

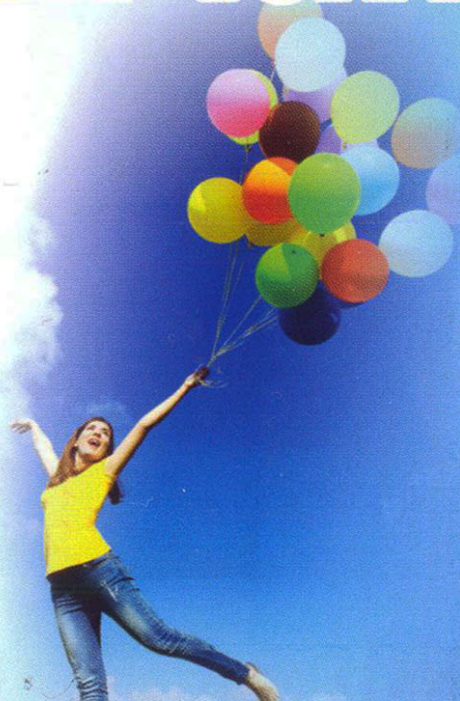
Наталья Травкина



Узимга

ОМадДНИ

жалб этаман



Наталья Правдина

**ЎЗИМГА ОМАДНИ
ЖАЛБ ЭТАМАН**

Таржимон: Нигора Муҳамедова

Тошкент – 2016

УДК: 336.74

КБК: 88.37

П 83

Правдина, Наталья

Ўзимга омадни жалб этаман / Таржимон: Нигора Муҳамедова / Т.: «Yurist media markazi», 2016 йил, 96 бет.

ISBN 978-9943-4339-4-6

Кўплаб инсонлар мазкур китобдан фойдаланиб, катта муваффақиятларга эришишган. Сиз ҳам четда қолманг. Сиз ҳам вазиятлар устидан ғалаба қозониб қувонган инсонлар сафига қўшилинг. Инсонлар билан гўзал ва меҳр-оқибатли муносабатлардан завқланинг.

Ўзингиз орзу қилган ҳаёт лаззатини туйиб, қувониб яшашингизни тилаймиз. Доимо бахтли ва омадли бўлинг!

Тақризчи ва масъул муаррир:

Маҳлиё Мирсоатова,

филология фанлари номзоди

© «Yurist media markazi», 2016

КИРИШ

Ҳаётда ажойиб бир қоида бор. Агар сен фақат энг яхшисини танласанг, айнан шу нарсага эга бўлишинг эҳтимоли катта.

Сомерсет Моэм

Салом, менинг азиз ўқувчиларим!

Мен умид қиламанки, бу китоб сизга омад келтиради. Мен шундай ишонч билан уни ёздимки, ҳар ким ўз ҳаётини янада қизиқарли ва омадли қилиш, иш ва шахсий ҳаётда муваффақиятларга эришишда ундан унумли фойдаланади.

Мен ўзим нимжон, касалвон қиз эдим, шифокорлар тўлақонли ҳаёт кечири олишимга шубҳа қилишарди. Лекин бугунги кунда ҳаётнинг барча имкониятларидан баҳраманд бўлаётган, ишбилармон, фаол ва бахтли аёлман. Мен мана шундай йўлни босиб ўтдим. Шифокорлар хато қилишган. Мен уларнинг кўрқитувчи ташхисларидан кўрқмадим, уларни қулоғим ёнидан ўтказиб юбориб, менга тегишли эмасдай юравердим. Мен ҳеч қачон ёмон нарсаларга ишонмадим, айти вақтда нима қила олишим ҳақида ўйлардим. Мен ўзимда бор нарсага эътиборни қаратиб, уни ривожлантиришга ҳаракат қилдим. Ҳозир эса шифокорларнинг даҳшатли ташхислари бўлмағур гап эканлигини баралла айта оламан. Улар менинг соғлиғим қанчалик яхшиланганига ишонишмади. Кайфиятим эса аъло. У кундан кун кўтарилиб борапти. Мени тушкунлик енга олмади. К. Кастанеданинг китобидаги дон Хуан айтганидек, “Мен шунчаки ўзим ҳақимдаги тасаввурни ўзгартира олдим”.

Мен ишонч билан айтаманки, янги фикрлаш тарзи инсон ҳаётини таниб бўлмас даражагача ўзгартириб юборади. Янги, ажойиб танишлар ва дўстлар пайдо бўлади, олдин эришиб бўлмас орзулар осонгина амалга ошади. Муваффақият ҳаётнинг барча жабҳасида ҳаводай одатий бўлиб қолади.

Бундан ташқари, теварак олам ва унда Ўзингизни мутлақ бошқа кўз билан кўра бошлайсиз. Дастлабки ютуқлардан сўнг ҳақиқатдан ҳам ўз ҳаётингизни ўзингиз ўзгартира олишингиз борасида ёқимли ҳислар сизни қуршаб олади. Мен ҳаётингизни яхши томонга ўзгартириш борасида сўзлаб

бераман.

Мен астойдил пул, ютуқ ва муваффақият энергияси билан боғлиқ барча ҳолатларни ўргандим. Мен ҳаёт санъати билимидан огоҳ эканлигимдан хурсандман. Мен муваффақият нафақат оғир ва машаққатли меҳнат ортидан, балки фикрлаш тарзини муваффақият томон йўналтириш билан эришиш мумкинлигини тушуниб қолдим.

Мен учун гўё осмоннинг бахт эшиклари очилгандай. Қанча кўп билганим сари, позитив фикрлаш, ўзинга бўлган муҳаббат ва муваффақият қонунлари хусусида билимлар оқими тўлиб тошаверди.

Айтиб ўтиш лозимки, менга мурожаат қилганларнинг кўпи қийин вазиятдан чиқиб кетиш йўлини топа олдилар.

Қандай муваффақиятга эришиш мумкин? Эришилган ютуқлар ва амалга ошган орзулардан қандай қилиб қувониб яшаш мумкин? Кундалик юмушлардан бош кўтариб, муваффақиятга олиб бора оладиган йўлни қандай кўра олиш мумкин?

Илгари бундай билимларга фақат танланган инсонларгина эга бўларди ва улар ўз сирларини бошқаларга очишни исташмасди. Агар мазкур билимларни куёш нурларига ўхшатсак, Ерга саёз нурлар тушган ва одамларни иситиш учун етарлича бўлмаган.

Лекин бизнинг давримизга келиб, бу билимлар оқими кенгайди, деярли катта шаршарага айланди десак ҳам бўлаверади. Бунга оид кўплаб асарлар ва китоблар мавжуд. Позитив фикрлаш ва муваффақиятга эришиш илмининг асосчилари бўлмиш Д. Карнеги, Н. Хилл, Ж. Мерфи, Л. Хей, Д. Чопра каби муаллифларни келтириб ўтишнинг ўзи кифоя. Бу китобнинг асосий фарқи шундаки, унда Америкада “пишган” тажриба бизга мослаштирилган. Мазкур услубни ўз ҳаётингизга қўллар экансиз, муваффақиятлар калити сизнинг кўлингизда эканлигини ҳис қиласиз. Бундан ташқари, ўз устингизда ишлар экансиз, ўзгаришлардан чеки йўқ қувонч ва хурсандчилик кўнглингизни тўлдиради. Менинг маслаҳатларимга амал қилган кўплаб дўстларим ва танишларим бунга мисол бўла олади.

Мен бу асарни ёзишда АҚШлик файласув Марк ва Элизабет Профет, позитив фикрлаш хусусида кўплаб китоблар муаллифи Луиза Хей ва доктор Дипак Чопранинг асарларига таяндим.

Умид қиламанки, кундан кун ўзингизни яхши ҳис қила бошлайсиз ва ҳаётингизда кўпдан-кўп позитив ҳолатларни қайд этаверасиз.

Мен бекиёс мўъжиза бўлмиш – Ҳаётни севаман ва ўз севгимни ҳаммага тарқатишни истайман.

Ишончим комилки, муваффақият ва раванқнинг гўзал кўринишига эга бўласиз ва бундан бахтли бўласиз. Сизга муваффақият тилайман ва унга ишонаман.

Самимийлик билан Наталья Правдина

1 қисм

Онда бунёдкорлик кучини уйғотиш

Дунё сизга “Бу мумкин эмас, буни ҳеч ким амалга ошира олмаган”, деса, онги билан бошқариладиган, назорат қиладиган ва тартибга солинган инсон “Буни аллақачон қилишган” деб жавоб қилади.

Жозеф Мерфи

Мен сиз билан ҳар қандай инсонга исталган муваффақиятга эришишда ёрдам берадиган бир қанча муҳим сирлар билан бўлишмоқчиман. Лекин буни энг аввало ўзингиз чин юракдан хоҳлашингиз керак ва ҳеч қандай “лекин” ва “бу менга эмас” деганлари бўлмасин. Келишдикми? Унда кетдик.

Муваффақиятга эришиш услублари кўплаб психолог ва олимлар томонидан ҳақиқатдан ҳам амалий эканлигини эътироф этишмоқда. Минглаб одамлар уларнинг қўллаш осонлиги ва амалда ёрдам беришини синаб кўришмоқда.

Яқинда каттароқ ёшдаги бир аёл менга телефон қилиб, аффирмация ва орзу қилинган воқеани кўз олдига келтириши машқларини бор-йўғи бир ҳафта давомида амалга оширган экан, ҳаётида кетма-кет ажойиб ўзгартирилган бўла бошлаганини қувонч билан сўзлаб берди. Унга катта мўънали иш таклиф қилишибди, ўғли эса ишхонасидан анчадан бери кутилган машинага эга бўлибди. “Қувончим ва ҳайратимни таърифлашга тилим ожиз” – дейди аёл.

Орзуларни рўёбга чиқариш методикам ўзига ва дунёга муҳаббат, табассум ва хурсандчилик билан боқишдан иборат. Мен шундай оламни яратишда ёрдам бермоқчиманки, унда сиз эркинлик ва бахтга эга бўласиз, энг муҳими бошқаларнинг манфаати билан кесишмаган ҳолда бой-бадавлат, бахтли ва албатта соғлом ҳаёт кечириш ҳуқуқига эга бўлишни ўрганасиз.

Мен ҳар ким ўз йўлини ўзи белгилайди, деб ҳисоблайман. Кимдир тинмай машаққатли меҳнат қилиб орзусига етади, кимдир бу жараёни хурсандчилик ва қувонч билан ўтказиб, ўз мақсадига эришади. Хўш, сиз қайси йўлни танлайсиз!

Ўйлайманки, иккинчи йўлни танлайсиз. Унда яхши! Сиз муваффақият қонунларини ҳаётингиз ва ишингизда қўллай бошласангиз, натижалар сизни куттириб қўймайди. Бу қонунлар универсал, уни қўллашда ёш, жинс, дин ва маълумоти қандай бўлишининг аҳамияти йўқ. У ҳамма учун бирдай самарали ва албатта ўз натижасини беради. Шунда сиз онгнинг янги ҳолатига эга бўласиз, унда муваффақият ҳаёт нормасига айланади, бахт эса ўз ўзидан келади. Сиз ҳаётдан кўпроқ баҳраманд бўласиз.

Сиз тавсияларга амал қилиб, машқларни аниқ ва мунтазам бажарсангиз, бу натижаларга ўз ўзидан эришасиз.

Сиз онгни ўзгартириш борасида ишлар экансиз, қуйидаги натижаларга эришасиз:

— Сизда фақат қувончли воқеалар ва ёқимли инсонларни ўзига тортиш хусусиятига эга бўласиз;

- Сизнинг ёқимлилиқ ва жозибадорлик хусусиятингиз ошади;
- Атрофдагиларга таъсирингиз кучаяди;
- Сиз ўзингизни ёшроқ ҳис қила бошлайсиз ва кўринишингиз сезиларли равишда яхши томонга ўзгаради;
- Сиз ўз орзу-истакларингизни тез кунда амалга ошиши мақсадида тўғри шакллантиришни ўрганиб оласиз.

Бу фақат умумий натижалар, сизни бошқа яхши ўзгаришлар ҳам кутмоқда. Агар сизни гўзал келажак ғояси руҳлантираётган бўлса, унда ишга киришдик!

1 боб

ХУДО ҲАҚҚИ ЎЗИНГИЗНИ СЕВИНГ!

Мен сизга кўплаб маслаҳат ва ажойиб ғояларни айтишим мумкин, бироқ куч сизнинг кўлингизда. Сиз маслаҳат ва ғояларимга амал қиласиз ёки қилмайсиз. Бу сизнинг кўлингизда.

Луиза Хей

Ўз ўзига муҳаббат – бу Яратишнинг муваффақиятли жараёни учун кучли стимул ҳисобланади. Лекин бу ерда калондимоғлик ва манманликка ўрин йўқ. Инсон ҳақиқатдан ҳам ўзини севса, ўзгани камситишга қодир бўлмайди. Одамларга нисбатан нафрат ва бешафқатлик билан муносабат қилиш инсоннинг ўзига нисбатан ишончсизлик билан қараш туйғусидан келиб чиқади. Ожиз ва турли комплекслар билан азоб чекадиган инсонгина бошқа инсонни таҳқирлаш орқали ўз нафсониятини кўтаришга ҳаракат қилади. Унда келишганимиздек, ўзимизга бўлган муҳаббат илмини ўзлаштирамиз, ўзини севмаслик, айбдорлик ва кўрқув туйғулари бизни олдинга ҳаракат қилишимизни тўхтатиб кўяди.

Агар инсон етарлича ўзини севмаса, қалбида ўзини муваффақиятларга лойиқ деб ҳисобламаса, амалда ҳам бу муваффақиятсизлик ва нафратларга дуч келаверади.

Мен айнан шу мавзуда гап бошлашим бежиз эмас. Ўзингизга чуқур ва чин юракдан бўлган севгисиз бирон натижага эришингиз жуда қийин. Ахир биз машаққатсиз ва қувончга тўла йўлни танладик, тўғримми?

Келинг, биринчи қадамни ташлайлик...

1-қадам. ҚАЧОН ВА ҚАЕРДА?

Сизни табриклайман, сиз муваффақият томон қадам ташладингиз. Қанақасига, дейсизми? Ахир сизда истак бор. Агар сизда истак бўлмаганда, кўлингиздаги китоб сизни қизиқтирмаган бўларди. Сизга бу китоб керак бўлдими, демак тўғри йўналишда кетяпсиз.

Машғулотни бошлаш учун атайлаб бирон кун танлаш керак деб

ўйламанг. Сизнинг кўлингизда қимматли восита бор – айна ҳозирги вақтдаги дақиқалар кучи. Иккинчи мўъжизали восита – бу сизнинг сўзларингиз, улар сизни орзу томон олиб боради. Ниҳоят учинчи ажойиб восита – мувофиқ вазият ҳолати. Мен нима демоқчиман? Ахир борлиқ рамзий белгиларни “хуш кўради”. Сиз кейинги режаларингизни мувофиқ ҳолатда тузсангиз, охириги натижага алоҳида урғу беришга ўрганасиз ва шунда сарф этаётган энергиянгиз салмоғи ошади.

Ҳаётимизни яхши томонга ўзгартирар эканмиз, вазият ҳам мувофиқ бўлиши керак. Шундай вақтни танлангки, уйда ҳеч ким бўлмасин, ёки уйдагиларингизни сизни 15-20 дақиқа безовта қилмасликларини сўранг. Айрим психологик мактаблар очик дераза олдида нафас машқларини бажариш ва ёрқин кийимларни кийиш тавсия этишади. Бу борада қалбингизга кулоқ солинг. Ва умуман, ҳаётингизда исталган вазиятда кўнглингизни эшитишни ўрганинг. У сизга айнан нима кераклигини билади.

Демак, ҳаммадан холи қолдингиз, тоза ҳаводан нафас олдингиз, қалбингизга кулоқ солдингиз. Энди муҳим қисмга киришсак ҳам бўлаверади. Эшиттириб, иложи борича баланд овоз ва аниқ ҳолда ўзингизнинг нақадар ажойиб инсон эканлигингизни айтинг:

- барча хатти-ҳаракатларингизни маъқуллайсиз;
- онангиз сизни қандай суйса, ўзингизни шундай яхши кўрасиз (яъни беғараз, шунчаки борлигингиз учун);
- ҳозирнинг ўзидаёқ дунёнинг барча бойликлари ва қадриятларини қабул қиласиз;
- бу дунёда ҳаёт бизга таклиф қилиши мумкин бўлган барча яхши нарсаларга лойиқсиз.

Онгизда қандай жараёнлар юз бермоқда – кулоқ солинг. Сизнинг ношудлигингиз, чекланган эканлигингиз ҳақида “далиллар” кела бошладими? Ёки бу ишлар аллақачон ҳаммага маълумлиги, уларнинг ҳеч бири фойдаси йўқлиги, ҳаёт айтилганидан мураккаблиги ҳақида фикрлар келаётгандир? Асло тушкунликка тушманг. Бу онгизнинг унга одатий бўлмаган ҳолатга табиий реакциясидир. Ҳар доим ҳам инсондан ўзига бўлган муҳаббат ҳақида эшитавермаймиз, лекин бу муваффақиятнинг барча жабҳаларида муҳим шартдир.

Яқинда маърузаларимни тингловчисидан эшиттириб қуйидаги сўзларни айтишни сўрадим: “Мен шунчаки кўркаман”. (Дарвоқе, бу менинг ўзим ҳақимда севимли сўзлар). У биринчи бор бу сўзларни айтганда, қандайдир гализ чиқди. Иккинчи марта айтганда, яхшироқ эшитилди, энди эса у баралла ва ўзига ишонч билан бу сўзларни айта олади. Бир ой ичида унинг ҳаётида катта ўзгаришлар бўлди, яхши қиз билан танишди, ўзига ишончни шакллантирди, ахир бу бошланиши эди!

Тинчланинг ва янги дастурни қайта “киритинг”, кейин эса яна қайта-қайта. Ишончингиз комил бўлсин: қачонки тилингиз сизга одатий бўлмаган сўзларни айтишга ўрганса, ўшанда ҳаётингизда ажойиб ҳодисалар содир бўла бошлайди.

Кунларнинг бирида менга ёш пианист мурोजаат қилди, у шундай

ич-ичидан сиқилган эканки, ўзини муваффақиятли чиқишлар учун ҳали жуда ёш (тажрибасиз, истеъдодсиз, омадсиз ва ҳоказо) деб ҳисоблар экан. Унинг айтишича, ота-онаси унга қиммат рояль совға қилишганда, у хурсанд бўлиш ўрнига чўкиб қолибди, ахир унинг даражаси бу рояль учун мос эмасди-да.

У билан кўп ишлашимга тўғри келди, токи у инсон тугилиши биланоқ энг яхши нарсаларга лойиқлигини англаб етмагунча. Лекин у охир-оқибат ўз хатоларини тушуниб, фикрлаш тарзини ўзгартирди, ҳозирда унинг машҳурлиги кун сайиб ошиб бормоқда.

Муваффақиятни жалб этиш учун хатти-харакатлар дастури

1. Шу бугундан бошлаб ўзимга бўлган севгини изҳор этаман.
2. Мен онгли равишда ўз хоҳиш ва истакларимга эътибор ва меҳр билан қарашни ўрганаман.
3. Мен ҳеч қандай шартсиз ўзимни қўллаб-қувватлайман.

Мен ўзингизга яқин дўст бўлишни таклиф қиламан. Бошқача айтганда, ўзингизни севиб, бу дунёда сиз лойиқ бўлмаган нарсанинг ўзи йўқлигини тан олинг. Бу шунчаки муҳим фикрки, у сизнинг онгизда яхшилаб ўрнашиб олмагунча, унга қайта-қайта мурожаат қилавераман.

2-қadam. “ЎЗИНГИЗГА ХУДДИ ОНАДЕК МУНОСАБАТДА БЎЛИНГ!”

Эслаб кўринг, болаликда онангиздан ҳар доим нимани кутардингиз? Тўғри, у сизга тасалли бериб, қўллаб-қувватлашини хоҳлагансиз. Хўш, ўзингизга худди шундай муносабатда бўлишингизга нима ҳалақит беряпти? Очиғини айтганда, ҳеч нарса. Сиз ҳаммадан кўра, онангиз сизга қандай яхши муносабатда бўлганини биласиз. Худди она каби ўзингизни ҳар бир, ҳатто аҳамиятсиз бўлган ютуқлар учун мақтанг. Ҳозирнинг ўзидаёқ бошлаймиз:

- ширин таом тайёрладингизми: “ақллигинам, ўзимнинг шириним” (мақтов учун ёшингиз нечадалиги аҳамиятсиз)
- ишга вақтида бордингизми: “баракалла, сен менинг асалимсан”;
- қайнонангизнинг туғилган кунини ёддан чиқармадингизми: “қандоқ яхши, кун сайин ақлли бўлиб боряпсан”;
- умуман, ишда ё ҳаётда қандайдир муваффақиятга эришдингизми, ўзингиздан мақтов сўзларини аяманг, бор тил бойлигингизни ишлатинг.

Машҳур эртақ қаҳрамони Оловиддинга амакиси қандай мурожаат қилганини эсланг: “Бахт ва омад хони шу ерда яшайдими?”. Дарвоқе, сизни кимдир шундай чақирса, албатта унга жавоб беринг. Ўзим учун ўзимиз бахт ва омад хони бўлайлик!

Ўзимнинг онам кундалик юмушлари билан банд бўлганда, “қандай яхши, ҳамма ишларимни аъло бажаряпман” деб такрорлашдан чарчамайди. Бу албатта вайсаш ва қарғашдан кўра минг афзал, тўғрими? Сиз ҳам шундай қилиб кўринг, яқинларингизга бу ёқади. Айниқса, чарчаганингизда меҳрли ва

эркаловчи сўзларни айтиш муҳимдир. Сизнинг онгингиз ўша заҳоти жавоб беради ва кўнглингиз кўтарилади. Бундай ҳиссиёт билан тоғларни ағдариш мумкин!

Эсимда бор, бир вақтлар, ҳамкасбим ўрнига навбатчиликка қолишимга тўғри келди. Аксига олиб, ўша куни одатдагидан кўра иш кўпайиб кетди. Иш охиригача валюта молиявий ҳисоботини қилиб тугатишим керак эди, кичик хато ҳам ўтиб кетиши мумкин эмасди. Бу ҳисобот “катталар” томонидан текширилди. Ёдимда, ҳали иш жуда кўп, менда эса куч қолмаганди.

Биласизми, ўшанда нима қилдим? Кўзимни юмдим-да, тинмай, энг меҳрли ва таъсирчан сўзлар билан ўзимни мақтай бошладим. Ўзимни асалим, шакарим деб эркалаб, мендай ақлли, эпчил қиз албатта бу ишни уддалай олади деб такрорладим.

Натижада ўзимга бўлган муҳаббатим ошиб-тошиб, менда куч ҳосил қилди ва зайрат билан ишга киришдим. Натижада ҳисоботни тез ва хатосиз ёздим. Бундан ташқари, ишни тугатгач, ҳамкасбларим мени куч берувчи қандайдир чой билан сийлашди, шундан кейин мен мамнун ва хурсанд уйга қайтдим.

Онгингиз онангиз айтган эркаловчи сўзларни эшитиши билан сизга кўнгил хотиржамлик, қувонч, ўзига ишонч ва хавфсизлик туйғусини беради. Натижада ички барқарор муҳит вужудга келиб, мураккаб муаммолар ҳам ўз ўзидан ҳал бўлиб кетаверади.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

1. Шу бугундан бошлаб, нима ишга кўл урмай, ўз ишимга нисбатан позитив муносабатни шакллантираман.
2. Қийин вазиятларда онамдай ўзимни қўллаб-қувватлайман, ўзимни энг меҳрли ва кайфият кўтарувчи сўзлар билан мақтайман.
3. Ўзимни мақташ ва қўллаш учун ҳар бир кулай вазиятдан фойдаланаман.

3-қадам. НИМА БИЛАН ЎЗИМНИ ХУРСАНД ҚИЛСАМ ЭКАН?

Сезяпсизми, энг аввало ўз ўзимизга катта эътибор билан қарашни тавсия этмоқдаман? Мутлақо тўғри, айнан сиз – кўп киррали ҳаётингизда айнан сиз энг муҳим шахсиз. Айнан сиздан, аниқроғи ўзингизга бўлган муносабат ва Худонинг кўмаги билан муваффақиятларга эришасиз.

Шунинг учун ҳаётингиздаги энг муҳим инсон бўлган – ўзингиз билан яқин ва ишончли муносабат боғлаб, муваффақият томон йўл олинг.

Инсон ҳаёти давомида кўплаб босқичлардан ўтади. Болалик, ёшлик ва етуклик давримизда кўплаб инсонлар билан учрашиб, ажрашамиз. Ҳаёт улар билан бизни маълум мақсадда тўқнаштиради. Лекин бир умр биз билан бирга қолувчи – бу ўзимиздир. Ҳаракат қилинги, ўзингизга кўпроқ шодлик ва қувонч бағш этишга. Буни бошқалардан кутишнинг ҳеч кераги йўқ. Сиз

Ўзингизни, хоҳиш-истак ва дидингизни яхши биласиз, шунинг учун ҳар бир имкониятдан фойдаланиб, ўзингизни хурсанд қилинг.

