

ШУУР ҲАР НАРСАГА ҚОДИР

DAVR PRESS



ЖОН КЕХО

Ҳар бир инсон ўз
ҳаётининг бунёдкоридир...

Ронда Берннинг “**Ҳаётнинг энг буюк сир**” ва “**Куч**”, Жо Виталенинг “**Бахт сари тўрт қадам**” китобларини ўқиб ҳайратланган бўлсангиз, билинг, бу китоб айнан сиз учун. Чунки Жон Кехо бу китобида юқорида келтирилган таниқли муаллифларнинг гоёларини тушунарли тилда ифодалай олган.

Инсон миясининг ишлаш механизмларини цивилизациядан йироқда ўрганиш ва тушуниш учун 1975 йилда Жон Кехо ўрмонга кетади ва уч йил давомида ўша ерда яшайди. Турлитуман илмий ва маънавий манбалардан ахборотлар тўплаб, шунингдек, шахсий кузатувлари ва тажрибасига таяниб, Кехо мия қудратини ривожлантиришга оид ўзининг дастлабки содда ва жуда муваффақиятли дастурини ишлаб чиқди. 1978 йилда, ишлаб чиқилган тамойиллар асосида, у одамларга таълим бера бошлади ва 1980 йилдаёқ унинг маърузалари бутун дунёда кенг муваффақият қозонди.

Кейинги йигирма йилни Кехо таълим бериш билан ўтказди. Ҳозирда у рафиқаси билан Тинч океanning шимоли-гарбий соҳилида яшайди, китоблар чоп этиш ва маърузалар қилиш билан шуғулланади.

Ўйлаймизки, қўлингиздаги китоб сизга манзур бўлади.

Рус тилидан Аловиддин Садриддинов таржимаси.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.

“DAVR PRESS” нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик кўринишда кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

ISBN 978-9943-4610-8-6

© “DAVR PRESS” НМУ, 2017

КИРИШ

Янги воқеликни яратиш учун зарур бўлган қатор муҳим усуллари “Шуур ҳар нарсага қодир” китоби орқали сиз билан бўлишмоқчиман. Мен уларни амалда муваффақиятли қўллаган кўплаб кишилар ҳаётидан мисол келтираман ва нима учун бу усуллар самарали эканлигини тушунтираман.

Борлиқ қудратини бошқариш ва ўз мақсадларини амалга ошириш устида фаол ишлаш ҳаммани қизиқтириши табиий. Китобим сизни бунинг учун зарур бўлган барча нарсалар билан таништиради — уларни кундалик ҳаётда қўлласангиз, кифоя.

Йигирма йил давомида мен ушбу тизим бўйича юз мингдан зиёд инсонга катта қониқиш билан таълим бердим. Энди бу усуллар китоб ҳолида чоп этилган, у билан бутун дунёдаги яна миллионлаб кишилар танишишлари мумкин. Агар сиз китобни илк бора қўлингизда тутиб турган бўлсангиз — хуш келибсиз! Менинг кашфиётларим кўп ишларда сизга кўмак беришига аминман ва “Шуур ҳар нарсага қодир” тизimini тақдим этиш менга ҳузур бағишлайди.

ЎЗГАЧА НАЗАР

*Дўстим Горацио, ёруғ оламда кўп нарсалар
борки, доноларимизнинг тушларига ҳам кирмаган.*

Шекспир

Ақл қудратидан фойдаланиш учун физика қонунларини билиш ёки воқеликнинг моҳиятини тушуниш шарт эмас. Ахир, автомобиль бошқариш учун карбюратор қурилмаси ёки ўт олиш тизимини билишингиз шарт эмас-ку. Кам сонли одамларгина автомобиль ички тузилмасини тушунадилар, лекин бу одамларга машина ҳайдашига тўсқинлик қилмайди. **Ақл қудрати борасида ҳам худди шундай ҳолат — исталган одам бу тизим асосларини ўзлаштириб, уни кундалик ҳаётида муваффақиятли қўллай олади.**

Воқеликнинг моҳиятини кейинги йигирма йил давомида кузатилган илмий кашфиётларни ўрганишдан бошлаймиз, улар мия қандай қилиб ўз воқелигини яратишини яхшироқ тушунишга ёрдам беради. Улар визуализация ёки хаёлан тасаввур қилиш — бу беҳуда хаёлот эмас, балки инсонга суюқликни бугга айлантиришга ёки уруғларнинг куртак ёйиб, униб чиқишини таъминлашга қодир энергия оқимларини бошқариш ва йўналтиришда ёрдам беришини тушунадилар.

Бу энергия оқимларининг моҳиятини англаб етиб, сиз мия фаолиятининг моҳиятини тушуна бошлайсиз ва руҳланиш, дуо ва интуиция қандайдир ғайб ишлари эмаслигини, балки кашф этилиши, инсон иро-

дасига кўра қўлланилиши мумкин бўлган қонунларга бўйсунилишни кўрасиз. Борлиқдаги инсонга маълум ҳар бир нарса каби мия қудрати ҳам қонунлар билан бошқарилади. Агар уларни илмий атамалардан халос қилсак ва содда кўринишда тақдим қилсак, ҳар кимга тушунарли бўлади.

Ушбу кашфиётларнинг гаройиб олами билан сизни таништиришга рухсат беринг.

Замонавий физика Коинотни жўшқин фаолликнинг чексиз тармоғи сифатида қабул қилади. У яшабгина қолмай, мунтазам ўзгаришда бўлади — унинг таркибидаги барча нарсалар бир-бирига таъсир кўрсатади. Бирламчи даражада Коинот яхлит, бўлинмас, ҳар бир ашё ва ҳар бир ҳаракатни қамраб олувчи, ягона тубсиз энергия уммони бўлиб акс этади. Бир сўз билан айтганда, бугунги кунда олимлар минг йиллар давомида афсунгарлар, мунажжимлар ва башоратчилар айтиб келган нарсани — биз алоҳида олинган унсурлар эмас, балки яхлит ва ягона улкан тармоқнинг бир қисми эканлигимизни тасдиқлашмоқда.

Майса узилса, бутун Коинот титроққа тушади.

Қадимий упанишад ҳикмати.

Замонавий физика моддий дунёга бўлган қарашларимизни ўзгартириб юборди. Бугун энди ҳеч ким зарралар қандайдир асосий “модда” дан ташкил топган деб айтмайди: уларни энергия гулдастаси дейиш тўғрироқ бўлади. Улар кутилмаганда жойларини ўзгартиришлари мумкин, буни “квант сакрашлари” дейдилар,

баъзи ҳолларда яхлит бирлик шаклида, бошқа ҳолатларда — соф энергия тўлқинларидек ҳаракат қиладилар. Воқелик ўткинчи, ҳеч нарса доимий эмас, ҳамма нарса тинимсиз ҳаракатдаги моделнинг қисмидир. Ҳатто қоя ҳам — у энергиянинг даҳшатли “рақси” натижасидир. Коинот тирик ва жўшқин. Биз ҳам унда турарканмиз, унинг бир қисми эканмиз, тирик ва ҳаракатдамиз.

БОРЛИҚ — БУ УЛКАН ГОЛОГРАММАДИР

Голографик эффект кашф этилишига асос бўлган назариялар дастлаб 1947 йилда, кейинроқ ўз кашфиёти учун Нобель мукофотиغا сазовор бўлган Денис Гарбор томонидан ишлаб чиқилган. Голограмма — бу “яхлитлик” ўзининг ҳар бир таркибий қисмида акс этувчи ҳодисадир. Масалан, денгиз юлдузи ҳайвони муайян голографик эффектга эга. Агар унинг бирор қисми кесиб ташланса, у яна ўсиб чиқади. Қолаверса, кесиб ташланган қисмидан ҳам янги денгиз юлдузи ўсиб чиқиши мумкин: унинг генетик коди ҳар бир қисмига киритилган.

Бир неча йил олдин голограммалар кўргазмасида мен голографик эффектни кўллаган ҳолда ишланган фотосуратларни кўрдим. Улардан бирида тик турган аёл тасвирланганди. Тасвирга ўнг томондан қаралса, бошқа сурат — аёл сигарет чекаётгани кўринарди. Агар чап томонга ўтиб қаралса, фотосурат яна ўзгарарди: аёл таннозлик билан бўксасини олдинга чиқариб турарди. Агар бу фотосурат тўсатдан ағдарилиб тушиб, чилларчин бўлса, ҳар бир синиқ парчасида сиз

кутган тасвир — туфли ёки либоснинг бир бўлаклари эмас, балки аёлнинг тўлиқ сурати акс этарди. Ўша синиқларга турли томондан қарасангиз, яна тасвир ўзгаришини кузатардингиз — бир қарасангиз аёл сигарет чекаётган, бошқа ёқдан қарасангиз таннозларча қилиқ қилаётган бўларди. Ҳар бир парча ўзида яхлит манзарани акс эттирарди.

Бугунга келиб, воқелик ҳам моҳиятан голограмма, миянинг фаолияти голографик эффектга асосланган, деган хулосага келинмоқда. Бизнинг тафаккуримиздаги жараёнлар Коинот ривожланишининг қўйи даражаси билан кўп умумийликка эга бўлиб, ўша “модда”нинг ўзидан таркиб топган. Мия — бу голографик Коинотни акс эттирувчи голограммалар.

Бу гайриоддий гоё муаллифлари дунёга шўхрати кетган икки мутафаккир — Лондон университети физиги, Эйнштейннинг шогирди Дэвид Бом ва квант физикаси бўйича жаҳон юлдузларидан бири, Стэнфорд университети нейрофизиги Карл Прибрамдир. Тасодифга кўра, улар ўз кашфиётларини бир-бирларидан мустақил равишда, илм-фаннинг турли соҳаларида фаолият юритган ҳолда амалга оширдилар. Бом бир неча йиллар давомида квант физикасидаги барча жараёнлар ва ҳодисаларни анъанавий назариялар ёрдамида изоҳлашга муваффақиятсиз уринишларидан кейин Коинотнинг голографик табиати тўғрисидаги хулосага келди. Прибрам, инсон мияси устида тадқиқотлар олиб бориш давомида, ундаги кўп сонли жумбоқларни ечишга анъанавий назариялар қодир эмаслигига амин бўлди. Иккала олим учун голографик модель маъно касб этди ва аввалда ечими топилмаган кўплаб саволларга жавоб бўла олди. Улар

кашфиётларини 70-йиллар бошларида эълон қилдилар ва бу тадқиқотлар илмий доираларда жонли мубоҳасага сабаб бўлди. Лекин, афсуски, кенг оммага тарқалмай қолиб кетди. Баъзилар уларга ишончсизлик билан қаради (бу ҳар қандай илмий назариянинг бошида бўлади), лекин дунёнинг кўплаб етакчи олимлари уларнинг тарафдорлари бўлдилар. Кембрижлик олим, 1973 йилда физика бўйича Нобель мукофотига сазовор бўлган Брайн Жозефсон Бом ва Прибрам назариясини “воқеликнинг моҳиятини тушунишдаги портлаш” деб атади. Канада қиролик университети физик олими ва “Материя ва мия ўртасидаги кўприк” китобининг муаллифи доктор Дэвид Пит ҳам унинг фикрига қўшилди ва “бизнинг тафакқуримиздаги жараёнлар моддий олам билан кўпчилик ўйлаганидан кўра яқинроқ алоқададир”, дея таъкидлади.

1979 йилда Принстон университети Техник ва амалий фанлар мактабимиз декани Роберт Жан “Моддий воқеликни аниқлашда онгнинг роли”ни ўрганиш бўйича дастур ишлаб чиқди. Минглаб синовларни ўтказиб, Жан ва унинг ёрдамчилари ўз кашфиётларини эълон қилдилар ва “мия моддий воқеликка бевосита таъсир кўрсата олади ва кўрсатади ҳам”, дея қайд этдилар.

1994 йилда бутун дунёдан етакчи олимлар ва педагоглар Принстон университетига жамландилар ва бу гаройиб назарияни ривожлантириш ҳамда уни илм-фаннинг муайян соҳаларида амалда қўллаш йўллари муҳокама қилдилар.

Бу кашфиёт ҳақиқатан гайриоддий, шу сабабли унинг натижаларини амалда қўллаш кўплаб шубҳалар ва иккиланишлар уйғотиши табиий.

Онг ва моддий оламнинг ўзаро таъсири бугунги кунга келиб ҳаёлот бўлмай қолди: онг — бу энг назик ва энг жўшқин шаклдаги энергия. Мана шуни англаш бизга ҳаёлотимиз, ҳаёлий тасаввуримиз, истак ва қўрқувларимиз реал воқеаларга нима учун таъсир кўрсатишини ва мияда яратилган тасвир қандай қилиб моддийлашувини тушунтиради.

Воқеликнинг моҳиятига оид бундай кашфиётлар бизнинг келгусидаги такомиллашувимиз ва ўсишимиз учун ҳаракатга келтирувчи куч бўлиши мумкин. Ўзи очиқ ва жўшқин Коинотнинг узвий қисми эканлиги ва унинг мияси воқеликни яратишда ҳал этувчи роль ўйнашини англагач, инсон ҳаётга янада фаолроқ, ижодийроқ ёндашадиган бўлади. Ҳамма нарса ўзаро таъсирга асосланган. Қаерга бормайлик ва нима қилмайлик, атрофимиздаги воқеликни ўй-фикрларимиз яратади.

Эйнштейн айтган экан: *“Янги назарияни кашф этиш тоққа чиққандек гап, кўз олдинда янги ва янада кенг манзара намоён бўлади”*. Ушбу китобни ўқир экансиз, сизда ҳам шундай бўлади. Тез фурсатларда, ҳақиқий имкониятларингизни кашф этганингизда ҳаёлий “чўққини забт этганингиз” мукофотини оласиз.

Иккинчи боб

ОНГ

Фикр юритар экансиз, ҳар бир фикрингиз осмонда улкан оловли ҳарфлар билан ёзилгандек ва

барчага кўриниб тургандек тасаввур қилинг — ахир аслида ҳам шундай.

Мирдад китобидан

Ўй-фикрларингизни биз “моддий ҳаёт” деб атайдиган олам билан уйғунликда кечувчи воқелик сифатида қабул қилсангиз, бу икки ҳодисанинг ўзаро ноёб таъсирларини тушунишга яқинлашасиз.

Биз бир вақтда икки дунёда, иккита воқеликда яшаймиз: ўй-фикрларимиз, ҳиссиётларимиз ва қарашларимизнинг ички воқелиги ҳамда инсонлар, жойлар, ашёлар ва воқеалардан иборат ташқи воқелик. Ички ва Ташқи оламларни ажрата олмагач, биз кўз ўнгимиздаги Ташқи оламга ҳаётимизда ҳукмронлик қилишга қўйиб берамиз, Ички оламга эса рўй бераётган воқеа-ҳодисалар акс этувчи “кўзгу” ролини ажратамиз, холос. Ички дунёмиз жуда таъсирчан ва ташқи таъсирларга муносабат билдириш билан чекланиб, биз қандай қудратга эга эканлигимизни сезмаймиз. Қизиги шундаки, инсон ташқи таъсирга тинимсиз муносабат билдиришни тўхтатган кундан, соатдан, борингки, дақиқадан бошлаб ўзи яшаётган воқеликни ўзгартиришни бошлайди.

Ички шуур (онг ости) — ҳаётингизнинг ҳар бир жиҳатига таъсир кўрсатадиган қудратли куч. Дарвоқе, у сизнинг моҳиятингизнинг асосини ташкил этади ва муваффақиятлару омадсизликларингиз унга борлиқ бўлади.

Ҳар бир нарса, аслида энергиядир. Тафаккур жараёнида сиз бу энергиянинг улкан ҳажмини тезкор, енгил ва ҳаракатчан шаклда — ўй-фикр шаклида қайта ишлайсиз. Ўй-фикр мунтазам равишда шаклга эга

бўлишга интилади, ташқи дунёда намоён бўлишга, ўзининг ифодасини топишга ҳаракат қилади. Ўзининг моддий эквивалентида намоён бўлиш қобилияти ва бунга интилиш унинг табиатига хос. Одатий инсоний ўй-фикрлар гулхан учқунига ўхшайди. Гулханнинг моҳияти ва салоҳиятини ўзида жамлаган бўлса-да, одатда бир лаҳзада йўқ бўлади. Бир неча сониягина яшаб, самога кўтарилади ва у ерда бирпасда ўчади.

Бир марта мияга келган ўй катта кучга эга эмас, лекин кўп марта такрорлаш орқали уни жамлаш ва йўналтириш кучини кўпайтириш мумкин. Фикр қанчалик кўп такрорланса, шунчалик кўп куч олади ва рўёбга чиқиш эҳтимоли шунчалик ортади.

Занф ва тарқоқ фикрлар — занф ва тарқоқ куч деганидир.

Кучли ва жамланган ўй-фикрлар — кучли ва яхлит куч дегани.

Буни тушуниш учун кўз олдингизга қуёш нури тушиб турган катталаштирувчи ойна (заррабин)ни келтиринг. Уни бир ёқдан бошқа ёққа ҳаракатлантирсангиз, қуёш нурлари энергияси тарқалиб кетади ва юзага чиқмайди. Бироқ, заррабинни муайян баландликда маҳкамлаб қўйсангиз, ўша қуёш нурларини жамлайсиз ва аввалги тарқоқ нурлар энди яхлит кучга айланиб, олов ҳосил қила олади.

Ўй-фикрларимиз ҳам шундай. Ақл қудратини ўрганганингиз сари фикрларингизни ривожлантиришни ва жамлашни ўрганасиз, бу билан уларнинг салоҳиятини ошира борасиз. Бу босқичда сиз ўй-фикрлар ўзига хос кучга эга эканлигини аниқ билиб олишингиз керак. Сиздаги чуқур ишонч, кўрқув, умидлар, қайғуриш, нуқтаи назар, истаклар ва ҳар бир фикр сизнинг

ўзингизга, атрофингиздаги одамларга ва умуман оламга таъсир кўрсатади.

Кўпчилик уйқудан кўз очганида миясига келувчи фикрга эътибор бермайди, мия қандай ишлашини сезмайди, унинг нима исташини, нима ҳақда сўзлашини, нимани нокерак деб четта чиқаришини билмайди. Одатда биз еб-ичамиз, суҳбатлашамиз, хавотир оламиз, умид қиламиз, режалар тузамиз, муҳаббат изҳор қиламиз, харид қиламиз, ўйнаймиз, лекин бу пайтда нималар ҳақида ўйлашимизга эътибор қилмаймиз.

Балки ҳар бир ўй-фикр учун қанчадир пул тўлайдиган бўлишганда, биз ақлий жараёнларга кўпроқ эътибор берган бўлармидик. Ҳар куни миямизда минглаб ўй-фикрлар айланишини инобатга олсак, бу жуда қизиқарли таклиф бўлган бўларди. Тасаввур қилинг, ўй-фикрлар ҳисобини юритувчи бухгалтерия бўлса-ю, у қайси фикр сизга фойда келтирди, қайсиниси зарар келтирди — ҳисоблаб борса. Ҳамма ўз фикрини диққат билан кузатиб борадиган бўларди, бу билан даромадини ошириб, имкон қадар зарарлардан четланишга интиларди.

Аслида эса ҳаётда худди шундай рўй беради, фақат пул ўрнига энергия ҳисобга олинади. **Ковнот аталмиш катта бир ҳисоб тизимида бирорта ўй-фикр безътибор қолмайди.**

Инсоннинг ички дунёси жонсиз қум-тошлар уюми эмас. Ҳар бир фикрингиз умумий тизимда ўз аксини топади ва унга таъсирини кўрсатади. Сиз хоҳлайсизми-йўқми, лекин фикр юритиш орқали сиз ўз воқелингизни яратасиз.

Янги ҳаётни бошлаш учун ташланадиган илк қадам жуда содда: шунчаки, фикрларингизни назоратга олиш ва уларни керакли ўзанга йўллаш керак.

Ҳар бир инсон ўз ҳаётининг бунёдкоридир, шу сабабли ҳаёт тарзингизга танқидий назар ташланг. Бойишга интиламан дейсиз-у, ҳар доим пул етишмаслиги ва қимматчиликдан нолийсиз. Қўлингизда йўқ нарсани ўйлайверасиз, тўловлар сизни қўрқувга солади, вазиятдан чиқиш йўлини излаб ичингизни ейсиз. Сиз молиявий тўкинликка интиляпсиз-у, онгингиз эса пулсизликка ва ўз этини ўзи ейишга қаратилган — бунда сиз асло фаровонликка эриша олмайсиз.

Балки сиз янги иш топганингиз маъқулдир? Ўзингизга қизиқроқ, истиқболи яхшироқ бўлса, ижодий салоҳиятингизни юзага чиқариш имконига эга бўлиб, яхшигина пул ишлаб топарсиз? Бундай ишнинг ўзи йўқлигига, бундай ишни асло топа олмаслигингизга ўзингизни ишонтираверсангиз, ҳақиқатан унга эриша олмайсиз.

Балки одамшаванда, журъатли, дадил бўлишни истарсиз? Лекин гапни гапга қовуштира олмаслигингиз ҳақида ўйлашдан чарчамайсиз, муаммоларингиз ва камчиликларингиз кўз олдингиздан кетмайди. Пировардида истагингизга эриша олишингиз амри маҳол. Кучли бўлишни балки истарсиз, лекин онгингизда заифлик илдиз отган бўлса, қачондир бир кун қудратли бўлиш умиди билан яшайверасиз.

Бир сўз билан айтганда, фақат истаклар билан иш битмайди. Нимадир ўзидан-ўзи ўзгариб қолишига умид қилишдан маъни йўқ. Кунига ўн икки-ўн беш соатлаб тинимсиз ишлашнинг ўзи етарли эмас. Ғиштни қолипдан кўчириш учун фикрлаш тарзини ўзгартириш лозим бўлади.

Сиз вазиятни ўзгартирмоқчимисиз? Бунинг учун ўзингизда керакли онг турини ривожлантиринг. Му-

ваффақиятли инсон доимо ғалабага интилувчи онга эга бўлади. Ўзига тўқ инсон ўзида бойликка интилган онгни шакллантиради, унинг ўй-фикрлари тўкинликка, муваффақият ва моддий фаровонликка қаратилган бўлади. Мана шу — фикр юритиш тарзидир.

“Гапириш осон, — дейсиз сиз, — иши юришиб турганда муваффақият ҳақида ўйлаш осон; бой одам тўкинлик ҳақида бемалол мулоҳаза қилади. Лекин менинг вазиятим бутунлай бошқача. Мен омадсизман; мен камбағалман. Ҳаёт мени пастга тортиб кетмоқда”.

БЕКОР ГАП! Гирт сафсата! Сизга ҳаётӣй вазиятлар ёки юзага келган шарт-шароитлар ҳалақит бермаяпти. Сизга ҳалақит бераётган ва муваффақият йўлида тўсиқ бўлаётган бирдан-бир нарса — бу сизнинг ўй-фикрларингиздир. Бир оз саъй-ҳаракат ва амалиёт орқали сиз ўз фикрларингизни бошқаришни ва керакли онг турини шакллантиришни ўрганиб оласиз. Сиз онгингизни янгича ишлашга ўргатганингиздан кейингина атрофдаги воқелик ўзгара бошлайди. Янгича онг бир қадам олдинда юриши лозим.

Ҳаётдан нима иштаингизни аниқлаб олганмисиз? Саломатликми? Унда саломатлик ҳиссини ривожлантиринг. Ҳокимиятними? Бошқарув ҳиссини ривожлантиринг. Моддий фаровонликними? Тўкинликка эришиш ҳиссини тарбияланг. Бахтми? Бахт ҳиссини камол топтиринг. Маънавий бойликка эришмоқчимисиз? Маънавий онгни ривожлантиринг. Уларнинг барчаси потенциал имкониятлар кўринишида бўлади. Сиздан фақат керакли энергия бағишлаш талаб этилади ва шунда мақсадингиз воқеликка айланади.

Қувонарлиси шундаки, агар ўз онгингизни қувонтлантириб борсангиз, ўтмишдаги ва ҳозирги ҳаётӣй

ҳолатингиз қандай бўлишидан, бошингиздан кечирган омадсизликлардан қатъи назар, ҳаётингиз ўзгаради! Бу ажойиб имконият ҳар кимга берилган ва ҳар биримиз ундан ё фойдаланамиз, ёки қўлдан бой берамиз. Бунинг учун бой бўлиш ёки қандайдир алоҳида қобилиятга эга бўлиш шарт эмас. Бир оз вақт сарфлашга ва тегишли онг турини ривожлантириш учун саёй-ҳаракатлар қилишга тайёр бўлсангиз, бас. Қолгани ўз-ўзидан рўй беради.

Миянгиз бoғга ўхшайди — уни обод қилиш ҳам, ташландиқ ерга айлантириш ҳам мумкин. Сиз — борбонсиз, борингизни гуллаб яшнатиш ёки чўлга айлантириш ўзингизнинг қўлингизда. Эсда тутинг: меҳнатингиз ёки ялқовлигингиз самарасини ўзингиз татийсиз.

Айнан мия сизни ўраб турувчи воқеликни яратди...

Бу фикрга қўшилиш-қўшилмаслик — ихтиёрингиз. Сиз буни англаб, миянги сизни ўзингизнинг фойдангизга ишлашга мажбур этишингиз мумкин ёки ҳаммасини ўз ҳолига ташлаб қўйишингиз ҳам мумкин — бунда мия нуқул сизнинг зарарингизга ишлай бошлайди. Нима бўлганда ҳам, сиз яшаётган воқелик миянги томонидан яратилади.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЁКИ ХАЁЛИЙ ТАСАВВУР

Миямда тайинли фикр йўқ, лекин у қатор тушунчаларни ҳаётга татбиқ эта олувчи қудратга эга.

Ральф Уолдс Эмерсон

Инсонни галабага элтувчи омил нима? Омадли инсонлар омадсизлардан нималари билан фарқ қиладилар?

“Буларнинг бари миямда”, — дейди Арнольд Шварценеггер. Мультимиллионер, кўчмас мулк бозорида муваффақиятга эришган магнат, киноюлдуз, культурист, “Мистер Коинот” мукофотининг беш карра совриндори — Арнольд шуларнинг барига ўзи эришган. Лекин ҳар доим ҳам шундай бўлмаган. Арнольд ўзида қатъий ишончдан ўзга ҳеч нарса бўлмаган пайтларни эслайди. Ўша — режалари амалга ошишининг калити ўз мияси эканлигига ишонч эди.

“Жуда кичиклигимдаёқ хаёлан ўзимни истагимдагидек тасаввур қилардим. Хаёлларимда айнан шундай бўлишимга асло шубҳаланмасдим. Мия ҳақиқатан гаройиб. Ҳали менга “Мистер Коинот” унвонини топширмасларидан мен ўзимни ушбу турнир голиби деб тасаввур қилардим. Бош соврин меники бўларди. Хаёлан бу танловда шунчалик кўп марта галаба қозонардимки, амалда ҳам шундай бўлишига асло шубҳаланмасдим. Кинодаги ижодимда ҳам шундай бўлди. Мен ўзимни кўп пул топадиган қобилиятли актёр деб

тасаввур қилдим. Мен муваффақиятни яқиндан ҳис қилдим ва унинг таъмини туйдим. Мен бу рўй беришини билардим”.

Кейинги қаҳрамонимиз — Крис Полайн Гарбий Германиянинг 1976—1982 йилларда олти марта Европа Кубогини қўлга киритган фристайл бўйича жамоаси аъзоси бўлган.

“Машгулотларимизнинг бир қисми психолог билан ишлашдан иборат бўлиб, у мия қудратини мустаҳкамлашга йўналтирилди. Тоғлардаги машгулотлардан кейин биз медитация ҳолатига тушардик. Психолог биздан ҳар бир баландликни, ҳар бир трамплинни ва бурилишни хаёлан кезиб чиқишни сўрарди. Бу хаёлий машгулот давомида биз ҳақиқий машгулотлардагидек зўр гайрат билан шуғулланардик. Спортдаги мукамаллик, исталган бошқа фаолиятда бўлгани каби ўз ҳаракатларининг аниқ хаёлий тасвирини ярата олишга боғлиқ бўлади”.

Криснинг гапига ишонса бўлади — у олтита медаль соҳибигина эмас, балки бизнес ва спорт бўйича етакчи консалтинг компаниясининг раҳбари ҳамдир. Ушбу компания инсонларга мана шундай услублардан фойдаланиб муваффақиятга эришишни тушунтириш билан шуғулланади.

Брайан Эдвард, табиатан қувноқ инсон, ҳаётни сугурталаш билан шуғулланади. У билан тадбирлардан бирида танишгандим. Ҳар куни уйқудан олдин у эртасига амалга ошириш керак бўлган ташрифларини хаёлан кўз олдига келтиради. Ҳар бир мижоз билан бўладиган суҳбатини кўз олдида тасаввур қилади. Уларнинг ҳаммасини хушмуомала, жон-жон дея ҳаётларини сугурталашга тайёр деб фикран ўйлайди.

Брайан кўплаб сугурта шартномалари тузилган муваффақиятли кунни тасаввур қилади. Уйкуга кетишидан олдин ўн дақиқа, уйғонганидан кейин яна ўн дақиқа мана шу ҳаёлий машққа вақт ажратади. Умумий ҳисобда, кунига йигирма дақиқа бўлади. Ҳар куни Брайан Эдвардс кўплаб сугурта агентлари ярим йилда сота оладиганидан кўпроқ сугурта полислари сотади ва шу касбнинг энг яхши ағалари (улар бир фоизни ташкил қиладилар) қаторига киради.

Турли мақсад ва ҳаёт йўлига эга уч нафар инсон, лекин улар воқеликни яратиш ва унга фаол таъсир кўрсатишда бир хил усулни қўлайдилар — бу визуализация ёки ҳаёлий тасаввур усулидир.

Визуализация — бу ҳаёлий тасаввур, ҳали рўй бермаган вазиятни, ўзини ўша вазиятда нима қилишини кўз олдига келтириш. Инсон ўзи интиладиган нарсани қилаётганлигини ёки қўлга киритаётганлигини ва мақсадига эришаётганлигини кўз олдига келтиради.

Айтайлик, сиз ўзингизга бўлган ишончингизни мустаҳкамлаш ниятидасиз. Тасаввурдан фойдаланиб, ўзингизни дадил шахс деб кўз олдингизга келтирасиз. Ҳаёлан шижоатли ҳаракатларни амалга оширишасиз ва турли инсонлар билан эркин гаплашасиз. Одатда сиз қийин аҳволга тушиб қоладиган вазиятларни тасаввур қиласиз ва уларда енгил, бемалол ҳаракат қилишингизни, муваффақиятга эришишингизни кўз олдингизга келтирасиз. Ҳатто дўстларингиз ва ҳамкасбларингиз сизни ўзингизга ишончингиз ортгани билан табриклашаётганларини ҳам тасаввур қила olasиз. Ўзига ишонадиган инсон бўлганингиздан ҳам,

шунингдек бунинг натижасида рўй берган ўзгаришлардан ҳам гурур ва қониқиш ҳис этасиз. Сиз нима содир бўлиши мумкинлиги ва содир бўлажагини хаёлан тасаввур қиласиз ва худди бу реал воқеликда рўй бераётгандек яшайсиз.

МУВАФФАҚИЯТЛИ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СИРЛАРИ

1. Нимага эришмоқчи эканингизни аниқлаб олинг: имтиҳон топшириш, мартабангиз ошиши, кимдир билан танишиш, кўп пул топиш, ўйинда ютиш.

2. Хотиржам бўлинг. Бир неча дақиқага ишлардан четланинг, танангиз ва руҳингиз ором олиши учун диққатингизни жамланг.

3. Беш-ўн дақиқа истагингиздаги воқеликни хаёлан тасаввур қилинг.

Нима рўй бериши мумкинлиги ҳақида эмас, балки нимадир қилаётганингиз ёки ниманидир қўлга киритаётганингиз ҳақида кўпроқ ўйланг. Хаёлларингизда бу худди аллақачон ҳаётда рўй бераётгандек яшанг. Кичкинагина ички видеофильм яратинг. Ўзингизга кўпроқ ёқадиган ишни қилаётгандек тасаввур қилинг. Бир томондан, сиз бу ҳали ҳаётингизда рўй бермаганлигини ва ҳозирча воқеликка айланмаганлигини англайсиз. Лекин ўзимиз учун чизадиганимиз, мудом ўйлайдиганимиз хаёлий манзаралар мақсадларимиз учун учиш майдони, энергия тўпланадиган сигимга айланади. Бу манзаралар — ҳақиқий қудрат, улар бизнинг фойдамизга ишлайди.

Визуализация чогида ўзингизни истаганингизча иқтидор соҳиби этиб тасаввур қилинг. Агар хаёлингиздаги образ учун қобилият, жасорат, дадиллик ва тиришқоқлик талаб этилса, уларни ўзингизда бор деб тасаввур қилинг. Баъзида орзунгиздаги мақсадга эришадиганингиз худди кинофильмдагидек кўз олдингиздан ўтади. Бошқа ҳолларда мақсадларингизнинг умумий манзарасигина намоён бўлади. Униси ҳам, буниси ҳам яхши. Истасангиз, аниқ ва эркин визуализация усуллари галма-галдан қўлланг, истасангиз ўзингизга ёққан усул билан кифояланг.

Аниқ визуализация: Хаёлингизда эришмоқчи бўлган нарсангизнинг аниқ манзараси ва саҳнасини яратинг. Унга эришиш сценарийсини кўз олдингизга келтиринг, бир неча бор хаёлингизда такрорлагач, ушбу сценарийга ҳаётда ҳам амал қилинг.

Эркин визуализация: образлар ва ўй-фикрларга бир-бирини эркин алмаштиришга қўйиб беринг, уларни бошқарманг, фақат улар мақсадингизга эришиш учун позитив йўл кўрсатиб турса, бас.

Иккала усулни ҳам қўллаверинг, чунки буларда асосийси — амалиёт. Визуализациянинг бошида кўпчилик қийналади. Мия кутилган саҳнани яратиб, тасвирлай олмайди. Сизда ҳам шундай бўлса, хавотирга тушманг. Манзара тўлиқ ва тугал бўлиши шарт эмас. Визуализация билан мунтазам шуғулансангиз, тез орада миянгиз сиз истаган хаёлий манзараларни юзага келтиришни ўрганиб олганлигини пайқайсиз.

Бирор нарсани бир ёки икки марта тасаввур қилиш етарли эмас. Мақсадга эришмагунингизча ҳафталаб ва ҳатто ойлаб хаёлий манзара такрорлансагина нати-

жа бўлади. Бир-икки марта визуализациялашга уринишдан кейиноқ натижаларни баҳолашга уринманг.

Агар тўсатдан шубҳага борсангиз — шубҳалар, албатта, юзага келади. Шунчаки уларга эътибор берманг. Уларга қарши турманг, қарши курашманг, ўз ҳолича онгда юзага келиб, ўз ҳолича йўқ бўлиб кетаверсин. Визуализация билан шуғулланишда давом этинг ва ҳаммаси ўз ўрнига тушади.

МУВАФФАҚИЯТЛИ ВИЗУАЛИЗАЦИЯНИНГ ИККИ ШАРТИ

1. Мақсадларни доимо худди у ҳозирнинг ўзида рўй бераётгандек тасаввур қилинг. Тасаввурингизда уни воқеликка айлантиринг. Батафсил образлар яратинг. Ролга кинг ва бу ролни хаёлан ижро этинг.

2. Мақсадингизни хаёлан камида кунига бир марта тасаввур қилинг, бирор кун қолдирманг. Такрорлаш — билимнинг онаси.

Миянгизда юзага келган ва у ерда мустаҳкам жойлашган ҳар қандай фикр ҳаётингизга таъсир кўрсатади.

Психолог Алан Ричардсоннинг машҳур ва ҳужжатлар билан тасдиқланган синови ҳақида айтиб бермоқчиман. Талабалар баскетбол жамоаси уч гуруҳга бўлинган; ҳар биридаги ўйинчиларнинг самарадорлигини аниқладилар ва ёзиб қўйдилар. Биринчи гуруҳ ўйинчилари спорт залига ҳар куни қатнаб, саватга тўп ташлашни машқ қилдилар. Иккинчи гуруҳ баскетболчилари умуман машқ қилмадилар, учинчи гуруҳдаги-

лар эса махсус машқларни бажардилар — улар спорт залига бормай, ўз хоналарида қолдилар, хаёлан ўзларини машгулотда қатнашаётгандек тасаввур қилдилар. Улар ҳар куни ярим соатдан ўзларини саватга тўп ташлаётган ва йирик ҳисобда ғалаба қозонаётганликларини кўз олдиларига келтирардилар. Шу тариқа ҳар куни хаёлий машқларни амалга оширдилар.

