

Александр ФИЛД

ОГ МАНДИНО САБОҚЛАРИ

ДУНЁДАГИ ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ
17 ҚОИДАСИ

ТОШКЕНТ
"DAVR PRESS" НМҲ
2016

Мазкур китоб америкалик машҳур маърифатпарвар ёзувчи Ог Мандиннинг “Яхши яшаш сири” номи асарига багишланган. Китоб муаллифи маърифатпарварнинг кўплаб маърузаларини бевосита тинглагани учун Буюк Муваффақиятга элтувчи 17 қондасини атрофлича шарҳлаган. Натижада ушбу қондалар ўқувчиларга янада тушунарли бўлган. Шу билан ҳар бир ўқувчи китобни мутолаа қилар экан, мураккаб вазиятларда қандай йўл тутиш кераклигини, муаммоларга қандай ечим топиб, жамиятда обрў-эътибор қозониш мумкинлигини билиб олади.

Китоб кенг ўқувчилар оmmasига мўлжалланган.

Амир ФАЙЗУЛЛА таржимаси.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.

“DAVR PRESS” нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатсиз ушбу нашрни қисман ёки тулиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик курунишда кучириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

ISBN 978-9943-4314-3-0

© “DAVR PRESS” НМУ, 2016

КИРИШ

Барча одамлар бахт ва бойлик ҳақида орзу қиладилар. Аммо бойлик аҳён-аҳёндагина бахт билан ҳамдам, ҳамқадам бўлади. Пул ва жамиятдаги мавқе инсон олдида катта имкониятларни очиб беради. Аммо шу пайтгача ҳеч қачон на пул, на ҳокимият инсонни касалликлар, ҳалокатлар ва қазойи муаллақдан ҳимоя қила олган эмас. Ҳар қандай боённинг таржимаи ҳолини варақлаб кўринг: унда қайғули кунлар шодиёна ва ёрқин кунлардан кўп бўлса борки, кам эмас. Шундоқ экан, бу дунёда бой ва бахтли бўлиш мумкинми ўзи?

Мумкингина эмас — бу ҳар одамнинг мажбурияти ва вазифаси. Ог Мандино ана шундай дейди. Унинг миллионлаб нусхада ёйилган китоблари бир одам тақдиригагаша таъсир қилиб қолмаган. Ог Мандино китоблари ёрдамида ўз ҳаётларини яхши томонга бура олибгина қолмай, балки ўзлари орзу қилган нарсага эришган одамлар бир-бирига нечоғли ибратли воқеаларни сўзлаб беришлари мумкин.

Ог Мандино Буюк Муваффақият сирини очди. Бу шундай муваффақиятки, унда одам бойибгина қолмайди, балки шахсий бахтга ва хотиржамликка эга бўлади. Мандинонинг ҳар бир китоби мана шу бахт нуруни таратади. Бу гайриоддий муаллифнинг яхши яшаш қоидалари нафақат руҳлантиради — улар онгни шундай юксакликка кўтардики, у ердан Муваффақият сари йўл кафтдагидек кўриниб туради.

Аммо бу йўл нимадан бошланади? Унинг дастлабки одимлари қандай? Муваффақият нарвонидан ҳар куни поғонама-поғона кўтарилиб бориш учун нима қилиш керак ўзи? Кўпинча энг катта илҳом мана шундай оддий саволларга келиб урилиб, чилпарчин бўлиб кетади! Илҳом йўқолса, билингни, ўрнини тушкунлик эгаллайди. Йўқ, китобда эмас, сизнинг ўзингизда: бадий туқимани

чин борлиқ деб қабул қилиш мумкинми? Аммо бу тўқимами ўзи? Булиши мумкин. Тўқима эмас, айнан Оғ Мандинонинг китоблари Буюк Муваффақиятга етишишда бизга ёрдам берди деган одамларга нима деймиз? Демак, бари бир ҳам бу китоблар ҳақ экан-да? Демак, Оғ кашф қилган фаровонлик қондалари амал қилмоқда экан-да? Шубҳасиз! Аммо назария амалиёт билан исботланганда шундай бўлади.

Оғ Мандинонинг биронта ҳам китобида амалий машқларни топа олмайсиз, ҳолбуки уларнинг ҳар бирида муваффақият қондалари яхшигина таърифлаб берилган. Аммо бу қондалар кўпроқ мулоҳаза учун мавзуга ўхшаб кетади, уларни тўғридан-тўғри ҳаётга татбиқ этиб бўлмайди. Эҳтимол, Оғ Мандино айнан шу боисдан ёзувчилик фаолияти билан бир қаторда кўп вақтини ўтказадиган маъруза ва семинарларида муваффақият борасида ўзининг фалсафасини кашф этади.

Мутахассис маърузаларини шахсан тинглаш шарафига муяссар бўлганлар ҳақиқатан ҳам шу ҳаётда озмунча юксакликларга кўтарилмаганлар. Бошқалар-чи? Энг истеъдодли ва тиришқоқлар Мандино кашф этган қондаларни амалда қўллашга муваффақ бўлганлар, қолганлар эса бу йўлдан қўлларини ювиб, қўлтиқларига артиб қўя қолганлар.

Аммо бундай йўл бор ва у чиндан ҳам Муваффақият сари элтажак! Ҳа, бош ҳарф билан ёзиладиган Муваффақиятга элтажак! Бу Муваффақиятда бойлик, бахт, севги, ижод, зарурият, самарадорлик, ғайратлилик ва соғлиқ — ҳар қандай инсон орзу қиладиган ҳамма нарса уйғунлашиб кетади.

Ушбу китобда Муваффақият қондалари асосида яратилган юзлаб аффирмациялар(руҳий покланишлар) ва амалий машқлар мавжуд — уларни Оғ Мандино таълиф этган. Ҳозирда улар амалиётда, бизнес-семинарларда, психологик маслаҳатларда, тренингларда фойдаланилмоқда. Аммо улар биринчи гада яқка тартибда қўллаш учун ишлаб чиқилган. Мазкур аффирмациялар ва амалий машқлар Мандино китобларидан илҳомланиб, унинг муваффақият қондаларини ҳаётга татбиқ этишга интиланган ҳар бир одам учун фойдали.

ОГ МАНДИНО МУВАФФАҚИЯТИНИНГ АМАЛИЁТИ: МАЪНАВИЙЛИҚДАН МОДДИЙЛИК САРИ

Мандино бир нарсани яхши тушунарди: фаровонлик ҳамда муваффақият доимий бўлиши ва ҳеч қандай ташқи омилларга боғлиқ бўлиб қолмаслиги учун ягона кафолат бу инсоннинг ички ўз-ўзини камол топтиришидир. Инсон фақат ташқи эмас, балки ички жиҳатдан ҳам бойиб кета олса, бахт ўшанда мустаҳкам, собит бўлади. Мандино ахлоқий қонун-қоидаларга жуда катта аҳамият берар эди. Унинг ҳар бир китоби қаҳрамони — бу энг аввало инсонб руҳияти, бойлик эса дунёни янада яхшироқ ва ёрқинроқ қилиш учун бир восита, холос.

Руҳий (маънавий) таркибсиз чинакам бойликнинг бўлиши мумкин эмас, дейди Мандино. У ўғрилик, каззоблик ёки муғамбирликни кўзда тутувчи бойишнинг ҳар қандай усулини рад этади. Бундай бойлик қуриган япроққа ўхшайди: шамол келади-да, уларни учириб кетади. Ҳеч қандай ташқи фалокатларни писанд этмайдиган битмас-туганмас бойликка маълум ахлоқий тамойилларга тазарру келтирибгина эришиш мумкин. Ог Мандино ўзининг Муваффақият қоидаларини мана шу тамойиллар замирида яратган. Шу боис ушбу китобдаги кўпгина машқлар айнан руҳий баркамолликка йўналтирилганига ҳайрон бўлманг. Бу машқлар аффирмациялардан ташкил топган, уларни кул давомида бир неча мартадап ўқиб чиқишингиз керак бўлади. Аффирмациялар деб шундай фикрларга айтиладики, онгни зарурий руҳий сифатлар тараққиётига мос келтириш учун йўналтирилади.

Бу китобдаги кўплаб аффирмациялар Ог Мандино матнларидан ташкил топган. Уларни овоз чиқариб ёки ичингизда ўқишингиз мумкин, аммо албатта тинч жой бўлсин, у ерда устоз ҳукмларига фикрингиз бутунлай жам бўлмоғи лозим. Аффирмацияларга нописандлик билан қараманг. Орзуларингиз рўёбга чиқиши учун улар сизга зарурий қувватни беради. Аффирмациялардан ташқари сиз бу ерда амалий машғулотларни ҳам топасиз. Уларни бажара туриб, қадамма-қадам ўзингизнинг Буюк Муваффақиятингизга яқинлашиб бораверасиз.

Мазкур амалиёт билан шугулланиш учун сизга иккита қалин-қалин ён дафтар керак бўлади. Улардан бири — кундалик қайдлар учун бўлиб, унда кунларнинг саҳифалари соатлар билан чизиқ тортиб чиқилган. Сонлар ёзилмаган кундалик сотиб олган маъқул: акс ҳолда амалиётни янги йилдан бошлашингизга ёки кундаликнинг ўртасидан ёзиб боришингизга тўғри келади, бу эса гоят унғайсиз. Яхшиси, барча сонларни ўзингиз қўйиб чиқинг. Янги йил сиз учун амалиётни бажаришга киришган кундан бошланади. Иккинчи китобча — бу оддий йўл-йўл дафтар. Бетларда йўллар чизиб чиқилмаган бўлса, буни ўзингиз қилинг. Кундаликда майда хат билан ёзишингиз мумкин, дафтарда эса йирикроқ, тушунарлироқ, чизиқлар орасини очиброқ ёзиш керак, токи кейинроқ ёзувларни кўздан ўтказаятиб амалиёт ўтганидан бир неча кун кейин мияннгизга келган фикрларни қайд этиб қўя оладиган бўлинг.

Шундай қилиб, тайёرمىсиз? Унда бойиш ва гуллаб-яшнаш сари олга! Бамисоли доно мураббий каби бу китоб сизни қадамма-қадам шахсий Булок Муваффақиятнингиз сари етаклайди.

БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ БИРИНЧИ ҚОИДАСИ

БУ КУНИНГИЗНИ ҲАЁТИНГИЗНИНГ СЎНГИ КУНИДАЙ ЯШАНГ

Аффирмация (руҳий покланиш)

“Бугунги куним менинг бор-йўғимдир”

Бугунги кун менинг бор-йўғим ва бу соатлар менинг абадиятим. Бугунги кунни исроф қилиб, мен, эҳтимол, ҳаётимнинг сўнги саҳифасини учуриб ташлаётгандирман. Шу бонс бугунги кунимнинг ҳар бир соатини мен кўз қорачиғидай асрашим керак, зеро у ҳеч қачон қайтиб

БУ КУНИНГНИ ҲАЁТИНГНИНГ СЎНГИ КУНИДАЙ ЯША!

Буюк Муваффақиятнинг биринчи қондаси шунақа. Кимгадир у ўта мавҳум бўлиб кўриниши мумкин, кимгадир хира, кимгадир бутунлай тушунарона. Дарҳақиқат, бу қондани ҳақиқий ҳаётга татбиқ этишнинг ўзи бўлмайди. Аммо биз уни ҳозироқ машқ қилиб кўралик.

Фараз қилинг: ярим тун, янги кунга ўтар онлар. Улишингиз ҳақида аниқ маълумотга эгасиз. Бу кунни қандай ўтказган бўлар эдингиз? Тасаввурингизда нималар жилва қилади?

Кундаликни очинг-да, ёзиб қўйинг:

Сана. Аниқ вақт.

“Бугун ярим тунда ўламан” машқи.

Энди эса иккинчи ён дафтарингизга (қулайлик тугдириш учун уни “тоза” деб атаймиз) агар бугун умрингизнинг охириги кунни эканини аниқ билсангиз, уни қандай яшашингизни батафсил ёзиб чиқинг.

Ёзиб бўлдингизми? Хўш, нималарни ёзддингиз?

