



Китобнинг 3D муқовасини тайёрлашда ушбу сайтдан фойдаланилди:

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

ВАҚТДАН УНУМЛИ ФОЙДАЛАНИШНИНГ КУЧЛИ ТЕХНИКАСИ!

Ассалому Алайкум!

Қулайроқ жойлашиб олинг — ҳозир сиз билан жуда ҳам кўпчиликнинг ҳаёти ўзгаришига сабаб бўлган метод ҳақида гаплашамиз!

Демак бошладик:

Кўпчилик инсонлар вақтни тўғри бошқара олмаганликлари сабабли — вақтларининг баракаси йўқлигини ҳис қилишади, бунинг асосий сабаби уларнинг тўғри дастур доирасида ишламасликларидир.

Мисол учун сиз бугуноқ бирон бир ишингизни бажараман дедингиз ва баъзи бир сабабларга кўра бу ишингизни бажаришингиз кечга сурилди, қарасангиз вақт анча кам қолган — бугун улгурмаслигингизни сездингиз — бу эса ишни бажариш учун бўлган иштиёқингиз тушиб кетишига олиб келади.

Кейинга суравериш бир неча маротаба такрор бўлганидан кейин сизнинг миянгизда “эртага” деган сўз қаттиқ ўрнашиб олади. Мотивациянинг ўзи — бир ишни бажаришингизга камлик қилади.

Бугун ўзлаштириб оладиган усулимиз - **Помодоро Методи** бўлиб, бу усулни ўзлаштириб бўлганингиздан сўнг сизни юқоридаги муаммолар умуман безовта қилиб ўтирмайди, бу техникадан фойдаланиб сиз оз вақт ичида кўп ишни бажариб ўз маҳсулдорлигингизни оширасиз.

Помодоро Методи – ўзингизни босимга қўймасдан, юқори унумдорликка эришишингизга ёрдам беради.

Шунингдек бажарилиши керак бўлган вазифангизга диққатингизни максимум даражага олиб чиқиб, бир нечта вазифаларни бирданига бажаришдан кўра, жуда ҳам кам вақт оралиғида 1- та аниқ вазифани унумли бажаришингизга ёрдам беради.

Ундан ташқари бу метод орқали сиз 1-кунда бажарилиши керак бўлган вазифаларни онгли равишда аниқ режалаштириб оласиз.

ПОМОДОРО МЕТОДИНИ КЕЛИБ ЧИҚИШИ?

Вақт бошқарувида ишлатиладиган ушбу метод 30-йил илгари Италияда кашф қилинган. Методнинг муаллифи Франческо Чирилло ҳисобланади.

Франческо Ч. Университетда ўқиган даврларида, ўқишдан ташқари ҳеч бир нарсага улгурмаганини сезди ва бу техника яралди.

Франческо атрофида бўлаётган воқеа ходисаларга эътибор бермасдан, турли хил вазифаларга чалғимасдан 10-дақиқа давомида 1 - та аниқ вазифа устида ишлашни ўйлаб қолди.

Бу тезда бўлиб қолмаслигини биларди аммо такрорлаш натижасида бунга эришди. Кейинчалик Франческо вазифани бажаришга 25-дақиқа сарфлаб орада 5-дақиқа ўзи севган ишни бажаришга ишлатди (мисол учун дам олди . . .).

Бу усул ёрдамида у бажараётган ишида унумдорлик сеза бошлади. Шундай қилиб Франческо иш вақтини 2-га бўлди, яъни 25-дақиқа давомида ҳеч нарсага чалғимасдан 1- вазифа устида ишлади. 5-дақиқа эса дам олишга сарфлади.

Вақтни назорат қилиш учун оддий помидорга ўхшаш ошхона таймеридан фойдаланди, шунинг учун бу метод **Помодоро методи** деб номланди.

Сиз вақтни назорат қилиш учун бошқа бир таймерлардан фойдалансангиз бўлади.

БУ ТЕХНИКА ҚАНДАЙ ИШЛАЙДИ?

Помодоро методини амалда қўллаш учун биринчи навбатда қуйидагиларни бажариш керак:

1. Бажаришингиз керак бўлган вазифалар рўйхатини тузинг.

2. Бир кунда бажаришингиз керак бўлган муҳимларини ажратиб олинг.

3. Таймерга қўйиб, 25 дақиқа давомида ҳеч нарсага чалғимасдан вазифаларни бажаришга киришинг.

4. 25 дақиқадан сўнг вазифани бажаришни тўхтатинг.

5. Сўнгра 5 дақиқа дам олинг ва вазифаларни бажаришга киришинг.

6. Агар вазифани буткул бажариб бўлсангиз, уни режалар рўйхатингиздан ўчириб ташланг.

