

SHAXSIYAT QO'LLANMASI

Mehribon Inson

G'AMXO'RLAR OILASI

Yangi g'oyalar va odamlarga g'amxo'rlik sizda birga yashaydi.

Muammoni ko'rganingizda avval odamlar haqida o'ylaysiz.

Bu qo‘llanmani qanday o‘qish kerak

1. Bu hukm emas, oyna.

Bu yerda «siz shundaysiz, boshqacha bo‘la olmaysiz» degan gap yo‘q. Bu bugungi suratingiz. 13-18 yoshda shaxsiyat hali shakllanmoqda, shuning uchun bir yildan keyin ayrim javoblaringiz o‘zgarishi tabiiy.

2. «Yaxshi» yoki «yomon» tur yo‘q.

Har bir obrazning kuchli tomoni ham, ehtiyot bo‘ladigan joyi ham bor. Sizniki boshqalarnikidan yaxshiroq ham, yomonroq ham emas, shunchaki boshqacha.

3. Hammasi to‘g‘ri kelmasligi mumkin.

Test qisqa savollar to‘plamiga asoslangan, u sizni to‘liq bilmaydi. O‘zingizga mos kelgan joylarini oling, mos kelmaganini chetga qo‘ying, bu ham natija.

4. Eng foydali qismi amaliyot.

Oxirgi sahifadagi kichik vazifalar shu qo‘llanmaning ma’nosi. O‘qib qo‘yish bilan hech narsa o‘zgarmaydi; bitta narsani sinab ko‘rish bilan o‘zgaradi.

Ikki kuchli tomoningiz

Obrazingiz beshta xususiyatdan eng kuchli chiqqan ikkitasidan tug‘iladi. Qolgan uchta ham sizda bor, shunchaki bu ikkisi ulardan sal oldinda.

YANGILIKKA OCHIQLIK

Kashfiyotchi

Yangi narsa sizni qo‘rqitmaydi, qiziqtiradi. «Buni boshqacha qilsa bo‘lmaydimi?» degan savol sizda o‘z-o‘zidan tug‘iladi va siz javobini izlab ko‘rasiz.

KELISHUVCHANLIK

Hamkor

Odamlarning holatini ilg‘aysiz. Kim xafa bo‘lganini, kim gapirmay qolganini ko‘pincha birinchi bo‘lib siz sezasiz. Yordam berish sizga majburiyat emas, tabiiy tuyuladi.

Yangilikka ochiqlik yechim izlaydi, kelishuvchanlik esa «bu odamga qanday ta’sir qiladi?» deb so‘raydi. Shuning uchun sizning yechimlaringiz nafaqat aqlli, balki insoniy ham bo‘ladi.

Siz kundalik hayotda

Muammoni ko'rganingizda birinchi o'ylaydiganingiz odamlar. «Buni qanday tuzatish mumkin?» degan savoldan oldin sizda «bu kimga og'ir bo'lyapti?» degan savol tug'iladi.

Sizda g'oya ko'p, lekin ular ko'pincha bir yo'nalishda: biror narsani odamlar uchun qulayroq, adolatliroq yoki chiroyliroq qilish. Sof texnik masala sizni kamroq qiziqtiradi.

Siz odamlarning holatini tez ilg'aysiz va shu bilan birga ularning o'rnida bo'lishni tasavvur qila olasiz. Bu ikkisi birga kelganda kuchli narsa chiqadi, lekin og'ir ham bo'ladi.

Boshqalarning muammosi sizga yopishib qoladi. Kimdir sizga dardini aytsa, siz uni uyingizgacha olib ketasiz va kechqurun ham o'sha haqda o'ylaysiz.

G'oyalaringiz ko'pincha oxirigacha borib yetmaydi. Boshida ilhom ko'p, lekin reja va muddat sizga tabiiy emas. Natijada yaxshi fikrlar daftarda qoladi.

Hammaning og'rig'ini o'z zimmangizga olsangiz, hech kimga yordam bera olmay qolasiz. Yordam beradigan odamning ham quvvati tugaydi.

Kuchli tomonlaringiz

Bularni siz o'zingiz sezmasligingiz mumkin, atrofdagilar sezadi.

Foydali va insoniy yechim topasiz 01

Siz «ishlaydimi?» va «odamga yaxshimi?» degan ikkala savolni birga so'raysiz. Ko'p yechim aynan ikkinchi savol so'ralmagani uchun buziladi.

Odamning o'rniga o'zingizni qo'ya olasiz 02

Bu ko'nikma dizayndan tortib tibbiyotgacha hamma joyda kerak va uni o'rgatish juda qiyin.

Yangi narsadan qo'rqmaysiz 03

Notanish g'oya sizni qiziqtiradi. Bu ochiqlik sizni butun umr o'rganib yuradigan odam qiladi.

Ishonch uyg'otasiz 04

Odamlar sizga ochiladi, chunki siz hukm qilmaysiz. Bu sizga boshqalar ko'rmagan ma'lumotni beradi.

Bir jumlada: Foydali va insoniy yechim topish.

Ikkinchi tomoni

Boshqalarning muammosini o'zingizniki qilib olasiz. Hammasini yolg'iz hal qilishingiz shart emas. Keyingi sahifada shu haqda.

O'sish nuqtalari

Bular kamchilik emas, kuchli tomoningizning teskari tomoni.

Boshqaning yukini o'zingizga olmang

Birovni tinglash bilan uning muammosini o'z zimmangizga olish ikki xil narsa. Birinchisi yordam beradi, ikkinchisi ikkalangizni ham charchatadi.

SHU HAFTA SINAB KO'RING

Keyingi safar birov dardini aytganda shunday so'rang: «Men qanday yordam bera olaman?» Javobini kutinng, ko'pincha shunchaki tinglash yetarli bo'ladi.

