳар бир ўйинчи мавсум давомида ўзи тўплаган балларининг ўртача кўрсаткичини 1 фоизга яхшилаши керак эди. Райли ҳар бир ўйинчининг ЭЯУКини нафақат аввалги кўрсаткичлари билан, балки бошқа ўйинчиларники билан солиштириб кўрарди. “Биз ўйинчиларимизни лигадаги ўхшаш вазифани бажарувчи рақиб ўйинчилар билан ёнма-ён қўйиб, баҳолаб чиқар эдик”, — дейди Райли.

Спорт журналисти Жеки Макмаллан бу ҳақда шундай ёзади: “Райли лигадаги энг сара ўйинчиларнинг кўрсаткичларини ҳар ҳафта ҳаммага кўз-кўз қилиб доскага катта ҳарфлар билан ёзиб қўярди ва ўзининг мос ўйинчиларини улар билан солиштириб кўрарди. Яхши, ишонса бўладиган ўйинчилар одатда 600 атрофида балл тўпларди, энг сара ўйинчиларнинг балли эса ҳеч бўлмаганда 800 дан юқори бўларди. Спорт карьераси давомида бирданига 3 кўрсаткич бўйича 138 марта 10 дан юқори балл тўплай олган Мэжик Жонсоннинг кўрсаткичи эса одатдан мингдан юқори бўларди”.

270 | Лейкерс жамоаси йиллик ўсишга ҳам алоҳида эътибор берар эди. Бунинг учун ЭЯУК архивидан фойдаланиларди. “Биз 1986 йил ноябрдаги кўрсаткичларни 1985 йил ноябрдаги кўрсаткичлар билан солиштирардик ва ўйинчиларга ўтган мавсумга нисбатан яхшироқ ёки ёмонроқ ўйнаётганларини кўрсатардик. Кейин эса уларнинг шу ойдаги натижалари ўтган ойникидан қандай фарқ қилишини кўрсатиб берардик”, — дейди Райли.

Лейкерс ЭЯУКни 1986 йилнинг октябрида йўлга қўйди. Саккиз ойдан кейин улар NBA чемпионига айланди. Келаси йили Пэт Райли жамоаси билан яна бир ғалабага

эришди. Натижада улар сўнгги йигирма йил ичида кетма-кет икки марта NBA чемпиони бўлган биринчи жамоага айланди. Кейинроқ Райли: “Саъй-ҳаракатларни бир хил даражада тутиб туриш ҳар қандай ишда ўта муҳим. Муваффақият сари йўл ишни қандай қилишни ўрганиб олиш ва ҳар сафар шунга амал қилишдан иборат”, — деб айтган.

ЭЯУК дастури мулоҳаза ва таҳлил нақадар самарали эканига ажойиб мисол бўла олади. Лейкерс ўйинчилари аллақачон иқтидорли эди. ЭЯУК улар эришиши мумкин бўлган натижаларга етиш ва одатларини янада ривожлантириб, кўникмаларини йўқотмасликка ёрдам берди.

Мулоҳаза ва таҳлил ҳар қандай одатни узоқ муддат давомида яхшиланишига имкон беради. Чунки у қилаётган хатоларингизни ва уларни тўғрилаш йўллари кўрсатиб беради. Ўз ҳаракатларингиз устида ишламасангиз, турли баҳоналар ўйлаб топиш ва ўз-ўзингизни алдаш учун йўл очилади. Чунки усиз олдинги сафарга нисбатан ўзингизни вазифани яхшироқ ёки ёмонроқ ўддалаётганингизни билолмай қоласиз.

Ҳар қандай соҳанинг моҳир усталари у ёки бу турдаги мулоҳаза ва таҳлил усулларида фойдаланади. Жараён мураккаб бўлиши ҳам шарт эмас. Кениялик енгил атлетикачи Элиуд Кипчоге тарихдаги энг буюк марафон югурувчилардан бири бўлиб, Олимпия олтин медалига сазовор бўлган. У ҳанузгача ҳар бир машғулотдан кейин кунлик бажарган машқларини ёзиб боради ва уларни янада яхшилаш йўллари излайди. Шу сингари яна бир олтин медал соҳиби, сузувчи Кэти Ледеки ўзини қандай ҳис қилаётганини 1 дан 10 гача бўлган шкалада ҳар куни баҳолайди, қандай овқатлангани ва ўхлаганини ёзиб боради. Бундан ташқари, у бошқа сузувчилар қандай натижаларга эришганини яқиндан кузатиб боради. Ҳар ҳафта охирида Кэтининг мураббийи унинг ёзганларини ўқиб чиқади ва ўз фикрларини қўшиб қўяди.

Бу ишни фақатгина спортчилар қилмайди. Сўз устаси Крис Рок янги материалларни тайёрлаётган пайтида дастлаб кичик тунги клубларда чиқишлар қилиб, юзлаб янги латифаларини синаб кўради. У саҳнага ўзи билан дафтарини олиб чиқади ҳамда латифаларининг қайсилари яхши қабул қилингани, бошқалари устида эса ишлаш кераклигини белгилаб кўяди. Синовдан ўтган энг яхши материал унинг кейинги шоуси учун хизмат қилади.

Мен “қарорлар журнали”ни юритадиган корпорация раҳбарлари ва инвесторларни биламан. Улар журналда ҳафта давомида қилган катта қарорлари, уларнинг сабаблари ва қандай натижалар кутилаётганини ёзиб боради. Улар ой ёки йил охирида ёзувларни кўриб чиқади ва қайсилари тўғри ёки нотўғри бўлганини таҳлил қилади.

Яхшиланиш бу нафақат янги одатларни ўрганиш, балки мавжудларини сайқаллашни ҳам тақозо этади. Мулоҳаза ва таҳлил вақтингизни муҳим нарсаларга сарфлашингизни ва керак бўлганда ҳаракат йўналишингизни ўзгартира олишингизни таъминлайди. Худди Пэт Райли ўйинчиларнинг уринишларини ҳар кеча кўриб чиққани каби. Самарасиз бўлиб қолган одатни такрорлашда давом этишга ҳожат йўқ.

