

BO'SH VAQTDAN UNUMLI FOYDALANISHNING TASNIFI

Xudoyberdiyeva Fotima Abdulla qizi

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti,

O'zbek tili ta'limi fakulteti, Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası,

Sotsiologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi.

fxudoyberdiyeva192@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo'sh vaqtni unumli tashkil etish va undan samarali foydalanishning ahamiyati tahlil qilinadi. Mamlakatimiz aholisining deyarli 30 % dan ko'prog'ini yoshlar tashkil qiladi. Yoshlarimizning o'qish va ishdan bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va ularni turli foydali kasb-hunarlarga o'rgatish, jamiyatimizni yuksaltirishning eng asosiy manbaidir. Shuningdek, bo'sh vaqtni rejalashtirish va uni ijobiy hamda maqsadli yo'naltirishning asosiy tushunchalari ta'kidlab o'tiladi. Maqola bo'sh vaqtni to'g'ri boshqarish orqali shaxsiy rivojlanish, ijodkorlik, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy faollikni oshirishga qaratilgan taklif va tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Shuningdek maqolada bo'sh vaqtni unumli sarflashning mohiyati usullari va foydalari tahlil qilinib, zamonaviy hayot sharoitida uning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: bo'sh vaqt, foydali mashg'ulotlar, dedlayn tushunchasi, texnologik rivojlanish, Islom dinida - vaqt tushunchasi, g'animat, ijtimoiy tarmoq

Kirish. Bo'sh vaqt har bir insonning shaxsiy rivojlanishi va farovon hayot kechirishida muhim o'rin tutadi. Uning maqsadga muvofiq va unumli tashkil etilishi shaxsning intellektual, ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga xizmat qiladi. Bo'sh vaqt inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning to'g'ri tashkil etilishi shaxsiy va jamiyat taraqqiyoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ish, o'qish yoki boshqa kundalik majburiyatlardan keyingi vaqt insonning qiziqishlarini rivojlantirish, dam olish va o'zini anglash uchun imkoniyat yaratadi. Bo'sh vaqtni unumli foydalanish ko'nikmasi nafaqat shaxsning maqsadlariga erishishida, balki uning ijodiy fikrlashi, aqliy va jismoniy salomatligini saqlashda ham katta rol o'ynaydi.

Zamonaviy dunyoda insonlarning bo'sh vaqtni qanday sarflashi ularning turmush sifati va samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Texnologik rivojlanish va digital vositalarning keng tarqalishi natijasida bo'sh vaqtni to'g'ri rejalashtirish masalasi yanada dolzarb bo'lib bormoqda. Odamlar ko'pincha bo'sh vaqtini tasodifiy yoki foydasiz faoliyatlarga sarflashlari tufayli resurslarni yo'qotishadi va ruhiy charchoqni his qilishadi. Bo'sh vaqtni maqsadli tashkil etish orqali nafaqat shaxsiy taraqqiyotga

erishish, balki jamiyat uchun ham foydali natijalarga erishish mumkinligi ko'rsatib o'tiladi.

Bo'sh vaqtdan unumli foydalanishning turli toifalarini tushunish odamlarga o'z qiziqishlari va maqsadlariga mos keladigan faoliyatni tanlashga yordam beradi. Ushbu bilim odamlarga bo'sh vaqtlarini qanday o'tkazish haqida ongli qaror qabul qilish imkoniyatini beradi. Bo'sh vaqtlarida samarali faoliyat bilan shug'ullanish ko'plab afzalliklarga ega. Birinchidan, bu odamlarga yangi ko'nikmalarni rivojlantirishga va bilimlarini kengaytirishga yordam beradi. Ikkinchidan, samarali faoliyat qoniqish va muvaffaqiyat tuyg'usini ta'minlaydi, o'ziga ishonch va o'zini o'zi qadrlashni oshiradi, Vanihojat, bo'sh vaqtlarida samarali faoliyat bilan shug'ullanish stressni kamaytirish va maqsad va qoniqish hissini ta'minlash orqali ruhiy farovonlikni yaxshilashi mumkin.

