

ҒАЙРИИХТИЁРИЙ
ОНГ
МУҶИЗАЛАРИ



ДЖОН КЕХО

Жон КЕХО

ҒАЙРИИХТИЁРИЙ ОНГ МЎЪЖИЗАЛАРИ

Муваффақият: мантиқ ожиз бўлганда, ғайриихтиёрий онгнинг яширин имкониятлари кундалик ҳаётнинг энг мураккаб муаммоларини ҳал қилади.

Жон Кехо 1975 йилдан бошлаб инсон мияси фаолиятини ўрганиш ва англаш учун уч йил цивилизациядан узоқда, ўрмонда яшади. Турли илмий ва диний манбалардан йиғилган маълумотлар, шунингдек кузатиш ва тажрибалари асосида ўзининг дастлабки онг салоҳиятини гоят муваффақиятли ривожлантириши дастурини ишлаб чиқди. 1978 йили ишлаб чиққан тамойиллар асосида одамларни ўқита бошлади. 1980 йилдан бошлаб унинг маърузалари бутун дунёда катта эътибор қозонди.

Сўнги йигирма йил давомида Кехо ўз таълимотини ўқитмоқда. Ҳозир у хотини билан Тинч океанининг шимолий-шарқий соҳилида яшаб, янги китоблар нашр қилдириб, маърузалар ўқимокда.

Ташаккурнома

Мен ўзимнинг оғзаки маърузаларимни қозоғга туширишга ёрдам берган Жойс Гамильтондан миннатдорман. Унинг раҳбарлигида бу китоб дунёга келди. Шунингдек, рисола ни нашр қилишга маслаҳат ва ёрдамлари учун Рик ва Дженнифер Беайстрога , “Китоб яратилиши керак” - деган қабътий талаб билан мени ёзишга ундаган ҳамкорим ва дўстим Сорайе Отманга, ниҳоят муҳаббати, қўллаб-қувватлашлари ва ғамхўрлиги учун Силвияга ташаккур билдираман.

Ҳаммангизга раҳмат!

Жон Кехо

КИРИШ

Сизларни янги ҳаёт бошлаш учун зарур бўлган бир қатор муҳим усуллардан воқиф этмоқчиман. “Файриихтиёрий онг мўъжизалари” китобида онг салоҳиятидан оқилона фойдаланадиган кўп одамлар тақдирини мисол келтираман ва бу самарадорлик сабабини тушунтираман.

Оллоҳ бизга берган имкониятлардан фойдаланиб кўзланган мақсадга етиш - бу ғаройиб иш. Китобим бунинг учун керак бўлган зарурий усуллар билан таништиради. Сиз эса улардан кундалик ҳаётда фойдалансангиз бас.

Йигирма йил давомида мен юз мингдан ортиқ одамларга мана шу тизим бўйича маъруза ўқидим. Энди китоб орқали ушбу тизим билан миллионлаб кишилар танишиши мумкин. Рисолани илк бор қўлга олган бўлсангиз, хуш келибсиз!

Сизларга омад тилайман!

1-БОБ. ВОҶЕАЛАРГА БОШҚАЧА НИГОҲ.

Дўстим Горацио, дунёда доғишмандларнинг ҳам тушига кирмаган кўп нарса бор.

Шекспир

Мия кучидан фойдаланиш учун физика қонунларини билиш ёки воқеалар моҳиятини англаш шарт эмас. Ахир сиз машина ҳайдашингиз учун карбюратор тузилиши ёки ўт олиш тизимини билишга мажбур эмассиз. Автомобил мутахассислари озчиликни ташкил қилади, лекин бу ҳол кўпчиликнинг машина ҳайдаш ҳуқуқини чекламайди. Онг имкониятларидан фойдаланиш ҳам худди шундай, бу тизим асосларини ҳар ким ўзлаштириши ва кундалик ҳаётида кўллаши мумкин. Биз воқелик моҳиятини ва кейинги йигирма йил давомида қилинган ҳайратланарли илмий кашфиётларни ўрганишдан бошлаймиз. Улар бизга мия ўз шахсий воқелигини қандай яратишини тушунтиради. Кашфиётчиларнинг таъкидлашича, фикрий тасаввур бу шунчаки пуч орзу, хом хаёл эмас, балки ижодий жараёндир. У инсоннинг ички куч-қувватини йўналтириш ва назорат қилишига, воқеаларни ўзаро уйғунлаштириб, тасаввурни рўёбга чиқаришига ёрдам беради.

Мияда мана шундай қудратли куч борлигини тушунган одамгина онг, илҳом, дуо ва ички сезгирлик ғайритабiiй ҳодиса эмас, балки муайян қонуниятларга бўйсунувчи ва инсон ихтиёридаги жараён эканлигини билади. Бу қонуниятларни илмий атамаларсиз содда услубда баён этилса, ҳар ким уни тушунишга қодир.

Мен сизни мана шу қизиқарли кашфиётлар оламига олиб кирмоқчиман.

Замонавий физика борлиқни тўхтовсиз ҳаракатланувчи, ҳадсиз яхлит тизим деб тушунтиради. Унинг доим ҳаракатда бўлган қисмлари бир-бирига таъсир этиб туради. Хуллас, олимлар неча минг йиллардан буён сўфийлар, башоратчилар

айтган фикрга қўшилмоқда. Биз битта улкан борлиққа тегишли заррачалармиз.

“Битта майса юлинса бутун борлиқ сесканар” деган қадимги донишманд. Эндиликда ҳеч ким зарра шунчаки моддийлик эканлигига ишонмайди. Бу зарралар бир ҳовуч куч-қувватдир. Улар макондан-маконга кўчиб, баъзан алоҳида, баъзида бошқа бир куч уммонига қўшилиб яшайди. Хатто тоғ ҳам куч-қувватнинг шўх рақси натижасидир. Тирик ва ҳаракатчан борлиқнинг бир қисми сифатида биз ҳам худди шундай жўшқин ҳаёт кечира оламиз.

Борлиқ улкан - ГАЛАГРАММА

Голограмма-бу бир бутун нарсани ўзини ташкил этган, ҳар бўлақда намоён бўлишидир. Масалан, денгиз юлдузининг бир қисми кесиб олинса, кемтик қайта тикланади. Бундан ташқари, ўша жойдан янги юлдуз ўсиб чиқиши мумкин. Чунки унинг ҳар заррасида ирсий код мавжуд. Бу ҳолат 1947 йили Денис Гарбор томонидан аниқланиб, у бу кашфиёти учун Нобел мукофотини олган.

Бир неча йил аввал голограммалар кўргазмасида антиқа фотосуратни кузатдим. Унда тик турган аёл тасвирланган. Расмга ўнг томондан қаралса, чекиб турган аёлни кўриш мумкин. Чап томондан кузатилса, яна бошқа ҳолат: аёл ишва-ноз қилмоқда. Агар бу расм синиб парча-парча бўлганда ҳам, сиз ўйлагандек қайсидир қисм аёлнинг қўйлаги ёки юзини эмас, яхлит расмни акс эттиришини кўрасиз. Расмнинг ҳар бир синиғига уч томондан қараб, аввалгидек уч хил манзаранинг гувоҳи бўлиш мумкин.

Мана шу нуқтаи назардан ҳаёт ҳам голограмма, мия ҳам голографик таъсир асосида ишлайди, деб хулоса қилинмоқда. Мия ўзида бутун борлиқни акс эттира оладиган голограммадир. Бу ғоянинг муаллифлари икки буюк заковат соҳиби Эйнштейннинг шогирди Дэвид Бом ва квант физикаси бўйича мутахассис Карл Прайбрамдир. Тасодифан иккала олим ҳам фаннинг бошқа-бошқа соҳаларида изланиб, бир-биридан мустақил равишда шундай хулосага келган. Бу кашфиётнинг тарафдори Дэвид Питнинг айтишича, “фикрлаш жараёни билан моддий дунё бир-бирига биз ўйлагандан ҳам қаттиқроқ боғланган.” 1979 йили Принстон

Университетининг декани Жан “Моддийликни аниқлаш ва тушуниш дастури”ни ишлаб чиқди. Минглаб тадқиқод ўтказган Жан қуйидаги хулосага келди: “Онг бевосита моддийликка таъсир этади.”

Онг ва моддий дунёнинг ўзаро боғлиқлиги энди янгилик эмас. Онг - бу энг нозик ва жўшқин кучдир. Бу фикр нима учун орзу, хаёл, тасаввур ва қўрқув ҳаётни ўзгартиришга қодирлигини, онг яратган образ моддийлашишини тушунтиради.

Инсон ўзини борлиқнинг бир қисми, онги эса ҳаётни ўзгартирувчи омил эканлигини тушунсагина фаол ва ижодий ҳаёт кечиради. Энди у чеккада бетараф томошабин бўлиб турмайди, у қаерда нима қилмасин, унинг фикри дунёни ўзгартиради. Эйнштейн шундай деган:”Кашф қилиш худди тоққа чиқишдек, кўз олдинда янги ва кенгроқ манзара пайдо бўлади”

II-БОБ. ОНГ.

*Ҳар бир фикрим осмонда улугвор оловранг
харфлар билан ёзилган ва уни ҳамма кўрапти,
деб ўйланг, аслида ҳам шундай.*

Мирдад китоби

Фикрларимизни рўё деб қабул қилсақгина биз ички ва ташқи дунёларимиз орасидаги боғлиқликни англашимиз мумкин.

Бир вақтнинг ўзида биз икки оламда яшаймиз. Ички ҳис-туйғуларимиз ва ташқи одамлар, воқеалар оламида. Ташқи ва ички дунёни бир-биридан ажрата олмай, зоҳирий дунёга ҳаётимизни топшириб, ички дунёмизни фақат акс эттирувчи кўзгуга айлантирамиз.

Тақдир тақозосига кўра, инсон яшаб турган муҳитини унга тўхтовсиз муносабат билдиришни тўхтатгандагина ўзгартира олади.

Онг - қудратли куч, унинг таъсирини ҳаётнинг ҳар бир соҳасида сезасиз. Бизнинг омадли ёки омадсиз бўлишимиз фикрларимизга боғлиқ. Ҳар битта зарра ўз куч-қувватига эга экан, фикрлаётиб улкан қувватни фикр кўринишида осон ва тез бошқараётганингизни тасаввур қилиб кўринг-а! Фикр доим ўз исботини топишга ҳаракат қилади. Ўзининг моддий аксини топиш фикрнинг табиий эҳтиёжидир.

Биттагина фикр катта кучга эга эмас, лекин уни тинимсиз такрорлаш орқали ғоянинг салоҳиятини ошириш, жамлаш ва мақсадга йўналтириш мумкин. Фикр қанча кўп такрорланса, у шунча тез моддийликка айланади.

“Кучсиз ва тарқоқ фикр-кучсиз ва тарқоқ кучдир ва қатъий ва жамланган фикр-ишончли ва яхлит куч демак”

Буни тушуниш учун кўз олдингизга қуёш нури тушиб турган лупани келтиринг. Уни ҳар томонга қимирлатаверсангиз нур тарқалиб кетади, лекин уни керакли баландликда ушлаб

турсангиз нурлар бирлашиб ўт чиқариши мумкин. Фикр билан ҳам худди шундай хавфли ўйин ўйнаса бўлади. Фикрларни фақат бир мақсад сари йўналтирилсагина улар амалга ошади. Эътиқодингиз, қўрқувингиз, ташвиш, хоҳиш каби фикр сизга, сиз орқали атроф -муҳитга таъсир этади.

Кўпчилик миясидаги фикрларга эътибор бермайди. Мия қандай ишлайди, нимани истайди, нимадан қўрқишини ўйлаб кўрганмисиз? Одатда биз овқатланамиз, ишлаймиз, гаплашамиз, режа тузамиз-у шу пайт нима ҳақида ўйлаётганимизга эътибор бермаймиз.

Балки ҳар бир фикрнинг яхши ё ёмонлигига қараб бир доллардан бериб олганимизда, ўйлаб фикр юритган бўлардик. Ҳар куни миямизда пайдо бўладиган минг хил фикрларни сизга фойда ёки зарар келтиришини ҳисоб-китоб қиладиган бухгалтерияни тасаввур қилиб кўрингчи! Ҳамма ўз-ўзидан фикрларини синчковлик билан назорат қилиб фақат фойда келтирадиган ғоялар ҳақида ўйлаган бўларди. Ҳаётда эса биз ёмон фикрларимиз жаримасини ўз куч-қувват ва соғлиғимиз билан тўлаймиз. Борлиқ биронта ҳам фикримизни жавобсиз қолдирмай, ўрнида тўлов талаб қилади.

Одамнинг ички дунёси жонсиз нарсалардан иборат эмас. Ҳар бир фикр мияда ўзининг ўчмас изини қолдиради. Истайсизми йўқми ўйлаётиб сиз ҳаётингиз сценарийсининг муаллифига айланасиз.

Демак, янги ҳаёт бошлашнинг энг биринчи шarti: **бор-йўғи фикрларингизни назорат қилиб, уларни йўлга солинг.**

Ҳар бир одам ўз ҳаётини ўзи яратади. Буни тушуниш учун ҳаётингизга танқидий кўз билан қаранг. Бой бўлишни истайсиз-у, доим етишмовчилик ва қимматчиликдан нолийсиз. Ўзингизда йўқ нарсага ёпишиб олгансиз. Тўқчиликни орзу қиласиз, аммо онгингиз муҳтожликдан ташвишланишга кўниккан. Бу аҳволда ҳеч ҳам косангиз оқармайди. Аслида, янги иш топсангиз, ижодий қобилиятингизни кўрсата оладиган фаолият билан шуғуллансангиз, ишингиз юришиб мўмай даромад топасиз. Лекин сиз ўзингизни бундай иш йўқлигига доим ишонтириб келасиз. Натижада ҳеч қачон яхши ишни тополмайсиз.

Балки сиз дилкаш, қаътий, эркин бўлишни истарсиз? Аммо

негадир ўзингизни доим уятчан, гапи қовушмайдиган одам деб биласиз. Иродали бўлишни орзу қиларсиз, ammo миянгизда сусткашман деган фикр ҳукмронлиги туфайли қачондир кучли бўламан деб ўзингизни овутиб юраверасиз.

Хуллас, қуруқ истак билан иш битмайди. Ўз-ўзидан ҳеч нима ўзгармайди. Хатто кунига 20 соат ишлаган тақдирингизда ҳам натижага яхши эришолмайсиз. Олдинга қадам ташлашдан аввал фикрларни янгилаш зарур.

“Борига берилади, йўғидан бори ҳам олиб қўйилади” *Евангелия 19:26*

Биринчи бор бу фикрни ўқиганимда у менга ўта ноҳақдек туюлганди. Аксинча, муҳтожга берилиб, бойдан олингани яхши эмасми? Кўп ва хўб ўйлагач мен бу гапнинг теран маъносини англадим. Инсонга фикрлаш орқали яхши ё ёмон яшашдек танлов ҳуқуқини берилиши энг юксак адолат-ку! Ҳар кимда танлаш ҳуқуқи бор экан, одам фақат ва фақат ўзидан ўпкалаши керак.

Омадли бўлмоқчимисиз? Унда сизга фақат муваффақиятни кўра оладиган онг керак. Бой одамнинг онги ва кайфияти фақат тўқчилик ва фаровонлик ҳақидаги фикрлар билан банд бўлади. У бошқача фикрлай олмайди.

Унга мазза-да! -дерсиз. Омади чопгандан кейин ўйлаш ҳам, орзу қилиш ҳам осон. Менинг аҳволим бошқача. Менга омад кулиб боқмайди, мухтожман. Шароит мени сиқиб қўйган.

НОТЎҒРИ! АСОССИЗ ГАП!

Сизга ҳеч қандай шароит ёки бирор шахс халақит бераётгани йўқ. Йўлингиздаги ягона ғов бу фикрларингиздир. Тўғри фикрлаш усулини ўзлаштириш учун озгина хафсала ва тажрибанинг ўзи кифоя. Фикрларни ўзгартиргандан сўнггина атроф-муҳитингиз ўзгаришининг гувоҳи бўласиз. Янгича фикрлаш сиздан бир қадам олдинда юриши шарт.

Ҳаётдан нимани исташингизни билиб олинг. Соғ бўлишни истайсизми? Унда саломатлик онгини ривожлантинг. Ҳокимиятга интиласизми? Ҳокимият тафаккурини ишлаб чиқинг. Бойлик муҳимроқми? Демак, давлатни кўзлайдиган фикрлаш усулидан фойдаланинг. Унутманг, дунёда ҳамма нарса имконият тариқасида берилади.

Шуниси қувонарлики, инсон ўтмиши ва ҳозирги шароитига қарамай онгини керакли йўналишда ишлатса, албатта, мақсадига етади. Бу ажойиб имконият ҳар бир одамда бор.

Ундан фойдаланиш учун бой ёки иқтидорли бўлиш шарт эмас. Сиздан фақат қатъият билан бироз вақт талаб қилинади. Шугина, холос! Қолганини онг бажаради.

Онг худди боққа ўхшаб парвариш талаб қилади. Сиз боғбонсиз ва уни обод қилиш ёки қаровсиз қолдириш сизнинг ихтиёрингизда. Унутманг, қилган меҳнатингиз ё лоқайдлигингиз “ҳосили”ини албатта оласиз.

Сизни ўраб турган воқелик - бу фикрларингиз маҳсулидир. Бу фикрга қўшилишингиз ё уни рад этишингиз мумкин. Тафаккурингизни фойдангизга ишлатишингиз ё уни ўз ҳолига ташлаб омадсиз бўлиб юришингиз мумкин. Ҳар доим ҳаётингиз тасаввурингиздан бошланади.

III-БОБ. ТАСАВВУР ЁКИ УШАЛГАН ОРЗУ.

Миямда қеч қандай фикр йўқ, лекин онгим неча юз мингта тушунчаларни дунёга келтиришига қодир.

Ралф Уолдо Эмерсон

Ғалаба калити нимада? Омадлиларнинг омадсизлардан нима фарқи бор?

“Ғалабаларимнинг бари миямда”- дейди мультимиллионер, йирик тадбиркор, киноюлдуз ва спортчи Арнолд Шварцнегер кичкиналигимданоқ мен ўзимни худди ҳозиргидек бўлишимни орзу қилганман. Бугунги муваффақият, машҳурлик ва бойликка эга бўлиш ҳақида умуман шубҳаланмаганман.” Мия имконияти ҳақиқатда мўъжизадир. «Мистер Жаҳон» унвонига эришмасимдан олдин неча минг марта ўзимни ғолиб деб тасаввур қилганман. Кино соҳасида ҳам шундай. Ўзимни иқтидорли ва кўп пул топадиган актёр деб ўйлардим. Олдиндан омадим келишини билиб, ундан лаззатланардим.

1976-1982 йилгача фристайл бўйича Европа Кубогини қўлга киритган жамоа аъзоси Крис Полайн шундай дейди:” Машғулотлардан ташқари биз онгдан самарали фойдаланиш мақсадида психолог билан ҳамкорлик қилдик. Машқлардан кейин биз медитация ҳолатида хаёлан қайтадан масофани босиб ўтардик. Машғулотларимизга қандай жиддий ёндошган бўлсак, бу ишга ҳам ўшанча диққат-эътибор ажратдик. Спортдаги муваффақият кўп жиҳатдан бажарадиган машқни олдиндан аниқ тасаввур қилишига боғлиқ.”

Крис нафақат олтита олтин медал соҳиби, балки тадбиркорлик ва спорт бўйича компания раҳбари ҳамдир.

Браян Эдвард суғурта билан шуғулланади ва кунда уйқуга кетишдан олдин хаёлан эртанги музокараларни тасаввур қилади. У ўзини одамшинаванда ва осонлик билан мижозларни шартнома тузишга кўндирадиган ходим деб хаёл қилади. Браян

бу машқни уйқудан кейин ва олдин беш дақиқа давомида бажаради.

Натижа бир кунда у ҳамкасблари ярим йилда ҳам сотиб улгурмаган миқдордаги суғурта полисларини пуллаб юборди.

Ўз олдига уч хил мақсад қўйган уч киши, бир хил усулдан фойдаланганини гувоҳи бўлдингиз.

Визуал кўриш - бу ҳаёлан тасаввур қилиш, репитиция, ўзини олдиндан шу вазиятга тайёрлашдир. Одам ўзини интилаётган нарсасининг эгаси, вазиятнинг ғолиби деб тасаввур қилсагина унга эриша олади.

Дейлик, сиз дадил бўлишни истайсиз. Тасаввурингизда қаътий инсон образини яратинг. Иккиланмай ва мустақил равишда қарор қабул қилаётганингизни, истаган одам билан гаплашаётганингизни тасаввур қилинг. Одатда жаҳлингизни чиқарадиган ё ўзингизни ноқулай ҳис этадиган вазиятлардан ҳазил-мутойиба билан чиқиб кетаётганингизни кўз олдингизда гавдалантиринг. Дўстларингиз сиздаги ижобий ўзгаришни мақташаётгани ва кайфиятингиз чоғ бўлиб юрганингизни қанча кўп ўйласангиз, истагингиз шунчалик тез амалга ошади.

Тасаввур қилиш шартлари

1. *Нимага эришмоқчи бўлаётганингизни аниқланг. Имтиҳондан ўтишимми, лавозим кўтарилишиними, пул топишимми.*

2. *Ўзингизни бўш қўйиб, бир неча дақиқага ишдан холи равишда танангиз ва руҳингизга дам беринг.*

3. *5-10 дақиқа давомида истагингиз амалга ошаётганини тасаввур қилинг.*

Мақсадингизни рўёбга чиқиш эҳтимоли ҳақида эмас, балки у бевосита амалга ошиши тўғрисида ўйланг. Тасаввурингизни орзу деб эмас рўё ҳақиқат деб қабул қилинг. Миянгида кичик видеофилм яратиш унда бош қаҳрамон бўлиб яшанг. Бу тасаввурдан бошқа нарса эмаслигини билсангиз ҳам, тасаввур мақсадингизнинг андозаси эканини унутманг. Бу манзара бизга куч ва ишонч берадиган ягона манбадир.

Тасаввурингизни ишлатишдан чўчиманг. Унда сизга етишмаётган барча камёб хислатларни бор деб ўйланг. Хаёлий образ ҳаётий бўлиши учун унга иқтидор, қаътият ва матонат ҳада этинг. Сиз худди охири бахайр бўлиб тугайдиган фильм тамоша

қилгандек бұласиз. Тасаввури кучли одамлар ҳар қандай вазиятни ипидан-игнасигача кўз олдиға келтиради.

Айримлар эса мақсадини умумий манзара кўринишида тасаввур қилади. Ҳар иккала усул ҳам самарали бўлиши учун кунда беш дақиқа вақтингизни аяманг.

Аниқ тасаввур қилиш. Мақсадингиз амалға ошишини олдиндан босқичма-босқич режалаштиринг ва шу режа бўйича рол ўйнанг.

Эркин тасаввур. Ниятингиз рўёбға чиққунича фикрлар, образларнинг алмашиниши, эркин ҳаракатланишига имкон беринг.

Юқоридаги икки усул фойда бериши бу машқни такрорлашға боғлиқ. Кўпчилик биринчи марта тасаввурини ишлатишға қийналади. Ҳамма нарсани ақл билан ўлчашға ўрганганимиз учун дастлаб исталган ҳолатни гавдалантириш қийиндек туюлади. “Фильм”ингиз биринчи уринишданоқ тугалланган бўлиши шарт эмас. Тўхтовсиз ўз устида ишлаган одамгина тасаввур қобилиятини чексизлигини англайди. Манаман деган режиссёр ҳам сиз яратган фильмдек табиий ва ишонарли кино ярата олмайди.

Айтиш керакки, бир-икки марта машқ қилиш билан иш битмайди. Ниятингиз онгга мустаҳкам муҳрланиши учун ҳафталар, ойлар керак бўлади.

Мабодо шубҳа туғилгудек бўлса (бу эса аниқ!), унга эътибор қилманг. Унга қарши бошқа ҳеч нарса қилолмайсиз. Қўрқув ва хавотир ўз-ўзидан пайдо бўлиб йўқолиб кетадиган нарса. Машқ қилишда давом этаверинг.

Тасаввур қилишнинг икки шарти

1.Ниятингиз шу дақиқада амалға ошаётгандек, “бу нарса айнан мен билан рўй берапти” деб ўйланг. Ўзингизни қандай тутаётганингиз, овозингиз ва юз ифодаларини тасаввур этиб ролға кириг.

2.Мақсадингизни кунда камида бир марта кўз олдингизға келтиринг. Ҳар куни машқ қилинг. Такрорлаш - муваффақият гаровидир.

Миянгизға қаттиқ ўрнашиб қолган ҳар қандай фикр ҳаётингизға таъсир этади.

Психолог Алан Ричардсоннинг ҳужжатларда қайд этилган тажрибасини мисол келтираман.

Талабларнинг баскетбол жамоаси уч гуруҳга бўлиниб тадқиқ этилган. Биринчи гуруҳ ўйинчилари ҳар куни машғулотга қатнаган. Иккинчи гуруҳдагилар умуман шуғулланмаган. Учинчи гуруҳдагилар эса машғулотга қатнамай, тасаввурда машқ бажарган. Ҳар куни ярим соат улар ўзларини тўп ураётган, рақибни алдаб ўтаётган, йирик ҳисоб билан ғалаба қазонаётган деб тасаввур қилган. Бир ойдан сўнг учала гуруҳ текширувдан ўтганда, биринчи гуруҳдагилар натижани 24%га яхшилаган, иккинчи гуруҳдагилар эса умуман натижани яхшилаш олмаган. Учинчи гуруҳ иштирокчиларининг натижаси эса биринчи гуруҳники билан бир хил бўлиб чиқди.

Ижодий тасаввурдан кучлироқ нарса борми? Тўғри ишлатилган тасаввур инсондаги энг муҳим қобилиятдир. Исташда давом этинг, мақсадингизга элтадиган йўл ва усул шубҳасиз топилади.

Лос-Анжелесда туғилган актриса Кэрол Бернетни бувиси катта қилган. Нафақа пули билан учма-уч яшайдиган бу оила жуда қашшоқ эди. Шундай оғир шароитига қарамай қиз келажаги порлоқ бўлишидан умуман шубҳаланмаган.” Бирон марта ҳам университетга киролмайман деган фикрга бормаганман. Мен маърузаларга қатнашим, талабалар шаҳарчасида яшаб, катта иштиёқ билан билим олаётганимни тасаввур қилардим. Бу фикр менга туну кун тинчлик бермасди. Ҳеч қандай имкониятим бўлмаса ҳам, ўзимча талабалик бахтидан маст бўлиб юардим.”

Хўш, у маблағни қаердан олди?

“Мақтабни битириш арафасида эдим. Бир куни почтани қарасам унда менга юборилган конверт ётибди. Унинг маркаси бор эди-ю, лекин почтанинг муҳри йўқ эди, ичида менинг бир йиллик ўқишимга етадиган пулдан бошқа ҳеч нарса йўқ, мен ҳалигача пулларни ким юборганини билмайман.”

Агар тасаввурингизни ишлатсангиз сиз ҳам Кэролга ўхшаб конверт тўла пул топиб оласиз, дегани эмас. Лекин бир нарсага кафилман, вазият албатта, сизнинг фойдангизга ҳал бўлади.

IV- БОБ. ТАСАВВУРНИ БОЙИТИШ.

*Мақсад ниятга айлангач, унинг амалга
ошиши вақт ҳукмига ҳавола.*

Лиллиан Уайтинг

Тасаввурни ўзига хос видеофильм деб олсак, унга фикр ва ҳиссиётнинг қўшилиши худди дубляжга ўхшаб фильмни жонлантиради. Дейлик, менеджер ва бошлиқларингиз қатнашадиган тақдирот маросимини бошқаришингиз керак. Агар бу ишни удаласангиз лавозимингиз кўтарилишини биласиз. Демак, сиз маросимни муваффақиятли бошқарганингиздан бениҳоя хурсанд бўлганингизни, ҳаммани лол қолдирганингизни ва ниҳоят лавозимингиз кўтарилиши муносабати билан сизни табриклашаётганини тасаввур қиласиз. Вазифангизни аъло даражада удаладингиз, барча ҳадиклар ортда қолди.