Шахсан мен мулоҳаза ва таҳлилнинг икки кўринишидан фойдаланаман. Ҳар йили декабрь ойида мен йиллик таҳлилни амалга ошириб, йил давомида қилган ишларимни кўриб чиқаман. Нечта мақола ёзганим, неча соат спорт билан шуғулланганим, нечта янги жойга борганим ва ҳоказоларга асосланиб одатларимга баҳо бераман. Шундан сўнг ўсиш бўлган-бўлмаганини билиш учун қуйидаги учта саволга жавоб бераман:

1. Бу йил қайси ишларим ўнгидан келди?
2. Қайси ишларим бу йил унчалик ўхшамади?
3. Бу йил нималарни ўргандим?

Олти ой ўтиб, ёз бошланганида мен яхлит ҳисобот тузаман. Ҳамма қатори мен ҳам кўплаб хатолар қиламан.

Яхлит ҳисоботим қаерларда хатога йўл қўйганимни аниқлаш ва уларни тўғрилаш учун мотивация топишимда ёрдам беради. Таҳлил давомида мен энг асосий кадриятларимни, уларга мос равишда яшаётган ёки яшамётганимни кўриб чиқаман. Ким эканлигим ва ўзим истаган инсон бўлиш учун нималар қилишим мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўраман.

Йиллик яхлит ҳисоботим қуйидаги учта саволга жавоб беради:

1. Ишимда ва шахсий ҳаётимда йўл кўрсатувчи асосий кадриятларим нималардан иборат?

2. Ишим ва шахсий ҳаётим кадриятларим билан қанчалик мос тушади?

3. Келажақда янада юқори стандартларга қандай эришишим мумкин?

Иккала ҳисобот ҳам унчалик кўп вақт талаб қилмайди – йилига атиги бир неча соат. Аммо улар муҳим такомиллаштириш даврларидир. Улар етарли эътибор берилмаган пайтда одатлар сифатининг аста-секин пасайиб боришининг олдини олади. Улар мен ким бўлишни истаётганимни эслатиб туради ва одатларим шундай инсон бўлишга қай даражада хизмат қилаётганини кўрсатишга ёрдам беради. Бундан ташқари, улар қачон одатларимни кейинги босқичга чиқариб янги муаммолар устида бош қотиришим ёки бир қадам орқага юриб эътиборимни базавий кўникмаларга қаратишим кераклигини ҳам кўрсатади.

Ўзингиз ҳақингизда ўйлаш ҳаётга бошқа назар билан қараш имконини ҳам беради. Биргалиқда жамланиб, бир-бирини кучайтира оладиган кундалик одатларингиз жуда ҳам аҳамиятли. Бироқ кундалик қарорлар ҳақида ортиқча бош қотириш кўзгуга бурнингизни қадаб қарашга ўхшайди. Натижада умумий ҳолатни кўрмаган ҳолда кўзингизга фақат камчиликлар ташланади. Бу қайта алоқа кўпайиб кетгани белгисидир. Одатларни умуман қайта кўриб

чиқмаслик эса кўзгуга бирор марта ҳам қарамасликка ўхшайди. Кўйлақдаги доғ ёки тишдаги овқат қолдиғи сингари осонгина кўзга ташланадиган камчиликларни ҳам бартараф этолмайсиз. Бу ҳолатда қайта алоқа етарлича эмас. Даврий равишда одатларингиз ҳақида ўйлаш ва уларни қайта кўриб чиқиш эса кўзгуга одатдаги масофадан қарашга ўхшайди. Асосий манзарани кўздан қочирмаган ҳолда қилиниши керак бўлган муҳим ўзгаришларни кўра оласиз. Якка дарахтларни эмас, бутун бошли ўрмонни кўришга ҳаракат қилиш керак.

Ва ниҳоят, мулоҳаза ва таҳлил хулқ-атвор ўзгаришининг энг муҳим жиҳати бўлмиш ўзлик ҳақида фикр юритиш имконини беради.

ЎСИШГА ХАЛАҚИТ БЕРАДИГАН ҚАРАШЛАРДАН ҚАНДАЙ ХАЛОС БЎЛИШ МУМКИН?

Аввалига одатларни такрорлаш сиз истаган шахсиятни тасдиқловчи далилларни тўплаш учун ниҳоятда зарур. Бироқ янги шахсият шаклланиб бўлгандан сўнг ундаги қарашлар ривожланишнинг кейинги поғонасига чиқишга халақит беради. Шахсиятингиз сизга қарши ишлаётган пайтда у сизда “кибр” туйғусини ҳосил қилади. Кибр камчиликларингизга кўз юмишга ундайди ва чинакамига ўсишга халақит беради. Бу одатларнинг энг муҳим салбий жиҳатларидандир.

274 | Маълум бир ғоя сиз учун қанчалик қадрли бўлиб, шахсиятингизга яқин бўлса, унга қаратилган танқидлардан шунчалик шижоат билан ҳимояланасиз. Бундай ҳодисани ҳар қандай жабҳада кузатиш мумкин. Ўқитишнинг янги усулларини тан олмасдан, ўзининг синалган дарс режасига суянадиган ўқитувчи, ишларни ўз усулида қилишга ўрганиб қолган тажрибали менежер, ёш ҳамкасбларининг фикрларини инобатга олмайдиган жарроҳ, тез машҳур бўлиб кетган биринчи альбомни яратиб, кейин бир қолипга тушиб қолган мусиқий гуруҳ бунга мисол бўла

олади. Шахсиятга қанча ёпишиб олсангиз, юксакроққа ўсиш шунчалик қийинлашади.

Ушбу муаммонинг олдини олишнинг бир йўли – бу ҳеч бир шахсият сизнинг энг катта бўлагингизга айланишига йўл қўймасликдир. Инвестор Пол Грэм таъбири билан айтганда ўзлигингизни кичиклигича сақланг. Маълум бир қараш ҳаётингизнинг асосий қисмига айланиб борар экан, умр давомида турли тўсиқларга дуч келганингизда уларга мослашиш шунчалик қийинроқ бўлиб боради. Агар баскетбол жамоаси ҳужумчиси, фирма эгаларидан бири ёки исталган бошқа вазифа ҳаётингизнинг мазмунига айланиб қоладиган бўлса, уни йўқотиш ҳаётингизни вайрон қилиб юбориши мумкин. Агар веган бўлсангиз-у, бирон-бир касаллик овқатланиш тартибингизни ўзгартиришга мажбур қилса шахсият инқирози ривожланади. Сиз ўзликка қанчалик кўп яқинлашганингиз сари мўртлашиб борасиз. Ўша нарсани йўқотганингизда ўзлигингизни ҳам йўқотасиз.