Бирпас ўйлаб олсам майлими? Баъзи одамлар ўз на-зарларида энг муҳим бўлган ишларни тугатишга ҳаракат қиладилар. Бошқалар аксинча, ҳамма ишларини ташлаб, қўллари бир иш қилишга бормай қўяди, атрофда нималар бўлаётганини бефарқ томоша қилиб, тикилиб ўтираверадилар, “ўлим олдан тўйиб нафас олиш” учун бу дунёни ўзига сингдириб олгани ҳаракат қилади. Учунчилар эса барча огир нарсалардан воз кечадилар, ердаги ҳаёт неъматларидан лоақал сўнгги бор лаззатланиб қолишга уринадилар. Тўртинчилари хотираларга бериладилар, ҳаётларига яқун ясайдилар. Сизнинг ҳам айтар сўзингиз борми? Жуда соз! Демак, сиз тақлидчиликдан йироқ одам экансиз.

Аммо нимаики ёзган бўлманг, бу тўғри ҳам, нотўғри ҳам бўлади. Тўғрилиги шу маънодаки, башарти бу кун ҳаётингизнинг сўнгиси булса. Аммо Ог Мандипо қондаси бўйича мутлақо нотўғри. Қонда эса сизга бу кунни БАМИСОЛИ сўнгги кундай яшашни тавсия этади. Бамисоли — бу шартли дегани. Чунки эртага улишингизни билмаслигингиз ҳам мумкин-да. Ҳеч қанақасига билолмайсиз ҳам. Ҳатто жон талашиб ётган бемор ҳам тузалиб кетишидан умидвор. Ҳатто ўлимга ҳукм этилган маҳкум ҳам сўнгги дақиқагача ҳукмининг ўзгариб қолишини кутади. Демакки, ўлимнингизнинг шартлилигига иқрор бўлишдан ўзга чорангиз қолмайди. Яъни, сиз эртага ҳам, индинга ҳам, бир йилдан кейин ҳам, ярим асрдан кейин ҳам улишингиз мумкин. Аммо шунда ҳам бисотингиздаги ҳар кунни сўнгги кун каби яшамогингиз керак. Бундай ҳолда ўзингизни қандай тутишингиз лозим?

Воқифлик — муваффақият калити

Энг аввало шуни эсда тутмоқ керакки, Ог Мандино бу қонидани зинҳор сизни чўчитгани чиқарган эмас. Буюк Муваффақиятнинг бирипчи қонуни инсонни ундаги мавжуд ягона ва аниқ билимга қайтаради. Қанақа билим дейсизми? Бу — ҳар биримизни ўлим кутиб тургани. Бу ноёб билим. Уни исботлашнинг ҳожати йўқ. Барчамиз шу нарсани яхши билсак керакки, эртами-кечми, ҳаёт риштамиз бир кун келиб узилади. Ўз муҳимлиги жиҳатидан бу билим билан фақат бир нарсани қиёслаш мумкин: бизнинг билимсизлигимиз. Бу қачон ва қаерда рўй беришини билмаслигимиз. Биз ўлимимизнинг қай куни, қай соатда келишини билмаймиз. Аммо кунма-кун бу кун ва соат яқинлашиб келади. У билан бизнинг орамиздаги масофа қанча? Номанумун. Ҳар дақиқада ҳамма нарса бўлиши мумкин. Ҳаёт — дунёдаги энг нозик нарса ва у шуниси билан бу қадар азиз. Ҳар бир нафас ганимат, ҳар бир ўтган дам ганимат. Ганимат дамлар эса соатлар, ҳафталар, йилларга тахлана бориб, ёнимиздан ўтиб кетаверади, кетаверади... Шу тариқа умр ҳам ўтади.

Йўқ, гап бу дамларни бесамар яшаганимизда эмас — зинҳор ундай эмас (ҳолбуки ундай эмас деб ҳам бўлмайди). Гап шундаки, биз уларни ЯШАБ УТМАЙМИЗ.

Яна бир тажрибани қилиб кўринг. Уни бутун амалиётингиз учун кириш қисми деб билинг. Вақти-вақти билан унга қайтишингиз мумкин — айниқса, нимадир тўғоноқ бўлаётганини сезиб турганингизда.

Сизга ҳар иккала ён дафтарча яна асқатади — улар ҳар қандай машқ учун зарурий воситангиздир, ихчам қўл соати ҳам керак бўлади. Будильник ҳам бўлаверади, фақат унда сония мили бўлса бўлгани.

Машқ

Циферблатга кўз ташлаб қўйинг. Сония мили ўн иккига тенглашмагунча кутиб туринг. Шу дамдан бошлаб бир дақиқа давомида ундан кўз узмай қараб туринг.

Шундай қилдингизми? Тайёرمىсиз?

Энди кўнаалигингизнинг биринчи бетига машқнинг аниқ бошланиш ва тугалланиш вақтини қўйинг. Тоза ён дафтарингизда эса мил ортидан кузатганингизда ҳаёлингизга

келган фикрлар, рамзлар, хотираларни ёзинг. Ҳаммасини кузата олмадингизми? Ҳечқиси йўқ; тажрибани такрорласа ҳам бўлади. Қалай, энди ҳаммаси жойига тушгандир? Фикрларингизни ёзинг ва уларнинг ҳар бири қаршисидан “У”, “Ҳ”, “К” ҳарфларини қўйиб чиқинг. “У” ўтмишни, “Ҳ” ҳозирни, “К” келажакни англатади. Бироқ айни пайтда ва айни жойга дахлдорларгина ҳозирга тааллуқли фикрлар саналади. Борди-ю, сиз ўз онгингизда лоақал бир дақиқа илгарилаб ё орқада қолиб кетгудек булсангиз, ўтмиш ёки келажакка тушиб қоласиз. Ҳўш, бу жумбоқни энди ашлагандирсиз? Демак, сиз милни кузатиб турган дақиқа давомида хаёлингизга келган фикр ва рамзлар қаршисидан нечта “Ҳ” ҳарфи бор экан? Агар битта бўлса ҳам сизни табрикласа бўлади: сиз Буюк Муваффақиятнинг биринчи қондасини ҳаётга татбиқ этиш имкониятига эгасиз.

Башарти сизда битта ҳам “Ҳ” ҳарфи бўлмаса, бу Буюк Муваффақият сирини энг бошидан бошлашингизга тўғри келади дегани. Бу бошланишлар — ҳар доим ва ҳамма жойда шу ерда ва шу дақиқада бўлиш уқуви. Бу уқув — ҳаётдаги ҳар қандай муваффақият негизи. Боз устига моддий муваффақият негизи. Коинотнинг янги қонунини кашф этган олим, суврат устида ишлаётган рассом, уй қураётган қурувчи, гўдакларини тарбиялаш билан овора ота-она, руҳий коммуналка интилган роҳиб — булар барчаси агар ҳар доим ва ҳар жойда шу ерда ҳозир уқуви бўлгандагина ўз мақсадларига етишадилар.

Кўпчилик одамларнинг умр бўйи бошлари қийинчилик ва дилгирликдан чиқмайди, бунга сабаб шуки, улар шу ерда доим ҳозир нозир бўлишни билмайдилар. Бу нарса уларнинг хаёлига ҳам келмайди.

Зеро ҳақиқий лаҳза бизда чинакамга бор бўлган ягона нарса. Уни ҳеч ким тортиб оломайди. Ўтмишимиз ўтиб кетди, энди у хотираларга айланаб қолган. Келажакимиз эса ўзи йўқ нарса. Навбатдаги дақиқада ҳар қандай одамнинг юраги уришдан тўхташи мумкин. Унда қанақа келажак устида гап бораяпти? Фақат ҳозирги лаҳза бус-бутунча ва тўла-тўқислигича бизники. Шу бонс ҳаётда айни дамда гапирётган каломимиз ва бажараётган ишимизгина муҳим. Қолган ҳаммаси ёки ўлиб кетган, ёки энди тугилади.

Мана шу нарсани англаш катта миқдордаги қувватни юзага чиқаради. Шу ерда ва ҳозирнинг ўзида бир кечакундуздан бир соатинигина яшаб кўринг ва сиз муваффақият сари фазовий кема тезлигида ҳаракат қила оласиз.

Аффирмация

“Ҳозирги дам учун ўзингни озод қил”

Ўтмиш ҳақидаги ва олдинда турган нарсалардан бемаврид ташвишланиш ҳақидаги фойдасиз афсус-надоматлардан узини халос қилган одам ҳозирнинг муаммоларини ҳал қилишга қодир.

БУ КУННИ ҲАЁТИНГДАГИ СЎНГИ КУНДАЙ ЯШАБ ЎТИШ — УНИНГ ҲАР БИР СОНИЯСИНИ ОНГЛИ РАВИШДА ЯШАШ ДЕМАҚДИР.

Ҳозирги дамни англаш — мураккаб вазифа, биринчи галда шунинг учунки, биз истаган жойда ва истаган вақтда яшашга ўрганганмиз, аммо шу ерда ва ҳозирнинг ўзида яшашга ўрганмаганмиз. Фақат жисмимиз шу ерда ва ҳозир мавжуддир, аммо у ноихтиёр тарзда мавжуд бўлмаган маконлар, замонлар бўйлаб саёҳат қилиб юрган онгнинг деярли иштирокисиз ҳаракат қилади. Шубҳасиз, инсоннинг барча аҳмоқона қилиқлари ичида онг ёрдамида ўтмишга ё келажакка учиб кетиш одати энг аҳмоқонасидир. Ушбу “беғуноҳ” одатнинг баҳоси — омадсиз ҳаёт.

Шу ерда ҳозир у нозир бўлмоқ хотирамизни топ-тоза қилиб артиб ташлаб, келажакка умуман қарамаслигингиз керак дегани эмас. Ҳар биримизнинг қимматли хотираларимиз, тажрибамиз борки, булардан сабоқ оламиз. Келажак ҳақида чуқур ўйлаш, босган одимларимизни улчашимиз, мақсадга интилишимиз зарур. Аммо ўтмиш тажрибасини таҳлил этиш ва келажакни режалаштириш ҳозир билан чамбарчас боғлиқ бўлиши керак.

Машқ

“Ҳозир мен қаердаман?”

Бу машқни ҳар кун, ҳар вақтда Ог Мандино сабоқлари бўйича шугулланаётганингиз ҳақида эслаганингизда бажаришингиз керак. Соатингизга қаранг, атрофингизга боқинг ва вақтни, жойни, айни дамдаги машғулотиңгни, сизни қуршаб турган муҳитни, одамларни, ҳолатларни, кайфиятингизни қайд этинг. Масалан:

Бугун жума, 2010 йил 5 ноябрь, соат 13:45. Мен ишда, офисдаман, столимда утирибман. Ҳозир телефонда ишбилармон шерикларимиз билан гаплашдим ва яна қўнғироқ қилишга шайланиб турибман. Деразадан ёмгирнинг шовуллаши ва автомобилларнинг гувиллаши эшитилиб турибди. Ёнгинамда компьютернинг процессори гувилайди. Мен билан бирга ҳамкасбларим (исм-шарифлари) утиришибди. Улар бир-бирлари билан паст овозда сўзлашмоқдалар, гап ... ҳақида кетмоқда. Мен ўзимни анча бардам ҳис қилмоқдаман, бироқ қорним очгандай бўлаяпти.

Буларнинг барини ўзингизча гапиришингиз керак, ёзиб қўйсангиз, янада яхши. Машқ бўйича ён дафтарингиз бўлмаса, бир парча қоғозга вақтни қайд этиб қўйинг ёки нима ишлар қилганингизни телефон хотирасига муҳранг. Кечқурун бу машқни қачон бажарганингизни кундаликка кўчиринг — шуни билинги, бир кунда уни бир неча марта қилишингиз шарт! Тоза ён дафтарингизга гапирганингизни хаёлан ёзиб чиқинг.

Ушбу машқ сизда одат тусиши олсин. Ҳар гал ишингизда танаффус бўлганида, бир ёққа кетаётганингизда, учаётганингизда, тирбандда турганингизда, овқатланаётганингизда, тушлиқдан кейин ҳордиқ чиқараётганингизда, хуллас, миянги ақлий фаолият билан банд бўлмаганида шу машқни бажаринг. У сизга онгингизни ҳозирга маҳкам “боғлаб қўйиш”да ёрдам беради.

Ўтмиш ва келажак — энг хатарли қонхўрлардир, улар сиздаги буюк жасоратларга мўлжалланган бор ҳаётний кучни сўриб олади. Кучингизни асраш ва кўшайтиришининг ягона йўли — бу қонхўрлар яшайдиган маконга адашиб кириб қолманг.

Ҳозирни англаш бўйича навбатдаги машқ барчага маълум. Тўғри, бир қарашда унинг ҳозирги пайт билан қай тарихқа боғлиқ эканини тушуниш қийиндек туюлади. Бу машқнинг моҳияти болалиқдан таниш мақолда ифода этилган:

Бугунги ишни эртага қўйма!