Тасаввурни ҳиссиёт, кечинмалар билан бойитишда сиз нима қилишни эмас, қандай қилишни ўйлайсиз. Бу ерда инсон ўзини қай ҳолатда фараз қилишни ўрганади. Омадингиз келди, уни қандай кутиб оласиз? Енгил тортасизми, ҳайратланасизми ё асабийлашасизми? Ўзингизни қандай тутишингиздан қаътий назар, омад сабабчи бўлган туйғуларни бир- бир бошдан кечириб чиқинг. Ниятимга етдим, деган қаътий ишонч билан яшанг, ҳаммаси яхши бўлиши керак деб асабийлашманг. Мақсадингиз хотирангизда амалга ошган холда муҳрланиб қолсин. “Удалашим керак” деган гапни “Удалаб бўлдим” шиорига алмаштиринг. Ҳамма ташвиш ортда қолди, сиз ютдингиз, ғалабадан лаззатланиб, ўзингизни табрикланг, хурсандчиликдан сакраб қичқиринг. Рўёбга чиққан орзуингиздан такрор ва такрор ҳаяжонга тушинг.

Мақсадни қандай амалга оширганингизни аниқ кўриш шарт эмас. Тасаввур қандай йўл тутиш кераклигини ўзи айтиб беради. Диққатингизни кўпроқ жисмоний сезгиларга қаратинг, юзингизга

югурган қизиллик, кўксингиздан чиқиб кетгудек дукиллаётган юрак, терлаган кафтларингиз...

Инжилда Исонинг шогирдлари ундан ибодат қилишга ўргатишни сўрашади. Исо шундай жавоб беради: "Ибодат чоғи сўраган ҳар қандай нарсангизни олдим деб ишонинг. Албатта, шундай бўлажак." Эътибор беринг, сиз истаган нарсангизни олаяпман деб ибодат қилсангизгина оласиз, бўлмаса йўқ. Сиз нафақат сўровчи, балки ички ҳис-туйғулар дунёсини жумбушга келтириб ҳаёт кечирувчи мавжудотсиз. Онг қудратини тушунган, унинг ишлаш самарадорлигини билган ҳар қандай инсон бу ўта кучли жараён эканини англайди.

Мен сизларга икки дўстим - Билл ва Женет Хендерсонлар билан рўй берган ҳодисани айтиб бераман. Бу оила қишлоқдан шаҳарга кўчиб келмоқчи бўлди. Катта оила ўзининг ҳамма аъзоларини сиғдира оладиган уйни топиши қийин эди. Шаҳардаги уйлар қиммат, Хендерсонларнинг болажон оиласи тор уйга сиғмаслиги аниқ. Бундан ташқари, улар катта боғи бор уйни арзонга олишни мўлжаллашди. Ҳамма бир овоздан бундай уйни топиб бўлмаслигини таъкидларди. Аммо Хендерсонлар ҳеч кимга қулоқ солмади. Билл ва Женет биргаликда янги уйларини тасаввур қилишар ва бунга болаларини ҳам ишонтиришарди.

Икки ойдан сўнг улар мени янги уйга меҳмонга чақиришди. Биз катта боғ бўйлаб роса айландик. Боғдаги гуллар, дарахтларга қараб, мезбон уларни қишлоғидан олиб келган шекилли деб тахмин қилса бўлади. Кейин улар мени уй бўйлаб "экскурсияга олиб чиқишди." Ҳар бир бола учун алоҳида хона ва дам олиш учун катта зални кўриб лол қолдим. Бунинг бари ҳамёнбоп нархда.

"Мўъжиза!- дедим мен.- Бу ахир мўъжиза-ку!"

Биллнинг жавоби онг имкониятларини теран тушунган одамнинг сўзлари эди: "Йўқ,-деди у.- Биз бунга ажабланмадик. Биз икки ой олдин шу уйнинг эгаси бўламиз, деган қарорга келганмиз." У бу гапни шундай ишонч билан айтдики, унинг фикрига қўшилмай иложингиз йўқ. Билл ва Женет ўз ҳуқуқларини аввал ички дунёларида талаб қилиб унга эришганлар. Улар уйни қачон ва қаердан топиш ғамини емаган. Бор-йўғи ўзларини уй эгаси деб тасаввур қилишган, холос. Икки ой аввал улар бундай

ховли борлигидан беҳабар эди, лекин улар нима исташаётганини аниқ билган.

Ҳозир Хендерсонлар порлоқ келажакни кўзлаб бу усулни фарзандларига ҳам ўргатишмоқда. Ота-она фарзандига ўз имкониятини кашф этишдан ортиқ яна қандай яхшилик қилиши мумкин?!

Нима исташингизни билиб олгач, ҳис-туйғуларни ишга солинг. Бундай имконият ҳаммада бор. Мақсадингиз пойдевор бўлса, ҳис-туйғулар унга қурилган бинодир.

Тасаввур машқи худди жисмоний машғулотдек мунтазам бажарилсагина хом хаёлдан фарқ қилади. Бу ўз-ўзини алдаш эмас. Сиз бефойда пуч хаёллар кетидан қувмайсиз. Куннинг қайси вақтида тасаввур машқини бажариш қулайлигини аниқлаб, унга қаътий риоя қилинг. Нимани исташингиздан қаътий назар сизда доим эришганлик ҳисси яшасин. У сизники, бундан хурсанд бўлинг, ҳайратланинг.

Тасаввурни бойитиш самарадорлигининг икки шарти.

1. Бу усулдан фойдаланаётиб интилаётган нарсангизга эришиб бўлдим, деб ўйланг.

2. Машқни қанда қилмай ҳар куни камида беш дақиқа давомида бажаринг. Ҳафтада ярим соат бажаргандан кўра, ҳар куни такрорлаган самаралироқ.

У-БОУ. ТАЗЎИДЛАШ.

Фикрлаш имконияти чекланмаган, унинг самараси эса доимий. Лекин инсон тасаввурини тўғри ишлатишга вақт ажратмай, уларни ўзбўларчиликка ташлаб қўяди.

Таъкидлаш мен билган усуллар орасида энг осонидир. У неча асрлардан буён динда дуо кўринишида ишлатилади.

Таъкидлаш - бу одам турли вазиятларда овоз чиқариб айтиши керак бўлган фикрлар. Машина ҳайдаётиб, навбат кутаётиб, уйқудан олдин ва умуман исталган вақтда бу ишни қилиш мумкин. Истагингизни жумла кўринишида бир неча бор айтсангиз кифоя.

Мисол учун сиз ноқулай вазиятга тушиб қолдингиз. Таъкидлаш усулини қўллашнинг айна вақти. Шошилмасдан мана бу гапни такрорланг “Мен тинчландим, хотиржамман.” Ўзингизни тинчлантириш учун у-бу нарса қилишга уринманг, шу гапни бир неча марта қайтарсангиз, бас. Одамлар орасида туриб гапириш кўпчиликни ҳаяжонлантирадиган иш. Бунинг ҳеч қийин жойи йўқ: нутқ олдиан “Жуда хотиржам ва ишонарли гапираман”, - деб таъкидлашнинг ўзи кифоя.

Таъкидлашнинг аҳамияти

Бир фикрни овоз чиқариб такрорлаш орқали сиз онгингиздаги қўрқув ва ҳавотирдан ҳалос бўласиз. Бир вақтнинг ўзида мия фақат бир фикр ҳақида ўйлаши мумкин. Сўз эса онгга таъсир этувчи, уни керакли йўналишда ишлатувчи кучли қурол. Онг сўз орқали берилган маълумотни ривожлантиради, ҳолос. Агар “Хотиржам ва ишонарли гапираман” десангиз, онг фикрларингизни бир жойга йиғиш учун ҳаракат қила бошлайди. У худди ақлли роботга ўхшаш: биргина тугмани босишнинг ўзи кифоя, қолганини ўзи бажаради. Истақларингизни овоз чиқариб айтишдан уялманг, мунтазам такрорлашдан ҳам эринманг. Менинг бир омади чопган танишим кунни қуйидаги гап билан бошлайди:” Катта савдо, кўп табассум”. У бу гапни кун давомида ҳам кўп такрорлайди.

Тўғри таъкидлаш

Айтаётган фикрингизга тўлиқ ишониш шарт эмас. Айтаётган гапи тўғри-ноғўғрилигини ўйлаб, бу усулнинг самарадорлигига шубҳаланганларга бу усул фойда бермайди. Фикрини ақл тарозисига солиб гапирганлар овора бўлмасин. Гапингиз ростлигига ишонсангиз, айти муддао. Ишонмасангиз ҳам бунинг хавотирли жойи йўқ. Онг ўзи керакли хулосани чиқариб, фикрингиз мағзини чақиб олади.

Таъкидлаётган фикрингиз, албатта, ижобий бўлиши керак. Уни инкор эмас, дарак гап кўринишида тузинг. Масалан, маърузангиз яхши ўтишини истасангиз, зинҳор “Ҳаяжонланишни истамайман” деманг. Онг негадир “ма” инкор қўшимчасини қолдириб “ҳаяжонланишни истайман” деб қабул қилади.

Таъкид қисқа ва лўнда бўлиши керак. Жумлани шундай тузингки, уни такрорлаш ва талаффуз қилиш осон бўлсин. Фикрингиз кўпи билан ўнта сўздан иборат бўлсин. Баъзида иккитагина сўз ҳайратланарли натижа бериши мумкин. Масалан, “фавкулудда муваффақият” ёки “рекорд даражадаги даромад”.

Мен бир бетни эгаллайдиган таъкид гапларни кўп ўқиганман. Бундай узун жумлани ёдда сақлаб, такрорлаш жуда қийин. Таъкидлаш учун ҳатто иккита гап ҳам кўплик қилади. Сиз бу гапни мияга сингдириш учун такрорлайсиз. Шу сабабли фикрингиз қанча лўнда бўлса, шунча яхши.

Ўз-ўзингизга қарши мана бундай гап тузишдан эҳтиёт бўлинг:

“Мен ҳеч қачон бунга эришломайман”

“Ҳеч ҳам буни қилолмайман”

“Бунинг иложи йўқ”

“Муваффақиятсизликка учрайман”

“Одамлар билан гаплашишни билмайман”

“Хато қилишим аниқ”

“Доим ютқизаман”

Айримлар ўзи билмаган ҳолда шундай гапларни айтади. Ҳеч қачон бундай гапларни ишлатманг.

Маърузаларим давомида мен билан рўй берган бир воқеани айтиб бераман. Режалаштирган маърузаларимнинг ярми ниҳоясига етганда, кейинги ойдаги маърузалар жадвалига қараб кўзларимга ишонмадим.

Мен борадиган жойлар шундай кўп эдики, бир куннинг ўзида

шаҳарма-шаҳар юришга тўғри келарди. Мен кейинги ой қаттиқ чарчашим ҳақида ўйлаб, миямга “итдай чарчайман” деган фикр жойлашиб олди. Кейинги ойдан эмас, кейинги кунданоқ мен асабий ва тажанг бўлиб қолдим, менга бемаъни жадвал тузган одамни тинмай ичимда қарғардим.

Кейин бир зум ўйга толиб устимдан кула бошладим. Онг салоҳиятидан маъруза ўқийдиган одам нотўғри таъкид тузоғига илинибман. Бунданга бемаъни гапни тўқиб бўлмасди: “кейинги ой итдек чарчайман”. Шу заҳоти янги жумла туздим “уюшқоқлик, босиқлик, хурсандчилик.” Ҳар сафар ўша жадвални эслаганимда ва ҳар куни эрталаб шу фикрни такрорлай бошладим. Шу билан ўйламай тузилган жадвалим мени безовта қилмади.

Истаган мақсадингизни жумлага айлантириб истаган жойда айтишингиз мумкин. Уни такрорлаётиб, албатта, унга ишониш шарт эмас. Сиздан фақат бир нарса, такрорлаш талаб қилинади. Мен бу ишни эрталаб бажаришни маслаҳат бераман, чунки тонг кунни белгилайди. Икки-уч дақиқа машқ қилиш кифоя.

Бугун Эмил Куэнини ҳеч ким танймайди. Лекин ўтган аср бошида бу одам таъкидлашнинг мўъжизавий хусусиятини кашф қилиши орқали минглаб беморларни даволаб, Европа ва АҚШ да шуҳрат қозонган. Унинг беморлари ҳар куни эрталаб ва уйқудан олдин ушбу фикрни такрорлаган: “кундан-кунга ўзимни яхши ҳис қилаяпман.” Куэ бу ҳақида бир нечта китоб ёзиб, онг имкониятларидан фойдаланиб беморларни даволаш бўйича маърузалар ўқийди. Бу усул билан минглаб одам дарддан халос бўлгани ҳужжатларда тасдиқланган. Бизнинг замондошлардан ажойиб мусиқачи ва бастакор Жон Леннон онг кучи ва мўъжизаларига ишониб келган. Унинг “мия ўйини” деган ашуласига эътибор беринг:

*Келажакни бугун ихтиро қилиб биз
фикрлар ўйинини ўйнаймиз*

Онгим ҳаммасини бажаради” дейишни яхши кўрарди. Ўғли Синга бағишлаб ёзган ушбу қўшиғида эса мана бундай дейди: “Уйқудан олдин ушбу дуони ўқи: кун сайин яхшиман”. Жон Ленноннинг куйлари бизни ўзимизга ишонишга даъват этади: “Ўзингни ким деб ўйлайсан? Юлдузмисан? Нима ҳам дердим, сен ҳақсан.”

VI-БОБ. АНГЛАШ.

Омад – омад келтиради.

Кўпчилик ўзидаги ютуқ ва фазилатларидан кўра камчилиги, омадсизлигини кўради. Нимагадир эришиб бўлгач, хурсандчилигимиз бир кун ё бир ҳафтага чўзилади. Кейин яна янги мақсад сари интилишга тушамиз. Қониқиш ва шодлик узоққа бормайди. Хуллас, биз ютуқларимизни тез эсдан чиқарамиз. Шу тариқа инсон омаднинг қудратли кучидан фойдаланмайди. Ҳали ўзимизда йўқ нарсани орзу қилар эканмиз, онгимизга беихтиёр “ҳеч нима йўқ” деган фикрни муҳрлаб қўямиз. Инсон эришган ютуқларининг куч-қувватидан такрор ва такрор фойдаланиши мумкин. Афсуски, жуда камчилик одам ҳаётининг ёрқин саҳифаларини доим эсда сақлайди.

Қачонлардир маърузам пайтида бир аёл мендан: “Жон, нима деб ўйлайсиз, мақсадимга етаманми ёки йўқми?” деб сўради. Мен ундан нимани истаётганини сўрадим. Унинг учта мақсади бор эди: яхши уй сотиб олиш, анчадан бери кўрмаган англиялик қариндошларини бориб кўриш ва ўзига мос турмуш ўртоқ топиш. Уч фарзандни бир ўзи катта қилаётган аёл учун булар гўё амалга ошмайдигандек эди. Менинг маърузаларимга келгач, у онг кучига таянишга қарор қилди. У менга бир йилдан кейин кўнгироқ қилди: “Жон, ҳаяжонланиб гапирарди у, нима бўлганини айтайми? Мен бассейн ва боғи бор катта уйда яшаяпман. Англияда уч ҳафта бўлиб, ҳамма қариндошларим билан кўришдим. Мен бениҳоя бахтлиман. Мен севиб қолдим. “Бир неча ойдан сўнг биз аэропортда учрашдик. Лекин негадир у бахтли ва хурсанд эмасди.” Жон, нега онг кучи ёрдам бермаяпти? адашаётган бўлсам, тушунтиринг”

“Ахир, янги уй олишни, Англияга боришни ва дўст топишни истаётган аёл сизмидингиз?”

“Э-э, мен уларни аллақачон эсдан чиқардим!”

Эсдан чиқардим! Буни қандай қилиб унутиш мумкин?
Бўлмасамчи, унутишдан осони бормикан?

Биз эришган ютуқларимизни бутунлай эсдан чиқариб янги чўққига интилишга тушамиз. Узингда бор нарсани унутиб йўғига ёпишиб олишнинг нима кераги бор? Бугунги ва олдинги қилган ишларингиз учун ўзингизни рағбатлантиришга ўрганинг. Майли, сизни хурсанд қилган нарса арзимаган воқеа бўлсин. Ўзидан фахрланадиган одамга омад кулиб боқаверади.

Янги мақсадни амалга оширишдан аввал эскиларини ёдда сақлаш жуда муҳим. Дейлик, сиз ёш режиссёрсиз. Янги фильмни суратга олиш учун студиянинг розилигини олмоқчисиз. Сизда режиссёрлик иқтидори борлигини кўрсатувчи вазиятларни ёдга олишнинг айна вақти. Бу балки қачондир суратга олиниб, у билан фахрланса арзийдиган қисқа метражли фильм бўлиши мумкин. Ё қайсидир асарингиз танқидчилар орасида қизғин музокарага сабаб бўлгандир.

Режиссёр бўлиш учун қанча меҳнат сарфлаганингиз, тинимсиз ўз устингизда ишлаганингизни эсланг. Ҳамкасбларингизни мактови ва олқишига сабаб бўлган фильмларни ёдга олинг. Йиллар мобайнида орттирган тажриба ва маҳоратингизни тан олинг.

Эсланг, урғу бериб айтаманки, яхши чиққан ҳар бир ишингизни излаб топинг. Фақат кўзга кўринадиган нарсаларни эмас, умуман сиз билан боғлиқ ҳар қандай ижобий ҳолатни кўриб, уларнинг борлигига иқрор бўлиб яшанг. Буни манманлик деб ўйламанг, аксинча сизда бино қўйишга арзийдиган фазилатлар камчиликларингизга қараганда реалроқдир.

Бу усулдан нафақат бирор мақсадга етишда, балки умуман омадли инсонга айланиш учун ҳам фойдаланса бўлади.

Ҳозироқ ўн дақиқа вақт ажратиб сизда мужассам бўлган ўнта фазилатингизни қоғозга туширинг.

Масалан,

“Мен дид билан кийинаман”

“Мен ишбилармон одамман”

“... ҳақда кўп биламан”

“Гапга чечанман”

“Қўли очиқ одамман”

“Чиройли расм чизаман”

“Мен келажакка умид қиламан”

“Машинани яхши ҳайдайман”

Таърифнингиз ниҳоясига етгани йўқ. Фазилатларингиз бениҳоя кўплигига энди ишондингизми? Жуда яхши! Уларни ёдга олишда давом этинг:

“Одамлар мени яхши кўради” “Мен кўп ишлайман”

“Ҳаётдан лаззатлана оламан” “Вафодор умр йўлдошиман”
“Меҳрибон ота-онаман” “Оилам ва дўстларимга ёрдам бераман”

Иложи борича тўлиқ ва узун рўйхат тузишга ҳаракат қилинг. Унда камида йигирмата фазилат бўлиши керак. Ёлгондакам камтарликни йиғиштириб, мақташга арзигулик ҳар қандай хусусиятингизни қоғозга туширинг. Бу машқнинг асосий мақсади сизни ўзингиз билан ғурурланишга ўргатиш.

Бумашқдан истаган мақсадингизга эришишда фойдаланишингиз мумкин. Ниятингизни амалга оширишда зарур бўлган ўнта хислат ёки қилган ишларингизни ёзинг. Масалан, сиз савдо агенти бўлмоқчисиз, сизни бошқа номзодлардан ажратиб турадиган қуйидаги хусусиятларингиз бор:

1. “Мен хайрихоҳман.”
2. “Одамлар билан тез тил топишаман.”
3. “Одамлар билан ҳамкорлик қилишни яхши биламан.”
4. “Мен одамларни ишонтира оламан.”
5. “Мен тугма сотувчиман.”
6. “Аввалги иш жойимда етакчи мутахассис эдим.”
7. “Мен иқтидорлиман.”
8. “Мен дид биламан кийинаман ва кўринишим аъло даражада.”
9. “Одамлар мени яхши кўради.”
10. “Интизомга риоя қиламан.”

Агар ўз- ўзингизни қадрламасангиз биров ҳам сизни менсимайди. Фазилатларингизни ерга урманг, ўзингизга ишонишдан, ғурурланишдан тўхтаманг. Омад кулиб боқишини кутмай, ўзингиз омадли эканингизга ишониб яшанг.

**ОНГ ҲАЁТНИ, СИЗ ЭСА ОНГИНГИЗНИ
ЯРАТАСИЗ.**

VII- БОБ. ҒАЙРИИХТИЁРИЙ ОНГ.

Онгда дунёни алгов-далгов қила оладиган куч бор.

Уилям Джеймс

Иисон мияси иккиюзламачи. Шу бобгача айтган гапларимнинг бари онгга таалуқли эди. Энди сизни ғайриихтиёрий онг билан таништириш вақти келди. Маълумки, у инсон организмида қон айланишидан тортиб ҳазм қилишгача барча жараёнларни бошқаради. Бундан ташқари, инсон бошдан кечирган ҳар бир ҳодиса ғайриихтиёрий онгда сақланиб қолади. У ҳаётимиздаги ҳар бир бурилиш ва у билан боғлиқ хистуйгуларни қайд қилиб боради. Ички овоз, тушлар, ички сезги орқали у биз билан алоқа қилади. Бу алоқа фикр, қарор кўринишида бизни ҳаракат қилишга ундайди. Ғайриихтиёрий онг кучига ишонган инсон ҳаётининг энг қийин палласида ҳам ёрдамсиз қолмаслигини билади.

Ва ниҳоят ғайриихтиёрий онгина бизда фикр ва ҳиссиёт уйғотиб ҳаётимизни бошқара олади. Ихтиёрингизда бўлган онгга истаган фикр ва туйғуларни муҳрлаб, уларни рўёбга чиқариш мумкин. У серҳосил тупроққа ўхшаб, сепган уругингизни ҳосилга айлантириб беради.

Онг ва ғайриихтиёрий онг бирлашиб инсон ҳаётини бошқаришини исботлайдиган бир мисолни келтираман Айтганимдек, ғайриихтиёрий онг, тупроқ, фикр ва ҳис-туйғулар уруғ. Яхши фикр эксангиз, ҳосилингиз ҳам яхши бўлади. Тафаккур эса боғбон бўлиб, боққа нимани экиш-экмаслик, уни ёт фикрлардан тозалаш вазифасини бажаради. Афсуски, кўпчилик боғбоннинг бундай муқим вазифаси борлигини билмайди. Уларга ҳеч ким буни тушунтирмаган. Фикрларимизни яхши-ёмонга ажратмай уларни миямизда олиб юраверамиз. Бахтли ё бахтсизлигимизни англаш учун ички боғимизга назар солишнинг ўзи кифоя.

Ғайриихтиёрий онг фикрларимизни оқ-қорага ажратмайди. Биз унга “экан” омадсизлик, касаллик, асабийлик ва ҳоказо нохуш

қора фикрлар ҳам худди ёрқин ва ижобий фикрлардек ҳосилга кираверади. Бизнинг ҳаётга, одамларга берган ёмон баҳомиз ва муносабатимизни у қабул қилаверади. У ақл каби вазиятни баҳолаб, бизга қарши боролмайди.

Агар ҳаётингизни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, одатий фикрлаш тарзингизни ўзгартиринг. Сиз бир вақтнинг ўзида вазиятга ҳам яхши ҳам ёмон муносабат билдира олмайсиз. Вақти келиб сиз албатта ижобий ё салбий баҳо берасиз. Фикрлаш тарзингиз мана шу алфозда одатий тус олади. Демак, ҳаётингизни яхшиламоқчи бўлсангиз, ижобий фикр ва жўшқин ғоялар бузғунчи ўйлардан устун келишини доим назорат қилишингиз шарт. Ҳаётга кулиб боқсангиз, у ҳам сизни табассум билан қарши олади.

Ташқи муҳитни ўзгартиришдан аввал ички шароитни янгилаш лозим. Кўпчилик олдин ташқи вазиятни ўзгартирмоқчи бўлади. Ўз қарашларингизни ўзгартирмай туриб, фақат одамлар, вазиятга қарши курашавериш билан умрингиз бекор ўтиб кетганини билмай қоласиз.

Шу ҳақиқатни тан олсангиз қаршингизда янги ҳаётга элгувчи аниқ ва равшан йўлни кўрасиз. Омад, соғлиқ, бойлик ва бахт ҳақида ўйлаганда ташвиш ва қўрқувни қувиб чиқаринг. Миянгиз фақат сиз истаётган нарсалар билан банд бўлсин. Ушбу китобга киритилган машқларни бажаришга одатланинг. Китобни бошидан охиригача ўқишни ўзи кифоя қилмайди, уни ҳаётингизнинг бир қисмига айлантинг.

Сувни қандай идишга қуйсангиз, у шу идишнинг шаклига киради. Онгингиз ҳам сиз унга тасвирлаб берган образга киради. Ҳаётингиз ўз қўлингизда экан, уни истаган шаклда яратишингиз мумкин.

Уйғунлик

Онгингиз сизга бўйсунушини тушунсангиз ва фикрларни яхши томонга ўзгартирсангиз, ҳаётингиз секин-аста изга тушишининг гувоҳи бўласиз. Ичингиздаги энг яқин дўстингиз сизни керакли одамлар ва вазиятлар билан учраштиради. Жозеф Кэмпбел айтганидек, ”мингта қўл” сизга ёрдамга келади. Беҳабар одам бундай уйғунликни омад ё тасодиф деб тушунади. Бу жараённинг эса ҳар икки ҳолатга ҳеч қандай алоқаси йўқ. Чунки бу фикрларимиз таъсири остида бўлган табиий қонуниятларнинг натижасидир.

Мен сизларга бу қонуниятларнинг ишлаш принципини тушутириб бераман. Мен борлиқ майда-майда энергиялардан ташкил топган, дедим. Демак, биз баҳайбат куч-қувват тўрига ўралиб яшаймиз. Агар онгингиз муваффақиятни мақсад қилиб олса, бу ниятингиз бутун бошли энергия тўрида тебраниш ҳосил қилиб, ўзига қувват торта бошлайди. Сиз шу пайтгача учратмаган ва сизга катта ёрдами тегадиган одамлар ва муҳитга кириб борасиз.

Худди шу тариқа мия салбий фикрларни ҳам қувватлантириб, уларни жонлантиради. Онг сизда яшаётган кўрқув ва ташвишларни, бефойда истакларни амалга ошираверади.

Яхшиямки, одамларнинг моддий ва руҳий дунё тартибларини тушунишга ақли етади. Авваллари фикр орқали ҳаётни ўзгартириш мумкинлигига ҳеч ким ишонмасди. Мияда жойлашиб олган фикрлар келажакни барпо этишини эндиликда неча юз минг киши билади. Агар бироз ўйга толсангиз, бошқача бўлиши мумкин ҳам эмас, ахир дунёда ҳамма нарса бир-бирига чамбарчас боғланган, деган хулосага келасиз.

Яна бир бор урғу бериб айтаманки, чин дилдан бахт-омад, жамики яхшилик ҳақида ўйларкансиз, онгингиз қам бунга ўз ҳиссасини қўшади. Сизнинг фикрлаш тарзингиз - бу сизнинг ҳеч кимникига ўхшамайдиган тақдирингиз демак.

Олам бизга жуда катта ёрдам беради. Биз эса унинг ўта оз қисмини оламыз. Ҳаётингиз қонуниятларини тушунсангиз, бу мададни тўлиғича қабул қила оласиз. Бугундан бошлаб миянгизга фақат пок орзу ниятларни сингдиринг. Тадқиқотчи Гималаев.В.Х. бу ҳақида шундай дейди:” Инсон тақдири ўз кўлида эканига қаттиқ ишонсагина тақдир унга бўйсунди. Ўзига ишонган одам билан рўй берадиган ҳодисалар ўзини ҳаётининг қули деб ўйлайдиган одамлар тақдирида ҳечам юз бермайди. Яхшиликка юз бурган одам етти ухлаб тушига кирмаган саргузашт, кутилмаган моддий маблағ ва мададкорлар қуршовига тушиб қолади.”

Шу гапнинг маъзини чаққан одамга дунёнинг бутун бойликлари мунтазирдир. Унутманг, қудратли ғайриихтиёрий онг буй-руғингизга бўйсунди.

VIII-БОБ. ИЧКИ ОВОЗ.

Нега энг яхши фикрлар чўмилаётганимда келаркин?

Алберт Эйнштейн

Дейлик, сизнинг ҳамма эҳтиёжларингизни қондирадиган, муаммоларингизни ҳал қиладиган, қаерда сизни омад кутиб турганини айтиб берадиган ва истаган вақтингиз хизматингизга тайёр турадиган дўстингиз бор. Иккиланманг, бундай дўст ҳақиқатда бор ва у доим сиз билан. Унинг номи ички овоздир.

Барча машҳур шахслар, у хоҳ тадбиркор, хоҳ спортчи, хоҳ санъаткор бўлсин доим ички овозига қулоқ тутати. Ички сезгисини ривожлантирган одамгина ундан фойдалана олади.

Бир вақтлар мен Австралиядаги театр ва циркларнинг хўжайини билан таниш эдим. Австралияга маъруза ўқиш учун борганимда газета саҳифаларида унинг расмини кўриб, кейинчалик у билан танишдим. Газетада у ички сезгисига ишонувчан одам деб таърифланганди. Мен бу ҳақида ўзидан сўрадим : “Қилаётган ҳамма ишларимни ички овозим ҳал қилади, -деб тасдиқлади у.-Ҳаётимда мен бирорта муҳим қарорни унинг маслаҳатисиз қабул қилмаганман.”