Ёшлигимда спортчи бўлиш шахсиятимнинг энг катта қисми эди. Бейсболдаги карьерам ниҳоясига етгандан кейин ҳаётдан мақсадимни йўқотиб қўйдим. Агар бутун умрингиз давомида ўзингизни бирор нарса билан боғлаб келган бўлсангиз-у, ўша нарса йўқ бўлиб қолса, энди сиз кимсиз?

Ҳарбий ветеранлар ва собиқ тадбиркорлар ўзларида шундай ҳолатни ҳис қилишган. Агар инсон ўзини яхши аскар деб ҳисоблаб келган бўлса, унинг хизмат муддати тугагандан кейин нима бўлади? Кўпгина бизнесменлар учун ўзлик компания раҳбари ёки асосчиси бўлишдир. Агар инсон эрталабдан кечгача ўз бизнеси ҳақида ўйлаб яшаган бўлса, уни сотиб юборгандан кейин ўзини қандай ҳис қилиши мумкин?

Ўзликнинг бундай йўқотишлари олдини олиш учун ким эканингизнинг таърифини шундай ўзгартириш керакки, муайян ролингиз ўзгарганида ҳам ўзлигингиз ўзгармай қолсин.

- “Мен спортчиман” ўрнига “Мен руҳий жиҳатдан бақувват ва жисмоний қийинчиликларни ёқтирадиган одамман”.
- “Мен яхши аскарман” ўрнига “Мен тартибли, ишончли ва жамоа билан яхши ишлайдиган одамман”.
- “Мен компания раҳбариман” ўрнига “Мен янги нарсаларни яратадиган инсонман”.

Тўғри танланган ўзлик мўрт эмас, балки ўта қайишқоқ бўлиб қолади. Тўсиқ атрофидан айланиб оқувчи сув сингари ўзлигингиз ҳам вазият ўзгарганда шароитга осон мослашади.

Дао Дэ Цзиндан олинган куйидаги парча мазкур фикрни мукамал тарзда ифодалайди:

Инсонлар юмшоқ ва эгилувчан бўлиб туғилади;

Ўлганда эса эгилмас ва қаттиқ.

Ўсимликлар майин ва қайишқоқ яралади;

Ўлганда эса мўрт ва қуруқ.

Шундай экан, кимки эгилиб, букила олмаса,

У ўлимнинг издошидир.

Кимки майин ва эгилувчан бўлса,

у ҳаёт фарзанди.

Қаттиқ ва букилмас нарсалар синади.

Юмшоқлик ва эгилувчанлик ғолиб бўлади.

276 | Одатлар инсонга кўп фойда келтиради. Аммо бошқа тарафдан улар бизни қотириб қўяди. Атрофимиздаги дунё ўзгарганда ҳам, эскича фикрлаш ва ҳаракат тарзи билан қолиб кетамиз. Бу дунёда ҳамма нарса омонат. Ҳаёт тез ўзгаради. Шу сабабдан ҳам одат ва қарашларингиз ҳали ҳам сизга фойда келтираётганига доимо ишонч ҳосил қилиб туриш керак.

Ўзини англамаслик – заҳар, мулоҳаза ва таҳлил эса зидди заҳардир.

ЯХШИДАН ЧИНАКАМ БУЮККА ҚАНДАЙ АЙЛАНИШ МУМКИН?

Бобнинг қисқача мазмуни

- Одатларнинг яхши томони шундаки, маълум ҳаракатларни ўйламасдан қила оламиз. Уларнинг камчилиги – майда хатоларни сезмай қоламиз.
- Одат + Онгли машғулот = Юксак маҳорат.
- Мулоҳаза ва таҳлил хатти-ҳаракатларингизни узоқ муддат давомида онгли равишда кузатиб бориш имконини берувчи жараён дир.
- Ўзликка қанчалик ёпишиб олсак, юксакроқ ўсиш шунчалик қийинлашади.

ХОТИМА

ДАВОМЛИ НАТИЖАЛАР СИРИ

Уюм парадокси (Сорит парадокси) номли қадимги юнон масали бор. Унда кичик ҳаракатни етарлича такрорлаш қандай натижаларга олиб келиши мумкинлиги ҳақида сўз боради. Унинг кўплаб вариантларидан бири қуйидагича: бир танга одамни бой қила оладими? Агар бир кишига бир уюм танга берсак ҳам уни бой деб ҳисобламаган бўлар эдим. Бироқ уюмга яна битта танга қўшсак-чи? Яна битта? Яна битта? Маълум бир вақт келадик, агар битта танга инсонни бой қила олмаса, у ҳеч қачон бой бўла олмайди, деган хулосага келинади.

Атом одатлар ҳақида ҳам шундай дейиш мумкин. Миттигина ўзгариш ҳаётингизни бутунлай бошқача қилиб юбора оладими? Бундай бўлиш эҳтимоли жуда ҳам кам. 278 | Яна бир кичикроқ ўзгартириш киритсангиз-чи? Яна ва яна такрорласангиз-чи? Охир-оқибат ҳаётингиз биттагина кичик ўзгариш туфайли бутунлай бошқача бўлиб қолганини тан олишга мажбур бўласиз.

Хулқ-атвор ўзгаришининг асл мазмуни 1 фоизли яхшиланишга эришиш эмас, балки минглаб шундай ўзгаришларни таъминлашдир. У кўплаб атом одатларининг умумлашган таъсири бўлиб, ҳар бир одат умумий тизимнинг таркибий қисми бўлади.

Дастлаб, кичик ўзгартиришлар аҳамиятсиздек кўрилади. Чунки улар улкан тизим уммони олдида кичик бир заррага ўхшайди. Битта танга сизни бой қила олмаганидек, кунига бир дақиқа медитация қилиш ёки бир бет китоб ўқиш сингари битта яхши одат айтарли ўзгаришларга олиб келмайди.

Бироқ аста-секин яхши одатлар тўплана борар экан, ҳаёт тарозисининг паллалари ҳаракатга кела бошлайди. Ҳар бир янги одат сиз томондаги паллага қум заррачасини қўйгандек тарозининг мувозанатини ўзгартира бошлайди. Ва ниҳоят, бу ишни давом эттирсангиз, тарози бошқа томонга оғиб кетади. Яхши одатларга амал қилиш тўсатдан енгил туюла бошлайди. Энди тизимнинг салмоғи сизнинг фойдангизга ишлай бошлайди.