Бу ерда англашнинг нима дахли бор дейиш мумкин. Дахли шундаки, балки сиз у ёки бу ишга сарфламоқчи бўлган мутлақо муайян жисмоний қувватни сўриб олишга қодир. Борди-ю, қайсидир ишни муттасил орқага

суриб келаётган бўлсангиз, орқага суриш билан бирга сиз учун шу ишни амалга оширишга берилган қувватни адоин тамом қиласиз. Кўплаб орқага сурилган ишлар келажакда ўзига хос “қора туйнуклар” вужудга келтиради. Мана шу туйнукдан барча кучингиз оқиб чиқиб кетади. Қолдирилган ишлар ҳаётингизни издан чиқарибгина қолмайди, у соғлигингизга жиддий зарар етказиши ҳам мумкин. Ҳозирги дамда қилишингиз мумкин бўлган ишни келажакка қолдириш мумкин эмаслигининг сабаби шунда.

Машқ

“Чала ишлардан қочмоқ керак”

Машқ икки босқичда бажарилади. Эрталаб тоза ён дафтарингизга бугун қилишни мўлжаллаган барча ишларингизни ёзиб чиқасиз. Кечқурун эса қилган ишларингизни қайд этасиз. Бирор иш чала қилинган бўлса, охирига етказиб қўясиз. Қаттиқ чарчаган, қимирлашга ҳолингиз йўқдай туюлса ҳам шу ишни қилинг. Аслида кучингиз бор. Ишга киришинингиз билан сизда куч пайдо бўлади. Кундуз куни қиладиган ишингиз чала қолса-да, маълум сабаблар билан уни кечқурун бажаришга ҳам кеч қолсангиз, унда нима бўлади? (Дейлик, керакли идора ёпилиб қолган бўлса). Бунда икки йўл бўлиши мумкин. Биринчиси — бу ишдан батамом воз кечиш, нуқта қўйиш. Бўлмагани, демек, бўлмади. Иш ёпилди.

Агар бу йўл сизга тўғри келмаса, эртаси куни эрталаб биринчи навбатда кечаги кун қарзиши узиш билан шугулланасиз, барча “чала ишлар”ни бутлайсиз. Бундай “чала ишлар” иложи борича кам қолиши ёки умуман бўлмаслиги учун ўз кунингизни оқилона режалаштириб чиқишга ҳаракат қилинг. Устингизга ҳаддан ташқари кўп нарса юкламанг. Яхшиси, камроқ ишни мўлжалланг-да, владни пухта бажаринг.

Ҳозирги ашглаш нулидаги якунии ва ақтидан, энг муҳим босқич келажак ёки ўтмишга тааллуқли ҳиссиётлардан воз кечишдир. Ўтмишга нисбатан ачиниш, келажакда баҳраман бўлишни орзу қилганингиздаги қувонч, номаълум келажак олдидаги қўрқув — булар оштин исканжани олувчи ва иродани қаради қилувчи энг мустаҳкам занжирлардир. Такрор айтамангиз: ўтмишдан сабоқ олиб, келажакни режалаштирмоқ зарур. Аммо

бошга тушган ташвишдан афсусланиш ёки ёрқин келажак ҳақида хаёллар суриш зинҳор-базинҳор керак эмас. Ҳеч ким хаёлий сувни ичиб қонмагай ва тўкин-сочинли базми жамшид ҳақидаги ўйлар билан қорин тўйдиролмагай. Утмиш ва келажак — уларга қўлимиз етмайди, биз уларни фақат эслашимиз ва тасаввур қилишимиз мумкин, холос. Аммо уларда аниқ бир иш қилишимиз амри маҳол. Утмишни қайтариб бўлмайди, келажак эса ҳозирдаги аъмолларимизга боғлиқ.

*Умрингдан нафас ҳам утса, эй инсон,
Қўлдан чиқармагил бўлмайин шодон.
Қандоқ утказурсан, шундоқ утар умр,
Ҳушёр бўл, шундақа аслида жаҳон.*

Умар Хайём

Бу улмас сатрларни иложи борича тез-тез такрорланг.

Аффирмация

“Эртанги кун кеча билан бирга кумилган”

Бу ерда аффирмацияларни ўқишнинг умумий қоидаларини келтирамиз. Уни исталган жойда ва исталган вақтда ўқиш мумкин. Бунда сиз беш дақиқа ёлғиз қолишингиз керак бўлади — буича вақтни ҳар қаңдай одам ўзи учун ҳар қаңдай ҳолатда топа олади. Агар хонада ёлғиз қолишнинг иложи бўлмаса, ювиниш хонасига кириңг. Шундай қулай ўтириб олингки, умуртқаларингиз тўғри турсин. Ўн марта чўзиб-чўзиб нафас олиб, нафас чиқаринг. 2-рақамли англаш бўйича қисқа машқни бажаринг (айни дамда атрофингизни нималар қуршаб олган, қаерда турибсиз ва нима билан машғулсиз — ўзингизча сўзланг). Кейин шошмасдан қуйидаги матини ўқинг:

Кечаги кушни унутарканман, эртанги кун ҳақида ҳам уйлаб утирмайман. Олдиндаги қилинмаган иш учун нега “ҳозир”имдан воз кечишим керак экан? Эртанги кун қумини бугунги соатларга солиш мумкинми? Бугунги тонгда иккита қуёш чиқиши мумкинми? Эртанги ишни бугун адо эта оламанми? Эртанги олтинни бугунги ҳамёнга солиб қўя оламанми? Эртага тугиладиган бола бугун тугиладимми? Эртанги ажал бугунги шодликка

рўбару бўлиб, унга соя солиши мумкинми? Мен кўришим мумкин бўлмаган воқеалар ҳақида ташвишлишим керакми? Рўбару бўлмаслигим мумкин бўлган муаммолар билан ўзимни қийнашим керакми? Йўқ! Эртага кеча билан бирга дафн этилган ва мен у ҳақда бошқа ўйламайман.

Овоз чиқариб ўқиш керак, аммо паст овозда зўрга эшитиладиган қилиб, пичирлаб ўқиш керак. Бу шунинг учун зарурки, мана шу сўзлар сизнинг қон-қонингизга, жон-жонингизга сингиб кетсин. Матн бир марта ўқилади. Ўқиб бўлганингиздан кейин шовқин билан аста-аста нафас олиб, нафас чиқаринг. Англашга деб яна бир қисқа машқ қилинг.

Ўзингиз ўйлаганингизданда кўпроқ меҳнат қилинг, машқ қилинг!

Нима бўлганда ҳам биз энг амалий ва шу боисдан ҳам биринчи қонданнинг энг тушунарли қисмига етиб келдик.

Ог Мандино уни қуйидаги сўзларда ифода этган:

ҲАР КУНИ ШУНДАЙ МЕҲНАТ ҚИЛИШИНИГ КЕРАККИ, ГУЁКИ ҲАЁТИНИГ ТАРОЗИ ПАЛЛАСИГА ҚЎЙИЛГАН.

Кўриб турганингиздек, устоз Мандино бизни яна ҳаёт ва ўлим ҳақидаги масалага қайтараётир. Бамисоли ҳаётингиз гаровга қўйилгандек меҳнат қилинг. Қандай қилиб, дейсизми? Фараз қилингки, ҳамма томони сув билан ўралган миттигина оролга тушиб қолдингиз. Сув тобора кўтарилиб, кўп ўтмай орол сув остида қолиб кетадигандек. Жон сақлаш мақсадида қайиқ ясайсиз, унга ўтириб, қуруқликкача етиб олишингиз мумкин. Аммо ўша қуруқлик қаерда жойлашгани сизга маълум эмас. Эҳтимол, қўл узатса етгулик жойдадир, балки бир неча кунлик масофададир. Узоқ сузиб, жон сақлаб қолишингиз учун қайиқ мустаҳкам бўлиши керак. Сиз оқил одам бўлсангиз, бу ишга бор кучингизни, салоҳиятингизни,

жасадингизни қўйиб ясайдиган қайиқдай ҳар жиҳатдан пухта қайиқ ясанг.

Бундоқ олиб қараганда ҳар қандай инсон меҳнати — ўша қайиқни ясашдай бир гап. Миттигина орол — ҳаётимиз, кўтарилиб келаётган сув эртами, кечми ҳаётимизни босиб кетадиган йўқимиз. Биз оролни кўтариб қолмаймиз. Аммо ўзимизни қутқара оламиз. Бироқ, модомики, ҳаётимиз муқаррар ўлимга маҳкум экан, қандай қилиб

Ўзимизни қутқара оламиз? Ҳозиргина биз қиймати ҳаёт билан ўлчанадиган меҳнат ҳақидаги айтган фикрларимиз бутун биринчи қоиданинг яққол кўриниб турган мазмунини ташкил этади. Аммо бу бир қарашда шундай кўринади. Аслида бу унинг энг чуқур ва энг ақл бовар қилмас қисмидир. Одамнинг жисми ўлганда унинг ҳаёти тўхтаб қолмаслигини англаган ёки лоақал ҳис этганларгина уни идрок эта оладилар. Қайигимиз бизни ҳозирда эгалик қилиб турган ҳалиги миттигина оролга қараганда анчагина катта ҳаётга олиб ўтиб қўяди. Бу қайиқ қанчалик кенгроқ, маҳкамроқ, сифатлироқ бўлса, ҳалиги номаълум, аммо ўлим ҳам даҳшатли туюлмайдиган гўзал ҳаётга етишув имконимиз шунча кўп бўлади.

Дарвоқе, бир оз чалғиб кетдик. Ог Мандино қоидалари биринчи гада бизнинг Заминдаги ҳаётимизни гўзалроқ ва бахтлироқ қилишга мўлжалланган. Ҳар қандай ишни энг аъло тарзда бажариш қоидаси ҳам айнан мапа шу мақсадга қаратилган. Зеро маҳоратга фақат шундай йўл билан эришилади. Ҳар қандай маҳоратли меҳнат жуда юқори баҳоланади. Бундан ташқари, бундай меҳнатнинг ўзи бир мукофотдир, чунки яхши бажарилган иш ҳеч нарса билан ўлчаб бўлмайдиган бахтни инъом этади.

Аффирмация

“Меҳнат билан эришилган нарса барча мевалар ичида энг тотлисидир”

Энди менга бир нарса аён: мевалар ичида энг ширини — бу меҳнат билан топилганидир ва гарчи буюк ишлар даҳонинг миясида бошланса-да, уларни фақат меҳнат охирига етказди. Агар мен меҳнатга нисбатан ноинсофларча муносабатимни оқлашга кетган кучимни уни бажаришга сарфлаганимда эди, ишим анча енгил кучган бўларди.

Нима билан машгул бўлманг, ўша меҳнатингизга нисбатан гоят ҳалол муносабатда бўлинг. Кўча су-пураяписизми, уни шундай супуришгки, битта ҳам чўп ерда қолмасин. Ҳужжат расмийлаштираяписизми — ҳаммаси рисоладагидек бўлиши учун унинг ҳар бир сатрини диққат билан ўрганинг. Почтани элтиб бераяписизми — уни ўз муддатида ва тўғри манзилга элтиб беринг. Гишг териш учун қоришма тайёрлаяписизми — уни сифатли бажаринг.

Болалар билан шугулланаяписизми — ҳар бир болага жон ва меҳрингизни астойдил бериб тарбияланг.

НИМАЙКИ ҚИЛСАНГИЗ ҲАМ БОР КУЧ ВА МЕҲРИНГИЗ БИЛАН ҚИЛИНГ.

Қулогингизга яхшилаб қуйиб олинг, ҳақини кам беришгани учун фалон ишни қўл учида қилсам ҳам бўлади, деган гапни хаёлингизга ҳам келтира кўрманг. Сизга қанча тўлашлари муҳим эмас. Кам тўлаб, ноҳақдик қилсалар ҳам майли. Тўлашганлари қилган ишингизнинг юздан бирига ҳам арзимайдиган бўлса ҳам майли. Сидқидилдан қилган ишингизга тўланган ҳақиқий ҳақ — бу сизга ҳозир тўланаётган ҳақ эмас. Бундай меҳнатнинг ҳақиқий тўлови — бу сизнинг Буюк Муваффақиятингиздир. Шу нарсани эсдан чиқарманг.