Бундай одамлар жуда кўп. Моцарт илҳомни ичидаи келганини қайд этган. Суқрот ҳам ички овозига бўйсунганини ёзган. Эйнштейн, Эдисон, Генри Форд, Кюри хоним - булар ички овози кўрсатган йўлдан бориб ғалаба қозонган одамлардир.

“Гарвард Бизнес Ревю” газетасининг шарҳловчиси Генри Минцберг мансабдорлар ўртасида айнан шу мавзуга доир сўровнома ўтказган. Натижада, уларнинг кўпчилиги “манتيқий фикрлаш учун мураккаблик қиладиган муаммоларни фақат ички овоз ёрдамида ҳал этаркан.” Миллиардер ва CNN телекомпаниясининг асосчиси Тед Тернер ҳам шу фикрга қўшилади:” Ақл ва ички ҳиссиёт ёнма-ён юради.”

Рэй Крос Donald’s ресторанларини сотиб олаётиб фақатгина

ҳуқуқшунос ва ҳисобчиси билан эмас балки “ички сезгиси билан маслаҳат” лашганини ҳикоя қилади. Ҳозирда Mc Donald’s бутун дунёда кенг тарқалган ва энг ишончли бизнесга айланди. Ўшанда харид қилинган бир неча гамбургер шахобчаси Кросни аллақачон мултимиллионерга айлантирди.

Ички овозига ишонган одам энг тўғри қарорга келади. Бу сезги муаммони ижодий, сиз пайқамаган ноанъанавий йўл билан ҳал қилади. Ўз вақтида ва керакли жойда пайдо бўладиган одамни содда қилиб “омади бор” деймиз. Аслида, сезгирлигини яхши ривожлантирган одамга бу овоз қачон ва қаерга боришни айтиб туради. Ички овозгина шак шубҳасиз бўлиб кўринган нарсаларни чиппакка чиқаради.

Олимларнинг аниқлашича, миямиз қабул қилаётган маълумотларнинг 1,5% гина бошимизга етиб боради. Қанча нарсалардан беҳабар қолиб кетаётганимизни ўйлашнинг ўзи қўрқинчли. Китобимнинг бошида мия улкан голограмманинг бир қисми, ҳар бир қисм ўзида бутунни акс эттиришини ёзгандим. Онг фақат шахсий тажриба ва билимларга таянса, ғайриихтиёрий онг эса бутун бошли билимлар тизими бўлиб, ички овоз орқали биз билан боғланади.

Қандай қилиб жавоб олса бўлади?

Тайёргарлик. Мақсадингиз учун зарур бўлган ва сизни қизиқтираётган ҳамма саволга жавоб топинг. Иложи борича кўпроқ ахборот тўпланг. Тасаввурингизга эрк бериб, қизиқувчанликни қондиринг. Маълумотларни ҳаммасини тушунишга уринманг. Бу гайриихтиёрий онгнинг иши.

Етилиш. Энди ўзингизни бўш қўйиб, бу масала ҳақида ўйламанг. Ана энди ғайриихтиёрий онг туну-кун, сиз бу ҳақида ўйлаш-ўйламаслигингиздан қаътий назар, жавоб топишга ҳаракат қилади. Тажрибаларнинг кўрсатишича, ҳеч нарсани ўйламаётган одамнинг ғайриихтиёрий онги ва сезгирлиги жуда яхши ишлайди. Дам олиш ва ҳаёл суриш ижодий фаолият учун қулай вазиятдир. Денгиз соҳили бўйлаб сайр қилаётган Полан Башнелнинг хаёлига келган манзара натижада энг оммабоп видео-ўйинга айланди. Стивен Спилберг ҳам аниқ манзилсиз машина ҳайдаганда миясига яхши фикр келишини тан олган.

Жавоб топиш ниятида ҳадеб ўйлайвериш тескари натижа

беради. Бу мусобақада ғалабани ўйлаб ташвишланаётган спортчининг холатига ўхшайди: спортчи ютиши учун фикри бир жойга тўпланган, асаби тинч бўлиши шарт. Акс холда у бошиданоқ хатога йўл қўяди. Ички овоз сизга ёрдам бериши учун хотиржамлик зарур.

Ички овознинг ўйфониши

Қуйида ички овозни ўйфотиб ундан исталган саволга жавоб олишнинг учта босқичи билан танишинг.

1. Бир неча дақиқа сизда кучли ғайриихтиёрий онг борлигини, у ҳар қандай муаммога ечим топишини ўйланг. Бу фикрни мантиқий ва ҳиссий томонлама тушинишга ҳаракат килинг. Ичингизда ширин ҳаяжон пайдо бўлади. Ақлингизга ғайри ихтиёрий онг каби қудратли ёрдамчингиз борлигини эслатиб туриш керак. Ичида катта куч ва салоҳият борлигини билган одам ўзига қаттиқ ишонади.

2. Ғайриихтиёрий онгдан қандай жавоб олишни истаётганингизни аниқ билиб олинг. Худди шу дам онгингиз сиз учун ишлаётганини бир неча бор такрорланг. Жавобни тахмин қиламан деб асабийлашманг. У билан қаътий ва ишончли оҳангдагаплашиб, қуйидаги сўзлардан фойдаланинг: "...ҳозир онгим менга бундай жавоб беради..." Шу гапни камида 10 марта такрорланг.

3. Ўзингизни бўш қўйиб тўғри жавобни олишга қаътий ишонинг. Унутманг, ишонч ва қаътият оддийгина туйғу эмас, балки энергия ҳаракатидир. Магнит металлни ўзига тортганидек, онг қувватининг ҳаракати тўғри жавобни ўзига торта бошлайди. Жавобни олганингиздан кейин ҳис этадиган ҳайрат, шодлик ва хотиржамлик ҳақида ўйланг. Ўзингизни зўрлаб эмас, фикрингиз рост эканига ишониб, ҳаяжонни бошдан кечиринг. Эртаю-кеч онг сизга жавоб топиши кераклиги ҳақида ўйлайверманг.

Ушбу машқни бажариш кунига 5-10 дақиқадан кўп вақт олмайди. Уни ҳар кун ийқудан олдин бажарганингиз маъқул.

Жавоб олиш: жавоб кўпинча сиз кутмаган маҳал фикр ва сезги кўринишида келади. У пичирлаб гапирётган одамга ўхшайди: "Ўша ерга бор, шуни синаб кўр, ўша одамга қўнғироқ қил"

Ички овозни тушуниш ва унга қулоқ тутиш қобилияти дарров

пайдо бўлмайди. Уни сезмаётган бўлсангиз, сиқилманг. Сизгирлик худди мушакка ўхшайди, машқ ёрдамида у ўсиб ривожланади. Ички овозингизга ишониб, у билан гаплашиб, унинг айтганини инобатга олибгина уни ривожлантириш мумкин. Лекин аввал унинг борлигига сидқидилдан ишониш зарур.

Қушларни жуда яхши биладиган одам билан ўрмонга борганмисиз? Сиз биргина қушни кўрган маҳалда у ўнтасини фарқлайди. У нимани қидираётганини кўрган ва билади. Тажриба унинг қулоқларини ўткирлаштирган. Ички овозни илғаш учун ҳам ички оламингизда нима бўлаётганига эътибор беринг.

Ички овоз бизга кўпинча уйқуда хабар беради. Шифокор фредерих Бантинг анчадан буён уйқу вақтидаги инсулиннинг таркиби устида иш олиб борди ва айнан ухлаётганида излаётган формуласини икир-чикирагача кўрди. Тикув машинасини ихтиро қилган Элиас Хоу ишини ниҳоясига етказиш учун энг сўнгги қисмни ҳеч ўйлаб тополмасди. Шунда унинг тушига учи тешилган найза билан унга хужум қилаётган ёввойилар киради. Уйғониши билан Хоу машинасига етишмаётган игнани ясашга тушди.

Ички овозга қулоқ тутиш

Тўғри муносабат ва ўзини назорат қилиш ички овозни ривожлантиради. Файриихтиёрий онгга мурожаат қилишнинг бир неча усули бор. Унинг мавжудлиги ва кучига ишониб, сиз ундан ёрдам сўрайсиз. Агар сиз уни ҳаётингизнинг ажралмас қисми деб билсангиз, у албатта, сиз билан алоқага киришади. Лекин “Мен ҳеч қачон бу муаммони ҳал қилолмайман” ёки “Бу саволга жавоб тополмайман” десангиз, онг ёрдамидан воз кечган бўласиз. Аксинча, ўзингизни энг яхши жавобга лойиқман деб билсангизгина у талабингизни қондиради.

Уялмасдан онгингизга унинг салоҳияти ва донолигини айтинг. Шахсан ўзим тунда онгим билан худди дўстимдек гаплашаман. Мен унга:”қудратли ва мутлақ билимлар эгасисан” дей-ман. Мен унга вазифасини аниқ топшириб, албатта, бажаради деган ишонч билан ухлайман. Худди шундай бўлади. Сиз ҳам буни ўзингизда синаб кўришингиз мумкин.

“Файриихтиёрий онгим - мени муваффақиятга етаклайдиган ҳамкорим”

Бу гапни икки қисмга бўлиб таҳлил қиламиз.

1. “Ғайриихтиёрий онгим” деб туриб сиз унинг борлигини тан оласиз. Бу гап билан ҳамкорингизни иштироки таъминланади. Бу фикрни айтиб, сиз уни яна бир бор ёдга оласиз, ҳаддан ташқари кўп такрорлашнинг ҳеч зарари йўқ.

2. “Менинг ҳамкорим” Ҳамкор -бу умумий мақсад сари сиз билан елкама-елка ишлайдиган, ўз вазифасини билиб оғирингизни енгил қиладиган одамдир. Сиз учун энг тўғри жавобни топиш унинг иши, у шунинг учун яралган. НЕГА УНГА БУНДАЙ ВАЗИФАНИ БЕРМАСЛИК КЕРАК? Ҳар қандай қийин вазиятда сиз ёлғиз тақдир ҳукмига ҳавола бўлиб қолмайсиз. Сизга ғоя, фикр бериб ҳаётингизни яхши томонга ўзгартирадиган дўстингиз борлиги эсингиздан чиқмасин.

3. “Муваффақиятга эришишимда”. “Муваффақият” ҳар соҳада керакли ва ўта кучли сўзdir. Шу сўзни такрорлашнинг ўзи Худо сизга ато этган куч-қувватни ҳаракатга келтиради.

Қандай қилиб тезда қарор қабул қилинапти?

Баъзида тезда бир қарорга келиш лозим. Бир-икки ҳафта ё кун чўзишнинг иложи йўқ - бугуноқ ҳал килиш керак. Шундай вазиятда қуйидаги усулдан фойдаланинг:

Танангизни бўшаштириб, чуқур-чуқур нафас олинг ва елкаларни доира шаклида айлантинг. Тинчланиш ва хотиржамликни ҳис этасиз. Миянгиздан ҳамма фикрларни чиқариб ўн марта ўзингизга:”Мен доим тўғри қарорга келаман” денг. Сўзингизнинг кучини ҳис этиш учун қаътий ва ишонч билан гапиринг. Ўнинчи марта айтиб бўлишингиз биланоқ дарров бир тўхтамга келинг. Шу тариқа сиз мантиқий мулоҳазаларни четга суриб тўғридан-тўғри ғайриихтиёрий ондан жавоб оласиз. Миянгизга келган энг биринчи фикр тўғри фикрдир.

Баъзида мантиқий хулосалардан воз кечиш лозим. Фақатгина мантиқий қонуниятларга бўйсуниб яшашнинг иложи йўқ, чунки ҳаёт қарама-қаршилиқ ва синоатларга бой. Айнан шу сабабли ғайриихтиёрий онг ва ички овозга ишониш даркор. Шундай қилган одам чекланган рационал фикрлаш чегарасидан чиқиб ҳақиқатга яқинлашади.

Афсуски, мактаб одамни ички овозига қулоқ тутишга ўргатмайди. Унинг ўрнига болаларни бир дунё билим ва тажрибани

саралашга ўргатади, холос. Аҳамият берсангиз, етарлича ўқиб-ўрганган одамларнинг миясида жавоби топилмаган саволлар ҳам бир талай. Бу ерда инсонга фақат ички овози ёрдам бериши мумкин.

Ҳаётингиз сифати фикрларингиз сифатига боғлиқ. Неча марта сиз бир муаммо ҳақида бош қотириб унга жавоб топа олмангиз? Фақат ақлингизни ишлатиб, онгингиз кучидан фойдаланмай имкониятларингизни ўзингиз чегаралаб келгансиз. Эски қарашлардан қутула олмай кўзи ва қўли боғлиқ одамга ўхшаб яшайсиз. Мақсадга етолмаслигингиз ғайритабиий эмас. Онг сизга янги йўл-йўриқ топиб беради. Ўзингизни чеклаб яшаманг. Бу хазинани очиб ундан ўзингизга энг кераклисини танлаб олинг, жавоб онгингизда ҳозир мавжуд.

Бир кун келиб онгингиз нақадар кучли эканига ишонч ҳосил қиласиз ва бундан буён фикр етишмовчилиги сизни бошқа қийнамайди. Ақлингиз ва онгингиз зарур ахборотни топиш билан шуғулланади. Зеро, Румий айтганидек: “Ичингдаги - ичингдадур.”

IX-БОБ. ТУШЛАР.

Тушлар қаерда эканлигиниз ва қайёққа кетаётганлигинизни кўрсатади. Улар кўз олдинизда келажакнингизни намён қилади.

Карл ЮНГ

Тушлар инсониятни жуда қадимдан қизиқтиради. Тушларнинг қадимий талқинларини эрамизгача бўлган 3000 йилларга тааллуқли лой тахтачаларга ёзилган “Гилгемиш ҳақида эпос” лавҳаларида кўриш мумкин. Қадимги грек ва мисрликлар ибодатхоналарда даволовчи тушлар чақириш билан шуғулланганлар. Библияда ўз ҳаётларини тушларга караб белгилаган одамлар тўғрисида ёзилган. Иосиф Фараоннинг тушини таъбир қилиб, етти йиллик фаровонликдан сўнг етти йиллик қашшоқлик келишини тўғри айтган эди.

Шимолий америкалик индусларнинг махсус хоналари бўлиб, бу ерда маросимлар пайтида кўрилган тушлар ҳам таъбир қилинади ва шу асосда маълум хулосаларга келадилар.

Яқин-яқинларгача кўп одамлар замонавий жамиятда инсон психикасининг бу ҳолатини номуҳим деб билдилар. Бу билан инсоннинг ўз ички олами билан алоқасини рад этдилар. Бахтимизга ҳозир вазият ўзгармоқда табора кўпчилик одам шахсий “мен”ини англашнинг бу манбаини билишга жиддий уринмоқда. Тушлар шуниси билан қизиқарлики унда кундалик қиёфалар гайриихтиёрий онг донишмандликлари билан тўқнашганда анланган ва англаб етилмаган жиҳатлар қоришиб намён бўлади.

Кўпчилик олимлар ўзлари изланиш олиб бораётган муаммонинг ечимини аввало тушда кўрганлар. Сўнгра онгли равишда хулосани ишлаб чиққанлар. Аксарият рассомлар, бизнесменлар, тадқиқотчилар ва бошқа соҳа вакиллари ижодий хулосани тушларидан топдилар. Бугунги кунда энг скептик одамларни ҳам тушлар шунчаки алахсираш эмаслигига ишонтирадиган мисоллар кўп.

Доктор Бантинг ва Элиасе Хоу ўзларининг инқилобий кашфиётларини тушлар ёрдамида қилганликлари айтилади. Яна бир ишончли мисол келтиришга рухсат этинг. Нобел мукофоти лауреоти Жеймс Ватсон ДНК молекулаларининг ўзига хосликларини тушлар ёрдамида кашф қилди. Бир неча йиллар давомида ДНКнинг молекуляр таркибини ўрганган олим бир куни тушида бир-бирига ўралашиб ётган илонларни кўради. Шу заҳоти уйғониб кетган олим бақириб юборади:”Балки, мен истаган нарса шудир? Балки, ДНК бир-бирига ўралган икки спиралдир?”Бундай шакл табиатда бошқа учрамайди бундай тахминни текшириб кўрган Ватсон ирсий код сирини кашф этди ва Нобел мукофотига сазовор бўлди.

Тушлар - инсоният ирқининг унутилган тилидир. Улар яширин сирлар ва рамзлар, воқеликларга тўла, уларни ўқишни ўрганиш керак. Узоқ йиллар давомида ўз тушларимни талқин ва таҳлил қилиш билан шуғулланиб, ишонч билан чиқарган хулосам шуки олий онг биз билан тушлар орқали гаплашади. Тушлар бизнинг қай жиҳатдан ҳақ ёки ноҳақлигимизга рамзий ишоралар қилади. Улар кўп ҳолатларга аниқлик киритиб инсоният ҳаётининг теран маъноларини ёрқинлаштиради. Тушлар инсонга ўз ҳаётини кузатишни ўргатади ва ҳар биримизда яширин бўлган потенциал ҳаётни ойдинлаштиради.

Тун давомида 5-7 марта туш кўрамиз. Бу фикр баъзиларни таажжублантириши мумкин. Айрим одамлар жуда кам туш кўраётганга ўхшайди. Лекин аслида ҳар бир одам эслаб қоладими-йўқми туш кўради. Буни туш кўриш пайтида кўзларнинг тез ҳара-катланишидан билиш мумкин. Айни ҳолатни кузатиб физиологлар инсоннинг қанча туш кўришини аниқлайдилар.

Гўдаклар уйқу вақтининг қарийб ярмида туш кўрадилар. Агар ўтган кунимиз ҳис-хаяжонларга, янгиликларга, воқеаларга бой бўлса кўп туш кўрамиз. Ўрганишлар шуни тасдиқлайдики, тушлар одамни ҳаётгий ўзгаришларга тайёрлайди.

Мияни туш кўришга тайёрлаш:

1. Уйқу олдидан: “Бугун мен тушлар кўраман уларни эслаб қоламан”, -деб йигирма марта такрорланг. Ҳаттоки сиз нимани туш кўришингиз қайси соҳани ўрганиш ниятингизни тахмин қилишингиз мумкин, лекин унутмангки тушлар ўз дастури

асосида ишлайди. Чунки тана айни пайтда инсон нимани истабини яхши билади.

2. Ёнингизга қоғоз ва қалам қўйиб ётинг. Бу фақат амалий эмас, балки рамзий ҳамдир. Бу билан сиз ўз тушларингиз маъносини англаш ниятингиз борлигини таъкидлайсиз. Сизнинг ўз тушларингизга муносабатингиз тушларнинг сизга муносабатини аниқлаштиради. Тушни аниқлашга ҳозирланаркан, аввало уларга ишониш керак, шунда нисбатан тез-тез туш кўрасиз.

3. Уйғонгач, жойингиздан сакраб турманг, чунки бу пайтда сизга онг аста-секин қайтади. Туш билан тетиклик оралиғидаги қисқа муддат жуда аҳамиятлидир. Бу икки дунё оралиғидир.

Балки, ҳали атрофингизда тушнинг парчалари учиб юрган-дир? Агар шундай бўлса, худди овчи ит каби ўз тушингизнинг ортидан қолманг. Майда бўлақларни бутунлашга, тиклашга урининг. Хаёлан тушингизни бир неча марта айлантириб, уни тўлиғича тикланмагунча, ҳар гал янги белги бўлақлари билан тўлдириб боринг. Энди ўрнингиздан туринг, хаёлингизда сузиб юрган ҳолатларни яна қўшган ҳолда тушингизни ёзинг. Тушни ёзиб бўлгач, унинг таъбири билан шуғулланиш ёки бу машғулотни кейинга қолдириш мумкин.

Туш таъбири

Тушлар таъбирини чиқаришда байрамона қизиқиш эмас, балки жиддий қизиқиш муҳим аҳамиятга эга. Тасаввур қилин-ки, сиз қадимий қишлоқ қолдиқларини кавлаётган археолог ёки биринчи йўловчисиз. Тушлар таъбири кўп жиҳатдан археологик изланишларга ўхшайди. Сиз фақат реликвияни эмас, балки тушда кўрганингиз ниманинг рамзи ва нимани билдиради шуни топишингиз керак.

Аввалги бўлимларда мисол келтирилган тушларнинг таъбири жуда содда. Тушлар инсон фаолиятини қай тарзда йўналтирилишини тушинтириш учун уларни айтиб ўтдим. Лекин бундай тушлар мустасно. Тушларингизни қарийб 90% маъносизга ўхшайди, ёки уларни англаш жуда қийин. Улар бемаъни ёки сиз тушунмайдиган тилда юборилганга ўхшайди. Лекин агар сиз ҳақиқатан ҳам тушларингизни англашни хоҳласангиз, уларни таъбирлашнинг айрим калитларини билсангиз, кўз олдингизда очилмаган дунё намоён бўлади.

Бизга хабар юбориш учун рамзий белгилар ва мажоз тушимизга киради. Рамзий белгилар ички овоз орқали бизга йўл кўрсатиб, нимани ҳисобга олишимиз кераклигига ишора қилади. Туш тили лингвистик тилга эмас, балки шеърият ва санъат тилига яқин. Туш тилдан олдин пайдо бўлгани сабабли унда сўздан эмас, балки рамзий белгилардан фойдаланилади деган тахмин бор.

Туш - бу ички оламимиз бўлмиш ғайриихтиёрий онг юборган номадир. Туш доим аниқ бир одамнинг тақдири билан боғлиқ, қаерда қийинчиликка дуч келдингиз, нимадан қўрқасиз, нимани илғамаяпсиз ва нима қилишингиз керак. Тушингизнинг 90% давомида кўрган одамлар, қўрқинчли махлуқлар ҳаётингизда ҳақиқатда яшайди. Туш таъбири билан шуғулланишдан аввал бир нарсани билиб олинг. Тушингизга кирган ҳар қандай мавжудот(агар у фарзандингиз, дўстингиз, қариндошингиз бўлмаса) - бу сизсиз.

Мисол учун мана бу тушни таҳлил қиламиз. Уйингизга ўғри тушиб болаларингизни ўғирлаб уларга зарар келтирмоқчи. Сиз унга қаршилиқ қилмоқдасиз ва ҳаёт-мамот ўртасидасиз. Шу ерда уйғониб кетасиз.

Бу тушда сиз икки хил образда намоён бўлдингиз - ўғри ва ўзингизни акс эттирдингиз. Ушбу саволга жавоб беринг:”мен”-ингизнинг қайси бўлаги зарар келтиряпти? Балки жуда кўп ишлаётганингиз сабабли уларни ўз-ўзингиздан ўғирлаётгандирсиз.

Бу тушни мана бундай таъбирлаш мумкин. Болалар - бу “мен” ингизнинг пок ва беғам қисми бўлса, ўзингиз “мен”ингизнинг жиддий ва мулоҳазали қисми бўлиб кўрингансиз. Балки ичингиздаги ўша жиддий одам табиийлик ва покликни бўғиб қўйгандир. Бу туш шу тариқа яшаб ниманидир йўқотаётганингизни хабар қилаётгандир.

Тушларни қандай бўлса шундай тушунишдан қочинг. Масалан, сиз тоғда пойга машинасини соатига 100 км тезлик билан ҳайдаб ҳалокатга учрадингиз. Бу яқин орада автоҳалокатда нобуд бўласиз деганими? Йўқ Аниқроғи, онгиниз сизга ҳаётингизни бошқара олмаётганингизни айтмоқчи. Қайердадир тўхташ керак, агар тезликни “ташламасангиз” нохушлик юз беради. Касал бўласиз, қимматли нарса ёки одамни йўқотасиз. Тушга кирган ўлим ҳаётдаги ўтиш даврини англатади. Хўш, бунга нима дейсиз?

Энди ёмон тушларга келсак. Алфов-далфов туш орқали онг диққатингизни ҳаётингизнинг маълум бир жихатига қаратмоқчи бўлади. У сизга гўё: “Мана бунга қара, уни ҳозироқ ҳал қил, орқага чўзма” демоқчи бўлади. Худди шундай такрор ва такрор кўрадиган тушларингиз сизни нимагадир ундамоқчи, эътиборингизни тортмоқчи бўлган хабардир. Агар уни тушуниб етсангиз қайтиб бундай туш кўрмайсиз. Сиз бу тушни нотўғри тушунаётганингиз сабабли уни такрор кўраверасиз.

Мана бу усуллар сизга тушни тўғри англашга ёрдам беради: тушингизни номланг. Бу ном албатта маъноли бўлиши шарт эмас, муҳими ички овозингиз айтган номни қўйинг. Бу ном тушингизнинг таъбирини билишда ёрдам беради.

Бу усул қандай фойда беришини тушунтириш учун мисол келтираман. Анча йил олдин менга ишончли туюлган ташкилотга пул тикмоқчи бўлдим. Шартномани имзолашимга оз қолганда тушимда ташкилот ходимларидан бирининг тўнғизни айлантириб юрганини кўрдим. “Нега тўнғизни айлантириб юрибсиз?” деб сўрасам, у елкасини қисиб жавоб бермасдан худди тўғри иш қилаётгандек пинагини бузмади. Уйғонгач мен бу тушни “нимадир сасияпти” деб номладим ва бу ташкилотга пул киритиш қароридан воз кечдим. Четдан қараганда мен жуда даромадли шартномани қўлдан бой бергандим. Лекин икки йил ўтгач мен ўша ташкилот инқирозга юз тутганини билдим. Ички овозимнинг гапига кириб мен пулларимни асраб қолдим,

4. Уйғонгач яна тушингизни эслаб унинг қаҳрамонлари билан гаплашиб кўринг. Беш-ўн дақиқа сизни безовта қилишмайдиган тинч жойни топиб, кўзингизни юминг ва тушни қайтадан эсланг. Иложи борича уни икир-чикиригача эсланг, воқеалар ва образларнинг қиёфасини қайта тикланг. Лекин бу сафар рўй бераётган ходисаларга истагандек муносабат билдиринг. Мисол учун тушингизда уйингизга ўғри тушган бўлсин. Дарров ўғрига ташланмасдан у билан гаплашишга ҳаракат қилинг. Ундан кимлигини, нимани ишашини, нимага бундай қилаётганини сўранг. Болаларингиз билан гаплашиб кўринг, уларнинг фикри сизни лол қолдириши ҳам мумкин. Тушингизни ипидан-игнасигача билиб олишни истасангида ушбу усул ўта самаралидир.

5. Тасаввур қилинг, тушингиз - бу пьеса, уни мана бу пунктларга қараб таҳлил қилинг.

КИРИШ. Пьесада кўтарилган муаммо ва унинг бадиий беазаги.

СЮЖЕТ. Тушда рўй берадиган воқеа-ҳодисалар.

ХОТИМА. У нима билан якунланди? Қўйилган муаммо ечимини топдими? Хулоса нимадан дарак беради?

Тушингизни шундай андоза билан ўрганиб унинг асосий рамзларини билиб оласиз. Бу рамзлар нимани билдириши мумкин? Улар сизга ўтмишдан ниманидир эслатаётгандир.

Шунингдек, туш мобайнида сизда кечадиган ҳиссиёт ва туйғулар ҳақида ўйлаб кўринг. Улар рамзларни тушунишга ёрдам беради. Қаътият, кўрқув, енгил тортиш, куч-қувват ҳис қиласизми? Балки тушингизда кимнингдир қотиллигини гувоҳи бўлгандирсиз. Кўрқиш ўрнига ўзингизни негадир енгил ҳис қилдингиз. Албатта, уйғонгач сиз бу даҳшатли ҳолга нотўғри муносабат билдирдим деб ўзингизни ғалати сезасиз. Қотиллик юз берган маҳал нимани ҳис қилганингиз сизга тушни тўғри тушунишда ёрдам беради. Ўйлаб кўрингчи, ҳаётингизнинг қайси қисми “ўлдирилиши” керак? Ўзгариш юз берса ўзингизни енгил ҳис қиласизми? Бу туш тақдирингиздаги қандай ўзгаришга ишора қилаётган бўлиши мумкин? Бир нечта вариантларни ишлаб чиқинг.

Баъзида туш таъбири маълум вақт ўтгач аён бўлади. У фикр кўринишини касб этиб сизга қандайдир хабар етказгунича анча муддат ўтиши мумкин. Тушни таҳлил қилишни билганлар кўрган тушининг тўртдан бирини тушунади, холос. Лекин ана шу биргина тушни тўғри изоҳлашнинг ўзи сиздаги онг ва ички овозингизнинг ривожланаётганидан дарак беради. Унутманг, ҳар бир қилаётган уринишингиз албатта ўз натижасини беради. Демак, тушни рационал мулоҳаза юритиш йўли билан тушуниб бўлмайди. Албатта, ички овозингиз ва “мен”ингизни ишга солиш даркор.