Бир ойдан кейин учала гуруҳни қайта текшириб кўрдилар. Биринчи гуруҳ (ҳар куни залда машқ қилганлар) аввалги натижаларини 24 фоизга яхшиладилар. Иккинчи гуруҳ (ҳеч нима билан шуғулланмаганлар) да яхшиланиш кузатилмади. Учинчи гуруҳ (хаёлан машқ қилган ўйинчилар) эса кўрсаткичларини залда машқ қилганлар билан тенг даражада яхшилашга муваффақ бўлдилар!

Демак, ижодий визуализация катта кучга эга, лекин у ҳеч қандай фавқулодда қудратга эга эмас. У ички механизмларимиз ва энергиямиз фаолиятига, шунингдек, ички ресурсларимизни ижодий йўналтира олиш маҳоратимизга асосланган.

Тўғри ташкил этилганда тасаввур инсоннинг энг жўшқин имкониятларидан бирига айланади. Бу неъматдан оқилона фойдаланишни ҳозироқ бошланг. Кўрқманг ва бу ҳодисанинг майда-чуйда жиҳатлари устида бош қотириб ўтирманг. Шунчаки, жараёнга ишонинг. Талаб таклиф кетидан келади, шу сабабли сиз керакли вақтда керакли натижага эришасиз. Шубҳаланмасангиз ҳам бўлади, сиз мақсадга эришиш йўлини албатта, топасиз: инсон табияти унга юклатилган вазифани доим бажариб келган.

Одатда одамлар биринчи қадамни қўймасданоқ ҳамма саволларига жавоб олишни истайдилар. Биз келажакда рўй берадиган ҳодисанинг барча жиҳатларини олдиндан билишни хоҳлаймиз. Лекин кўпинча бунга эриша олмаймиз ва ҳодисалар биз кутмаган тарзда ривожланади.

Актриса Кэрол Бернет Лос-Анжелесда таваллуд топган, бувисининг қўлида тарбияланган. Улар нафақага зўрга кун кўришган, шу даражада камбағал бўлишганки, бувиси жамоат ҳожатхоналаридан ҳожатхона қоғозини йигиб юрган. Табиийки, уларда иқтидорли қизни университетга юбориш учун маблағ бўлмаган, у эса бу ҳақда қаттиқ орзу қиларди. Шундай бўлса-да, Кэрол қачон бўлмасин, ўқишга киришини биларди. “Университетга кирмаслигим мумкин деган фикрнинг ўзи менда йўқ эди. Мен маърузаларга қатнаётганимни, талабалар шаҳарчасида яшаётганимни ва ўзимга қизиқ бўлган фанларни ўрганаётганлигимни тасаввур этардим. Бу ҳақда ҳар кун ўйлардим. Ўқишга киришга умуман имконим бўлмаса ҳам талаба бўлишимга бир сония бўлсин, шубҳаланмаганман”.

У пулни қаердан топди?

“Мақтабни битирар кезларим, бир кун почта олгани бордим. Почта қутисини очсам, менга йўлланган конвертни кўрдим. Марка ёпиштирилган, лекин почта штампи йўқ эди. Демак, уни почта орқали юборишмаган, балки бевосита почта қутимга ташлаб қўйишган. Конвертни очиб, унда университетнинг биринчи ўқув йили бадалига тенг пул ётганлигини кўрдим. Ҳеч қандай изох, тушунтириш йўқ эди. Фақат пул. Уларни ким йўллаганлигини ҳали ҳам билмайман”.

ЎЗ ХАЁЛЛАРИНГИЗ МАЪНОСИНИ АНГЛАБ, ЯНГИ ИМКОНИЯТЛАР КАШФ ЭТАСИЗ

Албатта, визуализация билан шуғуллансангиз, Кэро Бернетда бўлганидек, кимдир сизга пул тўла конверт тутқазади, деб айтмайман.

Лекин шундай ваъда бера оламан: ўз мақсадингизга эришишингиз учун қулай ҳолатлар юзага келади, бунга ишонишингиз мумкин. Ўй-фикрларингиз сиз ўйлаганингиздан кўра кучлироқ, ҳар бир хаёлий образ эса ҳаётингизга таъсир кўрсата олувчи реал кучдир.

Инсоннинг мана шундай қобилиятга эга эканлиги ҳақидаги тушунча — бу фантастларнинг ижод маҳсули эмас. У ҳақиқатан ҳар биримизда амалий механизм тарзида мавжуд, уни истаганимизча ишлатишимиз мумкин.



“ТАСАВВУР ҚИЛИШ”

Тасаввур этиш кетидан доим рўёбга чиқиш келади.

Лиллиан Уайтинг

Объект ёки мақсад хаёл шаклида шакллангач, унинг ҳис этиладиган ва кўриб бўладиган шаклга кириши унчалик қийинчилик туғдирмайди.

Агар визуализация ўз видеофильмингизни яратишга ўхшаса, “тасаввур қилиш” фильмга овоз беришга ўхшайди, фақат тасвирга сўзлар ўрнига ҳис-туйғулар

киритилади. Масалан, фирмангиз ходимлари учун тақдимот уюштиришингиз керак, дейлик. Тақдимотда менежерлар ва раҳбарият ҳам қатнашиши кутилади. Агар бу вазифани уддаласангиз, мартабангиз ошиши мумкин. Бу тақдимот карьерангиз учун жуда муҳим. Сиз “тасаввур қилиш” усулини қўллашга қарор қиласиз — беш-ўн дақиқа давомида тақдимот қилганингизни ва у катта муваффақият билан ўтганлигини тасаввур этиб, қалбингиздан ҳис этасиз. Тақдимотингиз ҳаммада катта таассурот қолдирди. Ҳаммаси ўтди. Сиз буни уддаладингиз — ажойиб тақдимот уюштирдигиз!

Визуализациядан фарқли ўлароқ, “тасаввур қилиш”да сиз биринчи навбатда тасаввур этган саноатдан туядиган ҳис-туйғуларга эътибор берасиз. Бунда ҳаёлотингиз ишга тушади. Муваффақиятли тақдимотдан олган ҳиссиётларингизни қандай тасаввур қиласиз? Бунда сиз нималарни ҳис этасиз: ҳаяжон, руҳланиш, чексиз қувонч ёки хотиржамлик, балки асабий титроқ бўлар? Реакциянгиз қандай бўлишидан қатъи назар, ўша туйғуларни ҳаёлан бошдан кечиринг, қалбингиздан ўтказинг. Истагингизга эришиб бўлгандек ишонч билан яшанг. Ҳаммаси яхши бўлишига интиланг. Шунчаки, истагингизни ҳаёлингизда содир бўлган факт сифатида маҳкамлаб қўйинг. **“Ҳаммаси муваффақиятли чиқиши керак”** деган тушунчани **“Ҳаммаси муваффақиятли ўтди”** деган тушунчага алмаштинг. Ҳаммаси ортда қолди, сиз буни уддаладингиз, шу сабабли эришилган галаба нашидасини суринг. Ўзингизни табрикланг. Ҳайқи-

ринг ва қувончдан сакранг. Мақсадга эришганингизни ҳис этишдан қайта-қайта роҳатланинг.

Бунда истагингизга қандай қилиб эришишингиз ҳақидаги ҳаёлий манзараларга кўп эътибор бериб ўтирманг, ҳолбуки бунда ҳаёллар албатта, юзага келади. Сизни кўпроқ эришилган натижани жисмонан ҳис этиш қизиқтирсин: юзингиздаги қизиллик, дук-дук ураётган юрак, терлаган кафтлар...

Икки нафар дўстим — Билл ва Женет Хендерсонлар билан рўй берган воқеани сўзлаб берай. Хендерсонлар қишлоқдан шаҳарга кўчиб ўтдилар. Улар ўсиб бораётган оилаларини сигдира оладиган уй харид қилишни истадилар. Табиийки, шаҳарда уйлар қишлоқдагилардан анча қиммат, уларнинг оиласи эса каттагина эди, каттароқ уй олишлари керак бўларди. Хендерсонларнинг “иштаҳалари” ёмон эмасди — уларга шунчаки уй эмас, балки катта серсоя ҳовлиси бор уй, иложи борича арзонроққа керак эди. Ҳамма уларга ўзлари мўлжаллаган пулга бундай уйни икки дунёда ҳам топа олмасликларини таъкидларди, лекин Хендерсонлар ҳеч кимга қулоқ солмадилар. Билл ишда ва оиласи билан муомалада мия қудратини бир неча бор қўллаган ва унинг иш беришига ишонганди. У Женетни ҳам кўндирди ва иккюлови биргаликда ўзларининг бўлғуси уйларини тасаввур эта бошладилар.

Икки ой ўтгач, улар мени янги уйларига меҳмонга чақирдилар. Биз катта боғ оралаб сайр қилдик. Бу дарахтлар, буталар ва гулларга боқиб, улар шаҳарга ўзлари билан қишлоқнинг бир парчасини ҳам олиб келишгандек тасаввур уйғонарди. Кейин мен учун уй бўйлаб экскурсия уюштирдилар. У анчайин кенг —

ҳар бир бола ўз хонасига эга, иш хонаси ҳам, дам олишга алоҳида хона ҳам бор эди. Муҳими, улар бу уйни ўзлари мўлжаллаган пулга харид қилгандилар.

— Худди эртақлардагидек! — дедим мен. — Бундай уйни топганингиз мўъжиза эмасми?

Билнинг жавоби у миянинг имкониятларини жуда чуқур тушунганлигини кўрсатди:

— Йўқ, — деди у, — биз ҳайрон ҳам қолмадик. Икки ой олдиноқ биз хаёлан ўзимизни мана шундай уй эгалари деб тасаввур қилгандик.

Бу гапни у қатъий ишонч билан айтди. Аслида ҳам у икки ой олдиноқ ўзиники деб билган уйни кўрсатаётганди, холос. Бил ва Женет ички оламларида бу уйга эгалик ҳуқуқларини тасдиқлашганди, унга эгалик қилишарди. Тасаввурларида улар қатъий сўзлардан фойдаланишарди ва бир сонияга бўлсин, шубҳаланишмасди. Улар қачон ва қаерда ўзлари хоҳлаган уйни олишлари ҳақида ўйламасдилар — шунчаки, уй уларга тегишли бўлишини ҳис этган ҳолда ишлардилар. Хаёлларида айнан шу, менга кўрсатган уйларига эмас — ўша пайтда бу уйнинг борлигини ҳам билмасдилар — умуман шу каби уйга эгалик қилардилар. Улар нимани исташларини аниқ билардилар ва то истақлари ҳақиқатга айланмагунча ҳар кун хаёлларида шуни мустаҳкамлаб борардилар.

Бугунга келиб Хендерсонлар мия қудратини қўллашнинг “тасаввур қилиш” ва бошқа усулларини ўзлари қўллабгина қолмай, келажакда фаровонлик ва муваффақиятга эришишлари учун болаларига ҳам ўргатишмоқда. Ота-она боласига уларда табиатан ўзида бор имкониятларни англашдан ҳам кўра каттароқ мерос қолдира оладими?

Биз барчамиз шундай кучга эгамиз. Уй-фикрлар бизни ўраб турган воқеликни яратади, “тасаввур қилиш” усули эса орзунгиздагига аллақачон эришганингиз тушунчасини миянгиизга сингдиришга хизмат қилади.

Визуализацияда бўлгани каби айнан такрорлаш ва тиришқоқлик “тасаввур қилиш” усулини бефойда ҳаёлотлардан ажратиб туради. Бунда сиз ҳаёл ичра яшамайсиз. Қўлингизда йўқ нарсани бор деб ҳис этиб, кунларни еттинчи осмонда ўтказмайсиз. “Тасаввур қилиш” — кунига беш дақиқа вақт оладиган фикр машқи, таъбир жоиз бўлса, бирор кунни бекор ўтказмай, ўзингиз уюштириб турадиган беш дақиқалик энергия портлашидир. Такрорлашнинг аҳамияти беқиёсдир. Бошқа барча фикрий усулларда бўлгани каби бу усулнинг онда-сонда қўлланилиши кам самара беради. Ўзингиз учун муайян дастур белгилаб олинг ва унга қатъий риоя этинг. Ўзингиз истаган нарсани, у нима бўлишидан қатъи назар, қўлга киритиб бўлганингизни онгингизга сингдириб боринг. У — сизники. У билан яшанг. Уни ҳис этинг. Қувонинг ва фахрланинг. У бутунлай сизники деб ҳисобланг. Унга ички дунёнгизда эгалик қилинг.

“ТАСАВВУР ҚИЛИШ” УСУЛИНИ МУВАФФАҚИЯТЛИ ҚўЛЛАШНИНГ ИККИ ШАРТИ

1. Бу усулни доимо истаган нарсангизни қўлга киритиб бўлганингиз ёки интилаётган нарсангизга эришиб бўлганингиз ҳаёли билан қўланг.

2. Бу усулни мунтазам бажаринг, ҳар куни, камида беш дақиқа давомида. Ҳафтада бир марта бир соат бажаргандан, ҳар куни беш дақиқа вақт ажратган яхшироқ.

Бешинчи боб

СИНГДИРИШ

Фикрий машқлар имконияти чексиз, унинг натижалари абадий, бироқ ҳали ҳам жуда озчилик ўз фикрларини муваффақиятга элтувчи керакли ўзанга йўллайдилар: одатда ҳаммаси ўз ҳолига ташлаб қўйилади.

Брайс Марден

Сингдириш, айтиш мумкинки, мияга онгли равишда таъсир кўрсатиши мумкин бўлган менга маълум фикрий усулларнинг энг соддасидир. У асрлар давомида дуолар, афсунларда қўлаб келинган. Бугунги кунда турли инсонлар томонидан амалий шартномалар тузишда, турли дардлардан фориг этишда, янги танишлар орттиришда, мусобақаларда галаба қозонишда, шунингдек, кўплаб бошқа фаолият йўналишларида қўлаб келинади.

Сингдириш — вазиятга қараб, инсон ичида ёки устида оддий ибораларни такрорлашидир. Бу билан исталган ерда: автомобилни бошқараётганингизда, шифокор қабулида, уйқудан олдин тўшакка ётганингизда шуғулланишингиз мумкин. Ўша пайтда истагингизни

ифодаловчи бирор тушунчани танланг ва уни бир неча бор такрорланг, тамом.

Айтайлик, ноқулай вазиятга тушиб қолдингиз, ўзингиз эса хотиржам бўлишни ва ҳеч нарсадан ташвиш чекмасликни истайсиз. Мана шу пайт сингдириш усули ёрдамга келади. Шошмасдан ичингизда такрорланг:

“Мен тинч ва хотиржамман. Мен тинч ва хотиржамман. Мен тинч ва хотиржамман”. Ўзингизни тинч ва хотиржам бўлишга мажбурламанг, шунчаки ушбу тушунчаларни бир неча дақиқа давомида такрорланг.

Худди шу тарзда, агар катта йиғилишда чиқиш қилишингиз керак бўлса-ю, ҳаммаси яхши ўтишини истайдиган бўлсангиз, “Йиғилиш муваффақиятли ўтади. Йиғилиш муваффақиятли ўтади”, деб олдиндан ўзингизга сингдириб бординг.

СИНГДИРИШ АСЛИДА НИМА?

Ўзингизга сингдирар экансиз, миянгизда юзага келадиган ўй-фикрларга таъсир кўрсатасиз. Вақтнинг ҳар лаҳзасида инсон мияси биргина фикрни илиб олиш имконига эга, шу сабабли сингдиришнинг моҳияти мияни ўша пайтдаги мақсадингизга йўналтирадиган фикрлар билан мияни “тўлдириш”дан иборат. Сўзлар мияга қандай фикрларни юзага келтириши кераклигини кўрсатади. Агар сиз ўзингизга: “Йиғилиш муваффақиятли ўтади”, деб сингдирсангиз, миянгиз табиий равишда муваффақиятли йиғилиш ҳақидаги фикр билан боглиқ ҳаёлларни юзага келтира бошлайди. Мия, сизни овора қилмай, сингдирилаётган

тушунчадаги яширин маънони ва туб моҳиятни ўзи танлаб олади. Ташқаридан қараганда ҳаммаси содда кўринади, аслида эса бу усул олдингизга қўйган мақсадингизга эришишда самарали ёрдам бера олади.

Истагингизни тегишли тушунча шаклига келтиринг ва мунтазам ўзингизга сингдириб боринг. Бир танишим, муваффақиятли бизнесмен, ҳар тонгда ишни “Савдолар кўп, табассумлар кўп” дея ўзига сингдиришдан бошлайди. Бу иборани у тонгда ва кун давомида бир неча бор такрорлаб юради.

СИНГДИРИШДА НИМАЛАРНИ ЁДДА ТУТМОҚ КЕРАК

1. Ўзингизга сингдираётган нарсага ишониш шарт эмас! Сингдириш усули ёрдам бермаганлар айнан шундай йўл тутишган бўлса керак. Бу хато сингдиришдан кутилаётган барча самарани йўққа чиқариши мумкин. Ишониш ҳақида ўйламанг, шунчаки иборани такрорланг. Агар айтаётган нарсангизга ишонсангиз — нур устига аъло нур! Агар ишонмасангиз, бунинг бирор кўрқинчли жойи йўқ. Бу аҳамиятга эга эмас. Миянинг ўзи сингдирилаётган тушунчанинг мазмунини танлаб олади ва онгда шу вазиятда керакли бўлган ўй-фикрлар туғилади. Алоҳида куч ишлатишнинг ҳожати йўқ.

2. Сингдирилаётган тушунчалар доим ижобий бўлиши керак. Уларни инкор эмас, тасдиқ гап шаклида тузинг. Масалан, йиғилиш муваффақиятли ўтишини истасангиз, “Йиғилишда омадсизликка учрамайман” деманг. Ҳаяжонланмасликка интилганда “Мен ҳая-

жонланмайман” демаслик керак. Мия негадир “ма”ни ташлаб юборади ва натижада сиз ўзингизни “омад-сизликка учрашлик”ка ёки “ҳаяжонланиш”га тайёрлаётган бўласиз. Мия сиз кутган ҳолатларга эмас, мана шу, ўзини парчаловчи образларга эътиборни жам қилади.

3. Тушунчалар лўнда бўлиши керак. Улар талаффуз этишга ва такрорлашга осон бўлган содда ва лўнда жумлалар. Мен одатда ўнта сўздан ошмайдиган иборалар ўйлаб қўяман. Баъзида иккитагина сўз ҳам ажойиб самара бериши мумкин, масалан: “ҳайратланарли муваффақият” ёки “рекорд савдо ҳажми”.

Ярим бет келадиган ибораларни ҳам кўрганман. Бунда ҳажмдаги тушунчани қайта-қайта такрорлаш қийин бўлса керак. Ҳатто иккита гап ҳам сингдириш учун кўплик қилади. Ибораларни онгда муҳрланиб қолиши учун такрорлайсиз, шундай экан, у қанча қисқа бўлса, шунча яхши. Такрорлаб айтаман: ибора лўнда, оҳангдор ва такрорлашга осон бўлсин.

Маъноси ўзингизга қарши қаратилган ибораларни қўллашдан эҳтиёт бўлинг.

“Мен бунга ҳеч эриша олмайман”.

“Мен буни асло қила олмайман”.

“Бунинг иложи йўқ”.

“Йиқилишим аниқ”.

“Одамлар билан муомала қила олмайман”.

“Хатога йўл қўйишимни биламан”.

“Мен доим ютқизаман”.

Инсонлар ўзлари билмаган ҳолда мана шундай ибораларни ишлатадилар. Сиз улардан имкон қадар четланинг.

Шаҳарма-шаҳар маърузаларим билан чиқиш қилиб юрганимда қизиқ воқеа рўй берди. Сафаримнинг ярми ўтиб қолганди, мен кейинги ойлардаги иш режамга назар ташладим ва кўзларимга ишонмай қолдим — турли шаҳарлардаги чиқишлар кетма-кет келар, баъзи кунлари турли шаҳарларда бир нечта маърузалар қилишим керак эди. Кейинги ой жуда мураккаб бўлиши ҳақида ўйладим. Ичимда ҳам худди шуни такрорладим: “Роса эзилар эканман”. Икки-уч кун жуда тушкун кайфиятда бўлдим, кейинги ойдаги сафарларимни кўрқинч билан кутардим. Бундай ёмон жадвал тузган одамни кўргани кўзим йўқ эди.

Кейин ўзимни қўлга олдим ва ўзимдан ўзим уялиб кетдим. Миянинг қудрати ҳақида одамларга маърузалар ўқирканману, ўзим нотўғри тушунчалар қопқонига тушиб ўтирибман. “Роса эзилар эканман” — роса расво тушунча. Шу сабабли ўша заҳоти учта тушунчага: уюшқоқлик, хотиржамлик ва қувончга жамланган янги ибора туздим ва уларни бир неча дақиқа давомида такрорладим. Эртанги кунни ҳам шу ибораларни такрорлашдан бошладим ва ҳар гал тигиз жадвал ҳақида ўйлаганимда уларни қайтаравердим. Бир неча кундан кейин ўйлаб қолдим — аслида, агар хотиржам ва уюшқоқ бўлсам, бу “марафон” мен учун жуда қизиқарли бўлиши мумкин. Нимадан бунчалик кайфиятим тушди экан?

Шу уч сўз ҳамма нарсани ўзгартириб юборди. Жадвал ўзгаришсиз қолди — менинг муносабатим ўзгарди. Ўзим учун қийноққа айлантиришимга сал қолган сафар ажойиб саргузаштга айланди. Мен хотиржам, вазмин эдим ва салбий тушунчани ижобийга

ўзгартириб, бу чорловни қабул қилганимдан хурсанд эдим.

Сиз ҳам олдингизга қўйган мақсадингизга эришишга ёрдам берувчи ибораларни ўйлаб топишингиз мумкин. Бу иборалар одатда жуда содда бўлгани боис, банкда навбатда турибми, шифокор қабулидами, автомобиль бошқараётганингиздами — исталган ерда уларни такрорлашингиз мумкин. Уларга ишониш шарт эмас. Ибораларни такрорлар экансиз, ҳозирча қўлингизда бўлмаган нарсага эга эканлигингизга кўркўрона ишониш керак эмас. Сиздан талаб этиладигани — ибораларни такрорлашдир. Мен тонгда бошлашни тавсия этаман, чунки тонгда қилинган ишлар бутун кунга кайфият беради. Бир-икки дақиқа машқ қилсангиз бас, тез орада натижаларни кузатасиз.

“Ниманки рўй берса, ҳаммаси яхшиликка бўлади”.

Бугунги кунда Эмиль Куэ исми унчалик машҳур эмас, лекин ўтган аср бошларида сингдириш услубининг бу кашфиётчиси Европа ва Шимолий Америкадаги кўплаб клиникаларда беморларни даволаш ва ўз услубини тарғиб этиш билан шугулланган. Ўз вақтида унинг тадқиқотлари сенсацияга айланган, улар ҳақидаги баҳс-мунозаралар ҳалигача давом этиб келмоқда. Куэ аниқлашича, агар беморлар ҳар тонгда уйғонганларидан кейин ва кечаси ётишдан олдин оддий ибораларни такрорласалар, тезроқ соғаяр эканлар. Олим уларга ўргатган иборалар қуйидагича эди: “Ҳар куни мен ўзимни янада яхшироқ ҳис этяпман”. Икки дақиқа эрталаб ва икки дақиқа оқшомда айтилса, кифоя. Самараси шунчалик ҳайратланарли бўлганки, у

ўзига сингдириш тўғрисида бир неча китоблар ёзиб, бутун дунёдаги одамларни миянинг салоҳиятини ши-фо топишга йўналтириш орқали касалликни енгишга ўргата бошлади. Куэ келтирган тушунчалар бемор-нинг миясини ҳар куни у янада соғайиб боришга қара-тарди. Куэ услубиёти бўйича минглаб одамларнинг ши-фо топганлиги ҳужжатлар билан тасдиқланган.

Бизнинг замондошларимиздан машҳур кўшиқчи ва композитор Жон Леннонни олайлик, одамлар уни гайриоддий мусиқаси, инсонпарварона қарашлари ва самимийлиги учун асло ёддан чиқармайдилар. Лен-нон сеҳру жодуга ва миянинг қудратига қизиқиши-ни яширмасди, бу қарашлари унинг кўшиқларида акс этарди. “Мия ўйини” кўшиғининг сўзларига бир на-зар солинг:

*Мия ўйинларини ўйнаймиз,
бугунги кундан эртани ясаб...*

Леннон визуализация ва сингдириш усулларини биларди ва уларни қўлларди. “Буларнинг барини ми-ям амалга оширади”, дейишни ёқтирарди у. Ўгли Син учун ёзган “Ажойиб бола” кўшиғида эса у бу ҳақда очиқ куйлайди: “Уйқудан олдин бу қисқа дуоларни доим такрорла: Кун сайин мен ўзимни янада яхши ҳис қиламан”. Куэ ва бошқа кўплаб буюк шахслар каби Леннон ҳам бу абадий ҳақиқатни англашда ўз йўлини кашф этганди.

Жон Ленноннинг кўшиқлари бизни ўзимизга, ўз кучимизга ва имкониятларимизга ишонишга чақиради.

“Ўзингни ким деб ҳисоблайсан? Юлдуз дебми? Нима дердим, сен ҳақсан”, деб куйлайди у.

Олтинчи боб

АНГЛАШ

Муваффақият муваффақиятни чақиради.

Кўпчилик ўз ютуқ ва муваффақиятларини англашдан кўра омадсизликлари ва камчиликларини кўришга кўпроқ одатланган. Нимагадир эришгач, бир неча кун ёки ҳафта давомида қувониб юрамиз, кейин эса олдимизга янги мақсадлар, янги режаларни қўямиз. Мақсадга эришишдан қониқиш ҳисси бизни жуда эрта тарк этади; истагимизга эришганимизни бирпасда унутамиз. Бутун эътиборимиз янги мақсадларга, янги истакларга қаратилади ва аввалги ютуқлардан қувониш туйғуси йўқолади. Шу тариқа инсон муваффақиятнинг ниҳоятда қудратли энергиясини йўққа чиқаради. Эътиборни ҳали эришилмаган нарсага жамлаш орқали биз мияда ўз ноқобиллигимиз ҳақидаги фикрни мустаҳкамлаймиз. Ҳолбуки, инсон олдинги ютуқларидан олган муваффақият энергиясини қайта ишлатиши ва ҳайратланарли натижаларга эришиши мумкин. Афсуски, бунини нуқул унутиб қўямиз.

Бир кун, навбатдаги маърузамдан кейин олдимга бир аёл келди ва сўради: “Жон, нима деб ўйлайсиз, қачондир мен ҳам ўз мақсадларимга эришармикинман?” Мен мақсадлари ҳақида сўзлаб беришни сўрадим. Унинг биринчи мақсади яхши уй сотиб олиш

ёкан, кейин у Англияга, ўн тўрт йилдан бери кўрмаган ота-онаси ва қариндошлари билан кўришиш учун боришни ният қилган, учинчи истаги — бир инсон билан яқин муносабатлар ўрнатиш экан. У уч фарзандни катта қилаётган ёлғиз аёл бўлгани сабабли, бу мақсадлар ўша пайтларда унга сароб бўлиб кўринарди. Бироқ, семинарларимга қатнаб, аёл мия қудратидан фойдаланишнинг янги усулларини ўрганишни ва шу орқали турмуш шароитини яхшилашни истарди.

Мен унга мия кучидан фойдаланиб, ҳақиқатан олдига қўйган мақсадларига эриша олишини ишонтириб айтдим. У аёл ҳақида бошқа эсламадим, лекин тўсатдан, ўша учрашувдан бир йил ўтгач у менга қўнғироқ қилиб қолди. “Жон, — тўлқинланиб гап бошлади у. — Нималар рўй берганига ишонмайсиз! Мен энди бассейни ва ажойиб боғи бор янги уйда яшаяпман, ундан шундай сўлим манзара кўриниб туради-ки...” Бундан жуда хурсандлигимни билдиргандим, у гапини тутатмаганлигини айтди: “Бу ҳаммаси эмас. Мен Англияда уч ҳафта туриб келдим, барча оила аъзоларим билан учрашдим. Яна... — энг қизиқ янгиликни у охирига олиб қўйган экан, — мен жуда бахтлиман, мен севиб қолдим!”

Табииyki, у билан яна бир бор учрашишни истардим. Бу учрашув бир неча ойдан кейин рўй берди. У мени аэропортда кутиб олди, лекин ўйлаганимдай бахтли ва ҳаётдан хурсанд кўринмасди. Унга ҳайрон бўлиб боқарканман, “Жон, нега мия кучи менга ёрдам бермаяпти?” — деганини эшитиб, ҳайратим янада ошди.

— Нега мия кучи менга ёрдам бермаяпти? — қайта сўради у.

Мен қулоқларимга ишонмасдим.

— Уэр, янглиш эшитмаяпманми? Яхши уйли бўлишни, Англияга боришни ва дўст топишни истаган аёл — сиз эмасми? Бу — сиз эмасми?

У менга хижолатомуз тикилди ва деди:

— Э, мен буни эсимдан ҳам чиқариб юбордим!

Эсидан чиқарибдимиш! Қандай қилиб буни унутиш мумкин. Аслини олганда... тўғри, бу жуда осон — доим шундай қиламиз-ку! У аввалги мақсадларига эришди ва энди янгиларига эришиш устида ишламоқда. Уларни ҳали тайинли тасаввур ҳам қилмай туриб мия кучи энди унга ёрдам бермаяпти, деган хулосага келибди. У олдинги ютуқларини бутунлай унутибди, уларни шусиз ҳам рўй берадиган воқеа деб қабул қилибди. Унинг мияси буткул янги мақсадларга боғланибди.

Аввалги ютуқларимизни буткул ёддан чиқариб, бор эътиборни эришмоқчи бўлганимизга қаратамиз. Қўлимизда йўқ нарсага шунчалик эътиборнинг нима кераги бор? Барчамиз нимададир муваффақиятсизликка учраймиз. Ўзингизни ҳозирги ва аввалги (майли-да, каттами, кичикми) ғалабалар учун рағбатлантиришни ўрганинг. Ўзингизни кучли, омадли ҳис этишга, ўзингиздан фахрланишга имкон берадиган лаҳзаларни изланг. Майда нарсалардан ҳам қувонинг ва муваффақиятни шу онда туйиш учун улардан фойдаланинг. Бу сизга келажакда муваффақият қозонишга ёрдам беради.

Янги мақсадларга эришмоқчи экансиз, муваффақиятларни эътироф этиш алоҳида аҳамиятга эга бўлади. Айтайлик, сиз ёш режиссёрсиз, етакчи студиялардан бирдан тасдиқ олгач, танилиш ниятидасиз, англаш услубини қўллаб, ўзингизнинг режиссёрлик қобилиятингизга ишониш туйғусини берувчи лаҳзаларни излай бошлайсиз. Бу олдинлари суратга олган ва фахрланишга арзигулик қисқа метражли фильмларингиз бўлиши мумкин. Фильмларингизни қизиқарли ва истиқболли деб баҳолаган танқидчиларнинг мулоҳазаларини ёдга олиш ҳам мумкин. Шунга урғу беринг ва нозик нуқталаргача эътибор беришингизни эсга олинг. Режиссёр бўлиш учун қанча куч сарфлаганингизни ёдга олинг. Фильмларингиз юзасидан турли одамлардан эшитган мақтов ва олқишларни эсланг. Кейинги йилларда орттирган маҳоратларингизни, шу давр мобайнида анча ўсганлигингизни эътироф этинг.

Изланг, ҳа, айнан изланг — муваффақиятли деб топиш мумкин бўлган лаҳзаларни қидиринг. Фақат очик-равшан ютуқларни эмас, умумий суратда ҳамма эзгуликни эътироф этиш керак. Буни ақлсизлик ёки бефойда иш деб билманг. Сизнинг ижобий хислатларингиз салбий хусусиятларингиздан кам эмас, шу сабабли улардан фахрланинг. Муваффақиятни ҳис этинг, миянгизга бир неча дақиқа эришилган ютуқлардан лаззатланишга қўйиб беринг. Бу усулни фақат қандайдир муайян мақсадга эришиш учун эмас, балки умуман муваффақиятга эришиш учун ҳам қўллаш мумкин. Ҳозироқ ўн дақиқа ажратинг, бир варақча ҳаётингизнинг ўтмишдаги ва ҳозирдаги барча жиҳат-

ларига оид ўзингизнинг кучли жиҳатларингизни ёзиб чиқинг.

Мисоллар:

Мен дид билан кийинаман.

Ишда муваффақиятга эришаман.

Мен ижодкор шахсман.

Мен ... ҳақда кўп нарса биламан.

Мен одамшавандаман.

Мен сахийман.

Мен яхши сурат чизаман.

Мен некбинман.

Мен автомобилни эҳтиёткорлик билан бошқараман.

Мен билан суҳбатлашиш ёқимли.

Бу билан кифояланманг — сизнинг ижобий сифатларингиз чексиздир.

Одамлар мени ёқтирадилар. Мен кўп ишлайман. Мен ҳаётдан лаззатланиб яшайман. Мен сеvimли эр (рафиқа)ман. Мен меҳрибон ота (она)ман. Мен оиламга ва дўстларимга ёрдам бераман. Мана, мен ижобий хислатларим рўйхатини туздим.

Имкон қадар тўлиқ ва узун рўйхат тузинг: у камида йигирмата банддан иборат бўлсин. Ясама камтарликни йиғиштиринг, қоғозга ишонч билан боқинг, у фахрланиш учун сизда қанча сабаб борлигини яққол намоён этсин. Ушбу машқнинг мақсади ҳам шу — ўзингиз билан фахрланишингиз мумкинлигини англашга сизни мажбур қилишдир. Бу ижобий ҳиссиётлар муваффақият туйғусини юзага келтиради, у эса бўлғуси ғалабаларингиз учун асос бўлади.

Бундай усулни ҳар қандай мақсадга эришиш учун қўллаш мумкин. Камида ўнта банддан иборат рўйхат

тузинг, унда сизнинг фикрингизча мақсадга эришингизда қўл келиши мумкин бўлган хислатларингиз, ютуқларингиз акс этсин. Масалан, савдо агенти лавозимини қўлга киритишга интилганда, сизга шу ишни бажариш учун керак бўлувчи, демакки, сизни бошқа номзодлардан фарқлаб турувчи хусусиятларингиз рўйхатини тузиш мумкин.

Бу рўйхат қўидагича кўринишда бўлиши мумкин:

Мен оқ кўнгилман. Мен одамлар билан муомала қила оламан. Одамлар мени ёқтирадилар. Мен одамлар билан ишлай оламан. Мен тугма сотувчиман. Мен аввалги иш ўрнимда ишларни аъло даражада бажарардим.

Мен одамларни ишонтира оламан.

Мен қобилиятлиман.

Мен дид билан кийинаман ва яхши кўринишга эгаман.

Мен тартиблиман.

Мен кўп ишлайман.

Мен олдинга қўйилган мақсадларга эришаман.

Агар мана шундай рўйхат тузиб олмасангиз, шунчаки ушбу ўринни қўлга киритишга умид қилиб суҳбатта боришингиз мумкин. Бу ҳолда мазкур лавозимни эгаллаш учун етарлича тайёргарликка эга эканлигингизга ишончингиз комил бўлиши лозим.

“Муваффақият муваффақиятни чақиради”, сиз эса аллақачон кўп соҳаларда муваффақият қозонгансиз. Аввалги галабаларингиздан таралаётган энергияни қанчалик кўп ҳис этсангиз, ташқаридан ўзингизга шунчалик кўп муваффақиятни жалб қиласиз. Шу сабабли мана шундай рўйхатлар тузинг. Миянгиизга

озуқа беринг. Ғайрат билан ишланг. Фаол ҳаёт кечиринг. Ҳеч қачон ўз фазилатларингизни пастга урманг. Ўзингизга бўлган ишончингиз асло сўнмасин. Осмондан чалпак ёғишини кутманг — Жон Леннон куйлаганидек, “бутунги кундан эртани яшаш”ни бошланг.

Ўз фазилатларингизни англаб етинг, тан олинг, эътироф етинг.