Аффирмация

"Ишни ҳеч қачон душман деб билма, аксинча у сенинг дустинг ва ёрдамчингдир"

Иш — сенга душман эмас, балки сенга дуст ва дастёрдир. Мабодо ҳар қандай иш тақиқлаб қуйилганда эди, тиз чуқиб Худодан ўлим тилаган бўлардинг.

Сен ўз ишингни севишинг асло шарт эмас. Ҳатто қироллар ҳам гоҳо бошқа машгулотларни орзу қилиб қоладилар. Сен меҳнат қилишга мажбурсан. Нима қилишинг муҳим эмас, сенга шугулланиш топширилган нарсани қандай адо этишинг муҳим. Ўз болғасига бепарво муносабатда бўладиган биронта одам сарой қура олмайди.

Сенга олганингдан бермогинг кўп, деб айтадиган одамга раҳминг келсин. Шу нарсани билгинки, ким оз берса, ундан ҳам озроқ олади. Ҳатто биров учун ишлаётган бўлсанг ҳам ўз хизматинг ва савъ-ҳаракатларингни ҳеч қачон ерга урма. Бажарган ишинг учун сенга кимдир ҳақ тўлагани билан сенинг хизматларинг камайиб қолмайди.

Ишнинг дони аёло даражада адо э.

БУГУН ЭКСАНГ, ЭРТАГА ҲОСИЛИНИ ОЛАСАН.

Кўп одамлар ишни иложи борича яхши бажаришни хоҳлайди, аммо билмасликданми ё уқувсизликданми, бунга қандай эришишни тушунмайдилар, холос. Ҳаммаси жуда оддий. Сиздан талаб қилингандан сиз кўпроқ иш қилинг. Бир кун келиб қарасангиз, миқдор сифатга айланиб турибди.

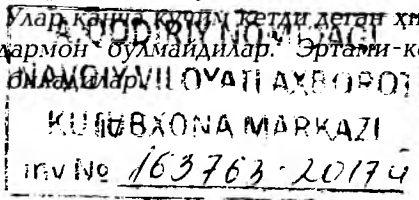
Керагидан ортиқроқ меҳнат қилиш сизнинг барча эҳтимолда тутилган мажбуриятларни устингизга олишингизни англамайди. Бу шуни англатадики, етказишингиз керак бўлганидан яна битта ошиқча хатни эгасига етказиб бериш. Ёки болангизга дарс қилишда ёрдам бериш. Ёки кучанинг фақат ўзингизнинг қисмингизнигина эмас, балки бурчақдан икки-уч метр парини ҳам супуриб қўйиш. Бунда ортиқча ҳаракатларга ҳожат йўқ, бироқ натижа кутганингиздан анча кўп бўлади.

Аффирмация

"Агар мендан бир миля (қадимий узунлик ўлчови, 1 миля 1,852 кмга тенг) масофани босиб ўтишни сўрашса, мен икки миля масофани юриб ўтган бўлардим"

Бугун ва ҳар кун сизга тўлашадиган ҳақ меъеридан бир оз кўпроқ иш қилинг. Барча жиҳатларда сиздан кутишганидан кўпроқ иш қилиш қанчалик муҳимлигини англашингизда муваффақият мазасининг тенг ярмидан лаззат оласиз. Ишингизни шу қадар юқори баҳоласинларки, охир-оқибатда тегилиз ходим бўлиб етишинг. Қўшимча саъй-ҳаракатлар қилиш ҳуқуқингиздан фойдаланинг ва олган мукофотингиздан суюнинг. Сиз шунга муносибсиз!

Бойлик, жамиятдаги мавқе, шуҳрат ва ҳатто омонат бахт менга ёр бўлмай, аммо шу шарт биланки, қанча тўлашларига қарамай, кўпроқ ва яхшироқ иш қилишга жидду жаҳд этмоғим керак. Ҳаётнинг ушбу янада қийин қонунини эслаб қолишнинг бошқа янада самаралироқ йўли бор: агар сиздан бир миля масофани босиб ўтишни сўрашса, сен икки миля масофани босиб ўтишга шай турмоғинг керак. Ҳатто асрлар оша ўша буюк ҳикматга эришиш учун аксар одамларда журъат етади, уларни, шубҳасиз, галаба кутади. Энди мен билан — муваффақиятга эришиб, гулаб-яшнашим учун мен ўз ишимга астойдил киришим ва талаб қилинганидан бир оз кўпроқ иш қилишим керак. Зеро, ўз мажбуриятининг биргина ижросидан қаноат ҳосил қилмайдиганларгина чўққиларни забт этадилар. Улар кўп ишлар қиладилар. Улар яна бир миля масофани босиб ўтадилар. Кетидан яна бир миля юрадилар. Улар қанча кўпроқ иш қилган бўлсин, уларнинг ҳисоб-китоблар билан ақдармон бўлмайдилар. Эртани-кечми тақдирланишларини билмайдилар.



Ён дафтарчалар билан ишлаш

Ог Мандино амалиёти буйича машгулотларингизнинг биринчи кундан бошлаб иш қандай кетаётганини ёзиб боришингиз керак. Кундалигингизда машқлар бошланиши ва тугалланишининг аниқ вақтини қайд этинг, тоза ён дафтарда эса амалиёт қандай ва қай муҳитда ўтганини батафсил ёзинг. Қандай кайфият ва туйғуларга берилган бўлсангиз, барини очик ёзаверинг. Бу ерда майда гап бўлмаслиги керак. Борди-ю, асабийлашган, бемор, паришонхотир, миянгиз ишламай қолган бўлса ёки бунинг акси, кўнглингиз кўтарилиб, куч-қувватингиз тошиб кетган бўлса — буларни ҳам албатта кўрсатиб ўтмогингиз керак.

БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ИККИНЧИ ҚОИДАСИ

**САБР-ТОҚАТИНГИЗ БИЛАН ТАҚДИРНИ
ЎЗГАРТИРИШГА ҚОДИРСИЗ. МУВАФФАҚИЯТ
ҚОЗОНМАГУНЧА АСЛО БУШ КЕЛМАНГ!**

Аффирмация

“Агар сен қатъиятли экансан, мақсадингга албатта етишасан”

Билгинки, қанчалик сабр-тоқат ва тиришқоқлик билан олга юрсанг, кутилган мукофот шунчалик қимматли бўлади. Сабр-тоқат ва жидду жаҳд билан қилинган иш Буюк Муваффақият билан тақдирланади.

Агар тиришқоқ бўлсанг, тутган жойингдан юлмасдан қўймасанг; мудом олга юрсанг, сен албатта мақсадингга етишасан.

Сен омадсиз бўлиб тугилмагансан, қонинг мағлубият аламлари билан булганмаган. Сен чўпоннинг таёғи тегмаса, юрмайдиган қўй эмассан. Сен арслонсан, қўйлар билан яшаб, қўйдай бўлиб қолишдан воз кечишинг керак. Шу дамдан бошлаб тинимсиз нолийдиган ва шикоят қиладиганларнинг гапига қулоқ солмайсан, чунки уларнинг касали юқумли. Уларнинг жойи — қўйлар орасида.

муҳимлиги ҳақида кўплаб буюк устозлар гапирганлар. Ог Мандинонинг ватандоши ва руҳлантирувчиларидан бири Наполеон Хилл қатъиятни муваффақиятга эришиш учун асос солувчи хусусият деб айтган.

Дарҳақиқат, то бирон натижа келтирмагунча битта ҳаракатни зўр бериб такрорлашда етишиш мумкин бўлмаган мақсад йўқ. Асосийси — ҳаракат қилишдан тўхтамаслик керак ва муваффақият албатта сизга ёр бўлмай.

Фақат Оғ Мандиногина бир нарсани кашф қилганди — қатъият ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Бирданига қунтли, матонатли бўлиб қолиш мумкин эмас. Қатъият — сабр-тоқат деган бебаҳо сифатнинг эгизаги.

Агар қатъият табиатан ҳар кимга ато этилмаган бўлса, сабр-тоқат у ёки бу даражада ҳаммамизда мавжуд. Барчамиз совуқ ва иссиққа, очлик ва ташналикка, дард ва хафагарчиликка чидашга қодирмиз. Ўз-ўзидан равшанки, ҳар қандай сабр-тоқатнинг чегараси бўлади. Мана шу чегара ҳаддан ташқари узоқ чидашга тўғри келишини тушунганимиздагина бошланади.

Ҳеч биримиз ҳаддан ташқари узоқ сабр-тоқат қилишга қодир эмасмиз. Бунга сабаб шуки, одамзот ниҳоясиз хилқат эмас. Ҳеч бир мавжудот абадий эмас! Ҳар қандай кўнгилсизлик, ҳар қандай дард ҳар сонияда ниҳоясига етиши мумкин. Агар биз буни билганимизда эди, сабр-тоқатимиз ҳам чек-чегара билмасди.

Ҳамма сир шунда-да! Бир лаҳзага ҳаммамиз ҳам сабр қила оламиз.

Энди олдинги бобда нималар айтилганини бир эслаб кўринг. Ҳар бир одамда бугунлай унга қарашли бўлган ва ўша нарсадан ўз ихтиёрича фойдаланадиган фақат битта нарса бор. Бу нарса ҳозирги дам деб аталади, бу ўтмиш билан келажак ўртасидаги лаҳзадир. Биронтамизда ниҳоясиз узоқ вақтгача сабр қилиш зарурати йўқ. Бизда “ниҳоясиз” деган нарса ҳам, “узоқ” деган нарса ҳам йўқ. Биздаги нақд мавжуд бор-йўқ нарсамиз — ҳозирнинг бир лаҳзасигина, холос. Ана шу лаҳзагагина чидашга қодирмиз, холос.

Энди эса қуйидаги саволга жавоб беринг:

**БИР ЛАҲЗАЛИК САБР — НАҲОТКИ БУЮК МУВАФ-
ФАҚИЯТНИНГ БАҲОСИ ШУГИНА БУЛСА?**

Машқ

“Мен бир нафас олгулик вақт давомида сабр қила оламан”

Чарчаганингизда, асабийлашганингизда, жаҳлингиз чиқанида, эзилганингизда, хўрланганингизда ёки калака бўлганингизда ҳар гал шу машқни бажаришингиз керак. Яъни, зудлик билан чек қўйишингиз керак бўлган вазиятга тушиб қолганингизда ундан ўзингизни олиб қочмоқчи

ёки шу вазиятни юзага келтирган нарсани бартараф этмоқчи бўлганингизда шу машқ асқатади. Ёки сизни ноқулай аҳволга тушишингизга “ёрдам берган” одамдан қутулмоқчи бўлганингизда керак бўлади бу машқ.

Кўпинча айнан мана шундай вазиятларда одам тузатиб бўлмас хатоларга йўл қўяди. Яқин одами билан жанжаллашади, бунёд этилган нарсани бузади, бошлаган ишини ярмида ташлаб қўяди, жиноятларга қўл уради. Кейин эса қилмишидан қаттиқ афсусланади. Ҳолбуки, бор-йўғи сабр қилиши лозим эди. Ниҳоясиз муддатга эмас, атиги бир лаҳза сабр қилса кифоя эди, шугина лаҳза унинг қўлида эди.

Ноқулай аҳволга тушиб қолганингизда ҳар гал узингизча қўйидагиларни такрорланг:

Мен бунга бир нафас олгулик муддат сабр қиламан. Ундан ортиқ эмас.

Кейин эса нафас олиб, нафас чиқаринг. Яна машқни такрорланг. Нафас олишингизга фикрингизни жамланг — бир нафас олдингиз, икки нафас олдингиз, уч нафас олдингиз.

Шуни бажаришга киришинг — шунда сизда содир бўладиган кўплаб вазиятлар аслида чидаб бўлмайдиган даражада мураккаб эмаслигини жуда тез англайсиз. Эҳтимол, бу нарсанинг умуман вазият деб аташга арзимаслигини ҳам тушуниб етарсиз. Кўплаб кишиларда бўлгани каби сиз ҳам пашшадан фил ясагансиз.

Ушбу оддий машқ сизга хосиятли одат бўлиб қолмоғи керак. Унинг шарофати билан сабр ва чидамга эга бўласиз.

Аффирмация

"Сабр — буюк куч"

Муваффақиятга эришиш учун зарур минг хил

агар ҳаммасига сабр қилмасанг, бу фазилатлардан биттаси ҳам сенга ёрдам бермайди. Сабрсизлик билан кўрсатган жасоратинг жонингга жабр етказиши мумкин. Модомики сен мағрур ва бесабр бўлсанг, ўзингнинг энг ажойиб касбининг бошига етининг тайини Эртакилардан ҳам бойликка эга бўлиш учун ҳаракат қилсанг, курашсанг-у, аммо сабр қилмасанг — бусиз ҳам ичида ҳемири йўқ

ҳамёнингни шу бойликдан узоққа улоқтирган бўласан. Сабрсизда қатъият бўлмайди. Сабр билан кутишга кучи етмаган одам ўзи истаган натижаларга эришолмайди.