Ҳар бир тўғри тушунилган туш узоқ муддат ўз кучини йўқот-майди. У сизни ички дунёнгиз билан боғлаб турадиган кўприк бўлиб қолади. Тушининг ҳақиқий мазмунини англаган одам унга куч ёғилиб келишини сезади. Бўлмасамчи, қилаётган ишларининг тўғри ё нотўғрилигини билиш кимни қувонтирмайди. Тушларингизни тўғри таъбирлаш орқали сиз ичингизда бениҳоя катта қувват яширинганини англайсиз.

Х-БОБ. ВОҶЕЪЛИК.

Инсон тақдири унинг ўзида мужассам: шу дақиқанинг ўзидаёқ у келажакда яшайди.

Абрахам Маслоу

Ҳозир сиз бошдан кечираётган ҳаёт тасодиф эмас, онгингизни ўтмишдаги фаолиятининг оқибатидир. “Бугун”нинг илдизи тарихга бориб тақалади.

Мана бу ҳолатни кўздан кечирайлик: осмондаги юлдузларга қараб сиз уларнинг ўтмишини кўрасиз. Чунки уларнинг баъзилари ҳозир йўқ. Улар биздан юз минг йилларга тенг узоқликда жойлашган ва секундига 180 км тезлик билан ҳаракатланувчи нур бизга етиб келгунича ҳам неча минг йил ўтиб кетади. Демак, биз неча минг йил олдинги юлдузни кўриб турибмиз. Балки бу юлдуз йигирма беш йил аввал портлаб йўқ бўлгандир, аммо биз уни яна юз йил кўрамиз.

Онг кучидан фойдаланиш ҳам худди шундай, юлдузлардаги ўзгаришга ўхшайди. Фикрларингизни ўзгартиришингиз биланоқ дарров ҳаётингиз бошқача бўлиб қолмайди. Янги фикрлаш тарзини шакллантиргунингизча, ўтмишда яшашда давом этадиган оралиқ вақт бор. Айнан “ниманидир кутиш” жараёни ўта муҳимдир: хулқ-атворингиз янги ҳаёт бошланишини ё секинлаштиради, ё тезлаштиради. Сиз юз бераётган ўзгаришни сезмаслигингиз, шубҳаланишингиз мумкин. Вақтни бекор бой бераяпман, деб афсусланишингиз ҳам мумкин. Ақл бошингизни қотириб ҳаммаси бўлмаган нарса деб алдаса, ажабмас. Бу табиий нарса. Аҳамият бермай, бошлаган ишингизни давом эттириб, сабр қилинг. Унутманг, воқеълик - бу турғун ва ўзгармас эмас, тўхтовсиз жараёндир.

Тирик нарса тинимсиз ўз ҳолатини ўзгартириб туради. Ҳаётий вазият ҳам шундай, тўхтовсиз фикрларингиз оқимиға қараб ўзгаради. Шунинг учун тинмай бир фикрга қаттиқ ишониш,

уни такрорлаш, албатта, ҳаётингизда янги саҳифа очишга ёрдам беради. Шу ҳақиқатни асло ёддан чиқарманг.

Ўзингизни бўш қўйиб қилаётган машқингиздан роҳатланинг. Йўл-йўлакай пайдо бўладиган бемаъни хаёлларга таслим бўлманг, уларни совун кўпигидек ёриб ташланг. Ҳар нарсанинг ўз вақти- соати бор, олдиндан бекорга шошилманг.

Мана бу ўғитни ёдда сақланг :

1. Нимани ўйлаётганингизни англанг. Бугунги фикрларингиз келажангингиздир.

2. Ҳаётдаги ҳар қандай кўнғилсизликка бўлган муносабатингизни ўзгартиринг. Лавозимингиз кўтарилмаса, иш тополмасангиз ва умуман вазият зарарингизга ҳал бўлса, буни табиий ҳол деб қабул қилинг. “Бундай бўлмаслиги керак” деб ўзингизни алдаманг. Худди шундай бўлиши шарт. Ўзингизга ачиниб, вазиятни инкор қилиб вақтингизни бекор кеткизманг. Қўлингиздан келадиган ягона чора онг хукмига ишониш.

3. Кундалик яратувчанлик соатларини ташвишлардан холи бир муддатга белгиланг. Шу вақтдан фойдаланиб ўзингизни онг кучи билан қувватлантиринг.

Бир кун мен бир ташкилотга кўнғироқ қилиб ишим учун зарур бўлган маълумотни сўрадим. Гўшагни кўтарган аёл мендан ярим соатдан кейин телефон қилишни илтимос қилиб : “компютеримиз дастурни бажариш билан банд бўлгани сабабли ҳозир уни ишлатолмаймиз” - деди. Гўшагни қўйгач, мен ўзимча шундай ўйладим: “Бизнинг онг ҳам ўз дастурини бажариш учун атроф-оламдан узилиши лозим.”

Ўзгариш йиғиш жараёни

Қизил ранг тўлдирилган шприцни тасаввур қилинг. Ҳар куни сиз бир томчи рангни бир челақ сувга томизасиз. Бошида ҳеч қандай ўзгариш юз бермайди: ранг бир челақ сувда тез тарқалиб кўринмайди. Аммо ҳар куни бир томчидан томизаверсангиз, натижада сув аввал оч пушти ва ниҳоят тўқ қизил рангга киради.

Янги ҳаёт бошлаш учун сиз ҳам муаммоларга қарши қизил ранг, яъни онг кучини ҳар куни оз-оздан ишга солинг. Бу ишни 10

дақиқадан бошлаб ярим соатгача давом эттиришингиз мумкин. Қайд этилган машқларни мунтазам бажарсангиз сўзсиз унинг фойдаси, қувватини сеза бошлайсиз. Вақтини, ҳафсаласини аёвчилар тез орада ўзгариш юз бермаётганини билиб қолади. Тинимсиз ўз устида ишлаётганлар учун эса иложи йўқ нарсанинг ўзи йўқ.

Ҳаётингизни ўз қўлингизга олар экансиз, уни қандай осон бошқаришингиз ва сизни нима кутиб турганини олдиндан сезасиз.

Ўзингиз истаган ҳаётни ҳар куни эринмай барпо этишга тайёрмисиз?

Тайёр бўлсангиз, демак сиз истаган мақсадингизга эришасиз. Сиз иккиланмай янги ҳаётга кириб борасиз ва у сизни қучоқ очиб кутиб олади.

XI-БОБ. ФИКРНИ ЖАМЛАШ ВА МУЛОҲАЗА ЮРИТИШ.

Улуғвор ва гўзал фикрни англаб етмоқ учун унинг тугилишига кетган вақтдан кам фурсат сарфланмайди.

ЖАН РОБЕРТ

Кўпчилик фикрни жамлаш ҳақида сохта тасаввурга эга. Улар бу тушунчани фақат оғир ишлар, шунингдек мактаб ҳаётига оид нохуш хотиралар билан боғлайди. Бироқ... сиз яхши кинофильм тамоша қилиб, концерт эшитиб роҳатланиб қувонганмисиз? Худди шундай, кўнглингиздаги иш билан шуғуллансангиз, мия ўз-ўзидан фикрни бир жойга жамлайди.

Диққатни бир жойга тўплаш кўлингиздан келмайдиган иш эмас ва уни бажариш шарт. Бу ўзлаштириш ва ривожлантириш мумкин бўлган кўникма. Барча кўникма ва малакалар каби уни қанчалик кўп қўлласангиз шунча такомиллашади. Диққатни бир жойга жамлай олиш кўникмасини ривожлантириб борганингиз сайин нафақат фикрларни тўғри бошқариб бораётганлигингизни, балки ақлингиз ҳам тобора тиниқлашиб, ўткирлашиб бораётганлигини ҳис қиласиз.

Диққатни бир жойга жамлаш ва фикрни аниқ бир ғоя, мақсадга қарата олиш мия кучидан муваффақиятли фойдаланишнинг гаровидир. Бахтга қарши агар сиз миянгизни ҳеч қачон машқ қилдирмаган бўлсангиз уни бошқариш қийин бўлади. Бир фикрдан иккинчисига оғиб кетаверади. Бу - инсон ўз миясини машқ қилдира бошлаганда дуч келадиган биринчи холат.

Инсон мияси жуда кўпчилик тасаввур қилганидан кўра ўзгарувчанроқдир. Уни бошқариш учун анча-мунча ҳаракат керак.

Айнан мана бундай иш билан шуғилланинг: миянгизни ўз манфатингизга хизмат қиладиган фикрларни ўйлашга ва бефойда, зарарли истак хаёлларни сиқиб чиқаришга мажбурланг. Агар инсон хаёлларга эрк бериб, уларга эргашса хом хаёлларнинг ташвиш, беҳуда истакларнинг қулига айланади. Ҳар қандай фикр устингиздан ҳукмронлик қилади.

Диққатингизни жамлашни ўрганиб, сиз фикрларингиз устидан назорат ўрнатасиз. Фикрни йиғиш машқи мия фаолиятини интизомга солади. Сизни фикрларингизга таҳлилий ёндошишга ўргатади.

Диққатни ривожлантириш мисоли мушакларни кучайтиришга ўхшайди. Илк бор машғулотни тугатиб спорт залидан чиқар экансиз биринчи машғулот қанчалар машаққатли ва нохушлигини ҳис қиласиз. Лекин машғулотларни тартиб билан кун ёки кун ора давом эттирганингиз сайин, бунинг нечоғли ёқимли қизиқарли эканлигини англайсиз. Ўзингизни бардам сезасиз. Кайфиятингиз кўтарилади, жисмонан чиниқасиз.

Миянгиз “спорт зали” да ҳам худди шундай жарён юз беради: миянгиз шу пайтгача интизомли бўлмаган. Шу боисдан диққатни жамлашга дастлабки уринишлар қаршиликка учраши мумкин. Шу вақтгача унча-мунча ақлий машғулот билан шуғилланган бўлсангиз ҳам, ҳозирги ҳаракатларингиз кутилгандек натижа бермаслиги мумкин. Унутманг: шу сабаб дастлабки уринишлар самарасиз бўлса, қўл силкиб кетманг. Сабр қилинг бу янги кўникма одатга айлангунча ўзингизга фурсат беринг. Фақат мунтазам машқларгина кутилган ютуққа олиб боради, натижа албатта сизни қувонтиради, бунга ишонинг.

Фикрлаш

Фикрлаш менимча, диққатни тўплаш кўникмасини ривожлантирувчи ягона усулдир. У нафақат ақлни чархлайди, балки ҳар қандай муаммони чуқур тушуниш имконини беради. Тўғри фикрлашни машқ қилиш машғулотларимизнинг ажралмас қисми.

Муаммо қандай бўлмасин, фикрлаш орқали ғоя, ҳақиқат ва қонунларнинг ички моҳиятига кириб борамиз. Уларда яширинган чуқур маъноларни англаймиз. Буюк ранг тасвирчилар, кашфиётчилар, файласуфлар башарият тарихи давомида худди шу йўл билан билим тўплаганлар. Теран фикрлаш бўлмаса, жуда кўп ҳолатларнинг юзаки пардасини очиб бўлмайди. Шу боисдан кўпчилик атрофдаги воқеа-ҳодисалар тўғрисида юзаки ўйлайди. Кўпинча биз айрим далил ва мантиқий исботларни келтириб, маълум нарса ёки ҳодисани биладан деб ўйлаймиз. Ўз-ўзимизни шундай алдаймиз. Балки, ниманидир билармиз, бу “нимадир” умумий ҳодисанинг кичкина бўлаги бўлиши мумкин. Ҳамма нарсани билмаслигимиз аниқ.

Мисол келтираман: ҳали пишиб етилмасидан кўм-кўклигида узиб олинган помидор қип-қизариб пишган шарбатга тўлган помидордан нимаси билан фарқ қилади?

Илк бор хом помидорни еган одам ўзича унинг мазасини билдим, деб ўйлайди. Ва агар у помидор тахир ва бемаза экан деса, у ҳақ чунки тажрибадан шуни билди. Лекин вақти келиб ўша одам пишган помидорни еб кўрадида, шу пайтгача помидор ҳақида нотўғри фикрда эканини тушунади. Унинг помидор тўғрисидаги билими кенгайди.

Худди шу ҳолат каби, ушбу китобни ўқиб, энди мен мия кучини қандай ишлатиш кераклигини биламан, деган фикрга келасиз, бу тўғри: чунки айни муаммо борасида сизда фикрлар пайдо бўлди. Бироқ бу китобни шунчаки ўқиб чиқишдан кўра унда ёзилган усулларни амалий қўллаш шарт. Агар шу ишнинг уддасидан чиқсангиз, сиз фақатгина назарий билимлар билан қуролланган одамга нисбатан ўз мия қобилиятларингиздан кўпроқ фойдаланиш салоҳиятига эга бўласиз. Фақат фикрлаш орқали муаммо моҳиятига кириб бориш мумкин.

Тўғри фикрлаш

Фикрлайтиб биз миямизни мисоли чироқ нури каби фақат керакли маълумотга қаратамиз. Фикрлашнинг моҳияти маълум ғоя, фикр ёки ҳақиқатни чуқур таҳлил қилиб, текширмоқдир. Бу муаммони қайта-қайта кўриб чиқиш, мулоҳаза қилиш жараёнида ички муносабатларни тиклаш, аввал эътибор қилинмаган боғлиқликларни ойдинлаштириш йўли билан мия фаолиятини нарса ёки ҳодисага қаратиш, марказлаштиришга ўргатади.

Нимадан илҳомланасиз?, нималарни яна ҳам теран англашни истайсиз?, - бу ҳақида ҳам мулоҳаза юритиш мумкин. Айтайлик, фикр аниқ куч-қувватга эга, деган хулоса ҳақида фикрламоқчисиз. Назорат учун вақт белгилаб, машқни беш ёки ўн дақиқадан оширманг.”Фикр аниқ куч-қувватга эга”, - деган фикр атрофида барча ўй-мулоҳазаларингизни жамланг. Бу ҳақида чуқур ўйланг ва унга борлигингиз билан қоришиб кетинг. Ўзингизга: “Бу нима?, бу қандай маънони англатади?, бу менга қандай таъсир этиши мумкин?, бундан фойдалана оламанми?” қабалида саволлар беринг. Белгиланган муддатда бошқа нарсаларга чалғиманг, шу саволларга жавоб топинг.

Мулоҳаза юритиш пайтида, агар фикрингиз сизни ҳадеб

чалғитаверса, (бундай бўлиши табиий) мулойимлик билан қаътий равишда фикрингизни ўйлаётган мавзуга қайтаринг.

Дастлабки машқлар даврида фикрингиз дақиқа ичида асосий мақсаддан ўн-йигирма марта чалғиши мумкин. Шуғилланаётганингизда миянгизга умуман кутилмаган хаёллар келиши мумкин. Ўтмиш хотиралари, амалга ошмаган ишлар, бошқа истаklar, нотинчлик хоҳишингизга қарама-қарши пайдо бўлиши ва диққатингизни сочиб ташлаши мумкин. Уларни асосий мақсаддан чалғитишига йўл қўйманг. Миянгиз бефойда фикрлар билан банд бўлаётганини сезган лаҳзадан бу хаёлни унутинг ва асосий масалага кўчинг. Миянгиз ҳали интизомли эмас, бундай иш тартибига ўрганмаган. У нима тўғри келса, нимани ёқтирса шуни ўйлашга одатланган. Шу сабаб у тезда зерикади, унга бу ерда ҳеч нарса йўқдек туюлади, оқибат фикрларингиз нотинч бўлади. Бундай ҳиссиётларга парво қилмай, белгиланган муддатни ёдда тутиб, фикрни асосий мулоҳазага йўналтиринг. Бу ҳақиқатдан ҳам ақл учун ажойиб машқ. Шу тариқа мия сизни эмас, сиз мия фаолиятини бошқариб, йўналтира оласиз.

Агар бу машқларни бир неча кун, ҳафта давомида такрорласангиз, икки ҳодиса юз беради. Биринчидан, мия фаолиятининг интизомга солиб, мақсадга йўналтириб, фикрни жамлаш қобилиятини кучайтирасиз, фаолроқ, яратувчанроқ бўласиз. Иккинчидан, нарса-ҳодиса ҳақидаги фикрларингиз диққатга молик даражада теранлашади. Бора-бора мулоҳаза юритаётган пайтингизда ҳаяжонли қувонч, ички ёруғлик ҳис қиласиз, гўё кўз олдингизда ҳақиқат ёришиб бораётгандек бўлади. Фикрлаш жараёнида қўлингизда қоғоз-қалам бўлса яна яхши, туғилган янги фикрни ёзиб борасиз. Тушунасизки, энди ғояни туйғу даражасида ҳис қилаяпсиз. Бу ҳолат қуруқ мантиқий фикрлашдан кўра минг бор афзал. Шу тариқа муаммони ҳар томонлама ўрганасиз.

Миянинг яширин кучини машқ ёрдамида ривожлантириш мумкин. Тўғри ва самарали ўйлашни ҳам машқ ёрдамида шакллантирса бўлади. Шу бугуноқ мулоҳаза юритиш орқали диққатни жамлаш қобилиятингизни ўстиринг. Бу ишни қудратли ғайриихтиёрий онг соҳиби эканингиз ёки фикр воқеликка таъсир этиши каби тамойиллар ҳақида мулоҳаза юритишдан бошланг. Фикр мавзуси қандай бўлишидан қаътий назар, уни юз марта лаб такрорлаш билангина мақсадга етасиз.

ХII- БОБ. ҚАРАШЛАР ВА УЛАРНИНГ ИЛДИЗ ОТИШИ.

*Доно фикрлар аллақачон юз марталаб ўйлаб кўрилган.
Лекин у чинакам сизники бўлиб, миянгизда чуқур илдиз отиши
учун уни яна ва яна мулоҳаза қилиш керак.*

Гёте

Ҳаётимизнинг бирон соҳаси йўқки, у ҳақида сизнинг ўз қараш ва хулосаларингиз бўлмаса. Бу қарашлар болаликдан пайдо бўлиб, бутун умрга амал қилади. Биз аллақачон шаклланиб бўлган қарашларимиз ҳақида камдан-кам шубҳаланамиз. Табиийки, биз уларга ишонамиз, бўлмаса уларнинг нима кераги бор? Бизга пул ишлаб топиш қийин туюлади, ҳақиқатда ҳам шундай. Ўзини ҳеч нарсага арзимайдиган деб ҳисоблаган одам ҳақиқатда қадрсиздир. Агар ҳаёт бемаъни десак, у ростданам шундай бўлади. Инсон ўз қарашларидан ташқари ҳамма нарсага шубҳа ва хавотир билан қарайди.

Нимага ишонсангиз, шуни оласиз

Кўпчилик фикрини ўзи билиб-билмаган ҳолда ўзига қарши ишлатади. Муаммоларингизни диққат билан таҳлил қилсангиз, уларнинг аксарияти нотўғри ёки чекланган қарашларингиздан келиб чиққанини англайсиз. Шу сабаб агар одамлар билан муносабатга киришишда қийналсангиз, бу муносабатга бўлган фикрингизни ўйлаб кўринг. Қарашларнингизни қайта кўриб чиқинг. Соғлик билан, пул билан муаммога тўқнаш келаверсангиз, демак, соғлик ва пул ҳақида нима фикрда эканлигингизни яхшилаб ўйлаб кўринг.

Бир кунни маъруза ўқиб бўлганимдан кейин ёнимга бир одам келиб, секин овозда маоши кам эканини айтди. У оиласини ва ўзини таъминлай олади, аммо ундан ортиғига қурби етмайди. “Ҳеч қачон етарлича пулим бўлмайди деб елкасини қисди. У одамларга кўшилишнинг иложи йўқ.”

“Ҳеч қачон етарлича пулим йўқ” ва “Одамларга кўшилишнинг

ҳеч иложи йўқ” деган икки салбий фикр унинг онгига чуқур ўрнашиб олиб, доим унга таъсир этади ва оқибат у ўз- ўзига шундай ҳаёт яратиб олади. Мен унга пулдан ташқари бошқа нарсалар ҳақида ҳам ёмон фикрда эканлигини айтдим. Чунки тажрибалардан маълумки, аксарият салбий фикрлар ўзига ўхшаган қарашлар, ҳаёлларни эргаштириб юради. Мен у кишидан пул ва омад ҳақида қандай фикрда эканини билмоқчи бўлдим. Рўйхатни олгач, унинг пул топишига тўсқинлик қилувчи бир қатор бузғунчи фикрлари бор экан: “Агар мен кимдандир қарз олсам, қарз берган киши тийинни тийинга улашига тўғри келади”, “Сердаромад жойларнинг бари эгаллаб олинган”, “Пул топиш қийин”, “Омадли одамларнинг бари худбин, мен бундай бўлишни истамайман”. Диққат қилинг, инсонни қанчалик камситувчи ва уни чегараловчи қарашлар!

Бу одамнинг иқтисодий жиҳатдан омадсизлиги ажабланарли эмас, чунки у яхши маош оладиган жойда ишласам худбин бўлиб қоламан, бошқаларга халақит бераман деган фикр билан ўз онгига қарши курашиб келган.

Яна бир маърузам пайтида боши касалликдан чиқмайдиган аёл ичидагини тўкиб солди: “Ҳамма жойим оғрийди. Атроф-муҳит микробларга тўла. Шунчалик нозикманки, касаллигим соғлигимга нисбатан кучлироқ.” Хайриятки, ҳаётсевар ва тоза қарашларни онгига сингдириб аёл вақтида соғлигини тиклаб олди.

Сиз ғайриихтиёрий онгингизнинг мақсадидан доим бохабар бўлишингиз, у ҳақида ғамхўрлик қилишингиз керак. Агар онгингизга қандайдир нотинч, салбий, чегараланган ғоя ўрнашиб олса, онг уни ҳақиқат деб қабул қилади ва шунга мослашиб ишлайди, яъни ҳаётда ана шу қарашларни амалга ошириш чораларини излайди. Камбағаллик, омадсизлик, бахтсизликнинг муқаррарлигига ишонсангиз, ғайриихтиёрий онг бутун кучи, минглаб усулини қўллаб бу ишончнинг рўёбга чиқиши учун ҳаракат қилади.

Илон ютганмисиз?

Хўжайинининг олдига иш билан юборилган нодон деҳқон ҳақида қадимий ривоят бор:

Бой хўжайин деҳқонни уйига олиб кириб олдига шўрва қўйибди. Деҳқон қошиқни олиб шундай идишга қараса, шўрва

ичида кичкина илон ётганмиш. Хўжайинини ранжитмаслик учун деҳқон бир иложини қилиб шўрвани ичибди. Бир неча кундан сўнг деҳқон қаттиқ касал бўлиб, хўжайиннинг уйига қайтишга мажбур бўлибди. Бой уни яна уйига олиб кириб пиёлада дори берибди. Доридан хўпламоқчи бўлган деҳқоннинг кўзи пиёла тагида ётган илончага тушибди. Бу сафар у андишани йиғиштириб бор гапни айтиб берибди. Бу гапга хўжайини хохолаб кулиб уйнинг шифтида осилиб турган катта пиёз боғламига ишора қилибди: Сен пиёлада пиёзнинг аксини кўраяпсан, ҳеч қанақа илон йўқ.”

Деҳқон яхшилаб қараса, пиёладаги илон эмас, пиёзнинг акси экан.Хижолат бўлган деҳқон пиёладаги дорини ҳам ичмай бойнинг уйдан чиқиб кетиб, бир кундан кейин тузалибди.

Асоссиз кўрқувни онгимизга сингдириб, биз ҳам ўша деҳқоннинг вос-вос ҳолатига тушиб қоламиз. Ва бу ҳақиқат токи унинг тескарасига ишонч хосил қилмагунимизгача бизга таъсир ўтказаверади.

Ғайриихтиёрий онг қандайдир фикрни қабул қилдими, бас , у тўғри-нотўғрилигидан қаътий назар шу ишончни оқловчи фикрларни ишлаб чиқараверади. Айтайлик, сиз қайсидир аёл ё эркак билан муносабат ўрнатиш осон эмас, деб ўйлайсиз. Онгингизга ўрнашиб олган бу ишонч мана бундай фикрлар билан мияни тўлдира бошлайди: “Мен ҳеч қачон ўзимга ёқадиган одамни учрата олмайман”, “Муносиб ҳамроҳни топиш мумкин эмас”, “Муносабат турғун бўлмайди, у доим ўзгарувчан” ва ҳоказо. Ана энди ўзингизга жуда ёқадиган инсонни учратсангиз ҳам миянгиз: “Бу одам мен орзу қилгандек яхши бўлмаса керак”, “Овора бўлишгаям арзимамайди, барибир ҳеч нарса чиқмайди” ё “У мен билан ҳеч ҳам қизиқмайди” каби асоссиз фикрларни қалаштириб юборади. Бундан ташқари, “Мустаҳкам муносабат ўрнатиш жуда мураккаб иш” деган фикрга қаттиқ ишонган онг худди оҳанрабо каби бу фикрни исботловчи ҳаётий мисолларни ўйлаб, бунинг акси бўлган ҳолатларни инкор этаверади. Мия сизнинг қарашларингизни тасдиқлаб, унга мослашиб, ҳаёт ҳақиқатларини тўғри ёки нотўғри кўрсатиш қобилиятига эга.

Ўзингизни ҳеч нарсага арзимас деб биласизми? Ё кам маош оласизми? Касалликдан бошим чиқмайди, деб ўйлайсизми?

Миянгиз бу фикрларни инкор этолмайдиган исботларни, албатта, топади ва унинг бутун фаолияти мана шу фикрни исботлашга қаратилади.

Бошқа тамондан, ғалабангизга, ҳар нарсадан пул қилиш мумкинлигига, соғлигингизга ишонсангиз бас, шу заҳоти атрофингизда бу фикрларни исботловчи ҳаётий далил топилади.

Ақл билан ишонинг

Ҳаётнинг барча муаммоли ҳолатларида, билинги, муаммо ҳам, унинг ечими ҳам сизнинг ўзингиз. Бу гап ғалати туюлиши мумкин, аммо қарама-қаршилик ташқаридан эмас, ўзингиздан, нимага ишонишингиздан бошланади. Қаътий ишончларингизни ўзгартисангиз, сиз учун бутунлай янги ҳаёт эшик очади.

Айтайлик, дўст топиш қийин деб ўйлайсиз. Бу билан сиз дўстлашишни истамаётганингизни тасдиқлаясиз. Ўзингиз янги дўст орттиришни истамаяпсиз, аниқроғи, бунга тайёр эмассиз. Ҳеч қачон сиз ўзингизни шу фикрда эканлигингиз учун айбламайсиз, онг сиз унга берган бемаза овқатни ширин деб еяверади.

Янги дўст орттириш қийин эмаслигига ишонганингиздан сўнг, албатта, уйингиз меҳмондорчиликка таклиф қилувчи телефон кўнғироқларига тўлиб тошмайди. Балки янги танишлар ҳам кўпайиб кетмас, аммо сиз бу муаммога муносабатингизни ўзгартирдингиз. Бирдан англайсизки, бундай муаммонинг ўзи йўқ, уни ўзингиз келтириб чиқардингиз. Ниҳоят атрофингизда вужудга келган вазият учун ўзингиз жавобгарлигингизни англаб, ҳаётга таҳлилий назар билан қарайсиз, ўзгаришингиз шартлигини тан оласиз.

Янги танишлар орттириш қийин эмаслигига ишонгач, бу иқдорни тасдиқловчи кўплаб далиллар топасиз ва ҳар бир ҳаётий ҳолатдан бу мақсадингизни амалга ошириш учун унумли фойдаланишга уринасиз.

Ўз улуғворлигингизни исботланг!

Гарчанд ўзингиз бирданига ишонишингиз қийин бўлса ҳам, миянгизда ижобий маънодаги ишончларни ҳосил қилинг.

Ўз-ўзингизга ғайририхтиёрий онга ҳар қандай фикр ёки ғояни мустаҳкам ўрнаштириб, барқарорлаштиришга қодирлигингизни эслатиб туринг. Мия бунга қабул қилади, фақат фикрни чуқур ҳис қилган ҳолда бир неча бора такрорлаш керак.

Мия хосил қилинган одатлари бўйича ишлайди. Агар сиз ҳозиргача миянғизда чекланган қарашлар илдиз отишига имкон берган бўлсанғиз, қаътият билан қилинган ҳаракатлар ёрдамида уларни ҳайдаб чиқариш мумкин. Бунинг учун эскиларини тамоман сиқиб чиқармагунча янги ижобий фикрларни тақрорлаб туриш шарт. Шу тариқа миянғизда ўзига хос тозалаш ишларини ўтказасиз; мисоли жиҳозларни янгилаб, эшик ва деворни қайта бўйяйсиз. Барча эски, бузғунчи ва сизни камситувчи фикрларни, улар ҳатто, онгинғизда чуқур илдиз отиб кетган бўлса ҳам, иргитиб ташлаб, янгиларига алмаштириш вақти келди.