Китобни мутолаа қилиш давомида ўзишининг усталари ҳақидаги кўплаб ҳикояларга дуч келдингиз. Ўз ишини пухта эгаллаш ва ўз соҳаларининг юксак чўққиларига эришишда кичик одатлар санъатидан фойдаланган Олимпия олтин медали совриндорлари, юксак унвонларга эга бўлган санъаткорлар, бизнес лидерлар, инсонлар ҳаётини сақлаб қолувчи шифокорлар ва машҳур сўз усталари билан танишдик. Китобда келтирилган одамлар, жомалар ва компаниялар турли тўсиқларга дуч келган, аммо деярли бир йўсинда муваффақиятга эришган. Яъни кичик, барқарор ва давомли яхшиланишлар орқали.

Муваффақият эришиладиган мақсад ёки марра чизиғи эмас. Бу доимий равишда такомиллаштириш ва сайқаллаш жараёнидир. 1-бобда “Агар одатларни ўзгартиришда қийинчиликларга дуч келсак, муаммо бизда эмас, балки тизимда яширинган. Ёмон одатларни улардан халос бўлишни истамаганимиз учун эмас, балки буни амалга оширишда нотўғри тизим танлаганимиз учун ҳам такрорлайверамиз”, деб ёзган эдим.

Китоб ниҳоясига етиб борар экан, бунинг акси бўлишига умид қилиб қоламан. Хулқ-атвор ўзгаришининг тўрт

қондаси ёрдамида яхшироқ тизимлар яратиш ва яхшироқ одатларни шакллантириш учун барча имкониятларга эга бўласиз. Агар одатни эслаб қолиш қийин бўлса, уни кўзга яққолроқ ташланадиган қилишингиз мумкин. Агар уни бошлашни унчалик истамаётган бўлсангиз, одатнинг жозибадорлигини ошириш мумкин. Кўпинча эса одатни бажариш қийин кечади. Бу ҳолатда одатни осонлаштириш мумкин. Баъзан эса одатга узоқ вақт содиқ қола олмайсиз. Бунда одатни қониқарлироқ қилишга тўғри келади.

Осон

Қийин

Яққол	Кўринмас
Жозибали	Жозибасиз
Енгил	Оғир
Қониқарли	Қониқарсиз

Яхши одатларингизни кўзга осон ташланадиган, жозибали, осон ва қониқарли қилиш йўли билан имкон қадар спектрнинг чап тарафига келтиришингиз керак. Аксинча, ёмон одатларингизни кўз илғамас, жозибасиз, қийин ва қониқарсиз ҳолга келтириб спектрнинг ўнг тарафига суриб қўйишингиз зарур.

Бу давомли жараёнدير. Унда марра чизиғи йўқ. Абдий ечимлар ҳам йўқ. Қайси жабҳада такомиллаштиришга уринишингиздан қатъи назар, ҳар сафар муаммога дуч келганингизда хулқ-атвор ўзгаришининг тўрт қондасининг биридан иккинчисига ўтиб юраверасиз. Одатни кўзга осонроқ ташланадиган қиласиз, жозибадорлигини оширасиз, осонлаштирасиз ва қониқарлироқ бўлиши таъминлайсиз. Яна ва яна. Доимо яна бир фоиз яхшиланишларни излаш билан банд бўласиз.

Давомли натижалар сири яхшилашда сира ҳам тўхтамаслиқдир. Агар ҳаракатда давом этадиган бўлсангиз, нақадар катта натижаларга эришишингиз, тер тўкишда давом этсангиз, бизнесингиз қанчалик ривожланиши,

машқ қилишдан тўхтамасангиз, танангиз қанчалик ажойиб бўлиши, ўрганишдан чарчамасангиз, нақадар улкан билимга эга бўлишингиз, пулни тежаб бораверсангиз қанчалик катта сармояга эга бўлишингиз, эътиборингизни аямасангиз дўстлигингиз нақадар мустаҳкам бўлиши мумкинлиги ҳайратланарлидир. Кичик одатлар бир-бирига шунчаки қўшилмайди, улар бир-бирини кучайтиради.

Айнан шу нарса атом одатларининг кучидир. Кичик ўзгаришлар, катта натижалар.

ИЛОВА

ЭНДИ НИМАНИ ЎҚИШ КЕРАК?

Вақтингизни аямай, ушбу китобни ўқиб чиққанингиз учун сизга ташаккур. Билганларимни сиз билан баҳам кўрганимдан мамнунман. Агар шу мавзуда янги бирор нарса ўқимоқчи бўлсангиз, ўз фикрларимни таклиф этишга ижозат беринг.

Агар “Атом одатлар” китоби сизга манзур бўлган бўлса, менинг бошқа ишларим ҳам қизиқиш уйғотади, деган умиддаман. Янги мақолаларим бепул хафталик ахборот бюллетенимда омма эътиборига ҳавола қилиб борилади. Обуначилар бундан ташқари менинг янги китоб ва лойиҳаларим ҳақида биринчи бўлиб хабардор бўлишади. Ўз ишларимга қўшимча равишда ҳар йили менга ёққан турли муаллифларнинг ранг-баранг мавзуларда ёзган китоблари рўйхатини тарқатаман.

282 |

Энди “jamesclear.com/newsletter” сайтига ташриф буюриб ахборот бюллетенига аъзо бўлишингиз мумкин.

ТҶҲРТ ҚОИДАНИНГ КИЧИК ХУЛОСАЛАРИ

Китобда инсон хулқ-атворининг тўрт босқичли (сигнал, истак, жавоб ва мукофот) моделини кўриб чиқдик. Ушбу тизим нафақат янги одатлар ҳосил қилишга ёрдам беради, балки инсон хулқ-атворининг қизиқарли жиҳатларини тушуниш имконини ҳам беради.

Муаммо фазаси		Ечим фазаси	
Сигнал	Истак	Жавоб	Мукофот

Ушбу бўлимда ушбу модел томонидан тасдиқланган хулосалар ва ўз-ўзидан тушунарли бўлган айрим фикрларни жамлаб келтирганман. Бу мисолларни келтиришдан мақсад биз кўриб чиққан тизим инсон хулқ-атворининг турли жиҳатларини тасвирлашда нақадар фойдали эканини кўрсатишдир. Моделни тўлиқ тушуниб етгандан сўнг унга мисолларни ҳар қадамда учратасиз.