Сабр — катта куч. Ундан фойдалан, руҳингни кўтар ва феълингни юмшат, газабингни бос ва ўзингдаги ҳасад ҳамда такаббурликни суриб ташла. Тилингни тий, қўлларингга эрк берма ва ўзингга муносиб янги ҳаётни бошлашингга халақит бераётган балодан ўзингни четга ол.

Ҳозирги замон одамнинг ҳаёти асаббузарлик ва тасодифлар билан тўлиб-тошган. Аммо бари бир бир гапга хўп денг: тоғдай сабрни ҳам писанд этмайдиган чинакамига фавқулодда вазият, яхшиямки, камдан-кам учрайди.

Сабр бизга фавқулодда ҳоллар учунгина эмас, балки кундалик ҳаёт учун ҳам керак. Бу шундай ҳаётки, у оддий ташвиш-тахликаларга ва кўп куплар давомида бир хил амалларни бажаришни талаб этувчи турмуш икир-чикирларига тўлиқ бўлсин.

Энди эса, келинг, қатъият нима эканини эслаб кўрайлик. Бу бир хил амалларни улар натижа бермагунча ҳаракат қилиб, мақсадга эришиш уқувидир! Мақсадга эришиш бўйича амаллар кундалик икир-чикирларлардан нимаси билан фарқ қилади? Икир-чикирларга тўлиқ иш билан машгул бўлиб, купинча сўнгги мақсадни эсдан чиқаришимиз билан фарқ қилади. Шу тариқа бизнинг кундалик машгулотларимизнинг мақсадсизлиги ва бе-маънилиги туйғуси юзага келади. Ҳеч нарса кишини бемаъни меҳнатчалик асабийлаштирмайди. Бу асабийлик кунлар ўтиши билан тўпланиб боради-да, охири юзага қалқиб чиқади. У гоҳ касаллик, гоҳ қандайдир нохуш қилмишлар кўринишида содир бўлади.

Аммо ҳеч бир меҳнат бемаъни бўлиши мумкин эмас. Жуда йирик расмий идорада энг кичик ходим бўлиб ишлайсиз-у, вазифангиз қогозларни бир жойдан олиб, бошқа жойга тахлаб қўйишдан иборат — бундай ҳолда ҳам меҳнатингиз ўзига яраша мақсадга эга бўлади. Қанақа мақсад дейсизми? Лоақал ўзингизни бир тўғрам нон билан таъминлаган бўласиз-ку. Балки фақат ўзингизнинггина ҳам эмасдир. Бу кичик нарса эмаслигига ишонаверинг. Икир-чикирли меҳнат ичида анча балад мақсад ҳам бор: у сабр

қилишга ўргатади, сабр эса қатъиятнинг онаси. Борди-ю, ишингиз ўзининг бир хиллиги ва (сизга туюлганидек) бемаънилиги билан жонингизга теккан бўлса, билингки, сизга омад кулиб боқибди.

Ахир ўзингиз ўйланг: дунё буйлаб қанча-қанча одамлар психологлар ва бизнес-тренерлар махсус дастурлар ёрдамида уларга қатъиятлик фазилатларини ривожлантириши учун озмунча пул ва вақтларини сарфламайдиларми? Сизнинг эса машгулотингиз бор, у даромад келтирибгина қолмайди (майли оз миқдорда бўлса ҳам), балки сабр ва қаноатни тарбиялаш бўйича аъло мураббий ҳам ҳисобланади!

Балки ишингиз икир-чикирлардан узоқдир ва сабрингизни машқ қилдиришга иложингиз йўқдир. Бундай ҳолда Ог Мандино амалиётидан икки махсус машқ сизга ёрдам қулини чўзади.

Машқ

"Тартибсиз хаосни тартибли космосга айлантиринг"

Бу машқни бир дафъадаёқ бажариш имкони йўқ. Шу боис уни қисмларга булиб бажариб борасиз — бутун бир йил давомида ҳар куни. Бу гоёт қизиқарли машқ. У сабрни тарбиялабгина қолмайди, балки сиз яшаётган дунёни тартибга солишга, кичиккина шахсий тартибсизлигингизни тартибли коншотнинг бир қисмига айлантиришга ёрдам беради.

Ҳар қандай одамнинг уйида тартибга келтиришни кутиб ётган нимадир бўлади. Балки бу жавонлар, қутилар ва токчаларда наридан-бери ташлаб қўйилган, сиз ҳисобини йўқотган ва ҳатто қайси йилнинг нашри эканини ўзингиз унутиб юборган китоблардир. Балки уларни бир жойга тўплаб, жой-жойига қўйиб чиқсангиз, ажабтовур кутубхонага айланар! Ё бўлмаса мусиқалар ёзилган бир

келган жойга ташлаб қўйилгандир? Уларни тўплаб, тартиб билан териб чиқсангиз-чи? Китобларингиз ҳам, дискларингиз ҳам йўқми? Унда ҳойнаҳой ун йилдан буён тўпланиб ётган қақир-қуқурли қазногингиз бордир? Бундай тартибсизликка чек қўйиш вақти келмадимикан? Аммо бошланишига сиз инвентаризация ўтказишингиз, кутубхонангизда, дискли токчаларда ёки қазноқда нималар бор бўлса, барини аниқ ҳисоблаб чиқишингиз керак.

Бу амалиётга иложи борича масъулият билан ёндашинг. Давлат муассасаларида инвентаризация қандай ўтказилади? Ҳар бир буюм рўйхатга олинбигина қолмайди — унга тартиб рақами ҳам берилади. Боз устига, бу буюмга берилган тартиб рақамли ёрлиқча ёпиштириб қўйилади (унинг рўйхатга олинган-олинмаганини билиш учун).

Айнан шу ёрлиқчадан бошланг. Шунинг ҳисобга олингани, ҳар бирининг тайёрланишига бир эмас, бир неча оқшом вақт кетади. Ўзингизни аяб ўтирманг: компьютер ва принтердан фойдаланманг. Уларни қўлда ёзинг ва узингиз қирқинг. Бундан ҳам зерикарлироқ ва бир хилроқ нарса бўлиши мумкин эмаслигини тасаввур қиласизми?

Шундай ёрлиқчалардан камда мингтагини қирқинг. Борди-ю, китобларингиз, дискларингиз ёки қазноқдаги қақир-қуқурларингиз тугаб, ёрлиқчалар ортиб қолса — яна яхши, бошқа бирон нарсани белгилаб олинг.

Кунлик меъёрингизни белгиланг. Жуда кўп нарсани олманг. Мисол учун кунда унтадан нарсани рўйхатга олинг. Заруратдан сал кўпроқ нарса қилишингиз керак деган биринчи қондага кўра бажаришингиз учун кунлик меъёрингизга яна бир нарсани қўшинг.

Бундай машгулотлардан роппа-роса бир ой ўтгач, анча сабрли ва босиқ бўлиб қолганингизни ўзингиз ҳис қиласиз.

Аффирмация

“Барчасига ўзим эришимга кучим етади”

Ҳаёт — бу пойга эмас, биринчи уринини эгаллашга шошишининг ҳожати йўқ. Агар ҳар бир қадамни ўйлаб ва шошмай босадиган бўлсангиз, ҳар қандай йўл сизга у қадар узоқ туюлмайди. Тез бойиб кетишни, муваффақият ва омадни ваъда қилган энг қисқа йўл бўйлаб саёҳатга чиққан аравадан вабодан қочгандай қоч. Яёв юр. Ҳаммасига ўзини эришининг учун кучинг етарли.

Машқ

“Компьютердагиларни тартибга солинг”

Одинги машқнинг яна бир тури — компьютердаги маълумотларни тартибга солиш. Шахсий компьютердан фойдаланувчи ҳар бир одамда кўплаб ҳужжатлар,

фотосуратлар, бошқа файллар жуда тез тўпланиб қолади, шулардан кўплари маълум вақт ўтгандан кейин ўз долзарблигини йўқотади. Барча жилдларни қайтадан кўриб чиқинг-да, кераксиз файлларни чиқариб ташланг. Аммо тагин ўша гап: бу ишни бир кунда қилманг. Бемалол бажаринг. Масалан: бир ҳафтада — бир жилд. Ахир сиз сабрли бўлишни урганишингиз керак-ку! Бунинг устига, шошмасдан ҳаракат қилсангиз, керакли файлларни чиқариб ташламаслигингиз аниқ. Мақол эсингиздами — аста юрсанг, узоққа борасан.

Аффирмация

“Сабр — эзгу орзулар эшигини очувчи калитдир”

Сабр аччиқ туюлиши мумкиндир, аммо унинг мевалари ширин бўлади. Сабр билан ҳар қандай мусибатга ва синовга чидашинг, яшаб қолишинг ва ғалаба қилишинг мумкин.

Сабр қуроли билан ҳаётда жамики истак-орзуларингга ета оласан.

Сабр сенга ва яқини одамларингга эзгу орзулар эшигини очиб берувчи калит.

Муддатидан олдин ўтқазилган гул очилмагани каби сен ҳам дарҳол муваффақиятга эришишга қодир эмассан. Анови учи осмонга етган Миср эҳромларига қара, аммо уларни бунёд этган усталарнинг бисотида тошлар ва вақтдан ўзга ҳеч нарса йўқ эди. Сабри йўқ одам қашшоқдир. Даҳшатли яралар ва ҳалокатли касалликлар фақат аста-секинлик билан тузалади.

Машқ

“Қўл меҳнати билан машғул бўлинг”

Сабрли бўлиш ва қўл меҳнати одамни яхши

ишлаш ётади. Ўзингизга ёққан бирор қўл ишини танланг. Қўл меҳнати — бу қўл билан қилинадиган иш дегани. У фақат тўқиш ёки каштачилик бўлиши шарт эмас. Сиз тишковагичлардан шаҳар бунёд эта оласиз ёки қоғоздан мураккаб қурилмалар ясайсиз. Бундан танқани. яна авто ва самолётсозлик, электроника, ёғоч уймакорлиги, пластика бор ва ҳоказо.

Ўзингиз учун бирон-бир қўл меҳнати ни кашф қилишингиз мумкин. Асосийси, у сиз учун янги ва хийла қийин булсин. Зеро, ҳар қандай ҳунарнинг сирларини эгаллаш сабрни талаб этади. Бу айниқса майда буюмлар билан ишлашга келганда асқатади.

Дарвоқе, қўл меҳнати ташвишларни унутишга ва асаббузарликдан қутулишга ёрдам беришини биласизми? Ҳар куни жилла қурса ярим соат давомида қўл меҳнати билан шугулланинг. У сиз учун ажойиб эрмакка айланиши ва сабрингиз синовигина эмас, жонингиз оромига айланиши ҳеч гап эмас.

БИР ҚАДАМ ҚОИДАСИ

Аффирмация

“Ҳар қандай пайтда бир қадам ташлаш унчалик қийин эмас”

Ҳаёт йўлининг бошида эмас, йўлининг охирида муко-фотлайдиги ва мақсад сари неча қадам ташлашим кераклигини билмайман. Балки омадсизлик мени мингиччи қадамда ҳушёр тортдирадиги-да, бирор мутолиждан ўтишим билан мени омад қарши олар. Токи мутолиждан ўтиб олмас эканман, муваффақиятнинг яқин-узоқлигини зинҳор билолмайман.

Нима бўлганда ҳам мен ҳар доим кейинги қадамни ташлайман. Модомики бу қадам фойдасиз бўлиб чиқса, мен иккинчи қадамни ташлайман, кейин учинчисини. Ҳар қандай паллада бир қадам ташлаш унчалик қийин иш эмас.

Киши то патижа келтирмагунча битта ҳаракатни такрорлайверганда қатъият намоен бўлади. Биз буни тез-тез такрорлаймиз, энг охирида эса қатъият у қадар катта нрода, катта куч талаб этмаслигини билиб оласиз. Қатъият кўрсатиш учун кўзни чирт юмиб, фақат олдинга ташланишингиз, йўлингизда учраган нарсани супуриб-сидириб кетишингиз ёки бор кучингизни сарфлашингиз керак эмас. Сиздан талаб қилинадиган бор-йўқ нарса — вақтнинг аллақайси палласида битта ҳаракат(амал)ни ижро этиши, холос. Масалан, бир марта нафас олиши.