7. Бу кетма кетлик 4 марта такрорланиши керак. Тўртинчи 25 дақиқалик тугагандан сўнг 20 дақиқа дам олинг.

ПОМОДОРО МЕТОДИНИ БАЖАРИШДА НИМАЛАР КЕРАК БЎЛАДИ?

- вақтни назорат қилувчи таймер;
- ручка ёки қалам;
- бир кунда бажаришингиз керак бўлган вазифалар рўйхати тушириладиган бланка;
- бажарилиши керак бўлган актив вазифалар рўйхати туширилган бланка;

ПОМОДОРО МЕТОДИНИ БАЖАРИШДАГИ АСОСИЙ ҚОИДАЛАР!

1. Ҳар бир Помодоро 25 дақиқа иш ва 5 дақиқа дам олишдан иборат бўлиши керак.

2. Ҳар тўрт помодородан сўнг 20 дақиқа дам олиш керак.

3. Чалғимаслик: 25 дақиқа давомида чалғиб қолсангиз, методни бошидан бошлашингиз керак бўлади, шунинг учун чалғимай ишлаган маъқул.

4. Агарда бажаришингиз керак бўлган вазифангиз 5-7 помодородан кўп бўлса уни бир нечта қисмларга бўлиб бажаринг.

5. Агарда бажарилиши керак бўлган вазифангиз бир помодородан кам бўлса, бу вазифани бошқа вазифаларга қўшиб бажаринг.

УНУМДОРЛИКНИ ҚАНДАЙ БАҲОЛАШИНГИЗ МУМКУН?

Сиз Помодоро методини қўллаганингиздан кейин, 1 кунда нечта вазифани бажаришингизни аниқ билиб оласиз. Бир кундаги ўз иш вақтингиздан ташқари неча соат бўш вақтингиз мавжуд, ва бу бўш вақт ичида нечта вазифани бажарасиз?

Вазифаларни нечта помодорога бўлиб бажаришингизни аниқлаб олиб, режалаштириб оласиз ва шу режа асосида бажарасиз.

Қайси вазифаларни олдин, қайсиларини эса кейинроқ, қайсидир вазифаларни эса эртага бажаришни аниқ билиб оласиз.

Каттароқ вазифаларни бир нечта қисмларга бўлиб бажаришингизни тавсия қиламиз. Бунинг асосий сабаби бу вақт орасида сиз дам олишга ҳам улгурасиз ва бу ҳолат сизни унумдорлигингизни оширади.

Вазифаларни бажаришга киришишдан олдин ўртача 3-5 дақиқа бу вазифани синчковлик билан ўрганиб чиқинг, бу сизга вазифани тезроқ бажаришингизга сабаб бўлади ва 25-дақиқада қайси қисмларни бажариш керак — шу ҳақида аниқ маълумотга эга бўлиб оласиз!

ПОМОДОРО МЕТОДИ НИМАГА КЕРАК?

Ҳозирги яшаб турган замонамиз технологияларга яъни телефон, компьютер, телевизор ва ҳоказоларга бойдир, шу сабабли инсоннинг бир вазифадан бошқа бир нарсага чалғиб қолиш эҳтимоллиги юқори ҳисобланади.

Шу билан биргаликда вазифаларни кўп вақт йўқотмасдан бажариш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Помодоро техникасини бажариб сиз кам вақт ичида кўп иш бажаришни ўрганиб оласиз ва бу методни давомли қўллаш натижасида бу техникани ҳаётингизни бир қисмига айлантириб оласиз.

**Чирилло кўрсатмаларига кўра техниканинг асосий
мақсадлари қуйидагилардан иборат:**

1)Мақсадларга тезда эришишга қарор қабул қилишга ёрдам бериш;

2)Ўқиш ва иш кунни жараёни сифатини ошириш;

3)Ўқиш ва иш кунининг унумдорлигини ошириш;

4)Қийин вазиятларда мақсадга эришиш учун вазифаларни бажаришга киришишга ёрдам бериш;

Техника – юқоридаги вазиятларда ёрдам берадиган оддий бир инструмент ҳисобланади, қолгани ўзингизга боғлиқ.

Кичик, аммо жуда муҳим эълон!

Агар Сиз яқин бир ой ичида ички чекловлардан, онг ости блокларидан халос бўлган ҳолда даромадингизни 2-3 баробарга оширишни истасангиз, марҳамат!

Қуйидаги манзилга мурожаат қилишингиз мумкин:

Телефон: +998 93 565 21 70

Телеграм: https://t.me/Shirinov_Ziyodullo

«Пулларни силтаб тортиш» тренинги инсонларга қанчалик фойда келтираётганини кўришни ва эришилаётган натижар билан яқиндан танишишни истасангиз қуйидаги манзилга кириб кўришингиз мумкин:

<https://t.me/joinchat/kFBno8L1GYAxZDQy>

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