Огоҳлик истакдан аввал келади. Истак сигнални талқин қилганимиздан кейин юзага келади. Миямиз ҳозирги ҳолатимизни тасвирлаб бериш учун ҳис-туйғуларни яратади. Шундай экан истак фақат имконият мавжудлигини сезганимиздан кейингина пайдо бўлади.

Бахт – истакларнинг йўқлигидир. Агар сигнални қабул қилгандан сўнг ҳозирги ҳолатимизни ўзгартиришни истамасак, бу бизнинг мавжуд вазиятдан қониқаётганимизни билдиради. Бахт лаззатга (хурсандчилик ёки қониқиш) эришиш эмас, балки хоҳиш-истакнинг йўқлигидир. У ҳисларимизни ўзгартириш талаби бўлмаганда юзага келади. Бахт ҳолатимизни ўзгартиришни истамайдиган вазиятдир.

Бироқ бахт ўткинчи, чунки янги хоҳиш-истаклар юзага келишдан тўхтамайди. Каед Будрис айтганидек “Бахт – бу бир истак қондирилиши билан иккинчи истак ҳосил бўлиш орасидаги вақтдир”. Аксинча, азоб эса ўзгаришга талаб пайдо бўлгандан уни амалга оширишгача бўлган вақтдир.

Биз лаззат ғояси ортидан қувамиз. Биз хаёлимизда ҳосил бўлган лаззат образини излаймиз. Ҳаракат қилаётган пайтимизда ўша образга эришиш қандай бўлишини, у бизни қониқтира олиш-олмаслигини билмаймиз. Қониқиш ҳисси образга ҳаётда етишганимизда пайдо бўлади. Австриялик невролог Виктор Франкл бахт ортидан қувилмайди, унинг ўзи келади, деганда айнан шуни назарда тутган.¹ Истак ортидан қувилади. Лаззат эса ҳаракат ортидан келади.

Ички сокинлик кузатувларимизни муаммога айлантирмаганимизда базага келади. Атроф-муҳитни кузатиш ҳар қандай хатти-ҳаракат учун биринчи қадам. Сигнал, кичик бир маълумотни қабул қиламиз ёки воқеага гувоҳ бўламиз. Агар кўрган-эшитганларингиз таъсирида бирор иш қилиш истаги пайдо бўлмаса, демак, биз ички сокинлик ҳолатидамиз.

¹ Франклнинг тўлиқ сўзлари қуйидагича: “Муваффақиятни мўлжалга олиб, унга интиланган. Уни нишонга олишга қанчалик уринсангиз, хато қилиш эҳтимоли шунчалик ортади. Бахт сингари муваффақиятнинг ҳам ортидан қувиб бўлмайди, унинг ўзи келади. Бу ҳолат кўпинча улкан мақсад сари жон-жаҳди билан курашганда ёки бошқа бир инсонга тўлиқ итоат этганда қўшимча эффект сифатида юзага келади”. Қўшимча маълумот учун қаранг: Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (Boston: Beacon Press, 1962).

Истак бирор нарсани тўғрилашга бўлган талабдир. Кузатув натижасида истак пайдо бўлмаса, бу ҳеч нарсани тўғрилаш керак эмаслигини билдиради. Талабларимиз қуюшқондан чиқиб кетмаяпти. Вазиятни ўзгартириш истаги йўқ. Миямиз ҳал қилиниши керак бўлган муаммо яратмаяпти. Биз шунчаки шу ерда мавжудмиз ва атрофни кузатаяпмиз.

“Нима учун?” саволига жавобимиз бўлса, “қандай қилиб?” деган исталган муаммони ҳал қила оламиз. Немис файласуфи ва шоири Фридрих Ницшенинг “Ҳаётда яшашдан мақсади бўлган одам ҳар қандай қийинчиликка бардош бера олади”, деган машҳур ибораси бор. Ушбу жумла инсон табиати ҳақида муҳим бир ҳикматни ифодалади. Агар мотивация ва интилишларимиз етарли даражада катта бўлса (яъни нима учун ҳаракат қилаётганимиз), қийин бўлган ишларни ҳам бажара оламиз. Кучли истак улкан ишларга қанот беради, ҳатто тўсиқлар кўп бўлганда ҳам.

Қизиқувчан бўлиш ақлли бўлишдан яхшироқ. Иштиёқманд ва қизиқувчанлик ақлли бўлишдан муҳимроқ, чунки улар ҳаракатга ундайди. Ақлли бўлишни ҳаракатга сабаб бўлмагани учун унинг ўзи билан натижага эришиб бўлмайди. Хулқ-атворга туртки берувчи куч ақлидрок эмас, балки истакдир. Навал Равикант айтганидек: “Ҳар қандай ишни бажара олиш сири бу дастлаб унга интилишни шаклантиришдир”.

Хулқ-атворни ҳис-туйғулар ҳаракатга келтиради. Ҳар қандай қарор – у ёки бу босқичдаги эмоционал қарордир. Маълум ҳаракатни бажаришга қанчалик кўп мантикий сабаб бўлишидан қатъи назар, туйғулар аралашгани учунгина уни бажаришга эҳтиёж сезамиз. Миянинг ҳис-туйғу марказлари зарарланган одамлар бирон-бир ишни амалга ошириш учун бир нечта сабаб келтириши мумкин, аммо ҳаракатга келтирувчи эмоциялар бўлмагани сабабли улар барибир бу ишга қўл уришмайди. Шунинг учун ҳам

истак жавобдан олдин келади. Аввал ҳис-туйғу, сўнг хатти-ҳаракат.

Эмоционал бўлганимиздан кейингина рационал фикрлашимиз мумкин. Миянинг бирламчи иш режими – бу ҳис қилишдир. Иккиламчи режими эса фикрлаш. Биринчи жавоб реакциямиз, яъни миянинг тезкор, тенгсиз ҳис-туйғуларни сезиш ва олдиндан сезишга мослашган. Иккинчи жавоб реакциясига жавобгар миянинг секин ва онгли қисми эса фикрлаш билан шуғулланади.

Психологлар уларни биринчи тизим (туйғулар ва тезкор қарор қабул қилиш) ва иккинчи тизим (рационал анализ)га ажратишади. Ҳис-туйғулар (биринчи тизим) эрта-роқ фаоллашади; рационал фикрлаш эса (иккинчи тизим) кейинроқ аралашади. Улар бир-бири билан уйғунликда ишлаганда жуда самарали, бундай бўлмаганда эса норационал ва эмоционал фикрлаш устунликка эришиб олади.