Барчамиз то мақсадга етмагунча интиланишдан тўхтамаймиз. Тагин буни ҳар куни қиламиз. Бу амалга шунчалик урганиб қолганмизки, биз уни гоҳо пайқамаймиз ҳам. Бу

ҳар ёқлама амал кўлаб мақсадимизга эришувимизда бизга ёрдам беради. Бу амал — юриш. Уйдаи, кўчадаи, ишдаи — биз доим юрамиз. Қадамма-қадам юриб борар эканмиз, охир-оқибатда керакли жойда пайдо бўламиз. Бунда ичимиздан биронтамиз бир сакраб лоақал хобхонамиздан ювиниш хонасигача бўлган масофани дафъатан босиб ўтолмаймиз. Бу бировнинг миясига ҳам келмайди! Биз аввал бир қадамни ташлаймиз, сўнг иккинчисини, учинчисини... ва қарабсизки, биз кўзлаган жойимизга бориб қоламиз. То натижа келтирмагунча биз ўша амални бажараверамиз. Бундан чиқди, биз қатъият кўрсатмоқда эканмиз-да? Бу қанчалик кулгили туюлмасин, аммо бор гап шунда! Ҳамма одамлар ҳам қатъиятли бўла олади, чунки ҳамма юра олади. Гўдаклигида юришни қандай урганганини, қайта-қайта йиқилавериш йиқлаганида унга қанчалик қийин ва гайриоддий бўлганини, аммо яна оёққа туриб, юришга бошқатдан киришиб кетганини ҳеч ким эслаёлмайди! Биз барчамиз бу қийин бошлангич даврдан ўтиб олганмиз ва энди деярли ҳеч бир қийинчиликсиз қадамма-қадам йўлимизни босиб ўта оламиз.

Унда муваффақиятга эришиш ҳақида гап кетганда бу ҳаракат қадамма-қадам мақсадга томон қилинган ҳаракат экани тўғрисида нима учун ўйламаймиз? Нима учун тасаввуримиз ўша заҳоти қандайдир мураккаб синовларни, кучларни аямай сарфлашларни, воситалар ва вақтни, буюк жасоратларни чизиб ташлайверади? Наҳотки қўйилган биргина қадам ҳам жасорат бўлса? Ҳаляти жиҳати шундаки, муваффақиятга эришишни фақат қаҳрамонга чиқарган эмас. Буюк Муваффақиятга эришмоқ учун киши ўзи буюк бўлиши шарт эмас. Биргина қадамни ташлаган одамга муваффақият ёр бўлади. Бундан кўра биринчи қадамни ташлаган одамга буюк жасорат топилади. Демакки, ҳар қандай одамни Буюк Муваффақият кутмоқда. Аммо унгача юриб етиб бориш керак. Сакраш ҳам, учиб бориш ҳам, сеҳрли таёқча ёрдамида кўз очиб юмгунча бир жойдан бошқа жойга бориб қолмиш ҳам эмас, балки оёқларимиз билан юриб боришимиз керак. Битта-битта босиб бўлса ҳам, тез-тез нафасни ростлаб бўлса ҳам майли.

Асосийси — йўлдан тоймаслик, кунма-кун мақсад сари силжиб боравериш керак.

Шундай қилинг, ишингиз кўнглингиздагидек чиқса, орқангизга ўгирилиб қаранг, шунда тасаввурингиз чизганидан кўра ҳақиқат йўлингиз анча қисқа эканини англайсиз.

Аффирмация

“Мен ёмгир томчисига ухшайман”

Буидан кейин мен ўзимнинг ҳар кунги саъй-ҳаракатларимни баҳайбат эманга қозик уриб санаб бораман. Дарахтни биринчи зарба билан ҳам, иккинчи ё учинчи зарба билан ҳам йиқитиб бўлмайди. Ҳар бир зарба бундоқ олиб қараганда арзимасдек ва натижасиз бўлиб туюлиши мумкин. Аммо шровард-оқибатда ҳатто ёш бола урган зарбдан ҳам эман чайқалиб тушади. Менинг кундалик кўрсатган саъй-ҳаракатларимда ҳам шундай бўлади. Мен тоғни емирган ёмгир томчисига, йўлбарсни еб битирган чумолнга, катта ерда эҳром тиклаётган қул учун маёқ юлдузга ухшайман. Тошларни биттама-битта тахлаб, қошона тиклайман, зеро мен биламанки, кўлаб қилинган майда уринишлар катта фикрларни амалга оширишга олиб келади.

Машқ

“Мақсадгача бир қадам”

Бу машқ шундан иборатки, ҳар кун сизни кўзланган мақсад сари яқинлаштирадиган битта амални бажариб боришингиз керак бўлади. Шунингдек, яна мақсадни тўғри қўйишга ва унга эришув бўйича қадамларни режалаштиришга ўрганишингиз лозим бўлади. Аммо амал қилишга ҳозирданоқ киришингиз мумкин. Агар ушбу кингобни сотиб олган бўлсангиз, демак, сизда муайян мақсад бўлмаса-да, локал муваффақиятга эришув истиаги бор. Муваффақият эса манҳум бўлмайди, у ҳар доим нимададир намоен бўлади: маҳоратдами, эътирофдами, ўзининг қадрига етишдами, қониқишдами, шухрат ёки бойликдами... Мутлақ муваффақиятга эришиб бўлмайди.

У машгулотларнинг мутлақо аниқ соҳасидагина қўлга киритилиши мумкин. Башарти ўзингиз учун шу соҳани танлаган бўлсангиз, сизни муваффақият сари олиб борадиган, маҳоратингизни оширадиган, танлаган ишингизда билимларингизга барака киритадиган бирон-бир амални ҳар куни адо этиб боринг. Дейлик, етук шифокор бўлишга аҳд қилдингиз. Демак, ҳар куни шу касбингизга дахлдор, аниқроғи — йўналишингизга дахлдор бирон-бир янгиликдан бохабар бўлиб турмогингиз керак. Янгилик касалликка оид ахборотга, даволаш усуллариغا, ё бўлмаса амалий малакага тегишли бўлиши мумкин. Савдода муваффақиятга эришишни истайсизми? Жуда соз: бугун бор-йўғи биттагина нарса сотинг. Ҳар қандай нархга сотаверинг. Кимга бўлишининг ҳам аҳамияти йўқ. Фақат сотсангиз бўлгани. Миллионлар қалбини забт этадиган қўшиқ ёзишни орзу қиляпсизми? Оддий куйнинг бир қанча тактларини бугун ижод қилинг. Бу сиз орзу қилган қўшиқ бўлмаса бўлмас, аммо бу мусиқа бўлиши тайин.

Қайси соҳада муваффақиятга эришишингизни ҳали танлаганингиз йўғ-а? Шунчаки бойиб, катта обрў қозонмоқчимисиз? Нима қипти, унда бугуноқ бир оз пул ёки ҳурмат ишлаб тошинг. Қўшимча иш қилинг. Кимгадир ёрдамингизни таклиф этинг, дунёқарашингизни кенгайтиринг, ботинингиздаги яширин қўшимча имкониятдан фойдаланинг.

Ҳар куни бир одимдан ташланг — шунда мақсадингиз янада аниқроқ, одимларингиз эса шаҳдамроқ бўлиб боради.

Аффирмация

Муваффақиятнинг тенг ярмига эришингиз, фақат кузланган мақсад сари олишмай бориш одатига эга бўлсангиз, кифоя.

Ҳар куни ҳар қанақанги энг зое кетадиган ва тинкани қўриқадиган мақсад ҳам энг орзуларингиз сари қўшимча бир қадам эканига ишона бошлаганимда энг қийин вазифа ҳам менга осон туюлиб қолади.

Кунда бир қадам ташлай бошлаганингизда муваффақият сизга ёр бўлаётганини жуда тез ҳис қиласиз. Сизда купроқ пул, алоқалар пайдо бўлади, керакли одамга айланасиз. Бу дастлабки муваффақият сизни гангиб қўйиши мумкин. Бу — саҳро уртасидаги бир водий эканини унутманг. Саёҳатингиз марраси эса ҳали узоқ ва унғача юриб боришингизга тўғри келади. Дастлабки муваффақиятдан эҳтиёт бўлинг, унга ишонманг. Ундаги имкониятлардан бундан кейинги йўлда ҳаракатланишингиз учунгина фойдаланинг. Карвоннинг биринчи қўнимидаёқ барча молени сув текинга сотиб юборган нодон савдогарга ўхшаб қолманг. Водийлар сув ва озуқа захираларини тўлдириш учунгина керак. Шу ишлар қилинганда тажрибали савдогар йўлини давом эттиради.

Машқ

“Муваффақиятдан қандай фойдаланиш керак?”

Ҳар куни тоза ён дафтارينгизга ҳар қандай муваффақиятингизни: кутганингиздан ортиқ ишлаб топган пулингизни, янги фойдали танишувни, таклифни ва ҳоказоларни қайд этиб боринг.

Шундан кейин бу имкониятлардан қандай фойдаланишингиз мумкинлигини ўйланг:

А) купгилхушлик ёки ҳиссиётларингизни қоп-диришингиз учун;

Б) сўнги мақсадга етишиш учун.

А бандини ёзиб бўлганингизда ҳошияда қизил сиёҳ билан семиз сўроқ аломатини қўйинг ва йирик ҳарфлар билан: “Ҳеч қачон! Хатарли!” деб ёзинг.

Б бандидан кейин ҳозирча ҳеч нима ёзманг. У режалаштиришга киришганингизда керак бўлади.

Аффирмация

“Токи нафас оларканман, тиним билмайман”

Кечаги муваффақиятим мени бугун оромбахш уйқуда ётишимга йўл қўйиб беришини зинҳор истамайман, зеро иш чаппасидан кетиши худди шундан бошланади. Хоҳ яхши бўлсин, хоҳ ёмон, утган кундаги воқеаларни эсдан чиқараман ва бу кун ҳаётимдаги энг яхшиси бўлишига ишонган ҳолда янги тонгини қаршилаيمان.

ЮТУҚЛАРИНГИЗ ЙЎЛИНИ ДИҚҚАТ БИЛАН РЕЖАЛАШТИРИНГ, АКС ҲОЛДА ТАҚДИРИНГИЗГА ЭГАЛИК ҚИЛОЛМАЙ ҚОЛАСИЗ

Аффирмация

“Мен жанг режасини тузмоқдаман”

Аниқ ишлаб чиқилган режаларга ва оддинга қўйилган мақсадларга эга бўлмасангиз, туссиз ва аянчли кун кечиришдан асло бошингиз чиқмайди.

Мақсадни билмаса, ҳеч бир кема лангар кўтармайди ва очиқ денгизга чиқмайди. Жанг режаси бўлмаса, энг қудратли қўшин ҳам душманга қарши курашолмайди. Мева бериш нияти бўлмаса, ҳатто зайтун дарахти ҳам гулламайди.

Мақсадсиз ҳаётда исталган нарсага чинакамига етишиш имкони йўқ.

Жуда оз одамларгина ҳаётларини режалай оладилар. Жуда оз одамларгина ўз оддига йўлни ёритиб турувчи маёқдай аниқ мақсадларни қўя оладилар. Муваффақият ёр бўлиши учун киши мақсадни белгилашни ва шундан келиб чиқиб, ўз хатти-ҳаракатларини режалаштиришни урганиши керак.

Одатда мақсад Истак билан мос келади. Биз бу сўзни бош ҳарфда ёзаяпмиз, чунки инсоннинг бош Истаги назарда тутилмоқда — у шунинг учун яшайди ва меҳнат қилади.

Энг кенг тарқалган Истаклар мана булар:

– Касбда юксакликларга етишиш, ўз ишининг устаси бўлиш;

– Мол-мулкка эга бўлиш;

— ~~Ушбу мақсадларнинг муваффақияти~~

– Санъатда ёки фанда бирон-бир янгилик кашф этиш, ижод қилиш;

– Одамларга керакли инсон бўлиш.

Ўз-ўзидан равшанки, биз Истакларни умумий тарзда тилга олганимиз, ҳар бир одам асосий Истагини мутлақо аниқ белгилаб олмоғи даркор. Масалан:

“Пирогов каби буюк жарроҳ бўлмоқчиман”.