Қуйидаги рўйхатни диққат билан ўқиб, унда сиз ўзлаштириб олган фикрлар бор-йўқлигини аниқланг:

“Мен бу ишни қилолмайман”

“Бундан ортиғига эришолмайман”

“Ҳозир имкониятларим чекланган”

“Минг марта уриндим, чиқмади”

“Бажаришим муҳим эмас”

“Ҳаёт мураккаб”

“Ҳар доим нимадир ишқал бўлади”

“Нимагадир эришиш учун кўп ишлаш керак”

“Ҳеч нима асоратсиз ўтиб кетмайди”

“Нима қилишни билмайман”

Агар бу фикрлардан биронтаси сизга таниш, яқин бўлса, дарҳол уни янги ижобий фикр билан алмаштиринг. Ғалаба қозониш - бу ўз-ўзини оқлаш, сизга омадсизлик олиб келаётган инкор ҳолатлар ҳақидаги фикрларни миянғиздан чиқариб ташлашга куч топишинғиздир. Миллионлаб одамлар ўзларининг ҳозирги ҳаётларидан қониқиб яшайдилар. Уни ўзгартиришга уриниб ҳам кўрмайдилар. Уларнинг фикрича яшаш ғоятда оғир, тақдирдан қочиб бўлмайди. Уларни ҳеч нарса яхшилаб силкитиб, хушёр торттирмайдими? Сизни-чи?

Имкониятларинғизни ўрганинг

1-ҚАДАМ

Ўзинғизга қийин, мураккаб бўлган соҳаларни ажратиб олинг: масалан, иқтисодий аҳволинғиз, ўзаро муносабатлар, соғлиқ, тад-биркорлик ва ҳ.з. Булар борасидаги ўз қарашларинғизни

ёзиб чиқинг. Вақтни аяманг, ҳақиқатдан юз ўгирманг. Сизнинг фикрингизча, тасаввурингизча қандай бўлиши кераклиги ёки қандай йўлни тўғри деб билишингиз ҳақида ёзинг. Ёзиб бўлгач, рўйхатни синчиклаб қараб чиқинг. Чегараланган фикрлар йўқми? Агар вазифани тўғри бажарсангиз, бу жараён кўп нарсани ойдинлаштиришга имкон беради.

2-ҚАДАМ

Ҳар бир чекланган фикр қаршисига янги ижобий тасдиқни ёзиб чиқинг.

Масалан:

Яхши маош олиш йўли йўқ – Яхши маош олишнинг йўллари кўп

Одамлар билан танишиш қийин – Одамлар билан танишиш жуда осон

Яхши дўст топиб бўлмайди – Яхши дўст орттириш осон

Одамларга қўшила олмайман – Одамлар билан мулоқатнинг йўли кўп

Бу лойиҳа устида ишлашга вақтим йўқ – Бу ишга истаганча вақт топаман

Қуйида айтиб ўтиладиган ишончларни мустаҳкамлаш усулидан фойдаланиб бу қарашларни онгингизга қаътий жойланг. Ҳар ойда бир-иккита янги ишончни онгингизга сингдириш. Бирданига кўп нарсага эришиб бўлмайди. Вақт ўтиши билан жуда кўп кучли ишончларга эга бўлганлигингизни ва улар ўз фойдангизга ишлаётганини англайсиз.

Мустаҳкамлаш.

Мустаҳкамлаш усули (техникаси) жуда осон. Аслида сиз ундан туғилган пайтингиздан буён фойдаланасиз. Дастлаб у сизга гапиришни ўрганганингизда қўл келган. Кейинроқ кўпайтирув жадвалини ёдлаганингизда. 6x6 ёки 7x8 нечча бўлишини дарҳол айтиб берасиз. Чунки уларнинг жавоблари кўп такрорлаш оқибатида онгингизга ўрнашиб қолган. Эслаб кўринг-а, кўпайтирув жадвалидан мисолларни нечча марта ёзиб, қанча такрорлагансиз? Тўғриси, буни аниқ билмайсиз. Ўқишни бошлагандан буён бу машғулоти такрор-такрор бажаргансиз.

Сўз жумлаларни қайтаргансиз, тўғрилагансиз ёки нотўғри ёзиб, хато талаффуз қилганингизда сизни тўғрилашган. Шунинг учун ўз она тилингизда қийналмай гаплашасиз, чунки у миянгизга илдиз отиб мустаҳкам ўрнашиб олган.

Ҳар қандай янги маълумот, ғоя ва ишонч миянгизга мустаҳкам ўрнашиб олгандан кейингина уни амалда қўллаш бошлайсиз.

Ғоя миянгизга мустаҳкам ўрнашиб олиши учун ишонч билан мулоҳазани бир-бирига мослаштиринг, уйғунлаштиринг. Ғояни такрорланг ва ўйланг. Фикрингизга қарши чиқаётган барча ғояларни рад этингда, фақат танлаб олганингиз сиз учун ҳаётий ҳақиқат бўлсин. Янги ғоя ниҳолдек нозик: ўзини тиклаб олгунича алоҳида парвариш талаб қилади. Диққат-эътиборли ва синчков бўлинг: агар ғамхўрлик қилмасангиз, сизнинг бебош эски ғояларингиз мисоли фикрловчи уруғлар каби қайта ўсиб чиқади ва сизнинг нозик ғояларингизни чирмаб олади.

Ҳар қандай янги ғоя ва фикр онгизга илдиз отиб кўкаргунча аввало ўсиб чиқиши керак. Бу жараён маълум фурсат талаб қилади. Фарқи сиз бир, икки, йигирма марталаб янги ғояни қамчилаб такрорлаганингиз билан ҳеч ўзгариш бўлмаслиги мумкин. Янги ишончингиз самараси онгингизда томир отиши учун бир ойдан уч ойгача бўлган муддат ўтиши керак. Бу дегани 30 кундан 90 кунгача ҳар куни 5-10 дақиқа давомида машқ бажариш демакдир. Энди сиз бир-икки марта ўқиш йўли билан янги ғоя, эътиқодни амалга оширмақчи бўлган одамларнинг мағлубиятга учраш сабабларини тушундингизми?

“Мен бунга тушунишга интилдим, лекин ҳеч урдасидан чиқолмадим”, - дейишади улар афсус билан. Лекин улар етарлича ҳаракат қилдиларми?

Сизнинг миянгиз қандай бўлишидан қаътий назар, янги ғояни бир-икки ой давомида такрорлаб сингдирмасангиз, у ўз-ўзича уни қабул қилиш қобилиятига эга эмас. Шунинг учун чала-ярим куч бериб вақтингизни сарфлаш ва оқибатда умидсизликка тушиш, ҳафсала пир бўлмоғидан нима фойда? Энди ушбу гапларни қайтаринг:

Ҳар қандай янги ишонч илдиз отиши ва гуллаши учун вақт ва эътибор талаб қилади.

3-МАРТА. Англадингизми?

ХШ БОБ. ЎЗ-ЎЗИНИ БАҲОЛАШ.

Ўзимиздан яширган нимадир, агар шу нимадир ўзимиз эканлигимизни тан олмасак, ишончсизлик тугдираверади.

Роберт ФРОСТ

Қарийб ҳар бир киши ўз-ўзига яхши, ақлга мувофиқ баҳо бериши фойдали эканлигини тасдиқлайди, лекин ўз шахсий фазилатларини қандай англаб тан олмоқни кўпчилик тушунмайди. Бизнинг ўз-ўзимизга баҳо беришимиз яшаб ўтган йилларимизда тўпланган барча тушунчаларни хаёлан тасаввур этиш орқали шаклланади. Охир оқибат бу тасаввур ғайриихтиёрий онгга шу қадар муҳрланиб қоладики, бора-бора ўз ҳолича яшай бошлайди.

Натижада уни биз ўзимиз яратганимизни, шу боисдан ўзгартиришимиз, бошқача қилишимиз ҳам мумкинлигини хаёлгаям келтирмаймиз.

Келинг ўз-ўзини баҳолаш жараёни қандай кечилини диққат билан кўриб чиқайлик. Болалиқда инсон “баҳоси” мияга жойланаётганда, ўзимиз ҳақимизда атрофдагилардан маълумот тўплаймиз. Агар бола ота-онасидан муҳаббат, рағбат кўрса, улғайганда ўз-ўзига яхши муносабатда бўлади. Агар ота-оналари уришиб, устидан кулиб, камситган бўлсалар келажакда бундай одамлар онгида ўзи ҳақида салбий фикрлар йиғилади.

Улғайгач, ота-она бағрини тарк этамиз. Тенгдошлар ва ёши улуғларнинг катта оламига қадам қўямиз. Шубҳасиз улар ҳақидаги сон-саноқсиз билим ва маълумотлар бизда ўз аксини қолдираверади. Бахтга қарши агар сиз ҳаётда учраши табиий бўлган омадсизликларга катта аҳамият беришга ўрганган бўлсангиз, айнан омадсизлик сизнинг асосий қиёфаларингиздан бири бўлиб қолиши эҳтимолдан холи эмас.

Ўзингизни жиддий қабул қилинг.

Агар машинани эҳтиётлаб, созлаб турмасангиз бузилади ёки синади. Уйингизни таъмирламасангиз эскиради ва охири кулаб

тушади. Худди шунингдек, агар кучли ва ҳаётсевар бўлишни истасангиз ўз-ўзингизнинг қадр-қимматингиз, баҳойингиз ҳақида ғамхўрлик қилишингиз шарт. Ўз-ўзига ҳурматсизлик ва тўғри баҳо бермаслик ўзингни камситишга олиб келади. Ўзингизга муносабат борасидаги ғамхўрлигингиз ўзингизга ғамхўрлик эканлигини қоида қилиб дилга жойлаб олинг.

Ҳаёт вақти-вақти билан юзага келадиган умидсизликларга, кўнгил оғриқларига, мағлубият ва муаммоларга тўла. Агар эҳтиёт бўлмасанг бу оғир юк сени жарга тортиб кетиши мумкин. Соғлом имидж(қиефа)га эга бўлиш учун ўз-ўзингизни баҳойингизни ошириб боринг. Онгимизни фақат яхши, илҳомлантирувчи ўз шахсимиз тўғрисида дилни роҳатлантирадиган, туйғулар уйғотадиган фикрларга йўналтириб бунга эришиш мумкин. Ҳатто баъзан озгина шумлик билан ҳали ўзингизда шаклланмаган фазилатларни ҳам қўшиб юбориш фойдали. Ёдингизда бўлсин: ғайриихтиёрий онг сизда доимий пайдо бўладиган ҳар қандай тасаввурни (тўғри ёки нотўғрилигидан қаътий назар) қабул қилади. Охир оқибатда бу фикрлар қиефангизнинг бир қисмига айланади.

Қуйидаги уч фикр ўз-ўзингизга баҳойингизни оширади:

1. Сиз ягонасиз. Дунёдаги бирорта одам сиз каби фикрлай олмайди ва бирор ишни сиздан яхшироқ бажара олмайди. Кўпчилик одам ўзини ўртамиёна ҳисоблайди, лекин сиз бу хатони қайтармайсиз. Ҳатто ўзингизнинг бебаҳолигингизга исбот ҳам изламанг. Шундоқ ўйланг ва шунга муносиб яшанг. Дунёда яшаётганлигингизга, қандай бўлсангиз шундайлигингизча яхшилигингизга қувонинг. Ўзингизни ҳамиша ҳурматга муносиб деб билинг.

2. Нимага интилсангиз шунга эришасиз.

Ҳаёт бизга чегарасиз имкониятлар ва улардан энг яхшисини танлаб олиш имкониятини беришини кўпинча ёддан чиқарамиз. Кундалик ташвишлар қотиб қолган хулосаларга кўмилиб, ҳаракат билан қўлга киритиш мумкин бўлган омадларни бой берамиз.

Сиз хоҳлаган мамлакатингизга бора оласиз;

Чет тилини ўргана оласиз;

Шахсий ишингизни бошлайсиз;

Муסיқа асбобини чаласиз;

Ҳар қандай клуб аъзоси бўла оласиз;

Ҳунар ўрганиш қўлингиздан келади;

Янги соҳани ўзлаштирасиз;
Мансаб поғонасидан кўтарила оласиз;
Илмий-текшириш ишларини бошлайсиз;
Ҳар нарса ҳақида фикр юрита оласиз.

Нима ҳозир бу машғулоти ўтказадиган ҳолатда эмасман, дейсизми? Миямизда, худди яхши компьютерда бўлгани каби, турли вариантларни айлантириб кўрадиган дастурлар ёзилган. Бу бизнинг голографик (қисмларда бир бутуннинг акс этиш хусусияти) имкониятларимиздир. Помидор уруғидан фақат помидор кўчати унади. Гул фақат гул бўла олади. Уларнинг имконияти чекланган, лекин инсон имкониятлари чегарасиздир. Қандай уруғни миянгизга эксангиз униб чиқади.

3. Ўзингизни истаганча бошқара оласиз.

Ҳар куни ҳаётингизни хоҳлаганингиздек йўлга қўйиш нияти билан демакким, мислсиз имкониятлар билан уйғонасиз. Гап бу ерда фикрлаш тарзингиз, уни йўналтириш ҳақида бормоқда. Сиз бу ерда ҳукмронсиз, қайси йўлни танлаш - ихтиёрингизда. Ҳаётингизнинг истаган соҳасини қайта қуриш, барқарорлаштиришга қодирсиз.

Ўзингиз ҳақида қандай ўйласангиз, шундай бўлиб чиқади.

Журъатсиз фикрлар одамни кўрқоқ қилиб тарбиялайди.

Ишончли фикрлар - ишончлиларни.

Кучсизлари - иродасизларни.

Кучлилари - қаъбиятли инсонни.

Мақсадга йўналтирилгани - мақсадга интилувчанларни.

Хом хаёллар - ҳаракати зое кетадиган одамларни келтириб чиқаради.

Ўз-ўзини бечора деб ҳис қиладиган одам - бир умр ўзига раҳми келиб яшайди.

Интилувчанлик-райратлиликни тарбиялайди. Мулойимлик-муҳаббатли кишиларни тарбиялайди. Сиз ўзингизга нисбатан яхши муносабатни яратиш ва уни барқарор ушлаб туриш учун жавобгарсиз. Ижобий фазилатларингизни фикран тасаввур этинг, ривожлантиринг ва тасдиқланг.

Ўзингизни яхши кўринг.

Ўз-ўзини севиш ҳаётда жуда катта аҳамият касб этади. Агар у “Мен ҳаммадан яхшиман”, - қабилидаги манманликка айланиб кетмаса.” Мен қандай бўлсам шундайлигимча яхшиман, - деган тамойилга амал қилинг.Қаътий ишонингки ҳеч кимга ўхшашнинг кераги йўқ. Файритабий тамони шундаки, сиз ўзингизни қандайлигингизча қабул қилсангиз, исталган тарафга ўзгаришингиз осон бўлади. Албатта узоқ муддатли ишончсизлик, норозиликдан сўнг ўзингизни бирданига ёқтириб қолиш мумкин эмас. Ўз-ўзингни юксалиш томон йўналтириб қўллаб-қувватлаш бирданига уйғонмайди. Ўзингизни мажбурламанг ва кимгадир танқид қилиш керак эмас. Ўзингизни асл ҳолингизча қабул қилиб, бошқа фазилатларни ҳам ўйлаб кўринг, балки уларга эришишни истаб қоларсиз.Масалан,

Ўзингга ишонч.

Ўзингизга ишонинг. Ҳамиша куч-қувватга тўлиб турганингизни, қўлингиздан ҳар иш келишини, муваффақият қозона олишингизни ишонч билан тасдиқланг. Болалигингиз қийинчилик билан ўтган бўлса, буни унутинг. Бугунги кунда яшаяпсиз, келажак олдинда, жуда олисда эмас. Илгари омад кулиб боқмаган бўлса нима қилибди? Сиз ҳозир қандай фикрлайсиз ва қандай қадам қўясиз муҳими мана шунда!

Ўзингизга ва кучингизга ишонсангиз, ҳар қандай ҳаётий муам-молардан чиқишнинг осон йўлини топасиз. Ўзингиз ўзгарганингиз сайин атрофингиздагилар ҳам ўзгараётганлигини англайсиз. Демак ҳаммаси ўзингизга боғлиқ.

XIV БОБ. ИЖОДИЙ ҲАВАСЛАР.

*Санъатнинг барча туридаги маҳорат мактаб
боласининг уришиларидан ортиқ эмас.*

Энг буюк санъат - бизнинг ҳаётимиз.

М.К.Ричард

Ижодий қобилиятлар ҳақида гап кетганда одатда хаёлга ёзувчи, мусаввир, шоир, бастакорлар, санъат соҳаси вакиллари келади. Аммо ижодий қобилиятлар бу билан чекланмайди. Ишни муваффақиятли олиб бориш бола тарбиясига янгича ёндашув, қувноқ ва қизиқарли ҳаётни йўлга қўйиш учун ҳам ижодий фаоллик баъзан хаёлий парвозлар керак бўлади. Илҳом ва тасаввур ҳаётнинг ҳамма соҳасида (одамлар билан муносабатда, оила, бизнес, ишда) жуда керак. Ижодий имкониятларини ишга солиб мунтазам равишда янгиликлар ўйлаб топиб уларни ҳаётга татбиқ этиб, муваффақият қозониб яшовчи инсонлар ўзларига ишонч билан ҳаёт кечирадилар. Сизнинг ижодий лаёқатларингиз борми? Бу саволга жавобингиз ҳаётингизнинг жуда кўп жихатларини ойдинлаштиради. Ўзиингизни қандай тасаввур қиласиз, олдиндан сезиш (интуиция) туйғуларингизга ишонасизми. Муаммоларни қандай ечасиз, ғояларга ва уларни ҳаётга татбиқ этишга муносабатингиз қандай, буларнинг барчаси юқоридаги саволга жавобингиз билан боғлиқ. Фикримни тушунтиришга рухсат этинг.

Бир неча йил муқаддам йирик корхона ўтказган изланишлар бўйича ҳисобот тайёрладим. У компания муҳандисларида ижодий қобилият бор-йўқлиги билан боғлиқ эди. Масалани ҳал қилиш учун психологлар гуруҳи ҳам таклиф этилганди. Уларнинг вазифаси ижодий қобилияти бўлган ва бунинг акси саналган одамларнинг фаолиятини ўрганиш эди. Компания маъмурияти психологларнинг хулосалари ижодий қобилияти жуда паст ривожланган инсонларни ҳам рағбатлантирувчи услублар ишлаб чиқилишига имкон беришидан умидвор эдилар.

Орадаги фарқни аниқлаш учун психологлар бир дунё тестлар ўтказдилар. Бирон-бир сеҳрли сир-синоат борми, агар бўлса у нима? Маълумот, соҳа, тарбия, қизиқиш, ёқтирган таом, ранг ва ҳақозаларга оид талай саволлар бердилар. Олимлар яширин сирни аниқлаш учун эътиқод, фикрлаш тарзи, дунёқарашларгача тадқиқ этдилар.

Психологлар бир неча ой, юз минглаб доллар маблағ сарфлаб, ниҳоят, бу икки тоифа одамларни фарқлайдиган далиллар қалитини топдилар. Ижодий фикр юритадиган одамлар ўзларини

-Ижодий шахс деб биладилар, ижодий қобилияти паст ривожланган кишилар - ўзларини янгилик яратишга лаёқатсиз одамлар деб биладилар.

Бу ҳар биримизнинг ким эканлигимиз ва яшаш тарзимизни тўлиқ тушунтирадиган хулосадир.

Хўш, ўзларини ҳеч қачон ижодий одам деб ҳисобламайдиган, янгиликни, янги йўлларни синаб кўрмаган муҳандислар фаолияти қандай бўлади? Умуман, инсонда янгилик кашф қилиш қобилияти йўқлиги нима учун асабийлик уйғотади? Чунки улар ўзларини ҳеч нарсага лаёқатим йўқ деб ҳис қиладилар. Аксинча тоифа одамлари эса ижодийликка мутаносиб саъи-ҳаракатда бўлганлар. Бундай одамлар доимий интилишда бўлиб, янги ёндашувлар, ғоялар, хулосалар ва уларга ишонч билан соҳанинг тақомилига ҳисса қўшганлар.

Шундай қилиб, масаланинг муҳимлигини англадингизми? Ижодкор инсонмисиз? ҳар қандай жавобингиз башоратга тенг бўлиши мумкин. Агар жавобингиз “Ҳа!”-бўлса, табригимни қабул қилинг. Бу бўлимни ўқиб чиққач, ижодий қобилиятларингизни яна ҳам ривожлантирасиз. Жавобингиз “Йўқ”- бўлса ҳам умидсизликка тушманг. Ҳозир қандай ўйлаётганингиз аҳамиятсиз ва шубҳасизки сизда янгиликлар яратишга қодир мислсиз имкониятлар бор, фақат уларни уйғотиш керак.

Бир неча оддий усулларни қўллаш натижасида тез орада яратувчанлик кўникмаларини шакллантирасиз. Бу эса орзуларингиз амалга ошувига йўллар очади. Тез орада нафақат ижод қилиш малакаларини эгаллаб оласиз, балки ҳаётда ғоят муҳим бўлган бу фазилатнинг қимматини ҳам англайсиз.

Биз ҳаммамиз Яратувчи томонидан берилган қобилиятларга

эгамиз. Бу инсоннинг ажралмас қисми. Афсуски жуда кўпчиликни болалик пайтиданоқ бундай хислатинг йўқ деб ишонтирадилар, оқибатда ижодкорлик куртаклари паймол бўлади. Яхшиямки уни қайта тирилтириш мумкин.

Ҳаётни яхшилаш учун 6 та ижодий сратегик - йўл

1. Изланувчан бўлинг. Бу - қолипга тушмаган янги фикрлар сари йўл очиш усулларида бири. Изланувчан одам доимий равишда оддий кўринган вазифаларни ечишнинг янги, ёзилмаган йўллари топишга интилади. У ҳали очилмаган дунёлар, усуллар, маҳсулотлар, хизмат кўрсатиш соҳалари, дўстлар, воситалар борлигига ишонади. Ижодкор ҳамманинг орқасидан кўр-кўрона эргашмайди. Санъат, бизнес, таълим йўналишидаги буюк муваффақиятлар ҳали тадқиқ этилмаган соҳаларда кашф этилди. Йўл очувчилар номаълум бўлиб қолишдан қўрқмайдилар.

Улар ғалаба ва бахт ўзгаларга тақлид қилишда эмас, ўз шахсий йўлингни очишда эканлигини яхши биладилар. Бундай одамлар доим олдинги қаторларда ҳамиша ҳамма нарсага тайёрлар.

2. Саволлар беринг.

Ҳамма нарсага қизиқинг. Ижодий ҳаёт кечирмоқ, бу тинимсиз равишда изланмоқ демакдир. Саволларга жавоб излаш, билишга интилиш инсон камолотининг зарур талабларидан. Ҳеч нарсани охиригача англаб етдим деган ҳаёлга борманг. Машҳур муҳандис Бакминстер Фуллер: “Содда бўлинг, саволлар беринг”, деганди. Бемаъни саволлар бўлмайди, айтилмай қолган саволларгина бемаънидир. Шундай қилиб хоҳлаган саволингизни беринг.

Нима учун шундай яшайман?

Шу ишни қилишдан мақсадим нима?

Нима учун ўзимни айрим нарсалардан чеклайман?

Нимани ўзгартиришим керак?

Нима учун ҳар куни бир хил овқатланаман?

Нима учун бадантарбия қилмайман?

Телевизор кўрмасам нима бўлади?

Уйимни сотиб *Мексикага* кўчиб кетсам нима бўлади? Бир дўстим худди шундай қилди. Охириги саволни ўзига берди-да, жавоби ўзига ёқиб кетди.

Ўйланган, иккита боласи бор эди. Келажакда уни мансаб

поғонасидан кўтарилиш кутиб турганди.Лекин оила ҳамма нарсасини сотиб Мексикага кўчиб кетди. Ота-онаси уларни нодонликда, иккита боласининг тақдирига нисбатан масъулиятсизликда айблашди. Аммо эр-хотин ҳеч нарсага парво қилмадилар.Улар ўз урф-одатлари билан машҳур бўлган бир ғаройиб қишлоққа бориб жойлашдилар. Дўстим роман ёзди. Хотини эса кулолчилик билан шуғулланди. Болалари янги ҳаётга кўникдилар.У ерда тўрт йил яшаб она юртга қайтдилар.Дўстимнинг романи жуда *машҳур* бўлиб кетмаса-да, у ўз қизиқиши бўйича шуғулланди. Ҳозир нашриётда ишлайди. Аввалгига қараганда анча яхши ҳаёт кечирадилар.”Бу менинг ҳаётимдаги энг дадил ва энг яхши қарорим эди”,-дейди дўстим кулиб.

Савол-жавобларингиз назарингизда тутуриқсиз бўлса ҳам ўзингизни айбламанг. Бу сизда яширин бўлган зийракликнинг очилишига ёрдам беради. Агар сиз ҳаққоний, очиқкўнгиллик ва синчковлик билан ҳаётингизнинг барча соҳасига оид саволлар берсангиз, айрим саволлар эътиборга молик жихатларни, тахминларни ойдинлаштириши мумкин. Биз ҳаммамиз одатларнинг қулимиз. Қачонлардир яхшиликка хизмат қилган, лекин бугун кундалик ҳаётни олдинга силжитмай қолипга солиб турган тартибларга бўйсунимиз осон.

Бизнинг келажагимиз бевосита ўз-ўзимизга савол бериб шахсий эътиқод, ҳатти-ҳаракатлар, маънавий бойлигимиз, мақсад, яшаш тарзимизни таҳлил қилиб туришимиз билан боғлиқ. Бундай саволлар ижодий ҳаётда муҳим рол ўйнайди. Агар биз янги *ютуқларни* истасак, ўзимизга аёвсиз *саволлар* беришимиз, жавобни афсусларсиз тинглаш керак. Шунда янгиланишлар содир бўлади.

3.Бир дунё ғоялар ўйлаб топинг.

“Яхши фикр яратишнинг энг осон йўли, кўп фикр ўйлаб то-пишдир”,-деган эди Нобел мукофоти соҳиби олим Лайнус Паулинг. Фикрингиз битта бўлса, муаммони ҳал қилиш йўли ҳам, қўллайдиган чорангиз ҳам битта бўлади.Тез ўзгарувчанлик ва мослашувчанликни талаб қиладиган ҳаётда битта фикр билан яшаш хавфли.

“Битта савол - битта жавоб” -йўналишидаги ёндашув онгимизга маҳкам ўрнашиб олган. Ечим ёки жавоб излаганда кўпинча мияга

келган биринчи жавобни танлаймиз.

Ақлингизни машқ қилдиринг ва бир неча ечим топинг. Ижодий ташаббускорлигингизга, тасаввурингизга эркинлик беринг. Ўзингизга шундай денг: “Ҳа, шундай қилса бўлади, лекин бундан ҳам яхшироқ жавоб бор”. Жавобнинг иккинчи, учинчи, тўртинчи вариантларини излаш фаолликни оширади. Бир оз ғайриоддий бўлган иккинчи ва учинчи хулосалар кўнгилдаги фикрга тўғри келади, Гай Боучард Монреалдаги реклама агентлигини бошқаради. У ўз мижозларига ижодий муносабатда бўлишга эътибор беради. Унинг мартабасини ошириб борадиган ўз қондаси бор: “Ҳар бир тадбирни ўтказиш учун камида учта йўналиш ўйлаб топаман. Баъзида мияга биринчи келган фикр энг зўрига ўхшайди, лекин мен фикрлаш қалпоғимни кияман-да, изланишда давом этаман”.

4.Тартибни буз - одатни синдир.

Ижодий ёндашув эски одатларни бузиб янгисини яратишдир. Ҳамма иш қандай белгиланган бўлса, шундай такрорланавериши ҳавас қиладиган ҳолат эмас. Баъзан тартибдан четга чиқиб инқилоб яшаш, бизни худди механизмга ўхшатиб қўйган одатларни ёриб чиқиш ўзини ривожлантиришнинг энг тўғри йўлидир.

