

TIME MANAGEMENT – KOMILLIK SHARTI.

Kenjayeva Dilshoda Rustamovna

O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi

Dinshunoslik yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: Rahmatilla Gaipnazarov

Annotatsiya. Ushbu maqolada vaqtni boshqarish (time management) masalasi atroflicha tahlil qilinadi. Ya'ni dinshunoslik nuqta'i nazaridan, asosan islomiy ta'limotlar hamda zamonaviy psixologik qarashlar asosida fikr yuritiladi. Islom dinida vaqt inson uchun eng muhim ne'mat, shuningdek mas'uliyat ham ekanligi yoritib beriladi. Qur'on oyatlari hamda hadislarida va islom ulamolari fikrlari misolida bu haqida keltirib o'tiladi. Psixologiya fanining motivatsiya, o'zini boshqara olish, stressga chidamlilik masalalariga alohida e'tibor qaratiladi va bu masalalar islomiy qarashlar bilan qiyoslab tahlil etiladi. Tadqiqot davomida vaqtni to'g'ri boshqarish inson kamolotining eng muhim bosqichi ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: Time management, islom ulamolari, psixologiya, Qur'on oyatlari, hadis, motivatsiya, tarbiya, ta'lim masalasi, ruhiyat, fikrlar, energiya, komfort zona, qiyinchilik, tadqiqotlar, ne'mat, sog'lik, ilm, ma'rifat.

ADABIYOTLAR TAHLILI: Vaqt boshqaruvi masalasi hozirgi kunning eng dolzarb muammosiga aylanib ulgurgan. lekin bu muammoga yechim insonning o'ziga bog'liq bo'ladi. Chunki bu masala islom ulamolari tomonidan ham o'rganilgan. Ularning hayoti bu masalada insonlar uchun yuksak na'muna bo'la oladi. Bundan tashqari psixologiya fani ham buni insonning o'ziga, fikrlashiga bog'liq jarayon deb hisoblaydi. Shu masalalarni ilmiy nuqta'i nazardan tahlil qilish uchun bu maqolada "Ulamolar nazdida vaqtning qadri" kitobidan foydalanildi. Bundan tashqari psixologik, amaliy yordam berish masalalari bo'yicha Doktor Ibrohim al-Fiqiyning "Vaqtni boshqarish" kitobidan ham foydalanildi. Bundan tashqari shu masala bo'yicha boshqa manbalarga ham murojaat etildi. Maqolani yozish davomida nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz, sintez tamoyillari qo'llanildi.

Kirish

Hozirgi globallashuv jarayonida zamonamiz insonlarining ko'pchiligida vaqt muammosi tobora kuchayib,avj olib bormoqda.Ayniqsa axborot oqimining tezlashuvi,kundalik majburiyatlarning ortishi,ruhiy bosim insonning vaqtni boshqarish qobiliyatini yana bir bor sinovdan o'tkazmoqda.Shu boisdan time menegment (vaqt boshqaruvi) nafaqat shaxsiy muammo, balki ijtimoiy muammoga aylanib ulgurgan. Aslini olib qaraganda juda dolzarb muammoga o'xshab ko'ringan bu masalada islom dinida javob bor.Ya'ni Qur'oni Karimda vaqt masalasi bo'yicha alohida oyatlar kelgan.Islom ulamolari tomonidar asarlar yozilgan hamda ularning o'zlarining hayoti bu borada insonlarga hamma tomondan yetuk na'muna bo'la oladi.Bundan tashqari psixologiya fanidan ham bu borada yordam olish uchun murojaat qilinganda,bu avvalo insonning o'zining ruhiy,jismoniy holatiga bog'liq ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Asosiy qism

XXI asr texnologiyalar davri.Bu davr texnologiyalari insonga qulaylik olib kelish bilan birgalikda,bir qator muammolarni ham tuhfa etdi.Ya'ni hozir qay bir inson bilan suhbatlashsangiz,nuqul vaqti yo'qligidan,band ekanligidan shikoyat qiladi.Zamonaviy mubolag'a bilan aytganda,"juda bandman" sindromi desak ham bo'ladi.Bundan tashqari insonlarda vaqtlarini to'g'ri boshqara olmaganliklari tufayli,"tarqoq fikrlash"sindromi ham kelib chiqadi.Texas universiteti Miya salomatligi Markazi asoschisi Chempan turli vazifalarni bir vaqtda bajarish yuzaki fikrlash,aqliy qobiliyatning pasayishi,keraksiz ma'lumotlarni keraklisidan ajrata olmaslik,xatolar va tushkunlikka sabab bo'lishini ta'kidlaydi. Qolaversa unutulchanlik,ish samaradorligi hamda sifatining pasayishi ham shular jumlasidandir. Yana shunday sindromlardam biri "Fantom titrash" sindromi ham mavjud.Bu o'zi qanday sindrom deyilganda bizning smartfonlarimizga xabar kelsa-kelmasa, telefon qilinsa-qilinmasa tekshirib

turishimiz bu sindromga chalinganimizdan darak beradi. Shuncha sanaganlarimizdan tashqari yana boshqa E-xastaliklari ham mavjud.