Онг воқеликни юзага келтиради, сиз эса ўз онгингизни шакллантирасиз.



ШУУР

Шуурингизда дунёни остин-устун қилишга қодир куч яширин.

Уильям Жеймс

Инсон мияси икки важга эга. Аввалда айтганларимиз онг ҳақида эди. Энди миянинг иккинчи томони — сирли ва афсонавий шуур билан танишиш вақти етди. Шуур қудрати инсонни лол қолдиради. Маълумки, у инсон организмнинг қон айланишидан тортиб нафас олиш ва овқат ҳазм қилишгача бўлган барча ҳаётий муҳим функцияларини назорат қилади ва бошқаради. Яна шу ҳам аниқланганки, шуурда инсон бошидан кечирган барча воқеалар муҳрланади. У ерда ҳаётимиздаги ҳар бир ҳодиса, шунингдек, бу ҳодисалар билан боғлиқ фикрларимиз ва ҳис-туйғуларимиз ҳам ёзиб борилади.

Айнан шуур кўп ҳолларда инсоннинг фаолияти-ни йўналтириб, унга ёрдам беради. Интуиция, туш, ҳиссиёт ва олдиндан сезиш (кўнгилга келиш) орқали у бизга керакли гоёлар ва ечимларни кўрсатади. Бу қобилиятни бир бора кашф этгач, инсон ҳеч қандай вазиятда ночор қолмайди.

Ва ниҳоят, айнан шуур ёрдамида мунтазам так-рорланувчи импульслар — ҳислар ва кечинмалар жа-даллашади ҳамда моддий тус олади. Сиз ўзингиз мод-дий ҳаётда рўёбга чиқишини истаганингиз режа, фикр ёки ҳиссиётни онгли равишда шуурда мустаҳкамласан-гиз, тез орада ўйлаган нарсангизнинг моддий шакл-да кўрасиз. Шуур сизга самарали хизмат кўрсатишга тайёр, лекин оз сонли одамларгина унинг кучидан фой-далана оладилар.

Онг ва шуур атрофидаги воқеликни яратиш ус-тидан биргаликда қандай ишлашини кўрсатиш учун яна ташбеҳга мурожаат қиламан. Шуур ҳосилдор ерга ўхшайди — келиб тушган ҳар қандай уруғни куртак очиради. Фикрларингиз, қарашларингиз — булар уш-бу ерга экилувчи уруғлардир. Бугдойдан бошоқ униб чиққандек, шуурга ҳам нима эксангиз, шуни ўрасиз.

Унутманг, онг — бу боғбон, сизнинг вазифангиз — ички боғингизга нима тушиши лозимлигини тушуниш ва саралаб олиш. Саралаш билан шуғуланмасак, ич-ки боғимизга турли — ҳам яхши, ҳам ёмон уруғлар киришига йўл қўямиз, ҳолбуки айнан улар ҳаётимизда рўй бераётган воқеалар сабабчиларидир. Ҳаётда нега омадимиз келиши ёки келмаслигини тушуниш учун ушбу ички оламимизга назар солишимиз керак.

Шуурнинг кўзи кўр. У муваффақият ва фаровонлик билан баб-баробар омадсизлик, касаллик ёки кулфатни ҳам бирдек акс эттиради ва унга сингдирган нарсамизни ҳаётимизда рўёбга чиқаради. Шуурга нима тақдим этилса, қандай тақдим этилса (ижобий кайфиятдами ёки салбий муносабат биланми), ўша нарсани ўшандай шаклда қабул қилади. У онг каби вазиятни баҳолашга ва сиз билан баҳсга киришишга қодир эмас.

Ҳаётингизни ўзгартириш ниятингиз бўлса, сабабини излаш лозим — бу эса онгни қандай ишлатишингизга: фикр юритиш тарзи ва тасаввур қилиш маҳоратига боғлиқ. Сиз бир вақтнинг ўзида ҳам ижобий, ҳам салбий фикр юрита олмайсиз. Муайян пайтда фикр юритишнинг у ёки бу шакли устунлик қилиши шубҳасиз. Фикр юритиш тарзи аста-секин одатга айланади, шу сабабли сиз ижобий фикрлар ва ҳиссиётлар салбийларидан доимо устунлик қилишига интилишингиз керак.

Ташқи ҳолатларни ўзгартириш учун олдин ички оламни ўзгартириш керак. Аксарият одамлар айнан ташқи муҳитни ўзгартиришга интиладилар. Агар ўй-фикр ва тушунчалар ўзгартирилмаса, бундай уринишлар фойда бермайди ёки берса ҳам уларнинг умри қисқа бўлади.

Шуни англаб етсангиз, қаршингизда янада яхши ҳаёт учун нурафшон йўл очилади. Муваффақият, бахт, саломатлик, фаровонлик ҳақида ўйлашни ўрганинг, ҳаёлингиздан хавотир ва кўрқувни ҳайданг. Онгингиз янада яхшисини кутиш билан банд бўлсин, бунда одатий фикрларингиз ҳаётда эришмоқчи бўлган

мақсадларингиз билан машгул бўлишига эътибор беринг.

Мана шунда сизга “одатлар қонунияти” қўл келиши мумкин. Ҳар куни ушбу китобда келтирилган усуллардан фойдаланиб, машқ қилишга одатланинг. Китобни шунчаки варақлаб чиқманг, балки унда келтирилган усулларни ҳаётингизнинг узвий қисмига айлантиринг.

Сув қайси идишга тушса — стаканми, вазами ёки дарё ўзаними — ўшанинг шаклини олади. Худди шунингдек, шуурингиз ҳар кунлик ҳаёлларингиз орқали унга қандай образлар сингдиришингизга қараб воқеликни шакллантиради. Мана шу тариқа тақдирингиз амалга ошади. Ҳаётингиз — ўзингизнинг қўлингизда, сиз уни ўзингиз истаганингиздек қила оласиз.

УЙҒУНЛИК

Шуурингиз сизга истаган нарсангизни бера олишини тушуниш ва буни ҳар куни кўз олдингизга келтиришингиз керак, мана шунда ҳаётингизда қувончли ўзгаришлар рўй беради. Қудратли ички “шеригингиз” сизни керакли одамларга йўлиқтиради, мақсадингиз амалга ошиши учун зарур вазиятларни юзага келтиради. Жозеф Кэмпбелл айтган “минглаб кўринмас кўллар” сизга ёрдамга келади. Тушунмаган одамга уйғунлик — бу шунчаки тасодиф ёки омад маҳсули бўлиб кўриниши мумкин, лекин аслида уларнинг мутлақо алоқаси йўқ. Бунинг бари — ўй-фикрларингиз таъсирида ишловчи табиий қонунлар амалга ошишининг натижасидир.

Уларнинг қандай ишлашини тушунтириб бераман. Китоб бошида мен барча моддий воқелик энергия зарраларидан ташкил топганлигини ёзгандим. Биз улкан энергия тўрида яшаймиз. Сиз шуурингизда муваффақиятга интилишни мустаҳкамлар экансиз, бу бутун энергетик тўр бўйлаб энергия тўлқинларини юборади. Шуур муваффақият энергияси тўлқинларини мунтазам равишда қабул қилиб туради, мақсадингизга эришиш учун керакли инсонлар ва вазиятларни сизга тўғрилаб боради. Шуни қўшимча қилиш керакки, агар сизда салбий ўй-фикрлар устунлик қилса, шуурингиз худди шундай муваффақият билан омадсизликни ҳам жалб қилиши мумкин. У ўй-фикрларни ажратмайди ва сараламайди, миянгизда қандай истаклар, умидлар ёки қўрқувлар айланса, ўшалар билан ишлайди, холос.

Яхшиямки одамлар моддий олам қонуниятларини ва инсон мияси бўйсунадиган қонунларни тушуна бошладилар. Бир неча йиллар олдин ўй-фикрлар ёрдамида воқеликни ўзимизга мос қилиб ўзгартириш мумкинлиги гоёси ҳаёлот саналган бўлса, ҳозирда бу масалаларга муносабат ўзгарди, одамлар бу жараён қандай рўй беришини биладилар. Энергия йигиндис сифатида фикрларимиз (кўп бора такрорланадиган тасвирлар, тушунчалар, тасаввурлар, қарашлар ва истаклар) воқеликка таъсир кўрсатади. Аслида бу ҳақда бир лаҳза тин олиб ўйлаб кўрилса, бошқача бўлишининг иложи ҳам йўқлиги аниқ бўлади — дунёда ҳамма нарса ўзаро боғлиқ.

Ушбу муҳим фикрни яна бир бор қайд этмоқчиман. Воқеликда эришмоқчи бўлганингиз ижобийлик билан ўзингизни уйғунликда тасаввур қилсангиз, шу-

урингиз шунга мувофиқ ҳаракатга келади. Сизнинг одатий фикр юритиш тарзингиз ва ҳаёлингизда аксарият ҳолатларда юзага келувчи тасвирлар сизнинг атрофингиздаги воқеликни яратади, ҳаёт йўлингизни шакллантиради.

Табиатан, бизда шундай қудратли куч яширинган, биз эса унинг арзимас улушинигина ишлатамиз, холос. Лекин бу вазиятни ўзгартириш мумкин. Ҳаётингиз қонунларини ва улар сизнинг фойдангизга қандай ишлашларини тушунсангиз бас, сиз уларни маза қилиб қўлай бошлайсиз. Шу бугунданоқ ўз шуурингизга нималар ишашингиз ҳақидаги ўй-фикрларни жойлай бошланг. Бу жараёндан сизни ҳеч нарса чалғитмас, бир қанча вақтдан кейин уйғунлик эшиклари қаршингизда очилаётганлигини кўриб ҳайратдан ёқа ушлайсиз. Ҳимолай тоглари тадқиқотчиси В.Х. Мюррей бу ҳақда шундай дейди: “Инсон ишончи мустаҳкам бўлса, тақдир ўзини кўрсатади. Ишонч бўлмаганда, асло рўй бермайдиган ҳодисалар содир бўлади. Ҳаёлига ҳам келмаган инсонлар ёрдам бера бошлайдилар, қулай имкониятлар тугилади ва турли-туман моддий ёрдамлар ёғилади”.

Агар сиз шу ҳақиқатни англаб етсангиз, Коинот хазиналарига йўл очилади. Ёдда тутинг, қудратли шуур фармонингизга интизор.

ИНТУИЦИЯ

*Нега миямга энг яхши гоёлар душда чўмила-
ётганимда келади?*

Альберт Эйнштейн

ШУР ҲАР НАРСАГА ҚОДИР

Тасаввур қилинг, сизни барча зарур нарсалар билан таъминлашга қодир, барча муаммоларингизнинг ечимни кўрсатиб бера оладиган, қаршингизда ҳаяжонга солувчи имконият эшигини очадиган ва ундан қандай фойдаланишни ўргатадиган, чорлаган заҳотингиз ёрдамга келадиган дўстингиз бор, дейлик. Бундай дўст билан ўзингизни қандай дадил ва беҳавотир ҳис этган бўлардингиз? Аслида сизнинг мана шундай дўстингиз бор, у ичингизда бўлиб, интуиция деб аталади.

Барча буюк инсонлар, бизнесмен бўладиларми, спортчими, актёр ёки давлат арбобларими, доимо интуицияга кулоқ солишган. Интуиция билдирган ечимдан фойдаланиш қобилияти муваффақият омили ва инсон ўз ички "Мен"ни қанчалик ривожлантирганлигининг кўрсаткичидир.

Бир пайтлар Австралиядаги етакчи цирклардан бирининг эгаси билан учрашгандим. Бой ва ишнинг кўзини биладиган одам эди. Меҳмонхона кираверишида ўтирардик ва маърузам бошланишига ҳали бир соат бор эди. Мен уни танидим — фотосуратларини газета ва журналларда кўргандим, шу сабабли унинг олдига бориб, ўзимни таништирдим. Бир газетада унинг интуицияга ишониши ҳақида ўқигандим, шу ростми, деб

сўрадим. “Нимаики қилмай, интуиция марказий ўринда туради, — тасдиқлади суҳбатдошим. — Ҳаётим давомида бирорта муҳим қадамни ички овоз маслаҳатсиз қўймаганман”.

Бундай йўл тутадиганлар фақат у эмас. Моцарт илҳом ичидан тугилиб келишини таъкидлаган. Сукрот ички овозга қулоқ солишини айтган. Эйнштейн, Эдисон, Маркони, Генри Форд, Лютер Бюрбэнк, Кюри хоним — бу рўйхатни кўплаб машҳур инсонлар исмлари билан давом эттириш мумкин, улар ўз муваффақиятларини бевосита интуиция билан боғлаганлар.

“Гарвард Бизнес Ревью” шарҳловчиси Генри Минцберг юқори лавозимли амалдорлар ва бизнесменлар ўртасида сўров ўтказди. Натижалар шуни кўрсатдики, уларнинг аксарияти “оқилона” фикр юритиш учун жуда мураккаб саналадиган муаммоларни доим интуиция ёрдамида ҳал қилганлар”. Бундан у шундай хулосага келади: “Муваффақият калити — “оқилона” деб аталмиш тўғри чизиқли фикр юритишда эмас, балки аниқ мантиқ ва қудратли интуициянинг ўзаро алоқасидадир”. “Фаросат ва интуиция ёнма-ён юради”. Юқоридаги фикрга CNN асосчиси, миллиардер, дунёнинг энг бой кишиларидан бири Тед Тёрнер ҳам қўшилади.

Конрад Хилтон ҳикоя қилишича, ким ошди савдосида нимадир учун 165 000 доллар таклиф қилган. Эртасига уйғонганида 180 000 рақами миясидан ҳеч чиқмаяпти. Конрад доимо ички овозига қулоқ солиши билан машҳур эди, у ўз таклифини 180 000 доллар қилиб ўзгартирибди. У ўша нарсани қўлга киритибди, чунки бошқа талабгорлар 179 000 долларгача пул

таклиф қилишган экан. Кейинчалик худди шу нарсани Конрад Хилтон 2 миллион доллардан зиёдроққа соттанди.

Рэй Крос аввало “юраги сезиб турганидан”, қолаверса юристлари ва бухгалтерлари маслаҳати билан McDonald's ресторанлар тармогини сотиб олганди. Бугунги кунда McDonald's ресторанлари ҳақиқатан ишончли, улар бутун дунёдаги энг жўшқин ривожланаётган бизнеслардан саналади. Кроснинг “гамбургерлар сотадиган бир неча чодирлар сотиб олиш” фикри уни мультимиллионерга айлантирди.

Ички овозга кулоқ солиб, инсон энг тўғри қарорларни қабул қилади, энг ажойиб гоёларни илгари суради ва нарсаларга чуқурроқ қарайди, ўз истакларини тушунишдан уларни амалга оширишгача бўлган энг қисқа йўлни топади. Доим керакли вақтда, керакли жойда бўладиган ва ҳайратланарли даражада тез-тез ови юришадиган одамлар — шунчаки омадлилар эмас. Улар интуицияларини ривожлантирганлар, интуиция эса уларга нимани ва қачон қилишни айтиб туради. Интуиция уларга очиқ-ойдиндек туюладиган вазиятни шубҳа остига олишга, янги имкониятларни очишга ёрдам беради. Бундан улар керакли билимлар ва уларни қачон, қандай фойдаланиш бўйича кўрсатмалар оладилар.

Англаш масалалари бўйича мутахассислар мия орқали ахборот ўтиш жараёнини ўрганиб, мия қабул қиладиган ахборотнинг арзимас қисми (бир фоизидан ҳам камроғи) онгга етиб боришини тасдиқладилар. Қанчалик кўп нарса йўқотаётганимизни ўйлаб кўринг! Китоб бошида ҳар бир инсоннинг мияси — яхлит ул-

қан голограмманинг бир қисми, бундай қисмларнинг ҳар бири ўзида яхлитликни акс эттиради, дегандим. Сизнинг онгингизда фақат шахсий тажриба ва билимларингиз жой олади, шуур эса бутун тизим билан боғланган, унда сақланувчи ахборотлардан фойдалана олади. Сиз интуиция орқали мана шу ахборотларга улана оласиз.

ЖАВОБНИ ҚАНДАЙ ОЛИШ МУМКИН

Тайёргарлик

Барча мавжуд факт ва ахборот билан қуролланинг. Ўз шуурингизни тўлиқ куч билан ишлашга мажбур қилинг. Ўзингизни қизиқтираётган масала бўйича ҳар қандай ахборотни топинг. Ҳозир шугулланаётган масалангизга қандайдир алоқаси бор бўлган барча нарсаларни жамланг. Мақсадингиз — шунчалик кўп ахборот йиғишки, ҳатто бир-бирига умуман алоқаси йўқ ва гайриоддий фактлар ҳам бир-бирини тўлдириб турсин. Тасаввурга эркинлик беринг. Мана шу ахборот уммонига гарқ бўлинг, уни мантиқан англашга интилманг — бу шуурингизнинг иши.

Етилиш

Барча фактларни мулоҳаза қилиб чиққач, бир оз хотиржам бўлиш мумкин. Тайёргарлик сиздан фаолликни талаб қилади, етилиш эса — бирмунча осуда босқич. Бу босқичда шуурингиз ишлай бошлайди. У куну тун ишлайди, сиз нима ҳақида ўйлаётганингиздан қатъи назар, олдига қўйилган масаланинг ечимини излайди. Дарвоқе, бошқа нарсалар ҳақида ўйлай бошласангиз ва шуурни тинч қўйсангиз, у яхшироқ ишла-

ши амалда исботланган. Нимадир аниқ нарсa ҳақида
ўйлаётган инсон шуури айтганига қулоқ солиши
шарҳ бўлади.
Ўйқодий жараён учун хотиржам тортиш ва орзу-
осларқ бўлиш лаҳзалари жуда мос келади: узоқ
с, ваннада чўмилиш, ўрмон бўйлаб саёҳат ва
лаб. Чунончи, Atari компанияси асосчиси Нолан
Баселнинг кейинчалик энг харидоргир видеоўйинга
а ҳоҳан ўйин гоясини эрталаб бўм-бўш пляжни айла-
Бурганида ҳаёлига келган. Стивен Спилбергнинг
а айнига кўра, энг ажойиб гоялар у машинада бемақ-
с ниёр қилиб юрганида келади. Альберт Эйнштейн
э айир кун ҳамкасбига шундай деган: *"Нега миямга
э сақши гоялар душда ювинаётганимда келади?"*
эсидеб тўғри йўлни излайвериш оқибатида акс на-
тэна йўлиқиш мумкин. Бу худди мусобақада галаба
қозониш ҳақидагина ўйлайдиган спортчининг ҳолатига
ўхшайди. Спортчилар билишади, мусобақада галаба
қозониш учун эътиборни жамлаш лозим, лекин асаб-
ларни таранг қилмаслик керак, акс ҳолда дарров хато-
ларга йўл қўйилади. Интуиция сизга ёрдам беришини
истасангиз, хотиржам бўлинг ва унинг ишлашига қў-
йиб беринг.

ИНТУИЦИЯНИНГ УЙҒОНИШИ

Қуйида сизга табиий равишда, ортиқча қийин-
чиликсиз ўз интуициянгизни уйғотиш ва ўзингизни
қизиқтирган саволларга жавоб олишда ёрдам берувчи
уч қадам келтирилади.

Биринчи қадам

Бир неча дақиқа давомида қудратли шуур эгаси
жанлигингиз ҳақида, мутлақо тўғри ечимлар борлиги
ва шуурингиз уларни сиз учун топа олиши тўғриси-
да ўйланг. Бу фактларни мантиқан англашдан ҳис-
сий сезишга ўтишга интилинг. Бу иш рўй бергач, сиз
қувончли кўтаринкилик ҳис этасиз. Онгга мунтазам
равишда шуур каби кучли ёрдамчиси борлигини эсла-
тиб туриш лозим. Сиз ўзингизда яширин кучни ан-
глаб, дадиллик туйишингиз зарур.

Иккинчи қадам

Шуурингиздан нима исташингизни аниқ ифодалаб
олинг: ундан қандай жавоблар, муаммонинг қандай
ечимлари ва қандай ёндашувлар кераклигини аниқлаб
олинг. Айни лаҳзаларда шуурингиз сиз учун ишла-
ётганлигини ичингизда бир неча бор такрорланг. Эҳ-
тимолӣ жавобларни тасаввур қилишга урилиб ўзин-
гизни қийнаманг. Шуурингиз билан дадил суҳбатга
киришинг, ундан нима исташингизни доим такрорлаб
туринг. Лекин бунга у аллақачон шу иш билан шу-
гулланаётгандек ифодаланг: “Ҳозир шуурим менга
айтяптики...” Бу жараёни камидан ўн марта қайта-
ринг, шунда иш юришганлигини сезасиз.

Учинчи қадам

Ўзингизни бўш қўйинг ва миянгишни тўғри жавоб
топишингизга аниқ ишонч билан тўлдиринг. Ёдда ту-
тинг, ишонч ва дадиллик — бу шунчаки ҳиссиёт эмас,
балки энергия тўлқинларидир. Бу тўлқинлар оҳанрабо
метални тортгандек, тўғри ечим ва жавобларни ўзига
тортади. Ишонч энергияси тўлқинлари тўғри жавоб-
га ўзгараркан, мия бу жавобни осон топади. Тўғри
жавоб топганингизда нима ҳис этишингизни тасаввур
қилинг: кўтаринкиликми, қувончми, энгилликми? Уни

ҳозироқ ҳис этинг, лекин қаттиқ уринманг. Куну туи шуурингиз тез орада сизга тўғри жавобни айтишини кутиш ярамайди.

Учала қадамни адо этиш беш-ўн дақиқадан зиёд вақт олмайди. Уларни ҳар оқшом уйқудан олдин амалга оширган маъқулроқ. Уйгоқликдан уйқуга ўтиш шуурнинг ишлаши учун энг қулай лаҳзалар саналади.

АХБОРОТ ОЛИШ

Кўп ҳолларда жавоб олдиндан сезиш ёки умуман кутмаганингизда миянгизда пайдо бўладиган фикр тарзида келади. Бу, Стивен Спилбергда бўлганидек, автомобиль бошқараётганингизда ёки нонушта қилиб ўтирганингизда рўй бериши мумкин. Баъзида жавоб “анави ерга бор, мана бу ишни қил, нариги одамга кўнғироқ қил...” қабилада оҳиста “ички овоз” томонидан айтилиши мумкин.

Бу олдиндан сезишларни аниқлаш ва ички овозга қулоқ солиш қобилияти дарҳол келмайди, бироқ вақт ўтгач сиз уни ўрганиб оласиз. Бошида ўхшамаётган бўлса, қайғурманг. Аксарият одамларга интуициядан тўғри фойдаланишни ўргатишмаган, шу сабабли кўпчилик бошида қийинчиликка учрашлари табиий. Бу қобилият машқ қилган сайин ўсиб, мустаҳкамлашиб борадиган мушакларга ўхшайди. Кераклича эътибор берсангиз, тез-тез мурожаат қилсангиз, унга ишонсангиз ва айтганларига амал қилсангиз, интуициянгизни ривожлантирасиз. Лекин аввал унинг борлигига ишониш ва қулоқ сола бошлаш керак.

Ҳеч қушларни яхши ажрата оладиган одам билан ўрмонни бирга кезганмисиз? Сизга ҳаммаси бирдек туюлганда, у ўнлаб қушларни фарқлай олади. Унинг кўзи пишиб кетган, нимани излаётганлигини билади. Интуицияда ҳам шундай. Ичингизда нималар рўй бераётганини эътибор билан кузатинг ва қулоқ тутинг. Аввал сиз, эҳтимол, интуиция айтаётган нарсаларнинг кўпини тушунмай ўтказиб борарсиз, лекин тез орада уни тинглашни ўрганиб оласиз. Бу сиз ўйлаганингиздан анча осон. Сиздан талаб қилинадигани — бир оз амалиёт ва ишончдир.

Кўпинча интуициялар тушимизда аён бўлади. Канадалик ажойиб шифокор доктор Фредерик Бантинг инсулиннинг кимёвий таркибини тушида кашф этган. Узоқ вақт давомида эриша олмаётган иши — керакли формулани кашф этиш учун нималар қилиш лозимлиги қадам-бақадм тарзда тушида намоён бўлган. Тикув машинаси ихтирочиси Элиас Хоу унинг лойиҳаси устида кўп йиллар давомида ишлади, лекин ниҳоясига етказиш учун кичик бир деталь етишмас, уни қандай бўлишини ҳеч ўйлаб топа олмасди. Бир куни тушида у ўзини ёввойилар қуршовида кўрибди, улар гаройиб найзалар билан таҳдид қилишармиш — ҳар бир найзанинг учида тешик бормиш. Хоу уйғонганида қарори пишиб бўлганди — игналар учига тешиклар қилиш керак! Бу кичкина деталь тикув машинаси ихтиро этилишига сабаб бўлди.

Шуур керакли ечимларни ҳар гал турли шаклда “айтиб бериши” мумкин, лекин сиз ҳар доим интуициявий ахборот олаётганингизни гоёларнинг сифатидан, шунингдек, юзага келадиган ҳиссиётдан сезиб

оласиз. Қувонч, дадиллик ва ич-ичингиздан “Мана, ўша кутганим” деган туйғу — мана шулар интуиция берадиган гоёларни мияда юзага келадиган бошқа фикрлардан ажратиб туради.

ИНТУИЦИЯГА ПЕШВОЗ ЧИҚИШ

Муайян муносабат ва хулқ-атвор интуициянинг ривожланишига хизмат қилади, шу сабабли уларни ривожлантириш керак бўлади. Шуурга ундан нима кераклигини етказишга ва кутилган нарсага эришишга ёрдам берадиган кўплаб усуллар мавжуд. Интуиция мавжудлиги фактини қабул қилиб ва унинг кучига ишониб, сиз унинг ишлаши учун омилларни яратасиз. Агар интуиция ҳақида кундалик ҳаётнинг табиий ва фойдали қисми сифатида фикр юритсангиз, у албатта, ўзини намойиш этади. Лекин “Мен бу муаммони асло еча олмайман” ёки “Бу саволга ўлсам ҳам жавоб топа олмайман” қабилидаги фикрлар интуицияга эътибор ҳам бермаслик кераклиги ҳақида хабар йўллайди. Ижобий ўйлар ва шунчаки жавобга эмас, энг яхши жавобга лойиқ эканлигингизга ишонч интуицияни ижобий фаолиятга ундайди.

Уялманг. Шуурингизга унинг донолиги, билими ва қудрати сизни тўғри йўлга йўллашини кўрқмай айтинг. Тунлари мен ўз шуурим билан худди дўстим билан гаплашгандек гаплашаман. Мен унга у қанчалик қудратли эканлигини ва “мутлақ билим”га алоқадор эканлигини айтаман (буни ўзим учун ҳам қайтараман). Мен ишонч билан унга мен учун нима қилиб бериши кераклигини билдираман. Кейин ҳаммаси ба-

жарилишига амин бўлган ҳолда тинч уйқуга кетаман. Ҳақиқатан, ҳаммаси айтганимдек бўлади.

Мана бу тушунчани сиз ҳам қўллаб кўришингиз мумкин:

“Менинг шуурим — муваффақиятга эришишдаги менинг шеригим”.

Бу тушунчанинг таркибий таҳлил қилсак, у учта муҳим қисмдан иборатлигини кўрамиз:

1. *“Менинг шуурим...”* Бунини таъкидлаш орқали сиз шуур мавжудлигини эътироф этасиз. Сиз ўзингизнинг “кўринмас шеригингиз”ни ҳақиқатан мавжуд деб тан оласиз ва қабул қиласиз. Сиз унинг борлигини ўзингизга яна бир бор эслатасиз. Кўрқманг, бундай эслатмалар асло ортиқчалик қилмайди.

2. *“...менинг шеригим”.* Шерик — бу умумий мақсадга эришиш учун сиз билан елкама-елка туриб меҳнат қилувчи, шу ишнинг барча қийинчиликларини бирга баҳам кўрувчи ва шу билан бирга, ҳар бирингиз ўз ваколатидаги масалаларни ҳал қилувчи ҳамкордир. Шуурингизга унинг қўлидан яхши келадиган ишни қилишини таклиф этинг — сизга аниқ ахборот, гоёлар ва жавоблар бериб турсин. Ҳар қандай вазиятда ҳам сиз ёлғиз қолмайсиз, чунки шуурингизга таянишингиз мумкин. У сизни гоёлар билан таъминлайди ва ижобий фаолият манбаи бўлади.

3. *“...муваффақиятга эришишдаги...”* “Муваффақият” — сиз ишда, инсонлар билан муносабатларда ва умуман, ҳаётда эришишни истайдиган барча ютуқларингизни ифодаловчи қудратли тушунчадир. Бу тушунчани шунчаки такрорлашнинг ўзи энергия тўл-

қинини ҳосил қилади ва бу сизга олдингизга қўйган мақсадингизга эришишда ёрдам беради.

ТЕЗКОР ҚАРОР ҚАБУЛ ҚИЛИШ ЗАРУР БЎЛГАНДА НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Баъзида тезкор қарор қабул қилишга тўғри келади — ҳафталаб кутишга вақт бўлмайди, бугуноқ ниманидир ҳал қилиш керак. Агар тезкор қарор қабул қилишга мажбур бўлсангиз, қўйидаги усулдан фойдаланишга уриниб кўринг:

Бутун танангизни бўш қўйинг, бир неча марта чуқур нафас олиб, чиқаринг ва елкангиз билан айланима ҳаракатлар қилинг. Хотиржамлик ва осудаликни ҳис этинг. Миянгизни тинчлантиринг, кейин ўн марта ўзингизга: “Мен доим тўғри қарорлар қабул қиламан”, дег. Сўзлар қудратини ҳис этинг. Дадил гапиринг. Иборани охириги марта такрорлашингиз билан қарор қабул қилинг. Шу тариқа сиз мантиқий мулоҳазалардан четланасиз ва жавобни шуурингиздан olasиз. Миянгизга келган биринчи фикр сизнинг қарорингиз бўлади.

Баъзан мантиқий фикр юритишдан четланган маъкул. Фақат мантиқ қонунларига бўйсуниб яшашнинг иложи йўқ: ҳаётимиз сир-асрорга ва мантиқан изоҳлаб бўлмайдиган ҳолатларга тўла. Айнан шунинг учун ҳам ўз шуурига, ҳиссиётларига ва ички сезгисига ишониш муҳим. Шундай йўл тутган инсон, чекланган оқилона тафаккур доирасида қолишга кўр-кўрона интилган одамга қараганда, ҳақиқатга яқинроқ бўлади.

Афсуски, мактабда ўз интуициясига қулоқ солишни ўргатмайдилар. Бунинг ўрнига болаларга билимлар уюмини елкасига ортишни ва мағзини чақишни ўргатадилар. Бироқ, реал ҳаётда ўзингизга керакли барча ахборотни тўплаганингиздан кейин ҳам бўшлиқ қолишини пайқаш қийин эмас, уни билимлар билан тўлдириб бўлмайди. Мана шу ерда интуиция ёрдамга келади, у якуний ечимни кўрсатади.

Ҳаётингизнинг фаровонлиги ўй-фикрларингизга боғлиқ. Битта ахборотни қайта-қайта миянгиздан ўтказиб, ечим ёки жавоб топишга интилган пайтларингиз ҳам бўлганми? Жавоб топа олмаганингизнинг сабаби шундаки, сиз фақат онгга мурожаат қилгансиз ва эҳтимолӣ ечимлар доирасини кескин чеклаб қўйгансиз. Эски гоялардан фойдаланиб, йиллаб бир ерда, кўзингизга боғич тақиб, бир қўлингизни елкангизга боғлаб, депсиниб туравергансиз. Бу ҳолатда керакли натижага эриша олмаганингиз табиӣ. Шуур янги гоялар, ечимлар ва жавобларга тўлиб ётибди. Ўзингизни чеграламанг. Бу хазина қопқасини очинг ва энг янги, энг жўшқин, ноёб ва ҳаётӣ гояларни олинг. Бу гоялар ва ечимлар сизда ҳозироқ мавжуд.

Бир бор шуурнинг бор қудратини ҳис этиб, сиз бошқа гоялар танқислигини сезмайсиз. Онгингиз ва интуициянгиз доимо зарурий ахборотни топишга қаратилган бўлади. Қадимги ҳинд фалсафасида айтилгандек, *“Ҳаммаси ичкарида мавжуд”*.

ТУШЛАР

Тушлар сизга қаерда эканлигингиз ва қаерга йўл олганингизни кўрсатади. Улар қаршингизда тақдирингизни очадилар.

Карл Юнг

Тушлар инсониятни қадимдан қизиқтириб келади. Аммо замонавий тарихда яқин пайтларгача аксарият одамлар инсон руҳиятининг бу жиҳатига етарли эътибор бермай ўзларининг ички дунёлари билан алоқадан маҳрум эдилар. Яхшиямки энди вазият ўзгарди, тобора кўпроқ одамлар ўз “Мен”ларини тушунишнинг бу манбаини ўзлаштиришга интилмоқдалар. Тушлар шуниси билан қизиқки, уларда онг маҳсули ва гайришуурий ишлар аралашиб кетади, кундалик образлар шуурнинг яширин донолиги билан тўқнаш келади.

Кўплаб олимлар аввало тушларида муаммонинг ечимини кўрганлар, кейингина уларни онгли равишда ишлаб чиққанлар. Эйнштейн тушида нурга мингашиб югураётганлиги кирган, кейинчалик у нисбийлик назариясини кашф этган. Кўплаб санъаткорлар, бизнесменлар, тадқиқотчилар, шунингдек, турли бошқа касб эгалари ўз тушларида ижодий ечимларни топадилар. Тушларнинг шунчаки маъносиз тасвирлар эмаслигига ҳар қандай одамни ишонтириш учун етарли далиллар мавжуд.

Аввалги бобда доктор Бантинг ва Элиас Хоу ўзларининг ажойиб кашфиётларига туш орқали эриш-

ганликлари ҳақида сўзлагандим. Яна бир мисол келтиришга ижозат беринг.

Нобель мукофоти лауреати, доктор Жеймс Уотсон ДНК молекулаларининг сирли хусусиятларини туширдида кашф этди. Узоқ йиллар давомида у ДНК молекуляр тузилмасини аниқлашга муваффақиятсиз уриниб келарди. Бир кун унинг тушига бир-бирига чирмашиб кетган икки илон кирди. У чўчиб уйғонди ва ҳайқирди: *“Балки бу мен қидираётган нарсамдир? Балки ДНК — ўзи атрофида ўралган иккиланган спиралдир?”*. Бундай шакл табнатда бошқа учрамайди. У ушбу гипотезани текшириб кўрди ва шу тариқа генетик код сирини фаш этди ва бунинг учун Нобель мукофотига сазовор бўлди.

Тушлар — инсониятнинг унутган тилдир. Улардаги гаройиб белгилар ва мажоз яширин маънога тўла, уларни тушунишни билсак, кифоя. Кўп йиллар давомида ўз тушларим таъбири билан шугулланиб ва шу давр давомида кўплаб тушларни таҳлил қилиб, ишонч билан айта оламанки, тушлар орқали бизга олий онг мурожаат қилади. Тушлар биз қаерда ҳақмиз, қаерда ноҳақ эканлигимизни кўрсатади, ички уйғунсизлик ёки ҳиссий тушкунликнинг яширин сабабини кўрсатади. Улар инсон ҳаётининг чуқур маъносини очиб беради ва кўп вазиятларга изоҳ беради. Тушлар инсонга ўз тақдирига қандай риоя этишни ва ҳар биримизда яширин ҳаёт салоҳиятини қандай юзага чиқаришни ўргатади. Биз тунда ўртача беш-етти марта туш кўрамиз. Кимларгадир бу ғалати кўринса керак: тушларни кам кўрувчи ёки умуман кўрмайдиган одамлар ҳам бор-ку? Аслида ҳар бир инсон ҳар

тунда туш кўради, фақат уни ё эслаб қолади, ёки унутиб юборади. Бунини аниқ исботлаш мумкин, чунки туш кўриладиганда “кўзларнинг тез ҳаракатланиши” кузатилади. Ушбу ҳодисани қайд этиб, физиологлар инсон қанчалик кўп туш кўришини белгилайдилар. Чақалоқлар уйқуда бўлган вақтларининг 50 фоизда (вақтидан олдин туғилган гўдаклар — 70 фоизда) туш кўрадилар. Агар аввалги кун кечинмаларга, фаол таълимга, янги воқеаларга бой бўлган бўлса, биз кўпроқ туш кўрамиз. Бинобарин, тушлар ҳаётидаги ўзгаришларга мослашишга ёрдам беради.