“Ҳузур-ҳаловат” кунни машқи

Айтинг-чи, уйқудан туришингиз билан биринчи хаёлингизга нима келади. Мен билан тортишиб ўтирманг-у, энг аввало миянгизга ишга кеч қолмаслик, болаларни боғча ё мактабга отлантириш, нонушта тайёрлаш, эр шимини дазмоллаш ва ҳоказо, ҳоказо безовта фикрлар миянгизга келади. Тан олинг, гапим тўғрими? Албатта. Азизларим, бу тарзда бошланган кун шу тариқа ҳовлиқиш, босим ва бетартиблик билан давом этади. Бизнинг юксак мақсадларимиз рўёби учун эса бу мутлақо зид. Капитан Врунгел ҳақидаги мультфильмдаги машҳур ашулани эслайсизми: “Яхтани қандай номласанг, у шу тарз сузиб кетади”. Келинг яхтамизни тўғри номлайлик, яъни бизнинг мўъжаз ва ажойиб кунимизни!

Эрта тонгдан янги кунни ҳузур-ҳаловатга йўналтириш борасида ажойиб техника бор.

Хаёлингиздан ўзингизга бугун тақдим қилишингиз мумкин бўлган яхши нарсаларни ўтказинг. Бу оддий нарсалар бўлса ҳам, сизнинг кайфиятингизни кўтара олсин.

Тасаввур қилинг ҳали ўрнингиздан турмагансиз, бугун ўзингизга тақдим қилишингиз мумкин бўлган ажойиб ва ёқимли нарсалар ҳақида ўй суряпсиз. Масалан, энг яхши салонда соч турмагини қиласиз ёки ишдан сўнг юзга маска суриб дам олиб ётасиз. Кунни энг оддий хурсандчилик билан бошланг ва бу нимага олиб келишига эътибор беринг.

Яна битта машқни ўрнингиздан туриб, кўзгуга боққанингизда бажариш мумкин. Умид қиламанки ойнага қараб, “намунча бесўнақай бўлмасам” ёки шунга ўхшаш гапларни айтмайсиз. Фикр материал ҳолатдир, буни асло унутманг. Қўшиқчи Алла Пугачева эрталаблари кўзгуга қиёфасига боқиб “Қандай мен чиройлиман, қандай мен чиройлиман!!!” деб такрорлайди.

Шундай қилиб, уйқудан сўнг кўзгуга биринчи марта ўзингизни кўриб турганингизда қуйидаги сўзларни айтинг: “Тўзалим, азизим менинг, мен сени жуда яхши кўраман. Бугун сен учун ҳамма нарса қилиб бераман. Хўш, нимани кўнглинг тусайди. Янги оёқ кийимми ёки гўзаллик салонига бормоқчимисан? Балки севимли дугонангга телефон қилмоқчидирсан? Қуёшим менинг, сен учун ҳамма нарсага тайёрман. Сенга ҳузур-ҳаловат бағишлаш учун исталган ишга тайёрман”.

Кўрасиз, бу беқиёс натижаларни беради.

Биринчидан, кун давомида онг остида эрталабки меҳрли сўзлар сақланиб қолиб, сизнинг кайфиятингизни аъло даражада ушлаб туради.

Иккинчидан онгингиз кун давомида воқеа-ҳодисаларни шундай шакллантириб борадики, сиз кундалик юмушларингиз ва вазифаларингизни енгил, хотиржам ва бенуқсон бажаришга эришасиз. Бундан ташқари, ўзингизга ваъда берилган ҳузур-ҳаловат учун вақт ажрата оласиз.

Учинчидан, онгни ноодатий дастурлаш ноодатий натижаларга олиб келади. Масалан, бу кун қандайдир қувончли воқеа ёки ишдаги кескин ўсиш билан олдинги кунлардан ажралиб турганини сезасиз. Натижалар кутилмаган, лекин севинчли бўлади.

Натижада кечга бориб, камроқ чарчаганингизни, атрофдагилар ўз муаммолари билан безовта қилиши камайганини, кайфиятингиз ҳам умуман бошқача эканлигини ҳис қиласиз. Ҳамма гап ахир ҳузур-ҳаловат дастурида!

Светлана ишга кўпсонли бошлиқлардан яна қандайдир танбеҳни эшитишдан кўрқиб чиқарди, ҳамманинг кўнглини олишга, раҳбариятга ёқишга ҳаракат қиларди. Лекин раҳбарлар ҳам унинг ички ҳолатидан хабардорми, уни койишга бирон бўлар ё бўлмас сабаб-баҳоналар топишарди. Ишдан сўнг, уйга чарчаб келиб, эрка қизи ва инжиқ эрига қарарди, уй юмушларига зўрга ўзида куч топарди. Албатта-да, атрофдагилар унинг қиёфасидан доимо чарчоқда, бетартибликда, муаммолари билан кўмилиб кетган аёлни кўришарди.

Ниҳоят, кунларнинг бирида ҳаммаси жонига текканми, менга мурожат қилиб, ҳаётини ўзгартирмоқчилигини айтди. У инсон онгини ўзгартириши борасидаги курсларга қатнаб, доимо шахсий манфаатини яқинлари ва иши учун қурбон қилгани, ўзини ҳаммадан кейинга қўйгани ва яхши кўрмаганини тушуниб етди.

У ўзининг қадр-қимматини англаб етиб, эрта тонгдан кунини ҳузур-ҳаловатга йўналтиришини ўрганди. У оддий ҳаётий қувончлардан бошлаб, ўзини янада хурсанд қилиш учун олдинга бораверди. Шунда қайсар раҳбарининг ўзи унга ён боса бошлаганини, уни мақтаб турадиган бўлганини сезиб қолди. У ўзига етарлича эътибор бера бошлагани учун, ташқи кўриниши ҳам яхшиланди, кайфияти ҳам доимо кўтаринки бўларди, бу эса оиладаги муносабатларга ижойиб таъсир қилди.

“Қойил, эрталабки кунни ҳузур-ҳаловатга йўналтириши машқининг ўзи шунча ажойиб натижаларни, шунча хурсандчиликларни олиб келди”, деб таассуротлари билан ўртоқлашди Светлана, - “Энди мен ўзимга маликадай қарамайман, менга бир армия хизматкорлар гамхўрлик қилаётгандай ўзимни ҳис қиламан. Бу уй юмушларига эрим ва қизимни жалб қилишимга ёрдам берди”.

Ёдда тутинг, ҳар сафар ўзингизга босим кўрсатганингизда, энергия йўқотасиз. У эса мақсад ва орзуларимизга етишда ниҳоятда керак. Ҳаракат қилинг, ҳаётий муҳим бўлган ижодий энергиянгизни узоқ телевизор олдида ўтириш, телефонда гап сотиш ёки ёқимсиз инсонлар билан суҳбат куришга сарф қилманг. Умуман, қувончли муваффақиятларга эришиш учун тақдир томонидан берилган вақтни зое кетказманг. Инсон ҳақиқатдан ҳам кўплаб мўъжизаларга қодир, агар унинг хатти-ҳаракатлари йўналтирилган бўлса!

Сизни илҳомтирадиган ишлар билан шуғулланинг, сизга ёқимли инсонлар билан суҳбатлашинг, сизга ярашадиган ва қулайлик берадиган кийимларни кийинг. Иложи борица тез-тез ўзингизга кичик ва катта хурсандчилик тақдим этинг.

Бу қадамлар барчаси янги ҳаётга кириш учун ниҳоятда муҳим.

Муваффақиятни жалб этиш учун хатти-ҳаракат дастури

1. Ҳар бир янги кунни Худога миннатдорчилик билдириш ва ўзимга тақдим эта оладиган ҳузур-ҳаловатни кўз олдимга келтириш билан бошлайман.

2. Менинг атрофимдаги инсонлар ва буюмларга онгли равишда қарайман ва иложи борича ҳаёт сифатимни оширишга ҳаракат қиламан.

3. Мен ўзимга иложи борича кўпроқ хурсандчилик тақдим қилишга ҳаракат қиламан, онгим ўсган сари ўзимни хурсанд қилиш имкониятимни ҳам кенгайтириб боравераман.

4-қadam. ТАНҚИД – МЕН УЧУН ЭМАС!

Агар барча хатти-ҳаракатларингизни қўллаб-қувватлашни ўргансангиз, ўзингиз учун катта хизмат қилган бўласиз. Қалбингизни ўз ўзини танқид қилиш ва тергаш билан безовта қилманг! Ўзимизни танқид қила туриб, муваффақият томон йўлни тўсиб қўямиз, холос. Шунинг учун ўзингизга нисбатан исталган салбий фикрларни йўқотишни ўрганинг. Миянгизда фақат сизни мақтовчи ва қўлловчи фикрлар билан банд бўлсин. Бунинг учун миянгизда фикрларни назорат қилувчи “божхона”ни ташкил этинг, у салбий фикрларни асло киритмасин. Бир уриниб кўринг, натижасини тез орада кўрасиз.

Айнан ўзимни танқид қилиш ва ўзимга бўлган салбий муносабатга барҳам берганимдан сўнг ҳаётимда қувончли мўъжизалар содир бўла бошлади. Ҳозир улар ҳаётимнинг меъёрига айланган. Мўъжиза – бу янги ҳаёт тарзи. Ва бу мўъжизани ўзингиз яратасиз, бунинг учун онгингизнинг беқиёс салоҳияти ва йўналтирилган энергиясидан фойдаланасиз.

Шуни унутмангки, муваффақиятга эришингизда ўз кучингизга нисбатан кичик шубҳа ҳам борлиқ томонидан ҳисобга олинади ва амалга оширилади. Шунинг учун шак-шубҳасиз ўзингизга ишонинг ва севинг!

Шундай бўладики, ўзимизга у қадар ишонмаслигимизга яқинларимиз сабаб бўлади. Бир аёл қайси ишга қўл урмасин онаси уддалай олмаслиги хусусида фикрларни сингдириб келган экан. Тасаввур қиялпсизми, энг яқин инсонингизда мунтазам равишда “Қўлингдан келмайди. Уриниб нима қиласан. Нимага қўл урма, расво қиласан” каби гапларни эшитиш қандай натижаларга олиб келади? Бу ҳолатда она нима учун шундай йўл тутганини тушунтириш қийин. Лекин у қизида тўлақонли бўлмаган шахсни тарбиялагани рост. Энг қийини болаликда она томонидан шакллантирилган комплексдан қутулиш қийин, лекин бу аёл ўзида куч топа олди.

Ҳозир бу аёл ҳаётнинг барча қувончларидан баҳраманд бўлиб, ўзига бўлган севги ва ҳурмат билан яшамоқда. Дарвоқе, у ишда катта муваффақиятларга эришди. Лекин бир умр ўзида онанинг танқидларини бостириб келишга тўғри келади.

Эътибор беринг-чи, сиз ўзингиз хоҳиш-истакларингиздан кўра

бошқаларнинг, яқинларингизники бўлса ҳам, устун қўйяпсизми? Шуни билингки, қачонки шахсий интилишларингизни рўёбга чиқарсангиз ҳақиқий муваффақиятга эришасиз!

XVII аср француз файласуфи Франсуа де Ларошфуко шундай ёзган экан: “Ўзингиз ҳақингизда ёмон гапирманг. Буни сизнинг ўрнингизга дўстларингиз айтади”. Балки, унинг сўзлари у қадар оптимистик эмасдир, лекин мен унинг фикрини маъқуллайман. Ўзини ва ўз хатти-ҳаракатларини танқид қилиш, инсонни муваффақиятдан узоқлаштиради.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

1. Бугундан бошлаб ўзимга нисбатан исталган танқидий фикрдан халос бўламан.

2. Мен фикрларимни диққат билан назорат қиламан, “божхона”дан фақат ижобий фикрларни ўтказаман.

3. Мен сўзларимга диққат билан қулоқ соламан ва ишончли, таъсирчан инсон сифатида гапираман.

4. Мен сўз бойлигимда ўзимга нисбатан ҳар қандай камситувчи, хатто ҳазиломуз “Бирам аҳмоқманки” каби сўзларни йўқотаман. Борлиқда ҳазил деган тушунча йўқ, оғзимиздан чиққани тўғридан-тўғри қабул бўлади.

5. Агар бирон хато қилиб қўйсам, ўзимга шундай дейман: “Ҳечқиси йўқ, энди бу хато бўлмайди, ахир мен тўғри йўлдаман”.

5-қадам. ҚЎРҚУВ ВА ШУБҲАДАН ҚУТУЛАМИЗ!

Биз ўзимизга нисбатан муҳаббат уйғотиш билан бир неча қадам ташладик. Ҳеч қачон ўзига ҳурмат ва юқори баҳолашни эътибордан қолдирмаслик керак. Сизга бу оламда яшаш анча хушёқимли бўлди деб тахмин қиламан, зеро ўз ўзи билан келишиб яшашнинг завқи бор. Лекин онгимизни муваффақиятга тайёрлашда яна бир қадам қолди – қўрқув ва шубҳадан холи бўлиш.

Қўрқув ҳар бир инсонда бўлган табиий туйғу деб эътироз билдиришингиз мумкин. Тўғри, лекин қўрқув онгимизни бошқаришига йўл қўйманг! Таъкидлаб айтаманки, агар хатти-ҳаракатимиз қўрқувга асосланган бўлса, ҳеч нарса чиқмайди!

“Ўн икки стул” асаридаги Остап Бендернинг қуйидаги сўзлари менга ёқади: “Сизни калтаклашганда, ўшанда йиғлайсиз!”. Бўлмаган нохуш воқеалар учун ўзингизни қийнаманг.

Азизларим, ишонч билан айтаманки, инсон қўрқиши учун сабаб йўқ. Америкалик ёзувчи аёл Шакти Гавэйн “Худо билан бизни бўлиб турувчи нарсанинг ўзи йўқ, биз Унинг ижодий маҳсулимиз. Биз кўп нарсага қодир салоҳиятни олиб юрамиз” деган сўзлари менга ёқади. Нимадан қўрқамиз? Тасаввур қилинг, агар омадсизликдан қўрқиш бўлмаганда нималарни амалга оширган бўлардингиз. Агар ҳамма нарса қўлингиздан келса, нимани орзу қилган бўлардингиз?

Борлиққа ҳар қандай кўрқув ва ўзимизга ишончсизлик аён ва уларни омадсизлик, бахтсизлик ва чеклов кўринишида бизга қайтаради. Шундан сўнг, одам мен билгандим, шундай бўлишини деб кўяди. Лекин билмайдики, бу вазиятни ўзи яратган.

Инсон кўрқув ва шубҳалари салбий энергетик булут ҳосил қилиб, инсоннинг ўзини таъқиб қила бошлайди. Аксинча кучли ишонч ижобий энергетик булут тарзида инсонга муваффақиятларга эришишда ёрдам беради.

Бир танишим ҳар бир гапининг бошида “Воҳ, кўрқиб кетдим” деб қўярди. Мен унга ҳар сафар “Намунча кўрқоқсан?!” деб жавоб қилардим. Кунларнинг бирида у ўз хатосини тушуниб етди, ўзига ҳурмат билан қарайдиган ва гапираётган гапига эътибор қиладиган бўлди. Шундан сўнг унинг ўзига ишончи ошди.

Сизни эшитиб туришганини унутманг. Ҳар дақиқа, ҳар куни ўзингизнинг келажагингизни ўзингиз яратмоқдасиз. Уни куч ва қувонч билан тўлдилинг, кўрқув ва шубҳа билан эмас.

“Ёрдамчи фаришталар” машқи.

Менинг бир мижозим “Ҳар бир ишда менга фаришталар мададкор” деб айтарди. Қандай яхши айтилган. Бирор ишда ўзингизга ишончсизлик ва шубҳа сездингизми ёки қалбингизни кўрқув қамраб олдим, дарров фаришталарни чақиринг. Ишонинг улар ёрдам қилади. Менинг бувим кўчага чиқишдан олдин “Фариштам менинг, ёнимга кел, сен олдинда, мен орқада юрай”, деб ният қилишни ўргатарди.

Яна бир нарса, ишингиз бароридан келса, уйга соғ-омон етиб келган бўлсангиз, ёрдамга чақирган фаришталарга миннатдорчилик билдиришни унутманг.

Ўз кучига ишонч билан яшаш ёқимли. Онгни муваффақиятга йўналтириш муваффақият келтиришига ишонч билдириш янада ёқимлироқ. Ҳеч бўлмаганда бир кун ўз кучингизга шубҳасиз яшанг, кейин яна бир кун, яна бир кун. Кўрасиз, бутун шубҳа ва кўрқувларни унутиб юборасиз.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

1. Бугундан бошлаб барча ўй-фикрларимни назорат қиламан, ўзимни фақат куч, омад ва муваффақиятга йўналтираман.

2. Мен шубҳа, кўрқув ва ишончсизлик қийнай бошласа, қуйидаги сўзларни айтаман: “Мен ғалаба учун туғилганман”, “Мен ўзим учун фақат муваффақиятни танлайман”, “Мен муваффақиятнинг буюк кучи бўламан”, “Мен сўзсиз ва қатъий қарор қилдимки, мен ҳамма ишларда муваффақиятга эришаман ва менинг ҳамма режаларим омадли”.

3. Қийин вазиятларда Худодан ёрдам сўрайман ва унинг паноҳида бўламан.

4. Агар бирор ишни бошлашда кўрқувни ҳис қилсам, ўзимга шундай дейман: “Кўрқув мен сени яхши биламан. Сен менинг ҳаётимга устун бўла

олмайсан. Биламан, сен мени химоя қилмоқчисан. Раҳмат. Мени Худо сақлайди”. Бирон янги ишни бошлашда онгим мени кўркувда ушлаб туриб, унга одатий бўлмаган вазиятга йўл қўймасликка ҳаракат қилишини тушунаман. Бу нормал ҳолатлигини қайд этиб, шубҳа ва кўркувлар йўкотаман.

2-боб

ОРЗУЛАРНИ РЎЁБГА ЧИҚАРИШ ДАСТУРИНИ ТЎҒРИ ЙЎЛГА ҚЎЯМИЗ

Йигирма йилдан сўнг қилган ишларингиздан кўра қилмаган ишларингиз учун кўпроқ пушаймон бўласиз. Шунинг учун жим-житлик қирғоғидан тезда сузиб кетинг. Елканларингизга урилаётган илҳом шамолларини ҳис қилинг. Фақат олдинга ҳаракат қилинг. Кашф этинг.

Марк Твен

Худо ҳар куни биз билан суҳбатлашади. Биз шунчаки Уни эшитишни билмаймиз.

Махатма Ганди

Сиз биринчи бобда муваффақиятга олиб борувчи қувноқ ва бахтли ҳаётнинг асосий принципи билан танишдингиз.

Энди эса орзу-истакларингизнинг чуқур таҳлилига ўтамиз, бусиз олдинга силжий олмаймиз. Хавфсизлик камарини зудлик билан тақинг, биз “барча орзу-истаклар рўёбга ошадиган” ҳақиқий борлиққа йўл оляпмиз. Тайёرمىсиз? Унда газни босинг!

Муваффақиятга эришиш учун ўзимизнинг асл табиатимизни яхши тушунимиз керак, бошқача қилиб айтганда, ўзимизни севишимиз, хоҳиш-истакларимизни эътибордан четда қолдирмаслигимиз керак. Истаклар амалга ошиши билан орзуларимиз чўққисига қараб кўтарилиб бораверамиз.

Халқ эртаклари орзу қилиш нақадар фойдали нарса эканлигидан далолат беради. Орзу ўзи нима? У истакларнинг жамланмаси. Эртакларда камбағал қиз малика бўлишни ва кўркама шаҳзоданинг севгисига сазовор бўлишни орзу қилади ва шунга эришади ҳам. Орзу-истаклар амалга ошади, айниқса чин юракдан қилинган бўлса.

Истакларингизга диққат билан қаранг, айнан истакларимиз бизни мукамаллик, бадавлатлик ва муваффақиятга олиб боради.

Афсуски, деярли ҳаммамиз шундай тарбия қилинганмизки, истак-хоҳишларимизни оиламиз, ишимиз ва яқинларимиз манфаати йўлида қурбон қиламиз. Натижада ҳозирги ҳолатимиз – ўзимиздан қониқмаслик, ёқтирмаслик келиб чиқиб, бизни касаллик ва омадсизликка гирифтор этади. Ҳаётда кўплаб мисоллар келтириш мумкин. Масалан, оилада боланинг

қизиқишлари эътиборга олинмайди, айниқса масала касб танлашга келганда. Бола техникага қизқади, лекин шифокорлар оиласидан бўлгани учун уни ҳам шу соҳадан кетишга мажбурлашади. Натижада у қизикмаган соҳага ўзини уради ва бир умр унга ёкмаган иш билан шуғулланишига тўғри келади. Бундай одамдан яхши шифокор чиқишига ким кафолат беради?

Шунинг учун болаларингизга қулоқ солинг. Улар жуда сезгир, борлиқни яхши ҳис қиладилар ва ажойиб нарсалар ҳақида гапирадилар.

Саккиз ёш бўлганимда “Катта бўлганимда ким бўласан?” деган стандарт саволга бамайлихотир “Қўшиқчи ёки астроном” бўламан деб жавоб қилардим. Менинг ёзма ишларим адабиёт ўқитувчиси томонидан юксак баҳоланарди ва ишларим параллел синфларда ўқиларди. Лекин афсуски, қизиқишларим ота-онам учун номаълум эди ва улар мени иқтисодиёт олийгоҳида таҳсил олишга мажбурлашди. Иқтисодиёт факультетида менинг умрим зое кетарди, чунки бу соҳага қизикмасдим, унда бирон муваффақиятга эришишим даргумон эди.

Севимли ишим – психология, китоб ёзиш билан шуғуллана бошлаганимдан сўнг, муваффақият мен томон кулиб боқди.

Лекин сизга айтаман, мени ҳамон фазо ўз сир-синоати билан жалб этади. Шунингдек, артистликнинг турли соҳаларига ҳам ҳамон бефарқ эмасман.

Одатда болаларнинг жуда кичик ёшида нимага қобилияти борлиги кўринади. Уларни ўз вақтида илғаб олиб, тўғри ривожлантирса яхши натижаларга олиб келади. Катталарнинг вазифаси болалардаги қобилиятни кўра олиш ва ривожлантиришдир.

Катталар одамларда ҳам худди шу. Бу дунёда ҳар бир инсоннинг бирон соҳага қобилияти бўлади. Сиз ҳам бирон ишни истеъдод, қувонч ва ижод билан яхши бажарасиз. Одатда айнан мана шундай ўз ишимиз билан шуғулланишимиз бизга омад ва обрў келтиради.

Санкт-Петербургда ноёб истеъдодли клоун Юрий Гальцев яшайди. Унинг концертларига билетлар бир зумда сотилади, томоша заллари тўлиб-тошади. Унинг концертига келган инсонлар юзларида тасвирлаб бўлмайдиган қувонч ва ҳайрат акс этади.

Юрий Гальцевнинг шуҳратининг асосий сирини шундаки, у шунчаки ўз иши билан шуғулланади. Унинг маълумоти мусиқадан, у узоқ вақт гитарада мусиқа чалиш билан шуғулланган. Бироқ унга на омад, на шуҳрат кулиб боқди. Токи бир одам “Тўхта-чи, сен тугма масхарабозсан-ку” демагунча. Шунда у хато йўлдан кетаётганини тушунди ва масхарабозлик касбини танлади. Шундай қилиб у машҳур клоунга айланди.

Тушунапсизми, нима ҳақида гапиряпман? Тўғри, ҳақиқий йўлимизни топишимиз учун ўзимизнинг олий “Мен”имизга қулоқ солишни ўрганайлик.

Ҳақиқий муваффақиятга эришиш мумкин, агар биз ўзимиз ва атрофдагиларга қувонч келтирадиган иш билан шуғуллансак. Бу ҳолатда муваффақият ўз-ўзидан, енгил ва хурсандчилик билан келади. Бунинг учун аслида нимани хоҳлашимизни билишимиз керак.

1-қadam. ОРЗУ ҚИЛИНГАН МАҚСАДНИ ТАНЛАЙМИЗ

Кейинги қадамга жиддий ва кўтаринкилик билан қарашни илтимос қилган бўлардим. Янги чиройли блокнот сотиб олинг (пулни аяманг, ахир ўзингиз учун ҳаракат қиляпсиз), қизил рангда бўлса яхши бўлади, лекин шарт эмас. Ўз дидингизга таянинг. Чиройли ручка ҳам олинг. Сизга ёқимли бўлган мусиқани кўйинг, лекин сизга оғир рок мусиқалари ёқса, унда мумтоз мусиқаларнинг бирини танланг. Қулай курсига жойлашинг. Ўзингизни бўш кўйинг. Ҳеч нарсани ўйламай, чуқур нафас олиб чиқаринг.