Хоккей оламида Скотти Боумен янгилик яратувчи мураббий эканлиги билан машҳур. 1997 йили у мураббийлик қилган жамоаларнинг ютуқлари 1000 дан ошди. Агар жамоа бўш ўйнай бошласа, Скотти уни силкитиб ташлайди. Уйинга аввал профессионаллар сафида ўйнамаган хоккейчиларни туширади. Оқибатда ҳар бир ўйинчининг ўз ўрни, вазифаси, белгиланган одатий қолип бузилади. Рақиб жамоанинг ўйинчилари олдиндан билиб ҳаракат қилолмайди. Скотти ғалаба қозониш йўлида ҳар қандай ноанъанавий усулни қўллашдан чўчимади.

Нью-Йорклик тайёр кийим ишлаб чиқарувчи ўз ишини ажойиб ташкил қилган.

“Қачонки мен ботқоққа ботаётганимни сезсам, кун тартибимни ўзгартираман. Масалан, уйқуга кетиш ва туриш вақтимни, иш режамни ўзгартираман. Бу ҳам янги ғоялар туғилиши, иш қобилиятимнинг ортишига рағбат беради”.

Кейинроқ мен ўзим ҳам шуни тажриба қилдим. Тонг саҳар соат тўртда туриб куннинг ярмигача ишладим, кундуз соат 14

дан 18 гача ухлаб, ярим тунгача ишладим. Шунда гўёки иккита тонги соатларим бўлди, ўзимни яхши ҳис қилдим.

Бундан ташқари, кўп туш кўриб, уларни эслаб қолардим.

Агар ҳаётда истаган натижага эришолмаётган бўлсангиз, балки айрим тартибларни ўзгартириш керакдир? Қайси одат, кўникмаларни буза оласиз? Қай усулда ўзингизни қоқиб-силкиб ташлайсиз? Ҳаётингизнинг қайси соҳасини бутунлай янгилаш керак? Ташаббусни қўлга олиш вақти келди. Ўзгаришлардан чўчиманг, сиз албатта журъатингизнинг фойдасини кўрасиз.

5. Тасаввур, ҳаёлларингизга эрк беринг.

Бизнинг тасаввур чек-чегара билмайди. Нимани ўйласангиз шунга етасиз. Ижодий тасаввур ҳар бир ишнинг бир неча вариантини ўйлаб топиб хатто уни саҳналаштириб кўришга ҳам имкон беради.

Бу қобилиятдан фойдаланиб ҳаётни ўзгартиришимиз, яхшилашимиз мумкин. Мана икки мисол:

Ҳаётда кимга ўхшашни истардингиз? Хаёлан ўзингизни ўша одамнинг ўрнига қўйинг. Сўнгра ўша одамни ўз ўрнингизда тасаввур қилинг. Гўёки бу одам сизнинг муаммоларингизга дуч келди. Имкон қадар ўша одамнинг ўзи бўлишга ҳаракат қилинг. Балки у устозингиз, дўстингиз, машҳур шахсдир. Сизнинг холатингизга тушиб қолганда у қандай таклиф киритиб, нимани рад қилган бўларди? Ишни нимадан бошлаши мумкин эди? Қандай билим ва кўникмалардан фойдаланарди? Мана шу мулоҳаза сизни алдаб қўядиган чеклашлар, орзулар йўлини тўсадиган иккиланишларга қул бўлиб қолмаслик учун зарур.

Тасаввур қилингки, шу одам сиз билан суҳбатлашиб, маслаҳат бераяпти. Бу усул 1996 йили Хиллари Клинтон хоним собиқ биринчи хоним Элеонора Рузвельт билан ғойибдан хаёлан қурган суҳбати ҳақида Боб Вудворд ҳикоя қилгандан сўнг машҳур бўлиб кетди. Хиллари Клинтон хоним бу усулни машҳур ёзувчи ва олим Жин Хьюстондан ўрганган. Бу тасаввур орқали фикрлари ғоят қадрли бўлган одамлар билан ҳақиқий суҳбатдир.

Корпорация маъмурияти ва профессионал спортчилар олдиндан сезиш (интуиция) қобилиятини кучайтириш ва илҳомланиш учун шу усулдан фойдаланди. Қандай натижа бераркин? Келинг Наполеон Хиллнинг фикрларини тинглайлик:

Хилл “Ўйла ва бойи” китобининг муаллифидир. У ўзида кучли таассурот қолдирган Авраам Линкольн, Эндрю Карнеги, Генри Форд каби тўққиз кишини танлаб олган. Уйқудан олдин кўзларини юмиб ўзини шу одамлар билан бир стол атрофида ўтиргандек тасаввур қилган.

“Мен уларнинг орасида шунчаки ўтирмайман, балки бу гуруҳни бошқараман”.

Хилл шуни таъкидлайдики, гарчи бу суҳбат хаёлан бўлса ҳам, айтилган гапларга унча ишонмаса-да, фикрлар мутлақ ҳақиқат бўлиб, уни ғаройиб саргузаштлар ва бойлик сўқмоқларига олиб чиқди.

б. Қудуқни тўлдириш. Бунинг маъноси шуки, ўзингиз ҳақида ғамхўрлик қилишингиз, кучингизни ҳисоб-китоб қилишингиз ва ишга солинмаган имкониятингиздан фойдаланишингиз керак. ХХІ аср одами иш билан дам олишни самарали мувофиқлаштириши керак. Қадимги доно фикр бор: “агар камонни доим эгиб турсанг, синиб кетади”. Бу фикрга амал қилмаслик соғлик учун хавфли. Ижодий имкониятингизни эътироф этганингиз сайин ички илҳом сизни рағбатлантираверади.

Қувноқлик ва ранг баранглик энг яхши рағбат

Ҳаётда катта ютуққа эришган одамлар шуни тан оладики, оламшумул янгиликларни топиш ўзларини қайта баҳолагандан сўнг рўй беради. Буни тушуниш қийин эмас, чунки бекорчилик ҳолати ғайрихатиёрий онгни фаоллаштиради. Қарийб барча чақнаган фикрлар бекорчилик пайтида келади.

Қудуқни тўлдириш - бу қолипга тушмасдан хуш кайфият билан фикрлаш

Ниманидир кутилмаган тарзда, ўзига хос рағбатлантирадиган қилиб бажаринг. Одатий вазиятдан чиққанда ҳам ўз-ўзингизни қутланг. Янги бир фаолият ёки хобби билан шуғулланинг: бу чизиш, ўқиш, яшаш, боғдорчилик, спорт ва ҳ.з. бўлиши мумкин. Муҳими бу машғулот мисоли бир булоқ каби сизни тўлдирсин. Рағбат ва илҳом янги фикрларни нисбатан тез қабул қиладиган туйғулар, зеро, улар икир-чикир ташвиш ва таъқиқлардан чарчаган. Хаёл сурган вақтингиз бекор ўтаяпти

деб ўзингизни гуноҳкордек сезсангиз, дарҳол эсланг: сиз қудуқни тўлдираяпсиз.

Шахсий уйғониш вақти

XVI асрнинг биринчи ярмидан бошлаб Европада интеллектуал ва бадий уйғониш даври бошланди. У “2-Олтин аср” ёки “Ренессанс” деб аталади. Бу даврда Леонардо да Винчи, Микеланжело, Рафаэль, Христофор Колумб, Васко де Гамма, Кортеслар давридир. Одамларнинг тасаввур ва дунёқараши кенгайган. Фан тараққий этди. Коперник қуёш ер атрофида айланишини кашф этди. Босма станок кашф қилинди. Бу мислсиз ақлу заковат ютуқлари ва маънавий қувват даври бўлди. Ҳождлар тўлқини, янги маданият ҳамма жойда одамлар онгини очиб юборди.

XXI-асрда сиз ўз шахсий ренессансингизни бошлашингиз мумкин. Инсоният тарихида шахс ҳеч қачон ҳозиргидек хилма хил ҳождлар, ўзгаришлар ҳужумига учрамаган. Эски йўллар янги сўқмоқларга йўл очади. Натижада ҳаётингиз умуман ўзгариб кетади. Бизнинг байрихтиёрий онгимиз янги ҳақиқатларни тез ўзлаштиради ва янгидан очилаётган имкониятлар ҳақида маълумот беради.

Ҳар бир ишга иждокрона ёндашув муваффақиятли ҳаёт кечириш гаровидир. Бу қобилият туғма бўлиб, уни ўстириш мумкин. Уйғоқ иждодий руҳ одатий сезгилардан анча юксакдир. Унинг воситасида кундалик муаммоларни осон ва тез ҳал қилиш мумкин. Қолоқлик ва қолиплардан воз кечиб, ҳамиша илҳомланиб байритабий фикрларга қулоқ солиш керак.

Шахсий уйғониш даврингиз сизни кутмоқда. Ички иждодий руҳингизни уйғотинг ва ундан фойдаланинг. Натижада ҳаётингиз қувноқ, саргузаштларга бой бўлади.

XV-БОБ. ҲЕЧ ҚАДАЙ МУАММО ЙЎҚ, ФАҚАТ ИМКОНИАТ!

Ким айтади омад нима? Омадсизлик-чи?

Будда матали

Кўпчилигимиз ҳамма муаммолар ҳал этилиб, ҳаёт тўлақонли ва тўқис бўлишини орзу қиламиз. Лекин муаммолар ҳаётимизнинг муҳим қисми бўлиб қолаверади. Шу боисдан муаммолардан қутилишга эмас, уларнинг моҳиятини англашга интилиш керак.

Ҳеч нарса тасодифий эмас, биз борлиқнинг ажралмас қисмимиз ва у бизга мунтазам муаммолар шаклида хабар юборади. Бизнинг вазиғамиз шу хабарни ўқиш. Ўзингизга савол беринг: Бу муаммо менга нима демоқчи? Менинг фикрларим ҳақида нима дейди? Ишончларим, ҳатти-ҳаракатларим, ҳаёт тарзим ҳақида-чи? Дикқат қилинг, ўйланг, муаммонинг асл сабабини топа оласизми? Агар ҳар доим ўзингизга раҳмингиз келса ва қийинчилик олдида қўлни ювиб қўлтиққа урсангиз, сизга аталган муҳим хабарни рад этган бўласиз.

Алхимик бўлинг

Ўрта асрлик кимёгар(алхимик) оддий темирни олтинга айлантириш йўлини топишга ҳаётини бағишлади. Жуда кўп вақт ва катта бойлик сарфланган бу изланиш самарасиз кетди. Ўрта аср алхимияси мақсадга эришолмаганининг сабаби шуки, унинг тарафдорлари нотўғри йўлдан борганлар. Ҳақиқий алхимик шундай инсонки, у ҳар куни вазиятларни олтинга айлантириш сирларини ўрганади. Турли ҳолатлардан чиқиш йўлларини излайди. Муаммо ва қийинчиликларни зийраклик, сезгирликни ошириш учун восита деб билиш керак. Ҳақиқий алхимик учун муаммо йўқ. Фақат омадга элтувчи имкониятлар бор.

Муаммо деган тушунча йўқ, фақат имконит бор

Инсон ўз кучига ишонч билан ҳар доим топиладиган имкониятларни изларкан, орттирган билими ҳайратга солади.

Семинарим қатнашчиларидан бўлган Маргарет Келли бир гал шу усулни ўз ишида қўллади. У йирик шахсий шифохонанинг директори бўлиб, иккита ёрдамчиси билан кунда мингдан ортиқ бемор билан ишлашга раҳбарлик қилади. Ёрдамчиларидан биттаси келмай қолса, вазият оғирлашади. Тасаввур қилинг, бир куни унинг иккала ёрдамчиси бетоб бўлиб қолди. Маргарет даставвал шунчалар довдираб қолдики, кейин муаммо деган тушунчанинг ўзи йўқлигини, фақат имкониятлар борлигини эслади. Бу вазиятдан чиқишнинг қандай йўллари бор? - шу ҳақида ўйлай бошлади. У тушундики, шу пайтгача ёрдамчилари орқали ишни бошқарган ва бошқа ходимларини умуман билмас экан. У ўз-ўзига: “Мен бу вазиятдан бошқа одамларни яқиндан билиш учун фойдаланаман”, - деди. Шу пайтгача қарийб мулоқатда бўлмаган ходимлари билан суҳбатлашиб, маслаҳатлашиб кунни ўтказди. Маргарет уларнинг қийинчиликлари, ташвишларини тинглади. Оқибатда уларнинг имкониятларидан самарали фойдаланиш йўлини топди. Кейинчалик Маргарет Келли : “Ўша кун мен учун фаройиб имкониятлар кунига айланди. Мен жуда кўп ишладим”, - деганди.

Маргарет Келли кутилмаган муаммога дуч келганда, бирданига ҳар доимгидан кўпроқ ақл ишлатди деб ўйламайман. Фақат “Жуда катта қийинчилик туғилди”, - деган тушунча ўрнига “Муаммо йўқ, фақат имконият бор”, - деган фикр ва ишонч билан ҳаракат қилди.

Дастлаб танишган пайтимда Ненси Спенсер жуда қийин аҳволда қолганди. Эри расман ажралиб, учта ёш боласи билан ташлаб кетганди. Пули ҳам, бирон-бир касби ҳам йўқ, яқин орада бу вазиятдан чиқишга умиди ҳам қолмаган эди. Енгиб бўлмас шу муаммолар исканжасида қолгандай эди. Аммо... Аёл “Муаммо йўқ, фақат имконият ва омад бор”, - деган фикрни ўзига сингдирди.

Ўзига бир қатор саволлар берган Ненси англадики, шу пайтгача ўзгаларга қарам бўлиб яшаган экан. Аввал ота-онасига, кейин эрига, атрофидагиларга, бошқалар унинг тақдирини ҳал қилишар

экан. Бу билан ўз қадр-қимматини ерга урар экан. Чорасиздай вазиятга тушиб қолгандан сўнг Ненси ўзи учун, болалари учун ўзгаришга, ўзига ишончи мустаҳкам бўлган аёлга айланишга қарор қилди. Мушкул вазиятда кучли ва ўзига ишонган инсонга айланиш йўлларини топди. Ҳаётда алхимик бўлинг ва ҳар қандай ҳолатни омадли тасодифга айлантинг.

Эсланг, кўпинча бизга қийинчилик олиб келган воқеалар ўзимизни яна ҳам тиклаб олишимизга хизмат қилади.

Тадқиқодчи Дон Стуки ҳаётида юз берган бир воқеа тасодифнинг омадли имкониятга айланганига яна бир мисолдир. Ихтирочи печка устида эсдан чиқариб қолдирган ойна парчаси оқариб кетди. Стуки заррача асабийлашмасдан, бу ҳолга ижобий ёндашди. Тажрибани давом эттириб, бепарволиги оқибатида оқариб қолган ойнани юқори даражадаги иссиқликка бардош берадиган сифатли ойнага айлантди. Ҳозир бундай ойналарни Америкадаги жуда кўп хонадонларда учратиш мумкин.

Муаммоларингизни асабга эгов деб эмас, порлоқ келажак ва омад учун қулай имконият деб қаранг. Тадбиркор Кэти Колбининг бошдан ўтган мана бу тажрибаси бунга ёрқин мисол бўлади. Туғма дислексия билан туғилган Кэти чап билан ўнг томонни ажрата олмасди: соат неча бўлганини тушуниш учун анча вақт кеткизарди. “Менинг бу касалим менинг фойдали хусусиятларимдан биридир. Бу менга фикрлашни ўргатди.”

Бир кун Колби қаътий қарорга келди. Жамғариб қўйган 500 доллари билан у “Resources for the Gifted” (иқтидорлилар учун манбаа) деган фирмага асос солди. У иқтидорли болалар учун зарур бўлган манбаалар рўйхатини тузиб уни 3500 та ўқитувчига юборди. Аввалига мижозлардан жуда оз таклиф *тушгани* сабабли фирма зўрға-зўрға иш олиб борарди. У омборхона сотиб олди, аммо бинога ўт тушиб ёниб кетди. Бир ходим барча маблағни ишлатиб юборди, Колби эри билан ажрашди. Шуларга қарамай, у ҳеч қандай муаммо йўқ, фақат ва фақат имконият бор” деган фикридан қайтмади. Ҳозирда фирма йилига 3,5 миллиард долларлик пул айланмаси билан ишлайди ва “Resources for the Gifted” кундан-кунга кенгайиб кетмоқда.

АҚШ президенти Франклин Д. Рузвельт касаллиги туфайли ўзи ногиронлик аравачасига ўтиролмасди ва туролмасди ҳам.

Аммо у мамлакатни қаттиқ тажанглик ҳолатидан олиб чиқиб, тарихда энг *ҳурматга* сазовор сиёсатчи бўлиб қолди.

Боб Хоук ичкиликдан қутулиб Австралия бош вазири лавозимига кетма-кет тўрт марта сайланган. Теннес штатидаги камбағал оилади туғилган Вилма Рудолф суяк касаллиги билан оғриганига қарамай, тушкунликни енгиб тузалиб кетди ва 1960 йилдаги Олимпия ўйинларида энгил атлетика бўйича учта олтин медални қўлга киритди.

1992 йилги Олимпия ўйинларида ғолибликка интилаётган Гейл Деверс ҳаётидаги энг қийин вазиятга тушиб қолди. Мусобақага тайёрланаётган Гейлнинг баданини тўсатдан яра босиб кетди. Текширувдан маълум бўлишича бу касаллик оқибатида унинг товонини кесиб ташлаш керак эди. Кутилмаганда операцияга икки кун қолганда у тузала бошлади ва Барселонада 100 метрлик масофага югуришда ғолиб бўлди.

“Ҳеч нарса ни ўзгартиришни истамайман,- дейди Гейл ўша бешафқат имтиҳонни эсларкан. Бу нохушлик яхшилик билан тугади. У мени янада кучли ва қатъиятли қилди.”

Йирик компания асосчиси менга муовинларини қандай ишга олиш сирини очди: “Биз ҳеч қачон янги, муаммо кўрмаган бити-рувчиларни ишга олмаймиз. Катта муваффақиятсизликка учраб оёққа турган киши янаям қатъий ва масъулиятли одамга айланади. Омадсизлик шахсни ўстиради.”

Айнан ҳозир сизни қандай имконият кутиб турибди? Уларни изламагунча ҳеч нимага эришолмайсиз. Жуда камдан-кам ҳолда у сизни кучоқ очиб кутиб олади. Кўпинча улар муаммо ва ташвиш ортида беркиниб туради. Муаммоларингизни тадқиқ этишни бошланг ва улар сизга кутилмаган совға ато этади. Асабийлик ва кураш - бу сизга берилган имконият. Арнольд Шварцнегер айтганидек: “Мен курашга ишонаман.”

XVI- БОБ. ЎЗИНГНИ ДАВОЛА.

Идрок - энг яхши шифокор.

Гиппократ

Фикрлаш тузалиш ёхуд касалланишга таъсир этиши мумкинми? “Бемор миясида ҳукм сураётган кайфият унинг тузалишни исташи ё истамаслигидир”, - дейди шифокор Карл Симонтон. У Калифорниядаги рақни даволаш марказининг раҳбари ва дунё тан олган шифокордир. Карл тасаввур қилиш машқи орқали эришган ютуқларини катта қизиқиш билан айтиб беради.

Бизнингча, одамлар мана энди мия ва тана қанчалик чамбарчас боғлиқлигини тушуниб етаяпти. Биз касаллик ривожланишини худди шундай тезлик билан орқага қайтариш мумкинлигини биламиз. Инсонни барча касалликдан қутқариш йўли унинг ўз қўлида экани аниқ исбот топди. Симонтон ва унинг ҳамкасблари гап ва ақл ўргатиш билан чекланмай, у қўллаган усул доридан ҳам самарали эканини амалда қўллаб келади. У АҚШ бўйлаб саёҳат қилади ва ҳамма шифокорларга ўз тажрибасини ўргатади.

Сўнгги йигирма йил ичида мен семинарларим орқали 100 мингдан ортиқ одамни онг кучидан фойдаланишга ўргатдим ва ўз кўзим билан ҳайратланарли натижалар гувоҳи бўлдим. Менинг ўқувчиларим мультимиллионерлар, ката спорт мусобақалари ғолибига айланди. Мени энг ҳайратга соладиган ҳолат - бу касалларнинг шифо топишидир. Келинг, шу ерда Мартин Бофманнинг ҳикоясини эшитайлик:

“34 ёшимда касалхонага ётдим ва шифокорлар орқа миямда ўсма борлигини айтишди. Ўсма тузалмайдиган туридан эди ва мен ҳеч нимадан умид қилмай қўйдим. Айтишларича, мен икки ойдан узоғи билан бир йилгача яшашим мумкин эди. Шунда мен ўз-ўзимга ёрдам беришга қарор қилдим. Мен кунига икки марта 15 дақиқадан медитация билан шуғулландим. Хаёлан мен танам ва ундаги ўсмани тасаввур қилдим. Ҳар сафар мен ўсмани

кичкиналаштириб тасаввур қилардим. Мен истаган нарсани кўришим мумкин эди. Мен рақ тўқималарини иммунитетим йўқотиб ташлаётганини аниқ кўрардим ва ҳар сафар ванна қабул қилаётганимда улар камайиб бораверади деб онгимга сингдирдим. Ичимдаги хавотир менга ҳеч нима ўзгармайди, деб шивирласа ҳам, мен қайсарлик билан тузалайман деб ўйладим. Ҳар сафар медитация давомида кундан-кунга яхши бўлиб бораёйман деб шу гапга ишонмагунимча такрорлайверардим.

Медитациядан ташқари мен тузалаётганимга бошқача йўл билан ишонишга ҳаракат қилдим. Ҳар сафар танамда оғриқ пайдо бўлиши билан мен ўсма катталашиб, ўлимим яқинлашаётгани ҳақида эмас, аксинча, ўсмага таъсир этаётган куч уни тўхтатишга ёрдам бериб мени соғайтираёпти, деб ўйлай бошладим.

Миям ҳар куни соғайишимга ёрдам берадиган нарсалар билан банд эди. Еяётган овқатим тузалишимга зарур бўлган қувватни беради, мени яхши кўрган одамларимнинг меҳри мени қутқаради, деб уларни эсга олардим. У вақтда мен бу иш фойда беришини аниқ билмасдим, аммо ўзимнинг аҳволимга қараб билиб оламан, деган хулосага келдим. Ўйлаганимдек, ҳар куни менга қаердандир куч ёғилиб кела бошлади.

Бу усулни қўллаётганимга икки ой бўлди ва мен шифокор кўригидан ўтишим керак эди. Шифокор лол қолди, чунки ўсмадан асар ҳам қолмаганди. У бунга ҳеч ишанолмади. Унинг ҳайрати мен тасаввур қилгандек кучли ва таъсирли эди. Уйга кетаётиб йўл бўйи кулиб, хотинимга бу ажойиб янгиликни қандай айтишимни тасаввур қилардим”.

Бу усулнинг натижасини исботловчи ягона мисол эмас. Худди шу воқеани бир гуруҳ талабаларга айтиб бераётганимда бир аёл ўрнидан туриб бошидан ўтган шу ҳолатни сўзлай кетди:

Ёшлигимда ўз-ўзимга нуқул: “Ҳеч қачон шамоллаб қолмайман” дердим. Биласизми, ҳақиқатда ҳечам шамолламаганман. У гапини тугатиб бўлиши биланоқ эллик ёшлардаги бир киши ўрнидан туриб шундай деди: “Бу жуда қизиқ. Мен эса доим йилига бир-икки марта шамолламасам туролмайман” дердим. Доим шунақа деб юрардим. Айтганимдек, ҳар йили бир-икки марта шамоллаб турардим.” Ҳамма кулиб юборди, аммо биз энг муҳим хулосани чиқардик.

1981 йили АҚШ президенти Роналд Рейган ёлланма жосус отган ўқдан ўпкаси жароҳатланган. Етмишга кирган одам учун бу жиддий жароҳат эди, ammo унинг журналистга берган интервьюсини ўқиб кўнглим жойига тушди. “Мени ўйлаб хавотирланманглар. Мен доим тез тузаладиган хилиданман.” Тузалишига ишонишини қаранг! Қандай куч-қувватга тўла одам! Ҳақиқатда у тез ўтмай ишига қайтди.

Энди сиздан сўрасам майлими? “Сиз нимага ишонасиз? Сиз ҳам ҳамма грипп бўлса, мен ҳам юқтириб оламан, дейдиганлар хилиданмисиз ёки ҳеч қачон касалланмайман деб ишонасизми?” Бизнинг тахмин ва умидларимиз рўёбга чиқиш хусусиятига эга.

Жер Франк ўтказган зарарсиз дориларнинг организм таъсирига оид тажрибалари ишонч танада юз бераётган жараёнларни бошқаришини тасдиқлайди. У бир гуруҳ беморларга ҳеч қандай таъсир қилмайдиган модда, яна бир гуруҳга ўта самарали дори ва бошқаларига кўп микдорда морфий берган.

Кучсиз дори ичаётганларга бу морфий деб ичиришган ва тез орада беморлар оғриқ йўқолганини айтишган.

Морфий олган беморларга эса шифокор жуда кучсиз дори олдингиз деган. Беморлар оғриқ йўқолмаганидан шикоят қилишган.

Умуман ҳеч қандай таъсирга эга бўлмаган дорини бераётиб шифокор бу дори бошни оғритиши мумкинлигини айтганда, беморларнинг учдан икки қисми боши оғриётганини айтди.

Беморлар ишонган нарса аслида рўй бераётган жараёндан-да кучли чикди. Шифокорлар орасида таъсири йўқ дорининг натижаси расман тан олинган. Бу тажрибани давом этгирганлар ундан-да қизиқ натижаларнинг гувоҳи бўлди. Шифокорларнинг назоратсиз беморларни алдашиб тузатишганини ҳеч эштиганмисиз? Қизиғи худди шу алдовни шифокорлар иштирокида ўтказилганда у унчалик яхши натижа бермади. Чунки, морфий ўрнига таъсирсиз модда қўллаётганини билган шифокорлар ҳам бу тажрибага қаттиқ ишонмаганда. Шундай бўлиши мумкинми? Шифокорнинг фикри беморга таъсир этадими? Ё бемор нимага ишониши муҳими? Балки шифокорнинг онгидаги фойдали-фойдасиз деган фикр беморга ўтиши мумкинми? Агар шундай бўлса яқинларингиз ё

Ўзингиз касал бўлганингизда атрофдагиларнинг муносабати сизга қандай таъсир этганини эсланг.

Организм ўзини даволовчи механизм

Бизнинг танамиз ўз-ўзини тикловчи ва унда юз бераётган барча жараёнларни кузатувчи ажойиб қурилмадир. Бир жойимизни кесишимиз билан оққон таначалари келиб инфекцияга қарши курашиши тромбоцитларнинг қонни қуюлтириб парда ҳосил қилишини кўринг. Бунинг бари ўзича мустақил, бизнинг иштирокимизсиз содир бўлади. Овқатланаётганингизда организм ўзи учун зарур бўлган фойдали моддаларни олиб қолиб қолганини чиқариб юборади. Ҳар соат автоматик равишда тана ўзини-ўзи тиклаш билан шуғулланади. Ҳеч қайси шифокор синган суякни даволамаган. У фақат суякни суякка тўғрилаб қўлингизни гипс қилади, холос. Қолган асосий иш тузатишни организмнингиз бажаради.

Тана ўз-ўзини тузатиши ва оёққа туришини доим ёдда сақланг. Миянгизга метиндек мустаҳкам соғлигингиз борлигини қуйиб олинг. Тантанали равишда: "Менинг организмим - даволовчи механизм" деб эълон қилинг.

Тана учун икки дақиқалик лаззат

Ҳар куни бир неча дақиқа соғлигингиз нақадар мустаҳкам ва чидамли экани ҳақида ширин хаёл суринг. Бу маълумотни қонни айлантирувчи томир ва тўқималарингизга юборинг. Мана шу қувват бутун тана бўйлаб тарқаётганини тасаввур қилинг. Танангизни худди сеҳрли шифохона деб, уни ҳар куни икки дақиқа давомида ўрганишдан эринманг.

Муносабатингиз ўта муҳим

Танасида қандайдир салбий ўзгаришни пайқаган одамнинг биринчи муносабати - бу васвасадир. Қўрқув ақлни бўғиб касаллик қанча жиддий бўлса, қўрқув шунча кучаяди. Яна бир ҳолат - бу касалликни қандайдир ёт ва бегона нарсадек қабул қилишимиздир. Ҳозир психиатер, аввал эса хирург бўлиб ишлаган Уоллес Эллеброук шундай дейди: "Шифокорлар одатда касалликни ном билан аташади (қизилча, ўсма, эпилепсия).