МИЯНИ ТУШГА ҚАНДАЙ ТАЙЁРЛАШ МУМКИН

1. Уйқуга ётишдан олдин миангизга айтинг: “Бугун мен тушлар кўраман ва уларни эсда сақлаб қоламан”. Бунини ичингизда йигирма мартача қайтаринг. Ҳатто тушингизда нимани кўрмоқчи бўлганингизни ҳам тасаввур қилсангиз бўлади, фақат ёдда тутинг — тушлар ўз қонуниятларига кўра рўй беради. Инсон айна пайтда нимани кўпроқ тушунишни исташини организмнинг ўзи яхши билади.

2. Тушагингиз ёнига бир варақ қоғоз ва қалам кўйинг. Бу фақат амалий эмас, тимсолий маънога ҳам эга. Шу тариқа сиз ўз тушларингиз маъносини англаш истагингизни намойиш этасиз. Тушларингизга сизнинг муносабатингиз уларнинг сизга муносабатини белгилайди. Тушларни тушунишга тайёрланаркансиз, дастлаб уларни ҳурмат қилиш ва тан олишни ўрганиш керак. Шунда тушларни кўпроқ кўрасиз.

3. Уйғонгач, онг танангизга аста қайтаётганда тўшакдан шартта туриб кетманг. Уйқу ва уйғоқлик ўртасидаги бу оралиқ вақт катта аҳамиятга эга. Бу иккита олам ўртасидаги туйнукдир. Балки қаердадир, ёнингизда туш парчаси учиб юргандир? Агар шундай бўлса, дов кетидан тушган исковуч итдек уни кузатинг. Уни тиклашга урининг. Хаёлан тушингизни бир неча бор такрорланг, ҳар гал янги деталь кўшинг, шу тариқа бутун тушингизни қайта тиклаб оласиз. Энди туриб тушингизни қоғозга тушингиз, ёзиш давомида хотирангизда тикланган тафсилотларни кўшиб боринг. Туш ёзиб бўлингач, хоҳласангиз ўша заҳоти унинг таъбирига киришинг, хоҳласангиз кейинга қолдиринг.

ТУШЛАР ТАЪБИРИ

Тушлар таъбирида шунчаки эрмак эмас, жиддий қизиқишнинг мавжудлиги катта роль ўйнайди. Тасаввур қилинг, сиз археолог ёки саёҳатчисиз, қадимги шаҳарлар қолдиқларига дуч келдингиз. Тушлар таъбири кўп жиҳатларидан археологик қазилмаларга ўхшаб кетади. Сиз ёдгорликлар топибгина қолмай, улар нима эканлиги ва нимани англатишини ҳам тушунтиришингиз керак.

Бу ва аввалги бобларда тавсифланган тушлар жуда оддий таъбир қилинади. Мен уларни тушлар инсон фаолиятига қандай таъсир кўрсатишини намоёиш қилиш учун келтирдим. Бироқ бундай тушлар камдан-кам бўлади. Тушларимизнинг тўқсон фоизи умуман маънога эга эмас ёки тушунтириш қийин деб ҳисобланади. Уларга тушунмайдиган тилингизда юборил-

ган хат бемаънигарчилик бўлиб туюлади. Лекин сиз ҳақиқатан ўз тушларингизни тушунишга интилсангиз ва уларни таъбирлаш йўлини билсангиз, улар қаршингизда бутунлай янги оламни очади.

Тушларда бирор хабарни етказиш учун белгилар ва мажоз қўлланилади. Белгилар интуициямизга нималар ҳақида ўйлаш кераклигини кўрсатади. Тушлар тили тилшуносликка эмас, кўпроқ шеърийят ёки санъатга оид бўлади. Шундай кичик гипотеза мавжуд — тушларда тил белгилари эмас, рамзлар ишлатилади, чунки инсон онгининг бу қисми тилдан кўра аввалроқ юзага келган.

Тушлар — бизга шууримиз йўллаётган рисолалар, шунинг учун улар ички оламимиз ҳақидаги ахборотни ўзида мужассам этади. Тушлар доним муайян инсон билан боғлиқ бўлади, у қаерда қийинчиликка дуч келганини, нимадан қочишга уринаётганлигини, унга нима етишмаётганлигини, нимага эътибор бермаётганлиги ва нима қилиши кераклигини кўрсатади. Тушнинг 95 фоиз қисмида барча одамлар, махлуқлар, бошқа нарсалар реал ҳаётнинг муайян жиҳатларини ифодалайди. Тушлар таъбири билан шуғулланишдан олдин тушингизда иштирок этаётган барча шахслар — бу, сиз (тушдаги одам сизнинг болангиз, қариндошингиз, ҳамкасбингиз ва ҳ.к. эканлиги очиқ-ойдин бўлган ҳолатлардан ташқари, лекин кўпинча улар ҳам сизнинг аксингиз бўлади, холос).

Мисол тариқасида шундай тушни ўрганиб чиқайлик: тушингизда уйга ўғри тушади, болаларингизни ўғирлаш ва сизга зарар етказишга уринади. Сиз ун-

га қаршилиқ қилмоқчи бўласиз, натижада ҳаёт-мамат кураши бошланади. Сиз уйғониб кетасиз.

Бу тушни субъектив равишда тушунтириб, айтиш мумкинки, сиз унда икки шахс сифатида қатнашасиз — ўғри ва ўз шахсингиз ролида. Ўзингизга савол бериб кўринг: “Мен”имнинг қайси жиҳати болаларимга зарар келтирмоқда? Балки жуда кўп ишларсиз ва уларга умуман вақт ажрата олмаётгандирсиз? Ишда узоқ ушланиб қолишингиз сабабли улар сизга тўйишмаётгандир?

Бу тушни бошқача изоҳлаш ҳам мумкин: балки болалар — бу сизнинг “Мен”ингизнинг беғубор ва беташвиш қисми, сиз эса ўзингиздаги барча жиддий ва мантиқий жиҳатларингизни ифодаларсиз? Балки, характерингиздаги “вазминлик” сизнинг табиийлигингиз ва беғуборлигингизни бўғаетгандир? Бу орқали тушингиз сизга бундай ҳаёт кечириш орқали нималарнидир бой бераётганингизни айтаётган бўлиши эҳтимолдан йироқ эмас. Англагандек бўляксизми?

Тушларни ҳаддан ортиқ “сўзма-сўз” тушунишдан четланинг. Масалан, тушингизда пойга автомобилида тоғ йўлидан соатига юз километр тезликда кетаётган бўлинг. Бошқарувни йўқотасиз, урилиб, ҳалокатга учрайсиз. Бу сиз тез орада автомобиль ҳалокатига учрашингизни англатадими? Эҳтимолдан йироқ. Аслида бу тушда бунчалик очиқ-ойдин бўлмаган нимадир ҳақида хабар берилмоқда. Балки ҳаётингиз бошқарувини қўлдан беришингиз мумкиндир? Қаердадир секинлашингиз керакдир? Балки туш суръатни пасайтирмасангиз, “урилишингиз”, яъни касал бўлишингиз, қадрли нарса ёки цахсдан йироқлашингиз

мумкинлигини айтаётгандир? Тушдаги ўлим одатда ўзгаришларни, бошқа ҳолатга ўтишни, ҳаётингизнинг бир босқичи тугаб, бошқаси бошланишини англатади. Ўзгаришларга ишора қилиняптими? Балки улар жуда жадал рўй берар. Мана шундай изоҳ сизга маъқулми?

Кўрқинчли тушлар — бу шуурингизнинг сизни ҳайратга солишга, ҳаётингизнинг қайсидир жиҳати-га эътиборингизни қаратишга уринишидир. Мисоли, шуурингиз сизга: **“Буёққа қара. Мана буни кечиктириб бўлмайди”**, — деяётгандек. Такрорий тушлар ҳам шу каби — улар онгингизга етиб боришга интилаётган хабарлардир. Агар уларни тўғри талқин қилсангиз, қайта кўрмайсиз. Нотўғри таъбир қиларкансиз, улар қайта ва қайта кўринаверади.

Тушларингизни таъбирлашда ёрдам берадиган бир неча усуллар:

Тушингизга сарлавҳа қўйинг. Сарлавҳа умуман маъносиз бўлиши ҳам мумкин, бунда интуициянгиз ишлаши муҳим. Бу сарлавҳа тушни таъбирлашда калит вазифасини ўтайди.

Бу усул қандай ишлашини кўрсатиш учун қуйидаги мисолни келтираман. Кўп йиллар олдин мен бир лойиҳага пул тикмоқчи бўлдим, у жуда ишончли кўринарди. Битимга келишишимиздан бир оз олдин туш кўрдим — битим иштирокчиларидан бири сассиққўзанни тизгинлаб, етаклаб юрган эмиш. Мен ундан сўрабман: “Нега сассиққўзанни етаклаб юрибсан?” У, бу ишни табиий санаб, шунчаки елкасини қисибди. Уйғонгач, бу тушнинг маъносини излай бошладим. Унга ном қўйдим — “Нимадир сасимоқда”. Натижада мен бу лойиҳага пул тикиш фикридан қайтдим.

Четдан қараганда, мен зўр имкониятни бой бергандек
өдим, бироқ икки йилдан кейин бу битимнинг барча
иштирокчилари банкрот бўлдилар. Ўз тушимга қулоқ
солиб, мен пулларимни асраб қолдим.

Уйғонган заҳотингиз тушингизни ёдга олинг ва
унинг қаҳрамонлари билан суҳбат қуринг. Беш-ўн
дақиқа сизга ҳеч ким халақит бермайдиган бир жой
топинг. Кўзингизни юмиб, хаёлан тушингизни қайта
тикланг. Ҳар бир нарсани аниқ тиклашга урининг —
ўша воқеаларни ва ўша иштирокчиларни тасаввур
қилинг. Хаёлингизда тушингизга қайтинг. Уша воқе-
алар қайта рўй берсин, фақат бу гал уларда ўзингиз
хоҳлагандек йўл тута оласиз. Масалан, уйингизга бо-
лаларни ўғирлаш учун тушган ўғри ҳақидаги тушни
олсак, тушингизга кирган воқеаларни қайта тикланг,
лекин ўғри билан курашга киришмай, уни суҳбатта
тортинг. Кимлигини, нимани иташини, нега бундай
қилаётганлигини сўранг. Энди буни қила оласиз, чун-
ки бу “туш”ни ўзингиз бошқарасиз. Хаёлингизда бо-
лаларингиз билан гаплашишингиз мумкин — улар-
нинг жавоблари сизни ҳайратда қолдириши мумкин.
Ҳаммасини жой-жойига қўйишни истасангиз, бу усул
беқиёс ёрдам беради.

Тасаввур қилинг, тушингиз бу — пьеса, уни
қуйидаги бандлар бўйича таҳлил қилинг:

1. *Кириш.* Тушнинг бадий безатилиши ва унда
кўтарилган муаммо моҳиятини англаш.

2. *Сюжет.* Тушингиздаги воқеалар ривож, ҳоди-
салар.

3. *Хулоса.* Тушингиз нима билан тугайди? Олдинда турган муаммо ҳал этилди? Бундай ниҳоя остида нима ётади?

Шу тарзда тушингизни ўрганиш орқали, сиз унинг асосий белгилари қандайлиги ҳақида ўйлаб кўришингиз мумкин. Улар нимани англатади? Ўтмишимдаги қайси ҳодисаларга боғлиқ бўлиши мумкин? Менга ниманинг хабарини бермоқчи?

Тушдаги ўзингизнинг ҳиссий ҳолатларингизни таҳлил қилиб кўринг — бу рамзлар маъносини аниқлашда калит бўлади. Енгиллик ҳис қилганмидингиз ёки кўрқувми, балки дадиллик, гайритабиий куч қўйилиб келаётгандек бўлгандир? Балки тушингизда сиз қотилликка гувоҳ бўлгандирсиз, лекин сизни кўрқув ўрнига қувонч ва кўтаринкилик чулғаб олгандир? Уйғонганингизда эса ўз ҳисларингиздан хижолатга тушгандирсиз? Тушнинг маъносини тушунишда қотиллик пайтидаги ҳисларингиз ёрдам беради. Ҳаётингизнинг қайси қисми ўзгартирилиши (ўлдирилиши) керак? Бу ўзгаришлар рўй берса, қувонч ва кўтаринкилик ҳис қилармидингиз? Бу туш ҳаётингиздаги қандай ўзгаришларга ишора этмоқда? Турлича талқинларни кўриб чиқинг.

Баъзида туш маъноси қанчадир вақт ўтгандан кейингина равшанлашади. Одатда, туш маъноси ойдинлашиши учун бир неча кун ва ҳафталар ўтади, баъзида бу муддат ҳам камлик қилади. Бироқ, қандайдир тушни таъбирлашга эриша олмасангиз ҳам (дастлабки пайтларда фақат тўрт тушдан биринигина таъбирлай оласиз), тушингиз устида ишланининг ўзиёқ шуурингизнинг ўсиши ва ривожланишига хизмат қилади. У

Икки бу даражада мукофотга сабаб бўлмайдиган саъй-ҳаракатларнинг ўзи бўлмайди. Шу билан бирга, тушлар таъбири билан фақат рационал тафаккур нуқтаи назаридан шуғулланиб бўлмайди: бунда интуициянинг ҳақиқияти мантиқникидан кам эмас.

Ҳар бир туш, агар у ёдда сақланиб, тўғри талқин қилинса, узоқ муддатли самара беради. Инсон абадий у билан боғланади, у орқали эса ўз ички дунёсига йўл топади. Тушимизни тўғри шарҳлай олсак, ичимизда нимадир ўзгарган бўлади. Биз излаётганимизни топгандек бўламиз. Куч қуйилиб келаётганлигини сезамиз. Тушни тўғри тушуниш жуда фойдали, чунки инсон ички олаmidан панд-насихат олгач, қониқиш ва хотиржамлик ҳис этади. Тушлар таъбири кўникмаларини ўзлаштиргач, инсон ўз ичидаги қудратли ва чексиз кучга алоқадор эканлигини тушуна бошлайди.

Унингчи боб

ВОҚЕЛИК

Инсон қелажаги унинг ўзида мужассам; у ҳозирда, унинг ички оламида яшайди.

Абраҳам Маслоу

Ҳозирда ҳаётингизда рўй бераётган воқеалар — бу шунчаки тасодифлар эмас, балки онгингизнинг ўтмишдаги фаолияти маҳсулларидир. “Бугун” ингизнинг илдиэлари ўтмишингизга бориб тақалади.

Келинг, шундай бир ташбеҳни кўриб чиқайлик: осмонга боқиб, юлдузларни кўрганингизда, аслида сиз

уларнинг ўтмишини кўриб турган бўласиз, чунки бу юлдузларнинг баъзилари ҳозирда мавжуд эмас. Юлдузлар биздан юзлаб, минглаб ёруғлик йили нарида бўлиб, улардан секундига 300 000 километр тезликда таралувчи нур Ерга фақат юз, минг йиллардан кейин етиб келади. Юлдуз йигирма беш йил олдин порталаган ёки сўнган бўлиши мумкин, лекин биз ҳали ҳам унинг нурини кўриб турамиз ва яна юз йил кўришимиз мумкин, ҳолбуки юлдузнинг ўзи аллақачон сўнган бўлади.

Миянгиз кучидан фойдаланишда доим шу ташбеҳни ёдда тутинг. Чунки, фикрларингизни ўзгартириб, атрофингиздаги воқеликда ўзгаришлар рўй беришини дарҳол сезмайсиз. Янгича онгни ривожлантирган ҳолда эскича воқеликда яшайдиган муддат албатта, бўлади.

Бундай, “рўй берадиган воқеа орзуида” яшаш муддати жуда муҳим: бу даврдаги хатти-ҳаракатларингиз яратмоқчи бўлганингиз воқеликнинг рўёбга чиқишини ё тезлатади, ёки секинлатади. Ўзгаришлар рўй бераётганлигига шубҳалар туғилиши мумкин. Бекорга вақт сарфлаяпман, деган хаёлга боришингиз, ҳафсалангиз пир бўлиши мумкин. Миянгиз ҳеч нарса рўй бермаслиги, ҳаммаси бефойдалигини сизга сингдиришга ҳаракат қилади. Бундай фикрлар юзага келиши табиий, у ҳар биримизда рўй беради. Уларга эътибор берманг, сабрили бўлинг, тиришқоқлик билан олға интилишда давом этинг. Воқелик — бу барқарор ва ўзгармас буюм эмас, балки жараён эканлигини унутмаслик керак.

Барча мавжудот мунтазам равишда ўзгариш ҳолатида бўлади. Ҳаётингиздаги вазиятлар ҳам доим ўзгариб туради, бошқача тус олади, шу сабабли ичингизда муайян фикрларни такрорлаб турсангиз, улар янги воқеликни юзага келтирмай қолмайди. Бу мулоҳаза қилиб кўришга арзигулик иш.

Ўзингизни бўш қўйинг ва бу машқлардан завқ олинг. Ҳар қандай салбий ўй-фикрларни йиғиштинг. Ҳар ишнинг ўз вақти бор, ҳаётингиз аста-секин табиий равишда, қийинчиликларсиз ўзгара бошлайди. Шошмаслик керак.

БУ ЭСЛАТМАЛАРНИ УНУТМАНГ

1. Нима ҳақда ўйлаётганлигингизни доимо кузатиб boring. Бугунги ўй-фикрлар эртанги кунингизни юзага келтиради.

2. Ҳар қандай ҳаётӣ нохушликларга нисбатан муносабатингизни ўзгартиринг. Хизмат пиллапоясидан кўтарилмаяпсизми, шахсий ҳаётингиз изга тушмаяптими, саломатлик панд бераяптими, иш топилмаяптими ёки нуқул омадсизликка учраяпсизми — бари-ни бори-ча қабул қилинг. Бундай эмас, деб ўзингизга сингдиришга интиланг. Худди шундай. Ўзингизга ачинишга, вазиятларни ўзгача қабул қилишга вақт сарфланганг, уларга қарши миян-гиз кучи ёрдамида курашинг.

3. Ҳар кунини ўзингиз учун кундалик ташвишлардан холи “бунёдкорлик лаҳзаси”ни белгилаб олинг. Бу вақтда сиз онг қудратидан қувват оласиз.

Бир кун мен ишимда керак бўладиган ахборот олиш учун бир компанияга қўнғироқ қилдим. Гўшакни қўтарган аёл мендан ярим соатлардан кейин қўнғироқ қилишимни сўради ва деди: “Кечирасиз, лекин ҳозир компьютердан ахборотни ололмаймиз, унда алоҳида дастур ишламоқда”. Гўшакни қўярканман, ўйлаб қолдим: “Мия кучидан ҳам айнан шундай фойдаланамиз. Хаёлий дастурни бажариш давомида миямизни ҳар қандай ташқи таъсирлардан тўсамиз ва дастурни қайта-қайта ишга тушираемиз”.

ЎЗГАРИШЛАР — ЖАМЛАНИБ БОРИШ ЖАРАЁНИДИР

Қизил бўёқ тўлдирилган пипеткани тасаввур қилинг. Ҳар куни сиз сув солинган катта идишга бир томчидан бўёқ томизасиз. Дастлаб ҳеч қандай ўзгариш бўлмайди: бўёқ тез эриб, сувга сингиб кетади. Бироқ ҳар куни бир томчидан томизиб бориб, сув олдин оч пушти тусга қираётганлигини, кейин тўқ қизил аралашмага айланганлигини кўрасиз.

Янги воқеликнинг юзага келишида “пипетка” вазифасини кундалик “бунёдкорлик лаҳзалар” машқи бажаради. Бу лаҳзаларда сиз ўзингиз ҳозирда яшаётган воқеликдан, кундалик ташвишлар, қийинчиликлардан четланасиз. Бу лаҳзалар беш дақиқадан ярим соатгача бўлиши мумкин, буни имкониятингизга қараб ўзингиз белгилайсиз. Айтиб ўтилган усулларни мунтазам қўлаб борсангиз, тез орада тобора кучайиб бораётган самараларни сеза бошлайсиз. Машқларни ҳафсализлик билан қилиш ярамайди — ҳаракатлар бефойда

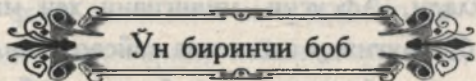
бўлади, астойдил ишлаган одам чексиз имкониятларга
эга бўлади.

Олдиндан кўра билиш неъматига эга эканлигин-
гизни — кундалик вазиятлардан юқорироқ тура олиш
қудрати соҳиби эканлигингизга ишона оласизми?

Ўзингиз учун яратмоқчи бўлган воқелик ҳақидаги
ўй-фикрларни ҳар кунни, бирор кунни ўтказиб юбор-
май мустаҳкамлаб боришга тайёرمىсиз?

Кундалик машқларни тиришқоқлик билан давом
эттирасизми, ҳаётингизда бирор ўзгариш сезмасангиз
ҳам уларнинг муваффақиятига ишонаверасизми?

Агар бу саволларга ҳа, деб жавоб берсангиз, нима-
ни истасангиз, эришасиз. Ҳаётда дадил қадам ташлай
бошлайсиз ва барча истакларингиз рўёбга чиқади.



ФИКРНИ ЖАМЛАШ ВА ТАФАККУР

*Ажойиб ва гўзал фикрни шакллантириш узоқ
вақт талаб этади. Лекин бу фикрни тўлиқ англаб
етишга ундан кам вақт кетмайди.*

Жан Юберт

Кўплаб одамлар фикрни жамлаш нималиги ҳақи-
да нотўғри тасаввурга эгалар. Фикр жамлаш, деганда
уларнинг тасаввурларига огир меҳнат ва мактаб ҳа-
қидаги жуда ҳам қувончли бўлмаган ўйлар келади.
Шу тариқа улар фикрни жамлаш қийин иш экан-
лигига ўзларини ишонтирадилар. Бироқ, агар фильм
кўришдан ёки концерт тинглашдан қувонч ҳис қилган

бўлсангиз, завқли фаолият билан шугулланаётганда фикрни жамлаш табиий ва енгил жараён бўлишини биласиз.

Фикрни жамлаш гайритабиий куч эмас, балки тажрибани талаб қилади. Бу — ҳамма ўзлаштира оладиган ва ривожлантириш мумкин бўлган кўникмадир. Кўпчилик кўникмалар каби у ҳам қанчалик кўп қўлланилса, шунчалик мукаммаллашиб боради. Дарвоқе, фикрни жамлашни ривожлантириб борсангиз, фикрларингизни яхшироқ бошқаришгагина эмас, балки миянинг равшанроқ ишлашига ҳам эришганлигингизни пайқайсиз.

Фикрни жамлаш ва мияни муайян гоёга йўналтириш қобилияти мия кучидан унумли фойдаланишнинг гарови бўлади. Афсуски, миянгизни ҳеч машқ қилдирмаган бўлсангиз, у яхшигина қайсар эканлигини ва доим у фикрдан бунисига сакраб юришга ўрганганлигини кўрасиз. Миясини машқ қилдиришни бошлаган одам бунини дарров пайқайди. Инсон мияси кўпчилик ўйлаганидан кўра беқарорроқдир. Уни бўйсундириб олиш учун кўп тер тўкишга тўғри келади. Сиз айнан шуни ўрганиб олишингиз керак: миянгизни сизнинг истагингизга кўра ўй-фикрлар ишлаб чиқишга ва сизга керакли бўлмаган ўйларни тарк этишга мажбур қилиш. Токи инсон ўз ўй-фикрларига бўйсунаркан, хаёллари уни узоқ-узоқларга олиб кетишларига қўйиб бераркан, у ўз фантазиялари, ташвишлари, орзуларига асирликда қолаверади. Ҳар бир фикр инсонни бошқариш кучига эга. Фикрни жамлашни ўрганиш орқали биз фикрларимиз устидан назоратни ўрнатамиз. Фикрни жамлашнинг турли усуллари ёрдамида

мияни мустаҳкамлаш уни тартибга солади. Бу эса, ўз наъбатида, бизга ўз фикрларимизни фарқлай билиш имконини беради.

Фикрни жам қилишнинг ривожланиши мушакларни ривожлантириш ва мустаҳкамлашга ўхшайди. Спорт залига дастлаб қатнаганингизда биринчи машғулот жуда огир ва ёқимсиздек туюлади. Лекин, ҳар кунни ёки кунора махсус дастур асосида шуғулланар экансиз, тез орада бу ёқимли ва қизиқарли жараён эканлигини тушуниб етасиз. Бундан ташқари, ўзингизни яхши ҳис қила бошлайсиз, чидамлилигингиз ортади ва умумий жисмоний ҳолатингиз яхшиланади. Миянгиз “спорт зали”да ҳам шундай жараён рўй беради. Миянгиз тартиб-интизомга кўникмаганлиги сабабли, фикр жамлашга илк уринишлар қаршиликка учрайди, бинобарин, кейингилари каби самарали бўлмайди. Шунинг учун тутинг ва дастлабки пайтларда шундай ҳолатларни бошдан кечирсангиз, тушкунликка тушманг. Фақат мунтазам машқлардан кейин ижобий натижага эришасиз, натижалар эса, албатта бўлади, ишонаверинг.

ТАФАККУР

Фикрни жамлаш кўникмаларини ривожлантиришнинг энг яхши усули, менимча, тафаккур қилишдир. У ақлни чарчабгина қолмай, муаммони чуқурроқ тушуниш имконини ҳам беради. Тафаккур машқлари машғулотларимизнинг узвий қисми саналади.

Қандай муаммо бўлмасин, юзада ётган гоялар, ҳақиқат ва қонуниятлар орасидан унинг тубига кириб

борамиз, муаммонинг яширин маъноларини чақамиз. Инсоният тарихида ўтган буюк санъаткорлар, ихти-
рочилар, афсунгарлар айнан шундай тарзда билим
эгаллаганлар. Чуқур тафаккурсиз ҳодисалар устидаги
пардани очиб бўлмайди, шу сабабли аксарият одамлар
уларни қамраб турган воқелик ҳақида юзаки билимга-
гина эгалар. Фактлар ва мантикий исботларга таяниб,
бирор нарсани биламиз, деганимизда қанчалик янгли-
шамиз!

Балки ниманидир билармиз ҳам, лекин бу “ни-
мадир” умумий манзаранинг бир қисмигина бўлиши
мумкин, биз эса кўп нарсадан беҳабар қоламиз.

Бир мисол келтиришга ижозат беринг. Ҳали пиш-
маган, кўм-кўклигидан узилган помидор билан тупида
пишиб етилган помидорнинг фарқи нимада? Пишма-
ган помидорни еб, сиз унинг мазасини билдим, дея
оласиз — улар аччиқ ва бемаза. Сиз бунда қисман
ҳақ ҳам бўласиз. Лекин сиз сувли, пишиб етилган
помидор татиб кўрсангиз, аввал адашган эканлигин-
гизни тушунасиз. Кўк помидорнинг потенциал имко-
ниятлари бошида сиздан яширин эди. Шу тариқа, бу
китобни бир бор ўқиб чиқиб, сиз мия кучи қандай
ишлаши ҳақида билишингизни айта оласиз ва сиз ҳақ
бўласиз: бу масала юзасидан сизда асосий тушунчалар
пайдо бўлди. **Лекин китобни шунчаки ўқиб чиқиш**
эмас, унда келтирилган усуллارни амалда қўллаш
муҳимроқ. Буни ўрганиб олгач, сиз назарий билим-
ларгагина эга инсонга қараганда мия кучи сирларини
англаш учун кўпроқ имкониятга эга бўласиз. Муаммо
устида тафаккур юритишгина уни чуқурроқ англаш
имконини беради.

ТАФАККУР ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ

Тафаккур қиларканмиз, миямизни бамисоли қўлчи-роқ сифатида ишлатиб, керакли ахборотни излаган бўламиз. **Тафаккур — бу бир ғоя, фикр ёки ҳақиқатни олиш ва уни чуқур таҳлил қилишдир.** Бу иш мияни тартиб-интизомга бўйсундиради, сиз муаммонинг моҳиятини қайта-қайта кўриб чиқаркансиз, яширин алоқаларни аниқларкансиз ва аввалда кўринмаган боғлиқликларни кашф қиларкансиз, тафаккур объекти устида фикрни жамлашга ўргатади.

Сизни руҳлантирадиган ёки ўзингиз чуқурроқ тушунишни истаган ғоялар ҳақида тафаккур юритиш мумкин. Айтайлик, сиз фикрлар реал кучга эга, деган тушунча устида мулоҳаза юритмоқчисиз. Назорат учун соатдан фойдаланиб (мен тафаккур машғулотларини беш дақиқадан камайтирмасликни ва ўн дақиқадан оширмасликни тавсия қиламан), “фикрлар реал кучга эга” лигига фикрни жамлай бошланг. Бу тушунчага бутунлай сингиб кетинг, у ҳақда чуқур ўйларга чўминг. Ўзингизга: “Бу нимани англатади?”, “Бунинг остида қандай фикр ётибди?”, “Бу менга қандай таъсир қилиши мумкин?”, “Бундан ўзимга фойда чиқара оламанми?” қабалида саволлар беринг. Бу ҳақда ажратилган вақт давомида тафаккур юритинг, миянгизга керакли фикрлардан чалғишга йўл берманг.

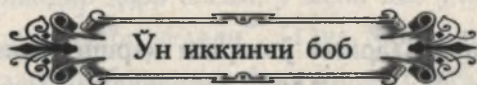
Агар тафаккур юритиш чоғида хаёлингиз қочиб кетаверса (бу албатта, рўй беради), уни юмшоққина қилиб, лекин дадиллик билан тафаккур “нишони”га қайтаринг. Машқларни энди бошлаганингизда беш дақиқа ичида хаёлингиз ўн-йигирма маротаба тар-

қаб кетади. Машгулот давомида умуман бегона ҳаёллар қуйилиб келаверади. Ўтмиш хотиралари, битмаган ишлар ташвишлари, турли истаклар, хавотир ва фантазиялар миянгизда беихтиёр юзага келади ва эътиборингизни торта бошлайди. Сизни асосий ишдан чалғитишига йўл қўйманг. Миянгиз беҳуда фикрларга ўралашиб қолганлигини англаб, уларни унутинг ва келган жойидан мақсадли фикрлашда давом этинг. Миянгиз ҳали жиловланмаган ва бундай тартибда ишлашга кўникмаган бўлади. Унга дуч келган нарс ҳақида фикр юритиш ва ўзига ёққан нарс ҳақида фикрлаш маъқулроқ. Тезда у зерикади — мавзу ҳақида ўйлашга нарс қолмади, деб ҳисоблайди ва фикрлар тарқоқ бўлиб қолади. Бундай ҳисга эътибор берманг, мияни тафаккур мавзуига қайтаринг ва вақт чегараланганлигини унга эслатиб туринг. Бу ақл учун ҳақиқий гимнастика бўлади. Мана шунда миянгиз сизни эмас, сиз миянгизни тўғри ўзанга йўналтириб бошқара оласиз.

Сиз бу машқни бир неча кун ва ҳафталар давомида бажарсангиз, икки иш рўй беради. Биринчидан, миянгизни тартибга ўргатиб ва шу тариқа уни шуғуллантириб, ўзингизда фикрни жамлаш қобилиятини ривожлантирасиз, фаолроқ ва самаралироқ ишлайдиган бўласиз. Иккинчидан, шу пайтгача фикр юритишингиз юзаки ва чекланган бўлган бўлса, энди чуқурроқ тафаккур юрита бошлайсиз. Тафаккур пайтида ҳақиқат юзага чиққанидан қувониш ва руҳланиш чулғаб олишини ҳам ҳис этасиз. Тафаккур юритиш пайтларида кўл остингизда қалам ва қоғоз бўлса, яхши бўлади — ҳаёлга келиб қолган янги гоёлар, фикрлар-

ни ёзиб борасиз. Гояларни ҳиссиёт даражасида қабул қила бошлаганингизни пайқайсиз, бу эса оддий мантиқий англашдан самаралироқдир. Шу тариқа, сиз муаммони чуқурроқ ўргана оласиз.

Миянинг яширин кучини машқлар ёрдамида ривожлантириш мумкин; тўғри ва самарали ўйлаш қобилитига тажриба орқали эришилади. Бугуноқ тафаккур юритиш билан шугулланиш орқали фикрни жамлаш қобилиятингизни ривожлантиришни бошланг. Ишнинг қудратли шуур соҳиби эканингиз ёки ўй-фикрлар воқеликка таъсир кўрсатиши ҳақидаги тафаккурдан ёки ушбу китобда келтирилган, ҳаётингизни тубдан ўзгартириб юбора оладиган бошқа тамойилларнинг биридан бошлашингиз мумкин. Тафаккурингиз нима ҳақда бўлмасин, самараси ҳайратланарли бўлади.



ҚАРАШЛАР ВА УЛАРНИНГ МУСТАҲКАМЛАНИШИ

Ҳақиқий доно фикрлар узоқ тафаккур натижасида юзага келади, лекин улар ҳақиқатан сизники бўлишига эришиш учун яна ва яна пишитиш керак, шунда фикрлар миянгизда муҳрланиб қолади.

Гёте

Ҳаётимизнинг қай бир жабҳасини олманг, у ҳақда инсоннинг ўз қарашлари ва тушунчалари бўлади, уларнинг аксарияти болалик пайтлардаёқ шаклланади

ва умр давомида эш бўлиб келади. Шаклланиб бўлган тушунчаларимизга камдан-кам ҳолларда танқид кўзи билан қараймиз. Табиийки, уларни рост деб ҳисоблаймиз, акс ҳолда уларнинг нима кераги бор? Пул топиш қийин деб ҳисоблар эканмиз, бунинг сабаби ҳақиқатан пул топиш қийинлигидир. Инсон ўзини ожиз санарканми, демак у ҳақиқатан шундай. Агар ҳаётдан ёруғлик йўқ деб ишонсак, демак аслида ҳам ундан ёруғлик чиқмайди. Биз ҳаётнинг ҳар қандай жиҳатини шубҳа остига олишимиз мумкин, лекин инсон ўзининг тушунчаларига ўла қолса танқид кўзи билан қарамайди.

НИМАГА ИШОНСАНГИЗ, ЎШАНГА ЭРИШАСИЗ

Ўз тушунчаларини ўзларига қарши ишлатган инсонлар кўп учрайди. Муаммоларингизни чуқур таҳлил этсангиз, уларнинг аксарияти нотўғри ёки тор қарашлар туфайли юзага келганлигини кўрасиз. Шу сабабли, одамлар билан ўзаро муносабатларда мураккаб вазиятлар пайдо бўлганда, инсонлараро муносабатларга бўлган ўз қарашингизни таҳлил қилиб кўринг. Қарашларингизни қайта кўриб чиқинг. Худди шу тариқа, саломатлигингизда муаммолар юзага келса, саломатликка оид қарашларингизга эътибор беринг, агар молиявий қийинчиликларга дуч келсангиз, пулларга бўлган муносабатингизга эътибор бериш зарур бўлади.

Маърузаларимнинг бирини яқунлаганимда ўттиз ёшлардан ошган эркак киши ёнимга келди ва паст овозда кам пул топиши ҳақида сўзлаб қолди. Топоади-

гани рӯзгорни бут тутишга етарли экан-у, жамғаришга етмас экан. “Менда ҳеч қачон етарли пул бўлмайди, — елкасини қисди у. — Одам бўлишим қийин”.

Бу одамнинг шуурида мустаҳкам иддиз отган “Менда ҳеч қачон етарли пул бўлмайди” ва “Одам бўлишим қийин” тушунчалари фаол иш бериб, унинг атрофида шунга яраша муҳит ҳосил қилгандилар. Ундаги пулга оид салбий қарашлар шу иккиси билан тугамаса керак, деган фикр билдирдим. Чунки ўз тажрибамдан маълумки, аксарият салбий тушунчалар ортидан ўзларига ўхшаш фикрларни дум қилиб юрадилар.

Мен ундан пуллар ва муваффақият ҳақидаги қарашларини қоғозга туширишни сўрадим. Юзага келган рўйхат кўп нарсага ойдинлик киритди. Унда: “Мен кимдандир қарз олсам, у мени деб учма-уч ҳаёт кечиришига тўғри келади”, “Пул топишнинг ҳамма яхши усуллари банд қилиб бўлган”, “Пул топиш қийин иш”, “Ҳамма омадли инсонлар — худбинлар, мен эса худбин бўлишни истамайман”, “Муваффақиятга эришиш учун кўп нарсаларни қурбон бериш керак” каби кўп учрайдиган тушунчалар бор эди. Қанчалик ўзини ерга урувчи ва чеклаб қўювчи гаплар!