Энди эса – энг муҳими. Ўйлаб кўринг – айнан нима сизга қувонч ва асл исталган мақсад бўла олади. Бу фақат сизнинг мақсадингиз бўлсин, бошқаларнинг бу борадаги хоҳиш-истакларини унутиб турунг. Ўзингиздан сўранг, бу ҳаётда айнан нимани ва айнан ўзингиз хоҳлайсиз. Орзуларингизни билдиришда камтарликни йиғиштиринг!

Истагингизни аниқланг ва атайлаб тайёрлаб кўйилган блокнотингизга ёзиб кўйинг (энг қизиғи, бир йилдан сўнг блокнотга қараганингизда, орзуларингиз томон қандай яқинлашиб борганингизни кўрасиз). Агар миянгиизга бирор аниқ фикр келмаса ёки фикрлар чалкаш бўлса, унда қуйидаги саволларга жавоб беринг ва албатта жавобларингизни ҳам блокнотга ёзиб кўйинг:

- Қандай машғулот сизга кўпроқ қувонч келтиради?
- Бу дунёда нимани ҳамма нарсадан кўп хоҳлайсиз?
- Ўзингизни беш, ўн, ўн беш йилдан сўнг қандай кўрасиз?
- Нима қилишни истайсиз, ким бўлишни хоҳлайсиз, ҳозир ва келажакда нимага эга бўлишни орзу қиласиз?
- Ўзингиз учун қандай ҳаёт даражасини тилаган бўласиз? Камтар бўлманг, ўзингиз учун энг яхши вариантни кўз олдингизга келтиринг. Тасаввурингизни чеклашга уринманг. Унга эркинлик беринг. Сиз келажакингизни яратиш қобилиятига эгасиз. Бунга ишонинг.

Ўз кучингизга ишонч туйғуси билан тўлиб-тошинг, шунда сизни юқоридан албатта қўллаб-қувватлашади. Бироқ, диққат қилинг! Шунини унутмангки, Борлиқнинг ҳазил деган тушунчаси йўқ, у барча фикр ва хоҳишларимизни рўёбга чиқаради, шунинг учун ҳеч қачон ўзингиз ва яқинларингиз келажакини қора рангларда тасвирламанг, келишдикми?

Мен ҳали Борлиқнинг бу қонунларидан хабардор бўлмаганимда, доимо “Бир кунмас бир кун қизиқ ҳаётим ҳақида китоб ёзаман” дердим. Мана, натижада ҳақиқатдан ҳам бир китобим нашр қилиниб, иккинчисига қўл урдим. Энди эса “Бир кунмас бир кун миллионер аёл бўлсам...” деб гапираман. Нега энди йўқ? Ахир орзулар амалга ошиши хусусиятига эга!

Энди сизга буларнинг ҳаммаси амалга ошишига ишониш қолди. Хўш, ишонч борми? Йўқ? Унда айтинг-чи, бу ажойиб тасаввурларингиз ҳаётга айланиши учун нима ҳалақит беряпти? Кучсизлигингиз ҳақида фикрлар, ўзингизга ишонмаслик, мўъжизани тан олмаслик, болалигимизда бизга уқтирилган қобилиятсизлигимиз ҳақида ўйларми? Буларнинг ҳаммаси

дунё неъматларини биздан тўсади!!!

Яна бир муҳим нарса – сизнинг танангиз энергетик тебранишларнинг аниқ индикаторидир. Ҳаётини муҳим бўлган қарорни қабул қилишда танангизга қулоқ солинг. Қарор қабул қилдингиз, хўш, танангиз қандай ҳис қиляпти, унда ноқулайлик бўлмаяптими? Хотиржамми? Бирон иш сизни илҳомлаштириши мумкин, бироқ танангиз хавфдан огоҳ этса, эҳтиёт чораларини кўриб қўйинг. Юрак ҳамма нарсани билади.

Таниш ишбилармон дўстим шундай воқеани сўзлаб берганди. У бир муҳим шартномага қўл қўяётганда, юраги шундай сиқилибдики, нафас олишга қийналиб қолибди. Ақл ҳаммаси жойида дерди, юрак эса уни қайтаришга уринарди. Лекин у барибир шартнома тузибди. Кейин нима бўлганини биласизми? У шартнома тузган одамлар пул билан зойиб бўлишибди. Уларни излаб топинг эса шартнома пулидан ҳам кўпроқ зарар келтирибди. Шундан бери дўстим қарор қабул қилишда танасига қулоқ соладиган бўлди. Ахир бу қийин эмас-ку!

Кўплар мени кучли ва омадли деб ҳисоблашади. Аслида мен чуқур диққат билан танамни эшитишга ҳаракат қиламан. Қулайлик ҳисси ва енгил ҳаяжон – ҳаракатни бошлашим учун муҳим ишорадир. Мен нимани исташимни биламан ва бу билим мени омад сари етаклайди.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

1. Бугундан бошлаб хоҳиш-исакларимга эътибор билан қарайман, айнан уларнинг амалга ошиши мени хурсандчилик ва муваффақиятга етаклайди.

2. Мен ўз келажагимни ва дунёнинг эртасини фақат ёрқин ва гўзал рангларда тасаввур қиламан. Мен онгли равишда келажагимдаги муваффақият ва бахт образини чизаман, зеро, ўзини муваффақиятга дастурлашнинг нақадар муҳимлигини тушунаман.

3. Мен албатта энг яхши кўрган ишим билан шуғулланаман ва бу иш мендаги қобилият ва имкониятларни ривожлантиради.

4. Муҳим қарорлар қабул қилишда юрагимнинг нозик огоҳлантиришларига қулоқ соламан. Агар у бахт ва қувонч сигналларини юбораётган бўлса, мен шубҳаланмай олдинга бораман. Агар унинг сигналдан ўзимни яхши ҳис қилмасам, мен бошқа керакли қарорни қабул қиламан. Мен танамнинг сезгиларига ишонаман.

2-қadam. ЧЕКИ ЙЎҚ ИМКОНИЯТЛАР МАЙДОНИ БИЛАН БОҒЛАНАМИЗ

Агар инсон қалбида хотиржамлик ва осойишталик бўлса, иши ҳам ўнгидан келади, олам унга кулиб боқади. Бу борада барча файласувлар қарашлари бир жойдан чиқади.

Тасаввур қилинг, бир инсон моддий тўкин-сочинликка эришиш учун кунига ўн уч – ўн беш соат ишлайди, кечқурун чарчаб уйга келади, унга

хеч нарса ёқмайди, лоқайд телевизор кўриб, “тўнка” каби ётоғига думалайди ва оғир уйку билан кунни тамомлайди. Хўш, бу ерда эришилган ютукдан кувониш ва лаззатланиш қани? Йўқ, мен сизга шундай келажакни раво кўрмайман. Муваффақиятга етишишда бошқа йўл ҳам бор, ҳаммаси сизнинг кўлингизда.

Келинг, ўзимизнинг беназир табиатимизни англаб етиш бизга нима беришини ўйлаб кўрайлик. Ҳар биримиз қалбимизда Худо бор, буни ич-ичимиздан ҳис қилишимиз керак. Ким борлиқнинг чексиз яратиш жараёнига ўзини боғлай ола олса, у ҳаётида қувончли ва машаққатсиз эришилган ютуқлар билан баҳраманд бўлаверади. Айнан осон ва қувончли.

Энг муҳими – энергиянинг фазовий оқимига кира олиб, унда бирга оқишни ўрганиш керак. Бундай ёқимли ҳолатга эришиш учун олий “Мен”ни яхши тушунамиз ва табиий кучларига бўйсунушимиз керак.

Ўзлимиз билан боғланишнинг энг таъсирчан йўли – бу медитация, ёки оддий сўз билан айтганда бутунлай ўзини бўш қўйиш. Бунинг учун энг аввало ички диалогни тўхтатиш керак, хеч нарсани ўйламай, хеч қандай фикр-ўйсиз бу дунёда мавжуд бўлиб туриш керак, холос. Агар илгари, медитация билан шуғулланмаган бўлсангиз, 10 – 15 дақиқали кичик сеанслардан бошланг. Кейин тажрибангиз ошган сари, унинг вақтини оширишингиз мумкин. Буни уйғониб турганингизда, ёки ётишдан олдин, сизга қулай вақтда қилишингиз мумкин. Асосийси, ўз ўзингиз билан боғланиш, уйдагиларни ярим соатга безовта қилмасликка сўранг ва ёқимли мусиқани кўйиб қўйишни унутманг.

Ажойиб шифокор ва файласув Дипак Чопра таъкидлашича, медитация орқали салоҳиятлар кенг майдонига чиқиш мумкин. Биласизми, бу қандай майдон? Бу чексиз имкониятлар майдонидир!

Сизга бу ном ғалати эшитилаётган бўлса, уни бошқача номлашингиз мумкин. Сизга балки, “эгрегор” тушунчаси танишдир. Агар биринчи марта эшитаётган бўлсангиз, изоҳ бераман: эгрегор – инсон ёки маълум бир жамоа фикр юритиши ёки ишонч-истаги натижасида ажралиб чиққан энергиянинг куйқаси, йиғиндидир. У санъат, илм-фан, дин ва бошқа турлича бўлади. У қандай номланмасин, у борлиқнинг яратувчи кучидир.

Бунинг сири шундаки, бутун фикр-ўйларимизни тинчлантириб, кенг салоҳиятлар майдони билан боғлана оламиз ва ўз хоҳиш-истакларимизни у ерга кирита оламиз. Шундагина улар ушалиш учун етиб боради. Нима учун шунчаки сўраб қўйиш мумкин эмас? Чунки оддий ҳолатда миямиз тинимсиз диалоглар ва ўй-фикрлар билан тўла. Бу ҳолатда ҳақиқий хоҳиш-истакларимиз эшитилмайди. Дипак Чопрадан яна бир иктибос:

“Тасаввур қилинг, кичик ҳовузга тош ташладингиз ва унинг устида сув мавжланганини кузатдингиз. Мавжланиш тўхтаганда яна бир тош ташладингиз ва яна сувни кузатдингиз. Сиз ҳам тоза сукунат кенглигига кириб борганингизда ҳам шундай ҳолат юз беради. Тинчлик бўлса, энг кичик тош ҳам ўзаро боғлиқ бўлган универсал онгда жимирлаш пайдо қилади.

Бироқ онгингизда сукунатни топа олмасангиз, фикр-ўйларингиз тошиб-ошиб ётса, унга бир бутун бино ташлаб юборинг ҳам, у

эшитилмайди”.

Кенг салоҳиятлар майдонига киришнинг яна бир қанча усули бор. Сиз ҳаётдан ниҳоятда қувонган, атрофдагилар чексиз хурсандчилик улашгандаги сизнинг онгигиз ҳолати ҳам тўғри келади.

Тасаввур қилинг, ёқимтойгина гўдакни ёки севимли мушугингизни эркалаб турибсиз. Шу ҳолатда сизни тасвираб бўлмас ажиб ҳислар қуршаб олади, кўнглингиз кўтарилганидан гўёки учасиз. Ҳақиқатдан ҳам бу ҳолатда кундалик ҳаётдан кўтарилган бўласиз. Айрим психологик амалиётларда бу ҳолат Парвоз деб аталади.

Шу ҳолатда чин кўнглидаги истак-хоҳишларингизни айтишни унутманг. Сизни эшитишади! Мана шундай ҳақиқий қувонч ва севги онларида сиз бошқа ўлчамдаги борлиққа кириб қоласиз, ўшанда айtilган тилаклар келажакдаги воқеаларга асос бўлиши мумкин. Бундай имкониятни қўлдан чиқарманг!

“Мўъжизали парвоз” машқи

Тасаввур қилинг, кенг ялангликда ётибсиз, атрофингизда хушбўй гуллар. Сизга севимли ҳайвонларингиз ёки эртақлардаги ёқтирган қаҳрамонларингиз яқинлашиб келмоқда. Улар сизни кўриб хурсанд бўлганини ҳис қилинг. Улар сизни силаб, эркалаб, меҳрли сўзлар билар сийлайди. Енгил шабада кўтарилиб, гуллар ифорини сизга олиб келади. Сиз бутунлай хавфсизликдасиз. Сизни яхши кўришади, сиз ҳам яхши кўрасиз.

Энди сиз чексиз кўм-кўк денгиз ёнидасиз. Тўлқинлар ритми ва овозини ҳис қилинг. Ўзингизни жуда яхши ҳис қилганингизда, юракдаги истакларингизни киритинг. Буни тўғри, қувонч ва лаззат билан бажариш керак.

Тасаввур қилинг, чин юракдаги истакларингиз амалга ошди, ўшандаги қувончларингизни ҳис қилинг, ютуқдан лаззатланинг. Сизда нима орзу қилган бўлсангиз, ҳаммаси бор: денгиз қирғоғида уй, денгиз тўлқинларида ўйнаб турган яхта, жамиятда юқори мавқе ва кўркем севимли инсон.

Орзудаги ҳаётингиз билан яшанг. Бир чемодон пулларнинг ажиб ҳидини ҳис қилинг. Банкка энг фахрий мижоз сифатида кириб боринг. Нима сизга керак бўлса, ҳаммаси ҳақида орзу қилинг, токи ушалган орзулар билан тўлганингизни ҳис қилмагунча. Шундан сўнг одатий ҳолатингизга қайтишингиз мумкин.

Шунингдек, айрим инсонлар бўшаштирувчи массаж, денгиз қирғоғида илиқ қум устида дам олиб ётганда, висол онларида “парвоз” қилишга қодир бўлади. Бундай имкониятларни қўлдан чиқарманг, орзу қилинг, келажакдаги яратиб, лаззатланинг.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

1. Бугундан бошлаб ҳар куни онг ва танани бўшаштириш,

медитация учун ҳеч бўлмаганда 20 дақиқа ажратаман.

2. Медитация вақтида кундалик фикрлар, иш ва ташвиш ҳақида ўйларни тарқатиб юбориб, шунчаки борлигимдан лаззатланаман.

3. Бутунлай бўшашганимда енгил ва босимсиз аниқ шакллантирилган истагимни чексиз имкониятлар кенглигига қўйиб юбораман.

Мен энди орзуларим ушалиши борасида қайғурмайман. Ишончим комилки, ҳаммаси мен учун яхши бўлган вақтда ва маконда рўёбга чиқади. Бу вақтда истақларим амалга ошиши борасида астойдил меҳнат қиламан. Улар амалга оша бошлаганини биламан.

3-қadam. ИСТАКНИ ТЎҒРИ ШАКЛЛАНТИРИШНИ ЎРГАНАМИЗ

Биз сиз билан бахт ва муваффақият томон йўл олган бўлсак, унда кейинги бекатимиз истақлар рўёби бўлади. Нима учун йўқ? Ахир келажагимизни ўзимиз яратишимиз ҳақида айтмаганмидим? Биз сиз билан илоҳий мавжудотлармиз, бизнинг яратилишимиз бошқача. Ҳар биримизда яратиш ва танлаш илоҳий ҳуқуқи бор.

Ҳар бир истақга унинг амалга ошиш режаси ҳам киритилган. Бу дунё шундай тузилган. Бизга доимо яхшироқ натижаларга эришиш учун қайси йўналиш бўйлаб ҳаракат қилиш кераклигини айтиб туришади.

Мен бу ерда масалан гиёҳванд моддаларга бўлган ёки бошқа одамлар зарарига бўлган истақ-хоҳишларни назарда тутмаяпман. Бундай истақлар амалга ошган тақдирда у инсоннинг ўзига жазо сифатида қайтиб келади. Менинг муваффақият дастурим бошқаларга ва шу жумладан ўзига ёмонликни истамаган инсонларга мўлжалланган.

Хўш, ҳаётда керакли дастурни қандай тўғри ишга тушириш мумкин?

Агар сиз бир нарсани чин кўнгилдан хоҳласангиз ва уни тўғри “бююртма” қилсангиз, унда ишонинг, унинг амалга ошиши борасида иш бошланган. Шундай бўладики, инсон бир нарсани орзу қилади, лекин маълум вақт ўтиб умуман бошқа нарсани, ҳатто акс нарсани истаб қолади. Бу борада “Бююртма”ларни бажариш нақадар қийин бўлишини тасаввур қиляпсизми? Шунинг учун ҳам ҳамма орзу-истақларимиз амалга ошавермайди.

Агар бир нимани қаттиқ хоҳласангиз, истагингиз томон ҳаракат қилинг, акс томонга эмас. Кўпинча Борлиқнинг муваффақият қонунларидан огоҳ бўлмаганимиз сабабли кўп хатоларга йўл қўямиз. Бизнинг вазифамиз бу қонунларнинг инсон ҳаётида нақадар муҳимлигини англаб етишдир.

Шундай бўладики, истақларимиз энди-энди амалга ошай деб турганда, борлиқнинг орзуларни рўёбга чиқариш кучига шубҳаланиб қоламиз. Натижада энди-энди пишиб турган орзу-истақларимиз амалга ошмай қолади.

Бир кун семинарда тингловчиларимдан бири “Қанақаси, мен бир кун хориж маркали машинага эга бўла оламанми, бунга ишонмайман” деб эътироз билдирди. Айтинг-чи, инсон ўзи ўзига ишонмаса, ким унга ишонади?

Биласизми, қандай йўл тутиш керак? Шунчаки, ҳаммаси бўлишига ишониш керак ва тинчланиш лозим. Ўшанда ҳаммаси бўлади. Улкан Борлиқ кучига ишонинг, сизнинг масалаларингизга керакли ечимни топа олади. Ҳозирги вақт ва макон ҳолатидан завқланишни ўрганинг ва сизда ҳаммаси амалга ошади!

Сизга ёрдам бериш мақсадида истакларингиз билан ишлаш учун катъий режани таклиф этаман.

Истакларни амалга ошириш режаси

Сиз учун нима энг муҳимлиги борасида бир қарорга келинг.

Сизнинг истакларингиз Борлиқ томонидан навбатма-навбат амалга ошишига имкон беринг. Ҳаммасини бирдан ола олмайсиз, гарчи жуда истасангиз ҳам. Сабрли бўлинг, ҳамма нарсанинг ўз вақти бор. Агар тўғри йўл тутсангиз, барча истаганларингиз кетма-кет амалга ошаверади.

Агар сиз учун ҳозир бизнесда муваффақият ёки карьера муҳим бўлса, олдингизга аниқ шакллантирилган мақсадни қўйинг, масалан, бош менежер бўлиш ёки балет хонандаси. Дарвоқе, агар машҳур раққос бўлмоқчи бўлсангиз-у, лекин умуман рақсга тушмасангиз, унда кейинги ҳаётингизда раққос бўласиз. Бу албатта ҳазил. Бироқ ўз олдингизга катта мақсадларни қўйинг, лекин улар ноҳаётий ва ақл бовар қилмайдиган бўлмасин.

Истакларингиз рўйхатини тузинг.

Шу йўл билан Борлиққа аниқ нима хоҳлаётганингизни билдирасиз. Ёзганингиз тошга ўйилгандай мустаҳкам бўлади, шунинг учун истакларни ёзувда қайд этиб бориш фойдали. Бу ҳолатда онг остида ва материал кўринишда иш олиб борилган бўлади. Сиз истагингиз амалга ошишида биринчи қадамни ташлаган бўласиз, сиз унга кўз илғайдиган шакл берган бўласиз. Бу жуда муҳим қадам! Бундан ташқари, интилган нарсангизни кўз билан кўрсангиз, у сизга ушаладиган бўлиб кўринади. Сиз орзу-истакларингизга ҳаётий энергия бағишлаган бўласиз!

“Ҳазина картаси” машқи

Бу машқни бажариш бир неча усули бор.

1-усул. Йил ва мавзу йўналишида жадвал тузинг. Масалан, шахсий ҳаёт, карьера ва ҳоказо борасида кейинги беш, ўн, ўн беш йил давомида нимага эришмоқчилигингизни белгиланг. Кўз олдингизда сизнинг муваффақият томон етакловчи йўлингиз пайдо бўлади. Бундан ташқари, бу усул орқали исталган воқеалар панорамасини кўра оласиз ва аниқ мақсадингиз нима эканлигини англаб етасиз.

2-усул. Энг исталган орзу-истакларингиз рўйхатини қилиб, қўл етадиган жойда сақлашингиз мумкин. Унга уйқуга кетишдан олдин, уйғонгач, хуллас, вақти-вақти билан кўз ташлаб қўйиб, кўз олдингизга қувончли воқеаларни келтиринг, яъни орзулар ушалгандай образга кириг.

3-усул. “Ҳазина картаси”ни тузинг. Бу методни қўллаганлар унинг нақадар самарали эканлигини эътироф этишади.

Сизга ватман қоғози, қайчи, елим ва турли журналлардан чиройли

суратлар керак бўлади. Журналлардан сизнинг орзуларингизга нисбатан яқинроқ бўлган суратларни танлаб қирқиб олинг. Масалан, ҳашаматли уй, охирги маркали машина, фонд биржаси, гўзал аёл (кўркем эркек) ва бошқа. Сиз ўз расмингизни ватман ўртасига қўйиб, унинг атрофида орзудаги образлар суратларини жойлаштириб чиқинг.

Бу усулни қўллаганда қуйидаги маслаҳатларга риоя қилсангиз, фойдадан холи бўлмайди: пуллар билан боғлиқ расмларни чап бурчак томон, юрагингизга яқин инсонларни ўнг бурча томон, шундоқ суратингиз остида – марказда карьерангиз билан боғлиқ суратлар, масалан, фонд биржаси ё банк биноси расмини жойлаштиринг. Суратингиз тепасига эса машхур кишиларнинг тақдирланиш маросимидан олинган фотоларини жойлаштиринг.

Истакларингизни аниқ шакллантиринг.

Имкон қадар бир неча сўз билан тасвирланг, масалан, “Уч минг доллар ойликли бўлим бошлиғи лавозини эгаллайман”. Агар эски иш жойингизда бундай катта ойлик бўлмаса, унда бошқа ишга ўтишингиз мумкин. Ўзгаришлардан кўркеманг.

Менинг миждозим билан шундай воқеа бўлганди. У катта ойликни орзу қиларди. Нима бўлди-ю, уни ишдан бўшаттишди. У даҳшат билан олдимга югуриб келибди: “Бу нимаси, сиз натижалар яхши бўлади дегандингиз?” Асли эса унга эски иш жойида истиқболли келажак йўқ эди, шунинг учун унинг эски ишдан кетиши керак бўлди. Кейин бир ой ичида бошқа ишга жойлашди, унга яхши лавозим ва ойлик тақлиф қилишди.

Истакларингизни фақат тасдиқ шаклида айтинг. Агар сиз “Мен бу ярамас арокхўр билан яшашни истамайман” десангиз, бу билан ҳеч нима ўзгармаслиги эҳтимолга яқинроқ. Яхшиси “Мен ақлли, хушли турмуш ўртоқни танлайман” десангиз тўғри бўлади.

Истакларингизни тасдиқ шаклида, ҳозирги вақтда, худди уни ҳозир қабул қилиб олаётгандай тасвирланг.

Мен биринчи китобим – “Мен пулларни жалб қиламан” асаримда инсон истагининг кучи ҳақида сўз юритгандим. Борлиқ – бу кўзгу, унда инсон акс этади. Шунинг учун сиз “Мен хоҳлайман” деб айтсангиз, “Сен хоҳлайсан” деб сизга қайтиб боради. Агар “Жуда-жуда хоҳлайман” десангиз, “Жуда-жуда хоҳлайсан” бўлиб қайтади.

Тушунапсизми, нима ҳақида гап кетяпти? Ҳа, албатта дўстларим, шундай гапириш керакки, худди орзу-истакларингиз амалга ошгандай. Масалан, сиз катта ҳашаматли уйни орзу қиласиз. Қариндошларингиздан бири “Нима шунча пулинг борми?” деб кесатиб қўяди. Шунда албатта “Ҳа” деб жавоб қилинг-у, майдалашиб ўтирманг. Фақат ҳеч қачон камбағал эканлигингизни айтманг. Ҳеч қачон ҳаёт қийинчиликлари ҳақида суҳбатларга аралашманг, акс ҳолда реал ҳаётда шу нарсани кўрасиз.

Бундан ташқари, истакларингиз рўёбга чиқишини кучайтириш учун гўё у амалга ошгандай Борлиққа миннатдорчилик билдиринг. Миннатдорчилик чексиз имкониятлар эшигини очади.

Истаклар амалга ошиши учун уни қуйидаги шаклда билдириш

маъқул бўлади. Масалан, “Мен миннатдорчилик билан янги уч хонали уйни қабул қиламан”, “Мен кўк рангдаги, салони оқ чармдан бўлган “Мерседес” маркали машинани миннатдорчилик билан қабул қиламан”, “Бизнесдаги ҳамкорларимдан даромадли таклифлари учун миннатдорчилик билдираман”.

Истакларингиз ўзингиз ва атрофдагилар учун безарар бўлиши керак.

Шундай қисса бор. Бир савдогарнинг кўлига орзу-истакларни рўёбга чиқарувчи сеҳрли китоб тушиб қолибди. Уни синаб кўриш учун дарров 10 минг тилло сўрабди. Шу заҳоти эшик очилиб, суғурта агенти кириб келиб, савдогарга ҳалок бўлган қариндоши учун 10 минг тилло суғурта пули берибди. Савдогар даҳшатдан китобни отиб юборибди.