Hop hozirgi bir qator muammolar nima uchun vujudga kelyapti?! Bu aynan ko'pchilik insonlar, ayniqsa hozirgi yoshlar yo'l qo'yayotgan vaqtni noto'g'ri boshqarishdan kelib chiqmayotganmikin! O'zlarining ilmga bag'ishlashi kerak bo'lgan vaqtini, energiyasini boshqa keraksiz resurslarga sarflab qo'ymayotganmikin degan fikr paydo bo'ladi albatta. Yuqorida keltirib o'tgan "juda bandman" sindromi hozirda jamiyatning deyarli barcha qatlamida kuzatiladi. Bandlik masalasini koo'rib chiqadigan bo'lsak, uch turdagi bandlik mavjud bo'ladi. Birinchisi, haqiqiy bandlik, ikkinchisi virtual bandlike va uchinchisi imidj yaratish tashvishidagi bandlik hisoblanadi. Bu qanday izohlanadi deyilganda, birinchisidan boshlab ko'rib chiqadigan bo'lsak, hozir biz iste'mol madaniyati kuchaygan davrda, inson ehtiyojlari va shunga yarasha ishlab chiqarish rivojlangan asrda yashamoqdamiz. Yer aholisi talab-taklif muvozanatini ta'minlash maqsadida tinmay ishlamoqda. Bitta ish bilan shug'ullanar ekan inson, yanada ko'proq daromad topish, martabaga erishish va hurmat-e'tiborga tushishni o'ylab yuradi va bu istaklari unga yana boshqa ikkinchi ishda ishlash istagini uyg'otadi. Bu haqiqiy ish bilan bandlik hisoblanadi. Ikkinchi bandlikka to'xtaladigan bo'lsak, virtual bandlik. Haddan ortiq virtual o'zaro xabarlashuv va xilma-xil ijtimoiy tarmoq platformalari tufayli diqqat-e'tibor bir-biridan farq qiluvchi hududlarga tarqalib ketadi. Inson zehnida esa bu holat "juda bandman men ko'p narsaga ulgurishim kerak" deb o'rnashib qoladi. Uchinchi bandlike turiga keladigan bo'lsak, hayotda kuzatadigan bo'lsak juda ko'p muvaffaqiyatli insonlarning umumiy xususiyatlaridan biri bandlik hisoblanadi. Bu esa ularga ko'p foyda keltiradi. Ba'zi bir jamiyatda shunday hurmat topmoqchi bo'lganlar o'zlarini shunday tutadilar. Go'yoki ular juda band va hurmatga loyiq. Haddan ortiq bandlik bo'lganida biz yuqorida keltirib o'tgan "tarqoq fikrlash" sindromi yuzaga keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bir vaqtning o'zida bir necha ish bilan shug'ullanish ish samaradorligini tushirib yuboradi. Garchi inson bir vaqtning o'zida bir nechta ish qilayotganini o'ylasa ham, miya baribir diqqatini biridan boshqasiga ko'chiradi bu esa fikrlash qobiliyatiga jiddiy salbiy ta'sir