Бу одамнинг молиявий муваффақиятга эришмаганлиги ажабланарли иш эмас. Ахир у ўзининг шуури билан тинимсиз жангга киришганди. Шуури эса гўёки у албатта, худбинга айланиши, бошқаларни оёқости қилиши ва яхши пул топиш учун кўп нарсани қурбон қилиши ҳақидаги юзлаб тушунчаларга тўлган.

Бошқа бир маърузамда эса касалликдан боши чиқмайдиган бир аёл ўз қарашларини таҳлил қилди ва

доим ўз-ўзига “Ҳамма касал бўлади”, “Ҳавода касалликлар кўп”, “Доим ниманидир юктириб юраман”, “Танам заиф”, “Касаллик бари бир енгиб қўяди” дея сингдириб келган экан. Яхшиям, у вақтида янги, ижобий қарашларни ўзлаштириб, ўз саломатлигини тиклаб олишга эришди.

Шуурингизнинг нималар банд этганига беэътибор бўлманг. Агар уни ташвишли, салбий ёки тор фикрлар эгаллаган бўлса, шуурингиз уларни ҳақиқат деб қабул қилади ва уларга мувофиқ ишлай бошлайди, ҳаётда тегишлича ҳолатларни ўзига чорлайди. Агар камбағалликка, омадсизлик ва бахтсизликка ишонсангиз, шуур бу тушунчаларни воқеликка айлантириш учун бор кучини сарфлайди, бунинг минглаб йўлларини топади.

ИЛОН ЮТГАНМИСИЗ?

Хўжайиннинг уйига бир вазифа билан юборилган нодон деҳқон ҳақида қадимий ҳикоя бор. Хўжайини уни хонасига олиб киради, косада шўрва беради. Деҳқон қошиқни қўлга оларкан, косада кичкинагина илон борлигини кўради. Хўжайин нотўғри тушунмасин, деб у шўрвани индамай ичиб қўяди. Бир неча кундан кейин шундай қаттиқ огриб қоладики яна хўжайиннинг уйига қайтишига тўғри келади. Бой уни яна хонасига олиб киради, кичкина пиёлада дори тайёрлайди ва деҳқонга ичгани беради. Хўплаш учун бошини кўтарган деҳқон пиёлада яна кичкинагина илонни кўради. Бу гал жим туришни истамай, бор овози билан ўтган гал айнан мана шуни деб касалга чалинганлигини

айтади. Хахолаб кулган хўжайин шифтда осиглиқ камонга ишора қилади.

— Пиёлада сен илонни эмас, камоннинг аксини кўр-
япсан, — дейди у. — Ҳеч қандай илон йўқ.

Дехқон яна пиёлага қарайди, у ерда, албатта, илон эмас, шунчаки камоннинг акси бўлади. У хўжайиннинг уйини дорини ичмай тарк этади ва бир неча кун ўтмай соғайиб кетади.

Ўзимиз ёки атроф олам ҳақидаги тор қарашлар ва тушунчаларни қабул қилганимизда ҳаёлий илонни ют-гандек бўламиз. У доим бор... то йўқлигига ишонч ҳосил қилгунимизча!

Шуур бир тушунча ёки гоёни қабул қилдими, бас — унинг рост ёки ёлғонлигидан қатъи назар, ушбу тушунчани тасдиқловчи ўй-фикрлар изчил равишда ишлаб чиқара бошлайди. Дейлик, сиз, беихтиёр, қарама-қарши жинс вакили билан муносабат ўрнатиш жуда қийин, деган фикрга келдингиз. Шуурда илдиз отгач, бу тушунча миянгизни “Менга ёқадиган одамни асло топа олмайман”, “Ишончли ёр топиш иложсиз”, “Севги абадий эмас” каби фикрлар билан заҳарлай бошлайди. Кўнглингизга ўтиришган инсонни учратганингизда эса миянгиз: “У унчалик яхши эмас шекилли”, “Уриниб ҳам кўрма. Бари бир ҳеч нарса чиқмайди” ёки “Мен унга асло ёқмайман” деб такрорлай бошлайди. Бундан ташқари, “Мустаҳкам муносабатлар ўрнатиш жуда қийин” деган тушунча ўрнашиб олган миянгиз худди оҳанрабодек, ўзига мана тушунчани исботловчи вазиятларни жалб этиб, аксини кўрсатувчи ҳолатларни четга сура бошлайди. Зеро мия

воқеликни бузиб кўрсатиб, уни сизнинг қарашларингизга мос кўринишга келтиришга қодир.

Ўзингизни ожиз санайсизми? Кам пул топасизми? Касалликдан бошингиз чиқмаслигига ишонасизми? Миянгиз бу тушунчаларга инкор қилиб бўлмайдиган далиллар топади ва унинг бутун фаолияти буни яна бир бор тасдиқлашга қаратилади.

Бошқа томондан, ўзингизнинг голиб эканлигингизга, йўқ жойдан пул қилиш мумкинлигига, саломатлигингиз аъло даражада эканлигига ишонишингиз билан ушбу тушунчаларнинг исботи ҳам юзага чиқиб туради.

ТУШУНЧАЛАРНИ АҚЛ БИЛАН ТАНЛАНГ

Ҳаётнинг ҳар қандай муаммоли вазиятида сизнинг ўзингиз ҳам муаммо, ҳам унинг ечими бўласиз. Бу галати кўринар, лекин қаршилиқ ташқаридан бўлмайди. ўзингиздан, ўзингизнинг ички тушунчаларингиздан юзага келади. Шуурингизда янги тушунчалар юзага келганда, қаршингизда бутунлай янги воқелик намоён бўлади.

Айтайлик, “дўст топиш қийин” эканлигига ишонасиз. Бу билан сиз ўзингизнинг танишишни истамаслигингизни оқлайсиз. Бунда сизнинг айбингиз йўқ — ахир бу қийин иш! Бундан келиб чиқадики, сиз янги танишувлардан қочасиз. Тушунчангиз сизга дўстларингиз йўқлигида сиз айбдор эмаслигингиз ҳақида ёлгон тасаввур беради.

Агар уни “янги танишлар орттириш осон” деган тушунчага ўзгартирсангиз, албатта, телефонингиз тушликка таклифлардан ёрилиб кетай, демайди. Балки ҳеч ким билан танишмассиз, лекин бу муаммога муносабатингиз ўзгаради. Тўсатдан тушунаси — бундай муаммонинг ўзи йўқ, уни ўзингиз ўйлаб топгансиз. Атрофингизда юзага келган воқелик учун масъулиятни ҳис этиб, ўзингизда нималар ўзгартириш кераклигини таҳлил эта оласиз. Баъзида қарашлардаги озгина ўзгариш ҳам янги, чексиз имкониятларни кашф этишга қодир.

Янги танишлар орттириш унчалик қийин эмаслигига ишонч ҳосил қилгач, бу тушунчанинг кўплаб исботларини кўрасиз ва бу янги воқеликдан кўпроқ фойда олиш учун зарур бўлган ўзгаришларга эриша оласиз.

УЛУҒВОРЛИГИНГИЗНИ ИСБОТЛАНГ!

Янги, ижобий тушунчалар ўйлаб топишга интилинг, майли, уларга ўзингиз ишонмасангиз ҳам бўлаверади. Шуурингизда ҳар қандай фикр ёки гоёни мустаҳкамлашингиз мумкинлигини ва мия уни қабул қилишини, фақат бир неча бор ҳиссиётлар чигиригидан ўтказиш кераклигини ўзингизга эслатинг.

Мия нимага одатланса, ўшанга кўра ишлайди. Миянгизда тор тушунчалар илдиз отишига қўйиб бердингизми, уларни ҳайдаш учун янги ижобий гоёлар ишлаб чиқишингиз ва то эскиларини сиқиб чиқармагунича такрорлайверишингиз керак бўлади. Шу тариқа, кичик ақлий ҳашар уюштириш: мебелни алмаштириш ва

деворларни оқлаш лозим. Неча йиллик “қадрдонингиз” бўлмасин, барча эски, салбий ва ўзингизга зарар етказувчи тушунчаларни тарк этиш вақти келди, уларни янги тушунчаларга алмаштиринг.

Қуйидаги рўйхатни диққат билан кўриб чиқинг ва унда сизга одатий бўлган тушунчалар бор-йўқлигини айтинг.

Мен бунни қила олмайман.

Мен бундан кўпроғига асло эриша олмайман.

Ҳозир имкониятларим чегараланган.

Минг марта уриниб кўрдим.

Бошқалардан ўзиб кетиш жуда қийин.

Нима билан машғуллимнинг аҳамияти йўқ.

Нимадир ўхшамаслиги ҳам керак, бу ўткинчи.

Ҳаёт — мураккаб. Нимагадир эришиш учун кўп ишлаш керак.

Ҳеч нарса осмондан тушмайди. Ҳозир менинг даврим эмас.

Нима қилишни билмайман.

Бу тушунчалардан биттаси бўлса ҳам сизга таниш бўлса, унинг ўрнига яхшироқ, янгича тушунчалар топишни бошланг. Муваффақиятга эришиш — омадсизлик бизга “инъом” этган барча оқловлар, важ-корсонлар ва бошқа “енгиликлар”ни тарк этиш истагига ва бунга эришиш учун иродага эга бўлиш демакдир. Миллионлаб оламлар мавжуд аҳволларидан қоникадилар ва уни ўзгартиришга уринмайдилар. Уларнинг фикрича, ҳаёт ўта машаққатли ва инсоннинг қўлидан ҳеч нарса келмайди. Уларни елкаларидан яхшилаб силкитиб, ҳушларини жойига келтирадиган мард йўқ. Сиз ундайлардан эмасмисиз?

ЎЗ ИМКОНИАТЛАРИНГИЗНИ ЎРГАНИНГ

Биринчи қадам.

Молиями, муносабатлар, оила, саломатлик, бизнес ёки бошқасими — ҳаётингизнинг ўзингиз қийинчиликлари ҳис эътаётган бир соҳасини танланг. Бу борадаги қарашларингизни ёзиб чиқинг. Вақтингизни аяманг, ҳеч нарсани яширманг. Фикрингизча ҳис этишингиз лозим бўлган нарсаларингиз ёки ўзингиз тўғри деб билган нарсалар ҳақида ёзманг. Аслида нималарни ҳис қилаётган бўлсангиз, шуни ёзинг. Ёзиб бўлгач, рўйхатни кўздан кечиринг — тор қарашлар бормикан? У тушунчалар ростми, ёлгонми — ҳозир бунини ўйламанг. Вазифангиз — қарашлардаги тор фикрларни топиш. Агар тўғри амалга оширсангиз, бу жараёнингнинг ўзи анча нарсага ойдинлик киритади.

Иккинчи қадам.

Ҳар бир тор қараш ёнига ижобий тушунчани ёзиб чиқинг. Масалан:

Чекланган қарашлар.

Янги тушунчалар.

Мен яхши пул топиш усулларини топа олмаяпман.

Кўп пул топишнинг кўплаб йўллари бор.

Одамлар билан танишиш қийин.

Одамлар билан танишиш осон.

Мен асло одам бўлмайман.

Мен албатта, муваффақият қозонаман.

Бу лойиҳа устида ишлашга вақтим йўқ.

Бу лойиҳани бажариш учун вақтим етарли.

Қуйида келтириладиган тушунчаларни мустаҳкамлаш техникасидан фойдаланиб, ҳалиги қарашларни ўз

шуурингизда мустаҳкамланг. Ҳар ой бир-икки янги тушунчалар топинг, бир ўтиришда бир дунёсини топиб ташлашга уринманг, Вақт ўтгач, сизнинг фойданингизга самарали иш бераётган кўплаб кучли тушунчаларга эга бўлганингизни кўрасиз.

МУСТАҲКАМЛАШ

Мустаҳкамлаш техникаси жуда содда. Аслида уни тутилганингиздан буён қўллаб келасиз. Аввал уни гапиришни ўрганиш учун ишлатгансиз, кейин — кўпайтириш жадвалини ёдлашга ёрдам берган. Сиз 6 х 6 ёки 8 х 7 неча бўлишини ўйламай айта оласиз, сабаби — уларнинг жавоблари, кўп-кўп такрорлаганингиз туфайли миянгизда мустаҳкам жойлашган. Кўпайтириш жадвалидан намуналарни неча марта ёзганингиз, ёд олганингизни эслаб кўринг. Балки, ўқишни қандай ўрганганингизни эслай олмасиз, лекин, ўшанда ҳам мана шундай йўл тутгансиз — сўзлар ва иборалар тинмай такрорлагансиз ва хато қилганингизда ё ўзингиз тўғрилагансиз, ёки бошқалар тўғрилаб туришган. Энди эса она тилингизда ҳеч бир қийинчиликсиз бемалол гаплашасиз, чунки у миянгиздан чуқур ўрин олган.

Ҳар қандай янги ахборотни бўлгани каби гоялар ва тушунчаларни ҳам, миянгизда мустаҳкам жойлашгандан кейингина автоматик равишда қўллай оласиз. Янги гоядан руҳланиш узоққа бормайди, чунки илҳом, қанчалик кучли бўлмасин, тезда сўнади ва йўқолади. Инсон янги гоядан қанчалик завқ-шавқ туймасин, агар дастлабки кўтаринкиликдан кейин олга юра

олмаса ёки буни истамаса, у албатта ортга, ўзининг
ёски ҳолатига қайтади.

Гоя миянгизда ўрнашиб қолиши учун таъкидлаш
ва тафаккурни уйғунлаштиринг. Гоя ҳақида ўйланг,
ичингизда уни такрорлаб боринг. Барча қарама-қар-
ши гояларни инкор қилинг, фақат шу гоя сиз учун
ҳақиқатга айлансин. Янги гоя ниҳолга ўхшайди: ўзи-
ни тутиб олиши учун суғориб туришни талаб қилади.
Эҳтиёт бўлинг, агар гамхўрлик кўрсатмасангиз, бе-
бошвоқ эски гояларингиз фикрий зарпечаклар каби
бўй кўтарадилар ва ҳали нозик бўлган янги гояларни
бўғиб қўядилар.

Ҳар қандай гоялар ёки тушунчалар онгимизда ил-
диз отишдан олдин униб чиқишлари лозим. Бу эса
вақт талаб қилади. Уни қанчалик суғорманг, “куло-
гидан” тортманг, вақти-соати келмагунча, туп қўйиб
палак ёзмайди. Янги тушунчанинг самараси мияда из
қолдириши учун бир ойдан уч ойгача вақт кетади. Бу
эса ўттиз кундан тўқсон кунгача, ҳар бири беш-ўн да-
қиқадан давом этган кундалик машқлар дегани. Мана
энди, бир-икки мартагина янги гоя ёки тушунчани
ўқиш билан уни ўзларига сингдиришга умид қилган
одамлар нега омадсизликка учраганларини тушун-
гандирсиз? “Мен бунга ишонмоқчи бўлдим, лекин ҳеч
қўлимдан келмади”, — дейдилар улар. Аслида улар
жидду жаҳд билан шуғулланганмиканлар?

Сиз шуурингизда янги тушунчалар яратишга ури-
насиэ ва кўпинча улар мавжуд тушунчаларга зид бў-
ладилар. Янги тушунчаларни бир-икки ой давомида
ҳар кун мустақамлаб бормасангиз, миянгиз ҳеч қан-
дай тушунчаларни қабул қила олмайди. Қўл учиди иш

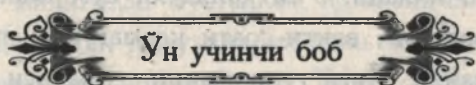
кўриб, вақтни беҳуда сарфлашнинг нима кераги бор? Яхши илдиз отиб, гуркираб гуллаши учун ҳар қандай янги тушунчага вақт ва эътибор керак, акс ҳолда муваффақиятга эришиш қийин бўлади. Энди ортимдан такрорланг:

Илдиз отиб, гуллаши учун, ҳар қандай янги тушунча вақт ва эътибор талаб қилади.

Илдиз отиб, гуллаши учун, ҳар қандай янги тушунча вақт ва эътибор талаб қилади.

Илдиз отиб, гуллаши учун, ҳар қандай янги тушунча вақт ва эътибор талаб қилади.

Англадингизми?



ЎЗИГА БАҲО БЕРИШ

Биздан яширин нимадир кўнглимизга қатъиятсизликни солаверади. Токи “нимадир” деганимиз ўзимиз эканлигимизни тан олмагунимизча, бу ҳол давом этаверади.

Роберт Фрост

Деярли ҳар ким фикримга қўшилса керак: ўзига соғлом баҳо бериш жуда муҳим. Лекин озчиликкина ўзининг мавқеини қандай англашни билади.

Ўзимизга баҳо беришимиз ўтган йиллар давомида шаклланган барча тушунчаларни ҳаёлан тасаввур қилишга асосланади. Бу тасаввур шууримизга шунча-

лик сингиб кетадики, ўз ҳолича яшай бошлайди, биз уни ўзимиз юзага келтирганимизни, демак ўзгартириб, янгилашимиз мумкинлигини унутиб қўямиз.

Келинг, ўзига баҳо бериш қандай кечишини кўриб чиқайлик. Болаликда, инсон “қадр” нималигини илкор ҳис этганимизда, атрофдагиларнинг ўзимиз ҳақимиздаги фикрларини ўзлаштира бошлаймиз. Агар бола ота-онасидан меҳр ба ғамхўрлик кўрган бўлса, улғайгач ўзи ҳақида яхши фикрда бўлиши табиий.

Агар ота-она фарзандини тергайверса, устидан кулишса ёки таҳқирласа, келажакда бундай инсоннинг ўзига берадиган баҳоси пасайиб кетади. Улғайиб, ота уйимизни тарк этамиз ва тенгдошларимиз, ёши улғалар орасига, катта дунёга қадам қўямиз. Саноқсиз янги билимлар бизга ўз таъсирини кўрсатади. Афсуски, сиз одатий ҳаётий тушқунликларга катта аҳамият беришга ўрганиб қолган бўлсангиз, айнан кўнгил қолиши сизнинг сийратингизнинг асосий белгиси бўлиб қолиши эҳтимолдан йироқ эмас.

ЎЗИНГИЗГА ЖИДДИЙ МУНОСАБАТДА БЎЛИНГ

Агар машинага қараб турилмаса, у албатта, бузилади. Агар уйни оқлаб-кўклаб турилмаса, у вайронага айланади. Худди шунингдек, агар кучли ва ҳаётга тўла бўлишни истаган киши ўзига баҳо беришни ҳам беэътибор қолдирмаслиги керак. Ўзингизга нисбатан муносабатингизни доим кузатиб боришни ўзингизга лозим тутинг.

Ҳаёт бири олиб-бири қўйиб пайдо бўлувчи туш-кунликларга, кўнгилсизликларга, мағлубият ва муаммоларга тўла. Агар эҳтиёт бўлинмаса, бу юк сизни ҳаётнинг тубига тортиб кетади. Соғлом турмуш тарзини ушлаб туриш учун ўзингизга юқори баҳо беришни ўрганишингиз керак. Бунга онгимизни ўзимиз ҳақимиздаги ижобий, руҳлантирувчи, кўтаринкилик бахш этувчи фикрларга йўналтириш орқали эришиш мумкин. Баъзида бир оз айёрлик қилиш ва ҳали эришмаган орзуларимизни ҳам қўшиб юборсак бўлаверади. Ёдда тутинг — шуурингиз ҳақми, ноҳақми, миянгизда мунтазам юзага келадиган ҳар қандай тасаввурни қабул қилади. Пировардида бу фикрлар сийратингизнинг бир бўлагига айланади.

Қўйидаги уч кўрсатмага амал қилсангиз, ўзингизга баҳо беришингиз осонлашади.

1. *Сиз ноёбсиз.* Дунёдаги ҳеч бир инсон сиздек фикр юрита олмайди, нимадир бир ишни ҳеч ким сиздан яхши бажара олмайди. Аксарият одамлар ўзларини ўртамиёна деб санайдилар, лекин СИЗ бундай хатога йўл қўймайсиз-ку! Ўзингизнинг ноёб эканингизга далил излаб ҳам ўтирманг; шундай деб ўйланг ва шунга яраша иш кўринг. Ҳаёт эканингиздан ва шу туришингизда яхши эканлигингиздан шодланинг. Обрўингизни билинг ва доимо ўзингизни оқлашга тайёр туринг.

2. *Нимани истасангиз, қилишингиз мумкин.* Ҳаёт бизга чексиз имкониятлар беришини унутиб қўямиз ва кўпинча, кундалик ташвишларга ўралашиб қолиб, бир оз ҳаракат қилсак эришишимиз мумкин бўлган муваффақиятни кўздан қочирамиз.

Сиз исталган мамлакатга йўл олишингиз мумкин;
чет тилини ўргана оласиз;
ўз бизнесингизни бошлай оласиз;
муסיқа асбобларини чалишни ўргана оласиз;
исталган клубга аъзо бўла оласиз;
карьерангизни ўзгартира оласиз;
илмий иш бошлай оласиз;
исталган нарса ҳақида фикр юрита оласиз.

Тегишлича тайёргарлик бўлса, ҳамма ишга қодир-сиз! Миямизда, қудратли компьютерларда бўлгани каби турли-туман вариантларни кўриб чиқувчи катта дастурлар ёзилган. Уларни мен “бизнинг голографик имкониятларимиз деб атайман”. Помидор уругидан помидор униб чиқади. Атиргул фақат атиргул бўла олади. Уларнинг иши — воқеликда мавжуд, лекин сиз чекланмаган салоҳиятга эгасиз. Қандай уруг танламанг, у сизда униб чиқа олади.

3. Сиз ўз устингизда чексиз ҳокимиятга эгасиз. Ҳар тонгда чексиз ҳокимият — чекланмаган имкониятларга эга бўлган ҳолда уйғонасиз. Бунда ўзингизга хос тафаккур образини танлаш қобилияти ҳақида гап кетмоқда. Бу ҳокимият билан нима қилишни фақат ўзингиз ҳал этасиз. Сизда ҳаётингизнинг ҳар қандай соҳасини бунёд этиш, такомиллаштириш ёки барқарорлаштириш имкони бор.

ЎЗИНГИЗ ҲАҚИНГИЗДА ФИКРИНГИЗ ҚАНДАЙ БЎЛСА, ЎШАНДАЙ БЎЛАСИЗ

Тортинчоқ фикрлар — тортинчоқ инсонни;
дадил фикрлар — дадил инсонни;

занф фикрлар — иродасизни;
 кучли фикрлар — шижоат эгасини;
 аниқ мақсадга йўналтирилган фикрлар — аниқ
 мақсадга эга инсонни;
 ожиз фикрлар — ожизни;
 гайратга тўла фикрлар — гайратли инсонни;
 муваффақиятли фикрлар — омадли инсонни шакл-
 лантиради.

Ўзига нисбатан кўнгилчанлик инсоннинг бир умр
 ўзига ачиниб юришига олиб келади.

Меҳр-муҳаббатдан меҳрибон инсон шаклланади.

СИЗнинг ўзингизга бўлган муносабатингиз шакл-
 ланишига ва қандай бўлишига **ЎЗИНГИЗ** жавоб-
 гарсиз. Ўзингиз билан очиқ бўлинг. Хаёлан ўзингиз-
 нинг барча ижобий хислатларингизни тасаввур қилинг,
 ривожлантиринг ва қўллаб-қувватланг.

ЎЗИНГИЗНИ СЕВИНГ

Агар “Мен ҳаммадан зўрман” қабилада бўлмаса,
 ўзини севишнинг ҳеч ёмон жойи йўқ. “Мен боримча
 яхшиман” деган тамойилга амал қилинг; бошқа одамга
 айланишингиз шарт эмаслигини тушуниб етинг. Қизи-
 ги шундаки, сиз ўзингизни борингизча қабул қилга-
 нингиздан кейин ўзгаришингиз ва бутунлай бошқа
 одамга айланишингиз осон кечади. Тўғри, узоқ йил-
 лар давомида ўзига ишонмай ва ўздан кўнгли тўлмай
 келган одам бирпасда ўзини ёқтириб қолиши қийин:
 олға етакловчи ўзини қўллаб-қувватлаш ҳисси юрак-
 нинг тубида қолиб кетган бўлади. Ўзингизга босим
 кўрсатишни тўхтатинг, ахир ўзингизни бошқа биров
 қилиб кўрсатишингиз асло керак эмас. Фақат ўзин-

ғизни қандай бўлсанғиз, шундай қабул қилибгина бошқа хислатларга эга бўла бошлайсиз.

ЎЗИГА ИШОНЧ

Ўзингизга ишонинг. Ўзингизнинг энергияга тўлиб-тошганингиз, ҳаришга қодир эканингиз ва албатта, муваффақиятга эришажагингизга қатъий ишонишдан камини мўлжал қилманг. **Болалигингизда омад келмаганми — унутинг; сиз ҳозир яшамоқдасиз, келажак — кўл етгулик масофада.** Олдинлари омадсизликка учраган бўлсанғиз нима қилибди? Эътиборга арзигулик биргина нарса — ҳозир қандай фикр юритишингиз ва келгусида қандай иш кўришингиздир. Ўзингизга ва ўз кучингизга ишонгач, ҳар қандай турмуш ташвишларини ҳал қила оласиз. Ўзингиз ўзгаргач, атроф олам ўзгарганлигини кўрасиз. Демак, барчаси сизнинг кўлингизда.



ИЖОДИЙ МАЙЛЛАР

Ҳеч бир санъатда мактаб боласининг ишлари-дагидек маҳорат йўқ. Энг буюк санъат — бизнинг ҳаётимиз.

М.К. Ричарде

Ижодий майллар ҳақида гап кетганда одатда ҳаёлимизга ёзувчилар, рассомлар, шоирлар, мусиқачилар — ўзларини санъатда намоён этган шахслар келади. Лекин ижодий қобилиятлар бу билан чекланиб

қолмайди. Ишларни муваффақиятли юритиш, бола тарбиясига янгича ёндашув, шодон ва қизиқарли ҳаёт кечириш ҳам худди санъат каби ижодий ёндашув талаб қилади, баъзи пайтларда улардагидан ҳам кўпроқ ижодий ёндашишга тўғри келади. Руҳланиш ва тасаввур инсонлар билан муносабатлар бўладими, оилада, бизнес ёки ишда, жамиятдами — ҳаётнинг барча жабҳаларида ўта муҳим. Муваффақиятга эришган одамлар ўзларининг ижодий қобилиятларига, нимадир янгиликни тинимсиз кашф этиш ва бошқаларга қарамай, уларни ҳаётга татбиқ этиш маҳоратларига асосланган дадиллик билан яшайдилар.

Сизда ҳам ижодий майл борми? Бу саволга берадиган жавобингиз ҳаётингизнинг кўп жиҳатларига аниқлик киритади. Ўзингизни қандай тасаввур қилишингиз, инстинктларингизга ишониш-ишонмаслигингиз, муаммоларни қандай ҳал этишингиз, гоёларга ва уларнинг татбиқига ёндашишингиз — буларнинг бари сизнинг юқоридаги саволга жавобингизга боғлиқ бўлади.

Гапларимни тушунтиришга ижозат беринг. Бир неча йил олдин мен йирик корпорация ўтказадиган тадқиқотлар ҳақида ҳисобот тайёрладим. Улар компания муҳандисларида ижодий қобилиятлар йўқлиги билан боғлиқ эди. Бу вазифани бажариш учун психологлар жамоаси таклиф этилди; уларнинг вазифаси ижодий ва ижодий бўлмаган одамлар ўртасидаги фарқни аниқлаш эди. Компания маъмурияти, психологлар олган маълумотлар асосида, ижодий фикр юритиши камроқ ривожланган одамлар билан ишлаш усулларини ишлаб чиқишга умид қиларди. Психологлар ижодий

ишчилар бошқалардан нимаси билан фарқланишини аниқлаш учун тест ўтказдилар. Қандайдир сир борми, бор бўлса нимада яширин? Улар таълим, малака, тарбия, хоббилардан тортиб то севимли ранг ва овқат, қизиқиш ва нафратгача қамраб оладиган юзлаб саволлар бердилар. Олимлар тушунчаларни, фикр юритиш шаклларини, қарашларни ўрганиб, ўз саволларига жавоб изладилар. Неча ойлар ва юз минглаб доллар маблағни сарфлаб, психологлар икки гуруҳ ўртасидаги фарқни кўрсатувчи асосий омилни топдилар: **ИЖОДИЙ ФИКР ЮРИТАДИГАН ОДАМЛАР ЎЗЛАРИНИ ИЖОДИЙ ШАХС ДЕБ САНАЙДИЛАР, ИЖОДИЙ ҚОБИЛИЯТИ КАМРОҚ РИВОЖЛАНГАН ОДАМЛАР ЭСА ЎЗЛАРИНИ ИЖОДИЙ ИШГА ЛАЁҚАТСИЗ ДЕБ ЎЙЛАЙДИЛАР.** Мана шу, ўз-ўзидан кўриниб турган ҳақиқат биз ким эканимиз ва қандай яшашимизни кўрсатиб беради.

Ўзларини ижодий шахслар қаторига қўшмаган ва ҳеч қачон янги, биров босмаган йўللардан юрмаган муҳандисларга нима бўлганди? Умуман, инсоннинг нимадир янги нарса ўйлаб топишга қобил эмаслиги нега гашингизни келтиради? Шунчаки, улар ўзларини ўзгаришларга қобил деб ҳисобламаганлар. Бошқа томондан, ўзларини ижодий шахс деб билганлар шунга яраша иш кўрганлар. Улар янги ёндашувлар, гоёлар, ечимлар устида мунтазам ва тиришиб ишлаганлар, бу эса ўз навбатида, улардаги ўз бунёдкорлик қобилиятларига ишончларини мустаҳкамлаган.

Демак, “Ижодий шахсмисиз?” саволининг муҳимлигини кўриб турибмиз; сизнинг жавобингиз тақ-

дирингизни белгилайди. Агар “Ҳа” десангиз, табрикларимни қабул қилинг. Бу бобни ўқиб чиққач эса ижодий майлларингиз янада ривожланади. “Йўқ” десангиз, тушкунликка тушманг. Сиз ҳозир нима деб ўйлашингизнинг аҳамияти йўқ, бари бир сизда ажойиб бунёдкорлик қобилияти бор, фақат уни уйғотиш керак. Бир нечта содда усуллари қўллағач, сиз тез орада ўзингиздаги бунёдкорлик куртакларини очасиз, бу орзунгизни рўёбга чиқаради. Кўп ўтмай, ижодий маҳоратларни ўзлаштирибгина қолмай, ҳаётингиздаги ушбу муҳим воситанинг бутун аҳамиятини ҳис этасиз.

Барчамизнинг фитратимиздан ижодий салоҳият жой олган — бу инсоннинг узвий қисми. Афсуски, кўпчиликни болалигидан ижодий фикрлашга ожиз деб ишонтиришган ва натижада улардаги ижодкорлик куртаклари қуриб қолган. Лекин бахтимизга уни уйғотиш мумкин.

ҲАЁТНИ ФАРОВОНЛАШТИРИШНИНГ ОЛТИТА ИЖОДИЙ СТРАТЕГИЯСИ

1. *Тадқиқотчи бўлинг.* Бу янги фикрларга йўл очишнинг, гайриоддий гоёларни ўзгача излаб топишнинг усулларидан биридир. Тадқиқотчи одатий кўринган вазифаларни ҳал этишнинг ўзгача йўллари қўллашга интилади. У нотаниш оламлар, талқинлар, буюмлар, хизматлар, дўстлар, усуллар, гоёлар ўзларининг кашф этилишини кутиб турганликларига ишонади. Тадқиқотчи ҳамма юрган сўқмоқлардан четланади. Санъат, бизнес, таълим ва илм-фандаги барча салмоқли муваффақиятлар ўрганилмаган соҳаларда

юз берган. Олдинда борувчилар ном чиқармай қолиб кетишдан қўрқмайдилар. Улар муваффақият ва бахт бировларга тақлид қилишда эмас, ўз йўлини топишда эъканлигини тушунадилар. Бундай инсонлар доим олдинда бўладилар, доим огоҳ бўладилар.

2. *Саволлар беринг.* Ҳамма нарса ҳақида сўранг. Сўраш — бу излашнинг бир кўринишидир. Ижодий ҳаёт кечириш эса тинимсиз изланишда бўлиш демакдир. Саволларга жавоб излаш, билишга интилиш — инсон тараққиётининг узвий бўлагидир. Ҳеч нарсага кўр-кўрона ишонманг. “Содда бўлинг, саволлар беринг”, деганди машҳур муҳандис Бакминстер Фуллер. Аҳмоқона саволлар бўлмайди. Саволнинг ичингизда қолиб кетиши нодонлик бўлади. Шундай эъкан, турли-туман саволлар беринг:

Бундай ҳаётнинг менга нима кераги бор?

Нега мен бу ишни қияпман?

Нега ўзимни нимадандир тияпман?

Нимани ўзгартиришим керак?

Нега ҳар тонгда кофе ва нон билан нонушта қияпман?

Нега бадантарбия билан шуғуланмайман?

Қандай қилиб оилам билан кўпроқ вақт ўтказсам бўлади?

Нега мен нуқул битта ресторанга қатнайман?

Қайси қобилиятларимни беэътибор қолдирдим?

Қизиқ, мана бу одам/мижоз/компанияга таклиф киритса, нима бўларкин?

Маҳсулот ассортиментини икки мартага қисқартирсак(кўпайтирсак), қандай бўларкин?

Телевизор кўрмай қўйсам нима бўлади?

Уйни сотиб Мексикага кўчиб ўтсак нима бўлади?

Бир дўстим мана шундай йўл тутди. У ўзига охириги саволни берди, олган жавоби ўзига жуда маъқул келди. У оилали, иккита фарзанди бор эди, уни истиқболли карьера кутарди, лекин у бор нарсасини сотди-да, аёли билан Мексикага кетди. Ота-онаси, аксарият дўстлари уни ақлсиз ва иккита ёш боласига нисбатан масъулиятсиз деб ҳисобладилар, лекин бу уларни тўхтата олмади. Улар Мексикада аҳолиси гўзаллик шайдолари дея донг таратган бир қишлоқни топдилар ва ўша ерда яшай бошладилар. У роман ёзди, аёли кулолчилик билан шугулланди, болалари ҳам янги ҳаёт тарзига кўникиб кетдилар. Улар у ерда қарийб тўрт йил яшадилар, кейин уйларига қайтдилар. Унинг романи бестселлер бўлмаган бўлса ҳам, у ўз қобилиятларига эрк берди ва ҳозирда нашриётда ишламоқда, аввалги ҳаётига қараганда бахтлироқ яшамокда. *“Бу ҳаётимдаги энг дадил ва энг ажойиб ўзгариш бўлганди”,* дейди у табассум билан.

Савол ва жавобларингиз қанчалик галати туюлмасин, ўзингизга тергаманг. Бу иш яширин фаросатнинг очилишига хизмат қилади. Агар ростгўй, софдил бўлсангиз ва ўзингизга қунт билан, ҳаётнинг барча соҳаларини қамраб оладиган саволлар берадиган бўлсангиз, баъзи саволлар эътибор беришга арзийдиган фикрлар ва соҳаларни намоён этишини пайқайсиз. **Бошқа саволлар шу пайтгача кўз юмиб келаётганингиз эҳтиёжлар ва истакларни юзага чиқаради. Биз ҳаммамиз одатларга боғланганмиз: қачонлардир қўл келган, лекин ҳозирда кишанга айланган одатларни касб қилиб олганмиз.**

Келажагимиз қанчалик тез-тез саволлар беришимиз ва ўз тушунчаларимиз, ҳаракатларимиз, маънавий қадриятларимиз, мақсадларимиз, ҳаёт тарзимизни текширишимизга бевосита боғлиқ. Бундай саволлар ижодий ҳаётда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Агар янги-ча истиқболга интилар эканмиз, ўзимизга ўткир саволлар беришимиз ва жавобларга холис қулоқ тутишимиз лозим, бу беҳисоб имкониятлар эшигини очади.