Бундан келиб чиқиб касаллик улар учун нарса, предметга айланган дейиш мумкин. Аксинча, улар буни жараён билан номлаши керак. Масалан, "Хоним, сизда рак ўсмалари бор дейишнинг ўрнига сизда ортиқча тўқималар ўсаяпти", дейилса, бемор бошланган жараён бир кун ниҳоясига етади деб енгил тортади. "Албатта, унинг сўзлари ишонарли ва тўғри. Стэнфорд университети шифокори Кеннет Пеллитернинг фикрича, организм ҳақиқий хавф билан хавотир орасидаги фарқни билмайди

Хавотир ва ташвишларимиз моддийлашади - касалликка айланиб кетади. Инсон танаси ёлгон қўрқувларни ҳам ҳақиқий хавф деб қабул қилади. Бошқача қилиб айтганда, касалликдан доим қўрқиб ёки хасталикка чалинишдан хавфсираб юрадиган одамларнинг касалликка чалиниш эҳтимоли анча юқори, чунки уларнинг организми қўрқувнинг исканжасида бўлади.

Бу ҳолат узоқ муддат давомида ҳомила бўлиши жараёнида кузатилди. Масалан, Бостон университетиде ўтказилган кузатишларда ҳомиласи бевақт тушиб қолган аёллардан 60 фоизининг аввалги чақалоғи бехосдан нобуд бўлган экан. Шифокорлар ёш боласи вафот этган аёллар ўз вужудларидан бу оғир йўқотиш фаи кетмагунча қайта ҳомиладор бўлмасликлари кераклигини таъкидладилар.

Ахир неча йиллар давомида фарзанди бўлишини орзу қилиб даволаниб юрган эр-хотин бола асраб олганларидан кейин ўз зурриёдларига эга бўлганликлари ҳақида неча бор эшитганмизку! Аёл фарзандсизлик туфайли ўзини айбдор деб ҳис қилишни бас қилиши биланоқ, ҳомиладор бўлгани кўп кузатилган.

Кулгу ва хурсандчилик - ДАВО

Асабий ва тажанг одам хушчақчақ кишига қараганда тез ва осон касалланиши сир эмас. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, хавотир, қизганиш, ташвишланиш ва қўрқув - бу иммун тизими фаолиятига халақит берувчи тўсиқдир. Буни амалда синамоқчи бўлган шифохоналар беморларни хурсанд қилиш учун кулгу хонасини қизиқ-қизиқ китоблар, кулгили мультфилм ва кинолар билан жиҳозлашди.

Энг сўнгги тиббий тадқиқотларнинг аниқлашича, кулаётган одамнинг мияси оғриқ ва тажангликни сўндирувчи икки муҳим

модда - энкефалин ва эндорфин ишлаб чиқарар экан. Илмий адабиётларда ва шахсий кузатишларда кулгу орқасидан тузалган ё дардини енгиллаштирган беморлар ҳақида маълумотларга дуч келамиз, - дейди терапевт Ширри Роутлиф. Ҳозирда анъанавий табобат вакиллари ҳам бу усулдан фойдаланишмоқда.

Ҳар бир одам - Бир олам

Онг кучи ёрдамида беморларни даволаган шифокор Патрисия Яорис “Юлдузлар жанги” филмига асосланиб тасаввур машқи билан ўсмадан ҳалос бўлган тўққиз яшар боланинг воқеасига эътибор беринг:

Гаррет Поттер касалликнинг энг сўнгги босқичида бўлиб, яна 6 ой яшаши мумкин эди. Унинг ўсмаси тузалмайдиган хилидан и нур билан даволаш ҳеч қандай фойда бермади. Ўсма ноқулай жойдалиги учун уни операция йўли билан олиб ташлашнинг иложи йўқ эди бола нозиклашиб қолганидан йиқилиб тушганда ўзи туролмайдиган аҳволда эди. У иммун тизимини кучли ва қудратли деб тасаввур қила бошлади. Худди “Юлдузлар жанги” филмидагидек у ўз иммун тизимини қуёш тизими деб, ўсмани эса ёвуз тажовузкор босқинчи деб тасаввур қилди. Ўзини эса босқинчиларга қарши курашиб ғалаба қозонувчи жангчиларнинг бошлиғи деб ўйлади.

Гаррет бу йигирма дақиқалик сеансни ҳар тунда бажарди. Аввалига унинг аҳволи ёмонлашди. Кейин эса секин-аста ях-шиланиб, беш ойдан сўнг тамограмма ўсмадан асар қолмаганини кўрсатди.

Нур билан даволаш фойда бермагандан кейин шифокорлар тасаввур қилиш машқини йўлга қўйишиди.

Ҳар бир одам ўзига хос бир жаҳондир. Гаррет Поттерга қўл келган усул бошқа одамга ёрдам бермаслиги мумкин.

Лос-Анжелесдаги шифохонанинг оғриқни қолдириш бўлими раҳбари доктор Девид Бреслер мижозларга ёрдам берадиган мана бундай усулни тушунтиради: “Бир йигитни қаттиқ оғриқ қийнади. Биз унга ёрдам бериш учун ҳамма чорани қўлладик. Натижа бўлмагач, мен психо (руҳий) терапияни қўлладим.” Шифокор йигитга ўриндиққа қулай ўрнашиб олгандан кейин оғриқни имкони борича батафсил таърифлаб беришини сўрайди. Бемор унга умуртқа поғонасига ёпишиб олган катта, даҳшатли

итни кўраётганини айтади. Шундан сўнг беморга ит билан хаёлан гаплашиб кўришни, дўстлашишни маслаҳат берадилар. Бу таклифни синаб кўрган бемор оғриқ бутунлай босилмаса-да, анча пасайганини айтади. Жуда кўпчилик мижозлар каби бу йигит ўз касаллиги билан курашмай қўйгандан кейин тузалиб кетган.

Атлетчи Кенин Онил ўз мавқеини ақл кучини ишлатиш билан сақлаб қолди. Велосипеддан йиқилиб қаттиқ жароҳат олди:

Бир қўли иккига бўлиниб ўзига ишончи қолмаганди. Бу воқеа катта мусобақа олдидан содир бўлганди. Спортчи тасавурида ўз танаси ичига кириб, қўллари билан суякларни жой-жойига қўйди. Натижада унинг суяклари қутилгандан икки баробар тезроқ ўсиб бирлашди ва атлетчи мусобақада қатнашди. Бундай мисолларни жуда кўп келтириш мумкин. Ванкуверлик шифокор Пол Реннининг сўзлари билан ушбу бобни яқунламоқчиман: “Онг - бу хали фойдаланилмаган манба. Уни тўлиқ ўрганиш зарур. Онг синчковлик ва сабр билан ўрганишга арзийди.” Нобел мукофоти соҳиби Жошуа Ледерберг эса бу соҳани ўрганиш “табобатдаги энг катта силжиш” эканини таъкидлайди.

Соғлигимиз ўз қўлимизда экан, уни асраб-авайлаш ва даволаш бизнинг ишимиз. Касаллангач, тушкунликка тушиб дардни кучайтирмасдан, аксинча, ўзингизни тузатиш учун жавобгар эканингизни унутманг. Ва ниҳоят, шифокор Алберт Швейцер айтганидек: “Ҳақиқий табиб - ичимизда.”

XVII-БОБ. ОМАДЛИ ОДАМНИНГ ОНГИ.

Ер сенга ўз ҳосилини ҳада қилади. Аммо ўзингга кераклигини ўзинг етиштира олсанг, ернинг ёрдамига муҳтож бўлмайсан.

Калил Гибран

Моддий жиҳатдан мустақил бўлишни истаган одам аввало ўзида омадли одамнинг фикрлаш тарзини ривожлантириши керак. Эътибор беринг, мен “ривожлантириши” керак дедим, чунки бу нарса ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. У туғма эмас, у ҳеч кимга шунчаки берилмайди ҳам. Бу ҳар қачон ва ҳар қаерда омадни кутиб олишга тайёр турган фикрлаш ҳолатидир.

Омадсиз одамнинг фикрлаш тарзи омадли одамнинг онгига қарама-қарши эканлиги кўпчиликка маълум. Бундай онг соҳиби доим ҳар нарсада камчилик ва чекловни кўрсатадиган “компас” олиб юрадиган одам бўлиб, ҳечам ёруғ йўлга чиқа олмаслигига қаттиқ ишонади. Бундай фикрлар билан ҳеч ким ҳеч қачон иқтисодий ютуққа эришолмайди. Сиз ҳам бойликка, ҳам камбағалликка олиб борадиган иккита йўлдан бирданига юролмайсиз. Чунки улар бири-бирига қарама-қарши томонда. Хўш, сиз қандай фикрлайсиз? Агар сиз “омадсизман” десангиз, демак, ўз олдингизга омадсиз бўлиш вазифасини қўйгансиз. Бундай қарашлардан қутулиб, ўзингизни “омадли инсонман” деган фикрни ривожлантиришингиз керак. Бу йўлда сизга қуйидаги беш қадам ёрдам беради:

1-қадам:

I. Муваффақиятга қаттиқ ишонинг.

Бунинг учун тўрт нарсага ишониш даркор:

1. Ишонч: Дунё бойликларга тўла. Омадли инсон дунёнинг беҳисоб бойликлари ҳаммага етади, фақат бу туҳфани Қабул қилиш керак, деб ҳисоблайди. Табиатга эътибор беринг: у саховатли, тежамкор эмас, хатто, ўз туҳфаларини тўкиб-сочиб ташлайди. Осмондаги юлдузларни санашга уриниб кўринг:

уддасидан чиқолмайсиз, ҳеч ким ҳеч қачон бу ишни бажара олмаган. Юлдузлар беҳисобдир. Даладаги ёввойи гулларни кузатинг, улар сизни нигоҳларингизга сиғмайди. Қажоқ қараманг тўкин сочинликни кўрасиз. Худди шунингдек, бозорда ҳам тўкинлик, уларни кўрмоқ учун диққатни жамлаш керак, холос. Агар қаердадир танқислик, етишмовчилик бўлса, бу фақат сизнинг онгингизда бўлиши мумкин. Омадсизнинг онгида шундай гаплар айланади: “Бориш мумкин бўлган жойлар жуда оз” “Агар менда нимадир кўп бўлса, бошқа одамга ўша нарса етишмайди” ёки “Агар менинг мансабим кўтарилса, бошқа одам кўтарила олмайди”.

Омадсизнинг фикрича, ҳар бир одам бирор нарсага етишиш учун доим рақобатда, ҳаётда имкониятлар жуда чекланган ёки ҳамма нарса қиммат ва унга пул етмайди. Яхшилаб ўйлаб кўрингчи, мана шу фикрлардан бирортаси сизни енгиб қўймаганми? Чунки бу омадсизнинг фикрлаш тарзи сизнинг ақлингизга ҳам ҳукмронлик қилаётганидан далолат.

2. Ишонч: Ҳаёт шодлик ва роҳат бахш этади. Омадсизнинг фикрича, ҳаёт оғир ва муаммоларга тўла. У нимагадир эришиш учун ,албатта, тиришиб-тирмашиб ишлаш керак деб ишонади. Сиз нимагадир эришмоқ учун ,албатта, тинимсиз қора меҳнат қилиш керак, дейдиган одамларни кўп кўргансиз. Шунга ишонч бўлса, бошқача бўлиши мумкин ҳам эмас. Ишонч ҳақида аввалги саҳифаларда ёзганларим эсингиздами? Сиз нимага ишонсангиз, ақлингиз бу фикрни қувватлашга етарли асос топади. Кимки ҳаёт қаттиққўл ва оғир деб ўйласа, тақдири худди шундай бўлади. Омадсизнинг онги доим муаммолар, қийинчиликлар, кўнгилсизликларни излаб, кутиб яшайди ва бунга эришади. Омадли инсоннинг онги ҳаётни худди саргузаштлар олами деб билади. У рағбат кутади, қувонч ва қулайликлар излайди ва уларни топади. Агар кутилмаган муаммо ёки қийинчилик дуч келса, буни синов деб қабул қилади. Оқибатда муаммони ҳал қилишга янги янги имкониятлар топадилар. Омадли инсон учун ҳаёт бебаҳо. Ҳар бир янги синов янаям кўпроқ мукофотлар, саргузашт олиб келади. Ҳаёт тўкин, бой ва сахий. Янги таассуротлар ва омад сизни ҳар қадамда кутиб турибди.

3. Ишонч: Ҳаётимнинг ҳамма соҳасида чекланмаган имкониятлар бор. Омадсиз фикрича, атрофда ҳеч қандай имконият йўқ. Нимаики

яхши, нимаики юз бериши мумкин бўлган воқеалар - ҳозир кўриб тургани. Бундай одамлар сизни барча яхши ғоялар аллақачон кашф этилган ёки ҳозир янгилик ўйлаб топишнинг вақти эмас, деб ишонтиришга ҳаракат қилади. Омадсизнинг фикрича, вазият ҳар доим чорасиз, ҳатто, ҳаракат қилишнинг маъноси йўқ. Омадли инсон ҳаётнинг ҳамма соҳаси доимо беҳисоб, улкан имкониятларга тўла, деб ишонади. Бир эмас, икки эмас, беш, ўн эмас, чек-чегарасиз имкониятлар. “Қани ўша имкониятлар?” дейсизми? Ҳамма жойда ! Кўзингизни катта очиб, омадли инсон онгини ўзингизда уйғотсангиз, жуда тез орада сиз уларни кўрасиз.

Бир мисол келтираман. Бир байрамда эрта туриб менга суюкли аёл учун ўнта совғани беркитиб қўйдим. Аёл уйғонганда, мен унга совғаларни беркитганимни айтдим. У қизиқиш билан излашга бошлади ва ярим соатда учта совғани топди. Аёл бахтли қиёфада ёнимга ўтирди. “Совғалар учтадан кўп”, дедим мен. У аввалгидан ҳам кўпроқ ҳаяжон ва қувонч билан излаб яна иккита совғани топди ва ҳаммасини қўлга киритдим, деб ўйлади. Тушликдан сўнг мен унга шунчаки шама қилдим :”Э-ҳа, дарвоқе, мен ўнта совга беркитганман.”

“Ўнтами?”- ҳайрат билан қичқирди у. Ҳали кўриб чиққан жойларини яна ҳам синчковлик билан кўздан кечирди. Натижада ўнта совғанинг ҳаммасини топди. Лекин агар мен совғанинг ўнталигини айтмаганимда, у учта ё бештасини топгандан сўнг излашдан тўхтарди. Худди шундай, агар атрофингизда чекланган имкониятлар бўлса, фақат улардан фойдаланасиз, холос. Агар имкониятлар йўқ деб ишонсангиз, уни излаб нима қиласиз? Лекин сиз ҳаётнинг барча соҳасида улкан имкониятлар борлигига имонингиз комил бўлса, уларни жон-жаҳдингиз билан қидирасиз. Бу ҳақида жиддий ўйланг! Мустаҳкам соғлиқ учун ҳам беҳисоб имкониятлар керак. Соғлом бўлиш учун имкониятлар беҳисоб. Янги муносабатлар ўрнатишнинг имкониятлари кўп. Мансабингиз кўтарилиши учун имконият чексиз. Оилангиз билан яна ҳам аҳил бўлишнинг имкониятлари беҳисоб. Бахтли ҳаёт кечиришнинг имкониятлари кўп. Кўп пул топишнинг имкониятлари чексиз. Келинг, пул топиш йўлларига эътибор қаратайлик. Менга хусусий тадбиркорлик тизими ёқади. Умуман, яратувчанликни қўллаб-қувватлайдиган тизим тарафдориман.

Фойдали ғоялар ва ишга тўғри муносабатда бўлган ҳар қандай одам кўп пул топиши мумкин.

Бозор - бу қизиқ ҳолат: доим ўзгаришда, ўсишда, чексиз имкониятларни таклиф қилувчи ажойиб олам.

Ҳар куни унда миллиардларча пул айланади. Пул доим ҳаракатда ва ҳар қандай йўналиш кучини кўрсатади. Нега энди бу тизимга пул киритиб унда қатнашмаслик керак?

Ҳар йили Шимолий Америкада етти юз мингдан ортиқ янги фирма очилади. Уларнинг ҳар бири янги имкониятлар: котиба, ҳисобчи, ҳуқуқшунос, реклама агенти, янги ишчилар, техник хизмат кўрсатиш ходимлари керак. Имконият, имконият, ҳамма ерда имконият!

1940 йили АҚШда юз минг нафар миллионер бор эди. 1980 йилга келиб Америка аҳолиси икки ҳисса кўпайди, миллионерлар эса 500 мингга етди. 1997 йилда эса уларнинг сони икки миллиондан ошиб кетди. Инфляцияни ҳисобга олганда ҳам, бу катта тараққиёт. Имконият, имконият ҳамма жойда имконият!

Цивилизация тарихида ҳаёт ҳозиргидек шитоб билан ўзгармаган. Ҳамма нарса янгиланишда. Янгилик кўп ўтмасдан эскиликка айланапти. Шундай тезлик билан ўзгараётган ҳаёт бизга ҳар соат янгидан-янги имкониятлар туғилаётганини исботлайверади. Ҳар куни кеча мавжуд бўлмаган юзлаб имкониятлар вужудга келмоқда.

Имконият, имконият, ҳамма жойда имконият! “Майкрософт”нинг асосчиси миллиардер Билл Гейтс шундай дейди: “Менимча, ҳозир яшаш учун энг қулай, зўр фурсат. Аввал қилиш мумкин бўлмаган ишларни амалга ошириш учун бир нечталаб имконият ва чоралар топилади. Янги компания ва тижорат ташкилотларига асос солишнинг айна вақтидир.”

Сизнинг имкониятларингиз қаерда? Ҳеч иккиланмасдан буларни топинг: уларнинг бари атрофингизда.

4. Ишонч: Омад фақат ва фақат ўзимга боғлиқ. Омадсизнинг фикрича, бойлик орттириш - бу яхши эмас. Энг муҳим эҳтиёжларни қондиришга етадиган пул бўлса бас. Озгина пулингиз ортиб қолса ҳам, демак, сиз бировнинг ҳақиға хиёнат қилаяпсиз. Омадсиз омадли одамни худбин, қизғанчиқ, оиласига ғамхўрлик қилмайдиган одам деб билади.

Омадли инсон эса бойликнинг кўплиги яхшиликка, омад эса

фақат инсоннинг ўзига боғлиқ эканлигига ишонади. У қанча кўп пул ишлаб топилса, бошқаларга моддий ёрдам бериш имконияти кўпайишига имони комил.

Оддий ҳақиқат: агар саховатпеша ўн минг доллар ишлаб топмаса, қандай қилиб шунча пулни хайр-эҳсон қилиши мумкин? атрфдагиларга ёрдам бериш йўллари кўп. Фаровон ҳаётингиздан лаззатланиб, бошқаларнинг ҳам унга эришиши учун кўмаклашинг. Омадингиз чопганда, эҳсон қилишингиз, дўстларни қўллаб-қувватлашингиз хуллас моддий қудратингизни яхшиликка сарфлашингиз мумкин. Омадли бўлиш, кўп пул топиш ва бошқаларга ёрдам бериш, бу сизнинг бурчингиз.

Онгингизда омадли одамнинг фикрлашини шакллантиришининг, мана шу тўрт шартини миянгизга қуйиб олинг:

1. Дунё бойликларги тўла.
2. Ҳаёт шодлик ва роҳат бахш этади.
3. Ҳаётимнинг ҳамма соҳасида чекланмаган имкониятлар бор.
4. Омад фақат ва фақат ўзимга боғлиқ.

II - қадам:

Ҳозир ва шу ерда фаровон ҳаётни топинг

Сиз тўкинлик, *фаровонлик оғушидасиз. Вазифангиз кўзингизни* очиб излаш, холос. Ўзингизни омадли деб ҳис қилмагунча пул ўз-ўзидан келишини кутманг. Ҳозироқ ўзингизни омадлиман, деб ишонтиринг. Дўстларингиз кўпми? Соғлигингиз мустаҳкамми? Ёки фояларингиз, кийимларингиз, вақтингиз кўпми? Ҳаётингизнинг шундай соҳасини топингки, ундан кўнглингиз тўлиб, қониқиш ҳис этинг.

Қандай қилиб бойишни режалаштирганим ва бойиб кетганим ҳақида:

Дастлаб ютуқларга эришишни қандай режалаштирганим ҳақида сўзлаб беришга руҳсат этинг. Ўрмон қаъридаги ҳеч қандай шароити йўқ чайлада яшардим. Пулим йўқ эди, лекин омадга эришиш йўлларини тушунардим, ўзимга вазифа белгиладим. Утин кесардим ва ҳар доим атрофимдаги мўл-кўлчиликдан миннатдор эдим. Мени иситадиган бир эмас, икки эмас, ўн эмас, жуда кўп саржинларим бор. Ҳар доим овқатланаётганимда бундан яйрардим ва бу мўл-кўлчилик учун Яратганга олқишлар

айтардим. Ўрмонда сайр қилиб юриб, минглаб ёввойи гуллар, дарахтлар, қушлар ва ёввойи табиатни кузатардим ҳамма ёқ гуллаб-яшнаган, ҳамма нарса мўл-кўл.

Табиат ҳақиқатдан ҳам сахий. Пулим йўқлигига қарамасдан мен ўзимни ҳамма нарсаси етарли одамдек ҳис қилардим. Чунки ўз онгимни шундай кайфиятга созласам, бундай тўкинликка тез орада етишимни билардим.

Дастлабки маърузаларимни аудиторияда ўқий бошлаганимда арзон меҳмонхонада яшардим: чунки пулим жуда оз эди. Бундан хижолат бўлардим ва доим меҳмонхонага кириб чиқаётганда одамларга кўринмасликка ҳаракат қилардим. Тез-тез кечалари энг замонавий меҳмонхонага кириб шу ернинг муҳити ва қувватини ўзимга сингдирардим. Тез орада мен шундай меҳмонхоналарда яшашга етадиган пул ишлаб топдим. Менга бундай саховати учун Яратганга шукр қиламан.

Бир кун меҳмонхонанинг йўлагидан ўтиб борарканман, эшиги очиқ хонага кўзим тушди. Катта хона ичида бирорта каравот йўқлигидан ҳайратландим. Хонани йиғиштираётган аёлнинг рухсати билан ичкарига кириб, ҳайратга тушдим. Чунки у ерда иккита хона бўлиб, бири катта меҳмонхона, ётоқхона алоҳида эди. Бу менинг биринчи марта кошона билан танишишим эди. Шу кундан бошлаб мен қаътият билан ўзимни данғиллама уйда яшаётгандай ҳис қила бошладим. Ва ниҳоят бунга ҳам эришдим. Ўшанда бунга имконим йўқ эди. Аммо бир кеча бўлса-да, фаровонлик муҳитида яшагим келди. Мен ўзимнинг кашонам ичра худди бадавлат одамдек юрдим. Бу куним учун ҳам миннатдорчилик билдирдим. Бора-бора данғиллама уйларни ижарага оладиган бўлдим. Дастлаб оз-оздан пул топдим, кейин эса пулларим кўпайиб бораверди, ниҳоят улар дарёдай оқиб келди. Жуда кўп буюк одамларнинг молиявий устози Наполеон Хилл шундай деганди: “Қачонки сизга кўп пул кела бошласа, бу кутилмаганда юз беради, шунчалар оқиб келадик, ҳатто сиз шунча бойлик қаерда яшириниб ётганди, деб ажабланасиз. Менда худди шундай бўлган. Ҳақиқатдан ҳам молиявий ютуққа эришдим, деб тан олган кунимни ҳамон эсламан.”

“Фикрлаш кучи”га бағишланган ўқитувчилик фаолиятимнинг беш йиллигини нишонламоқчи бўлдим. Мен жаҳон чемпионати

ўтказилаётган Сидней шаҳридаги энг кошона меҳмонхонада эдим. Унинг хоналари жуда кенг ва катта эди. Девор ўрнида бахайбат шиша, хуллас, бутун Сидней кафт устида тургандек. Манзарани тасвирлашга сўз тополмасдим.

Меҳмонлар билан хурсандчилик қиларканман бирданига миямга :”Тақдир ўйинини қара!” деган фикр келди.

Меҳмонлардан узр сўраб, океанга қараган балқонга чиқиб хаёлга толдим: беш йилгина олдин мен чайлада, электрсиз ва тоза сувсиз яшаётгандим. Мана ҳозир дунёдаги энг қиммат кошоналардан бирида дўстларим билан байрам қилаяпман. Мен унда бир ой яшай олардим - пул энди менга муаммо эмасди. Ортга назар ташлаб омадли одамнинг онгини мақсад қилиб олган пайтим ва қилган меҳнатимнинг мевасини ўз кўзим билан кўриб турардим. Менга омад сирини ошкор этган ҳаётга миннатдорчилик билдириб, бу сирдан бошқаларни ҳам албатта, воқиф этаман деб ваъда бердим.

Мана ҳозироқ ўзингизни омадли инсон деб ишонинг. Бу ишни мен ўта қашшоқ вақтимда бошлаганман. Омадли инсон бўлиш ҳеч қачон кеч эмас.

III-қадам :

Омад ҳар ерда бор деб ишонинг

Қаерга қараманг, ҳамма жойда омад ва бахт борлигига ишонинг. Қаерга назарингиз тушмасин, ҳар ерда омад кулиб турибди. Шаҳар марказига бориб осмонўпар биноларга қаранг. Уларнинг ичида жамланган муваффақиятни кўришга ҳаракат қилинг. Бу бинони лойиҳалаштирган архитектор қилган иши учун мўмай даромад олгани ҳақида ўйланг. Уйни қуришда иштирок этган пудратчи ҳам яхшигина даромад кўрган. Бу бинонинг эгаси ҳам бой-бадавлат одам эканлиги шубҳасиз. Бу иншоотда ижарага жой олганлар ҳам яхши пул топадиган одамлар. Шу биргина бино қанчалик омад ва муваффақият маконига айланганини кўрдингизми? Шаҳрингизда бундай бинолардан яна қанча бор. Демак, муваффақиятни неча марта кўпайтириб юбориш мумкинлигини бир тасаввур қилиб кўринг-а! Бу фақат бошланиши, омадли инсон каби кўзингизни катта очиб атрофингиз тўла омад ва муваффақият эканига иқрор бўлинг. Ҳеч қачон ўзганинг муваффақиятига ҳасад қилманг. Бировнинг

хурсандчилигини кўриб бахт ва омад борлигига ишонинг. Ва , албатта, бу иш сизнинг қўлингиздан келишини эсга олинг. Омадни топиш мумкин бўлган ҳамма жойдан қидиринг. Фақат омадсиз одамгина муваффақиятни инкор этиб, унга эришганини тан олмайди. Бундай бемаъни фикрлардан худди заҳардан сақлангандек ўзингизни эҳтиёт қилинг. Ҳақиқатдан ишонмаслик онгингизни заҳарлайди .

Бировга омад кулиб боққанини кўрганингизда, бу омад сизга тегишли бўлмаса ҳам. ундан қувонинг. Атрофингизга яхшилаб назар солинг ва омад сизни ҳар қаердан ўраб турганига гувоҳ бўласиз. Агар омад борлигига ишонсангиз, у албатта, сизга насиб этади.

IV-қадам кассеталар тингланг. Китоблар ўқинг. Ўз-ўзингизни тараққий эттира бориб, катта мақсадларни кўзлаган гуруҳ ёки ташкилотнинг аъзоси бўлинг. Ҳар бир ишингиз ўзингизнинг бир бўлагингизга айланади. Мана шу ўқиётган китобингиз ҳаётингизда муҳим ўзгаришларга сабаб бўлиши мумкин, муҳими, агар ундаги маслаҳатларга риоя қилсангиз. Бундан ташқари, бошқа манбалардан ҳам мунтазам маълумот олишга интилинг сизни илҳомлантириши мумкин бўлган адабиётларни ўқиб, онгингизни ривожлантиринг.

V-қадам:

Ҳаётдаги реал тасаввурингиздаги омадли одамлар билан доимо фикран мулоқотда бўлинг.

Агар кинорежиссер бўлишни истасангиз, кинорежиссёрлар билан ҳамкорлик қилинг.

Рассом бўлишни орзу қилсангиз, мўйқалам усталари билан мулоқатда бўлинг.

Омадли бўлишга интилсангиз, омадли инсонларга ҳамроҳ ва ҳамкор бўлинг.

Ана шундай одамлар даврасида бўлсангиз, ҳаммиша улардан куч-қувват оласиз. Омадли одамлар ютуққа элтувчи ғояларни илгари сурадилар, тўғри хулосалар чиқарадилар, муваффақиятли режалар, шартномалар тузадилар. Уларнинг даврасида бўлсангиз, шу руҳ, файратлилик, интилувчанлик қувватини ўзингизга сингдирасиз.

Ҳамма ишга улгуриш - БУРЧИНГИЗ

Шуни қаътиян эътироф этишингиз керакки, ҳаётда мақсад-

ларингизга эришиб борар экансиз, нафақат ўзингизнинг бахтли тақдирингизни яратасиз, балки бошқаларнинг ҳам ўз шахсий бахти учун курашишига ёрдам берасиз.