ko'rsatadi. Masalan biz kitob o'qiyotganda yoki boshqa biror bir ish bilan shug'ullanayotganda, shubhasizki, telefon bildirishnomalariga ham qarab qo'yamiz bu esa fikr tarqoqligini keltirib chiqaradi. Eng yomoni bu holat yoshlikda tez unutuvchilikka sabab bo'lsa, yosh o'tganidan keyin altsgeymer kasalligiga olib kelishi mumkin. Bu sindromlardan saqlanish uchun biz nima qilishimiz kerak bo'ladi deganda avvalo vaqtimizni to'g'ri boshqarishimiz kerak bo'ladi. Vaqtni boshqarishning inson faoliyati samaradorligiga ta'sirini esa islom dini amaliy namunalar asosida isbotlab bergan. Xususan, Qur'oni Karimning Baqara surasi 189-oyatida, asr surasida va fajr surasida vaqt to'g'rida tushunchalar berib o'tilgan. Bundan tashqari hadislarda ham vaqt masalasida ko'p ma'lumotlar bor. Hadislarda insonlarning ko'pchiligi boy berib qo'yadigan ikkita ne'mat borligi aytiladi. Bular salomatlik va bo'sh vaqtdir. Mas'ud roziyallohu anhudan rivoyat qilinadi: "Nabiy sollallohu alayhi vasallam dedilar: "Qiyomat kuni odam bolasining qadami to undan besh narsa haqida: umrini nimaga sarflagani, yoshligini nimaga ketkazgani, moloni qayerdan kasb qilgani va qayerga sarflagani, bilganiga qanday amal qilgani haqida so'ralmagunicha, Robbi huzuridan uzilmaydi". Bu haqida Termiziy rivoyat qilgan. Abu Rayhon Beruniy hammamizga ma'lumki bir qator fanlar bo'yicha yetuk olim, doim izlanishda bo'lgan. Faqih Abul Hasan Ali ibn Iso Valvalijiy shunday gaprib bergan: "Abu Rayhonning vafot etishi arafasida yoniga kirganman. U bazo'r nafas olib yuragi siqilib yotgandi. O'sha vaqtda yetmish sakkiz yoshda edi. U shu holatida menga qarab: "Bugun menga ona tomondan momolarning merosdagi ulushi haqida nima deysan?" dedi. Men unga rahmim kelganidan: "Shunday holatda ham-a?" dedim. U: "Ey, menga qara! Dunyodan bu masalani bilib ketganim uni bilmasdan ketganimdan yaxshiroq emasmi?" dedi Men unga o'sha masalani aytib berdim. U zot bu masalani yodlab oldi va yodlaganlarini menga aytib berdi. Huzuridan chiqib, ko'chaga yetgan ham edimki, uning vafot etgani uchun ichkaridan yig'i ovozlari eshitdim. Yana bir misollardan biri Bag'dodning muarrix va muhaddisi bo'lgan Xatib Bag'dodiy hattoki yurib ketayotgan vaqtida ham qo'lida o'qib ketayotgan kitobi bo'lgan ekan. Bundan xulosa hatto yurish mobaynida ham u vaqtini bekor o'tkazishni istamagan. Bunday

misollar tarixda talaygina. Islom dini jihatidan oz bo'lsa-da ko'rib chiqdik, endi dinshunoslik nuqta'i nazaridan yondashuv qiladigan bo'lsak boshqa dinlarda ham vaqtni behudaga sarflamaslik masalalari yoritib berilgan. Masalan, xristianlikda vaqt Xudoning irodasi bilan berilgan umr sifatida qaraladi. Muqaddas kitobida ham bu haqida keltirilishicha, har narsaning o'z vaqti bo'ladi. Xristianlikda ham bekorchilik-gunohga eltuvchi holat degan qarash mavjud. Yahudiylikda ham vaqt muqaddas ritmlari asosida tashkil etiladi. Vaqtni qadrlash va samarali ishlash tushunchasi Tora va Talmudda ko'p uchraydi. Yahudiylarda ham ko'p ishlar ibodatga mos qilin reja qilinadi. Islom dinida ham xuddi shunday agar ishlarni besh vaqt namoz vaqtlariga mos qilib, reja qilinsa, barchasi ko'ngildagidek bo'ladi. Inson ortiqcha energiya sarflashiga hojat qolmaydi. Barcha ishlari tartibli bo'ladi.

Psixologiya nuqta'i nazaridan qaraydigan bo'lsak, vaqt boshqaruvi insonning ruhiyati, fikrlari bilan bog'liq bo'ladi. Afsuski ko'pchilik insonlar vaqtni tartibga solish uzluksiz mehnat qilishini aytadilar. Psixologik nuqta'i nazardan inson maqsad qo'ya olishi buning uchun o'ziga kuch topishi, ichki energiya manbasini topishi kerak bo'ladi. O'z-o'zini boshqarish masalasi ham vaqt boshqaruvida katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Bundan tashqari prokrastinatsiyani kamaytirish (ko'pchilikda uchraydigan kechiktirish odati), vaqtini tahlil qila olish masalalarini ham psixologiya ko'rib chiqadi. Ko'pchilikda kuzatiladigan holat hayotda nimanidir kutib yashaydi, lekin kam inson buni anglab yetadiki, kutayotgan hamma narsamiz o'zimizda bo'ladi. Shu o'rinda Barak Obamaning bir fikrini misol qilib keltirib o'tsak bo'ladi. Ya'ni u aytganki, "Boshqa odamni yoki boshqa vaqtni kutadigan bo'lsak, hech narsa o'zgarib qolmaydi. O'zgartirish uchun kutayotgan kishi – bu o'zimiz. Izlayotgan o'zgarishimiz – bu biz".