G'oyani birinchi qadamga aylantiring

Sizning fikrlaringiz yaxshi, lekin ular ko'pincha «bir kun qilaman» holatida qoladi. Katta reja emas, bitta kichik qadam yetarli.

SHU HAFTA SINAB KO'RING

Daftardagi bitta g'oyangizni oling va uning eng kichik birinchi qadamini shu hafta bajaring: bitta xabar yozing, bitta odamdan so'rang, bitta sahifa chizing.

O'zingizni ham ro'yxatga qo'shing

Siz boshqalarga kerakli narsani sezasiz, lekin o'zingizga nima kerakligini kam o'ylaysiz. Bu olijanoblik emas, bu odat, va uni o'zgartirish mumkin.

SHU HAFTA SINAB KO'RING

Har kuni kechqurun bitta savolga javob yozing: «Bugun menga nima kerak edi?» Bir hafta yozing va o'qib chiqing.

Maktabda va odamlar orasida

Xuddi shu xususiyatlar kundalik ishda qanday ishlaydi.

Guruh ishida

Siz g'oya ham berasiz, muhitni ham saqlaysiz. Faqat muddat va vazifalarni yozadigan odam ham kerak, bu siz bo'lmasangiz, ochiq ayting va o'shanday odamni toping.

Qanday o'rganganingiz ma'qul

Sizga «nega bu muhim?» degan savol javob berilsa, mavzu ochiladi. Har bir yangi mavzuni real hayotdagi bitta odam bilan bog'lab ko'ring.

Imtihon va nazoratda

Siz mavzuni tushunasiz, lekin talab qilingan shakl sizga ikkinchi darajali tuyuladi. Baholar aynan shu yerda yo'qoladi, shartni oxirigacha o'qing.

To'qnashuv bo'lganda

Siz ikkala tomonni ham tushunasiz va shuning uchun qiynalasiz. Hammani rozi qilishga urinmang, ba'zan halol javob yumshoq javobdan foydaliroq.

Do'stlik va oila

Sizga ko'p dard aytishadi. Bu ishonch belgisi, lekin quvvat talab qiladi. O'zingizga ham gapiradigan odam toping: tinglovchi ham tinglanishi kerak.

Kelajak yo‘nalishlari

Quyidagilar buyruq emas, yo‘nalish. Shaxsiyat kasb tanlashning faqat bitta qismi; qolgani nima qiziq va nimaga imkoningiz bor. Ro‘yxatdagi biror narsa sizni qiziqtirmasa, bimalol tashlab keting.

Ta‘lim va psixologiya

O‘qituvchilik, maktab psixologi, maxsus ta‘lim, mentorlik. Odamni tushunish va yangi usul izlash birga kerak.

Ijtimoiy loyihalar

Nodavlat tashkilotlar, ko‘ngillilik, jamoat sog‘lig‘i, huquqni himoya qilish. Muammoni odamlar tomonidan ko‘rish bu ishning asosi.

Odamga qaratilgan dizayn

UX/UI dizayn, xizmat dizayni, arxitektura, ilovalar. «Bu odamga qulaymi?» degan savol butun kasbning o‘zagi.

Tibbiyot va rehabilitatsiya

Shifokorlik, hamshiralik, logopediya, terapiya. Yangi usullar ham, insoniy munosabat ham talab qilinadi.

E‘tibor bering

Sizga eng og‘ir keladigan joy natija faqat raqam bilan o‘lchanadigan, qattiq raqobatli va odamlar hisobga olinmaydigan muhitlar. U yerda siz o‘zingizni noto‘g‘ri joyda his qilasiz. Agar shunday sohaga borsangiz, ichida odamlarga tegishli qismini toping va o‘shani o‘z zimmangizga oling.

Keyingi qadam. Bu qo‘llanma sizning shaxsiyatingiz haqida. Kasb tanlash uchun ikkinchi qism ham kerak: nima sizga qiziq. Naseeb Mind yaqin orada shu savolga qaratilgan alohida test qo‘shadi. Shu paytgacha oddiy mashq: so‘nggi bir oyda vaqtingiz qanday o‘tganini sezmay qolgan uchta ishni yozib qo‘ying.

Shu xususiyat kimda kuchli bo‘lgan

Abdulla Avloniy

1878-1934

Abdulla Avloniy she'r ham yozgan, gazeta ham chiqargan, teatr ham qurgan, maktab ham ochgan. Lekin bularning hech birini o'zi uchun qilmagan: har bir yangi ishni «bu odamlarga nima beradi?» degan savol bilan boshlagan. Yangi g'oya bilan odamlarga g'amxo'rlikni birga olib yurish, siz uchun ham xuddi shunday tabiiy.

Ikki haftalik amaliyot

Ikki hafta. Kuniga bir necha daqiqa. Hammasini emas, bajarganingizni belgilang, bittasi ham natija.

- [] Birov dardini aytganda «qanday yordam bera olaman?» deb so'radim.
- [] Bitta g'oyamning birinchi kichik qadamini bajardim.
- [] Bir hafta har kuni «bugun menga nima kerak edi?» deb yozdim.
- [] Bir marta yumshoq emas, halol javob berdim.
- [] Imtihon shartini oxirigacha o'qidim.
- [] O'zim gapiradigan bitta odam topdim va gapirdim.
- [] Guruh ishida muddatlarni yozadigan odamni aniqlab oldim.

Siz dunyoni odamlar orqali ko'rasiz, bu kamdan-kam uchraydigan qarash. Faqat esda tuting: siz ham o'sha odamlardan birisiz.

Bu natija maslahat xarakteriga ega, tibbiy yoki psixologik tashxis emas. Test Big Five (Katta beshlik) modeliga asoslangan.