Metod va materiallar. Vaqt insonni chegaralovchi vosita emas, muvaffaqiyat yo'lidagi to'siq bu o'zimizdir. "Inson hayotidagi vaqt nima, uning mohiyati nimada?" degan savollarga donolar shunday javob beradi: "Vaqt - go'yo hayot kiyimi to'qiladigan iplar bo'lib, uning pishiq va nafisligiga qarab hayot aziz hamda bebaho bo'ladi. Islom ta'limoti yalqovlik, loqaydlik, kabi illatlardan uzoqda bo'lishimizga amr qiladi va har kuni erta turishga, xayrli amallarni qilishga hamda yoshlik, sihat-salomatlik, bo'sh vaqtni g'animat bilishga chorlaydi. Bo'sh vaqtimizdan unumli foydalanishda vaqtni samarali boshqarish juda muhimdir. Bu maksimal samaradorlikni ta'minlash uchun aniq maqsadlar va ustuvorliklarni belgilashni o'z ichiga oladi. Bo'sh vaqtdan unumli foydalanishni tasniflash odamlarga o'z vaqtlarini oqilona taqsimlashga yordam beradi. Bu yangi ko'nikmalarni o'rganish, sevimli mashg'ulotlariga intilish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kabi faoliyatni o'z ichiga olishi mumkin. Bo'sh vaqtdan unumli foydalanishda vaqtni boshqarish muhimligini tushunib, odamlar o'zlarining kundalik hayotlarida yaxshi ish va hayot muvozanatiga va umumiy qoniqish hissiga erishishlari mumkin. Yana bir yondashuv - ish kuni qanday tuzilganiga o'xshash bo'sh vaqt uchun jadval yoki tartibni yaratish. Bu odamlarga tartibni saqlashga yordam beradi va vaqtlarini samarali va samarali ishlatishlarini ta'minlaydi. Hayotni sevsang, vaqtni boy berma, chunki vaqtdan hayot yaraladi, degan ekan faylasuflardan biri. Inson uchun eng qimmatli narsa vaqt va bu ayni haqiqatdir.

Muhokama va natijalar. Hozirgi zamonda yoshlar o'rtasida balki katta yoshlilar o'rtasida bo'sh vaqtdan kerakli maqsadda foydalanmasdan, uni bekorchilik xarom o'yinlar va shu kabi bir qator narsalarga vaqtini sarf etishi, bu achinarli holat. So'ngi paytlarda onlayn qimor o'yinlari ayrim toifadagi insonlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bunday o'yinlar natijasida nafaqat moliyaviy ta'sirga ham tushib qolish holatlari ko'p uchramoqda. Milliy urf-odatlarimiz va mentalitetimizga, shuningdek, diniy qarashlarimizga yot bo'lgan qimor o'yinlarini noqonuniy ravishda tashkil etish holatlari, ayniqsa, onlayn tarzda ommalashib, o'smir va yoshlarni o'z

domiga tortayotgani achinarli holatlardan biridir. Hozirgi kunda bu onlayn qimor o'yini yoshlarimizning turmush tarziga va ongiga sezilarli tarzda ta'sir qilib kelmoqda. Aslida bu muammolarning ko'pini kelib chiqish sababi, bo'sh vaqtini to'g'ri taqsimlay olmasligida. Har bir inson erta tongda turar ekan: "Men bugun nima qilishim kerak", "Mening bugungi kunlik rejalarim qanaqa bo'lib o'tadi", "Nima qilsam bugungi kunim har doimgidanda ajoyib bo'lib o'tadi" degan savvollar bilan boshlaydi tongini. Aslida kun tartibi haddan tashqari tig'iz bo'lgan odamlar ham o'zlari uchun bir necha soat vaqt ajratish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Aytishlaricha, global jaddalashish paytida bo'sh vaqt tushunchasi qimmatbaho zahira tushunchasi bilan tenglashib qolmoqda.

Vaqt shunchalar tezkorlik bilan o'tib boryaptiki, tasavvur qila olmaysiz - tongda bir soat vaqtingiz majlis uchun, yana bir soat yo'ldagi tirbandliklar, kunning 1/3 qismi ishda o'tadi. Do'stlaringiz va oilangiz bilan taomlanasiz, farzandingizning bog'cha yoki maktabdagi majlisiga borib kelasiz - qarabsizki, kun oxirlab qoladi. Bilsangiz taym-menejment bilimlari bizning zamonamizda o'ta ommalashib ketgani bejizga emas. Biroq ushbu ko'nikmani o'zlashtirib olish uchun ham sizdan biroz vaqt talab etiladi.

Har bir vazifani bajarish uchun ma'lum bir vaqt belgilang. Natija: 1 soat vaqt tejaladi, hech e'tibor berganmisiz, vaqtingiz tig'iz bo'lib turgan bir paytida odatiy vazifalarni doimgidan tezroq bajarasiz. Dedlayn tushunchasi ajoyib narsa - u o'zingizni nazorat ostida ushlab turish uchun yordam beradi. Har bir vazifa uchun ma'lum vaqtni belgilab oling, shu tariqa bir ishni ko'proq, bir ishni esa kamroq vaqt davomida bajarish odatidan ham qutulasiz. Dugonaningiz bilan ko'rishmoqchi bo'lsangiz, uni biror ko'rgazmaga taklif qiling. Mashinangiz bilan tirbandlikda qolib ketsangiz, audiokitoblar tinglang, ish bo'yicha belgilangan uchrashuv davomida tushlik qilib olishga ham ulguring. Bu bir o'q bilan ikki quyonni urish demakdir!