Бундай нохуш ҳолатлардан қочиш учун истакларни билдирганда “Ҳамминг фойдасига” ёки “Кимнинг алоқаси бўлса, ўшаларнинг фойдаси учун” деб кўшиб кўйиш керак.

Ҳатто сизга дўст бўлмаган ёки рақибларингизга ҳам истаклар билан ишлаганда уларга яхшилик тилаб кўйинг. Уларга яхши бир нарсани тиланг, масалан бошқа яхши ишга ўтишни. “Биз йўқ жойда, уларга яхши бўлсин”.

Муваффақиятга интилганингизда ҳеч қачон ҳеч кимга ёмонликни тиламанг. Аксинча, душманларингизга ҳам яхшиликни раво кўринг. Бу сизга катта ёрдам беради, мана кўрасиз!

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

1. Мен энг муҳим истагимни аниқлаб, уни амалга оширишга киришаман. Бугуннинг ўзидаёқ орзу-истакларим рўйхатини тузиб, уларга аниқлик киритаман. Мен доимо истакларим ҳақида ўйлайман ва аниқ кўз олдимга келтира оламан.

2. Мен истакни ҳозирги замонда, позитив кўринишда, гўёки амалга ошгандай шакллантириш кераклигини биламан ва ҳар бир истак учун миннатдорчилик билдириш кераклигини ҳам унутмайман.

3. Мен истакларим ўзим ва атрофдагиларга яхшилик келтириши кераклигини биламан. Ҳақиқий муваффақиятга эришим учун теварагимдаги инсонларга фақат яхшилик тилашим керак.

Ҳозирги маслаҳатлар муваффақиятга эришингизда катта аҳамиятга эга. Бу тавсияларни бажариш кўринганидан кўра осонроқ. Истакларни тўғри шакллантириш борасида бир неча бор машқ қилганингиздан сўнг, ўз-ўзидан бу одатга айланади. Методимизнинг мазкур қисмини безътиборлик билан ўтказиб юборманг, эринманг.

Баъзи кишилар “Биз бу ҳақида кўп эшитганмиз, бунда бирон янгилик йўқ” деб эътироз билдириб кўядилар. Тўғри кўп эшитгансиз, лекин бажармагансиз, шунинг учун натижа йўқ. Ахир мусикий симфониянинг ноталарини ҳар ким топа олиши мумкин, бироқ ҳақиқий мусиқани юксак маҳоратли ижрочи чала олади.

Энди вақти келди. Сиз муваффақиятга эришишнинг кучли қонунларига эга бўлдингиз. Ҳаммаси сизнинг кўлингизда. Ҳаракатингизни бошланг.

Агар муваффақиятга аниқ эришмоқчи бўлсангиз, кўпчилик

тажрибасига кўра, ҳаммасини бир бошдан кетма-кет қилинг. Мен машқларни иложи борича содалаштирдим, чунки биладан, вақтингиз жуда зиқ.

Демак, истакларингизга аниқлик киритиб, уларни ёзув кўринишида қайд этиб қўйдингиз. Сиз муваффақият томон муҳим қадамни ташладингиз. Энг аввало, ўзингиз нимани хоҳлаётганингизни англаб етдингиз. Ахир ҳамма ҳам бирдан Ҳизр бувага йўликса, бирдан кўнглидаги энг ардоқли истагини айтолмайди. Сиз эса энди аниқ биласиз! Сиз мўъжизанинг амалга ошишига тайёрсиз. Тайёр бўлсангиз, демак мўъжиза ҳам остонага келиб қолган. Сизни чин қалбимдан табриклайман!

Мен шу ерда консультациямга келган бир аёл ҳақида гапириб бермоқчиман. У ўз ҳаётидан норози, болалари, эри ва ишидан чарчаган эди.

Биз машғулотишимизнинг мана шу қисмига келганимизда, у даҳшат билан унда ҳеч қандай юксак истаклари йўқлигини айтди. Ҳаётини қандайдир ўзгартириш кераклиги хусусида ноаниқ, чалкаш-уйқаш фикрлари бор эди, холос.

У билан бирга ўтириб, қандай орзу қилиш кераклигини эшлашга тўғри келди. У билан аниқ мақсадларни белгилаб олганимиздан сўнг, унинг кайфияти ҳам ўзгарди, шу билан ишлари ўнглаб кетди.

Орзуларингиздан уялманг, ахир бизни фақат тасаввур чеклай олади. Хаёлан эришиладиган “чўққи” ларнинг баланд олишдан кўркманг. Ижод қилинг! Қувонинг! Фантазияни ишга туширинг! Ва ишончингиз комил бўлсинки, истакларингиз борлиқ томонидан безътибор қолмайди. Ижод қилиш, яратиш жараёни – илоҳий жараён эканлигини унутманг.

4-қадам. ИСТАКЛАРИМИЗНИ “ЭРКИНЛИК”КА ҚЎЙИБ ЮБОРАМИЗ

Энди эса аниқ шаклланган истагимизни Тоза Салоҳиятлар Кенглиги билан боғлаймиз.

Ҳар сафар медитация қилганда, миянгни турли ўй-фикрлардан тозалаб, истагингизни эсланг, тилга олинг ва уни худди амалга ошгандай кўз олдингизга келтиринг. Мазкур тасвирни онгизда мустаҳкамлаб қўйинг. Мақсадингиз сиз учун худди реал ҳаётдай бўлсин. Ўзингизга тилаган янги лавозим, мансаб ёки эришмоқчи бўлган пул миқдори ёки уйни тилга олиш сиз учун одат бўлсин.

Кейин-чи нима қилиш керак? деб сўрашингиз мумкин. Жавоб бераман, истагингизни Борлиққа қўйиб юборинг. Қандай қилиб? Худди ҳаво пуфаги сингари. Енгил ва қувонч билан. Мен сизга айтгандим-ку, менинг методим бўйича фақат хурсандчилик ва қувонч бўлади-да. Болалигингизда ҳаво пуфаклари билан қандай ўйнаб, уни кўкка қўйиб юборганингизни эсланг. Шунда қанча қувонч ва бахтни туйгансиз? Мана шундай кайфият билан истакларни ҳам Борлиққа қўйиб юбориш керак.

Бу ҳолатда истакларингиз амалга ошишига тўлиқ ишонинг, ўзингизни бўш қўйинг, ҳечам тиришманг. Бетокат болага ҳам ўхшаманг. Онгли Борлиқнинг буюк ижодий кучига ишонинг.

Елена мазкур система билан танишгач, унга шак-шубҳасиз ишонди. У ойлигига кўшимча ҳақ тўланишини истарди. У онгини ўзгартириш бўйича ишлади, истаклари рўйхатини тузди, аффирмациядан фойдаланди. Унда муваффақиятга эришиш учун ҳамма нарса, энг муҳими ижобий натижага ишонч бор эди.

Бир неча ойдан сўнг унинг ойлигига кўшиб беришди. У пулни қўлга оларкан, чуқур қониқиш туйғусини ҳис қилди ва ичида “Менинг барча истакларим амалга ошяпти, орзуларим рўёбга чиқяпти” деб такрорларди. Ўша йилнинг ўзида яна бир неча марта унинг ойлигини оширишди.

Елена айтишича, у шундай ўзига ишонч ҳосил қилдики, у бу тухфаларни мутлақ хотиржамлик билан қабул қияпти, чунки у энг яхши нарсаларга лойиқ.

Билингки: нима содир бўлаётган бўлса, ҳамма нарса сизнинг фойдангизга. Агар истакларингиз ўша заҳоти амалга ошмаётган бўлса, демак шундай бўлиши керак. Тушкунликка тушманг, истакларингиз эртами ё кечми албатта амалга ошади, хатто керагидан ортиқ ҳам бўлиши мумкин. Сизнинг режаларингиз сиз учун энг қулай ва зарур вақт ва маконда амалга ошади.

Яна бир муҳим гап. Истакларингиз амалга ошиши борасида ишлаётганингизни ҳаммага айтиб юрманг. Бошқаларнинг энергиясини аралаштиришнинг ҳожати йўқ. Лекин яқин, ишонган дўстингиз бўлса, у билан орзуларингизни муҳокама қилиб, тасвирлаш фойдадан холи бўлмайди. Бундай суҳбатлар сизнинг энергиянгизни ошириб, ғоянгизни кучайтиради. Фақат ҳамфикрларингиз, сизни қўлловчи инсонлар билан суҳбатлашинг. Дарвоқе, олимларнинг ҳисобига кўра, ҳамфикрлар билан суҳбат инсон умрини ўртача 6 йилга узайтирар экан. Ажойиб-а, тўғрими? Лекин ҳечам скептик, ҳасадгўй инсонларга режаларингиз ҳақида гапириб ўтирманг. Улар шундоқ ҳам ўз вақти соати билан билиб олишади.

Тахминан ярим – бир йилдан сўнг истакларингиз рўйхатига кўз ташланг ва сиз барча истакларингиз сўзма-сўз амалга ошганидан хайратга тушасиз. Ахир бошқача ҳам бўлиши керак эмас!

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

1. Мен ўз истакларимни Тоза Салоҳиятлар Кенглигига киритиб, уни қўйиб юбораман ва унинг амалга ошиши борасидаги барча икир-чикирларини “ўйлаб топиш”ни Борлиққа топшираман.

2. Мен истакларим амалга ошишига чин қалбимдан ишонаман ва бу борада ҳеч қандай ҳавотирни ҳис қилмайман. Чунки биламанки, ҳаммаси менинг манфаатим учун амалга ошади.

3-боб

АТРОФИМИЗДА ОМАД МАЙДОННИ ВУЖУДГА КЕЛТИРАМИЗ

Инсон ҳақиқат томон йўлда икки хатога йўл қўйиши мумкин: у бутун йўлни босиб ўтмайди ва умуман йўлга чиқмайди.

Гаутама Будда

Айт-чи, бу йўл сени ҳаяжонга соляптими? Агар ҳа бўлса, демак бу сенинг йўлинг, йўқ бўлса, у сенга керак эмас.

Карлос Кастанеда

Сен ҳаётдан зерикяпсанми? Унда бутун юрагинг билан ишонадиган ишинг билан шуғуллан. Шу иш учун яша. Унга жонингни бер, шундай бахтга эришасанки, шу бахт сеники бўлишини ҳатто ҳаёл ҳам қила олмагансан.

Дейл Карнеги

Мен бу бобга катта ҳаяжон билан киришяпман, чунки унда сизнинг муваффақиятингиз, равнақингиз ва тўкин-сочин ҳаётингизнинг асоси бўлмиш муҳим қадамлар бор. Бу бобда онгимиз кучини муваффақият, бахт ва тўкин-сочинликка эришишда қандай қилиб катализатор вазифасида фойдаланиш мумкинлиги ҳақида сўз юритилади.

Ишонинг менг учун бу шунчаки сўзлар эмас. Ўз тажрибам ва мазкур методдан фойдаланган кўплаб одамлар тажрибасидан келиб чиқиб, онгни ўзгартириш ҳаётни биз истагандай реал ва анча тез ўзгартиришга қодир.

Бундан ташқари, онг ва онг ости ижобий ўзгариш гўё спирал каби воқеалар, инсон муносабатлари, сабаб-оқибат алоқаларини борган сари чуқурроқ ўз қаърига тортиб боради. Шунда менинг назаримда шундай ҳолат юз берадики, муваффақият биз учун ишлай бошлайди, биз муваффақият учун эмас. Бизга эса ўзимиз олдиндан белгилаган кучли оқим бўйлаб оқиш қолди.

Мен бу ҳолатни ўзимда синаб кўрганман, энди билганларимни сизга етказишим лозим. Бу йўлда, Худо шоҳид, мен астойдил ҳаракат қиляпман. Шунда кучли шамоллар мени тезроқ мақсадимга элтиши учун эсаётганини ҳис қиламан, менга кўринмас кучлар Янги онг ҳақида кенгроқ ва кўпроқ аудиторияга етказишимга ёрдам қилаётганини ҳис қиламан.

Янги онг вақти келди. Қандай ҳаёт кечирини танлаш вақти ҳам келди, - вазиятларга боғлиқ бўлган ҳаёт ёки эркин, қувончли, бахт ва ижод завқи билан тўла ҳаёт.

Илтимос сўзларимга диққат қилинг, Кимга сўзларим етиб борса, унда ҳақиқатдан ҳам янги ҳаёт бошланади.

1-қадам. “МЕН ШУНЧАКИ СЕҲРГАР БЎЛИБ ИШЛАЙМАН”

Эслаб кўринг, барча сирли саргузаштлар нимадан бошланади? Улар

қуйидагича бошланади: қандайдир сеҳрли куч (олтин балиқ, Жин, меҳрибон фаришта) бош қахрамондан сўрайди: “Ҳамма нарсадан кўп нимани истайсан?” Шундан сўнг мўъжизалар бошланади...

Биз билан сиз истакларни аниқлаб олдик, энди Жин билан учрашишга тайёрмиз, шундайми? Унда олдинга, муваффақият томон борадиган йўлимиз равон бўлсин!

Муваффақиятга эришиш учун энг аввало уни танлаш керак. Буни онгли равишда, қатъий ва ишонч билан қилингки, ҳеч ким сизни бу йўлдан қайтара олмасин.

Эшитилиши оддий, шундайми? Ҳамма дохий нарсалар ҳам содда, сиз буни биласиз.

Нил Доналд Уэлш ўзининг шов-шувли “Худо билан суҳбатлар” асарида “Сен танлаган нарсаларнинг ичида сен эга бўла олмайдиган нарсанинг ўзи йўқ” деб ёзади. Энг муҳими – англаб етиш. Онгли равишда танлаш – мўъжизани яратади.

Тасаввур қилинг, самолётга билет оляпсиз. Шунда сизда қайси йўналишга қараб учиш борасида танлов жараёни бошланади. Агар Франциянинг жанубий денгиз бўйларини танласангиз, самолётингиз айнан ўша ерда элтади, сиз илиқ денгиз суви ва ажойиб табиатидан баҳраманд бўласиз. Агар сиз Воркутани танласангиз, самолётингиз ўша томонга учади ва сиз гўзал тоғ манзараларидан лаззатланасиз. Фарқини сезяпсизми? Ҳамма гап сизнинг танловингизда! Сиз ўзингиз йўналишни белгиладингиз. Ҳеч ким бунда айбдор эмас. Дунё шундай тузилган.

Йўналиш танлаётган пассажир – бу сизнинг онгингиз. Пассажир қаерга деса, ўша ёққа самолёт учади.

АҚШ телевидениесида бой-бадавлат ва машҳур инсонлар билан суҳбат ўтказиладиган кўрсатув бор. Замонамизнинг барча машҳур инсонлари мазкур дастурнинг меҳмони бўлишган.

Шундай дастурларнинг бирида Лас-Вегасда меҳмонхона ва казинолар тармоғи эгаси, йирик миллиардер Стив Вини билан суҳбат ўтказилди. Бу одам бой бўлиши билан жуда дилкаш ҳам экан. У болалигидан тузалмас кўз касаллиги билан оғрийди, у бора-бора бутунлай кўр бўлиб қолиши мумкин экан. Бошловчининг кўркмайсизми, деган саволига қуйидагича жавоб қилади: “Биласизми, агар мен даволанишни танласам, ҳозир бир клиникадан иккинчисига сарсон бўлиб юрган бўлардим, топганим даволанишга сарфланиб, ҳозир ҳеч вақоси йўқ инсон бўлардим. Бунинг ўрнига мен миллионер бўлишни афзал кўрдим (танладим) ва мана ҳозир бор дунём билан лаззатланиб яшамоқдаман. Касалликка келсак, миллионларим ошган сари, унга қарши даво ҳам топилиши эҳтимоли ошаверади!”

Мана бу муваффақиятли инсон онги ва фикрлаш тарзи. У муваффақиятни танлайди. У пулни танлайди.

Дарвоқе, Америкадан анчадан бери позитив фикрлашни тарғиб қилиб келишаётганлиги учун у ерда муваффақиятли инсонлар кўп эмасми? Мен Америкада сўзлашган ҳар бир бизнесмен буни билади ва ўз тадбиркорлик ишида қўллайди.

Яна бир Америкадан мисол. Анча машхур бўлган миллионер Дональд Трамп бир неча марта бор давлатини йўқотган. Ожиз одам биттасидаёқ тамом бўлади, ё ҳаётига нуқта қўяди, ё ишига. Инсон катта бойлик йўқотганда, айниқса бор-будидан ажралиб қолганда, унга одат бўлмаган бошқа ҳаёт тарзига тушиб қолади. Лекин Дональд ҳеч нарсага қарамай, у миллионер эканлигини биларди. У миллионерликни танлади ва шунинг учун нафақат давлатини тиклай ола олди, балки уни бир неча баробар ошира олди ҳам. Менимча, у онг кучи қонунларини қўлламаганида бу натижаларга эриша олмасди.

Исталган вақтда, нима иш билан машғул бўлманг, ўз танловингиз ҳақида унутманг. Такрорланг уни! Бор овозингиз билан бақириб айтинг (агар бир ўзингиз бўлсангиз). Кўрасиз, позитив натижалар қандай тез ўзини намоен қила бошлайди. Биринчи илк натижада, кичик натижа бўлса ҳам, ўзингизга шундай денг: “Ҳа мана, албатта, ахир мен муваффақиятни танладим-ку, мана ўзи олдимга келяпти”. Баъзи инсонлар узоқ кутилган мақсадларига етишай деб қолишганда : “Наҳотки, ишонгим келмаяпти? Наҳот бу мен билан бўляпти?” дейишади. Бу сизга танишми? Асло бундай сўзларни айта кўрманг, акс ҳолда муваффақиятни ўзингиздан итариб юборасиз. Ҳаётда энг яхши нарсаларга муносиб эканлигингизни унутманг. Дональд Трампдан яна бир иқтибос: “Агар ўз ҳаётингизни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, у ҳақидаги фикрларингизни ўзгартиринг”. “Мен муваффақиятни истайман” деб эмас, “Мен муваффақиятли инсонман” деб фикрлашни ўрган.

Демак, ўзингиз учун қилишингиз мумкин бўлган иш – бу муваффақиятни танлаш. Онгли танлов ва илҳомга тўла ишонч кўп нарсага қодир. Ҳозир айна дамда сизга маъқул бўлмаган воқеалар содир бўлаётгандир, лекин ишонч ҳосил қилинги, охир-оқибат сиз истагандай бўлади.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

1. Бугундан ҳеч бир шартсиз муваффақият томон йўлни танлайман.
2. Мен позитив фикрловчи онгимнинг йўналтирилган кучи мўъжизалар яратишга қодирлигини биламан ва ҳар куни ғолиб(а) бўлиб туғилганимни ўзимга эслатаман.
3. Эрталаб уйқудан тургач, кечқурун ётишдан олдин ва медитация вақтида “Мен муваффақият ва равнақ учун туғилганман”, “Мен муваффақият ва муҳаббатнинг тимсолиман”, “Мен равнақ учун илоҳий ҳуқуқимдан фойдаланаман” каби жумлаларни ўзимга айтаман.

2-қадам. ҚУВОНЧ БИЛАН ЎЗ ТАНЛОВИМИЗНИ МУСТАҲҚАМЛАЙМИЗ

Биласизми, мен ҳали маъюс ва ғамгин кўринишли миллионерни учратмаганман. Мен биронта таниқли ва муваффақиятга эришган актёр, бизнесмен ё сиёсатчиларнинг ичида доимо бир нимадан норози, ҳамма вақт

нолигани-нолиган, атрофдагиларни айблаган инсонни учратмадим. Агар бундай одам муваффақиятга бир эришиб қолса ҳам, уни узоқ вақт кўлида ушлаб туролмайди. Тўғри, шундай инсонлар ҳам борки, бошқаларга нисбатан бойроқ бўлса-да, “Бизда пул йўқ” деб айтишади. Ўша вақтда уларнинг гапи тўғри бўлмаган, лекин маълум пайдан сўнг уларнинг “буюрмаси” бажарилиб, ҳақиқатдан ҳам пулсиз қоладилар.

Ҳамма равақ топган инсонлар ўзидан оптимистик нур таратишади, ўзига ишонган ва ҳаётдан мамнун кўринишади.

Д. Чопранинг ёзишича, муваффақият – бу бахт туйғусининг тўхтовсиз кенгайиб бориши ва олдинга қўйилган мақсадга бирма-бир эришиб боришдир. Айнан шундай. Бизнинг вазифамиз муваффақиятга ўзимизни маънавий жиҳатдан тайёрлашимиз ва буюқ фазовий бойлик энергияси оқимига тушиб олишимиз керак. Шунда ҳамма нарса ўз ўзидан амалга ошаверади. Онгингизни қувонч, бахт, оптимистик ёндашув, бойлик ва раваққа йўналтиринг, шунда ҳаётнинг исталган жабҳасида унинг охир натижасини кўра бошлайсиз. Дикқатни фақат яхшиликка қаратинг. Ҳамма нарсада хурсандчиликни кўра олинг.

Қуйидаги кузатишим ҳақида сиз билан ўртоқлашмоқчиман. Мен шаҳар бўйлаб ҳаракатланганимда хусусий такси хизматларидан фойдаланаман. Кузатишимча, ҳайдовчи қанчалик негатив фикрловчи бўлса, шунчалик у сиёсатчиларни, об-ҳавони, одамларни нафрат билан қоралайди, шунчалик унинг машинаси кир ва эски бўлади!

Менимча, бу ерда оддий кўра олмаслик туйғуси ётибди. Инсон атрофидаги атмосферани ўзи ҳосил қилади, ўзининг нафратли ва сўкинишли сўзлари билан уни ифлос қилади, ҳамда ўзи шунга лойиқ бўлиб қолади. Аксинча, агар ҳайдовчи позитив ҳаётга йўналган бўлса, у хушчакчақ, хурсанд, ўзини ҳурмат қилади, машинаси озода ва техник жиҳатдан ҳам тартибли, салонда ёқимли мусиқа янграйди.

Ўзингизни ҳурмат қилинг ва ўз аурангизни ифлосланторманг. Ҳатто унга зарар етказиши мумкин бўлган айрим телекўрсатувларни томоша қилишдан ҳам қочинг. Турли ҳалокатлар ва офатларни тўғридан тўғри жойидан намоёиш қилувчи репортажлар бизнинг кайфиятимиз ва руҳиятимизга салбий таъсир қилади. Ўлдириш ва отиш саҳналари билан бой бўлган жангари фильмларни томоша қилишдан воз кечинг. Ундан кўра, биз шаҳарда яшовчилар учун камёб бўлган табиат манзараларини кўрсатувчи фильмлар дискини сотиб олинг ёки шунчаки мумтоз мусиқани эшитинг.

Сизга қувонч, гўзаллик ва бахт энергиясини онгли равишда чорлаш учун қуйидаги маслаҳатларни бермоқчиман:

Севимли мусиқангизга кўпроқ рақсга тушинг;

Агар чарчоқ бўлса, кундузи албатта дам олинг;

Инсонларга миннатдорчилик билдиринг;

Ўзингиз учун вақт ажратинг. Спорт клублари, бассейн, массажага боринг;

Сайр учун барча имкониятдан фойдаланинг;

Яхши мусиқани тингланг, айниқса мумтоз мусиқани;

Болалар билан шуғулланинг, улар билан расм чизинг, ўйнанг, сакранг, югуринг;

Ўзингизга гул сотиб олинг, уларнинг ифоридан лаззатланинг;

Маънавий юксак ва ҳамфикр инсонлар билан суҳбатда бўлинг;

Қўшиқ куйланг ва кулги учун сабаб қидиринг;

Тоат-ибодатларни унутманг;

Жисмоний тарбия билан шуғулланинг;

Мўйқалам ва бўёқ сотиб олинг, ўзингизни рассомликда синаб кўринг, кўпинча натижа бизни ҳайрон қолдиради;

Ҳаётдан лаззатланиб яшанг!

Буларнинг ҳаммаси позитив натижалар беради. Аурангизни гўзаллик билан бойитинг ва ҳаётингизни кўркем қилинг. Агар сизга ҳашамат керак бўлса, атрофингизда ҳашаматли элементларни яратинг, агар гўзаллик етишмаётган бўлса, атрофингизда гўзалликни қидириб топинг, шунда ўзингиз ҳам малоҳатга эга бўласиз. Муваффақиятни чорлаш учун эса бизга кўпроқ қувонч керак бўлади. Яхши комедияни томоша қилиш, ҳазил-мутойиба концертига бориш – сизнинг энергетик қувватингизни оширади ва муваффақиятга йўналтиради!

Инсон кулганда, қувонганда у автоматик равишда тозаланади. Хушчақчақ бўлинг, қувонинг, болалар ёки ҳайвонлар билан ўйнанг, ўзингиз учун хурсандчиликни яратинг, буларни онгли равишда қилинг. Сизнинг аурангиз ёрқин нурлар билан тўлиб, яхшилик ва муваффақиятни чорласин.