3. *Кўплаб гоёлар ўйлаб топинг. “Яхши фикрда бўлишнинг энг зўр йўли — бу кўплаб фикрларга эга бўлишдир”*, деганди кимё бўйича Нобель мукофоти совриндори Лайнус Паулинг. Агар сизда биргина фикр, муаммонинг биргина ечими бўлса, ҳаракат қилиш учун биттагина йўл бўлади. Бу эса мослашувчанлик ва ўзгарувчанлик талаб этиладиган дунёда хатарли саналади.

“Бир жавоб, бир ечим” қабилидаги ёндашув онгимиздан мустаҳкам жой олган. Кўпинча ечим ёки жавоб излаётганимизда миямизга келган биринчи фикрга ёпишиб оламиз. Ақлингизни машқ қилдиринг ва бир неча ечимлар изланг. Ижодий ташаббускорлигингиз ва ҳаёлотингизга эрк беринг. Ўзингизга айтинг: “Ҳа, бу қўл келади, лекин бундан ҳам яхши йўл бордир?” Иккинчи, учинчи, тўртинчи... йўллارни излаш ижодий фаолликни оширади ва одатда, айнан гайритабиий кўринган иккинчи ёки учинчи йўл сизга тўғри келади-ган ечим бўлади.

Гай Боучард Монреал (Канада)даги реклама агентлигини бошқаради. У ўз мижозларига ташаббускорона ёндашувга катта эътибор беради. Унинг бир қондаси бўлиб, айтишича, муваффақиятининг гарови

бўлган. “Мен доим ўзимни ҳар бир лойиҳада камида учта концепция ўйлаб топишга мажбур қиламан ва уларнинг энг яхшисини танлайман. Тўғри, қонидани бузиш истаги доим кўнглимда туради, — дейди у. — Баъзида биринчи фикр энг зўри бўлади. Лекин мен уни кўрмаганга олиб, яна ва яна бошқа гоёлар излайман, ҳатто биринчи гоёни қўллашимни аниқ билсам ҳам. Баъзида биринчи келган гоёдан фойдаланаман, лекин кўпинча иккинчи ёки учинчи гоёларни танлайман”.

Ҳар гал, битта вариантнинг ўзи етарли, деган фикрга келаётганингизда бу ижодий ёндашув эмаслигини ёдга олинг. Ҳаётда вариантлар, муқобил гоёлар тўлиб ётибди. Муқобил йўللари изланг, онгни ойдин тутинг, қўшимча имкониятлар ва ечимлар топишни ўрганинг.

4. Қондаларни бузинг — одатларга қарши юринг. Ижодий ёндашув кўп ҳолларда эски қонуниятларни бузиш ва янгиларини яратишни англатади. Ишлар қандай қабул қилинган бўлса, шундайлигича амалга оширилишининг ҳеч бир афзаллик томони йўқ. Баъзида қондалардан четта чиқиш, ҳаётда бурилиш яшаш ва бизларни ҳиссиёз қилиб қўйган зерикарли одатлар, қолиплардан воз кечиш такомиллашувнинг энг оқилона йўли бўлади.

Скотти Боумен хоккей оламида тренер-кашфиётчи сифатида машҳур. У ўз ўйинчиларидан ажойиб натижаларга қандай эришишни яхши билади. Скоттининг Детройт Ред Уингс жамоаси 1996 йилги мавсумда кетма-кетига галаба қозониб, МХЛнинг олдинги рекордини янгилаганида, уни тренер сифатида улуғлай

бошлашди. Бундан ташқари, у хоккей бўйича профессионал тренер сифатида шунчалик кўп совринлар олганки, бошқа ҳеч кимда бунча соврин йўқ — 1997 йил феввалида у қозонган ғалабалар 1000 тага етди. Агар жамоа унчалик яхши ўйнамаётган бўлса, Скотти жамоани ўзгартиради — олдин бирга ўйнамаган ўйинчиларни майдонга туширади. Бу ўйинчиларни ўз мавқеларида қолдириш қондасига зид келади, бу қонда моҳияти — ўйинчилар доимо бирга ўйнашлари керак, чунки улар бир-бирини яхши тушунади ва ҳаракатларини олдиндан билиб турадилар. Скотти керакли натижага эришиш учун ноанъанавий комбинацияларни қўллашдан қўрқмаганди.

Мен Нью-Йоркдан бўлган тайёр кийимлар ишлаб чиқарувчи бир одамни муваффақиятга бошлаган ёндашувини ўргандим. *“Ботқоққа ботганимни ҳис этсам, — деганди у менга, — ухлаш тартибимни ўзгартираман. Эрталаб еттида туриб, кечаси ўн бирда ухлашнинг ўрнига тўртда туриб, тўққизда ухлашни одат қиламан. Афтидан, бу ўзгариш янги роялар туғилишига хизмат қилади ва ишчанлигимни оширади”.*

Кейинроқ ўзим ҳам шунга ўхшаш йўл тутдим. Уч ой давомида кун тартибимни шундай қурдимки, ҳар куни икки маҳал ухлайдиган бўлдим. Тонг соат тўртда турардим ва пешингача ишлардим, тушки иккида уйкуга кетиб, олтигача ухлардим, кейин ярим кечагача ишлардим ва яна ухлардим. Бу ишларимнинг самарадорлигини ниҳоятда оширди, бундан ташқари, иккита “тонг” пайдо бўлди, бу пайтларда ўзимни янада тетик ҳис қилардим. Қолаверса, кўпроқ туш кўрардим ва ниҳоят, кўпроқ ёдда сақлардим.

Излаётганингиз натижаларга эриша олмаётган бўлсангиз, балки баъзи қоидаларни ўзгартириш керакдир? Қайси одатларни ва қолипларни тарк эта оласиз? Гафлатдан қандай уйгонса бўлади? Ҳаётингизнинг қайси жабҳаси ўзгаришларга муҳтож? Ташаббусни кўлга олиш вақти келди. Ҳаммаси аралашиб кетишидан қўрқманг. Ҳиссиётлар жойига қайтгач, уринишингиз қанчалик фойдали бўлганлигини кўрасиз.

5. *Хаёлотта эрк беринг.* Хаёлотимиз реал воқелик доираларига сигмайди. Улар чексиз. Нимани тасаввур этманг, ўшанга эриша оласиз. Ижодий тасаввурларимиз турлича вариантлар ва кўплаб сценарийларни ўрганиш имконини беради. Бу неъматдан фойдаланиб, ҳаётимизни ўзгартиришга ва тўғрилашга эришамиз.

Янги гоёлар ишлаб чиқишда хаёлотдан фойдаланишнинг иккита оддий мисолини келтираман.

Тасаввур қилинг, бошқалар буни қандай қилган бўлардилар? Одамлардаги қандай хислатларни қадрлайсиз? Кимни ижодий ютуқлари, гайрати ёки узоқни кўра билиши учун ҳурмат қиласиз? Кимга ўхшашни истаган бўлсангиз, ўшанинг ролини ўйнаб кўринг. Бу танишингиз ёки бегона, ҳаёт ёки тарихда ўтган одам бўлиши мумкин. Уни ўзингизнинг ўрнингизга қўйиб кўринг. У сизнинг муаммоларингиз ёки вазифаларингизга дуч келган бўлсин. Уни ўзингизнинг танангизда деб ҳис этинг ва вазиятга назар ташланг. У инсон сизнинг ҳаётингиз билан яшаб кўрсин. У нима қилган бўларди? Бу инсон (масалан, Жон Кеннеди, Нельсон Мандела, Жон Леннон) қандай йўл тутарди? Қайси тахминларни улар ишлатишган бўлишарди-ю, қайсиларини тарк этишарди? Бу вазиятдан чиқишнинг қан-

дай йўлини топишарди? Қайси билим ва маҳоратларини ишга солардилар? Қандай кескин ўзгаришларга қўл урардилар? Бу жараён ёлгондакам чекловлардан қутулиш ва ҳаёлимизга ҳам келмаган имкониятларни кашф этиш учун ниҳоятда зарурдир.

Тасаввур қилинг — ўша одам сиз билан суҳбатлашиб, сизга маслаҳатлар бермоқда. Бу усул 1996 йилнинг ёзида жуда машҳур бўлиб кетди — ўшанда Боб Вудворд Хиллари Клинтон (ўша пайтдаги АҚШ Президентининг рафиқаси) тарихда ўтган Элеонора Рузвельт билан ҳаёлан суҳбат қурганини айтганди. Бу усулни у Кэмп-Дэвидда дам олаётганда машҳур адиба ва олима Жин Хьюстондан ўрганганди. Бу усул жуда содда бўлиб, ҳаёлотингизни фикрлари ва маслаҳатлари сиз учун қадрли бўлган одамлар билан суҳбатлар ўтказиш учун ишлатишдан иборат.

Жин Хьюстон телебошловчи Ларри Кингни ҳам унинг устози, келгусида телеюлдузга айланган Артур Годфри билан ҳаёлий суҳбат қуришга руҳлантирганди. Бу иш Ларри Кингнинг шоусида, тўғридан-тўғри эфирда, ушбу усулнинг соддалиги ва самарали эканлигини намойиш этиш учун, миллионлаб томошабинлар кўз ўнгида амалга оширилганди. Корпорациялар маъмуриятлари ва профессионал спортчилар бу усулдан интуиция ва руҳланишни кучайтириш учун фойдаланадилар. Бу иш берадими? Келинг, Наполеон Хил айтган сўзларга эътибор берайлик.

Хил — “Фикр юрит ва бой бўл” китобининг муаллифи. У кўзга кўринмас маслаҳатчилари билан ҳаёлан қандай суҳбат ўтказганларини айтиб берганди. Хил Авраам Линкольн, Эндрю Карнеги ва Генри

Форд каби ҳаёти ва фаолияти унда катта таассурот қолдирган тўққиз нафар кишини танлаб олди. Тунда уйқуга ётишдан олдин у кўзларини юмарди ва у билан бирга йигилишлар столи атрофида ўтирган бир гуруҳ одамларни тасаввур қиларди. Бу ҳаёлий учрашувларда Хилл пассив кузатувчи бўлиб қолмасди. *“Суҳбатларда мен шунчаки ўзим учун буюк бўлган одамлар орасида ўтирибгина қолмасдим, балки раис сифатида бу гуруҳни бошқарардим”,* — дейди у.

Хилл буларнинг бари унинг тасавбурида рўй берганлигини ва у ўша одамлар билан суҳбатларига унчалик ҳам ишонмаганлигини алоҳида таъкидласа-да, ҳаёлий суҳбатлар пайтида юзага келган фикрлар мутлақо реал эди ва улар уни *“саргузаштлар ва бойликнинг ажойиб сўқмоқлари”*га олиб чиққанди. Ушбу тизимдан фойдаланиб, у мижозлар билан барча муаммоларини муваффақиятли ҳал қилганди, шу усул унга бениҳоя бойиб кетишга ёрдам берганди.

6. *Кудуқни тўлдириш.* Бу сиз ўзингиз ҳақингизда қайғуришингиз, ўз кучингизни чамалашни ўрганишингиз, иш ҳамда дам олиш вақтларини янада самаралироқ тақсимлашингиз кераклигини англатади. ХХI асрда иш ва дам олиш ўзаро мутаносиб бўлмоғи талаб этилади. Қадимий ҳикмат бор: *“Агар камон тинимсиз таранг турса, синиб кетади”*. Бу ҳикматни рад этиш соғлиқ учун зарарлидир. Ўз ижодий майлларини тан олиш орқали *“ички илҳом”*ни рағбатлантириш маҳорати туғилади. *“Шодонлик ва хилма-хиллик”* — энг яхши рағбатлантирувчи воситалардир.

Дунёдаги кўплаб муваффақият қозонган одамлар йирик кашфиётларга тафаккур юритиш ва қайта ба-

ҳолаш учун вақт топганларидан кейин эришганликларини айтадилар. Бунини тушуниш қийин эмас, чунки “ҳеч нарсаси қилмаслик” билан банд бўлиш сизнинг шурурингиз (ижодий ақлингиз)ни бор кучи билан олдинга интилишга мажбур қилади. Деярли доим ажойиб янги гоёларнинг тугилиши бекорчилик пайтларига тўғри келади.

Қудуқни тўлдирish — бу стандарт шаклда эмас, шодонлик билан фикр юритиш демакдир. Қандайдир гайриоддий, ноанъанавий, рағбатлантирувчи иш қилинг. Кундалик иш-юмушлардан ортиб, ўзингизга совға уюштиринг. Янгича иш ёки хобби билан шуғулланинг: чангида учишми, расм чизишми, шиша буюм ясашми, осмонда учишми, сув тўпи ўйнашми ёки богбонликми — нима бўлса бўлсин, фақат сизнинг “қудуқингиз”ни тўлдирсин ва сизга озуқа бўлсин. Рағбатлантирилган ва руҳланган шуур, майда-чуйдалардан, тақиқлардан чарчаган ҳолатдагига қараганда, янги гоёларга чанқоқроқ бўлади. Агар бундай бекор вақт сарфлаётганингиздан хижолат бўлсангиз, ёдга олинг: сиз қудуқни тўлдирмоқдасиз.

ШАХСИЙ УЙҒОНИШ ДАВРИ

Европада ўн олтинчи асрнинг биринчи ярмидан бошлаб интеллектуал ва бадий уйғониш даври бошланди. Ўрта асрлардаги таназулдан сўнг юзага келган ижодий кўтаринкилик даври Олтин Аср ёки Ренессанс дея аталди. Бу Леонардо да Винчи, Микеланжело ва Рафаэль ижод қилган давр эди. Христофор Колумб Американи кашф этган, Васко да Гама

Ҳиндистонга йўл очган, Кортес Жанубий Америка қиргоқларига тушганди. Европаликларнинг тасаввурлари ва дунёқарашлари кенгая бошлади. Илм-фан қайта тугилгандек бўлди. Коперник Ер Қуёш атрофида айланишини кашф этди, чоп этиш станогини ихтиро қилинди. Бу давр беқиёс интеллектуал ютуқлар ва санъат асарлари асри бўлди, янги гоёлар, янгича маданият одамлари онини ўсишига хизмат қилди.

XXI асрга келиб сиз ўзингизнинг Ренессансингизни уюштиришингиз мумкин. Шу кунгача инсоният тарихида ҳеч қачон инсон бу даражада хилма-хил гоёлар, ўзгаришлар ва муқобил йўللари ҳужумига дуч келмаганди. Янги йўللари, усуллари жўшқинлик билан ҳаётимизга кириб келиб, турмуш тарзимизни ўзгартириб юбормоқда. Кўпинча бу улуғвор истиқбол бизни толиқтириб, тушкунликка тушириб қўяди, аслида эса бундай бўлмаслиги керак. Шууримиз янги воқеликни муваффақиятли ўзлаштиради ва очиладиган имкониятлар ҳақида хабар беради.

Ижодий майллар — бу муваффақиятли ҳаёт кечириб учун керакли кўникмалар. Бахтимизга, бу тугма қобилият бўлиб, уни ривожлантириш мумкин. Уйғонган ижодий руҳ оддий интуициядан кўра анча кучлидир. У — ҳар кунини дуч келинадиган муаммоларни ноёб, ноанъанавий усулда ҳал этиш, кундалик ташвишлардан ва оддий қолиплардан юқори туриш, қалбимизда доимо мавжуд кўтаринкиликдан фойдаланиш ва нооддий ўй-фикрларга амал қилиш қобилиятидир.

Шахсий Уйғониш сизни кутмоқда. Ички ижодий муҳитни кашф этиш ва ундан фойдаланиш, у ҳаётингизни қувноқ саргузаштга айлантиради.

МУАММО ЙЎҚ, ФАҚАТ ИМКОНИЯТЛАР БОР

Ким айтади — омад нима, омадсизлик нима?

Ҳикмат

Кўпчилигимиз ҳеч қандай муаммолар бўлмайдиган, ҳамма нарса ҳал қилинган ва ҳаётимиз “мукамал ҳамда тўлиқ” бўладиган кунни орзу қиламиз. Лекин муаммолар мавжудлигимизнинг муҳим ва зарурий қисми саналади, биз улардан қочишимиз эмас, балки уларнинг моҳиятини англашимиз керак.

Ҳеч нарса тасодифан рўй бермайди. Биз — Коинотнинг бир қисмимиз, у доим бизга муайян белги ва рамзлар йўллайди, улар кўпинча муаммо кўринишида бўлади. Ҳаётингизнинг қайсидир жабҳасида нимадир муаммо юз бердими — бу шунчаки тасодиф эмас. Бу — англашингиз керак бўлган ишорадир. Ўзингизга савол беринг: бу муаммо менга нима демоқчи? Уй-фикрларим ҳақида хабар бермоқчими? Умидларим ҳақидами? Хатти-ҳаракатларим тўғрисидами? Балки муқобил йўللارни кўрсатмоқчидир? Ёки ҳаёт тарзимга ишора этмоқдами? Бу муаммо менга нима дейишга уринмоқда? Эътибор билан боқинг ва яхши-лаб ўйлаб кўринг, балки ҳақиқий сабабини топарсиз. Агар доим ўзингизга раҳмингиз келаверса ёки мураккаб вазият юзага келганда тушкунликка тушадиган бўлсангиз, ўзингизга йўлланган муҳим хабарни била олмай қолаверасиз.

АЛХИМИК БЎЛИНГ

Урта асрлардаги алхимиклар оддий металлари тиллага айлантериш йўлини излаб бутун умрларини сарфлашган. Бу йўлда қанчадан-қанча вақт, қанча маблағ беҳуда сарф бўлган. Урта асрлар алхимияси омадсизликка учрашининг сабаби — унинг тарафдорлари нотўғри йўлдан боришган. **Ҳақиқий алхимик кундалик вазиятларни олтинга айлантериш сирини, ҳар қандай вазиятдан чиқиб кетиш йўлларини ўрганади.** Муаммолар ва қийинчиликлардан фаросатнинг чуқурлашуви учун трамплин сифатида фойдаланади. Асл алхимик муаммолар аслида мавжуд эмаслигини, балки ривожланиш учун қулай имкониятлар борлигини тушунади.

МУАММО ДЕГАН ТУШУНЧА ЙЎҚ, ФАҚАТ ИМКОНИАТЛАР БОР

Инсон ўз кучига ишонса ва ҳар бир вазият замирида ётадиган имкониятларни излашга киришса, бас — ҳайратга соларли билимларни қўлга киритади.

“Тафаккурнинг олга бошловчи кучлари” номли семинарларимга келган маргарет Келли бир кун ишида шу тамойилни қўлаб кўрди. У йирик хусусий шифохонанинг директори бўлиб, иккита ёрдамчиси билан мингдан зиёд беморларнинг кундалик ишларига раҳбарлик қиларди. Агар ёрдамчиларидан бирортаси келмай қолса, иш оғирлашарди. Кунлардан бир кун иккала ёрдамчи оғриб, ишга чиқмаганда унинг ҳоли

нима бўлганлигини тасаввур қилаверинг. У аввал ваҳимага тушибди, кейин “муаммо деган тушунчанинг ўзи йўқ, фақат имкониятлар бор” лиги ёдига тушибди. Қани ўша имкониятлар? Маргаретни шу савол қизиқтирибди.

Маргарет шу пайтгача ишни ёрдамчилари орқали бошқариб келганлигини ва амалда қўл остида ишлайдиган ходимлари билан таниш эмаслигини пайқади. Ўзига-ўзи дебди: *“Буимкониятдан бошқа ходимларни яқиндан билиш учун фойдаланаман”*. У кун давомида шу пайтгача ҳеч бевосита учрашмаган ходимлари билан кўришибди, суҳбатлашибди. Уларнинг хавотирлари, қийинчиликлари билан танишибди, бу эса одатдаги мажбуриятларини янада самарали бажариш усулларини топишда қўл келибди. Кейинроқ, менга Маргарет Келлининг ўзи айтганди: *“Кун ажойиб имкониятга айланди, мен кўп нарсаларга эришдим”*.

Агар Маргарет “муаммо” тушунчасига ўралашиб қолганида, бундай мураккаб вазиятни афзалликка айлантириб юбора олмасди, деб ўйлайман. Унда “Катта қийинчиликка учрадим” тушунчаси “Муаммонинг ўзи йўқ, фақат имкониятлар бор” тушунчасига ўзгарди, бу эса ажойиб натижаларга сабаб бўлган янгича ёндашувларни синаб кўриш имконини берди.

Нэнси Спэнсер билан илк бор танишганимда у жуда мураккаб аҳволда эди. Уни эри ташлаб кетган, Нэнси қўлида уч нафар ёш боласи билан қолганди. Пули йўқ, бирор касбнинг бошини ушламаган, келажаги қоп-қоронғи эди.

Бир қараганда, Нэнсининг бошига ҳал этиб бўлмас ташвиш тушгандек эди, у эса муаммолар йўқлигини,

фақат қулай вазиятлар борлигини эслади. Аммо улар қани? Унинг изланишлари бир ҳафтадан зиёд давом этди, алалоқибат у ўз имкониятини топди.

Ўзига бир олам саволлар бериб тушунди — у доим кимгадир боглиқ бўлиб келган экан: олдин ота-онасига, кейин эрига. Нэнси ўзини жуда ожиз баҳолагани сабабли нима қилиш кераклигини доим бировлардан сўраб келган. Энди тўлиқ тушкун кайфиятда, кўринишидан иложсиз ҳолатда, у ўзига ваъда берди. Ўзи ва болалари ҳурмати, Нэнси аҳволини яхшилаш ва дадил ҳамда муваффақиятли аёлга айланишга қарор қилди. У ушбу таназулни кучли, мустақил шахс бўлиш учун трамплин сифатида қабул қилди.

Нэнсига ушбу китобда келтирилган қоидаларни ўргатишдан мамнун эдим: у тиришқоқ тингловчи эди — ўзига юқори баҳо бериш, тушунчаларни ўзгартириш ва вазифаларни бажариш устида гайрат-шижоат билан ишлади. У кўз ўнгимда ўзгарди, мен унинг оддий қора ишчидан ўзининг гулларнинг улгуржи савдоси билан шугулланувчи компания эгасига айланганлигини кузатиб бордим. Бугун у бахтли, муваффақиятли, ўзига ишонган аёлга айланган, оқкўнгил ва ҳалол инсонга турмушга чиққан. Улар биргаликда бахтли ҳаёт кечирмоқдалар, буларнинг барига сабаб — Нэнси муаммолар имкониятларнинг манбаи эканлигига ишонгани бўлди.

Ҳаётда алхимик бўлинг ва ҳар бир вазиятни қулай имкониятга айлантиринг. Унутманг, биз нолийдиган вазиятларнинг кўпчилиги аслида ўсишимиз ва ривожланишимиз учун зарур бўлган бўлади.

Тасодифий ҳодисанинг қулай имкониятга айланишининг ажойиб мисолларидан бири тадқиқотчи Дон Стуки билан рўй берган. Бир кун у шиша намунасини печда ёдидан чиқариб қолдириб кетади. Кечроқ келиб қараса, у оқариб қолган бўлади. Ҳеч хижолат чекмай, Стуки ижодий ёндашади ва бу ҳолатни ўз фойдасига буриб юборади. Янги ҳосил бўлган модда устида ишлаб, у қизиб турган алангага “бўйсунмаслиги”ни аниқлайди ва келгусида шиша қуйиш технологиясини такомиллаштириб, ўз хатосини иссиққа чидамли шиша кўринишида сотувга олиб чиқди. Ҳозирда Шимолий Америкадаги ҳар бир хонадонда унинг “хато”сини учратиш мумкин.

Ўз хавотирларингиз ва муаммоларингизга мажбурийят ёки тўсиқлар эмас, балки истиқбол ва имкониятлар сифатида қаранг. Мана сизга тадбиркор Кэти Колбининг тарихидан парча: у дислексия билан тутилган ва ўнг томонни чапдан ажрата олмас, соат нечадигини билолмасди. Ҳар бир ишни қийинчилик билан бажарарди. “Менинг лаёқатсизлигим — энг катта афзалликларимдан бири, — дейди у, — у менга фикр юритишда ёрдам берди”.

Бир куни Колби қатъий қарорга келди — йиғиб қўйган 500 долларига “Resources for the Gifted” (“Қобилиятлилар учун ресурслар”) номли фирма таъсис этди. У интеллектуал қобилиятга эга болалар учун мавжуд ресурслар каталогини тузди ва 3500 нафар ўқитувчига юборди. Дастлаб буюртмалар жуда оз бўлди, аста-секин кўпайган бўлса ҳам, биринчи йилларда иш жуда суст борарди. У омбор сотиб олди, лекин бино ёниб кетди. Хизматчи пулларни ишлатиб қўйди. Колби эри

билан ажрашди. Лекин ҳеч нимага қарамай, у “муаммо деган тушунча йўқ, фақат имкониятлар бор” лигига ишонишда давом этди. Ҳозир унинг йиллик айланмаси 3,5 миллион долларни ташкил этади, “Resources for the Gifted” компанияси ўсишда давом этмоқда.

Америка Президенти Франклин Рузвельт параплегия билан оғир ва бировнинг ёрдамисиз ўтириш ёки ногиронлар арачасидан туриш имкониятидан маҳрум эди. Бироқ у мамлакатни “буюк тушкунлик”дан олиб чиқди, номи дунё тарихида энг ҳурматли ва эътиборли сиёсатчилардан бири сифатида сақланиб қолди.

Боб Хоук ичкиликка ружу қўйишдан халос бўлгач, лейбористларнинг йирик етакчисига айланди ва тўрт муддат Австралиянинг бош вазири бўлди.

Вилма Рудольф “тушкунлик”дан зарар кўрган Теннеси штатида камбағал негрлар оиласида тутилди. Ун ёшида полиомиелитга чалинганида ҳаёт Вилмага қувончга тўла бўлиб кўринмаганди. Лекин у барча қийинчиликларни енгиб ўтди ва 1960 йилда Римда ўтказилган Олимпия ўйинларида энгил атлетика бўйича учта олтин медални қўлга киритди.

Ўттиз йил ўтгач бошқа бир олимпия чемпионлигига даъвогар ҳаётидаги энг тушкун вазиятга йўлиқди. Гейл Девере 1992 йилда Барселонада ўтган Олимпия ўйинларига тайёрланарди. Тўсатдан бутун баданига йирингли яра тошди. Қандай касаллик эканлигини ҳеч ким билолмасди. Ахийри Грейвс касаллиги деб ташхис қўйилди, энди товонни кесиб ташлаш хавфи юзага келди. Операцияга икки кун қолганда у соғая бошлади. Ушбу кулфатни енгиб ўтиб, у Барселонадаги 100 метрли югуришда галаба қозонди, кейин уйда, 85

минг томошабиннинг қарсақлари остида 1996 йилдаги Атланта олимпиадасида бу жасоратини такрорлади.

“Мен ниманидир ўзгартиришни истамасдим, — деди Гейл, ўша мураккаб синов кунларини ёдга олиб. — Бу бахтсизлик мен учун омадга айланди. У мени ҳозирги кўринишимга олиб келди, мени кучлироқ ва яхшироқ бўлишимга сабаб бўлди”.

Йирик инвестиция компаниясининг муассис-директори асосий иш бажарувчиларни ишга қандай олиши сири билан ўртоқлашди.

“Биз ҳаётида бир бора бўлсин, йирик мағлубиятга учрамаган битирувчини ишга олмаймиз. Биз мана шундай синов натижасида одамлар масъулиятлироқ ва шижоатлироқ бўладилар, деб ҳисоблаймиз. Мағлубиятлар шахсиятнинг ривожланишига хизмат қилади”.

Сизни шу лаҳзаларда қандай имкониятлар кутиб турибди? Уларни излашни бошламас экансиз, бундан беҳабар қолаверасиз. Камдан-кам ҳолларда имкониятлар сизни кутиб, бошлари узра байроқ ҳилпиратиб турадилар.

Кўп ҳолларда улар муаммолар ва омадсизликлар ортида яширинадилар. Лекин ҳар биримиз учун имкониятлар тўлиб-тошиб ётибди ва сиз янгича ёндашув ёрдамида ўз “муаммо”ларингизни ўргансангиз, сизни ёқимли сюрпризлар кутиб турган бўлади. Бутун курашингиз ва хавотирингиз — бу имкониятлар ва қулай шароитдир.

Арнольд Шварценеггер айтганидек, “Мен курашга жуда ишонаман”.

ЎЗИНГНИ ДАВОЛА

Онг — энг яхши табиб.

Гиппократ

Тафаккур инсоннинг касал бўлиши ёки саломатлигининг тикланишида аҳамиятга эгами? “Беморнинг онгидаги жараёнлар кўп ҳолларда у тузалишни исташ-истамаслигини билишдаги калитдир”, — дейди доктор Карл Симонтон. У дунёга машҳур шифокор бўлиб, Калифорниядаги Саратонни даволаш маркази директоридир. У визуализация усулини қўллаш орқали касалликни даволашда эришган натижалари ҳақида қизиқиш билан сўзлаб беради.

Фикримизча, одамлар онг ва жисмоний қобиқ қанчалик чамбарчас эканлигини энди-энди тушуниб бормоқдалар. Биз энди касаллик боришини ортга буриб юбориш мумкинлигини биламиз. Саратон шиши каби салбий ҳодисаларни йўллашга хизмат қилувчи сўқмоқлар ижобий импульс юбориш учун ҳам ишлатилиши мумкинлигини аниқладик, бу орқали инсон саломатлигини тиклаши ҳам мумкин экан. Ҳар қандай касалликларнинг бориши ва одамлар ўзларини ўзларини даволай олишлари ҳақидаги нутқан назардаги туб ўзгаришлар тўғрисида гапириш мумкин. Доктор Симонтон ва унинг ҳамкасблари қуруқ гаплар ва фалсафа юритиш билан кифояланмайдилар, унинг клиник тажрибалари одатий саратон касаллигига дори излашлардан анча яхши натижалар берди. У мамлакат

бўйлаб саёҳат қилади ва бошқа шифокорларга ўз усулини ўргатади.

Кейинги йигирма йил ичида мен онг қудрати ҳақидаги семинарларимда юз мингдан зиёд одамларга таълим бердим ва ҳайратланарли натижаларни кўрдим: тингловчиларим мультимиллионер бўлдилар, йирик спорт мусобақаларида ғалаба қозондилар. Булар бари ажойиб ютуқлар, лекин менинг усулларим ёрдамида касалликлардан шифо топган юзлаб одамларни кўришим менга кўпроқ ҳузур бағишлайди. Сизга Мартин Брофманни таништиришга ижозат беринг. Унинг таъриhini ўзининг оғзидан эшитайлик.

“34 ёшимда мен шифохонага тушиб қолдим ва докторлар менда орқа мия ўсмаси борлигини айтдилар. Ўсма хавfli бўлиб, аҳволим оғир экан. Менга икки ойдан бир йилгача умрим қолганини айтишди. Бир неча ҳафталик тушқунликдан сўнг мен ўзимга-ўзим ёрдам беришга аҳд қилдим.

Кунига икки марта 15 дақиқадан медитация билан шугуллана бошладим. Миямда ҳаёлий экранни тасаввур қилиб, унда ўз танам ва ўсимтани тасвирлардим. Ҳар бир медитация сеансида мен ўсимта бир оз камайганлигини тасаввур қилардим. Бу шунчаки менинг онгимда юз берарди. Истаган нарсамни тасаввур қила олардим. Саратон хужайралари менинг иммунитетим таъсирида йўқолиб бораётганларини тасаввур қилардим ва ўзимча, ҳар гал ҳаммомга кирганимда улар танамдан чиқиб кетишини сингдирардим. Ички овоз аҳволим яхшиланмаётганлигини айтиб турарди, лекин мен унга кулоқ солмай, тузалапман, деб ўзимни ишонтирардим. Медитация билан шугулланар экан-

ман, такрор ва такрор: “Кундан-кунга аҳволим яхшиланиб бормоқда”, — деб қайтарардим, бора-бора ўзим шунга ишондим.

Медитация билан шугулланишдан ташқари, мен соғайиш ҳисларимни бошқа усуллар билан ҳам мустаҳкамлашга қарор қилдим. Танамда ғалати ҳислар ёки оғриқ пайдо бўлганда мен энди ўсимта катталашиб, ўлимим яқинлашаётганини ўйлаб қўрқмасдим, балки ўзимга бу ўсимтага таъсир кўрсатувчи “энергия” эканлигини, уни қисқартириб, тобора кичикроқ бўлишга мажбур этаётганлигини ва аҳволимни яхшилашини айтардим. Энди мен олдинлари ўзим қўрққан ҳисларни кутиб яшардим.

Ҳар куни мен аҳволимни яхшилашнинг барча эҳтимолий усулларини ёдга олардим. Еяётган таомларимда менинг саломатлигим учун зарур бўлган энергия борлигини ўзимга сингдирардим. Мени севувчи инсонларни эсга олардим ва бу муҳаббат ҳам соғайиш жараёнини жадаллаштирувчи куч дея таъкидлардим.

Бу усул иш берадими-йўқми, тасаввурга ҳам эга эмасдим ва у ҳақда ўзимнинг аҳволимга қараб хулоса чиқаришга қарор қилдим. Ҳар кун, худди ўзимга сингдирганим каби ҳаракатчанлигим ва ғайратим ошиб боради.

Онгимни қайта “дастурлаш”ни бошлаганимга икки ой бўлган, навбатдаги шифокор кўригидан ўтадиган бўлдим. Шифокор ҳайратда қолди: у ўсимтанинг асарини ҳам топа олмади. У ишонмасди. Унинг бу реакциясини мен олдиндан тасаввур қилгандим. Уйга қайтарканман, йўл давомида бу ажойиб хабарни аёлимга қандай айтишни ўйлаб кулиб келдим”.

Бу ягона воқеа эмас. Ўхшаш усуллар қўлланилганидан кейин саломатлик қандай тикланганига кўплаб мисоллар мавжуд.

Ушбу воқеани бир гуруҳ талабаларга айтиб берганимда, бир аёл ўрнидан турди ва ўз тарихини сўзлаб берди:

“Ёш қизалоқлик пайтларимдаёқ ўзимга-ўзим: Менга асло шамоллаш юкмайди, — деб айтардим. Бу фикрни доим такрорлаб юраман ва биласизми нима? Мен ҳеч шамолламаганман”.

У гапни тугатиши билан ёши элликларга бориб қолган, яхшигина кийинган киши ўрнидан турди. “Бу жуда қизиқ, — деди у, — эсимни таниганимдан бери ичимда: “Бир йилда бир-икки шамоллаш етарли”, дердим. Буни доим такрорлаб юардим ва қизиқарлиси, ҳақиқатан йилда бир ёки икки марта шамоллардим”. Ҳаммамиз кулиб юбордик, лекин тегишли хулосалар чиқариб олдик.

1981 йилда ёлланма қотил отган ўқ Америка Президенти Рональд Рейганнинг ўпкасини яралади. Агар бу пайтда Рейган етмиш ёшда эканлигини ҳисобга олсак, вазият анча жиддий эди. Лекин бир газетада шифохонада ётган Президент билан суҳбатни ўқиғач, ҳаммаси жойида бўлишига ишонгандим. Рейган шундай деганди: “Мендан хавотир олманг. Мен доим тез тузаламан”. Соғайишга бўлган ишончни қаранг! Қандай кучли! Биласизми, шу суҳбатдан кейин у қачон ишини давом эттира бошлади? Бир кун ўтмаёқ!

Энди сўрашга ижозат беринг: сиз нимага ишонасиз? “Атрофда грипп тарқаган, менга ҳам юқиши тайин” дейдиган одамлар сирасига кирасизми? Қачон

шамоллаш, грипп ёки яна бошқа бир касалликни юқтириб олишни кутиб яшайсизми? Кутишларимиз ва хавотирларимиз рўёбга чиқиш хусусиятига эга.

Жером Франк томонидан тавсифланган, зарарсиз дориларнинг самарали таъсири ҳақидаги бир қатор синовлар сизнинг ишонишингиз сизда рўй бераётган жараёнга қанчалик таъсир кўрсатишини яққол намоён қилади. Франк тажрибасида синов ўтказиладиган беморларга уч доридан бирини беришарди: жуда кучсиз оғриқни қолдирувчи, зарарсиз, лекин самарасиз плацебо (даволаш хусусиятига эга бўлмаган зарарсиз модда) ва катта миқдорда морфий.

Бефойда плацебо бериладиган беморларни бу морфий дея ишонтиришган ва уларнинг учдан икки қисми оғриқ йўқолганлигини айтишган.