Бировнинг омади ҳеч қачон бошқаларни нимадандир маҳрум этмайди, балки уларга ҳам ютуқ олиб келади. Иқтисодиёт қанчалар муваффақиятли ривожланса, ҳар бир инсон учун шунчалик кўп имкониятлар очилади. Бу имкониятлар, шубҳасиз, қўшимча даромадлар топишга ва ҳаётни фаровон қилишга асос бўлади.

Ҳар бир ишга улгурувчи одамларнинг бошқаларга ёрдам бериши ҳамма учун ибрат, уларнинг ютуғи ҳар биримизга сингиди. Омадли бўлиш бурчингиз, аввало ўзингиз, фарзандларингиз, дўстларингиз ва сиз билан боғлиқ бўлган барча-барча олдадаги бурчингиздир. Чунки у ҳаммага наф келтиради.

Ютуғингиз ҳаммага ёрдам беради, омадсизлигингиз ҳеч кимга кўмак бермайди

Катта ютуқларга эришишни ғоят қийин деб ўйлаб, ўзингизни шунчаки майда-чуйдаларга йўналтиришдан олдин шуни англаб олингки, омадингиз, бу сизнинг иззат-нафсингиздан юксак бўлган ЎЗЛИГИНГИЗДИР. Худбин бўлманг, омадга эришинг. Дунё сизга мухтож!

XVIII- БОБ. ЎЗАРО МУНОСАБАТЛАРИМИЗ.

*Мен ўз бажараётган ишларим ҳаёт-мамонт масаласидек
жуда муҳим, деб ҳаракат қиламан.*

Уильям Жеймс

Шахсий муносабатлар бизга худи ҳаводек зарур. Қувонч, ташвиш, ҳадик, ютуқларимизни баҳам кўрадиган дўстлар, қадрдонлар, ҳамкасблар, ҳамфикрларга доим муҳтожмиз. Бундай ўзаро муносабатлар бизни теранлаштиради, бойитади. Биз ҳар доим кимлар биландир боғлиқ бўлган дўстлик, муҳаббатга муҳтожмиз, лекин қўлни қўлга бериш имконини топмай ёки ўзаро муносабатларни имкон қадар мақсадга мувофиқлаштира олмай, кўпчиликдан четда қоламиз.

Биз ўзаро манфаатли муносабатлар ўрнатишнинг янги-янги йўллари билмаймиз. Агар шуни чиндан истасак, бир-биримиз учун куч-қувват манбаига айланишимиз шубҳасиз. Бир-биримизни бойитишимиз, қўллаб-қувватлашимиз мумкинлигини англаб етмоғимиз, мақсад сари йўналтирилган ҳаракатларнинг буюк бурилиш нуқтасидир. Одамларга қалбимизни очсак, улар ҳам худди шундай муносабат қайтарадилар. Тушқин ҳистуйғулар ўрнини эркинлик, тетиклик, уйғоқ зийраклик эгаллайди. Оқибатда ҳар қандай муносабатлар яна ҳам онглироқ, муҳим ва маънавий қониқиш олиб келади. Сизга яна нима керак?

Ҳар бир инсон - ЮЛДУЗ

Ҳар бир инсон бетакрор хурматга сазовор.

Ҳар бир инсон ўзига хос юлдуз, эрингиз, хотинингиз, отанангиз ўхшаши йўқ ва ажойиб эътиборга лойиқ. Қўшнингиз, ҳамкасбингиз, фарзандингиз, қариндошингиз, кўчада ўйнаётган бола азиз инсон.

Ҳар бир инсон ким бўлишидан қаътий назар бетакрор ва ўзига хослигини тан олганингиздан кейин уларга нисбатан

муносабатингиз ҳам ўзгаради. Шуни англагач, биз одамларга ҳурмат билан муносабатда бўла бошлаймиз.

«Ўзига хосликларини англаб етмасликлари мумкин, аммо биз буни билгач, шунга муносиб муносабатда бўламиз. Ҳар бир инсонни у «Ўзини билганидан ҳам кўпроқ англашга ҳаракат қилинг. Ҳар бир инсон қалбида буюклик уруғи бор. Унинг муаммолари, хато камчиликлари оша ана Шу Яширин қуввати, қалби, ички гўзаллиги ва қобилятини кўра олсангиз, сиз у одамнинг юксалиши учун имкониятлар берасиз. Бир неча йиллар муқаддам Сан-Францискода маърузалар ўқиш пайтида мен ҳар одам билан мулоқатга киришиш худди юлдузлар билан фикрлашиш каби ўзига хослигини ҳис қилганман. Мен ҳамкасбим ва унинг оиласи билан мамлакат бўйлаб сафар қилдим. Ёш бола учун энага топишимиз қийин бўлди. Аввал ҳеч ўхшашини кўрмаган қўпол ва бадхулқ аёлга болани қолдиришга мажбур бўлдик. Аёл ҳамма нарсадан нолир эди, у келиши билан биз тезда жўнаб кетишга ҳаракат қилардик. Мен ўзимни у аёлга нисбатан салбий муносабатга созлаганимни англадим ва буни ўзгартиришга аҳд қилдим. Кузатиб англадимки, аёл биз ўйлаганчалик бадфеъл эмас, қалбининг тубида нисбатан эътиборлилик, ҳаётсеварлик туйғулари бор. Фикрларимни жамладим-да, юзда табассум билан аёлни ёруғлик нури деб тасаввур қила бошладим.

Кейинги кун у келганда, одатим бўйича кўчага шошилмадим-да, четга олиб шундай дедим:”Биласизми, ҳар гал уйга кириб келганингизда, худди ёруғлик ташриф буюрганга ўхшайди”. У менга хангу манг бўлиб қараб қолди. Мен гапимда давом этдим: “Биз сизни, ишингизни жуда қадрлаймиз. Сиздай одамни энага қилиб олганимиздан жуда хурсандимиз”. Аёл сўз тополмай турар эди. Кечқурун уйга қайтганимизда, мен яна уни мақтай бошладим.

Кейинги куни уйга кириб келганда, мен уни:”Қаранглар, бизнинг ойнуримиз келди”, деб қаршиладим. Қалбимнинг тубида бу кичкина аёлнинг ажойиб инсон эканлигига ишонч бор эди. Аёл кулиб қаради. Бу унинг биринчи табассуми эди. Бошқалар хонадан чиқишганда. У менга:”Биласизми, менга ҳеч ким ҳеч қачон бундай ёқимли гаплар айтмаганди. Бутун умрим давомида ҳеч ким”,-деди. Мен ҳайратдан қотиб қолдим. Унга умр бўйи кимдир қандайдир

ёқимли лутф қилмаганлигини тасаввур этолмасдим. Шунда унинг болалиги ҳақида ўйладим. Қанча қийинчиликларни бошдан кечирган экан?, қандай оғир тақдир уни шу ҳолга солган экан?... Аёлга нисбатан муносабатимни ўзгартирганимдан шунчалар Қувондимки, аввалги ҳаракатларим учун ўз-ўзимдан уялдим.

Мен энагани ижобий кўллаб-қувватлайдиган фикрлар билан озиқлантиравердим. Натижа ҳайратланарли бўлди. У шикоят қилмай кўйди ва мулойим бўлиб қолди, таажжубланарлиси, юзидаги ажинлар ҳам йўқолиб, йигирма ёшга ёшаргандай бўлди. Ҳамма буни кўриб турарди. Аёл ҳақиқатан ҳам ёруғлик нурига айланди. Бу воқеа менинг одамларга бўлган муносабатларимда туб бурилиш ясади.

Агар сиз одамларни ҳурматга сазовор деб тан олсангиз, улар ўзларини мана шунга лойиқ тутишга уринадилар. Яхши жиҳатларни кўра олсангиз, уларнинг намоён бўлишига имкон берасиз. Балки улар фазилатлари ва ҳеч кимга ўхшамайдиган томонларини сезмай, ўзларини қадрсиз деб билар. Демак, сиз уларга кўзгу бўлинг! Уларнинг мавжуд афзалликлари ва имониятларини кўрсатинг. Ҳурматингиз фақат сўзда эмас, хулқ-атворингиз ва албатта, фикрларингиз, ҳиссиётларингизда яшасин. Инсон умри бебаҳо. Ҳар биримиз унга ўз улушимизни қўша оламиз. Ҳар бир одамга алоҳида ва ўхшаши йўқ нарсага қарагандек қаранг. Сизнинг ёрдамингиз кимнингдир ҳаётида катта бурилиш ясаши мумкин, шу сабаб одамга қараганда, кўзингиз фақат унинг қиёфаси ва кийимини кўриш билан чекланмасин. Парда ортида қандай катта куч яширинганини ёдда тутинг. Ҳар кимнинг фақат ижобий тамонини кўришга ҳаракат қилинг.

Агар одамлар ҳақида мана шундай яхши таассурот билан муомалада бўлсангиз, уларга бўлган қарашингиз ва ҳақиқий муносабатингиз ҳам ўзгача маъно касб этади. Ҳатто тасодифий учрашувдан ҳам унутилмас завқ-шавқ оласиз. Бизда ёрдамлашиш, севиш, баҳам кўриш каби жуда катта имконият мужассам. Ундан фойдаланиш учун фақат истак керак, холос.

Бир бирингизга меҳр кўрсатинг, ахир барчамиз инсонмиз

Инсон зоти жуда таъсирчан бўлади. Шубҳаланаётган бўлсангиз ўзингизга эътибор беринг. Сизни хафа қилиш ва кўнглингизни оғритиш қанчалар осон. Инсон кўнгли ўксиганда у ҳам бошқани

хафа қилади. Мен ўзимни синчковлик билан кузатиб шу нарсага амин бўлдим. Кимнидир қаттиқ хафа қилганимда, ич-ичимдан нимагадир дилим сиёҳ бўларди.

Кейинги сафар сизни хафа қилишганда шуни ёдда тутинг. Ўша одам нимадан азоб чекаётганини ўзингиздан сўранг ва унга меҳр-муҳаббат ва ҳамдардлик билан жавоб қайтаринг у ҳис қилаётган азобдан роҳатланаётгани йўқ. Одамлар ичида қандай кўрқув-хавотир, оғриқ, умидсизлик билан яшаётганини биламиз. Эски мақолда айтилгандек: бировнинг пойабзалида бир чақирим юриб кўрмасдан у ҳақида хулоса чиқарма.

Менинг маърузамга қатнаётган бир аёл ҳамкасби билан келиша олмагани туфайли ишдан кетмоқчи эди. Улар умуман бир-бири билан чиқиша олмас, ҳатто, гаплашмасдилар. Бир йил шундай ишлашгандан кейин у кетмоқчи бўлди.

Ҳамкасби қандайдир дард туфайли шундай баджаҳл бўлиб қолганини тушунган аёл ундан бошқа хафа бўлмай, у ҳақида ҳурмат ва меҳр билан ўйлай бошлади. Ҳар сафар у ўзини кўрс тутганда у бундан хафа бўлмас, аксинча, унга меҳр билан қарай бошлади. Жаҳлини босолмай бошқаларга ёмон гапиришига қарамай ўқувчим доим уни ажойиб ва камтар инсон билиб, ҳурмат қиларди. Ҳар куни кечқурун у ҳамкасбини кўнгли тоза ва меҳри дарё аёл, ўзининг энг яқин дугонаси деб тасаввур қиларди. Ва ниҳоят, ўқувчим ўша аёлнинг олдига келиб узр сўраб, дўстлашишни таклиф қилди. Лол қолган аёл ҳеч нима демади, аммо секин-аста унинг кайфияти ўзгара бошлади. Улар қиёмат дўст бўлиб қолишди, ишдаги кайфият ҳам бутунлай ўзгарган.

Бундай воқеа жуда кўп бўлади. Ўз қарашлари ва фикрини ўзгартириб қариндошлари ва ҳамкасблари билан ярашиб олганлар ҳақида неча марта эшитганимни санаб беролмайман.

Одамларга муносабатингиз ўзганрса, улар ҳам сизга бошқача муносабатда бўлади

Инсон одамлараро муносабатда ўта таъсирчан бўлгани учун, биз ҳақимизда ким қандай фикрда эканига жуда қизиқамиз. Агар яқин кишингиз, дўстингиз, ҳамкорингиз, ота-онангиз билан келишаолмаётган бўлсангиз, шу инсон ҳақида онгингиз нима дейишига қулоқ тутинг. Балки сиз унинг камчиликларини бўрттириб

юбораётгандирсиз. Ахир Худо ҳеч кимни оппоқ ё қора қилиб яратмаган-ку!

Муносабатларда ҳам ишончнинг кучи катта: ким ҳақида қандай фикрда бўлсак, нимага ишонсак, кимдан қандай муносабат кутсак шуни оламыз. Ўз фикрларингиз билан тажриба ўтказишдан қўрқмасангиз ҳар қандай муносабатни истаганча ўзгартириш мумкин.

Хаёлий образингиз сизни муносабатлар хўжайинига айлантиради. Сизга берилган бундай имкониятни қўлдан бой бермай бугундан фикрингиз орқали муносабатларингизни ўзгартиринг.

Ўзингизга лойиқ муносабат қуриш. Энг мос эр-аёл топиш.

Биринчи қадам. Кўнглингизга мос келадиган одамни тасаввур қилинг. Унда қандай хислатлар бўлишини истайсиз? Жисмоний қандай кўринишда бўлишини хоҳлайсиз? Шу одамни энди ёнингизда турганини, бирга сайр қилаётганингизни, хурсандчилик ва меҳр муҳаббат онларини тасаввур қилинг. Ўз ҳамкорингизни хаёлан яратинг. Унинг юзини ва ҳакоза икир-чикир жиҳатларигача кўришингиз шарт эмас. Тақдир сиз истаган фазилат соҳибини яратишига изн беринг.

Иккинчи қадам. Сиз у одамга нима бера олишингиз ҳақида ўйланг. Унга таклиф қиладиган кўп нарсангиз бор. Яқин инсонингиз билан баҳам кўра оладиган, унга оғринмай бера оладиган нарсаларни тасаввур қилинг.

Учинчи қадам. Кўринмас дўстингиз - онгингиз кўмагидан фойдаланинг. Ундан у одамни қай тарзда учратишингизни сўранг. Ички овоз ҳақидаги бобни ўқиб у орқали жавоб олинг.

Тўртинчи қадам. Энди мана бу ҳақида мулоҳаза юритинг: дунёда сиз билан бўлиб, сиз баҳам кўрадиган нарсани олишга тайёр турган одамлар сони мингта. Истагингиз, тасаввурдаги образлар ва ички овоз сизнинг бўлажак турмуш ўртогингиз билан бўладиган учрашувни таъминлашга ёрдам беради. Ёдингизда бўлсин, бўлажак дўстингиз ҳам сизга ўхшаш одамни излаяпти.

Иш муносабатларини ўрнатиш

Биринчи қадам: бирга ишлай оладиган ҳамкорингизни тасаввур қилинг, унда сизга керак бўлган қандай хусусият, иқтидор, билим

ва тажриба бор? Сизга маржон йиғувчи ва бемалол японча гапира оладиган одам керакми, худди шундай одамни кўз олдингизга келтиринг. Агар штатдан ташқари ишлайдиган журналист бўлмоқчи бўлсангиз, айнан сиз қизиқадиган соҳани тушунадиган мутахассисга муҳтож бўлган редакторни тасаввур қилинг. Шу одам билан бирга ишлаб, гаплашиб завқланаётганингизни тасаввур қилинг.

Иккинчи қадам: шу одамга нима фойдангиз тегиши мумкинлиги ҳақида ўйланг. Қандай иқтидорингиз, билим ва тажрибангиз унга керак? Фақат сиз унга эмас, у ҳам сизга муҳтож.

Учинчи қадам: кўринмас ҳамкорингиз - онгингиз ёрдамини қабул қилинг. Сизга керакли ҳамкорни қай ҳолатда учратишингизни ундан сўранг. Ички овоз ҳақидаги бобни ўқиб у орқали жавоб олинг.

Тўртинчи қадам: мана бу ҳақиқатни тан олинг: дунёда сизнинг хизматингизни жон деб қабул қиладиган ҳамкорлар, бизнесменлар неча мингта. Истагингиз, тасаввурдаги образлар ва ички овоз сизнинг бўлажак ҳамкор билан учрашувни таъминлашга ёрдам беради.

Кўпроқ мижоз ва харидорингиз бўлишини истайсизми?

Юқоридаги машқ ёрдамида сизга қандай мижозлар кераклигини, сиз уларга нима таклиф қила олишингизни тасаввур қилинг. Ушбу вазиятга мос тушадиган энг яхши фикр: “Мен энг яхши мижоз ва вазиятларни ўзимга жалб этаман.”

Бошқаларга ишонч ва дадиллик беринг

Ҳеч қанча куч сарфламай сиз атрофдагиларга қаътият ва ишонч сингдиришингиз мумкин. Қўрқманг, бундан иккинги ҳам куч оласиз. Бошқаларга ишонч ва куч бериш - бу атрофдагиларнинг ҳаётига аралашининг ўта самарали йўлидир.

Жон Кеннеди номидаги аэропортда турганимда менинг рейсим бекор қилинганини ва йўловчиларга еттинчи шахобчага боришни эълон қилишди. Навбат кутиб турар эканман, барча йўловчиларнинг жаҳли чиқиб: “Энди нима қиламиз?” деб турганини пайқадим. Аэропорт ходимаси жуда чарчаган эди ва ҳар бир баджаҳл йўловчига вазиятни тушунтиргани сари елкалари бора-бора чўкиб борарди. Менинг навбатим келганда

кўнглини кўтармоқчи бўлдим: “Мен қилаётган ишингизни жуда қадрлайман”. -дедим чин юракдан. Вазият ҳақиқатда оғирлигини ва сиз қанчалик ҳаракат қилаётганингизни кўриб турибман. Йўловчилар билан қандай юмшоқ оҳангда гаплашганингизни кўрдим: бунда сизнинг айбингиз йўқ. Мен сизга миннатдорчилик билдирмоқчиман холос. Сиз ўзингиз билан фахрланишингиз керак.” Аёл, уни кимдир тушунганидан енгил тортиб, “раҳмат, сиз менга етишмаётган нарсани бердингиз,”-деди. Ундан қўлланмани олиб кетдим, аммо ортимга қайрилиб, унинг бошқа йўловчи билан қандай гаплашаётганига эътибор бердим: у гавдасини тик тутиб ишонч билан гапирарди. Мен унга етишмаётган кучни бердим. Унга ўта муҳим бўлган ёрдамни беришнинг менга ҳеч қандай оғирлиги тушгани йўқ.

Бир оғиз сўз билан одамларнинг ишончи ва кайфиятини кўтара оласизми? Албатта, қўлингиздан келади! Сиз истаган одамга ёрдам қўлини чўза оласиз. Официант, ҳайдовчи, дўстларингиз ва фарзандларингизга ижобий куч-қувватингиз билан далда беришингиз мумкин.

“Сиз бизга кўрсатаётган бу хизматни жуда қадрлаймиз. Туш-лигимизни ҳақиқий лаззатга айлантасиз. Сиз ажойиб официантсиз.”

“Сиз менинг энг ёқтирган кассиримсиз. Менга кўрсатаётган хизматингиз мени қониқтиради. Кунингиз қалай ўтди?”. “Катта раҳмат!”

Ҳатто оддий “Омадингизни берсин!” деган гап самимият ва суҳбат қуриш истаги билан айтилса, ҳар қандай одамни руҳлантириб юборади.

Сиз ёнингиздаги одамга ҳеч нима демай туриб ҳам ёрдам беришингиз мумкин. Бир дўстим кўча-кўйда ҳеч кимга гапирмай, ўтган-кетганга хаёлан яхши ният юборишни хуш кўради. Омади келган бизнесмен ҳеч кимдан яхши фикр ва тилаklarини қизганмайди.

Яхшилик ва меҳр-муҳаббат ҳақида ўйлаш одамни озод ва дахлсиз қилиб қўяди. Яхши гап ва мадад уларга доим туганмас куч бағишлайди. Изҳор этиш ва тан олиш уларни янада кучли қилади. Агар одамларни уларнинг ўзига хослиги ва кераклилигига ишонтирсангиз, бу уларга куч беради. Шундай арзимаган иш

одамга нафақат бир кунлик, балки умрлик қувват бағишлайди.

Қандай қилиб кучли ва ўзига ишонган одам бўлиш мумкин?

Баъзан бизнинг энг шахсий муносабатимиз - бу ўзимизга бўлган муносабат эканини унутамиз. Ўзингизга ўта талабчан ва бешафқат бўлманг - ўзингизни қадрлашга ўрганинг. Худди бошқалардек сиз ҳам фавқулодда ўхшаши йўқ ва ҳурматга сазовор одам эканингизни унутманг.

Бизга доим “ёнингдагини сев” деб уқтиришади. Агар дўстимизни яхши кўришни истасак, аввало ўзимизни яхши кўришдан бошлашимиз керак. Ўзимизни қанча қаттиқ яхши кўрсаккина, бировни ҳам шундай яхши кўра оламиз.

Янаям соғлом, кучли ва меҳрибон бўлиш учун ўзингизга қаттиқ ҷшонинг. Ўз ноёблигингизни тан олишдан чарчаманг. Ўзингизни самимий, омадли, меҳрибон ва озод одам деб тасаввур қилинг. Ташқи кўринишингиз устида ишлаб, уни ишончли ва кучли бўлишига ҳаракат қилинг. Сиз ўзингизга ёқишингиз, ўзингизни яхши кўришингиз шарт. Бир сўз билан айтганда, ўзингизга ўзингиз энг яқин дўст бўлинг.

Муносабатни ушлаб туриш керак

Охирги марта қачон дўстингизга уни яхши кўришингизни айтгансиз? Қачон кимнидир берган ёрдами, дўстлиги, меҳри учун раҳмат айтгансиз? Муносабатингиз нарҳини ошириб, уни мустаҳкамлашга ҳаракат қилинг. Ичингиздан ҳис қилиб айтилган: “Мен дўстлигимизни қадрлаб уни авайлайман” деган сўзлар сиз учун жуда катта аҳамиятга эга бўлади.

Дўстлик ва одамлар ўртасидаги муносабатдан қиммат нарса йўқ дунёда. Учратган ҳар бир одам учун энг яхши дўст бўлинг. Кимгадир керак бўлган жойда бўлишга ҳаракат қилинг. Сиз ҳам одамларни қабул қилинг, уларни севинг. У сизга қандай жавоб қайтаришидан қаътий назар уни яхши кўринг. Кимдир биринчи бўлиб бошлаб беришини кутманг. Ҳамма учун очиқ бўлинг. Ёлғизлигингиздан бўлак бошқа йўқотадиган нимангиз бор?

Муносабатларни ўзгартириш - ўзини ўзгартириш керак

Ҳаммамиз бир оиланинг аъзосимиз. Шундай бўлгач, агар камолотга етишни истасак, бир-биримизга муҳаббат ва ғамхўрлик ҳада қилишимиз керак. Ўзаро муносабатларимизнинг ўзгариши -

бу янгилинишлар ва тараққиёт йўлидир. Бу йўлда биз учун одатий бўлмаган хатолар ва кутилмаган хатарлар бўлиши мумкин. Бу йўл майда-чуйдалардан, одамларга муносабатни ўзгартиришдан, кимгадир ёрдам қўлини чўзишдан, ким билан чин дилдан суҳбат қуришдан бошланади ва лекин тезда бу ўзгаришлар маънавий эҳтиёжни қондирувчи мислсиз ҳодисага айланади. Сиз тантанаворлик, шодликка тўла ҳаёт соҳиби бўласиз, ҳамма нарсага очиқ кўз билан қарайсиз ва ўзингизни эркин, бахтиёр сезасиз.

ХІХ-БОБ. САБОТ БИЛАН МАШҚ ҚИЛИНГ, НАТИЖА КУТГАНИНГИЗДАН ҲАМ АФЗАЛ БЎЛАДИ.

*Ҳамма голиб бўлишни ёқтиради, лекин меҳнат қилишни
ҳаммаям яхши кўрадимми?*

Марк Спитц

Воқеа 1972 йили Мюнхенда бўлган эди. Унча машҳур бўлмаган сузувчи старт берилишини кутиб бассейн қирғоғида турарди. Бу спортчининг ҳаётида биринчи бора олимпия ўйинларида иштирок этиши эди. Хуштак чалинғач у бассейнга ўзини ташлаб бор кучи билан сузиб кетди. Бир неча дақиқадан сўнг сузувчи олтин медал соҳиби бўлди. Янги дунё рекордини ўрнатди. Эртасига у яна бир сузиш мусобақасида иштирок этиб, яна олтин медални қўлга киритди. Қизиғи, яна янги дунё рекордини ўрнатди. Бу спортчи Мюнхенда етти турдаги сузиш мусобақасида қатнашиб, еттита олтин медалга сазовор бўлди. Еттита янги рекорд ўрнатди. Бу воқеа олимпия ўйинлари тарихидаги энг шов-шувли ҳодисалардан биридир. Қисқа вақт ичида дунё Марк Спитц номини таниди. Бундай оламшумул ғалаба заминида ўз танлаган йўлига фидойлик, машқ залида ва бассейнда қилинган катта меҳнат ётарди. Соатма-соат, кунма-кун, йилма-йил Марк Мюнхендаги олимпия ўйинларига тайёргарлик кўрди. Унинг муваффақияти шунчаки омад ёки тасодиф эмас, балки спортга бағишланиб умр бўйи қилинган меҳнатининг ширин меваси эди. Кўксига чемпионнинг юраги урарди, нимани хоҳлашини ва бунинг учун нималар қилиши кераклигини яхши биларди. Машҳур бўлишни истаган одамлар учун бу спортчининг сўзлари ибратли: "Ғолиб бўлиш ҳаммага ёқади, лекин меҳнат қилишни ҳаммаям яхши кўрадимми?" - деган эди Марк Спитц.

Бахтимизга тафаккур кучидан самарали фойдаланиш учун олимпия чемпионининг фидойилиги бўлиши шарт эмас. Агар

шундай бўлганда бу имкониятдан кўпчилик фойдалана олмасди. Лекин сиз бу машғулотга қанча вақт талаб қилинса шунча фурсатни бағишлашга тайёр бўлишингиз керак.

Шундагина ғайрияхтиёрий онг мўъжизалари намоён бўлади.

Бу китоб тафаккур қувватини ўстириш ва ундан фойдаланидигиз учун биринчи қадам бўлиши керак. Ҳеч ким бу тизимни охиригача англаб етмайди. Шунингдек, икки-уч ой жиддий шуғулланиб натижаларини кўрмагунча, унинг аҳамиятини тушуниб етмайди. Дастлабки сезиларли ўзгаришлар бир неча кундан сўнг рўй бериши мумкин. Лекин уни узоқ муддатли машқлардан кейин келадиган катта ютуқлар билан алмаштирмаслик керак. Шунингдоим эса тутингки, мунтазам ўсиб бориш учун ёзилганларни доим амалда қўллаш керак. Бошланғич даврда машғулотни бир кун канда қилсангиз, йўқатганларингизни қайта тиклаш учун уч-тўрт кун керак бўлади. Яхшиси, бир кун ярим соат шуғулланиб, кейин бир неча кун ташлаб қўйгандан кўра ҳар куни беш дақиқадан вақт ажратинг.

ХУЛОСА

Меҳнатдан келадиган роҳату даромадни ўйламай ишлайдиган одам топилмаса керак. Олимпиада ўйинчиси узоқ муддат қаътият билан шуғулланади, чунки у шоҳсупанинг биринчи поғонасида бўлишни ва ўзининг энг яхши ва муносиб инсон эканлигидан фахрланиб қониқиб яшашни истайди.

Ишчи ҳар куни канда қилмай ишга боради. Чунки ой охирида маош олади. Қурувчи тиним билмай меҳнат қилади. Биладики, бунинг оқибатида ҳаётига қулайликлар, бойликлар келади. Барча машғулот, ишларнинг заминида ундан келадиган мукофот, меҳнатнинг меваси ҳақидаги фикр ётади. Агар ҳеч қандай рағбат олмасак ишлашнинг сабаби ҳам, маънисини ҳам қолмайди. Фақат саноқли одамларгина кўнгилхуши учун меҳнат қиладилар.

XXI аср биздан янги қобилиятлар талаб қилади. Интуиция (ички сезги), тасаввур қилиш ижодкорлик - бу муваффақият учун зарур воситаларнинг бир қисми холос. Янги жозибатор давр арафасида турибсиз. Бу китоб сизга зарур бўлган хислатларни шакллантириб, ўзингизда мавжуд бўлган яширин куч-қувватни

кашф этишингизга ёрдам берадиган усуллардан иборат. Бунинг учун китобни шунчаки ўқиб чиқиш кифоя эмас, ўз устингизда сабот билан ишлашингиз шарт.

Житобхон.уз
Bilimlar xazinaboni