Бу китобни ёзишда Корея Республикасининг Россиядаги Фахрий бош консули жаноб Г. И. Кимдан муваффақият нима деб сўрадим. Унинг айтишича, ёш ўтган сайин муваффақиятнинг ҳаётдаги тушунчаси ўзгариб бораверади. Масалан, гўдак учун – онанинг ёнида бўлиши, ўсмир учун мактабда аъло баҳолар олиши, ёшлар учун севиб-севилиши, катта инсон учун оиласига муносиб шарт-шароит ва фаровонлик ярата олишдир.

Ўзидан қандай қилиб жамиятда юқори мавқега эришишгани ҳақида сўраганимда, жаноб Ким ҳар доимо ўқишга, ўрганишга ҳаракат қилгани ҳақида айтди. У маълумотга эга бўлганидан сўнг, унга учраган одамлардан ўрганишга ҳаракат қилади. Ахир одам бетакрор, ҳар бир инсондан нимадир ўрганиш мумкин. Жаноб Ким жуда ҳазилкаш, хушчақчақ инсон эканлиги, у билан суҳбатлашиш ниҳоятда мароқли эканлигини алоҳида таъкидлаб ўтишим зарур. Шунингдек, у ёшига нисбатан анча ёш кўринади.

Муваффақият муваффақиятни чақиради. Бойлик бойликни. Мана шу ҳаёт оқимиға тушиб олинг ва унинг завқини туйинг. Қувонч катта-катта дивидендларни олиб келади, сизда нафақат пул, балки янги қизиқарли танишлар пайдо бўлади. Менимча, бу энг муҳим ютуқ. Одамлар, хурсандчилик ва хушчақчақлик бўлган жойда ҳаётий энергия қайнайди. Ҳаётда омади келган инсонлар бирон жойга ташриф буюриши билан ўша ерда гўё энергетик бўрон бошлангандай бўлади. Улар бизга ўз энергиялари, ғайратларини юқтирадилар. Улар билан суҳбатдан сўнг кўтаринкилик анча вақтгача бизни тарк этмайди. Аҳамият берганмисиз, муваффақиятни танлаган инсонларда одатда атрофида одамлар ҳам кўп бўлади. Деярли барча

лидерлар шотирлари билан юриши бекорга эмас. Албатта ҳамма ҳам туғилганидан қайнаб турган энергияга эга бўлавермайди, лекин бунинг учун янги билимлар мавжуд, улар орқали ўз энергетик имкониятни ошириш мумкин. Онгингизга фақат ижобий кайфиятдаги ғояларни сингдиринг, шунда энергиянинг ўзи сизни тўлдиради.

Мен Игорь исмли россиялик бизнесменни яхши биламан. У қандай кийинчиликлар кўрмади, лекин шунга қарамай доимо юқорида, доимо олдинда. Уни ҳеч ким йиқита олмайди, йўлидан қайтара олмайдигандай. Биласизми, унинг сири нимада? У ҳамма вақт кулиб юради.

Унга рекетчилар таҳдид қилдими ё молиявий инқироз бошландими, фарқи йўқ, у кулиб жавоб қилаверади. Унда доимо теша тегмаган латифалар захирада бўлади, у ҳаммага қувонч тарқатади. У асосий рақибини шундай кулдирадики, у рақиб эканлигини ҳам унутиб қўяди. Бизнес бу бизнес, лекин ҳаётда кулгига сабаб бўлувчи нарсалар кўп. Унинг “кайфиятни кўтаринг, кайфиятни” деган сўзлари қулоғим остида жаранглаб туради. У бизнесни у қадар жиддий қабул қилмайди, бу эса муваффақият қонунларидан биридир. Мен бир кун келиб шу Игорь кула-кула катта магнатга айланса, ҳайрон қолмайман.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

1. Бугундан бошлаб ҳамма нарсдан қувонч ва хурсандчилик излайман. Мен қуёш ва осмонга қараб ҳам қувонаман. Мен муваффақият ва равақ билан чарақлайман.

2. Кулги ва қувонч учун ҳар бир имкониятдан фойдаланиб қолишга ҳаракат қиламан. Яқинларимни кулдиришга ҳаркат қиламан. Энг оддий нарсаларда ҳам гўзалликни кидираман.

3. Мен онгли равишда аурани қат-қат чирик ахборотдан тозалайман, яхши муסיқани эшитаман ва санъат асарларидан илҳомланаман.

3-қадам. СЎЗНИНГ СЕҲРЛИ КУЧИНИ ЧАҚИРАМИЗ

Биз кўп нарсалар ҳақида билиб олдик. Биз энди истакларимизни тўғри шакллантира оламиз, уни қандай қўллашни биламиз, ўз ҳаётимизни ўзимиз яратиш борасида билимларга эгамиз, биз онгли равишда ўз йўлимизни ўзимиз танлаймиз, ҳаётнинг барча кўринишларида қувонч ва гўзалликни кўра оламиз. Буларнинг ўзи катта натижаларни беради. Лекин мен шу ерда тўхтамоқчи эмасман. Мен ҳамма нарсада мукамалликни яхши кўраман, шунинг учун ҳозир сиз билан сўз сеҳри хусусида сўзлашмоқчиман.

Гўзал ва тўкин-сочин ҳаётимизни яратар эканмиз, уч сеҳрли инструментдан фойдаланмиз, бу – фикр, сўз ва амал.

Ҳозир сўз, яъни муваффақият тили ҳақида сўз юритамиз. Менимча, файласуф Луиза Хей бу фикрни ажойиб тарзда ифодалайди: “агар сиз сўзларингизнинг ҳақиқий кучини қандайлигини билганингизда эди, ҳар бир оғиз сўзингизни ўйлаб гапирардингиз, уларга эҳтиётлик билан қараган

бўлардингиз. Сиз фақат ижобий аффирмацияларни айтган бўлардингиз. Борлиқ доимо “ҳа” деб жавоб қилади. Сиз ўзгара бошлаганингизда, ҳаётингизга яхшилиқни олиб киришга тайёр бўлганингизда, Борлиқ сизни қўллайди”.

Мен шундай тажрибага эгаманки, қашшоқлик ва бечоралик психологиясини ўзида сингдирган инсонни бир кўришда танийман. Жамоат жойларида, йўл ҳаракати воситаларида сўқиниш ва қарғашлар билан ўз ҳаёт даражангизни тушириб юборяпсиз, деб нотаниш инсонларга айтгим келади. Порфирий Ивановнинг ғийбатчи ва ифвогар аёлларга айтган сўзларини эсланг: “Ғийбат қилманг, бетоб бўласиз!”. Менимча, ҳар биримиз сал олдин тилимиздан чиқиб кетган сўз амалда рўёбга чиққанининг гувоҳи бўлганмиз.

Керак бўлса, доимо хиргойи қилиб юрган қўшиқларнинг матнларига эътибор қаратинг. Масалан, “Сен билан дунёда ёлғиз қоламиз” ёки “Менинг азобим, меним муҳаббатим, сен билан ўтда ёнаман” ва ҳоказо.

Совет даврида қўшиқларнинг матни кўтаринки руҳда ва оптимизм билан ёзилган эди. Масалан, “Бизга қуруқликда ҳам, сувда ҳам тўсиқ йўқ”, “Биз эртақларни рўёбга чиқариш учун туғилганмиз”, “Ҳаёлларимизда доимо ҳақмиз!”.

Ёки ҳозирги замонавий қўшиқлардан бири: “Мен сенга муҳаббат ҳады қиламан, сени кулишга ўргатаман, сен ғам ва азобни унутасан, булутларда учасан”. (Худди шифокор ёзгандай!)

Агар қўлингиздан келса, ўзингиз кўтаринки руҳдаги қўшиқлар матнини ёзинг. Мен ўз сирим билан ўртоқлашаман. Ёқтирган мусиқам остида энергетик сўзларимни хиргойи қилиб юраман.

“Кун сайин ёшариб боряпман, кун сайин бойлигим ортяпти, кун сайин ақлли бўляпман ва муҳаббат мен томон шошиляпти. Ҳа, ҳа, ҳа”. Марҳамат, истасангиз сиз ҳам бу сўзлардан фойдалансангиз бўлади.

Энг муҳими, нафақат фикрларингизга, балки сўзларингизга ҳам онгли равишда эътибор қила бошлайсиз. Сўз катта кучга эга. Буни аллақачон доно халқ ўз ҳикматларида айтиб кетган: “Бир оғиз сўз ҳаёт беради, бир оғиз сўз ўлдиради” (рус халқ мақоли), “Яхши сўз қаби ҳеч нарса инсонни қўллаб-қувватлай олмайди” (хинд мақоли), “Юз йилда қабр тошига ўйилган сўз ўчади, лекин айтилган сўз минг йилда ҳам ўзгармас қолади” (вьетнам халқ мақоли).

Келинг, сўзнинг сеҳрини ўз мақсадимиз йўлида ишлатайлик! Инсон сўз кучини онгли равишда қўлласа, қуйидаги қизиқарли ҳолатлар юзага келади. Биринчидан, у ўз истак-хоҳишларини билдиради, Борлиқ эса унутмаган бўлсангиз, ҳамма нарсага “ҳа” деб жавоб қилади.

Иккинчидан, позитив фикрларнинг қайта-қайта тилга олиниши, янги ижобий фикрлаш тарзини келтириб чиқаради ва бу ўз ўзидан бизни муваффақият томон олиб боради. Шунинг учун ҳам ўзингиз ва бошқалар ҳақида асло ёмон сўз айтманг. Ниҳоят, ўз танловингиз ё асл мақсадингиз ҳақида қайта-қайта сўз юритишингиз, сизнинг аурангиз тозаланиб, нур таратишига, пул, муваффақият ва инсонларни жалб қилишига олиб келади.

Нил Дональд Уэлшнинг машҳур китобидан яна бир иқтибос

келтираман: “Фикр ва сўз қайта-қайта такрорланаверса, реалликка айланади”. Яна бир гап: “Кўпчилик одамлар буни қандай қилишни билишмайди. Сен энди биласан. Реал ҳаётингни ўзгартирмоқчи бўлсанг, унга аввалдай қарама, у ҳақида фикрларингни ўзгартир”.

“Омадга йўналтир” машқи

Машқ сифатида кунингизни бошлаш ва охирида ҳаётингизда муваффақият ва бойликка йўналтирилган аффирмацияларни такрорлашни тавсия этаман. Фикрингиз бойлик, муваффақият, муҳаббат кучига қаратилсин.

Эрталаб турибок, қуйидаги сўзларни дона-дона айтиш ҳам фойдалидир:

Бойлик, куч, омад ва муваффақият. Бойлик, куч, омад ва муваффақият. Бойлик, куч, омад ва муваффақият.

Ёки:

Бойлик, саломатлик, куч, муваффақият ва муҳаббат. Бойлик, саломатлик, куч, муваффақият ва муҳаббат. Бойлик, саломатлик, куч, муваффақият ва муҳаббат.

Сиз бу сўзларни шеър каби ўқишингиз ё кўшиқдай хиргойи қилишингиз, баралла айтишингиз, сакраб-сакраб, кўлларни ҳаракатга келтиришингиз мумкин. Яқинларингиз сизга ҳайрон бўлиб қарашларига аҳамият берманг, ахир доҳийлик билан тентакликнинг чегараси жуда кичик.

Лекин жиддий айтганда, бу сўзларни яхшиси, ёлғиз бўлганингизда, айниқса чин дилдан қувонган пайтингизда айтиш керак. Қувонч мақсадга эришимизда катта ёрдамчи эканлигини аввал айтиб ўтганман.

Омадсиз инсонлар одатда омадсизликлари сабабларини аниқ биладилар. Бу нотўғри тарбия, ёмон турар жой, жоҳил ота-она, бахтсиз оила, ғаразгўй қариндошлар ва ҳоказо ва ҳоказо бўлиши мумкин. Жиззаки инсонлар бойликка камдан-кам эришадилар, эришса ҳам, улар ўта кетган жоҳил инсонга айланадилар, чунки бойлик инсон феълидаги хусусиятларни кучайтириш қобилиятига эга бўлади.

Муваффақиятли инсонлар нимаси билан ажралиб туришини биласизми? Улар ҳеч қачон тўсиқларга эътибор қилмайдилар. Улар энергиясини бекорга сарф қилишмайди, кундалик ташвишлар билан ўралашмайди. Уларнинг миясида бутун тасвир бор. Ғолиблар муваффақият ўлчамлари билан фикрлайдилар, келажакка интилган ва ҳаётда ҳамма ҳам хоҳлаганимиздай рисоладек эмаслигидан ҳафа бўлиб ўтирмайдилар.

Баъзида ҳаётда биз хоҳлагандай бўлмайди. Биласизми, шундай ҳолатларда нима қиламан? Ўзимга савол бераман: “Наташагинам, ўзингни кимлигини унутиб юбормадингми, мабодо?” ва ўзим жавоб қиламан: “Албатта, мен гўзал, эркин ва хурсанд аёлман. Мен муҳаббат ва муваффақият тимсолиман. Мен шундай кучга эгаманки, менинг олдимда барча эшиклар ўз ўзидан очилади”. Ишонасизми, шундай сўнг дарров енгил тортаман, чунки бекиёс муваффақиятимнинг бутун тасвирини кўз олдимга келтира оламан.

Ҳатто ёмон туш кўриб, уйғониб кетганимда ҳам “Тўхта, тўхта. Сен ўзи кимсан, қани айт-чи?” дейман ва ўзимни қўлловчи аффирмациядан фойдаланаман: “Мен гўзаллик ва бахт тимсолиман, мен муваффақиятнинг ўзиман”.

Мен барча масъулиятни ўз бўйнингизга олиб, омадсизлик ва бахтсизликларингизда бошқаларни айблашни бас қилишни тавсия қиламан. Масъулиятни бўйнига олиш деганда, ўз истакларини амалга ошириш, ўз танловини мустаҳкамлаш, яхши кўрган иши билан шуғулланишни назарда тутяпман, ўзимизнинг кадримизни билиш билан Яратганга бўлган севгимизни ифодалаймиз. Айблаш, нолиш ва ўзини ҳурмат қилмаслик каби хусусиятлар бизни ўз келажагимизни яратиш хусусиятидан маҳрум этади. Сизда муваффақиятга эришиш учун барча воситалар бор – истак, ўзингиз бўлган муҳаббат ва Янги фикрлаш тарзи. Уриниб кўринг, афсусланмайсиз!

Мен ўқувчиларим билан учрашганимда, улар китобимни мутолаа қилишганидан сўнг, қандай ижобий натижаларга эришганлари хусусидаги ҳикояларини эшитиб қувонаман. Бир аёлнинг ташқи кўриниши шундай ўзгарибдики, ундан супер ёшартирувчи муолажани қилдингизми деб сўрашгани сўрашган экан. Ҳамма гап шундаки, бу аёл ўз кучига ишонди ва ўзи учун бахт билан омадни танлади.

Бу аёл билан биринчи марта учрашганимизда, у машина ҳайдашдан кўрқибди, чиройли нарсаларни сотиб олишдан ўзини тийиши, унга худди эри ва ўғлини чув тушириб кетаётгандай туйилиши ҳақида айтганди. Бир неча ой позитив аффирмацияларни қўллаганидан сўнг, машинани кўркмай ҳайдай оладиган, ўзига чиройли нарсаларни бемалол сотиб оладиган бўлди. Чунки у энг яхши нарсаларга муносиб эканлигини билди. Унинг ташқи кўриниши гўзаллашди. Бу шунчаки муваффақият ва равнақ томон йўналишнинг натижаси.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

Бугундан бошлаб, ҳар бир айтган сўзимга диққат қиламан. Фақат ижобий энергия билан зарядланган ахборотни тарқатиш лозимлигини билган ҳолда, фақат ҳеч кимни ғийбат қилмайман, кулфатлар хусусида воқеаларни гапирмайман, ёмон ахборотларни тарқатмайман.

Фақат қувончли қўшиқларни куйлайман, аффирмациялар албатта ижобат бўлишини билган ҳолда уларни такрорлаб юраман.

Ўзим ҳақимда энг беқиёс ва жозибали инсон сифатида гапираман.

Мен бугундан бошлаб, куч, равнақ, бойлик ва севгига ҳаққим борлигини қайд этаман.

4-боб

АГАР ИСТАКЛАРИМИЗ АМАЛГА ОШМАСА, НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Шундай ўйлагин-ки, йўлингда учраган ҳар бир тўсиқни ҳаётингни қуришдаги фойдаланадиган зинанинг бир босқичига айлантира олгин.

М. Синетар

Агар Худо бир нимани кечиктираётган бўлса, бу уни бутунлай рад этаётгани эмас.

Б. М. Копни

Қаерда қўрқув енгилса, ўша ерда оқиллик бошланади.

Б. Рассел

Ҳа, мен скептик кайфиятли ўқувчиларнинг овозларини эшитмоқдаман: “Буларнинг ҳаммаси қоғозда яхши, ҳаёт эса умуман бошқача. Ҳаёт бизни машаққатли меҳнатга мажбурлайди, ахир оилани боқиш керак. Ҳаётда доимо кўнгил қолиш ва чарчоқни ҳис қиламиз. Болаларимиз касал бўлади, ўйлаганларимизнинг тескараси бўлади ва ҳоказо. Бунақа шароитда беармон бўлиш, оптимистик руҳ билан яшаш мумкинми? Ҳаммасини йиғиштириб, бошқа ёқларга қочиб кетгин келади...”

Ҳақиқатдан ҳам улар қочиб кетишади. Алкоголь, никотин ва бошқа наркотик воситалар вақтинчалик унутишни беради. Улар фақат шу йўл билан ўзини чалғитмоқчи бўлишади. Лекин бу ёрдам берадими? Албатта йўқ! Ахир муаммо муаммолигича қолади, унга бошқаси қўшилади. Хўш, бундан чиқиш қани?

Азиз ўқувчиларим, муваффақиятга интилганда ҳар ким шундай умидсизлик ва руҳан тушкунликка тушади. Лекин ғолиб инсон бу тушкунлик ботқоғидан бошини кўтариб, ҳаммасини бошидан бошлашга куч топа олади. АҚШ президенти А. Линкольн саккиз марта президентлик сайловларида ютқизгани ва охири барибир ўз мақсадига эришгани менинг гапларимга тарихий мисол бўла олади. Бу инсон тўққизинчи марта ўз номзодлигини сайловга киритиб, ютиб чиқиш учун ўзида қандай ишонч бўлганидан далолат беради.

Афсонавий “Биттлз” гуруҳи карьерасининг бошида кетма-кет тарзда мусиқий студиялардан рад жавобини олган. Гувоҳларнинг ҳисобига кўра, уларга қирқ марта рад жавобини беришган экан, охири бир номи чиқманган студия уларнинг қўшиқларини ёзишга розилик берган экан. Агар бу гуруҳ кетма-кет рад жавобларидан ўз ишидан қайтган бўлишганида, дунё XX асрнинг энг машҳур гуруҳидан мосуво бўлган бўларди.

Агар сиз чарчаган бўлсангиз ва олдингизда ҳеч қандай келажакни кўрмаётган бўлсангиз, унда чуқур-чуқур нафас олиб, ўзингиз учун янги воқеликни ўйлаб топинг. Айнан шундай ўзингизга маъқул ва позитив

реалликни танланг. Ўзингиз учун нимадир янгиликни уқтиринг. Дунё чексиз имкониятлар билан лиммо лим. Ўзингиз учун энг маъкулини танланг!

2-кадам. ОМАДСИЗЛИКЛАРДА ЎСИШ УЧУН ЯНГИ ИМКОНИАТЛАРНИ ИЗЛАЙМИЗ

Менга машхур психолог К.Юнгнинг ҳар бир нохуш воқеалар ва омадсизликларда яқин дўстларингга зиёфат ўтказиб, ҳар бир нохушликдан албатта яхшилик келиб чиқишини баралла айтиш кераклиги борасидаги маслаҳати ёқади. Сиз ҳам шундай йўл тутинг. Бирор нохушликни ҳис қилдингизми, уни яхшиликка йўйишга ҳаракат қилинг.

Яқинда мен билан ҳам шундай воқеа содир бўлди. Бошқа шаҳарда беришим керак бўлган маърузамни амалга ошира олмай қолдим. Бу маърузага анчадан бери тайёргарлик кўраётгандим. Уни ташкил этаётган одам бирдан ғойиб бўлди.

Мен очик дераза олдига келиб, чуқур нафас олдим ва ҳаммаси бир неча марта омадли бўлиб қайтиши ҳақида аффирмацияларни такрорлай бошладим. Охирида “Ҳа, ҳа, ҳа” деб баралла айтганимни биламан, дарахтдан учта қарға қағиллаб шовқин кўтаришди. Билдимки, бу менга белги: “Айнан шундай бўлади!”

Икки кун ўтиб, мени Германияга халқаро конференцияга таклиф этиб қолишди. Қарангки, бошқа шаҳардаги маърузамни ўқиш учун кетганимда, бу конференцияга бора олмаган бўлардим.

Нимадир амалга ошмаса, дарров тушкунликка тушманг, билингки, Борликда бу борада катта режалар бор!

Охирги ўтган беш-олти йил умрингизни таҳлил қилиб кўринг. Ўзингиз амин бўласиз-ки, бирор содир бўлган нохушлик ё омадсизлик қандайдир яхшиликнинг бошланиши бўлган. “Бахт ҳам бўлмасди, агар бахтсизлик ёрдам қилмаса” дейилади халқ мақолида.

Шунинг учун бутун дунё сизга қарши тургандай туюлса ҳам, нохуш воқеанинг сиз учун яхши бўлган бирор заррасини бўлса ҳам топа олинг. Сиз қанчалик қувонч ва хурсандчиликка йўналсангиз, шунча сизга яхши бўлади.

Шу ерда севимли муаллифим Нил Доналд Уэлш асарларидан яна бир иқтибос келтираман. “Агар сен ҳафа бўлсанг, жуда аянчли ҳолатда бўлсанг, бундан бирор яхши нарса чиқишига ишонмасанг, унда бошидан ўйла. Агар сен дунё разилликка тўла, унда нохуш воқеалар кўп деб ўйласанг, унда бошидан ўйла. Агар ҳамма нарсани қўлдан бой берган бўлсанг ва уни қайта қўлга киритишга умид қилмаётган бўлсанг, унда бошидан ўйла. Сен шундай ўзингни машқ қилдирсанг бўлади. Шунда натижасини кўрасан!”

Танишим Марина ҳаётида сокинлик ҳукм сураётганидан изтироб чекарди. У турмуш қурмаган, оиласи ва фарзанди йўқ, тайинли иш жойи ва уйи ҳам йўқ эди. Яқинлари унга буни эслатишни ўз бурчлари деб билиб, ҳар бир имкониятдан фойдаланиб қолишарди. Марина эса бундан зада бўлиб кетганди. У тушкунликка тушиб, кўп йиғлашни одат қилганди.

Лекин у ўзида куч топиб, соғ ва бахтиёр эканлигини ўзига ўзи

ишонтирди. У ўзига шундай ишондики, уч йилда яқинлари ўн йилликлар давомида эриша олмаган муваффақиятларга етишди. У яхши расм чизарди, ўзидаги истеъдодни ривожлантириб, машҳур расомга айланди. Энди унда уй-жойли бўлиш учун пули, яхши турмуш ўртоқ топиш учун танишларнинг кенг доираси бор.

Ҳатто бутун дунё сизга бахтингиз кемтик эканлигини ишонтирса ҳам асло ишонманг, аксинча яхши томонларингни қайт этиб кайфиятингизни кўтаринг.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

Бугундан бошлаб нимага эга бўлсам, барчасидан қувонч ва лаззат излайман. Мен ўз тажрибамни ўзим яратганимни биламан ва уни рад этмайман, зеро ўзимни рад этган бўламан.

Агар ҳозирги ҳаётимда нимадир ёқмаётган бўлса, унинг яхши томонини излайман ва ўзгартираман, онгли танлов йўли билан янги реалликни яратаман. Танлаш имконияти доимо бўлади.

Исталган нохуш воқеаларда бўлажак яхши ҳодисаларнинг уруғини излайман.

2-қадам. БИЗ НИМАНИ ЎРГАНИШИМИЗ МУМКИН?

Ҳаётда шундай вақтлар бўладики, биз иккиланиб қоламиз: йўлимизда давом этиш керакми ёки орзу-истагимизни унутиш керакми, ё вазият бизнинг фойдамизга кулмайган бўлса, балки кутиб туриш керакдир. Бу мақсадга интилаётган учун таниш ҳолат. Оддий оптимизм қаергадир йўқолади. Менинг севимли инглиз ёзувчим, зоолог Жералд Даррелл: “Бу воқеанинг кулгили томонини кўриш учун бир мунча вақт ўтиши керак бўлди”. деганди

Бизни шубҳалар қамраб олиб, қуйидаги саволлар бизни қийнай бошлайди “Балки буларнинг ҳаммаси бекоргадир. Балки ҳаммасини бошқача қилётгандирман, балки ҳаммасидан воз кечиб, бошқалар каби тинчгина яшаганим маъқулдир?”