Жавоб реакциямиз ҳис-туйғуларимиз ортидан боради. Фикр ва хатти-ҳаракатларимиз қизиқишларимиздан келиб чиқади ва доим ҳам мантиқий бўлавермайди. Иккита одам бир хил фактлар йиғиндисини сезиб турлича жавоб қайтариши мумкин. Чунки олинган ахборот ҳар бир инсоннинг такрорланмас эмоционал филтритдан ўтади. Шу сабабдан ҳам ҳис-туйғуларга юзланиш одатда мантиққа мурожаат қилишдан кучлироқдир. Агар мавзу кимнингдир ҳисларини уйғотиб юборса, улар мавзуда келтирилган ахборотлар билан пачакилашиб ўтирмайди. Айнан шу сабабга кўра, ҳиссиётлар қарор қабул қилиш йўлида катта тўсиққа айланиши мумкин.

Бошқача қилиб айтганда одамлар ўзларига фойда келтирадиган, яъни ўз эҳтиёжларини қондирадиган ҳаракатларни энг яхши жавоб реакцияси деб ҳисоблашади. Вазиятга нейтрал эмоционал нуқтаи назардан ёндашиш қарорларни туйғуларга эмас, балки маълумотларга асосланиб қабул қилишга ёрдам беради.

Азобланиш – тараққиёт гаровидир. Ҳар қандай азобнинг сабаби вазиятни ўзгартириш истагидир. Бу эса ўз навбатида тараққиётни таъминлайди. Ҳолатимизни ўзгартиришга бўлган талаб бизни ҳаракатга ундайди. Янада кўпроққа интилиш инсониятни дунёни такомиллаштиришга, янги технологияларни яратишга ва янги марраларни забт этишга чорлайди. Истак бўлганда қониқиш ҳисси йўқолади, аммо ғайратимиз ошади. У бўлмаганда эса қониқиш ҳис қиламиз, аммо иштиёқимизни йўқотиб қўямиз.

Ҳаракатларимиз бирор нарсани қанчалик кучли истаётганимизни кўрсатади.

Агар маълум бир ишни қилиш нақадар муҳимлиги ҳақида тўхтамасдан гапирсак, тайинли бирон-бир иш қилмайдиган бўлсак, бу уни унчалик ҳам хоҳламаётганимизни кўрсатади. Ўз-ўзимиз билан самимий сўхбатлашиш вақти келди. Хатти-ҳаракатларимиз асл мақсадларимизни ошкор қилиб қўяди.

Мукофот қурбонлик талаб қилади. Жавоб реакцияси (энергия сарфлаш) доимо мукофотдан (ресурсларни йиғиб олиш) олдин келади. Югурувчилар ҳис қиладиган лаззат узоқ вақт югуришдан кейин кузатилади. Мукофотни фақат қувват сарфлагандан кейин олиш мумкин.

Ўз-ўзини назорат қилиш қийин, чунки у қониқарли эмас. Мукофот – бу истакларимизнинг қондирилиш натижасидир. Истакларимизни жиловлаш бу масалани ҳал қилмайди. Натижада ўз-ўзини назорат қилиш жуда самарасиз бўлади. Алдовларга учмаслик хоҳишларимизни қондирмайди, балки уларга эътибор бермайди холос. У истаклар ўтиб кетиши учун йўл очади. Ўз-ўзини назорат қилиш биздан хоҳиш-истакларимизни қониқтириш ўрнига уни чиқариб ташлашни талаб қилади.

Мўлжалларимиз қониқиш даражамизни белгилайди. Истак ва мукофот ўртасидаги фарқ ўз ҳаракатимиздан қай даражада қониқишимизни белгилаб беради.

Агар мўлжаллаган ва эришилган натижа ўртасидаги фарқ ижобий бўлса, (ажабланиш ва қувонч) ушбу ҳаракатни келажакда такрорлаш эҳтимоллиги ортади. Номутаносиблик салбий бўлганда эса (ҳафсала пир бўлиши ва умидсизлик) аксинча, хатти-ҳаракатни кейинчалик камроқ бажарамиз.

Мисол учун, ўн доллар олишни кутаётган пайтимизда юз доллар оладиган бўлсак, ўзимизни жуда ҳам ажойиб ҳис қиламиз. Аксинча, юз доллар олишни режалаштириб, атиги ўн доллар қўлга киритадиган бўлсак тезда ҳафсаламиз пир бўлади. Умидларимиз қониқиш даражасини ўзгартиради. Катта умидлардан кейин олинган ўртача натижа кўнглимиз қолишига сабаб бўлади. Кўп нарса кутмаган пайтда қониқарли натижа олиш эса қувончга сабаб бўлади. Ёқтириш ва ишташ даражаси бир-бирига тенг бўлганда қониқиш пайдо бўлади.

Қониқиш = Ёқтириш – Ишташ

Сенеканинг қашшоқлик бойлик камлиги эмас, балки кўпроқ бойликни хоҳлашдир, деган машҳур иборасида яширинган донолик ҳам шунда. Агар истакларимиз ёқтириш даражамиздан олдинга ўтиб кетса – ҳеч ҳам қониқмай юрамиз. Ечимлардан кўра доимо муаммоларга кўпроқ урғу берамиз.

Бахт – нисбий тушунча. Мақолаларимни омма эътиборига ҳавола қилишни бошлаганимда биринчи мингта обуначини йиғиш учун уч ой кетди. Бунга эришганимда қувончимни ота-онам ва севган қизим билан баҳам кўрганман. Биз буни алоҳида нишонлаганмиз. Ҳаяжон ва иштиёққа тўлиб-тошиб кетганман. Бир неча йилдан кейин эса интернетдаги сайтимга кунига мингтадан одам аъзо бўлаётганига эътибор бердим. Бироқ бу ҳақда ҳеч кимга лом-мим дейиш хаёлимга ҳам келмади. Бу худди одатдагидек туюлди. Мен аввалгига нисбатан тўқсон баробар тезроқ обуначи йиғаётган бўлсам ҳам, жуда кам лаззатландим. Фақат бир неча кундан кейингина даст-

лаб ушалмас орзу бўлиб кўринган бундай натижаларни нишонламаётганим ғалати туюла бошлади.