Бундай Истак мақсаднинг ўзидир. Ўз олдига шундай аниқ мақсадни қўйиб, уни режалаштиришга киришиш мумкин.

Аммо шунақаси ҳам бўладики, Истак бор, аммо аниқ эмас, мужмал:

“Буюк бўлишни хоҳлайман”.

Хўш, ким бўлиб буюкликка эришмоқчисан? Қўшиқчими, заргарми, савдогарми, саркарда? Кўпинча киши айнан ким бўлишни ўзи билмайди. Шунчаки, хоҳлайди, холос. Хоҳиш-истак сизга ҳаддан ташқари умумий тарзда кўринаётган бўлса, унда сизга қуйидаги машқ ёрдам беради.

Машқ

“Орзулар ва мақсадлар”

Болалигингизда орзуингиз бўлганми? Ҳойнаҳой, кўп ҳам бўлгандир. Сиз орзу қилган нарсалар амалга ошдими? Тоза ён дафтарингизга барча болалик орзуларингизни ёзинг. Уша орзуингиз рўёбга чиқдими ёки йўқми, шунга мувофиқ тарзда ҳошияга, ҳар бир орзуингиз рўнарасига + ёки – белгисини қўйинг.

Энди рўйхатга кўз ташлаб қўйинг. Рўёбга чиқмаганларидан қайси бирини ҳаётга татбиқ этган бўлардингиз? Агар бундай орзуларингиз талайгина бўлса, шулар ичидан битта “энг-энг”ини танланг. Танлашда бажарилишига қараб мулоҳазаларингизга таянманг, балки Хоҳишингизга қараб иш тутинг. Эсингизда бўлсин: Энг Буюк Муваффақият йўлидан борганлар учун бажариб бўлмайдиган нарсанинг ўзи йўқ!

Рўйхат устидан чизиклар тортиб ташланг ва чизиклар остидан янгисини бошланг — бу мақсадга айланувчи Истаклар рўйхати бўлади. Ҳали-ҳануз амалга оширмоқчи бўлиб юрган болаликдаги орзуингиздан бошланг. Унинг нақ тагидан ҳозир энг кўн нимани орзу қилаётганингизни ёзинг. Бу тахминан қуйидагидек кўриниш олади:

1. Мен болалигимда кема даргаси бўлишни орзу қилардим ва ҳозир ҳам шу орзуимга етсам дейман.

2. Мен бог-роғли ҳовлим бўлса дейман.

3. Мен турли мамлакатлар бўйлаб саёҳат қилсам дейман.

4. Мен одамларнинг меҳр-муҳаббатини қозонсам дейман.

Кўриб турибсизки, фақат иккинчи орзу умумий рўйхатдан чиқиб кетаяпти. Қолган учтаси бир-бири билан мутлақо сиғишадиган орзулар. Дарҳақиқат, кема даргаси бўлиш — демак, турли мамлакатлар бўйлаб саёҳат қилиш; одамларнинг меҳр-муҳаббатини бошқа ҳар қандай ердагидан кўра бу ерда осонроқ қозониш мумкин. Одамлар азалдан даргаларни ёқтирадилар. Шундай қилиб, учта орзунини биттага бирлаштиради бўлади, натижада биз иккита орзуни бўлиб қоламиз:

1. Мен кема даргаси бўлишни, турли мамлакатлар бўйлаб саёҳат қилишни ва одамларнинг меҳр-муҳаббатини қозонишни орзу қиламан.

2. Мен бог-рогли ҳовлим бўлишни истайман.

Демак, бир орзу касбда юксакликка етишишга дахлдор, иккинчиси — мол-мулкка эга бўлиш билан боглиқ.

Аmmo муҳими шундаки, бу орзулар бир-бирига зид келмайди. Демакки, сиз унисига ҳам, бунисига ҳам етишишингиз мумкин экан. Фақат бу нарсани аниқлаб олоқ керак: сиз кўнроқ қайси бирини хоҳлайсиз — дарга бўлишними ёки бог-рогли уй олишними? Кўнроқ хоҳлаган нарсангиз сизнинг орзунгизга айланади.

Аффирмация

"Ҳаётингни бугун режага сол"

Ҳаётингни бугун режага сол. Агар ҳозирги шуғуланиб ўтирган нарсангни давом эттирганингда нимага эришишни хоҳлар эдим, дея узингдан сўра. Кейин белгиланган муддатда нимага эришмоқчи бўлганингни аниқлаб ол — бойликками, жамиятда мавқегами ёки узинг анчадан бери орзу қилиб келган нарсангми? Сўнгра ишларингни

кейинги ун икки ой ичида нима қилишинг кераклигини ёзиб қўй. Ана энди орзуларингни ҳаётга татбиқ этaver!

Мақсад белгилангандан кейин Уига етишиш бўйича режани ишлаб чиқишга киришаверинг. Аслида бир эмас, бир нечта режангиз бўлали (бу ҳақда кейинроқ гапирамиз). Айни дамда мақсадга етишиш бўйича қўйиладиган қадамларингизни ўйлаб олишингиз керак. Биринчи қадам

эса ўз-ўзидан равшанки, Энг Буюк Муваффақиятга етишиш бўйича амалиётни бажариш бўлади.

Қолган қадамлар қуйидагилардан иборат:

- Керакли одамлар билан ҳамкорлик қилиш;
- Касб маҳоратини ошириш;
- Ишингизга доир янги ахборотларни олиш.

Ҳар бир қадам рўпарасига санани қўйиб боришни унутманг. Дастлабки режалаштиришда бу саналар, равшанки, ҳал қилувчи ҳисобланмайди. Аммо узоқ муддатли режа тузиш чоғида мўлжал олиш осонроқ бўлмоғи учун аниқ вақт жадвалларини белгилаш зарур.

Машқ

“Дастлабки режа”

Тоза ён дафтарингизга ёзиб қўйинг:

Мақсад

Дастлабки режа:

1. Энг Буюк Муваффақиятга эришиш бўйича амалиёт:

– Биринчи қоида, машқ рақами... йилнинг 2-ойининг биринчи ярми.

– Иккинчи қоида, машқ рақами... йилнинг 2-ойининг иккинчи ярми ва ҳоказо.

2. Одамлар билан ҳамкорлик қилиш (бу ерда мақсадингизга эришишда сизга ёрдам кўрсатиши мумкин бўлган шахслар даврасини аниқлаб олишингиз керак). Булар қуйидагилар бўлиши мумкин:

– Эрингиз/рафиқангиз.

– Қариндош-уруғларингиз.

– Собиқ синфдош ёки курсдошларингиз.

– Армиядаги хизматдошингиз.

– Ишдаги ҳамкасбингиз.

– Спорт клубингиз аъзолари.

– Сиз аъзо бўлган партия ёки ижтимоий ҳаракат иштирокчилари.

– Сиз қатнайдиган масжид одамлари.

– Интернет ёзишма бўйича дўстларингиз.

Ҳар бир исм рўпарасига унинг машгулот тури ва телефон рақамини, шунингдек, орзуларингиз амалга ошишида бу одамлар қандай ёрдам беришлари мумкинлигини ҳам қайд этинг.

3. Касб маҳоратини ошириш:

– Таълим: ўқув юрти, курслар, семинарлар. Манзил, телефон, ўқиш қиймати ва муддати, машгулотлар бошланиши (агар ўқийётган бўлсангиз, машгулот соатлари).

– Амалиёт: тапшаган йўналишдаги амалий иш. Сиз зарурий амалий кўникмалар олишингиз мумкин бўлган муассасалар ёки фирмалар манзилларини ёзиб олинг. Кадрлар бўлими ва раҳбарларнинг исми-шарифларини билиб олинг.

4. Ахборот олиш. Мақсадингизга мувофиқ янги ахборотни ихтисослаштирилган ўқув юртида ўқиб, курс ва семинарларда қатнашиб (бундан олдинги бандга қаранг), ёхуд касбга доир китобларни ва даврий нашрларни мутолаа қилиб, янги гоёларни қидириш йўли билан олишингиз мумкин. Бу йўналишда яна мутахассисларнинг маслаҳатлари ҳам ёрдам бериши мумкин. Бу бандни яна батафсил тўлдиришингиз мумкин: манзиллар, телефонлар, исми-шарифлар, нашр номлари.

5. Бажарилган ишлар таҳлили.

Биз таклиф этаётган режа, албатта, айнан сизга керакли аниқ ахборотни ўз ичига олмаслиги мумкин ва олмайди ҳам. Бу ўзингизнинг Асосий Мақсадингиздан келиб чиқиб, бор-йўғи шахсан ўзингиз тузган режанинг қораламаси, холос.

Аффирмация

"Мен мақсадсиз яшамаяман"

Ҳаётим янги маъно касб этмоқда, зеро тонг ҳам, оқшом ҳам янги қувончлар олиб келмаса, умуман яшашнинг қизиги булармиди? Энди бир нарсага аминманки, уйқудан куз очганида уни аниқ чизилган йўл кутиб турганини билган одам учун ҳаёт болаларча қувончга тўлиқ бўлади. Энди мен қаердалигимни биламан. Яна мақсадларимга эришгач, қаерда бўлишни исташимни ҳам биламан. Бу йўлни босиб ўтиш учун ҳозир йўлимдаги барча ўнқир-чўнқирлару қўнқир қўнқирларни олишим мулақо шарт эмас. Муҳими бошқа нарса — мен ҳаётимнинг бир қисмини Энг Буюк Муваффақиятнинг қоидаларига айлантириб олганман ва энди муҳиш утмишга бурилиб қарамайман, ўшада самарасиз биёбондан ўлим ва ҳалокатга юзма-юз кезарканман, кунларимнинг боши ҳам, охири ҳам йўлсиз эди. Эртага мен мақсадларга эга буламан! Кейинги кунда ҳам! Қолган барча кунларимда ҳам!

Агар ўзингизни бандма-банд мунтазам бошқариб бормасангиз, ҳатто энг аъло ишланган режа ҳам наф бермайди. Ҳар қандай одамнинг ҳаёти у қадар барқарор бўлмайди. Ҳар кун бизни қутилмаган воқеалар кутиб олади. Кўпинча режангизни бажариш хавф остида қолишдан ажабланмаслик керак. Шу билан барча режадаги ишларнинг бажарилмай қолишига зинҳор йўл қўйиб бўлмайди. Албатта, уйлаганингизнинг ҳаммасини қилишингизга очиқ-ошкора монелик билдирадиган тасодифий воқеалар бўлмаслиги мумкин эмас. Хайриятки, бундай тасодифий воқеалар бизда анча кам учрайди.

Бундай воқеаларнинг фақат икки тури содир бўлиб туради: яқин одамнингнинг ўлими ва ҳалокат. Боніқа ҳеч нарса режангиз ижросига ҳалақит бермаслиги керак. Кўнглингиздагини рўёбга чиқариш учун сиз ҳар доим амал қилишга тайёр турмогингиз шарт.

Сафарбарлик деган бир тушуича бор. У диққатни бир жойга тўплаш ва алоҳида шайликни ифода этади. Сафарбарлик (жидду жаҳд) ҳолатида киши ҳатто энг мураккаб амални ҳам бажаришга қодир. Бундай ҳолатни махсус машқлар ёрдамида такомиллаштириш мумкин.

Машқ “Сафарбарлик”

Бу машқни ҳар тонгда бажариб боринг ва имкон борица кун давомида бир неча марта такрорланг.

Фараз қилингки, стартга тайёрланаётган спортчисиз. Унинг ҳолатига киришга урилиб кўринг. Фараз қилингки, мақсад сари чоғлангансиз, аъзойи баданингиз шай, таранг, мушакларингизда энгил зўриқиш ҳис қиляпсиз, у ҳар дақиқада шиддатли ҳаракатга айланишга тайёр. Бир-икки дақиқа давомида спортчи старт жойига келганидаги юриш билан юринг. Энг юқори даражада мақсадга интилган юришни топинг.

Бу машқнинг иккинчи босқичи — бушашиш. Энди фараз қилингки, сиз боксчисиз, раундлар оралигида тин олиб турасиз. Мушакларингиз дам олиши учун зўриқишни ўзингиздан жуда тез аритишингиз керак. Бир-икки дақиқа дам олинг, кейин яна сафарбар бўлинг. Машқни яна икки марта такрорланг.

Узоқ ва қисқа муддатни режалаштиринг.