Нима бўлганда ҳам инсон ичида қуйидагича дейиши мумкин: “Эй, Худойим, орзуим амалга ошиши учун ҳамма нарсани қилдим, лекин фойдаси бўлмади. Нима қилишим керак?” Биринчидан, тушкунликка тушмасликка керак. Йиғи келяптими – ўзингизни ушлаб турманг, йиғлаб олинг. Кейин эса бир неча бор чуқур нафас олиб, ҳаммаси яхшиликка эканлигини уқтиришда давом этинг.

Маълум қийинчиликлар бизга нима учун берилганини била олмаймиз, лекин шунга аниқ биламизки, ҳар қандай қийинчилик келажакда бирор яхши ўзгаришларни келтириб чиқаради. Ўтган умрингизга бир назар ташланг, ҳар бир қийинчилик ортидан бир яхшилик келганини кўрасиз.

“Муҳаббат ва кабутарлар” фильмида бош қаҳрамон аёл бевафо эрига шундай дейди: “Агар бу изтироблар бўлмаганида, ўша ўша кундалик

ташвишлар билан ўралашиб яшаб юраверардим ва қандай ажойиб оилам, болаларим борлигини ҳис ҳам қилмасдим. Энди эса ҳаммасини кўриб турибман ва кадрига етяпман”.

Доналд Уэлшдан бир кичик иқтибос: “Сенинг ҳаётинг у ҳақидаги фикрларинг натижасидир, жумладан ўйлаганларинг амалга ошмаслиги ҳақидаги фикрларингнинг оқибати ҳамдир. Агар сен бу нарсаларни бекор гап деб ҳисобласанг, демак ўз кучингни тўғри баҳоламайсан”. Бу ерда ҳар бир дақиқада воқеа, муносабат, истак-хоҳиш ва ҳис-ҳаяжонга нисбатан ўз танловимизни амалга оширишимиз ҳақида сўз кетмоқда. Биз ўз ҳаётимизни ўзимиз яратамиз. Агар сиз юқорида кўрсатилган методикани қўллаган бўлсангиз, келажагингиз анча яхшиланганини айтишим мумкин.

Р. Брэдберининг ажойиб фантастик ҳикоясида қаҳрамон бир неча миллион йил илгари бўлган замонга сафар уюштиргани ҳақида ёзилган. У шундай йўлакка тушиб қоладики, ундан қайтиш асло мумкин эмас, шундай бўлган тақдирда нохуш оқибатлар ва катта жарима уни кутарди. Нима бўлдию, қаҳрамон йўлакдан чиқиб кетибди ва билмасдан капалакни босиб юборибди. Натижада капалакни қуш ея олмай қолади, қушга эса илон ҳамла қила олмайди, илонни йиртқич тута олмайди ва ҳоказо, ҳоказо. Буларнинг ҳаммаси охир оқибатида, қаҳрамон ўз даврига қайтганида замонасини танимай қолади. Теварак атроф ўзгариб кетган, осмонда ғалати булутлар учиб юрибди, хотини умуман бошқа аёл, бошқа давлатда истиқомат қиляпти.

Узоқ ўтмишдаги воқеалар қаҳрамоннинг бугунини бутунлай ўзгартириб юборган. Худди шунингдек, бизнинг ҳар бир танловимизга қараб келажагимиз ўзгариб боради.

Яъни, мен бу билан нима демоқчиман, сизларни ҳозирги вақтимизни онгли равишда танлашга чақиряпман. Ҳаётингиздаги ҳар бир нохуш воқеа сизнинг ўтмишдаги ўзингиз ҳақингиздаги ўйларингиз ё сўзларингизнинг мевасидир. Тушкунликка тушманг, сизда кучли қурол бор – бу ҳозирги вақтнинг яратувчан кучи.

Кутилмаган қийинчиликлар бўлганда, ўтмишдаги қайси фикрларимиз бизга тўсиқ бўлиб хизмат қилаётганини таҳлил қилиб кўриш керак. Шунда шунчаки тўхтатиб, ўзимиздан сўрашимиз мумкин: “Мен нима дегандим ё ўйлаган эдимки, бу воқеалар жараёни ҳаракатга келган? Бу мени нимага ўргатиши мумкин?”

Биз ҳаммамиз ҳаёт тажрибасини ўтамоқдамиз, биз севиш, меҳр бериш, кечириш, сабр қилиш, қатъиятли, иродали ва кучли бўлиш, ҳамда бошқа кўплаб фазилатларни эгаллаш учун яшамоқдамиз. Ҳар сафар бошимиз деворга текканда, буни ҳаётимизда ниманидир ўзгартириш керак деган белги сифатида қабул қилишимиз керак. Буни тушуниб етганимизда, бизга катта дарвозалар очилади. Кўпинча ҳаётингиз қийинчиликлар охир оқибат биз орзу қилган “манзил”га олиб боради. Бошқача қилиб айтганда ҳар бир йўлимиздаги тўсиқ буюк устоздир.

Муваффақиятни жалб этиш учун хатти-ҳаракатлар дастури

Бугундан бошлаб барча муаммоларимга ўтмишдаги нотўғри фикрлашим меваси сифатида қарайман. Ҳар сафар қийинчиликка дуч келганимда мен ўзимга шундай дейман: “Бундай ҳолатни келтириб чиқарган хаёлларимни дуо қилиб, ўзимдан қўйиб юбораман. Ҳозир ўзим учун энг маъқул йўлни танлайман. Мен ўзимни севаман, қадрлайман ва қўллаб-қувватлайман. Ҳаётимда нима рўй берса яхшиликка”.

Мен ўз кучимни яхши биламан ва ҳар бир сонияда қилаётган танловимга эътибор билан қарайман. Шунинг учун менга энг яхши бўлган йўлга ўзимни йўналтираман.

Қийин дақиқаларни ҳис қилганимда, бунда ўзимни ва бошқаларни айбламайман. Ундан кўра ўзимдан сўрайман: “Бу вазиятдан чиқиб кетишнинг энг маъқул йўли қандай?”, “Бу қийинчилик мени нимага ўргатиши мумкин?” Шу билан бирга позитив аффирмацияларни такрорлайман:

“Бошимдан нима кечмасин, ҳаммаси яхшиланиб боряпти”;

“Мен Яратганга бутунлай ишонаман ва мен тўғри йўлда эканлигимга аминман”;

“Кун сайин, кун сайин ҳаётим яхшиланиб боряпти”;

“Меҳр-муҳаббат, тўғри танлов ва бахт-саодат доимо мен билан. Шунинг учун ўзимни эркин қўйиб, ҳаётдан лаззатланишим мумкин”;

Бизнинг барча тилакларимиз ижобат бўлади. Ҳар доим. Ҳамма гап унинг вақтида, лекин у албатта амалга ошади. Шуниси борки, биз сабрли эмасмиз. Ҳамма нарсани ўша заҳоти бирдан эга бўлишни истаймиз. Агар шундай бўлмаса, қизиқишимиз ва умидимиз сўнади, энг муҳими, ишончимиз йўқолади.

Мен сизга берган билимларим орқали ўзингиз ва яқинларингиз ҳаётини яхши томонга ўзгартириш мумкин. Сизга мисол тариқасида куйидагини келтирсам фойдадан холи бўлмайди: Тасаввур қилинг, сиз сомса пиширмоқчисиз. Сиз хамир қиласиз, қиймасини тайёрлайсиз, кейин хамирни ёйиб, сомсаларни тугасиз. Булар сизга маълум. Лекин сомсани ширин қиладиган, унга солинадиган масалликларнинг бир-бирига қанча нисбатда солинишидадир. Бунинг учун сизда керакли билим бўлиши керак. Шундай эмасми?

Сиз ҳам орзу-истакларни амалга ошириш борасида ишлаётганингизда бу ишнинг нозик жойларини ҳам билиб қўйишингиз керак. Шундагина сизга муваффақият кафолатланган бўлади!

Яна бир гап. Сиз Борлиқ кучини фаоллаштирганингизда, унинг самараси дарров кўзга ташланмаслиги мумкин. Энг муҳим, тушкунликка тушманг ва ишончни йўқотманг. Ишонч сиз билан катта мўъжизаларни яратади. Борлиқ энг исталган орзуларни ҳам амалга оширади. Агар сиз бир нарсани жуда истасангиз-у, лекин юрагингизда унинг амалга ошишига ишончсизлик бўлса, реал ҳаётингизда мазкур ишончсизлик ўз аксини топади.

Ишончни мустаҳкамлаш учун куйидаги аффирмацияларни кўпроқ такрорланг:

“Кун сайин барча ишларимда муваффақият қозонишимга бўлган

ишончим мустаҳкамланиб боряпти!”;

“Мен ўз кучимга ишонаман ва омад мени кутмоқда. Менинг барча эшикларим бахт ва омад учун очиқ”

Кўплаб инсонлар мазкур методикани қўллаб, катта муваффақиятларга эришган. Сиз ҳам четда қолманг. Сиз ҳам вазиятлар устидан ғалаба қилиб, қувонган инсонлар сафига қўшилинг. Сиз ҳам эркин парвоз билан лаззатланаётганлар сафига қўшилинг. Инсонлар билан гўзал ва меҳр-оқибатли муносабатлардан завқланинг. Ўзингиз орзу қилган ҳаёт лаззатини туйиб, қувониб яшашингизни тилайман. Доимо бахтли ва омадли бўлинг!

2-қисм

Ўз имиджимизни тўғри танлаймиз – муваффақият томон йўлдамиз

Фикрни амалдан ажратма. Ўқиб чиқдингми – яхши, бироқ энг муҳими – уни амалга ошир.

Порфирий Иванов

1-боб

МУВАФФАҚИЯТ ВА МАШҲУРЛИККА ЭРИШИШ УЧУН ЎЗИНГНИ ГЎЗАЛЛИК ВА САЛОМАТЛИККА ДАСТУРЛА

Менинг барча одатларим ҳаётимни яхшилаш учун йўналган.

Луиза Хей.

Китобимнинг иккинчи қисмида муваффақиятнинг муҳим шартларидан бири бўлган ташқи кўриниш, соғлиқ ва инсонлар билан муомала қила олиш каби ҳолатларга тўхтаб ўтамыз.

Ички гўзаллик доимо юзага чиқади. Бизнинг вазифамиз унинг очилишига ёрдам қилишдир. Келинг, онгимиз ва руҳимиз жо бўлган жонажон танамизни рисоладек кўринишга олиб келамиз.

Ҳеч ўйлаб кўрганмисиз, танамиз биз учун омонат? Бу тана бизга ҳаёт кечиришимиз ва мақсадларимизга етишимиз учун вақтинчалик берилган.

Исталган тиббиётчи талабадан сўранг, у инсон танаси тасаввур қилганимиздан ҳам кўра минг чандон мураккаб ва мантиқли эканлигини айтиб беради.

Келинг, танамизга бошқача кўз билан четдан қараб кўрайлик. Шунда организм фазовий энергиянинг уюшган йиғилмасидан иборат эканлигини кўрамиз. Мана шундай қараш камолга қараб ҳаракатланишимизга ёрдам беради. “Ёшар ва узоқ яша” китобида Дипак Чопра шундай ёзади: “Тана материал кўринса-да, лекин бундай эмас. Агар яхшироқ назар солсанг, танамиз доимо трансформацияда бўлган ва ақл билан бошқариладиган энергетик майдоннинг ўзидир”. Худди шундай,

организмимизда бўлаётган барча жараёнларни онг ва ирода кучи билан ўзгартириш, назорат қилиш, яхшилаш ва такомиллаштириш мумкин.

Умуман айтганда, бу мавзу шундай кенги, унинг ўзига битта китоб ёзса бўларди. Шунинг учун соғломлаштириш назариялари борасида чуқурлашмайман. Хоҳласангиз ўзингиз излаб топиб, ўқишингиз мумкин. Мен эса ташқи кўринишингизни, кайфиятингизни ва инсонлар билан муносабатларингизни яхшилашга қаратилган қисқартирилган самарали курсни таклиф этаман. Шундай қилиб, эрталабдан бошлаймиз.

2-қадам. “САЛОМ, МЕНИНГ МУҲАББАТИМ”

Келинг, гўзаллик ва саломатликка бўлган йўлни ўзимизга, тўғрироғи, танамизга бўлган муҳаббатдан бошлайлик. Барча тирик жон ҳақиқий муҳаббатга интилади. Кичик гўдаклар доимо меҳрибон инсонларга интилишади. Ҳатто уй ҳайвонлари ҳам уларни ким яхши кўришларини ҳис қила оладилар. Хона ўсимликлари меҳр билан суғорилмаса, сўлиши аниқ.

Худди шу тарзда танамиз ҳам доимо меҳр ва муҳаббатга интиқ. Биз ўзимиз ҳам муҳаббат мевасимиз. Шунинг учун ҳам бир ҳужайрамиз билан севгини ҳис қиламиз.

Агар ҳозир ҳаётингизда сизни жондан севувчи инсонларингиз бўлмаса, тушкунликка тушманг, аксинча ўзингизни севишни бошланг. Ўзингизга бўлган севгингиз ўзганинг севгисидан фойдалироқдир ҳам. Танангиз албатта севгингизга жавоб беради ва сизга саломатлик, гўзаллик ва энергия ҳадя қилади. Бу эса муваффақиятга йўл дегани. Синаб кўринг, афсусланмайсиз.

“Юрт тонги” машқи

Ҳар тонг, биринчи қисмда қайд этилганидек, аффирмацияларни ўқиб бўлганингиздан сўнг, ўзингизни олқишлаш учун вақт ажратинг. Сизга шунчалик хизмат қилаётган оёқ-қўлларингизни, ақлли фикрлар туғиладиган бошингизни, сизни ҳаммага танитадиган гўзал юзингизни меҳр билан силанг. Пешона, бўйин ва қулоқлар қолиб кетмасин. Шу тарзда қон айланишини яхшилаб, уларни энергия билан бойитамиз.

Ўзингизни эрталаб кўзгуда кўриб, “Салом, гўзалим. Сени кўриб турганимдан жуда хурсандман”. Бу сизга кун давомида ёрдам қилиши шубҳасиз.

Тарихда машҳур оқсуякнинг бири ўз хизматкорига “Туринг, граф, сизни буюк ишлар кутмоқда” деб уйғотишни маслаҳат беради. Ўша графдан бизнинг нимамиз кам. Бизнинг олдимизда ҳам буюк ишлар турибди, уларга юқори даражада тайёргарлик кўриш керак. Келинг, ҳар бир тонгимиз мақсадимиз учун интилган янги ҳаётимизнинг бошланиши бўлсин. Бошқаларнинг тажрибасидан керакли хулосани олиш керак. Ўз мақсадимиз йўлида ўзгаларнинг муваффақиятга эришиш тажрибасидан фойдаланинг, улар сизга ҳам омад келтиради, Борлиқ қонунлари ҳамма учун баробар.

Устозим Яп Чен Хай айтиб берган машқни эътиборингизга ҳавола этмоқчиман.

“Ер нафаси” машқи

Ҳар сафар табиат қўйнида, денгиз бўйида, кўл ё тоғ ёнида ё ўрмонда бўлганингизда, ички кучингиз ва соғлиғингизни мустаҳкамлаш имкониятини қўлдан чиқарманг.

Қўлларингизни бош баландлигида кўтаринг ва кафтингизни очиб, ич томонини ташқарига қилинг. Кўзларингизни юмиб, табиат объектига фикран боғланинг. Кейин эса қўлларингиз билан бир неча бор у ёнга ва бу ёнга айлантинг. Бунда кафтларингизга юмшоқ илиқлик урилаётганини ҳис қиласиз. Сиз шу тарзда Ернинг буюк энергияси билан боғланасиз. Сиз бу ҳолатда қанча хоҳласангиз шунча туришингиз мумкин. Бу машқ худди онани кучгандай, сизга қувват ва куч беради.

Бу машқни тез-тез бажариб туринг. Унинг кучи катта.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракатлар дастури

Ҳар тонгда уйғонишим билан ўрнимдан туриб кетмайман, бу соғлиғим учун зарар. Ётган жойимда ўзим учун бир неча дақиқаларни бағишлайман: аффирмацияларни такрорлайман ва қўлларимни силайман, оёқларимни машқ қиламан, бошим, бўйнилариимни массаж қиламан. Буларнинг ҳаммаси кунимни энергия билан тўла бошлашга ёрдам қилади.

Эрталаб ўзимни кўзгуда кўриб, қувонч ва меҳр билан олқишлайман: “Ўх-хў, қандай одамлар!”, “Салом, гўзалим” ва ҳоказо. Бундай қутловдан сўнг, кўзларим чарақлайди, ўзим табассум қиламан, бу энг муҳим.

Мен ўзимни буюк ишларга йўналтираман. Ўзимда ғалаба тўлиқ ишончни мустаҳкамлайман. Мен билан кўп нарса қўлимдан келади, бугун ўз қобилиятимни кўрсатишим учун ажойиб имкониятлар бўлади.

Имконият бўлди дегунча, табиат билан боғланаман ва унинг энергиясидан баҳраманд бўламан.

2-қадам. “ЁМОН ХАБАРЛАРДАН ҚЎРҚМАЙМАН, ТУРГАН ЖОЙДА ЮГУРАМИЗ”

Биламан, болалиқда жисмоний тарбия билан шуғулланиб, унинг фойдаси ҳақида ҳам кўп эшитгансиз.

Олдинроқ бошлаш керак эди, ҳозир эса... Югуриш учун об-ҳаво кулай бўлиб турибди, лекин болалар, эр ва бошқаси, қачон? Ҳаммасига қўл силтаб, ишга шошиламиз. Лекин охириги пайтларда юрак безовта бўлиб турибди, бўғимлар шиқирлайди, бел ҳақида ҳатто гапирмаса ҳам бўлади.

Балки, фитнес марказга бориб, тренажерларда бир-икки терлаб, яна телевизор олдидаги диванга қайтамиз. Бу нимаси? Нима ирода кучингиз етмайдими ё ҳозир айтиш русум бўлганидек мотивация етишмаяптими? Ҳа,

мотивация оз, оғирлигим соз. Кун сайин тана оғирлигим ошиб боряпти. Кучли муҳаббат гантелни қўлга олиб, машқ қилишимизга зўр мотивация бўлиши мумкин. Бироқ ҳар қандай эҳтирослар ўткинчи. Шундан жисмоний машғулотларимиз узлуксиз бўлмай, бизга керакли самарани бермайди.

Бир танишим тез севиб қоладиган одати бор эди. У бир инсонни сева туриб, силлиққина бошқа ишқий муносабатга ўтиб кетаверарди. Уни спорт залда учратдимми, демак унинг ҳаётида янги одам бўлганини билардим. Агар уни кўрмасам, демак у севгидан ҳам, аэробикадан ҳам дам олаётган бўларди. Бир куни жон-жаҳди билан спорт билан шуғулланаётганини кўриб қолди. Бўлди-да, шунчалик ўзингни қийнайсанми, десам, “Суткалаб темирларни кўтаришга тайёрман, фақат Игорь мени севса бас”.

Нима қилиш керак? Доимо машғулотни қилиб бориш учун қаердан куч топса бўлади. Менинг жавобим сизни ҳайрон қолдирса керак. Сизга куч – бу ўз ўзингизга бўлган муҳаббат бўла олади. Шунда энергиянинг кучли оқими сизни муваффақиятга элтади. Ўзингизга бўлган муҳаббат тўғри режимни ҳам кўрсатиб беради.

Жисмоний тарбияни унчалик ёқтирмайдиганлар учун қуйидаги ечимни таклиф қилишим мумкин: оз-оздан, лекин мунтазам шуғулланинг, шунингдек, кечқурун саккиздан сўнг овқатланманг.

Инсоният томонидан кўплаб соғломлаштириш системалари ўйлаб топилган. Ўзингизга қулоқ солинг. У ёки бу системани қўллаб кўринг ва маъқулини танланг. Мен ҳар куни ўн беш, йигирма дақиқали машғулотлар ҳафтанинг икки кунидаги соатлаб қилинадиган машғулотлардан афзалроқ эканлигини сезиб қолдим. Машғулотларингизни кайфиятингиз, фасл-ойларга қараб ўзгартириш мумкин. Бу йога ё нафас машқи ё аэробика бўладими, фарқи йўқ, энг муҳим ўзингизга қулоқ солинг. Танангиз сизга яхши маслаҳатчи бўла олади. Танангизга меҳр беринг, у ҳам меҳр билан жавоб қилади!

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракатлар дастури

Гўзал танам менга узоқ вақт хизмат қилиши учун ҳар куни унга ўн беш-йигирма дақиқа ажратаман, ахир олдинда бизни буюк ишлар кутмоқда.

Агар бир неча кун машқ қила олмай қолсам, ўзимни қийнаб бир кунда ўтказиб юборган машқларимни бажаришга ҳаракат қилмайман, мен шунчаки кам калорийли овқатларни тановул қиламан.

Соат саккиздан сўнг фақат сабзаёт ёки қаттиқ истеъмол қиламан.

3-қадам. ГЎЗАЛЛИК – ТЕНГСИЗ КУЧ

Табиат қонуниятлари ажойиб. Эркак бир хил пайпоқ кийган бўлса, жуда кўркам кўринади, агар шу орада соқол-мўйловини олган бўлса, шаҳзоданинг ўзгинасига айланади кўяди. Эркаклар қандоқ бўлса, шундоқлигича чиройли.

Лекин аёлларга гўзаллик етишиш йўли бошқача. Турли гўзаллик салонлари, атир-упа-саноати, косметология аёлларни гўзаллаштириш йўлида ривожланиб бормоқдалар. Аёллар ўзи табиатдан ялтир-юлтирга, турли ифорларга, шойи-ипакларга қизиқади.

Фэн-Шуй мастерларидан бири Ларри Сэнг “Ўз табиатингга қарши чиқма. Нима сенга ёқса, ўшани қил, шунда бахт топасан”, деган эди. Жуда ажойиб айтилган, тўғрими? Энди бизга ваз топилди, юз кремнинг йигирма саккинчисини сотиб олаётган бўлсангиз ҳам, бу бизнинг табиатимизга тўғри келади.

Агар ҳаётга енгилроқ қарасак, у ҳам енгилроқ бўлади. Ҳаёт билан ўйнанг, шўхлик қилинг, қувонинг ва кулинг, ахир биз бухгартер, риэлтер ё иқтисодчи эмас, аёлмиз. Керагидан ортиқ жиддийлик инсонни қаритади. Жванецкий шундай деганди: “Сиз ҳеч чивинга тарсаки туширишга уринганмисиз? Йўқ, у ўзича учиб юради ва умуман сиз билан иши йўқ. Шунинг учун ҳам енгил ва мустақил бўлиш керак”.

Мени Петербург телевидениесига таклиф қилишганида, мен бунга у қадар жиддий муносабатда бўлмадим. Менга қаердандир кулги келаверарди. Дастур бошловчиси А. Л. Левшинов эфир олдидан менга овозингиз унчалик жарангдор эмас, деганда мен севимли Ю. Гальцев сўзларини эсладим: “Қани битта коньякдан олайлик”. Дастлаб бу сўзларимдан сўнг техник персонал галати ҳолатга тушди, лекин ҳамма кулиб юбориб, ўртада енгил ва дўстона иқлим пайдо бўлди. Шу билан кўрсатув омадли ўтди. Шунинг учун ҳам ҳар бир ишга хурсандчилик билан ёндашиш керак дейман.

Карен Кингстон ўзининг “Ҳаёт уйғунлиги” китобида ажойиб жумлани келтиради: “Бирор нарса қачон илоҳий бўлади? Қачонки биз уни “Илоҳий” деб атаймиз”. Сизга қуйида “Гўзаллик, ёшлик ва саломатлик” илоҳий эликсирини таклиф этаман.

Гўзаллик, ёшлик ва саломатлик эликсири

Эрталаб нонуштадан ярим соат олдин мўъжизавий таъсирга эга ичимликни тайёрланг. Бир бўлак лимон, чой қошиқ асал, элеутерококк настойкасидан бир неча томчини қайнатиб совутилган сувга кўшинг.

Стаканни қўлга олиб, бу дақиқалар қанчалик аҳамиятли эканлигини ҳис қилинг ва қуйидаги сўзларни айтинг: “Мен гўзаллик, ёшлик, саломатлик ва бойлик ичимлигини ичяпман”. Уни аста-секин ичиб, сув организмнингизни тозалаб, куч-қувват ва гўзаллик билан бойитаётганини тасаввур қилинг. Шифокорлар лимон ва асалли сув оч қоринга ичилганда, ичаклар фаолиятини яхшилашини айтишган бўларди.

Ҳа, гўзаллик мақсадларимизга етишишда муҳим. Агар ташқи гўзаллик билан ички позитив ҳолат бирлашса, кучли қуролга айланади.

Жозибамиздан фойдаланган ҳолда таъсири кучли бўлган айрим эркаклардан кўра кўпроф натижага эришимиз мумкин. Мен совуқ ва манман гўзалликни эмас, балки иссиқ истарали, табиий ва ёқимли табассум ва юзидан нур ёғилиб турган гўзалликни назарда тутяпман. Яқинда менга

“Наташа, сизга умуман йўқ деб бўлмайди” дейишди. Сизга ҳам шундай ёқимли ҳолатга эришишни тилайман.