Беморларга морфий бериб, кучсиз оғриқни қолдирувчи берилгани ҳақида айтишганда, беморларнинг ярмидан кўпи оғриқ ҳали ҳам борлигини билдирганлар.

Беморларга безарар дори бериб, аввалги беморларда бу дори бош оғриги уйғотганлигини айтганларида, касалларнинг тўртдан уч қисми бош оғригидан шикоят қилганлар.

Беморлар нимага ишонган бўлсалар, у аслида рўй берган жараёндан муҳимроқ бўлиб чиқди. Тиббий доираларда плацебо эффекти расман тан олинган. Шундай бўлса-да, тажрибани давом эттирдилар. Бу гал шифокорларни ҳам беҳабар қолдирдилар — уларни ҳам алдадилар ва натижалар ҳаммани ҳайратга солди. Шифокорлар морфий деб ўйлаб, плацебони та-

йинлашганда, унинг беморга таъсири ортарди. Кейин тажрибани ўзгартириб кўрдилар. Шифокорлар морфий ўрнига плацебо тайинлаяпман, деб ўйлаганларида, ҳақиқий дорининг самараси тушиб кетди. Шифокорларнинг ишончи беморларнинг ишончи каби дорининг самарадорлигига таъсир кўрсатарди. Қандай қилиб? Шифокорнинг ўй-фикри қандай қилиб беморга таъсир кўрсатиши мумкин? Беморнинг ўзи нима деб ўйлаши муҳимроқ эмасми?

Балки ғайришуурий даражада шифокор беморга дори қандай таъсир кўрсатиши ҳақидаги тахминларини узатар? Агар шундай бўлса, дўстингиз ёки яқин инсонингиз оғриб қолганда бунини эътиборга олиб қўйишингиз фойдали бўлади. Ўз муносабатимиз бизни ва атрофимиздагиларни даволаши мумкин.

ОРГАНИЗМ — ЎЗИНИ ЎЗИ ДАВОЛОВЧИ МЕХАНИЗМ

Танамиз — ажойиб ўзини ўзи тикловчи механизм бўлиб, биз билан нималар рўй бераётганлигини кузатиб боради. Бир ерингизни кесиб олишингиз билан оқ қон таначалари инфекция билан курашгани жароҳатланган ерга отланадилар, тромбоцитлар дарҳол қонни қуюлтириб, жароҳатни ёпадилар. Буларнинг бари автоматик равишда, сиздан сўраб ўтирмай бажарилади. Организм ўзини қандай таъмирлашни яхши билади.

Таомланаётганингизда организмнинг овқатдан озуқавий моддаларни ажратиш олади ва уларни энергия кўринишида тананинг турли қисмларига юборади. Ортиқчалари шлаклар кўринишида чиқариб ташлана-

ди, булар ҳам автоматик равишда рўй беради. Сиз бу ҳақда ўйламайсиз, жараёнларни бошқармайсиз. Қўлингизни синдириб олсангиз, шифокорга борасиз ва у қўлингизни тузатади, шундайми? Асло! Ҳеч бир шифокор шу пайтгача бирорта сингган қўлни тузатмаган. Шифокор суякни бирлаштиради ва тўғри битиши учун боғлаб қўяди ва фақат организмнинг ўзи синган суякнинг битишини таъминлайди.

Организм табиий равишда ўзини ўзи даволашини тез-тез ёдга олинг. Мустаҳкам саломатлик ҳақидаги фикрларни ўзингизга сингдиринг, шунда улар иш беради. Тантанали суратда эълон қилинг:

“Менинг организмим — ўзини ўзи даволовчи механизм”.

САЛОМАТЛИК УЧУН ИККИ ДАҚИҚАЛИК ДАМЛАМА

Ҳар куни икки дақиқа вақтни ўз саломатлигингиз ва кучингиз ҳақида фикр юритишга ажратинг. Бу фикрларни қон айланиш тизимига, ҳужайраларга, мушакларга йўлланг. Энергия бутун танангиз бўйлаб таралаётганлигини тасаввур қилинг. Танангизни сеҳрли, шифоловчи механизм сифатида ўрганинг. Бу машқ бамисоли куч ато этувчи шифобахш дамлама, у сиздан бор-йўғи икки дақиқа вақт талаб қилади.

МУНОСАБАТИНГИЗ НИҲОЯТДА МУҲИМ

Инсон қандайдир касалликка чалинса, дарров ваҳимага тушади. Онг қўрқув исканжасида қолади,

касаллик қанчалик жиддий бўлса, қўрқув шунчалик кучли бўлади. Муаммо яна шундаки, биз касалликни жараён эмас, балки бегона жисм ёки мавжудот сифатида кўрамыз. Собиқ жарроҳ, ҳозирда психиатр бўлиб фаолият юритаётган шифокор Уоллес Эллеброукнинг қуйидаги сўзлари гоят маънили: “Касалликларга ном беришда шифокорлар одатда отлардан фойдаланишди (эпилепсия, қизамиқ, саратон, ўсимта), демак булар улар учун предметдек гап. Улардан бири — қизамиқни олайлик, агар ундан феъл ясайдиган бўлсак, шундай бўлади: “Миссис Жоунс, болангизга қизил тошмалар тошибди” ёки “ўсимта” ўрнига: “Миссис Бейкер, сизда кераксиз ҳужайраларнинг бир оз ўсиши кузатилмоқда”. Бу ҳол шифокор ва беморнинг онгини касалликни янгича жараён сифатида қабул қилишга ўргатади. Жараён эса боши ва якунига эга бўлади”. Албатта, доктор Эллеброукнинг касалликларга ёндашуви тўғрироқдир.

Стэнфорд университети қошидаги тиббиёт мактабидан доктор Кеннет Пеллитер таъкидлайдики, организм таҳдид ҳақиқийми ёки фақат тасаввурдами — фарқлаб ўтирмайди. Ҳаяжонларимиз ва хавотирларимиз моддий касалликларга айланади: организм бизни таҳдидга учраган деб ҳисоблайди, шунчаки ҳаёл эканлигини тушунмайди. Бошқача қилиб айтганда, касалликлардан қўрқадиган одамларда ҳақиқатан касалликларга чалиниш имконияти юқорироқ бўлади, чунки организм қўрқув таъсири остида бўлади.

Бу феномен фарзандли бўлиш соҳасида узоқ даврлардан бери кузатиб келинади. Бостон (АҚШ)да ўтказилган тажрибада, масалан, боласини йўқотгани-

дан кейин кўп ўтмай бўйида бўлган аёлларнинг 60 фоизида ҳомила тушиб қолиши кузатилган, бунга “бешиқдаги тўсатдан ўлим” синдроми сабаб бўлган. Тажриба якунлари бўйича маърузада айтилишича, боласи нобуд бўлган аёллар “организм мусибат оқибатларини унуттунича кутиб туриши” лозим. Йиллар давомида фарзандли бўлишга бесамар урингач, бола асраб олган oilаларнинг қанчасини биласиз? Бола асраб олишгач эса кўп ўтмай аёллар ҳомиладор бўлган. Бунинг сабаби — энди уни фарзандсизликнинг оғир ҳисси қийнамай қўйган.

КУЛГИ ВА ҚУВОНЧ ДАВОЛАЙ ОЛАДИ

Сир эмаски, депрессия ҳолатидаги тушкун одамлар бахтли ва беташвиш инсонларга қараганда кўпроқ касалликка чалинадилар. Тадқиқотларга кўра, таранг руҳий ҳолатлар: хасислик, хавотир, нотинчлик ва қўрқув — иммунитет мустаҳкамланишига тўсқинлик қилади. Бунга қарши курашиш учун бир неча илғор шифохоналар “ҳазиллар хонаси”ни ташкил қилдилар, бу хоналар беморларга шодонлик келтирувчи қувноқ китоблар, ёзувлар, видео, мультфильм ва кинофильмлар билан таъминланганди.

Кулги ва саломатлик борасидаги сўнгги тиббий тадқиқотлар исботлади: қулаётган инсон бош миясидан икки турдаги муҳим гормон — энкефалин ва эндорфин ажралиб чиқади, улар оғриқ, таранглик ва депрессияни бартараф этишга хизмат қиладилар. “Тиббий адабиётда ҳам, оғзаки суҳбатларда ҳам ўз аҳволларини кулги ва юмор ёрдамида енгиллатишга

ва ҳатто тузалишга эришган одамлар ҳақида маълумотлар учради”, — дейди Онтарио штати (АҚШ) терапевти Ширли Роутлиф. Бугунги кунга келиб анъанавий тиббиёт тарафдорлари ҳам бу кашфиётдан фойдаланадилар.

ҲАР БИР КИШИ ЎЗИГА ХОСДИР

Карл Меннинг фондидан доктор Патрисия Норрис беморларни касалликларга қарши онг қудрати ёрдамида курашишга ўргатади. У “Юлдузлар жанги” сюжетларини кўз олдига келтириш ёрдамида ёмон ўсимтадан шифо топган тўққиз ёшли бола ҳақида сўзлаб берди.

“Гаррет Поттер касалликнинг охириг босқичида бўлиб, олти ой умри қолганди. Унда даҳшатли ўсимта бор эди. Нур билан даволаш ҳеч қандай натижа келтирмади. Ўсимта нобоп жойда жойлашгани учун жароҳлик аралашуви иложсиз эди. Бола йиқилиб тушса, мустақил тура олмасди.

У ўз иммун тизимини кучли ва улкан деб тасаввур қилди. Бу “Юлдузлар жанги” фильмига асосланган визуализация эди: у ўз бош миясини Қуёш тизими деб, ўсимтани эса ёвуз, ярамас босқинчи деб тасаввур қилди. Ўзини ўсимтага қарши жангга кириб, уни енгувчи коинот жангчилари бўлинмасининг капитани сифатида кўз олдига келтирди.

Гаррет мана шундай 20 дақиқалик сеансни ҳар кеча ўтказарди. Дастлаб унинг аҳволи ёмонлашишда давом этди, кейин эса аста-секин яхшилана борди. Бем

ойдан кейин мия томограммаси ўтказилди — ўсимта йўқ эди.

Нур билан даволаш бефойда, деган хулосага келин-гач, даволаш учун фақат визуализация усули қўллана бошланди”.

Ҳар бир инсон ўзига хос. Гаррет Поттерда қўл келган техника бошқа одамда иш бермаслиги мумкин. Баъзида ўзгача йўл тутишга тўғри келади.

Лос-Анжелес (АҚШ)даги оғриқни қолдириш бў-лими директори доктор Дэвид Бреслер беморларга ёрдам бериш учун улар қўллайдиган усулни шундай тавсифлайди: “Бир йигитда қаттиқ оғриқлар кузати-ларди. Қўлимиздан келган барча ишни қилдик. Охи-ри психотерапияни қўллашга қарор қилдим”. Йигит-га креслода яхшилаб ўтириб олишни таклиф этиб, доктор Бреслер ундан оғриқни имкон қадар аниқроқ тасвирлаб беришни сўради. Бемор улкан, қопагон ит унинг умуртқасини тишлаб турганлигини “кўра-ётган”лигини айтади. Кейин унга бу ит билан дўст-лашиш, у билан суҳбатга киришиш таклиф этилади. Шундай қилгач, бемор оғриқ қолаётганлигини ва бо-ра-бора умуман тўхтаганлигини айтади. Бошқа кўплаб одамларда бўлгани каби у ҳам касаллик билан кура-шишни бас қилганидан кейингина шифо топди.

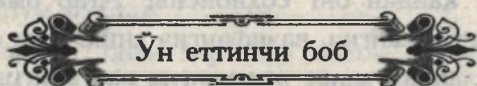
Атлетикачи Кевин О'Нил онг қудратидан фойда-ланиб ўз карьерасини сақлаб қолди. Велосипеддан йиқилиб тушгач, у жиддий жароҳат олди: бир қўли суяги майда-майда бўлиб синганди. Бу унинг ўзига бўлган ишончи сусайтирди. Триатлон бўйича муҳим мусобақага бир ҳафтагина қолганди. Спортчи танаси-га кириб, ўз қўл суякларини битталаб териб чиқаёт-

ганлигини тасаввур қилди. Бундай визуализация на-
тижасида суяклари кутилганидан икки баробар тезроқ
битди ва у мусобақада қатнаша олди.

Бундай воқеаларни чексиз давом эттириш мумкин.

Муҳокамаларни хулосалаб, ванкуверлик доктор
Пол Ренининг қуйидаги фикрларини келтираман:
“Онг — бу фойдаланилмаган ресурс, уни ҳали тў-
лиқ ўрганиб чиқиш керак. Айнан у изчил тадқиқотлар
мавзуи бўлиши керак”. Нобель мукофоти лауреати
Жошуа Ледерберг эса тадқиқотларнинг бу соҳасини
“замонавий тиббиётдаги энг муҳим қадам” деб ном-
лаганди.

Саломатлигимиз ўз қўлимизда ва биз уни сақ-
лашда, даволанишда муҳим ўрин тутишимиз керак.
Дардга чалинганда, индамай касалликка бўйсуниб
ярамайди, сиз ўзингиз даволанишингиз учун жавоб-
гарликни бўйнингизга олишингиз керак. Ахир доктор
Альберт Швейцер айтганидек, “Ҳақиқий шифокор —
бизнинг ичимизда”!



ОМАДЛИ ИНСОН ОНГИ

*Ер сенга неъматлар бераверади, лекин ўзингга
кераклигини ундира олмасанг, улардан сенга фой-
да бўлмайди.*

Халил Жуброн

Молиявий мустақиллик ҳақида орзу қиладиган ҳар
бир инсон ўзида омадли инсон онгини ривожланти-

риши лозим. Эътибор беринг, мен “ривожлантириш” дедим, чунки бундай онг ўз-ўзидан юзага келмайди. Ҳеч ким бундай онг билан тугилмайди, у ҳеч кимга шунчаки инъом этилмайди. Бу даражага чиқиш учун ақлни тегишлича созлаш, чархлаш керак, шунда у ҳамма жойда муваффақиятни ва имкониятни кўра оладиган бўлади.

Омадли инсон онгининг қарама-қаршисида кўпчиликка таниш бўлган омадсиз одам онги туради. Омадсизнинг онги фақат камчиликларни ва чекловларни кўради ва уларни худди йўл кўрсаткичлар каби ҳар ерда учратади, улар фақат камбағаллик ва қийинчиликка олиб борадигандек туюлади. Бундай фикр юритиш орқали ҳеч ким, ҳеч қачон молиявий муваффақиятга эриша олмайди — бу иложсиз ишдир. Сиз бир вақтда икки йўлда — бойликка ва камбағалликка қараб юра олмайсиз, чунки улар қарама-қарши жойлашган. Иккала йўл ҳам аниқ белгиланган ва бунинг ҳеч яширин жойи йўқ, қайси йўлни танласангиз, у охир-оқибат сизнинг тақдирингизни белгилайди.

Демак, қандай онг соҳибисиз? Агар омадсизнинг онгига эга бўлсангиз, вазифангиз аниқ. Сиз онгингизни кишанлардан халос этишингиз ва ўзингизда омадли инсон тафаккурини ривожлантиришингиз керак.

Қуйида омадли инсон фикр юритишини шакллантириш учун амалга оширилиши лозим бўлган беш қадам тасвирланган.

БИРИНЧИ ҚАДАМ. МУВАФФАҚИЯТГА ИШОНИНГ

Муваффақиятга ишонч тўртта асосий тушунчадан иборат.

Биринчи тушунча — дунё бойликларга тўла.

Омадли инсон онги Коинот ҳар нарсага тўла ва у ҳар ким учун очик, фақат неъматларни қабул қилса бўлди, деб билади. Табиатта назар ташланг: у сахий, тежаш нималигини билмайди, неъматлар тўкин-сочин. Осмондаги юлдузларни санаб кўринг: кўлингиздан келмайди, ҳеч ким ҳеч қачон бунинг уддасидан чиқа олмаган ва чиқа олмайди ҳам. Даладаги ёввойи гулларга назар ташланг, улар узоқ-узоқларгача тўшалиб ётибди.

Қаерга қараманг, ҳамма жойда тўкинликни кўрасиз. Худди шундай, бозорда ҳам имкониятлар мавжуд, фақат уларни кўриш учун эътиборни жам қилиш керак. Имкониятлар чекланганлиги юзага келиши мумкин бўлган биргина жой — бу сизнинг ақлингиз.

Омадсизнинг онги айтади: “Мен боришим мумкин бўлган ерлар кўп эмас”, “Агар менда кўп нарсалар бўлса, кимдадир ўша нарсалар етишмай қолади” ёки “Агар мен хизмат пиллапоясидан кўтарилсам, кимдир ундан маҳрум бўлади”.

Омадсизнинг онги ҳар бир инсон бир хил мақсадларга эришиш учун бошқалар билан курашишига ва теварак-атрофда имкониятлар жуда чегараланганлигига ёки пул доим етишмаслигига ва ҳамма нарса қимматлигига ишонади. Яхшилаб ўйлаб кўринг, бу фикрлардан бирортаси сизнинг хаёлингизни банд этмаяптими — бу ҳол омадсизнинг онги ақлингизга эга чиқаётганлигини кўрсатади.

Иккинчи тушунча — ҳаёт қувонч ва қониқиш келтиради.

Омадсизнинг онги ҳаётнинг огирлиги ва муаммоларга тўлалигига ишонади. У нимагадир эришиш учун қаттиқ меҳнат қилиш кераклигига амин.

Мақсадга эришиш учун кўп ишлашингиз керак, ҳамма нарсага огир меҳнат билан эришилади, деб ўйловчи кўлаб одамларни учратгансиз. Бундай фикрга эга бўлгач бошқача бўлиши ҳам мумкин эмас эди. Аввалроқ тушунчалар ҳақида нима деганимни эслайсизми? Қандай тушунчани танламанг, ақлингиз уни кўллаб-қувватлаш учун етарли асослар топади. Кўпчилик ҳаётни қаҳрли ва огир деб биладими, улар учун шундай бўлади. Омадсизнинг онги доимо муаммоларни, ҳафсаланинг пир бўлишини қидиради, кутади ва уларга дуч келади.

Омадли инсоннинг онги ҳаётга саргузашт сифатида қарайди. У рағбатлантиришни кутади, ҳаётдан қувонч ва қулайликни излайди, уларга йўлиқади. Агар қандайдир муаммо ёки қийинчиликлар юзага келса, уларни чорлов сифатида қабул қилади. Натижада доим янги имкониятлар ҳамда ечимларни топади. Омадли инсоннинг онги ҳаётнинг қадрига етади ва ҳар бир чорлов унга янада каттароқ мукофот, янги саргузаштлар ва қониқишлар келтиришини билади. **Ҳаёт қувончга тўла, бойлик ва саховат, янги таассуротлар ва муваффақият сизни муюлиш ортида кутиб турибди.**

Учинчи тушунча — ҳаётимнинг ҳар бир жиҳати чекланмаган имкониятларга эга.

Омадсизнинг онги унинг атрофида ҳеч қандай имкониятлар йўқлигига, у билан рўй бериши мумкин бўлган энг яхши воқеа шу, ҳозирги воқелик эканлигига ишонади. У сизни, нима билан шугулланманг,

барча яхши гоёлар кимлардир бошқаларга аллақачон тегишли эканига ёки ҳозир янги ажойиб гоёлар пайти эмаслигига ишонтиришга уринади. Омадсизнинг онги учун вазият доим чорасиз бўлади, нимагадир уриниб кўришнинг маъниси ҳам бўлмайди.

Омадли инсон онги ҳаётингизнинг ҳар бир жиҳати кўплаб, жуда кўплаб имкониятларга эгаллигига ишонади. Бир, икки... ўнта эмас, чексиз имкониятлар бор, деб билади! “Қани улар?” — сўрайсиз сиз. Ҳамма ерда! Кўзингизни очинг, омадли инсон онгига ишонинг, шунда тез орада уларни кўра бошлайсиз.

Бир воқеани сўзлаб беришимга ижозат беринг. Бир неча йил аввал мен байрам арафасида барвақт турдим ва ўзим учун жуда яқин бир аёлга атаб ўнта кичкина совғани яшириб қўйдим. У ўрнидан тургач, унга атаб совғалар яширганимни айтдим. У тезда ўрнидан турди ва қизиқиш билан излай бошлади. Ярим соатдан кейин учта совғани топди. У хурсанд бўлди, ҳаммаси шу деб ўйлаб, уларни очгани ўтирди. “Улар учтагина эмас”, — дедим мен ва у яна ўрнидан туриб, янада каттароқ қизиқиш билан излашда давом этди. Яна иккитасини топгач, бу гал ҳаммасини топдим, деб ўйлаб яна излашни тўхтатди. Тушликдан кейин мен гап орасида ҳаммаси бўлиб ўнта совға яширганлигимни айтдим.

“Ўнта?” — ҳайқирди у аёл ва ҳайратланиб яна қидиришни бошлади, олдин қидирган жойларини бу гал синчиклаб яна бир бор кўздан кечирди. Ахийри, у ўнта совғанинг ҳаммасини топди. Агар мен совғалар ўнта эканлигини айтмаганимда, у ўша учтаси билан кифояланган ва ҳаммасини топдим, деб ўйлаган бў-

ларди. Худди шундай, имкониятлар сони чекланган деб билсангиз, сиз ҳақиқатан ҳам бир нечтагинасини топасиз, агар умуман топа олсангиз. Агар имкониятлар мавжуд бўлмаса, уларни излашга на ҳожат?

Лекин ҳаётингизнинг ҳар бир жабҳасида сизни кўплаб имкониятлар кутиб турганлигига ишонсангиз, уларни фаол излай бошлайсиз. Бу ҳақда ўйлаб кўринг!

Мустаҳкам саломатликни сақлаш учун чекланмаган имкониятлар.

Янги муносабатларни ўрнатиш учун чекланмаган имкониятлар.

Олга юриш учун чекланмаган имкониятлар.

Оилангизга янада яқинроқ бўлиш учун чекланмаган имкониятлар.

Қизиқарли ҳаёт кечириш учун чекланмаган имкониятлар.

Кўп пул топиш учун чекланмаган имкониятлар.

Келинг, пуллар қандай ишлаб топилишига эътибор берайлик.

Менга хусусий тадбиркорлик тизими жуда ёқади. Қашфиётчилик ва кенг тасаввурни рағбатлантирувчи тизим менга жуда маъқул келади. Исталган одам, агар гоёлари тўғри бўлса ва ишга тўғри ёндашса, катта пул топиши мумкин. Бозор — бу ажойиб ҳодиса: у жўшқин ва доим ўзгаришда. Унда қачон биздан фойдаланишар экан, деб кутиб турган имкониятлар тиқилиб ётибди. Бозорда ҳар куни миллиардлаб доллар пул айланади. Пуллар доим ҳаракатда бўлади, турли йўналишларда ҳаракатланади. Шундай экан, бу

тизимга ўз улушингизни қўшиб, ушбу ҳаракатда қатнашсангиз нима бўлади?

Ҳар йили Шимолий Америкада 700 000 дан зиёд янги фирмалар очилади. Уларнинг ҳар бири янги имкониятларни тақдим этади: ҳар бирига котиб, бухгалтер, юрист, реклама агенти, ишчи, техник хизмат бўйича хизматлар, реклама буклетлари, офис мебелни керак бўлади. Имкониятлар, ҳар томонда имкониятлар...

1940 йилда АҚШда 10 000 нафар миллионер бўлганди. 1980 йилда Америка аҳолиси сони икки баробарга ўсди, миллионерлар сони эса 500 000 дан ошиб кетди. 1997 йилда бу кўрсаткич икки миллиондан зиёд эди. Инфляцияни ҳисобга олсак ҳам бу яхшигина ўсиш саналади. Имкониятлар, ҳар томонда имкониятлар...

Цивилизация тарихида ҳеч қачон атроф олам бунчалик тез ўзгармаган. Ҳамма нарса мунтазам ўзгариб бормоқда — энг сўнгги янгилик ҳам ярим йил ўтмай эскирмоқда. Оламнинг кескин ўзгариши ҳар дақиқада янги ва янги имкониятлар юзага келаётганлигини кўрсатади. Ҳар куни кеча мавжуд бўлмаган юзлаб янги имкониятлар пайдо бўлади. Имкониятлар, ҳар томонда имкониятлар...

“Майкрософт” ҳаммуассиси, миллиардер Билл Гейтс эълон қилганди: “Менимча, ҳозир яшаш учун энг ажойиб давр. Ҳеч қачон аввалда иложи бўлмаган гоёларни амалга ошириш учун бунчалик кўп имкониятлар бўлмаган. Ҳозир янги компаниялар ва тижорат корхоналарини очиш учун энг қулай пайт”.

Имкониятларингиз қани? Ўйлаб ўтирмай ишга киришинг ва уларни топинг, улар сизнинг атрофингизда.

Тўртинчи тушунча — муваффақиятим фақат менга боғлиқ.

Омадсизнинг онги пули кўп бўлиш яхши эмас, асосий эҳтиёжларни қондиришга етарли пул бўлса бўлди, деб ўйлайди. Агар бундан сал кўп пулингиз бўлса, демак уни бошқалардан тортиб олган бўласиз. Омадсизнинг онги муваффақиятли одамлар доим худбин, хасис бўладилар, оилаларига гамхўрлик қилмайдилар ва уларнинг қарашлари нотўғри, деб ишонади.

Омадли инсоннинг онги пулингиз кўплиги — жуда яхши, муваффақиятингиз фақат ўзингизга боғлиқ деб билади. У бунга амин, чунки қанчалик кўп пул топсангиз, бошқаларга ёрдам бериш имкониятингиз, айниқса молиявий соҳада шунчалик ортади. Бунинг маъноси шундай: саховатпеша одам, ўн ёки ўн минг долларни ишлаб топмай туриб, қандай эҳсон қила олади? Атрофимиздаги одамлар фойдасига пул сарфлашнинг кўплаб усуллари мавжуд. Ўз фаровонлигингиздан роҳатланинг ва бошқаларга ҳам шунга эришишларида ёрдам беринг. Ўзингиз бойиб бораркансиз, пулингиздан сизга қараганда камроқ омадли инсонларга бериб, саховат кўрсатишингиз, дўстларга ёрдам беришингиз мумкин. Бу билан сиз катта молиявий энергия яратиб, уни ўзингиз истаган томонга йўллашингиз мумкин. Муваффақиятли бўлиш, кўп пул ишлаб топиш ва бошқаларга қўлдан келганча ёрдам бериш — бу сизнинг мажбуриятингиз.

Омадли инсоннинг онги шаклланишидаги биринчи қадам шуурда муваффақиятта ишончни шакллантирувчи тўртта асосий тушунчани мустаҳкамлашдан иборат.

1. Дунё бойликларга тўла.
2. Ҳаёт қувонч ва қониқиш келтиради.
3. Ҳаётимнинг ҳар бир жабҳаси чекланмаган имкониятларга эга.
4. Муваффақиятим фақат ўзимга боғлиқ.

ИККИНЧИ ҚАДАМ. ТЎКИНЛИКНИ ҲОЗИРГИ КУНИНГИЗДАН ИЗЛАНГ ВА ТОПИНГ

Сизни тўкинлик қамраб олган ва қилишингиз керак бўлган иш — кўзингизни очиш ва излашдан иборат. Ўзингизни омадли деб ҳис этмас экансиз, пул сизга ёғилишини кутманг. Ҳозироқ ўзингизни омадли деб ҳис этинг! Дўстларингиз кўпми? Саломатмисиз? Гоялар, кийимлар ёки вақт сизда етарлими? Ҳаётингизнинг тўкинликни ҳис этишингиз мумкин бўлган жабҳасини топинг.

МЕН ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ЎЗИМНИ МУВАФФАҚИЯТГА ЙЎНАЛТИРДИМ ВА БОЙИДИМ

Ўзимни илк бор муваффақиятга қандай йўналтирганлигимни сўзлаб берай. Мен ўрмонда, электр ва водопроводсиз, кичкина кулбада яшардим. Пулим йўқ эди, лекин мен фаровонлик тамойилларини тушунардим ва ўзимни йўналтира бошладим.

Дарахт кесардим, тинимсиз равишда атрофимдаги тўкинлик учун шукрона келтирардим. Ўтинни тахлар эканман, айтардим: “Менинг бир эмас, иккита эмас,

исинишим учун бемалол етадиган кўплаб ўтиним бор". Нонушта қиламанми, тушликми ёки кечки овқат ейманми, ўзимдаги тўкинлик учун шукр келтирадим. Агар олдимда косада узум турса, мен ҳар бир донасини битталаб санаб чиқардим: менда бир ёки икки дона узум эмас, бир дунё узум доналари бор эди. Ўрмон ичида сайр этарканман, ҳар жойда гуллаб яшнашни кўрардим; минглаб ёввойи гулларга бурканган ўтлоқ, дарахтлар, қушлар ва ёввойи табиат — ҳаммаси тўкин-сочин, табиат саховатли эди. Пулим бўлмаганлигига қарамай, мен тўкинчиликка фикримни жамладим. Ўз онгимни шундай йўналтирсам, бундай тўкинлик тез орада юзага келишини билардим.

Илк маърузаларимни ўқир эканман, учинчи тоифа меҳмонхонада яшардим: пулим жуда кам эди. Бундан жуда хижолат чекардим, меҳмонга кираётганим ёки чиқаётганимни биров кўришидан қочардим. Кўпинча оқшомларда биринчи тоифа меҳмонхона вестибюлига кирардим, ушбу жой муҳити ва энергиясини ўзимга сингдирадим. Тез орада мен етарлича пулга эга бўлдим ва биринчи тоифа меҳмонхоналарда тура бошладим, бунинг учун шукрона келтирдим.

Бир куни, меҳмонхона даҳлизи бўйлаб кета туриб, супуриб-сидиришайтган хонага кўзим тушиб қолди — у ерда катта зал бўлиб, бирорта каравот йўқ эди. Хизматчини амаллаб кўндириб, ичкарига кирдим. Ичкарида иккита хона — каттагина зал ва алоҳида ётоқхона борлигини кўриб ҳайратга тушдим. Бу менинг апартаментлар билан илк танишувим эди. Ўша кундан мен ўзимни мана шундай апартаментларда яшайтгандек тасаввур қила бошладим ва вақти ке-

либ, ҳақиқатан шундай номерда яшардим. У пайт до-
им бундай жойларда яшашга имкониятим йўқ эди,
лекин бир кунга бўлса ҳам фаровонлик атмосфера-
сидан нафас олишни истардим. Апартаментим бўй-
лаб айланиб юрдим, ўзимни бойлик соҳиби деб ҳис
этдим. Ҳашаматли диванга ўтириб, оёғимни чалиш-
тирдим. Бу тушимда эмасди; мен, бир кунга бўлса
ҳам бу апартаментда яшаётгандим. Бунинг учун яна
бир бор шукрона айтдим. Бора-бора, мен апартамент-
ларга тез-тез тушадиган бўлдим. Бошида камроқ пул
топардим, лекин кейин тобора кўпроқ ишлаб топдим
ва ахйири пуллар дарёдек оқиб кела бошлади.

Кўплаб буюк инсонларнинг молиявий маслаҳатчиси
бўлган Наполеон Хилл бир кун шундай деганди:

*“Сизга катта пуллар кела бошлаганда бу шундай
қўққисдан юз берадики, улар шунчалик йирик миқ-
дорда келадики, сиз ҳайратда қоласиз — шу пайтгача
улар қаерда яшириниб ётган эди, деб. Мен билан ҳам
худди шундай ҳолат рўй берди. Молиявий муваффа-
қиятга эришганлигимни ҳис қилган кунимни ҳали ҳам
эслайман”.*

Бир кун “Онг қудрати” курсимнинг беш йилли-
ги муносабати билан кеча уюштирдим. Дунё бўйлаб
саёҳатим доирасида Сиднейда эдим ва Шератон
меҳмонхонасининг президент апартаментларига туш-
гандим. Бу жуда катта апартамент эди — меҳмон
кутиш зали меҳмонхонанинг вестибюлидек келарди.

Ойнаванд девор полдан шифтгача бўлиб, апарта-
ментнинг бир томонини тўлиқ эгаллаганди. Сидней
оёқларим остида эди: опера театри, бандаргоҳ, шаҳар
чироқлари. Бу ҳақиқатан ажойиб манзара эди.

Меҳмонларим билан суҳбатлашиб туриб ўйлаб қолдим: “Тақдир ўйинини қара!” меҳмонлардан узр сўраб, ётоқхонамга чиқдим, ундан ўз балкониимга ўтдим, у океанга қараганди. Атиги беш йил олдин мен электр токи, водопроводи бўлмаган кулда яшардим. Энди эса дунёдаги энг яхши меҳмонхоналардан биридаги президент апартаментида дўстларимни зериктирмай ўтирибман. Мен бу меҳмонхонада бир ой яшадим — пул топиш энди менинг асосий мақсадим бўлмай қолганди. Хаёлан ортга қарарканман, илк бор ўзимни муваффақиятга йўналтирганимни ёдга олдим ва бу қандай самара келтирганлигига назар солдим. Қаршимда очилган муваффақиятлар сир-асрорлари учун шукроналар келтирдим. Бу сирни бошқалар билан ўртоқлашишга сўз бердим ва кейин яна меҳмонларим даврасига қайтдим.

Ўзингизни муваффақиятга йўналтиришни ҳозирок бошланг. Мен буни ўта камбағал бўлганимда бошлагандим. Ўзингизни муваффақиятга йўналтириб бўлмайдиган вазиятнинг ўзи йўқ.

УЧИНЧИ ҚАДАМ. МУВАФФАҚИЯТ ҲАҲ ЕРДА ЭКАНЛИГИГА ИШОНИНГ

Қаерга қараманг, муваффақиятни кўришни ўрганинг.

Назарингиз нимага тушмасин, ҳаммаси муваффақият ва фаровонликка тўла.

Шаҳар марказига боринг ва атрофдаги баҳайбат офис биноларига қаранг. Бу бинолардан биттасида бўлсин, мавжуд муваффақият ҳақида ўйланг. Ушбу

бинони лойиҳалаштирган меъмор бунинг учун катта пул олганлигига ишонинг. Бинони қурган пудратчи ҳам яхшигина бойиб олган. Бино эгалари, шубҳасиз, бой-бадавлат инсонлар. У ердаги кенг офисларни ижарага олган одамлар ҳам муваффақият эгалари бўлиши аниқ. Битта бинонинг ўзида қанча муваффақият яширин, уни бутун шаҳрингиздаги шундай бинолар сонига кўпайтирсангиз-чи? Бу ҳали бошланиши. Омадли инсоннинг онги амин — муваффақият атрофимиздаги ҳар ерда бор, уни кўриш учун кўзни очиш керак, холос.

Бировнинг муваффақиятига асло ҳасад қилманг. Уни тан олинг ва қувонинг — бу муваффақият қозониш мумкинлигининг исботидир. Кейин ўзингиз ҳам шундай қила олишингизни ёдга олинг. Ҳар ерда муваффақият изланг. Омадсизнинг онгигина муваффақиятга қарши туради ва унга эришганларни ерга уришга интилади. Ўзингизни бундай фикрлардан эҳтиёт қилинг — улар кучли заҳар кабидир. Ҳа, бундай фикрлар муваффақиятга йўналган дингимизни ўлдирувчи заҳардир.

Сизникини, бошқаникини, фарқи йўқ — муваффақият кўрсангиз қувонинг. Кўзларингизни очинг, шунда сиз муваффақият ҳар ерда эканлигини, у бизни ҳамма жойда ўраб туришини кўрасиз. Ўзингизни муваффақиятга йўналтиринг, у сизга тегишли бўлади.

ТҮРТИНЧИ ҚАДАМ. ЎЗИНИ ТАКОМИЛГА ЕТКАЗИШГА ОИД МАЪРУЗАЛАР ТИНГЛАНГ ЁКИ КИТОБЛАР ЎҚИНГ

Нимаики қилсангиз, у сизнинг бир қисмингизга айланади. Ҳозир ўқиётганингиз бу китобда ҳаётингизга катта таъсир кўрсатадиган кўплаб тамойиллар мавжуд. Агар “Онг қудрати” маърузаларимда қатнаша олсангиз, унда яхши. Лекин ахборотни ҳар жойдан олишга ҳаракат қилинг: китоблардан, ўз устида ишлаш гуруҳларидан, турли адабиётлари ва шунчаки маслаҳатлардан ўзингизга керакли фикрларни олинг.