Мағлубият алами мўлжалларимиз қанчалик баландлигига тўғри пропорционалдир. Истак кучли бўлганда натижадан қониқмаслик оғриқли бўлади. Ўзимиз истаган мақсадга эриша олмаслигимиз эса ўзимиз унчалик қадрламайдиган натижага эришмасликдан азоблироқ. Шунинг учун ҳам айримлар катта умид қилмаяпман, деб гапирлади.

Туйғулар хатти-ҳаракатдан олдин ҳам, кейин ҳам юзага келади. Ҳаракат қилишдан олдин унга мотивация берувчи туйғу-истак пайдо бўлади. Ҳаракатни амалга ошириб бўлганимиздан кейин эса уни келажакда такрорлашимизни таъминловчи бошқа ҳиссиёт – мукофот кузатилади.

Сигнал > Истак (ҳис-туйғу) > Жавоб > Мукофот (ҳис-туйғу)

Ҳис-туйғуларимиз хатти-ҳаракатларимизга, улар эса яна ҳис-туйғуларимизга таъсир кўрсатади.

Истак бошлаб беради, лаззат эса давом эттиради. Хоҳлаш ва ёқтириш хулқ-атворни ҳаракатга келтирувчи кучлардир. Хоҳиш бўлмаса, ҳаракатни бошлашга сабаб йўқ. Хоҳиш-истак хулқ-атворга туртки бўлади. Аммо ҳаракат ёқимли бўлмаса, уни такрорлашдан маъно ҳам бўлмайди. Лаззат ва қониқиш хулқ-атворнинг давомли бўлишини таъминлайди. Иштиёқ бўлганда ишни бажарамиз, муваффақиятга эришганимизда эса уни такрорлаймиз.

Тажриба ортиб бориши билан мўлжал камаяди ва қабул қилиш билан алмашади. Биринчи марта имконият пайдо бўлганда у натижа беришига умид қиламиз. Мўлжалларимиз фақатгина ўша имкониятга асосланган бўлади. Иккинчи мартада эса кутаётган натижаларимиз реалликка асосланади. Содир бўлаётган жараёнларни тушуна борамиз ва аста-секинлик билан умидларимизни

аниқроқ башорат қилиш қобилияти ва натижаларни борича қабул қилишга алмаштирамиз.

Шу сабабга кўра ҳам энг янги “тезда бойлик орттириш” ва тез озиш усулларига учиб қоламиз. Янги режалар бизга умид бағишлайди, чунки ундан нималар кутиш мумкинлигини билишга ёрдам берувчи тажрибамиз йўқ. Умидларимиз ҳеч нарса билан чегараланмагани сабабли янгича ёндашувлар эскиларидан жозибалироқ кўринади. Аристотел айтганидек, “Ёшлар умид қилишга мойиллиги учун тез алданиб қолади”. Балки, бу жумлани “Ёшлар фақат умид қилгани учун тез алданиб қолади”, деб айтсак яна ҳам тўғрироқ бўлар. Чунки уларда сўяниш мумкин бўлган тажрибанинг ўзи йўқ. Бошланишида фақат умид бўлади, холос.

БУ ҒОЯЛАРНИ БИЗНЕСГА ҚАНДАЙ ТАТБИ ҚИЛИШ МУМКИН?

Йиллар давомида мен “Fortune 500” компаниялари ва ёш стартапларда кичик одатлар санъатини бизнесни самаралироқ юритиш ва яхшироқ маҳсулотлар яратишда фойдаланиш мумкинлиги борасида нутқлар сўзлаганман. Улар ичида энг амалий усулларни кичик қўшимча бобга жамлаганман. Умид қиламанки, ушбу боб “Атом одатлар” китобига келтирилган асосий ғояларга ўта қимматли қўшимча бўлади.

Ушбу бобни “atomichabits.com/business”дан юклаб олишингиз мумкин

УШБУ ҒОЯЛАРНИ ФАРЗАНД ТАРБИЯСИГА ҚАНДАЙ ТАТБИҚ ҚИЛИШ МУМКИН?

Обуначиларимдан энг кўп тушадиган саволлар “Бола-ларимни бунн қилишга қандай мажбурлай оламан?” сингарилардир. “Атом одатлар” китобидаги ғоялар инсон хулқ-атворининг барча кўринишларини қамраб олишга уринган (болалар ва ўсмирлар ҳам одам). Шу сабабли ҳам китобнинг ўзида етарлича фойдали усулларни топиш мумкин. Аммо фарзанд тарбияси ўзига хос муаммоларга эга эканини ҳам тан олмасликнинг иложи йўқ. Қўшимча боб сифатида китобда келтирилган ғояларни фарзандлар тарбиясида қандай фойдаланиш мумкинлиги бўйича қисқача кўрсатма берганман.

Ушбу бобни atomic Habits.com/parenting дан юклаб олишингиз мумкин.

ТАШАККУРНОМА

Китобни яратишда бошқалар ёрдамига суюнганман. Ҳаммадан ҳам олдин китоб ёзиш жараёнининг бошидан охиригача мен билан бўлган рафиқам Кристига ўз миннатдорчилигимни билдирмоқчиман. У менга кўмаклашиши мумкин бўлган барча ролларни, турмуш ўртоқ, яқин дўст, мухлис, танқидчи, муҳаррир, изланувчи, психотерапевт ролларини ўйнади. Китоб усиз бошқача бўлар эди дейиш муболаға бўлмайди. Китобумуман ёзилмаслиги ҳам мумкин эди. Ҳаётимиздаги ҳамма нарсалар сингари бу ишни ҳам биргаликда амалга оширганмиз.

Иккинчи ўринда оилам олдида қарздорман. Улар нафақат ушбу китобни ёзиш пайтида мени қўллаб-қувватлаб, далда бериб туришди, балки қайси ишга қўл урсам ҳам мена ишониб келишган. Мен йиллар давомида ота-онам, бувим ва бобом, ука ва сингилларим кўмагидан фойдаланиб келганман. Айниқса, онам ва отам уларни яхши кўришимни билишларини истайман. Ота-онамиз энг ашаддий мухлисларимиз эканини билиш жуда ҳам ажойиб ҳиссиётдир.