Зарарли одатларнинг аёл гўзаллигини йўқ қилишини унутманг. Агар инсон чин дилдан ўзини севса, организмни никотин ва бошқа захарлар билан ўзини ўлдириб бормади.

Дугоналаримдан бири ажойиб воқеани ҳикоя қилиб берди. У шифокор кўригидан ўтганда, унда кўплаб шишларни топишди. Ҳозир жарроҳлик амалиёти кераги йўқ, бу шишлар ёмон сифатлига айланишини кутиш кераклигини айтишибди. Бошқа одам бўлса, бу гаплардан сўнг бутунлай тушкунликка тушиб қоларди. Лекин дугонам ундайлардан эмас, у янги фикрлаш тарзини қўллабди, Хитойдан келтирилган ўтларни дамлаб ичибди ва позитив аффирмациялардан фойдаланибди. Маълум вақт ўтгач яна шифокорга кўринибди. Нежабки, ренген тасвирда биронта шиш қайд этилмабди. Шифокорлар ишонмай, уни қайта ренгендан ўтказишибди, натижа ўша. Хўш, унга нима ёрдам берган, хитой дамламаларими ё аффирмациями ё янги фикрлаш тарзими? Нима бўлганда ҳам ҳозир бу аёл соғ-саломат.

Менинг кузатувларимга кўра, инсон қанча позитив йўналган бўлса, у шунча яхши кўринади. Менинг тингловчиларим ҳаётларида аффирмация ва позитив фикрлаш тарзини қўллаб, кўз ўнгимда гўзаллашиб бораётганликларидан хурсанд бўламан. Бундай инсонлар кўпайиб бораётганини ўйлаб, кўнглим кўтарилади.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

Мен гўзалликка интилганим учун ўзимни айбдор деб ҳисобламайман. Мен атир-упа саноати таклиф этиши мумкин бўлган энг яхши нарсаларга лойиқман. Мен аёл гўзаллигининг барча воситаларидан фойдаланаман. Бу дунё – мен учун. Энди мен ҳаётимга кўпроқ гўзаллик ва саломатликни жалб этаман. Мен зарарли одатлардан воз кечиб, ўз танамга меҳр билан муносабатда бўламан. Мен ҳамма нарсани қила оламан.

Ўзимга қараш учун ҳар бир имкониятдан фойдаланаман. Мен ҳар доим яхши кўринишга эга бўлишга ҳаракат қиламан, ҳатто (айниқса) уйда бўлганимда.

Мен гўзалликнинг энг муҳим дўсти уйқу эканлигини биламан, шунинг учун вақтида дам олишни қанда қилмайман.

Мен онгимни позитив томонга ўзгартириб, атрофимдагиларга гўзаллик ва меҳр-муҳаббат нурини сочаман, бундан ҳамма манфаатдор бўлади. Мен ўзимни, ўзим яратаётган гўзал оламинни севаман.

2-боб

СОАТЛАРНИ ОРҚАГА СУРАМИЗ

Истаганимиз доимо ғамхўрликни талаб қилади.

Албатта, нима учун йўқ? Ахир ҳамма нарсани қила оламиз! Фақат истасак бас. Менинг ишончим кўплаб машҳур инсонлар тажрибасига асосланади. Масалан, доктор Дипак Чопра “Сиз ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурни ўзгартириш орқали биологик соатларингизни тўхтатиб қўйишингиз мумкин” деган эди. Онг кучи қанчалик қудратли эканлигини энди англаб етмоқдамиз. Келинг, эксперимент сифатида ёшариб кўрамиз!

Д.Чопранинг “Сеҳргар йўли” китобида Мерлин ўқувчисига “Сиз одамлар қарийсиз, касал бўласиз ва ўласиз. Чунки бундай қилмаслик ҳам мумкинлигини билмайсиз Қандай қилиб? Қаришингизга йўл қўйманг, ҳаёт соатларингиз тескарисига юрсин”. Менимча, Мерлин нима деяётганини биларди.

Яна бир мисол. Г. Н. Сытин СОЭВУС психокоррекция методи билан кўплаб беморларни даволаган. Унинг даволаш усули ҳам позитив психологияга асосланади. Бунда инсонларни соғлиғи яхшиланиши билан бирга ёшарганликлари ҳам қайд этилган. Бу илмий факт. Унинг китобидан парча келтираман.”Мен энди шуни биламанки, инсон ҳаёти қисқалиги ва ўлими хусусидаги ўйларнинг менга умуман алоқаси йўқлигини аниқ биламан. Мен ўзим ҳақимда доимо ёш, бардам, бақувват ва тинмай мукаммаллашиб боровчи инсон сифатида қарашларни ўзлаштириб бормоқдаман. Материаллашув қонунига кўра, инсоннинг ўзи ҳақидаги қарашлари шак-шубҳасиз реал ҳаётга айланиб боради ва мен ҳақиқатдан ҳам ёшариб боровчи инсонга айланаман”. Бу фикрлар барча ўй-хаёлларимиз материал, улар ҳаётда амалга ошади, деган ғояга асосланади. Вақт эса нисбий, азизларим, нисбий. У ҳамма учун ҳар хил ўтади.

Яқинда танишимдан бири ўн йил кўрмаган синфдошлари билан учрашгани ҳақида ҳикоя қилиб берди. Синфдош қизлар ва йигитлар жуда ўзгариб кетишганди, уларни таниш қийин бўлди. Бироқ ҳаммаси ҳадеб ундан сўрашарди: “Бунча кўринишинг ёш, ўзинг билан нима қилдинг, ё биронтасини севиб қолдингми?” у эса ҳеч нарса қилганим йўқ деб кулиб кўярди. У ҳақиқатдан ҳам севиб қолгани, яъни ўзини севиб қолганини таъкидлаб ўтди. Мана шундай гаплар. Очиғини айтсам, мен ҳам тенгдошларим даврасида ўзимни ёш ҳис қиламан. Ҳамма гап кайфиятда.

Мени граф Калиостро сирли образи ҳайратга солиб, илҳомлантиради. Бу ажойиб кимёгар ва мўъжиза яратувчи инсон Европа қироллик саройларида уч юз йил давомида истиқомат қилган. Унинг ёши аёллар кўз ўнгида кўркам бўлиб қолиш ва ҳаёт лаззатидан баҳраманд бўлишига ҳалақит бермаган. У неча ёшга кирмасин қирқ ёшли қирчилла эркак, айна кучга кирган ҳолатда бўларди. Бу афсонами? Балки. Бироқ исталган афсона ҳаётдан олинади. Мен янги фикрлаш тарзи билан қизиқиш қилишим айнан граф Калиостро шахсини ўрганишдан бошланган десам бўлади. У ҳақида жуда кўплаб маълумотлар бор. Бироқ биз ҳозир ёшлик хусусида сўзлашмоқдамиз.

1-кадам. “ШУНЧАКИ ҚАРИШ КЕРАК ЭМАС, ҲАММА СИР

ШУНДА”

Онгимиз шаклланган ҳаётни ўзимиз учун танлаётганимизни англаб етиш учун етарли билимга эга бўлдик. Бундан яна бир қадамча ташлаймиз ва вақтни орқага қараб юришига эришамиз. Бунинг учун у қадар кўп нарса керак эмас.

Бундан буён биз энди қаримаймиз, балки ёшарамиз. Шунинг учун “Борган сари ёшаряпсан” деган сўзларни жиддий қабул қиламиз.

Атрофимизда ёшликка хос ҳаётни қабул қилиш муҳитини яратамиз.

Доимо янгиликка интиламиз, доимо нимадир ўрганамиз, зеро ёш онг – бу ўсаётган онгдир.

Газеталарни ўқишдан кўра мумтоз адабиёт асарларини ўқишни маъқул кўрамиз.

Қизиқишларимизга қараб турли ўқув курсларида иштирок этамиз. У хорижий тил ўрганиш, ё мусиқа, ё рақс курслари бўлиши мумкин. “Йўқ, бу мен учун эмас” деган баҳоналарни четга олиб қўйинг. Қизиқишингиз борми, марҳамат.

Янги жойларга саёҳатларни уюштиринг. Бу сизга янги куч беради, дўстлар орттирасиз, танишларингиз кўпаяди, ахир буларнинг ҳаммаси муваффақият учун зарур.

Театр ва концертларга тез-тез бориб туринг.

Эски танишлар билан чегараланиб қолмасдан, янги дўст ва танишлар орттиринг.

Ёдингиздами, бизнинг танамиз энергиянинг қуйқаси деб айтган эдик. Энергияни эса бошқарса бўлади, керакли томонга йўналтирса бўлади. Бу ерда ёшариш ва саломатлик қизиқишлари туташади, чунки бири иккинчисиз мавжуд эмас. Танани сизга керакли ишни қилишга “кўндирса” бўлади. Лекин унга тўғри овқатланиш ва мунтазам жисмоний машқлар билан ёрдам қилиш керак, шунда самара ошади. Жуда семириб кетган инсонни кўрсам, ундан “Сизни нима ташвишга соляпти?” деб сўрагим келади. Чунки овқатда очкўзлик кўпинча кўрқув, безовталиқ ва айбдорлик ҳисси билан бошланади. Гарчи, оддий дангасалиқ ва нотўғри овқатланиш ҳам семиришга олиб келади.

Мен кўплаб парҳезларни келтириб ўтирмайман. Менимча, энг яхши парҳез – бу соғлом ақл. Энг муҳими – юқори калорийли ва паст энергетик овқатлардан воз кечиш – бу турли гамбургерлар, пицца ва тез овқатланиш хизматининг бошқа таомлари. Ва сиздан илтимос, газланган ширин ичимликларни ичманг! Улар организмимизга кўплаб углеводларни олиб келиш билан бирга “кока-кола” каби ичимликлар ўрганиб қолишни ҳам келтириб чиқаради.

Инсон учун энг яхши ичимлик – бу тоза сув. Ҳозир дўконларда тоза сув катта идишларда сотилиши йўлга қўйилган. Агар сиз яшаётган жойда бундай шароитлар бўлмаса, сув тозаловчи мосламаларни сотиб олинг. Шу йўл билан организмимизга катта ёрдам қилган бўламиз.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-харакат дастури

Мен шуни англаб етдимки, “ёш” деган чегара фақат менинг миямда туради, бошқа ҳеч жойда йўқ. Мен онгли равишда вақтни орқага буриб яшайман, яъни кун сайин ёшариб бораман. Менга ёшим борасида эслатишганда, уларга эътибор бермайман.

Мен гулзорда учиб юрган капалакдай ҳаётга енгил қарайман. Мен ҳеч кимнинг танқидларидан қўрқмайман. Мен нимадан ўзимни яхши ҳис қилсам ўшани қиламан. Мен ўзимнинг ажиб оламимни яратаман, унда нимани истасам шу билан тўлдираман.

Мен ҳар бир кунга хурсанд бўламан, ўзимни гўзаллик, ёшлик ва саломатлик маъбудасидай ҳис қиламан. Мен онгли равишда турли таҳқирлаш ва ғийбатли суҳбатлардан ўзимни олиб қочаман, негатив ахборот гўзаллигимга салбий таъсир қилишини биламан.

2-қадам. ЎЗИМИЗНИ ҚЎЛГА ОЛАМИЗ.

Мен сизга ёшариш ва соғломлашишнинг ажойиб методикасини кўллаб кўришни тавсия этаман. Биламан, вақтингиз жуда зиқ, лекин шунда ҳам кунига ўзингиз учун беш-етти дақиқа ажрата оласиз.

Ҳар сафар душ ё ванна қабул қилганингиздан сўнг, бутун баданингизни лосьон ё массаж ёғи билан суриб чиқинг. Сурганда, меҳр билан кўл-оёқларингиз, елкангиз, қорнингиз силаб, уларга миннатдорчилик билдиринг.

Бу ҳолатда куйидаги кучли аффирмацияларни такрорлашни таклиф этган бўлардим:

- мен ўзимнинг гўзал, ёш ва соғлом танамга чин севгимни изҳор этаман;
- мен ўзимни қандоқ бўлсам, шундоқлигимча севаман;
- кун сайин ёш ва соғлом бўлиб боряпман;
- кун сайин организм куч-қувват билан ёшариш ва соғломлашиш учун ишламоқда;
- кун сайин барча қобилиятларим кучайиб боряпти;
- мен ўз ёшимни ... деб белгилайман(ёшингизни ўн-ўн бешга камайтиришни тавсия этаман)

Бир ойдан сўнг ўзингиз ё атрофдагиларингиз сиздаги ўзгаришларни кўра бошлайдилар. Сизнинг тананингиз кўркамлашиб, сарвқоматга эга бўласиз. Энг муҳими, кўзларингиздан ёшлик учқуни кўринади. Синаб кўринг, афсусланмайсиз. Ахир муваффақият ва бизни тан олишлари учун шундай кўриниш керак бўлади.

Келинг, ёшлик хусусида суҳбатимизни давом эттирамиз. Ўйлаб кўринг-чи, яна нималар ёшликка хос. Шўх-шодон, беармон кулги! Кулги учун барча имкониятдан фойдаланинг. Кулги – бахтнинг кучли активатори, у қалбни тозалашга ҳам қодир.

Бир машҳур нотик катта ёшда бўлишига қарамай ёш боладай

хохолаб кулади. Ҳатто жиддий мавзуларда нутқ сўзлаганда ҳам аудиторияни кулдириш учун турли латифалардан фойдаланади. Одамлар уни севишади! Дарвоқе, у жуда ёш кўринади.

Шундай тасаввур қилинги, муваффақият сизни қувончли кулгингиздан таниб келади. Шунда доимо кулиб, хурсанд бўлиб юрасиз. Мен муваффақиятнинг мезони маблағ билан эмас, балки кулги ва шодонлик билан ўлчанади деб ҳисоблайман. Хурсанд одамни кўрсам, кўнглим хотиржам бўлади, демак унинг ишлари жойида ва бундан кейин фақат яхши бўлади.

Ҳаёт мазмуни тинимсиз кураш, машаққатли меҳнатда эмас, балки бахт ҳолатида бўлишдир, шунда муваффақият, пул ва дўстлар ўз-ўзидан келаверади.

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

Мен доимо ёшариб боровчи танамни парваришlash учун ҳар бир имкониятдан фойдаланаман. Менга ўзини массаж қилиш методикаси маълум, уни душ ё ваннадан сўнг қўллайман. Менинг онгимда рўй бераётган барча ўзгаришлардан қувонаман, ўзимни, ҳиссиётларимни яхши томонга ўзгартираман.

Мен кулгининг тозаловчи буюк кучидан хабардорман ва мазза қилиб кулиб олиш учун бор имкониятдан фойдаланаман. Кулги муваффақиятни чақиради!

3-қадам. Кулги учун имкониятларни кенгайтираμισ

Ҳозир ҳаётингизда кулгига ўрин бўлмаслиги мумкин, лекин сизни нима қувонтириб, боладек суюнтириши мумкин.

Болалар ўйинчоқлари дўконига кириш. Тасаввур қилинг, ёш бола бўлганингизда қайси ўйинчоқни сотиб олган бўлардингиз. Сизни ёқимли сюрпризлар кутиши мумкин.

Кўпроқ латифаларни айтиш. Одамлар кулиб олишни хуш кўришади, ўзингизга турли дўст ва танишларни тортган бўласиз.

Турли сабабларга кўра байрамлар ташкил қилинг, ё шунчаки болангиз билан кулчалар ёпинг. Турли рангдаги пуфакларни сотиб олиб, дўстлар ё болалар билан орзулар амалга ошгани муносабати билан байрам ўтказинг. Пуфакни ишираётганингизда, тилагингизни айтиш ва уни қўйворинг. Пуфак осмонга кўтарилиб, кўздан ғойиб бўлганда, билинги, сизнинг тилагингиз қабул қилинди. Тасаввур қилинсин, ўзингизга қанча хурсандчиликни тақдим эта оласиз. Ижарага жангари фильмларни эмас, балки комедияларни олиб кўринг.

Рақс ва бошқа турли мусобақаларда иштирок этиш.

Болаларингиз ё уй ҳайвонларингиз билан тез-тез ўйнаш.

Велосипед, коньки ва бошқаларда учинг.

Болалар ва дўстлар билан қўйланг.

Ҳаётни енгилроқ ва қувончлироқ қабул қилинг.

Қани, ушбу келтирилганларнинг қай бирини қилишни истайсиз? Иккиланмай, олдинга! Ахир қанча қувончли ишларни қилишингиз керак. Ишонинг реал ҳаётимизни ўзимиз яратамиз. Агар сизни бахт кутяпти деб қарор қилсангиз, демак шундай бўлади.

Янги фикрлаш тарзи билан танишгунигга қадар, баъзи-баъзида тушкунликка тушиб турардим. Мен қанчалик руҳий сиқилсам, шунчалик одамлар менга раҳми келади деб ўйлардим. Аксинча, бошимни силашга бир меҳрибон топилмасди. Муаммоларим эса баттар ортарди. Ўшанда ички ҳолатим реал ҳаётим билан қанчалик боғлиқ эканлигини яхши тушунмасдим.

Бахтимга, ҳозир ҳаммаси бошқача. Ҳозир ўзимда ҳаёт қувончини шундай қаттиқ мустаҳкамлаб қўйганманки, мендан хурсандчилик нури таралиб туради, бу эса атрофимдагиларнинг ҳам кайфиятини кўтаради.

Одамлар мендан таралаётган қувонч ва илҳом нурларидан баҳраманд бўлиш учун семинаримга келишаётгани ё шунчаки телефон қилишаётганликларини айтишса, ўзимдан йўқ хурсанд бўламан. Бундай ҳолатга ҳар ким эриши мумкин, зеро хурсандчилик ичимизда, уни ҳар ким юзага чиқара олиши мумкин.

Олдинги ҳаётингизда ўз йўлингизни топиш учун керагича қийналиб бўлгансиз. Сизнинг йўлингиз тинимсиз машаққат ва қийинчилик эмас, балки ўзимиз танлаган қувончли ва завқли ҳаёт. Биз доимо кенгайиб борувчи бахт, бойлик, лаззат, қувонч ва муҳаббат йўлини танладик. Ёдда тутинг, муваффақият бахт келтирмайди, балки бахт муваффақият, бойлик ва машҳурликни олиб келади!

Муваффақиятни жалб этишда хатти-ҳаракат дастури

Мен гўё болалардай куламан, қувонаман.

Қўрқув бизни омадсиз қилади, роҳат-фароғат бизни эркин қилади. Ҳеч нарсадан қўрқмайдиган инсонга нима хавф солиши мумкин? Мен ҳаётимнинг ҳар бир дақиқасини қувонч ва бахт билан тўлдиришга ҳаракат қиламан. Биз узоқ вақт ҳамма нарса ўзимизга боғлиқлигини билмай қийналиб яшадик, энди куч-қувватга тўлиб, бахт томон интиламиз.

Мен бахтни танлайман, айнан ошиб бораётган бахт туйғуси биз интилган ҳаёт қувончларига олиб келади.

3-боб

ИНСОНЛАРАРО МУНОСАБАТЛАРНИНГ АСОСИ

Ҳамма билан ҳар вақт ва ҳар жойда саломлаш, айниқса кекса инсонлар билан. Соғлом бўлишни истайсанми, саломни қанда қилма. Одамларга яхшилик қилиш илинжида яша, қилдингми – уни унут ва яна яхшилик қилишга шошил.

Порфирий Иванов

Барча инсонлар билан ўз боғлиқлигини ҳис қилинг. Сизнинг севгингиз юракдан юракка борсин. Ўзингиздан меҳр-мухаббатни берар экансиз, билингки, у юз баробар ошиб қайтади.

Луиза Хей

Сиз флирт сўзининг асл маъносини тушунасизми? Флирт – бу карши жинсининг жалб этувчи имо-ишоралари, ноз-қарашлари, ўйноқли сўзлари деб тушунарсиз. Тўхтаб туринг, ахир биз муваффақият ва раванк хусусида сўз юритяпмиз-ку. Флирт бу ерда нима қияпти, деб эътироз билдирарсиз.

Ҳаммаси тўғри. Лекин биз флирт сўзини кенгроқ маънода оляпмиз. Флирт – бу инсонлар билан самимий, дўстона муносабатларни ўрната олиш қобилиятидир. Энди ҳаммаси жойга тушдими?

Инсонлар билан яхши муносабатда бўлмай туриб муваффақиятга эришиш мумкин эмас десам, ҳеч ким эътироз қилмаса керак. Мен инсонлар Ер юзидаги энг қимматли энергия деб қайтаришни яхши кўраман. Улар билан муомала қилишни ўрганса арзийди. Ҳар бир инсон – бу бутун Борлиқ. Мен учун ҳар бир танишув завқли, чунки шу танишувдан сўнг ҳаётинг қанчалик ўзгариб кетишини билмайсан. Балки янги танишингиз синглингизнинг синфдоши бўлиб чиқар, балки у билан помидорнинг нодир турларини етиштириш бўйича қизиқишларингиз бир чиқиб, сизга қимматли маслаҳатларни берар, балки бизнесингизда яхши ҳамроҳ бўлар... кўрдингизми, нотаниш инсон ўзида қанча сирни сақлайди, сиз эса индамай ёнидан ўтиб кетишингиз мумкин эди.

Инсонлар билан муомала қила олиш муваффақиятнинг зарур шартидир. Агар инсонларни ўзингизга қарата олсангиз, нима иш билан шуғулланишингиздан қатъий назар муваффақият калити кўлимда деб ҳисоблайверинг. Мен манипуляция хусусида сўз юритмаяпман, мен турли соҳада фаолият олиб бораётган инсонларда илиқ таассурот уйғота олиш ҳақида гапиряпман.

Энг оддий мисол, сизни тезликни оширганингиз учун йўл ҳаракати хавфсизлиги инспектори тўхтатяпти, лекин сизнинг жарима тўлаш ниятингиз йўқ. Флиртнинг асосий қоидаларидан беҳабар инсон ё инспектор билан баҳслашишни бошлайди, ё турли баҳоналар тўқиб ўзини оқлай бошлайди. Флирт санъатини қўлловчи эса керак бўлса машинадан чиқади ва албатта инспектор билан қуюқ саломлашади ва хотиржамлик билан қоида бузилишининг сабабини тушунтириб беради. Инспекторга эътибор ва хайрихоҳлик билан муносабатда бўлинг, сизни ишонтириб айтаманки, у бошқача муносабатга ўрганиб қолгани учун ҳам сизнинг хуш муомалангизни қадрлайди.

Энг муҳим, инсон сиз уни қадрлашингиз ва ҳурмат қилишингизни ҳис қилиши керак. Чунки инсонларга уларни яхши кўришлари ёқади.

Яқинда ҳудудий бошқарув маъмуриятидан зарур ҳужжат олишимга керак бўлиб қолди. Мен зўрға қабул вақтинг тугашига етиб келдим, ҳужжатни олишимга деярли имконим қолмаганди. Лекин кўлимда 8 март муносабати билан табриклашган бир боғ гул бор эди. Мен чин кўнгилдан шу гулни жаҳлдор бўлиб ўтирган аёлга бердим, у гулни кўриши билан куёшдай чарақлаб кетди ва ҳатто эркаклар ҳам унга бундай чиройли гулни ҳадя қилмасликларини айтди. Ҳужжатни ола олдим. Бу шунчаки импровизация эди, қаранг, ҳамма х урсанд.

Мен дўкон ва салонларда кўплаб танишлар орттирдим, чунки ижтимоий келиб чиқишидан қатъий назар инсонлар билан муомала қилиш санъатидан хабардорман. Менга хурсанд кўзларни кўриш, энг маиший даражада бўлса ҳам инсонлар билан суҳбатлашиш ёқади. “Мимино” фильми қаҳрамони гапларини эсланг: “Агар мени хурсанд қилсанг, мен сени хурсанд қиламан, шунда сен янада мени хурсанд қиласан, мен эса шундай қиламанки, жуда-жуда хурсанд бўласан”.

Мана, бутун фалсафанинг ўзи.

Энди амалиётга ўтамиз.

1-қадам. ҚИЗИҚИШ БИЛДИРАМИЗ

Ҳаммага маълумки, фоторасмда ҳамма аввал ўзига қарайди, кейин бошқаларга. Биз мана шундаймиз. Нима бўлганда ҳам ўзимизни жуда яхши кўрамыз. Шунини билган ҳолда, ҳамма ёқтирадиган нарсани қилинг – суҳбатдошингизга ҳурмат ва қизиқиш билдириш.

Суҳбат пайтида суҳбатдошингиз кўзига қаранг: агар у кўзини олиб қочса, нимадирни яшираётгандай туюлса, демак унга тўлиқ ишониб бўлмайди. Кўз билан уни ўйиб олиш керак эмас, вақти-вақти билан атрофга ҳам қараб кўйинг, кейин яна унинг кўзига қаратинг.