БЕШИНЧИ ҚАДАМ. ДОИМО ЎЗИНГИЗНИ ТАРИХИЙ ЁКИ АФСОНАВИЙ БЎЛСИН, МУВАФФАҚИЯТЛИ ОДАМЛАРГА ЎХШАТИНГ

Агар кинорежиссёр бўлмоқчи бўлсангиз, бошқа кинорежиссёрларга ўзингизни ўхшатинг.

Рассом бўлмоқчимисиз — бошқа рассомларни топинг.

Муваффақият қозонмоқчи бўлсангиз, муваффақият қозонган одамлар гуруҳини топинг.

Муваффақият энергияси мана шундай жамоат ичида бўлганингизда сизга сингади. Муваффақиятли инсонлар муваффақиятли гоёларни илгари сурадилар, муваффақиятли қарорлар қабул қиладилар, муваффақиятли режаларни ўйлаб, муваффақиятли битимлар тузадилар. Уларнинг орасида бўлиб, ушбу энергиядан сипқиришингиз мумкин.

МУВАФФАҚИЯТ ҚОЗОНИШ — СИЗНИНГ МАЖБУРИЯТИНГИЗ

Ҳаётда ўз мақсадларингизга эришиб, сиз фақат ўзингизни бахтли этибгина қолмай, бошқаларга ҳам ўз муваффақияти учун курашишга ёрдам беражагингизни чуқур тушунинг. Муваффақият асло бировларнинг нимадандир маҳрум бўлишга олиб келмайди, аксинча, бошқаларга ёрдам беради ва уларга омад келтиради. Иқтисодиёт қанчалик муваффақиятли ривожланса, ҳар бир киши учун шунчалик кўпроқ имконият туғилади. Қанча кўп пулингиз бўлса, товарлар ва хизматларга шунча кўп сарфлайсиз. Бу, ўз навбатида, бошқа одамларда ҳам товар ва хизматлар учун сарфлагани кўшимча пуллар пайдо бўлишига хизмат қилади.

Муваффақиятли инсонлар бир-бирларига ёрдам беришлари — бу ҳамма учун намуна бўлади, шунда уларнинг муваффақиятлари ҳар биримизга юқади. Муваффақият қозониш — сизнинг мажбуриятингиз, ўзингиз олдингиздаги, болаларингиз, дўстларингиз ва атрофингиздаги бошқа инсонлар олдидаги мажбуриятингиздир. Муваффақиятингиз барчага фойда келтиради.

**МУВАФФАҚИЯТИНГИЗ
КЎПЧИЛИККА ЁРДАМ БЕРАДИ,
ОМАДСИЗЛИГИНГИЗДАН
ҲЕЧ КИМГА ФОЙДА ЙЎҚ**

Ўзингизни муваффақиятдан камроқ мақсадга йўналтиришдан олдин шу айтганимни бир ўйлаб кўринг.

Тушунинг, сизнинг муваффақиятингиз — бу шунчаки шахсий иззат-нафсдан кўра улутроқ иш, бу сизнинг ўзалигингиздир. Худбин бўлманг, муваффақият қозонинг. Дунё сизга муҳтож!



МУНОСАБАТЛАРИМИЗ

Мен доим ниҳоятда муҳим иш қилаётгандек ҳаракат қиламан.

Уильям Жеймс

Шахсий муносабатлар нафас олаётганимиз ҳаводек муҳим. Ҳар биримиз дўстларга, маҳбубларга, шерикларга, қувонч, қайғу, хавф, бахтсизлик, муваффақиятимизни бўлаша оладиган одамларга муҳтожмиз. Бу ўзаро муносабатлар ҳар биримизга нисбатан чуқур таъсир кучига эга. Ҳар биримиз муҳаббатга, кимгадир боғлиқ бўлишга эҳтиёж сезамиз, шундай эса-да, ора-мизда масофа сақлаймиз, бир-биримизга қўл чўзишга ва ўзаро муносабатларимизни янада мазмунли қилишга ожиз бўламиз ёки буни истамаймиз.

Биз янги ёндашувларга ва инсонларнинг ўзаро муносабатларидаги имкониятларни ўрганишга муҳтожмиз. Шунга қўл урсак, бир-биримиз учун доимий қўллаб-қувватлаш манбаига айланишимиз мумкин, бу эса бизга янада кучли бўлишга ёрдам беради. Бир-биримизга қандай ёрдам беришимиз мумкинлигини тушуниб етсак, бу янада маънили муносабатларга эл-тувчи йўл сари қўйган илк қадамимиз бўлади. Очиқроқ муомала қилсак, одамлар ҳам шундай жавоб беришларини ва бизни боримизча қабул қилишларини

кўрамиз. Гап кўтара олмаслик ўрнини шу пайтгача туймаган ҳисларингиз эгаллайди: эркинлик, тетиклик ва руҳланиш туйғулари. Бу рўй берганда, ҳар қандай муносабатлар чуқур мазмунга эга, муҳим ва чуқур маънили бўлиб боради. Яна нима керак бизларга?

ҲАР БИР ИНСОН БУ — ЮЛДУЗ

Ҳар бир инсон тақрорланмас, ноёб ва ҳурматга лойиқдир. У — юлдуз. Эрингиз, рафиқангиз, ота-онангиз ҳам ана шундай бетакрор, нодир ва мафтункордирлар. Дўстларингизнинг ҳар бири, раҳбарингиз, ресторандаги официантка, такси ҳайдовчиси, кўз юмаётган қария, кўшни бола — барчаси тақрорланмас, беқиёс ва ҳурматга лойиқдир.

Ҳар бир инсон, кимлиги ва қандай мавқега эгалигидан қатъи назар, ўзига хос эканлигини англаш бизнинг одамларга нисбатан муносабатимизни ўзгартиради. Буни тушуниб етганимизда биз уларга етарлича ҳурмат билан қарай бошлаймиз. Одамлар ўзларининг алоҳида хислатга эгаликларини балки билмаслар ёки буни юзага чиқармаслар, лекин биз буни биламиз ва улар билан тегишлича муомала қиламиз.

Инсонлар ўзларида кўра оладиганларидан кўпроқни мўришни ўрганинг. Ҳар бир кишининг ичида улутворлик уруғи яширинган ва сиз инсонларнинг камчиликлари, муаммолари орасида уларнинг салоҳиятини, қалбини, ички гўзалликлари ва қобилиятларини кўрсангиз, уларга имконият берган бўласиз.

Бир неча йил олдин Сан-Францискода маъруза ўқиётганимда инсон билан юлдуздек муомала қилиш

одамни ўзгартириб юборгудек қудратга эгалигини илк бор кўрдим. Мамлакат бўйлаб саёҳатимни ҳамкасбим ва унинг оиласи билан амалга ошираётгандим. Болага энага топиш жуда қийин бўлди ва умримда мен кўрган энг қўпол, энг бадхулқ аёлни ёллашга мажбур бўлдик. У доим нимадандир норози бўларди, уйга келиши билан биз у билан гаплашмаслик учун шошиб кетиб қолардик. Кунлар ўтгач, унга нисбатан салбий қарашлар онгимни эгаллаб олганлигини пайқадим ва муносабатимни ўзгартириб кўришга қарор қилдим. Қалбининг тубида у зийрак ва қувноқ одамлигини, биз кўраётганимиз шунчаки ташқи қобиқ эканлигини ҳис этиб турардим. Мен уни ана ўшандай деб тасаввур қилдим ва уни ёруғлик нури деб кўз олдимга келтира бошладим.

Шундан кейин у келганида мен уйдан чиқиб кетишга шошмадим, балки унга мурожаат қилиб: “Биласизми, ҳар гал сиз уйга келганингизда, хонадонимиз нурга тўлиб кетгандек туюлади”, — дедим. У менга ҳайрон бўлиб қаради. Мен эътибор бермай давом этдим: “Сизни, энагалик маҳоратингизни жуда қадрлаймиз ва сиздек ишонганимиз борлигидан хурсандимиз”. У лол бўлиб қолганди. Ўша куни оқшомда уйга қайтганимизда мен яна уни мақтай бошладим.

Кейинги гал у келганида мен уни “Қаранг, уйимизнинг нури келди”, — деб қаршиладим. Мен аслида ҳам шундай фикрга келгандим, чунки қалбимнинг тубида у ёқимли, ажойиб инсонлигини тушунардим.

У менга табассум қилди — бу уни биринчи бор кулиши эди. Ҳамма хонадан чиқиб кетганида аёл менга деди: “Биласизми, шу пайтгача ҳеч ким менга сиз

айтган ёқимли сўзларни айтмаганди. Ҳеч қачон. Умримда бирор марта ҳам". Мен ҳайратдан лол қолгандим. **Инсон умри давомида бирор марта ширин сўз эшитмаганлигини тасаввур ҳам қилолмасдим.** Мен унинг болалиги ҳақида, ҳаёти давомида қанча қийинчиликларни бошидан кечиргани ҳақида ўйлаб кетдим. Унга нисбатан фикримни ўзгартирганимдан бахтли эдим ва олдинги муносабатларимдан хижолат бўлардим.

Мен унга ижобий, қувватлантирувчи энергияни юктира бордим ва бунинг натижаси жуда ажойиб бўлди. У ҳамма нарсадан нолишни бас қилди, жуда ёқимтой бўлиб қолди ва энг қизиғи, юзидаги ажинлар аста-секин йўқолиб, ўзи йигирма ёшларга ёшаргандек бўлди. Буни ҳамма кўрди. У ҳақиқатан ёруғлик нурига айланди. Бу воқеа бизнинг одамларга муносабатимизни буткул ўзгартирди.

Инсонлар ҳурматга лойиқ деб ҳисобласангиз, улар ўзларини шунга мувофиқ равишда тута бошлайдилар. Одамларнинг яхши томонларини кўрсангиз, уларга имконият берган бўласиз. Балки улар ўзларини буюк ёки ноёб деб санамаслар. Балки ўзларини бировга кераги йўқ ҳисоблар. Шундай экан, уларга кўзгу бўлинг! Уларнинг имкониятларини кўраётганлигингизни намоён этинг. Ўз хатти-ҳаракатингиз, фикрларингиз ва ҳис-туйғуларингиз орқали намоён этинг. Ҳар бир инсон ҳаёти муҳимдир. Ҳар бир инсон оламнинг фаровонлигига ўз улушини кирита олади. Ҳар бир инсон билан алоҳида қобилият эгасидек муомалада бўлинг. Сизнинг қўллаб-қувватлашингиз кимнинг ҳаётида бурилиш нуқтаси бўлиши мумкин, шу сабабли одам-

нинг ташқи кўриниши кўзингизни парда бўлиб тўсиб, унинг ортидаги улугворликни кўрмай қолишдан эҳтиёт бўлинг. Ҳар бир кишига ишонинг ва ундаги энг яхши хислатларни изланг.

Агар инсонларга мана шундай муносабатда бўлсангиз, улар билан муносабатларингиз чуқур маъно касб этади ва тасодифий мулоқот ҳам сизни-ю суҳбатдошингизни бирдек бойитади. Бизнинг кўмаклашиш, севиш ва бошқа биров билан ўртоқлашиш қобилиятимиз чексиз қудратга эга, фақат ўзимиз шуни истасак бўлди.

БИР-БИРИНГИЗГА ҒАМХЎРЛИК ҚИЛИНГ, АХИР БАРЧАМИЗ ИНСОНМИЗ

Биз, Одам авлоди, жуда таъсирчанмиз. Бунга шубҳангиз бор бўлса, ўзингизга назар солинг: сизни хафа қилиш ёки сизга оғриқ етказиш қанчалик осон. Инсонга оғриқ етса, у бошқаларга азият етказа бошлайди. Бунинг мен ўзимни синчиклаб кузатиш орқали тушуниб етдим. Агар мен қаҳрли бўлсам ёки кимгадир қаттиқ муомала қилсам, бунинг сабаби ўша пайтда ўзим нимадандир эзилиб турганим бўларди.

Кимдир сизга бирор нохушлик етказса, шуни ёдга олинг. Ўша инсон қанчалик оғриқ ҳис этаётган бўлиши мумкинлигини ўзингиздан сўранг ва унга меҳр, ғамхўрлик билан муносабатда бўлинг. У ҳис этаётган ички изтироб унга қувонч олиб келмаяпти. Инсоннинг ичидан ўтаётган кўрқув, хавотир, оғриқ, тушқуңлик, мураккабликни биз ҳис этмаймиз. Қадимги мақолда

айтилганидек, бирор одам устидан то унинг пойаб-
залида бир мил юрмагунча, ҳукм чиқарма.

“Онг қудрати” маърузалар курсимни тинглаган
бир аёл, ҳамкасби жуда қўпол бўлгани учун ишидан
кетмоқчи бўлганди. Ўқувчим у аёлни умуман тушун-
масди; улар ҳатто гаплашмас эдилар. Бир йил шундай
давом этгач, у вазиятни ўзгартиришга қарор қилган.

Ҳамкасби қандайдир изтиробли кечинмалар ту-
файли бундай дағал бўлиши мумкинлигини тушуниб,
ўқувчим у ҳақда меҳрибонлик билан ўйлай бошла-
ди, ундан хафа эканлигини унутди. Ҳар гал ҳамкасби
қўполлик қилганида, у ҳақда меҳр билан фикр юрит-
ди. Ҳамкасбининг қўполлигига тегишлича жавоб бе-
ришдан ўзини тийди ва улардан хафа бўлмай қўйди,
аксинча, у аёлни ҳар доим қўллаб-қувватлайдиган
бўлди, чунки ич-ичидан унинг ўзига хос, қобилиятли
инсон эканлигини, ҳурматга лойиқ эканлигини сезиб
турарди. Ҳар кеча у ўша аёлни ёқимли, хушмуомала
ва дилбар деб тасаввур қиларди, бу аёл қалбан ана
шундайлигига ишонарди. У ўзи ва ҳамкасбини яқин
ўртоқлар деб тасаввур қиларди. Охир-оқибат, у ҳа-
лиги аёл олдига бориб, у билан гаплашмай юргани-
га кечирим сўради ва дугона бўлишларини исташини
айтди. Аёл қаттиқ ҳайратланиб индамади. Лекин кай-
фияти борган сари яхшилана борди. Энди улар дуго-
нага айланганлар, ишхоналаридаги муҳит ёқимли ва
қувноқ бўлиб қолган.

Ҳар доим мана шундай бўлади. Яқинлари ва ҳам-
касбларига муносабатларини ўзгартиргач, ўзаро муно-
сабатларини яхшилашга эришган одамлардан эшитган
воқеаларимни санаб, саногига етиб бўлмайди.

ОДАМЛАРГА МУНОСАБАТИНГИЗНИ ЎЗГАРТИРСАНГИЗ, УЛАР СИЗГА ЎЗГАЧА МУОМАЛА ҚИЛА БОШЛАШАДИ

Инсон зотининг бир-бирига таъсири жуда кучли, шу сабабли биз одамлар ҳақида ўзимизда шаклланган фикрга қаттиқ боғланганмиз. Агар яқин одамингиз, дўстингиз, ишдаги шерингиз, ҳамкасбингиз ёки ота-онангиз билан муносабатингиз сиз истаганча бўлмаса, диққат билан қаранг, ўша одам ҳақида онгингизда қандай фикрлар шаклланган. Балки ундаги ўзингизга ёқмайдиган хусусиятларга ёпишиб олгандирсиз ва ўшанга урғу бериб ётгандирсиз?

Ўзаро муносабатларда, бошқа соҳаларда бўлгани каби нимага ишонсак, нима ҳақда ўйласак ва нима-ни кутсак, ўшанга эришамиз. Агар ўй-фикрларимизни ўзгартиришга тайёр бўлсак, исталган муносабатни бошқа ўзанга буриб юбориш имкони мавжуд. Тасвирий образлар муайян инсонга нисбатан қарашларингизни ўзгартиришга ва ўз муносабатларингизнинг ҳокимига айланишга ёрдам беради. Муносабатингизни ўз қўлингизга олинг ва қўпол муомалага муносабат билдирманг.

ЎЗИНГИЗГА ЛОЙИҚ МУНОСАБАТГА ЭРИШИНГ

Идеал турмуш ўртоқни қандай топса бўлади:

Биринчи қадам. Ўзингизга мос одамни кўз олдингизга келтиринг. Қандай хислатлари бўлиши керак? Ҳаётда идеалингиз борми? Ўша одам билан бир-

га юрганингизни, ўйнаб-кулаётганлигингизни тасаввур қилинг. Хаёлингизда жуфтингиз образини яратинг. Унинг юзини тасвирламанг ва майда деталларга эътибор берманг; жуфтингизни сизга ёқадиган хислатлар билан таъминлашни тақдирга қўйиб беринг.

Иккинчи қадам. У инсонга нима бера олишингизга фикрингизни қаратинг. Сиз кўп нарсалар таклиф қила оласиз. Ўзингиз ҳақингизда яхшилаб ўйлаб кўринг ва у инсон билан нималарни бўлиша олишингизни кўз олдингизга келтиринг.

Учинчи қадам. Кўринмас шерингиз — шуурингиздан ёрдам олинг. Шуурингиздан ушбу одамни қандай учратишингиз мумкинлигини сўранг. Интуиция ҳақидаги бобни ўқиб чиқинг ва шуурингиз айтадиган кўрсатма ҳамда гоёларга эргашинг.

Тўртинчи қадам. Қўйидагилар устида фикр юритинг: дунёда сиз билан бирга бўлишни, сиз улаша оладиган нарсаларни баҳам кўришни истайдиган минглаб одамлар бор. Тасвирий образларингиз, истак ва интуициянгиз керакли кучларни ишга туширади ва улар идеал жуфт билан учрашишингизга имкон яратади. Унутманг, ўша инсон ҳам сизга ўхшаган жуфтни излаётган бўлади.

Амалий муносабатлар қандай ўрнатилади:

Биринчи қадам. Қандай одам билан ишламоқчи эканлигингизни, у қандай имкониятларга, қобилият ёки ахборотларга, билимга эга бўлиши кераклигини тасаввур қилинг. Сизга япон тилида амаллаб гапира оладиган дур ундирувчи керакми? Уни кўз олдингизга келтиринг. Агар штатсиз журналист бўлишни истасангиз, қўлида сиз тушунадиган ёки сиз қизиқадиган

соҳага боғлиқ топшириқ турган муҳаррирни тасав-
вур қилинг. Бу одам билан ишлаб, ўзаро муносабат-
лардан, доимий тушунишдан ва ўзаро ҳурматдан завқ
олаётганлигингизни кўз олдингизга келтиринг.

Иккинчи қадам. Бу одамга нима таклиф қила оли-
шингизни, қандай қобилият, маҳсулот, тажрибага эга
эканлигингизни ўйланг. Фақат сиз уларга муҳтож
эмассиз, улар ҳам сизга ва сиз таклиф қиладиган нар-
саларга эҳтиёж сезадилар.

Учинчи қадам. Кўринмас шеригингиз шуурин-
гиздан ёрдам олинг. Ундан шундай одамни қандай қи-
либ учратишингиз мумкинлигини сўранг. Интуиция
ҳақидаги бобни ўқиб чиқинг ва шуурингиз айтадиган
кўрсатмалар ва ғояларга эргашинг.

Тўртинчи қадам. Қуйидагилар устида фикр юри-
тинг: дунёда сизнинг таклифингизни жон деб қабул
қиладиган минглаб амалий имкониятлар ва инсонлар
бор. Сизнинг тасвирий образларингиз, истак ва ин-
туициянгиз энергия ва қудратни ҳаракатга келтиради,
улар мана шундай одамлар билан учрашувингизга им-
коният яратади.

Кўпроқ мижозлар ёки харидорларни жалб қил-
моқчимисиз? Келтирилган машқларни бажаринг, қан-
дай мижозлар сизга кераклигига ва уларга нимани
таклиф эта олишингизга эътиборни жамланг. Бундай
ҳолатларда “Мен идеал мижозларни ва вазиятларни
жалб қиламан”, деган тушунча қўл келади.

БОШҚАЛАРГА КУЧ ВА ДАДИЛЛИК БЕРИНГ

Сиз озгина ҳаракат қилиб, бошқаларга куч ва да-
диллик инъом эта оласиз. Натижада иккалангиз ҳам

кучга эга бўласиз. Инсонларга куч ва дадиллик ба-
гишлаш — бошқалар ҳаётига дахлдорликнинг ўзига
хос усулидир.

Бир кун, Нью-Йоркдаги Жон Кеннеди аэропор-
тида турганимда, рейс бекор қилингани ва йўловчи-
ларнинг 7-пештахта ёнига келишлари эълон қилинди.

Мен 7-пештахта олдига келганимда у ерда анча одам
тўпланганди. Навбатим келишини кутар эканман, де-
ярли ҳамма кассадаги хизматчига ўз норозиликларини
билдираётганларини кўрдим. Одамлар режалари бу-
зилганидан ташвишга тушишган ва ранжиган эдилар,
“Энди нима қиламиз?” — деб сўрардилар. Аэропорт
ходимаси чарчаган, эзилган кўринишда эди, у вазият-
ни тушунтиришга уринарди ва ҳар бир навбатдаги
мурожаатдан кейин елкаси тобора қисилиб, ўзи сўниб
бораётгандек эди. Навбатим етиб келганида мен ун-
га далда беришга қарор қилдим. “Ишингизни жуда
қадрлайман, — дедим мен чин дилдан, — тушунаман,
вазият ҳақиқатан мураккаб ва кўлингиздан келгани-
ни қияпсиз. Одамлар билан қандай хушмуомала ва
сабрли бўлаётганингизни кўриб турибман. Рейснинг
бекор қилиниши — бу сизнинг айбингиз эмаслигини
биламан”. У кимдир уни тушунишидан енгил тортган-
дек, хўрсиниб қўйди. Мен давом этдим: “Мен сизга
миннатдорчилик билдирмоқчиман ва сизга катта иш
қилаётганингизни, ўзингиздан фахрланишингиз мум-
кинлигини айтмоқчиман”.

“Раҳмат, — деди у, — мана шу менга ҳақиқатан
керак иш бўлди”.

Ундан тегишли йўл-йўриқларни олгач, мен нари
кетдим. Ортимга ўтирилсам, у кейинги йўловчи билан

суҳбатлашаётган экан. Яна аввалгидек қаддини тик тутиб, дадил гапираётганлигини кўрдим. Мен унга бир оз энергия улашдим, унга шу керак эди. Ўзимнинг эътирофимни унга етказишим мендан ҳеч қандай ортиқча куч талаб қилмайди ва шу билан бирга, бу иш у учун жуда катта аҳамиятга эга эди.

Сиз одамларга бир жуфт сўз билан куч ва энергия тақдим эта оласизми? Албатта, қила оласиз! Ҳаммага ёрдам бера оласиз, фақат истасангиз бўлди. Сиз официанткага, такси ҳайдовчисига, почтачига, ўз фарзандларингиз ва дўстларингизга далда бериб, уларга ижобий энергия улашишингиз мумкин.

“Бизга кўрсатган ажойиб хизматингизни қадрлай-
миз. Сиз тушлигимизни ҳақиқий роҳатга айлантирдин-
гиз. Сиз ажойиб официант экансиз”.

“Сиз менинг севимли кассиримсиз. Менга хизмат кўрсатаётганингизда доим маза қиламан. Кунингиз қандай ўтди?”

“Сизга катта раҳмат!”

“Эгнингиздаги хизмат формаси ўзингизга жуда ярашибди”.

Шунчаки “Кунингиз хайрли ўтсин!” дейишнинг ўзи ҳам, агар у чин дилдан ва самимийлик билан айтилган бўлса, ҳар кимга куч ва дадиллик бахш этади.

Сиз одамга ҳеч нарсa демай, хаёлан ҳам ёрдам бера оласиз. Бир дўстим кўчада сайр қилиб юриб, ҳар бир йўлиққан одамга ичида эзгу тилаклар билдириб боришни ёқтиради. Муваффақиятли бизнесменга айланган бир танишим ўзи учратган ҳар бир одамга бахт ва омад тилайди.

Меҳр-муҳаббат ҳақидаги ўй-фикрлар одамларга эркинлик беради. Эзгу сўзлар ва қўллаб-қувватлаш

уларни руҳлантиради. Эътироф одамларни кучлироқ қилади. Агар одамларни уларнинг ўзига хос, сеvimли ва сизга керакли эканликларига ишонтирсангиз, бу уларни рағбатлантиради ва уларга дадиллик беради. Мана шундай арзимас ҳаракат одамга чуқур таъсир кўрсатади, у неча кунлар, ҳатто бир умрга татиши мумкин.

КУЧ ВА ДАДИЛЛИК КАСБ ЭТИШ ЙЎЛИ

Баъзида биз энг яқин муносабатларимиз — ўзимиз билан муносабатларимиз эканлигини унутиб қўямиз. Ўзингизга нисбатан яхши муомалада бўлинг; жудаям талабчан бўлиш ярамайди. Унутманг, сиз бошқалар каби ўзига хос, такрорланмас инсонсиз ва ҳурматга лойиқсиз.

Бизга ўз яқинингни ўзинг каби сев, дейишганда нукул ургуни “ўз яқинингни сев” қисмига берадилар. Лекин ўз яқинимизни севишимиз лозим бўлса, авваламбор ўзимизни севишни ўрганишимиз керак. **Ўзимизни қанчалик кучли севсак, бошқаларни ҳам шунчалик сева оламиз.**

Янада кучли, сеvimли ва саломат бўлишингиз учун ўзингиз куч ва дадилликни касб этинг. Ноёблигингизни доим эътироф этинг. Ўзингизни муваффақиятли, сеvimли, очиқ ва эркин деб тасаввур қилинг. Ўз имижингиз устида ишланг ва унинг кучли, дадил бўлишига эришинг. Сиз ўзингизга ёқишингиз керак. Сиз ўзингизни севишингиз зарур. Сиз ўзингизнинг қадрдон дўстингизга айланишингиз лозим.

МУНОСАБАТЛАРНИ ДАВОМ ЭТТИРИШ ЗАРУР

Дўстларингизга уларни ёқтиришингизни охири марта қачон айтгандингиз? Қачон кимгадир кўмаги, дўстлиги, муҳаббати учун миннатдорчилик билдиргандингиз? Танишларингизни қадрлаб ва буни уларга намойиш этиб, ўзаро муносабатларингизни чуқурлаштириб боринг. “Мен дўстлигимизни ҳақиқатан қадрлайман ва юқори баҳолайман”, денг. Агар бу самимий айтилса, катта аҳамиятга эга бўлади.

Дўстлик ва одамлар ўртасидаги муносабатлардан кўра каттароқ бойлик йўқ. Ҳаётингизда учраган барча одамлар учун яхши дўст бўлинг. Бошқаларга ёрдамингиз тегадиган мавқени эгалланг. Одамларни қабул қилинг. Одамларни севинг. Уларнинг сизга муносабатларидан қатъи назар, севинг. Кимдир биринчи қадамни ташлашини кутманг. Барча учун очик бўлинг. Бу билан ёлғизликдан бошқа нимани йўқотишингиз мумкин?

МУНОСАБАТЛАРНИ ЎЗГАРТИРИШ ЎЗИНГИЗНИ ЎЗГАРТИРИШ ДЕМАҚДИР

Биз ҳаммамиз бир оила аъзоларимиз, шундай экан, агар ривожланишни истасак, бир-биримизга кўпроқ меҳр ва ғамхўрлик кўрсатишимиз керак. Ўзаро муносабатларимизни ўзгаришга интилиб, биз ўзимизни ўзгартириш ва ривожлантириш йўлидан борган бўламиз. Бу ерда хатарлар, хатолар, кутилмаган янгиликлар кутиб туради. Бу йўл арзимаган нарсалардан —

одамларга қарашингизни ўзгартиришдан, кимгадир ёрдам қўлини чўзишдан, нотаниш инсон билан очиқ гаплашишдан бошланади; лекин тез орада у қониқиш келтирадиган катта ишга айланади. Ҳаётингизга шодонлик, тантанаворлик кириб келади, сиз ўзингизни очиқ ва эркин деб ҳис қиласиз.



АСТОЙДИЛ МАШҚ ҚИЛИНГ ВА НАТИЖА КУТГАНИНГИЗДАН АЪЛО БЎЛАДИ

Галаба қозонишни ҳамма ҳам севади, меҳнат қилишни кўпчилик ёқтирармикан?

Марк Спитц

Бу 1972 йилда Мюнхенда рўй берди. Унчалик машҳур бўлмаган сузувчи бассейн четида турар, старт сигналини кутарди. Бу унинг ҳаётидаги дастлабки Олимпия ўйинлари бўлиб, у финалга чиққанди. Сигнал чалинди ва у бассейнга сакраб, бор кучи билан суза бошлади. Бир неча дақиқадан кейин спортчи олтин медални қўлга киритди, янги жаҳон рекордини ўрнатди. Эртасига у яна бир сузишда қатнашди ва яна олтин медални қўлга киритди, энг ҳайратланарлиси, у яна рекорд тезликни кўрсатди. У Мюнхенда еттига сузиш мусобақасида қатнашди ва еттига олтин медаль соҳиби бўлди, айтсам ишонмайсиз — етти марта жаҳон рекордини ўрнатди. Бу Олимпия ўйинлари тарихидаги энг катта сенсациялардан бири

бўлганди. Бир лаҳзада бутун дунё Марк Спитц кимлигини билиб олди.

Лекин бу зафар ортида ўзини қурбон қилиш ва узоқ, машаққатли машгулотлар ётарди. Марк Мюнхендаги Олимпия ўйинларига тайёргарлик доирасида куну тун тинимсиз бассейнда сузар, тренажёр залида машқ қиларди. Унинг галабаси шунчаки омад ёки тасодиф эмасди. Бу тинимсиз меҳнати ва спортга тиккан ҳаёти учун мукофот эди. У чемпион ва ўзини қурбон қила оладиган инсон қалбига эга эди, у нимани иштаинини ва бунга эришиш учун нима қилиш кераклигини биларди. Унинг сўзлари буюк инсон бўлишни истаганлар учун катта аҳамиятга эга: *“Галаба қозонишни ҳамма ҳам севади, меҳнат қилишни кўпчилик ёқтирармикан?”*

Бахтимизга, тафаккур қудратини самарали қўллаш учун Олимпия чемпиони каби ўзидан воз кечиш талаб этилмайди, акс ҳолда ундан саноқли кишиларгина фойдалана олардилар. Лекин сиз бу машгулотга қанча керак бўлса, шунча вақт ажратишингиз керак. Тафаккур қудрати осмондан тушмайди.

Бу китоб сиз учун тафаккур қудратини қўллаш ва ривожлантиришдаги биринчи қадам бўлиши лозим. Жилла курси, бир ой шуғулланиб кўрмай, бу тизимни тушуниб етиш ва унинг қанчалик зарурлигини англаш иложсиз, йирик натижалар эса фақат икки-уч ойдан кейин юзага чиқади. Дастлабки сезиларли ўзгаришлар бир неча кун ёки ҳафта ўтгач кузатилиши мумкин, лекин уларни узоқ амалиёт давомида эришиладиган ҳақиқий натижалар билан адаштирмаслик керак.

Шуни ёдда тутишингизни истардим: узлуксиз юк-салиш учун доимий амалиёт ниҳоятда муҳим. Машгулотларни бир кун канда қилсангиз, сиз ўтказиб юборганларингизни қайта тиклаш учун уч-тўрт кунни йўқотасиз, бу айниқса, дастлабки босқичларда яққол сезилади. Бир кун ярим соат ишлаб, кейин бир неча кунни ўтказиб юборгандан кўра ҳар куни беш дақиқадан вақт ажратган маъқул.

ХУЛОСА

Ҳеч ким мукофотини ўйламай ишламайди. Олимпиадачи спортчи узоқ ва зўр бериб машқ қилишининг боиси — у ўз олдига олтин медални қўлга киритишни мақсад қилиб қўйганлиги ва у энг яхши, энг зўр эканлигини ҳис этишни исташидир.

Ишчи ҳар куни тонг саҳарлаб ишга отланади, чунки ҳар ой охирида унинг карточкасига пул тушади.

Тадбиркор ўз ишига жонини тикади, чунки у кейинчалик муваффақияти самарасини кўради.

Уста кунни тунга улаб уйнинг пойдеворини таъмирлайди, зеро у аниқ билади — бу орқали у уйга, пировардида, қулайлик ва шинамлик бахш этади.

Ушбу саъй-ҳаракатлар ортида мукофотланиш, меҳнат ҳузурини кўриш ҳақидаги ўй-фикрлар ётади. Агар бирор ажр олмасак, ишлашдан маъно қолмайди; фақат озчиликкина гашти учун меҳнат қилади.

Йигирма биринчи аср биздан янгича қобилиятларни талаб қилмоқда. **Интуиция, визуализация, ижодкорлик** — булар муваффақият асосларидан бир қисмидир. Сиз янги, қизиқарли давр остонасида

турибсиз. Бу китобдан керакли хислатларга эга бўлишга ёрдам берадиган ва ички салоҳиятингизни бор бўйи билан намоён этишга ўргатадиган усуллар жой олган. Лекин бунинг учун китобни ўқиб чиқишнинг ўзи етарли эмас — сиз ўз устингизда астойдил меҳнат қилишингиз зарур.

Сизни имкониятларга тўла ажойиб ҳаёт кутмоқда. Нимани тасаввур қилсангиз, барчаси кўлингизда. Ҳаммаси тайёр ва сизни кутмоқда. Сиз-чи, тайёرمى-сиз?

Китобни эътибор билан ўқиб чиқинг, ундаги барча тамойилларни ўрганинг. Мунтазам машқ қилинг ва тез орада эришадиган натижалар кутганингиздан аъло бўлади.

Бу китобга йигирма беш йиллик изланишларим ва йигирма йиллик сабоқларим қаймоғини киритдим. Табиатан изланувчан ақлга эга бўлганим ва ахборотга чанқоқлигим боис, инсон имкониятлари, хусусан унинг тафаккурига онд ҳар қандай ахборотни фаол ўзлаштирдим. Бу қизиқиш мени кўплаб гаройиб лабиринтларга бошлади. Уларнинг баъзилари жуда фойдали бўлди, бошқаларида вақтим беҳуда кетди. Менинг шахсий ривожланишим ва машқлар, бошқаларга дарс бериш орқали эришган натижаларим менга инсон тафаккурини тушуниш ва у ниҳоятда катта кучга эгалигини англаш имконини берди.

МУНДАРИЖА

Кириш	3
Биринчи боб. Ўзгача назар	4
Иккинчи боб. Онг	10
Учинчи боб. Визуализация	
ёки ҳаёлий тасаввур.....	16
Тўртинчи боб. “Тасаввур қилиш”	24
Бешинчи боб. Сингдириш	29
Олтинчи боб. Англаш	36
Еттинчи боб. Шуур	42
Саккизинчи боб. Интуиция.....	48
Тўққизинчи боб. Тушлар.....	60
Ўнинчи боб. Воқелик	69
Ўн биринчи боб. Фикрни жамлаш ва тафаккур	73
Ўн иккинчи боб. Қарашлар ва уларнинг мустаҳкамланиши	79
Ўн учинчи боб. Ўзига баҳо бериш	90
Ўн тўртинчи боб. Ижодий майллар.....	95
Ўн бешинчи боб. Муаммо йўқ, фақат имкониятлар бор.....	09
Ўн олтинчи боб. Ўзингни давола	116
Ўн еттинчи боб. Омадли инсон онги.....	127
Ўн саккизинчи боб. Муносабатларимиз.....	142
Ўн тўққизинчи боб. Астойдил машқ қилинг ва натижа кутганингиздан аъло бўлади	155
Хулоса	157

Жон Кехо



Жон Кехо — канадалик ёзувчи, саховатпеша ва одамларни комилликка эришишига етакловчи дастур бўйича мураббий. У инсон миясининг ишлаш механизмларини тараққиётдан йироқда ўрганиш учун Канададаги хилват ўрмонга кетади ва уч йил мобайнида инсон ҳар қандай шароитда яшай олишини исботлайди. Изланишлари “Онг кучи” дастурига айланади. 1978 йилдан ўз дастури бўйича одамларга дарс бериш билан бир қаторда ҳозирги кунда бестселлерга айланган тўртта китоб ёзди.

Наشريётимиз унинг “Онг қудрати — болалар хизматида” китобини нашрга тайёрлади. Мана “Шуур ҳар нарсага кодир” китоби қўлингизда. Муаллифнинг навбатдаги китоблари ҳам яқин ойлар ичида қўлингизга етиб боради.



ISBN 978-9943-4610-8-6



9 789943 461086