Учинчидан, ёрдамчим Линдси Наклсга раҳмат айтмоқчиман. У бажарадиган вазифаларни бир сўз билан тасвирлаб беришнинг имкони йўқ. Унга кичик корхонада юзага келиши мумкин бўлган ҳар қандай муаммони

ҳал қилиш топширилган. Бахтимга унинг кўникмалари ва истеъдоди менинг мақтовга нолойиқ менежмент услубимдан яхшироқ чиқди. Китобнинг айрим қисмлари иккаламизга бирдек тегишли. Мен унинг кўмагидан бағоят миннатдорман.

Китобнинг мазмунига келадиган бўлсак, миннатдорчилик билдиришим керак бўлган инсонлар рўйхати узундан узоқ. Авваламбор улар орасида менга кўп нарса ўргатганлар борки, уларни эслаб ўтмаслик жиноят бўлади. Лео Бабуата, Чарльз Даҳигг, Нир Эял ва Б.Ж. Фоггларнинг ҳар бири одатлар ҳақидаги тасаввурларимни сезиларли даражада ўзгартириб юборишган. Уларнинг ишлари ва ғоялари бутун китоб бўйлаб сочилиб кетганини кўриш мумкин. Агар китобим сизга манзур бўлган бўлса, уларнинг асарлари билан танишиб чиқишингизни тавсия қиламан.

Китобни яратишнинг турли даврларида кўплаб ажойиб муҳаррирларнинг йўл-йўриқларига таяниб ишлаганман. Китобни ёзишга энди қўл урган пайтларимда менга кўмак бериб, керак бўлганда яхшилаб адабимни бергани учун Питер Гуццардига раҳмат. Илк уринишларимда ёзган бесўнақай ва ўта узун қораламаларимни лўнда, ўқиш мумкин бўлган қўлёзмага айлантиришда берган ёрдами учун Блейк Атвуд ва Робин Деллаболар олдида қарздорман. Анна Барнгровердан китобга ўз услуби ва шоироналик қўша олгани учун миннатдорман.

294 |

Илк қўлёзмаларимни ўқигани учун кўплаб одамлар қатори Брюс Аммонс, Дарси Анселл, Тим Баллард, Вишал Бхардваж, Шарлотта Бланк, Жером Берт, Сим Кэмпбелл, Аль Карлос, Ники Кейс, Жули Чанг, Жейсон Коллинз, Дебра Крой, Рожер Дули, Тьяго Форте, Мэтт Гартленд, Эндрю Гирер, Рэнди Гиффен, Жон Гиганти, Адам Гилберт, Стефан Гайенет, Жереми Хендон, Жейн Хорват, Йоаким Янссон, Жош Кауфман, Энн Кавана, Крис Клаус, Зик Лопес, Кэди Мейкон, Сид Мэдсен, Кира МакГрат, Эми Митчелл, Анна Моис, Тараси Моррис, Николл Нельсон, Тейлор

Пирсон, Макс Шэнк, Трей Шелтон, Жейсон Шен, Жейкоб Зангелидис ва Ари Зельмановга ўз миннатдорчилигимни билдираман. Китоб сиз берган таклифлар билан янада сайқалланди.

Китоб дунё юзини кўришига қўшган ҳиссаси учун “Avery” ва “Penguin Random House” жамоаларига раҳмат айтаман. Қўлёзмани топшириш муддатини бир неча бор ўтказиб юборишимга қарамасдан туганмас тоқати учун ношир Меган Ньюманга алоҳида ташаккур билдираман. У мен ҳозирда фахрланаётган китобни яратиш учун шароит яратиб берди ва менинг ғояларимни ҳар қадамда тиш-тирноғи билан ҳимоя қилди. Менинг фикрларимни сақлаб қолган ҳолда матнни ўзгартира олгани учун Нинанинг, китобдаги ғояларни мен ҳеч қачон қила олмайдиган даражада кўп одамларга тарқатгани учун эса Линдсей, Фарин, Кейси ва “Penguin Random House” жамоасининг бошқа вакиллари, китобнинг муқовасини дизайнлагани учун Пит Гарсу олдида миннатдорман.

Агентим Лиза ДиМонага нашр қилиш жараёнининг ҳар бир босқичини тушунтириб, йўл-йўриқ кўрсатгани учун раҳмат айтаман.

Китобни ёзиш қандай кечаётганини сўраб, доимо “жуда секин” деган жавобимни олгач, илиқ сўзларини аямаган барча дўстларим ва танишларим ҳам ёдимда. Ҳар қандай ёзувчининг ҳаётида оғир кунлар бўлиб туради. Шундай пайтларда битти яхши сўз ҳам ишни давом эттиришга янги куч бериши мумкин.

Қанчалик қаттиқ уринишимга қарамасдан яна бошқа одамлар ёдимдан кўтарилган бўлиши мумкин. Аммо фикрлашимга таъсир кўрсатган одамлар ёдимга тушди дегунча “jamesclear.com/thanks”га киритиб, рўйхатни янгилаб қўяман.

Ва ниҳоят китобхонга ҳам ташаккур айтаман. Умр қисқа, сиз эса қимматли вақтингизнинг бир қисмини шу китобни ўқишга сарфладингиз. Катта раҳмат.

Май, 2018

Жеймс КЛИР

АТОМ ОДАТЛАР

Кичик ўзгаришлар, катта натижалар

Таржимон

Сарвиноз Қосимова

Муҳаррир	З. Ғуломова
Мусахҳиҳлар	Й. Маҳмудов У. Абдусаломова
Дизайнер	А. Умарова
Саҳифаловчи	Х. Йўлдошев

Ушбу китобнинг ўзбек тилига таржимаси учун муаллифлик ҳуқуқи “Asaxiy books” лойиҳасига тегишли бўлиб, “Asaxiy books” рухсатисиз китобни босма, электрон, аудио, видео ёки бошқа ҳар қандай шаклда тарқатиш Ўзбекистон Республикаси қонунларига биноан тақиқланади.

Босишга 20.12.2021 да рухсат этилди. Бичими 84x108 1/32. Офсет
қоғози. Офсет босма. Calibri гарнитураси. Шартли босма табоғи
15.74. Босма табоғи 9.37. Адади 10 000 нусха. Буюртма № Д20.

RAVZA YAYINLARI VE MATBAACILIK-ÖMER FARUK KASADAR

Davutpasa cad. Kale iş merkezi no:51/52

Топкари/zeytinburnu/istanbul

02124819411

Matbaa sertifika no: 43988

Қайдлар учун .