Танишларим оиласида ёлғиз қиз улғайди. Ота-она томонидан қизлари учун бўлажак куёвга катта талаблар қўйилганди. Йигитлардан бири қизга маъқул келиб, улар анча вақт учрашиб юришди. Бироқ нимадир онанинг кўнглини ғаш қиларди. Ниҳоят у англаб етдики, йигит ҳеч одам кўзига тик қарамайди, доимо нигоҳини олиб қочади. Йигитга рад жавобини беришди, кейинчалик бу қарор тўғри бўлгани аниқланди.

Яхши ниятда эканлигини очиқ дўстона нигоҳларинг билдириб турсин, шунда дўстлар ва танишларинг кўпаяди.

2-қадам. КЕЛИНГ, БИР-БИРИМИЗГА ХУШОМАД ҚИЛАМИЗ

Мен нима учун шарқ одамларини ёқтираман? Улар ўз жойида ва ўз вақтида хушомад қилишни била оладилар. Албатта мен “Ох, қандай гўзал, вой-вой” деган сўзларни назарда тумаяпман (лекин баъзида бундай мақтовлар ҳам ўринли бўлади). Мақтов, хушомадни инсон фазилатлари ва афзалликларини тўғри баҳолаш билан уни ўз томонга оғдириш мумкинлигини англаб етган ҳолда қилишни ўрганиш керак. Ким таниш

аёлга: “Рахмат сизга, гўзаллик ва жозибангизни қизингизга бера олибсиз!”. Битта ўқ билан икки қуён овланган, яъни онасини ҳам, қизини ҳам бир гап билан мақтаб қўйилган. Мана шундай одамлардан ўрганиш керак.

Азиз дўстларим, келинг тақдиримизда юзлашган ҳар бир инсонга унга ёқадиган сўз айтишга ҳаракат қилайлик. Буни бирдан қилиб бўлмайди, лекин қайта-қайта синаб кўриш керак. Мақтов сўзи оддийгина бўлса ҳам, ҳеч нима дегандан кўра яхшироқ.

Баъзида, илиқ сўз билан инсон қалбида катта ўзгариш қилиш мумкин.

Бир таниш аёл билан Сытин даволовчи методлари ёрдамида медитация ўтказдим, шунда аёлни “Сиз қандай гўзал, жозибали аёлсиз, сиз дунёдаги энг яхши нарсаларга лойиқсиз” деб мақтаб юбордим. Энди у аёлнинг нигоҳлари қандай порлаб кетганини кўрганингизда эди. Албатта мен самимий эдим. Бироқ у аёлни айтишича, гарчи турмушга чиққан бўлса-да, бундай ёқимли мақтов сўзларни унга ҳеч ким айтмаган. “Менга шунча яхши гапларни айтган биринчи инсонсиз” деди у. Тўғриси айтсам, бу суҳбатдан ким кўпроқ лаззатланди – у ё менми – билмай қолдим.

Сизни битта катта хатодан огоҳлантирмоқчиман, буни хушомад айтишни машқ қила бошлаган инсонлар кўп дуч келишади. Уларнинг айтишича, одамларга нимадир яхши сўз айтишлари билан, ё улар тушунишмайди, ё бошқача жавоб қилишади, ё бу ерда бирон манфаат бор, деб ўйлашади.

Маслаҳатим, одамларни қандай бўлса шундайлигича қабул қилинг. Сиз янги фикрлаш тарзини танладингиз, лекин бошқаларнинг онгини ўзгартира олмаймиз. Шуни билингки, ижобий фикр, сўз ва амал албатта ижобий натижани олиб келади. Сиз бир одамга яхши гапларни айтдингиз-у, лекин у шу тарзда жавоб бермадими, аччиқланманг, бу одам орқали бўлмаса ҳам, бошқа жойдан қилган яхшилигингиз қайтиб келади.

Энг муҳими – инсонларга меҳр билан муносабатда бўлинг, шунда улар ҳам сизга яхшироқ муносабатда бўлишаётганини ҳис қиласиз.

Демак, машқ сифатида кун давомида таниш, нотаниш одамларга мақтов сўзларини айтишга ҳаракат қилинг. Ҳар бир инсонда, энг баджаҳл одамда-ям бирон ижобий ҳислат бўлади. Уни кўра олиб, хушомад қилинг. Меҳр-муҳаббат учун доирани кенг олайлик ва буни онгли равишда бажарайлик. Жамиятимизни меҳр-оқибат мустаҳкамлайди.

Мен дўкондаги нотаниш сотувчи аёлга ё кабинетда ўтирган йирик компания директориға ёқимли сўз айтишга ҳаракат қиламан. Ишонинг, ким бўлишимиздан қатъий назар беқиёслигимизни ҳис қилиш бизга ёқади. Инсонларни хурсанд қилинг, бу унчалик қийин иш эмас. Шунда ҳамма нарса ўз-ўзидан жой-жойига тушиб бораётганини ҳис қиласиз. Қаерга борманг ҳамма сизга кулиб қарайди, яхши муносабатда бўлишади, чунки ундан олдин меҳр уруғини экиб кетгансиз, энди мевасини териб оласиз.

Мен ҳар бир инсонга беқиёс, ўхшаши йўқ шахсга қарагандай қарай оламан. Ҳатто гапириш имконияти чекланган вақтда ҳам стоматологимга яхши гап айта оламан. Натижада стоматологияга бориш мен учун бир

байрамга айланади.

Инсонларга самимий қизиқиш ва эътибор қаратинг. Ишонинг, бу ўзини оқлайди.

3-кадам. “АЛЕ, КИМ БУ?” ЁКИ ТЕЛЕФОНДА МУЛОҚОТ ҚИЛИШ ҚОИДАЛАРИ

Телефон орқали гаплашиш санъати ҳақида бир неча сўз. Сиз, эътибор берган бўлсангиз керак, баъзида инсон билан учрашмасдан, фақат телефон орқали гаплашиб, у ҳақида кўп нарса айтиш мумкин. Менга мулоқот қилишнинг бир усули ёқади, мисол учун: телефонингиз жиринглади, сиз гўшакни олиб, нотаниш овоз эшитасиз. У (саломлашмасдан) сўраяпти: “Ало, ким бу?”

Бундай вазиятда “Бу ким ўзи?” деб сўрагинг келади. У кейин яна давом этади: “Менга Семен Семенич керак эди”. Агарда сўралаётган Семен Семенич бўлмаса, гўшакни қўйиб қўйишади ва сиз эсанкираб қоласиз.

Менинг севимли метафизикам нуқтаи назарида телефон ташқи дунёга чиқиш имконияти. Телефон жиринглаган вақтда инсонда нима қилиш ҳақида танлаш имкони пайдо бўлади. У телефон ёнига келиб:

- телефон қилаётган, сиз умуман гаплашишни истамаган одам бўлиши мумкин деган хавотир бўлади;
- бу севимли инсонингиз деб умид қиласиз;
- зериккан ва чарчаган бўласиз;
- сизни телесериалдан чалғитишганига ғазабланасиз;
- ҳаётнинг янги босқичига яхши ният билан қарайсиз;
- телефон қилаётганнинг яхши ниятларни билдиришига қизиқасиз.

Сиз нимани танлайсиз? Бу бекорчи савол эмас. Ҳозир биз ўзимизнинг ҳаётимизда барча шароитларни ўзимиз яратяпмиз. Энди мен онгли равишда ўз бахт кўрғонимни кенгайтириш учун мўъжиза ва қувончни олдиндан сезиб, телефон олдига келаман. Сизга маълумки, менга ажойиб инсонлар, мамлакатнинг барча бурчагидан ўқувчилар ва тингловчилар телефон қилишади, уларнинг кўнғироклари севги, миннатдорчилик билан тўла бўлади ва мен уларни ҳаммасини мамнуният билан эшитаман.

Агар сиз компания раҳбари бўлсангиз, ўз ходимларингизга телефонда сўзлашишни ёки телефон орқали мижозлар билан ҳамкорлик ўрнатишни ўргатишга вақтингизни аяманг.

Сизга телефон олдига қўлингиздан келганча ишонч, яхши ният ва бутун иштиёқ билан келишни таклиф қиламан. Бу одамларга ёқади. Одамлар буни қадрлашади. Улар ўзларини сизга ёки сизнинг компаниянгизга керакли деб ҳис қилишади. Ушбу орқали яхши ўзаро муносабатларга пойдевор яратилади. Тамом, “жараён ишга тушди”. Сиз омадга олиб борувчи оқимдасиз.

4-кадам. БАРЧАНИ МАФТУН ЭТАМИЗ.

“Мен ҳозир сизга бир ақлли гап айтаман, фақат сиз ҳафа бўлманг” яхшими?

Омад шунингдек, жинсий жиҳатдан ёқимлилика ҳам асосланади. Бунда биз кимни – эркакними ёки аёлними, мафтун қилаётганимизнинг фарқи йўқ. Ушбу қувватнинг табиати ягона ва шунинг учун барчага бир хил кучли таъсир қилади.

Бу биз ойликка қўшимча тўланиши ниятида ўз бошлиғимизга кўз сузиш кераклигини билдирмайди. Ишдаги ишқ эса хурсандчиликдан кўра кўпроқ муаммо олиб келади, аммо, лекин, бироқ... Наполеон Хил ўзининг “Ўйла ва бой бўл” китобида айнан жинсий қувват моддий томондан юксалишга ва омадга етакловчи омил бўлиб ҳисобланиши ҳақида ёзади. Шу билан бирга, дунёда кўпгина келишувлар жаноб “Х”га “А” хоним жуда ёқиши ва у ўзининг унга бўлган қизиқишини кўрсатиш учун ҳаракат қилиши натижасида амалга оширилади.

Кўпинча кучли жинсий энергияга эга инсонлар ёқимли бўлишади, оламон орасида ўзининг гапириш, кийиниш, таъсир ўтказиш усули билан ажралиб туришади. Бундай инсонларга рад жавобини бериш қийин.

Бунда ўзига бўлган ишонч катта аҳамиятга эга. Агарда сиз ўзингизнинг жозибаторлигингизга шубҳасиз, қатъий ишонсангиз – бу омаднинг ярми. Буни қандай ўрганиш мумкин? Ҳа, бунинг учун мен айтаётган барча маслаҳатларга амал қилиш зарур. Бу билимларни қўллаб, сиз ҳаётдан, инсонлар билан мулоқотдан завқланасиз.

Ўз кўринишингиз билан завқланиб, сиз ўзгача энергия – ҳаёт тўқинлиги, фаровонлик, дадиллик энергиясини тарқатасиз. Сиз нима содир бўлаётганидан хабардормисиз? Инсонларни сизнинг дадиллигингиз, ўзингизни тутишингиз мафтун қилади ва улар беихтиёр сизнинг фикрларингиз ва сўзларингизга қулоқ тутишади. Улар сизга ўхшашни хоҳлашади! Сиз нимага эришаётганигизни тасаввур қиляпсизми! Сиз инсонларга таъсир қилишни бошлаяпсиз. Бунинг аввалига сизнинг ички кучингизга айланган жинсий энергиянгиз асос бўлди.

“Ички кучни топиш” машқи

Агарда сиз бугун ўзингизда ушбу қудратли энергияни ҳис қилмаётган бўлсангиз, сизга ҳақиқатдан ҳам ёқадиган ва чин дилдан мафтун қилган характерингиздаги, ташқи кўринишингиздаги ёки ўзингизни тутишингиздаги бир қатор жиҳатларни аниқлашни таклиф қиламан.

Ўзингизнинг барча ижобий сифатларингиз рўйхатини тузинг. Кўпинча инсонлар ўзида ижобий фазилатларидан кўра, салбий жиҳатларини кўришади. Шунинг учун ўзингизни муносиб баҳолашга ҳаракат қилинг. Сизни чегараловчи тушунчаларни, салбий кўрсатмаларни ва оғир кечган болаликни унутинг. Сиз атиги битта сифат топа олсангиз, уни имкон борича ривожлантиринг. Масалан, сиз санъатни тушунмайсиз, аммо кальмарлар билан спагеттини (ёки қўзиқоринли пирогни) ажойиб тайёрлайсиз. Ушбу

кобилиятингизни ёзиб қўйинг ва бу қўлингиздан келишини мағрурликни ҳис қилинг. Шунда сизнинг қолган барча ижобий ҳислатларингиз ўзи юзага чиқади.

Бу машқ сизнинг онгингизга ўзингизни қулай ҳис қилишингизга ёрдам беради. Ички кучингиз керак бўлганда Сиз ўзингизни кўп ҳолатларда янада ишончлироқ ҳис қиласиз.

Сизга психолог С.Поповнинг ҳайратомуз назарияси ҳақида айтиб ўтмасам бўлмайди. Кимгадир бу фикр мунозарали ёки ҳатто уятли кўриниши мумкин. Бироқ менда ва менинг дўстларимда бунинг ҳаётдаги исботи бор. Асосий ғоя шундан иборатки, аслида жинсий энергия нафақат омад, балки нақд пул ҳам олиб келади (йўқ, бу сиз ўйлаган нарса эмас).

Маълум бўлишича, жинсий жиҳатдан фаол инсон Ягона Она Табиатга худдики у инсоният наслини давом эттириши ҳақида ишора беради. Бунинг учун унга боқувчи сифатида тегишли моддий таъминот, яъни оддий пуллар ажратилади. Шу билан бирга, шўх ҳаёт тарзини олиб бориш шарт эмас. Балки кўрсатилган мавзу бўйича тўлалигича медитация қилиш мумкин. Чунки бизга маълумки Оламнинг ҳазил-мутойиба туйғуси йўқ. Бу медитация Юқори кучлар томонидан сизнинг кучли хоҳишингиз сифатида қабул қилинади ва сизга наслингизни боқиш учун яна маблағ ажратилади. Бунга нима дейсиз?

Хулосани ўзингиз чиқаринг. Мени тўғри тушунинг. Мен айш-ишратга даъват қилмаяпман. Бироқ жинсий энергия кучи ҳақида ўйлаб кўриш мумкин.

Шу ўринда, иш бўйича янги ҳамкор билан учрашувдан сўнг бир омадли тадбиркорнинг “У менга ошиқ бўлиб қолди” деган сўзлари эсимга тушди.

Мен сизга фикрлаш учун маълумот бераяпман, сиз эса уни ўзингизга қандай маъқул бўлса, шундай ишлатинг, келишдикми?

5-қадам. ОМАД ТАРҚАТАМИЗ

Ҳа, ҳа, ниҳоят биз омаднинг муҳим таркибий қисми бўлган кийим, орасталик, ташқи кўринишга етиб келдик. Сиз билан бизни авваламбор, кийинганимизга қараб баҳо беришади, аксессуарларни гапирмаса ҳам бўлади, шундай бўлиб келган, ҳозир ҳам шунақа ва шундай бўлади. Мен соат албатта Картье, костюм Версаче бўлишини назарда тутмаяпман, аммо яхши дид инсонларга керакли таъсир ўтказишда жуда ҳам ёрдам беради.

Орасталик – бу инжиклик эмас, балки бошқа инсонларга бўлган одоб ва ҳурматнинг намоён бўлиши. Инсон билан суҳбат чоғида унинг тиззаси оқарган ғижимланган шимига кўзим тушганда, мен унинг ички ҳолати ҳақида тегишли хулоса чиқараман. Бундай инсонга қандай баҳо бериш мумкин? Авваламбор, у тартибсиз, бетайин, ичкиликка ружу қўйган, демакки ҳамкорликка ишончсиз! Оддий унинг шимига назар солганимда, шундай хулосалар қилиш мумкин. Сиз тушуниб турибсизки, гап ўзи аслида шимда эмас. Бу оёқ кийим бўлиши ҳам мумкин. Бу исқирт портфель ҳам бўлиши мумкин. Бунда арзимаган нарса бўлмайди!

Агарда биз ҳамкор билан ишламоқчи бўлсак, биз унга авваламбор,

ишонишимиз керак. Бунда ташқи кўриниш катта аҳамиятга эга. Мен иш юзасидан кўп музокараларда катнашганман ва шуни айта оламанки, ҳатто кўйлақдаги манжетлар ва илматугмалар ўзаро ҳамкорлик алоқаларини ўрнатишда ўрни бор. Сиз муҳим учрашувга бораётганингизда ёдда тутинг, сизни бошдан оёқ “сканердан ўтказишади”. Муносиб кўринишга эга бўлишга ҳаракат қилинг.

Бизда бизнес-гардероб шаклланаётганидан жуда хурсандман. Барибир спорт кроссовкаларини хизмат костюми билан кийиш узоқ ўтмишда, Берлин девори қулаган жойда қолиб кетганлигини эслатиш ортиқчалик қилмайди. Бироқ баъзида расмий учрашувларда шундай “динозавр”ларни кўришга тўғри келади.

Менга таниш бўлган омадли ишбилармонлар молиявий омаднинг яқинлашишига тўғри танланган гардеробнинг кучи катталигини жуда яхши билишади. Мен ҳеч қачон уларни икки кун кетма-кет битта кўйлақ кийиб юришганини кўрмаганман. Барчаси майда-чуйдагача, ҳатто костюм рангига уйғунлашган пайпоқ рангигача ҳисоб-китоб қилинган ва танланган. Бундай эътибор ўзларини юқори ҳис қилиш ҳамда ўз ҳамкорларидан ишбилармонлик анъаналарига ҳурмат билан ёндашиш имконини беради.

Энди “ғолиблик” ташқи кўриниши бўйича бошқа муҳим жиҳатларга тааллуқли бўлган маслаҳатларни келтирсак.

- Гавдангизга эътибор беринг. Ўртоқлар, сиз ҳеч қачон букчайган қиролни кўргансизми (масалан, шаҳзода Чарльз)? Обрў, ҳокимият, куч гавдани ишончлилиқ билан тутиб юришни, елкаларни очиб, бошни юқори кўтариб юришни кўзда тутади.

Агарда компьютер олдида кўп ўтиришга мажбур бўлиб, бу сизнинг гавдангизга салбий таъсир кўрсатаётган бўлса, оддий усулни қўллаш мумкин. Яъни дорихонада умуртқа поғонасини тўғри туришини таъминловчи мосламани сотиб олиб, уни уйда тақиб юриш мумкин. Бир неча ҳафтада сизнинг қақдингиз тўғирланганини кузатасиз.

- Ўзингизнинг тишларингиз ва оғиз бўшлиғинингизнинг ҳолатини назорат қилиб боринг. Энди сизга маълум, нима учун мен ўзимнинг тиш шифокоримга бундай муносабатдаман? Чунки мен биламан, одамларга оқ, соғлом ва парвариш қилинган тишларни кўриш қанчалик ёқимли. Тасаввур қилинг, сизни каттагина миқдордаги шартномага имзо чекишга ишонтирмоқчи бўлган инсоннинг, юмшоқ қилиб айтганда оғзидан ёқимсиз ҳид келиб турса ва бир неча тишлари бўлмаса. Бундай вазиятда тушуниш учун психолог бўлиш ҳам шарт эмас, сиз шартномани имзолашингиз амри маҳол, шундай эмасми?

Катта косметика компаниялари пардоз-андоз маҳсулотларини сотиш мақсадида гўзаллик фаришталари бўлмасада, жуда яхши парвариш қилинган ёқимтойларни жалб қилишади. Уларни кўрган инсонлар беихтиёр уларга ўхшашга ҳаракат қилиш мақсадида, пардоз-андоз маҳсулотларини сотиб олишади. Ташқи кўриниш омадли ўзаро алоқаларни ўрнатишда жуда муҳим ҳисобланади.

- Қўлларингизнинг ҳолатини кузатиб боринг. Шу ўринда бу эркакларга

хам тегишлидир. Агар сиз, ҳурматли ўртоқлар маникюр – бу бевосита аёлларга тегишли деб ҳисобласангиз, сизни ишонтиришим мумкинки, сиз адашяпсиз. Қўлларнинг чиройлилиги инсонлар билан алоқани ташкил қилишда, айниқса музокаралар столида муҳим ҳисобланади. Менинг суҳбатдошимнинг кир қўлларини, чала олинган тирноқларини кўриб, менда унинг асаб тизими ҳолатининг ёмонлиги тўғрисида беихтиёр иккиланиш юзага келади.

Омад жалб қилиш учун ҳаракат дастури

1. Инсонлар билан мулоқотда мен уларнинг кўзларига қараб, уларга нисбатан қизиқиш ва ҳурмат намоён қиламан.

2. Мен ҳар имкониятдан фойдаланиб, инсонларга ёқимли нарсаларни гапираман. Яхши сўзнинг кадри баланд, шунинг учун мен ишонч, атрофдагиларга муҳаббат ва самимий тилаклар билдиришга ҳаракат қиламан.

3. Мен телефон олдида борганимда ўзимни хайрихоҳлик ва хушмуомалалик кайфиятида суҳбатлашиш одатини ривожлантираман. Шу билан бирга, мен фақат қувончли қўнғироқларни қабул қиламан.

4. Мен жинсий энергия кучи ҳақида биламан ва ўзимнинг жозибалигимга ишонаман. Бу менга инсонлар билан мулоқотда ва керакли натижага эришишимда жуда ёрдам беради.

5. Менинг омадга бўлган иштиёким бундан кейин менинг кийинишимда, гавдам ва бошимни мағрур ва тик кўтариб юришимда акс этади. Мен чиройли ташқи кўриниш инсонларга қандай таъсир қилиши ҳақида жуда яхши биламан. Шунинг учун менинг сочларим, қўлларим, кулгим, тери ва яхши атирнинг енгил ифори аъло даражада бўлишига бор имкониятимни ишлатаман.

Шундай қилиб биз фаровонлик ва омад чўққиларига етишиш йўлининг учдан икки қисмини босиб ўтдик. Нега мен бу ерда музокара олиб бориш ва ташқи кўринишга эътибор бериш кўникмаларига эътибор қаратдим? Чунки омад тушунчаси бевосита инсонлар билан боғлиқ. Агарда мухлислар бўлмаса, юлдуз ҳам бўлмайди, тўғрими? Табиийки, биз олдин бўлажак мижозларни, харидорларни, мухлисларни, сайловчиларни ва ҳ.к. мафтун қилишимиз даркор.

Биз шундай яратилганмизки, бизни омадли инсонлар ўзига жуда ҳам жалб қилади. Булгаковнинг “Мағрур аёл, ҳеч қачон, ҳеч нарса сўрама, айниқса, сендан кучли инсонлардан” сўзлари эсимга тушади. Бирон бир нарса сўраётганларни хўш кўришмайди.

Севги, қувонч, инсонларга эътибор тарқатишни бошланг ва уларнинг сизга бўлган муносабати ўзгараётганини сезасиз. Инсонлар ўзлари сизга керакли бўлган нарсаларни ҳеч қандай илтимоссиз таклиф қилишни бошлашади.

Инсоннинг кўриниши қувноқ бўлганда, яхши кийинган ва инсонларга меҳр таратаётганда, у нимага интилса, барчасига жуда ҳам ёқимли кўринади. Тушуняпсизми? Сиз қанақа бўлишни хоҳласангиз, шунақа бўлинг – қонун шунақа ва сиз энди бундан хабардорсиз.

Шундай қилиб, омадни гўзаллик, ёшлик, қувонч, ҳаёт завқи ва инсонларга муҳаббат орқали қидиринг. Омаднинг сизнинг ҳаётингизда пайдо бўлишдан бошқа йўли қолмайди.

Мундарижа:

Кириш

1-қисм. Онгда бунёдкорлик кучини уйғотиш

1-боб. Худо ҳаққи, ўзингизни севинг!

2-боб. Орзуларни рўёбга чиқариш дастурини тўғри йўлга қўямиз

3-боб. Атрофимизда омад майдонини вужудга келтирамиз

4-боб. Агар истакларимиз амалга ошмаса, нима қилиш керак?

2-қисм. Ўз имижимизни тўғри танлаймиз – муваффақият томон йўлдамиз

1-боб. Муваффақият ва машҳурликка эришиш учун ўзингизни гўзаллик ва саломатлик сари дастурланг

2-боб. Соатларни орқага сурамиз

3-боб. Инсонлараро муносабатларнинг асоси

Наталья Правдина

Ўзимга омадни жалб этаман

Таржимон:

Нигора Муҳамедова

Муҳаррир:

Ҳамро Ортиқов

Техник муҳаррир:

Муҳриддин Ғамроев

Мусаллиҳ:

Дилшода Аввалбоева

Нашриёт лицензияси:

А1 № 221 – 2012 йил 16 ноябр

Теришга берилди: 18.01.2016. Босишга рухсат этилди: 18.02.2016. Бичими: 84x108 $\frac{1}{16}$.
Офсет босма. Times гарнитураси. Шартли босма табоғи: 6,0. Нашриёт босма табоғи:
7,25. Адади: 1000 нусха. Буюртма: № 08-16. Баҳоси келишилган нархда.

Нашриёт манзили:

«Yurist media markazi» нашриёти,
Тошкент шаҳри, Отчопар кўчаси, 82-уй.

Босмахона манзили:

«Sirius media» МЧЖда чоп этилди.
Тошкент шаҳри, Бобур кўчаси, 4-уй.