Ijtimoiy tarmoqlarda yashamang! Natija: 1-5 soat vaqt tejraladi. Ijtimoiy tarmoq - zamonaviy jamiyatning ajralmas bir qismiga aylanib bo'lgan. Boisi har kuni telefoningizni tekshirib keyin ishga o'tlanasiz, barcha sevimli akkauntlaringizni ko'zdan kechirib uyquga ketasiz, tushlik paytida ham do'stlaringiz bilan tarmoqlar orqali suhbat qurishni unutmaydiz. Bu borada ma'lum bir chegara bo'lishi kerak (misol uchun ijtimoiy tarmoqlarga kun davomida faqat 3 marta nazar tashlashga harakat qiling.) Ammo bu ishning uddasidan chiqib olmasangiz, mazmuni bir xil bo'lgan kanallardan faqat bittasinigina qoldirib, qolganlarini o'chiring, jiddiy ishlar bilan shug'ullanayotganingizda ijtimoiy tarmoqlar haqida butunlay unuting.

Reja tuzing. Natija: 30 daqiqa tejraladi. Barcha ishlarni kichik yon daftarga qayd etib borish juda foydali bo'lib, kelgusidagi vazifalaringizni aniqlab olish uchun ham yordam beradi. Shunisi aniqki, rejadagi ishlarning barchasini to'liq bajara olmasangiz ham, jarayon miyadagi o'ylash faoliyatini to'g'ri tashkillashtirish, begona va ortiqcha narsalarga chalg'imaslik uchun yordam beradi. "Tinchlik" rejimi. 1soat vaqt tejraladi. Odatda birga ishlaydigan hamkasblaringiz sizni jiddiy ishlardan muntazam ravishda chalg'itaveradilar. Ulardan bir necha soat davomida bezovta qilmasliklari haqida so'rang. Shu tariqa ishlaringizni tezroq bajarib olishingiz va o'zingiz uchun biroz vaqt ajratishingiz mumkin. Mazkur rejim ishga tushirilgan paytda telefonni ham o'chirib qo'yish tavsiya etiladi. Televizorni o'chiring. Televizor qarshisida o'tirib olgancha nonushta qilish va taomlanish vaqtni samarasiz usulda sarflanishiga olib keladi. Birinchidan sevimli qahramonlaringiz hayotiga mahliyo bo'lib turgan paytda miyangiz to'yganlik haqidagi signalni qabul qila olmaydi. Shu tariqa qancha taom iste'mol qilganingizni ham bilmay qolasiz. Bu afsuski ovqatlanish rejimini ham buzilishiga olib keladi. Ikkinchidan qahramonlar o'z muammolarini hal qilayotgan paytda sizning 10 daqiqalik hordiq onlaringiz ko'proqqa ham cho'zilishi mumkin. Aniqroq aytganda televizorda ko'rayotgan serial, badiiy film, telenovellalarning voqealar rivoji qay tarzda tus olishligi sizni qiziqtirgan holda vaqtingizni ko'pini shu va shunga o'xshash narsalarga sarf qilganingizni ham bilmay qolasiz.

Vaqt shunchalik ahamiyatli, musulmonning vaqt oldida vazifalari bor. Musulmon kishi ana shu vazifalarni tushunib ado etmog'i shart. Ular esa quyidagilar:

1. Vaqtdan imkon qadar unumli foydalanmoq. Bebaho mol-davlatini behad avaylaydigan inson aslida bebaho vaqtiga bundanda e'tiborliroq bo'lmog'i, uni faqat xayrli o'rinlarda xayrli maqsadlarga ishlatishi lozim edi. Salafi solihlar vaqtlariga juda e'tiborli edilar. Chunki ular vaqt qadrini yaxshi anglardilar. Ulug' imomlar har bir vaqtni foydali ilm, yaxshi amal, nafsga qarshi kurash yoki boshqalarga foyda yetkazish bilan o'tkazib oxirat g'amini yerdilar. Diniy va dunyoviy ishlarni batartib ado etmoq musulmon kishining vaqti oldidagi vazifalaridandir. Ana shunda ishlar bir-biriga halal bermaydi. Muhim va nomuhim amallar o'z o'rnini topadi. Solihlardan biri aytadi:

«Bandaning (o'tgan) vaqtlari to'rt turli bo'ladi, beshinchisi yo'qdir: ne'matda, kulfatda, itoatda va ma'siyatda. Vaqtning hamma holatida ham zimmangda Allohning ibodatidan ulush bordir. Demak, kimning vaqti toatda o'tgan bo'lsa, uning yo'li Alloh tarafidan unga berilgan marhamatga, ya'ni Alloh uni hidoyatlab, ibodatga muvaffaq qilib qo'yganiga shohid bo'lishdir. Kimning vaqti ne'matda o'tgan bo'lsa, uning yo'li shukr qilishdir. Kimning vaqti ma'siyatda o'tgan bo'lsa, uning yo'li tavba va istig'fordir. Kimning vaqti kulfat (sinov)da o'tgan bo'lsa, uning yo'li rozilik va sabrdir». Bo'sh vaqtni g'animat bilish. Nabiyy sollallohu alayhi vasallam marhamat qilib, dedilar: «Ikki buyuk ne'mat borki, ko'p odamlar ular borasida aldanib, chuv tushib qoladilar. Ular sihat-salomatlik va bo'sh vaqtdir». Ushbu muborak hadisda salomatlik bilan vaqt ne'matining ahamiyati juda go'zal shaklda, o'ta balog'atli tarzda bayon qilingan.

Demak, oltindan qimmat bebaho vaqtlarimiz, kunlarimiz, soatlarimiz va daqiqalarimiz hamda har bir kirayotgan va chiqayotgan nafaslarimiz hisob-kitobli ekanini aslo unutmaylik.

Alloh taolo barchamizga inson uchun berilgan bebaho umr va oltindan ham qimmatli vaqtni foydali va savobli ishlarni amalga oshirishda, umrning har bir daqiqasi buyuk fursat va g'animat ekanini doimo esda tutib sayu-harakat qilishda yoromadadkor bo'lsin.

Xulosa. Oltindan qadrlil va javhardan qimmatli bir narsa bo'lsa, u ham bo'lsa vaqtdir. Vaqt bizning har turli ishni qilishga kuchimiz yetadigan fursatdir. Bir soatning bekor o'tgani ixtiyorimizda bo'lgan fursatning zoye bo'lganini bildiradi. Holbuki, shu fursat ichida foydali ishlarga ixtiyorimiz bor edi. Fursatni g'animat bilgan odam vaqtidan unumli foydalana oladi. Vaqt qadrini bilgan o'zini havoyi nafsdan tiya oladi. Bo'sh vaqtning qadrini bilgan odam buyuk bo'lishga haqlidir. Aqlsizlikning eng yomon ko'rinishi-bo'sh vaqtini bekor o'tkazishdir.

Jamiyatimizdagi barcha insonlar, ular kim va qanday mavqega ega bo'lmasinlar, kelajagimiz bo'lgan yoshlarimizni oltindan qimmat bo'lgan ne'matdan unumli foydalanishlari lozimligini tushuntirishimiz kerak.

1. Yoshi ulug'larimiz, muhtaram ota-onalar farzandlari ta'lim-tarbiyasiga beparvo bo'lmasliklari, vaqtlarini to'g'ri sarflashga o'rgatishlari kerak. Chunki, bugungi kunimiz va porloq kelajagimiz, ana shunday salohiyatli farzandlar qo'lidadir.

2. Yoshlar hozirgi bo'sh vaqtlarini kerakli, unumli, foydali narsalarga qaratishlari kelajakda hech narsadan pand yemaydilar. Ko'proq kitob o'qishlari, ilm izlashlari, o'z ustilarida ko'proq ishlashlari, qay sohada oqsayotgan bo'lsalar shu bo'yicha, ko'proq ishlashlari va tajriba ortirishlari mumkin bo'ladi. Bizga berilgan vaqt hech qachon yana qayta ortga qaytarilmaydi. Shunday ekan, bizga berilgan bu vaqtdan unumli foydalanib qolishimiz kerak.

Ushbu xulosadan kelib chiqib quyidagi taklif va tavsiyalarni berishimiz mumkin:

1. Bo'sh vaqtdan samarali foydalanish
2. Ko'proq o'z ustingizda ishleng
3. Bizga berilgan bu vaqt, yana qayta ortga qaytarilmasliklarini ham eslatib o'tmoqchimiz.

REFERENCES

1. <https://www.naqshband.uz>
2. <https://sammuslim.uz/articles/actual/oltindan-ham-qimmatli-vaqtni-foydali-va-savobli-ishlarni-amalga-oshirishda-sarflaylik>
3. @VAQTQADRI
4. <https://odam.uz/Qiziqarli/bosh-vaqtim-yoq-deysizmi-adashasiz>
5. <https://sciencebox.uz>