Vaqtni samarali boshqarish va behudaga sarflamaslik turli millatlar va madaniyatlarda alohida qadiriyaat hisoblanadi.

Germaniyada vaqtni rejalashtirish va intizom juda muhim qadriyatdir. Nemis oilalarida har bir ish aniq rejalashtiriladi va vaqtni to'g'ri taqsimlash oila muhitida muhim rol o'ynaydi.

Xitoyda vaqtni samarali boshqarish hayotning ajralmas qismi bo'lib, ta'lim va ish faoliyatida muhim o'rin tutadi. Ota-onalar bolalarini vaqtni rejalashtirishga o'rgatib, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatiga hissa qo'shadilar.

Fransuz oilalarida ham vaqtni rejalashtirish va uni to'g'ri taqsimlash muhimdir. Faizandlarga vaqtning qadriga yetish va vaqtni isrof qilmaslik yoshligidan o'rgatiladi.

Yaponiya madaniyatida vaqtning qadriga yetish va uni samarali boshqarish hayot tarzi va kasbiy madaniyatining ajralmas qismi hisoblanadi. Ota-onalar farzandlariga erta bolalik davridanoq vaqtdan samarali foydalanishni mehnatsevarlik va intizom orqali o'rgatadilar.

Xulosa

Men bu maqolamni yozish davomida shunday xulosaga keldimki, vaqt bizga berilgan eng oliy ne'mat hisoblanadi. Uni qanday o'tkazish, nimaga sarflash bu bizga bog'liq bo'ladi. Kuzatishlarim natijasida shunga guvoh bo'ldimki, hozir ayrim yoshlar vaqtini ko'proq behuda narsalarga sarflab yuborishadi. Ayniqsa ijtimoiy tarmoq platformalarida video ko'rish, o'ziga tegishli bo'lmagan axborotlarni kuzatish kabi. Bu esa ularni faqatgina umr atalmish bebaho ne'matini isrof qilish hisoblanadi. Lekin shunday yoshlar borki, ular vaqtlarini hech ham behuda sarflamaydilar, ilm yo'lida, ma'rifat yo'lida mehnatdan chekinmaydilar. Xo'sh ulardek harakat qilish uchun nimalar kerak bo'ladi?! Albatta vaqtni bekorga sarflamaslik, oldimizga maqsad qo'yib, shu maqsad yo'lida harakat qilish va o'zimiz uchun so'nmas motivatsiyani topa olish. O'zi motivatsiya tushunchasiga to'xtaladigan bo'lsak, agar inson ich-ichidan mas'uliyatni his qilmas ekan, u hech qachon maqsadiga erisholmaydi. Atrof-muhitdan olingan motivatsiya o'tkinchi bo'ladi. Berilganda insonda shijoat uyg'onadi, ammo vaqt

o'tib bu so'nib qoladi. Bardavom bo'lishi uchun esa birinchi o'rinda intizom kerak bo'ladi. Hayotimizni yaxshi tomonga o'zgartirishni istayapmizmi demak mas'uliyatni o'zimiz yelkamizga olishimiz kerak bo'ladi. Bu boshlanishida qiyin bo'ladi, chunki biz komfort zonamizda o'rganib qolganmiz, undan chiqishda qiyinchiliklar bo'lishi tabiiy holat hisoblanadi. Lekin biz agar shu komfort zonamizdan chiqishni uddalasak va intizomni o'zimiz uchun asos qilib olsak barcha oldimizga qo'ygan maqsadlarimizga erisha olamiz. Buning uchun birinchi o'rinda vaqtimizni tartibga solib olishimiz kerak bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ulamolar nazdida vaqtning qadri; diniy-marifiy / - Toshkent: "Book Media Shop" MJCH qoshidagi "Munir" nashriyoti, 2025-208b.
2. Doktor Ibrohim al-Fiqiy. Vaqtni boshqarish (Matn) / Doktor Ibrohim al-Fiqiy; muxarrir Yo'. Xoliqov. - Toshkent: "Bio factor press", 2025. - 96b.
3. Umringizni o'g'irlayotgan illatlar "Misbah" nashriyoti, 2024-176 b.
4. <https://search.app/1X2ptsZmbrDmJsIn6>
5. Shayx Muhammad Sodik Muhammad Yusuf, "Ijtimoiy odoblar" Nashriyot: "Hilol-Nashr" nashriyot-matbaasi; Sana: 2025-yil; Hajmi: 528 b