Аффирмация

"Эртага"ни фақат нодонлар тақвимидагина қидириб топиш мумкин"

Оқим буйлаб кунма-кун сузиш қийин эмас. Ортиқча уқув, савий-ҳаракат ёки чиранишни талаб этмайди. Ўзингизга бир кунга, бир ҳафтага ёки бир ойга режа тузинг ва унга риоя қилинг — бу у қадар оддий эмас. "Эртага бошлайман", дердим ўзимга ҳар куни. Ўшанда "эртага"ни фақат нодонларнинг тақвимида қидириб топиш мумкинлигини билмасдим. Ваъдаларим нечоғли кулгили эканини билмаган ҳолда ҳаётимни шамолга совраётган эканман, агар ниманидир ўзгартириш ута кеч бўлиб қолмагунча, агар Энг Буюк Муваффақият қоңдалари булмаганида бу ҳол яна узоқ давом этар эди. "Кеч" билан "ута кеч" ўртасида беулчов масофа ётибди.

Дастлабки режангизга яна бир карра разм солинг ва унинг асосида икки: узоқ муддатли ва қисқа муддатли ишчи режа тузишдан иш бошланг.

Узоқ муддатли режа бир йилдан бир неча йилгачани қамраб олади. Унга асослашиб, ўрта муддатли (бир ойдан бир йилгача) ва қисқа муддатли, яъни кундалик режалар тузилади. Бошлангич босқичда узоқ муддатли ва ўрта муддатли режаларни бирлаштириб юборишни тавсия этамиз. Мақсадга етиш буйича иш самара бера бошлаганида ҳаётингизни бир неча йил олдинга тўғри режалай оласиз. Бу эса одатда бир йил ўтганда содир бўлади.

Узоқ муддатли режа мақсадга етишгандаги асосий қадамларни ўз ичига олади.

Машқ

"Қисқа муддатли режа"

Қисқа муддатли режангизнинг барча бандларини ба-тафсил ёзиб чиқинг:

1. Маълумот олиш.

2. Амалий тажриба топиш.

3. Иш олиш.

4. Хизмат пиллапоясида кўтарилиш.

Ҳар бир банд қаршисида муддатни қўйиб чиқиш шарт.

Аффирмация

"Ҳар қандай мақсад савий-ҳаракатни талаб этади"

Мен тутуриқсиз ҳаёт кечирардим. Ҳар доим янги, яхши ҳаётни бошлашни истамоқ ва ҳеч қачон буни амалга

ошириш учун вақт топа олмасдим. Ҳар гал мен узимга бирданига мапа бу сўзларни айтиб юбордим: кўнглимда овқат ейиш, сув ичиш ёки ухлаш истаги пайдо бўлиши билан токи тирик эканман, буни эртанги кунга қолдириш мумкин. Кўплар қатори мен ҳам жуда узоқ вақтгача бир нарсага ишониб келдим: фақат мукофотига олтин, шухрат ва ҳокимият келтирадиган буюк мақсадларгина эътиборга лойиқ.

Қисқа муддатли режа — кундалик бўлади. У ҳар ҳафтага, ҳар бир кунга тузилади. Ҳар кун кечқурун унга тузатишлар киритасиз. У қўйидагилардан иборат: учрашувлар, қўнгироқлар, кун давомида бажаришингиз керак бўлган иш, шифокорга ташриф, театрларга, концертларга тушиш; спорт машғулотлари, дўстона оқшом зиёфатлари, мактабда ота-оналар йиғилишлари, онавий воқеа-ҳодисалар ва ҳоказо. Яъни, кундалик режа фақат Энг Буюк Муваффақиятга эришув бўйича қадамларни ўз ичига олмас экан. Кундалик режа — бу мақсадни амалга ошириш бўйича ишингиз ва кундалик ҳаётингиз, унинг ташвишлари, мажбуриятлари ва шахсий муносабатлари билан туташадиган жой (Ўзингизнинг муваффақият сари интилаётган одамгина эмас, балки ўғил, эр, ота, дўст, клуб аъзоси эканингизни унутмагандирсиз?..)

Дам олишни ҳам ҳар кун режага солиб туриш керак. Барча танаффусларни кундалик режангизда белгилаб боришингиз керак, акс ҳолда сиз ҳордиқ чиқариш ва нафасингизни ростлаш учун вақтинчалик “буш лаҳзалар” қидириб топишингизга тўғри келади.

Машқ

“Узоқ муддатли режа”

Эртанги кунга тузиладиган қисқа муддатли режанингизнинг барча баъдлариши муфассал ёзиб чиқинг.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ҳар бир банд қаршисига исм, телефон, аниқ вақт, шунингдек, шу амал мақсадини ёзиб қўйишни унутманг. Масалан, борди-ю, эртага сизда учрашув режалаштирилган бўлса, исм, манзил ва вақт билан бирга учрашувингиздан ҳосил бўлган натижани ёзиб қўйинг.

Кунма-кун орзуингиз сари ҳаракат қилсангиз, унга албатта етишасиз, шу боис ҳар бир кунингизга мақсад қўйинг. Иккинчи даражали ва кераксиз нарсалар билан кун ва тунларингизни ортиқча юкларга босиб ташламанг, акс ҳолда ҳаёт даъват этган чинакам курашни кутиб олишга вақтингиз қолмайди.

Аффирмация

"Энди ҳар бир тонгни харитасиз кутиб олмайман"

Энди ҳар бир тонгни харитасиз кутиб олмайман. Илгарилари менга шундай туюлардики, каттами, кичикми, мақсадга эга бўлиш мен учун подоликдан бошқа нарса эмасди, ўз қобилиятимга ишонмаслигим шу қадар эди-да. Майда-чуйда мақсадларнинг менга нима кераги бор — ўзимнинг арзимаган ҳавасимни қониқтириш учунми, дер эдим ўзимга-ўзим.

Бу нарсалар табиатимда нимани ҳам ўзгартира оларди? Шу тариқа ҳар кун рулсиз ва компассиз ҳаёт денгизида сузиб кетардим, кун ботгунча яшаб қолишни истардим, ўзгариш учун қулай пайт пойлаяпман, деб ўзимни овутардим. Келажагим нинадек бўлса-да, утмишимдан фарқ қилишига зинҳор-базинҳор ишонмасдим.

Кундалик режалар бир ҳафта олдин тузилади. Бироқ шароит тақозоси билан бу режалар ўзгариши мумкин. Шу боис ҳар кун кечқурун эртанги кун режасини тузишингиз ва вужудга келган вазиятдан чиқиб, унга тузатишлар киритишингиз керак.

Матн

"Утган куннинг плюслари ва минуслари"

Бу машқ ҳар кун кечқурун бажарилади. Утган куннинг режасига кўз солинг. Бажарилган ва кутилган натижа келтирган ишларни "+" белгиси билан, "-" белгиси билан эса амалга оширолмаганларингизни белгиланг. Тоза ён дафтарга куннинг барча натижаларини кучирно езинг. Яна режалаштирилган ишлар нега бажарилмай қолганини ҳам кўрсатинг.

Энди эртанги кун режасини кўриб чиқинг. Борди-ю, бугун қилиб улгурмаган ишларингиз бари бир бажарилиши шарт бўлса, уларни эртанги кунга режалаштирмоқ керак, шунда ҳам куннинг бирипчи ярмига. Эрташги кундан нимани олиб ташлаш мумкинлигини уйлаб кўринг. Эҳтимол, қандайдир учрашувлар қолдирилгандир ёки нимадир сотиб олиш, шифокорга бориш бекор қилингандир ва ҳоказо. Қолган вақтингизни бугунги ишларни охирига етказиб қўйишга сарфланг. Аммо эсингизда бўлсин, бундай “чала ишлар” кўп бўлиши мумкин эмас. Аслида улар бутунлай бўлмаслиги керак.

Аффирмация

“Мен мақсадни фақат бугунги кунга қўяман”

Энди мен доно одам ҳеч қачон узига тўғри келмайдиган мақсадни белгиламаслигини биламан. Бундай режаларни у орзулар деб атайди ва уларни юрагида ардоқлаб, узгаларнинг кинояли нигоҳидан узоқроқда асрайдилар. Фақат бугунги кунга мақсад қилган ҳолда у ҳар бир тонгни қарши олади ва барча режалаштирилган нарсалари уйқуга ётишгача бажарилиши ғамини ёйди. Чумоллар майда нарсаларни тўплаганлари каби кўп ўтмай ҳар бир куннинг ютуқлари бирлашади ва пировард-оқибатда улардан ҳар қандай орзунини бағрига сиғдира оладиган даражадаги улкан қасрга айланади.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ТўРТИНЧИ ҚОИДАСИ

**ҚУЁШ НУРИДА СЛЁХАТ ҚИЛАЁТИБ, СИЗ ҲАР ДОИМ
ЗУЛАМАТИНИНГ КЕЛИШИГА ТАЙЁР ТУРМОҒИНИГИЗ
КЕРАК**

Аффирмация

“Тушқунликларга тайёрланиш йўлларини биламан”

Қуёш ҳар доим ёритмайди. Узум ҳар доим пишавермайди. Гурковлар ҳар доим ишсиз эмас ва тинчлик ҳар доим ҳукмрон эмас. Энди мен афсус ила яна бир ҳақиқатни тан олишим керак. Ҳолбуки, Энг Буюк Муваффақият қондасини туфайли унинг сархуш этувчи шароб таъминини фарқлаб олган бўлсам-да, шу нарсани биламанки, қолган кунларимни тоғ чуққиларидан одимлаб юриб ўтказишимга

умид боғлаёлмайман. Муваффақият урнини мағлубият, қувонч урнини — гам эгаллашнини биламан. Лекин мен бундан қўрқмаслигим керак ва айниқса, бу муваффақият сарн одимлаётган йўлимдан тўхтатиб қололмаслиги керак. Мен тушкунликларга ва зарбаларга тайёр туришим керак, бунга қандай тайёргарлик куриш кераклигини биламан.

Ҳар қанча ҳаракат қилманг, танлаган мақсадингизга етишишга қанчалик уринманг, бари бир, шундай куплар, ҳафталар, ойлар бўладики, уйингизга қўрқув ва омадсизлик кириб келади. Ёмони ҳам, яхшиси ҳам — бари келади, бари ўтади. Биз ҳар доим ҳам чўққида бўлавермаймиз. Шундай пайтлар бўладики, тўлқин бизни пастга олиб тушиб кетади ва табиий офат олдида ожиз қоламиз. Борлиқнинг қонуни шунақа. Бу қонунни ҳеч ким бекор қилолмайди. Аммо бу мазкур қонундан яхшилик йўлида фойдаланиб бўлмайди дегани эмас.

Барчамиз ҳам бисотимиздаги боримиздан ажралиб қолишдан чўчиймиз. Спортчи унинг кўтарилишига халақит бериши мумкин бўлган жароҳатдан чўчийди. Хонанда овози йўқолишдан қўрқади. Ота-оналар болаларидан, севишганлар эса бир-бирдан айрилиб қолишдан хавотирланадилар. Бундай зарарлардан, афсуски, ҳеч ким кафолатланган эмас. Худди шу нарса ширин ҳаётимизни аччиқ қилади. “Биз барчамиз, — дейди От Мандино, — ҳатто ичимиздаги энг кучлилар ва мардоналар ҳам ҳаётимизнинг ҳаддан ташқари кўп кунларини олдинда турган фалокатдан қўрқиб утказамиз. Бирдан қашшоқ бўлиб қолсам-чи? Бирдан касал бўлиб қолсам-чи? Бирдан уйимизга ўғрилар бостириб кирса-чи? Дўстларимиз ва яқинларимиз биздан юз ўгириб кетсалар-чи? Уларнинг бизга бўлган муҳаббатлари шу қадар мустаҳкамми?”

Бу қўрқув — инсон табиатиинг бир қисми. У табиий, у бизга бўш келмаслигимиз, бисотимизда борини сақлаб қолиш ва кўпайтиришимиз учун керак.

ҲАМ ДОИМ ТАҲДИР ИТВОМЛАРИДАН ДАЗЗАЛ-
ЛАНАМАН ДЕБ БИЛГАН ВА ШОН-ШУҲРАТ ГУЛЧАМ-
БАРИ БИЛАН ФАХРЛАНИБ ЮРАМАН ДЕГАН ОДАМ
БИСОТИДА БОРИНИГИНА ЭМАС, ҲАТТОКИ ЎЗИНИ
БОЙ БЕРИШ ХАВФИДАН ХОЛИ ЭМАС.

Шу била қўриш керак. Қўрқув — бу ҳақдан ташқари оғир йўқотишлардан муҳофазаловчи омидир. Аммо қўрқув иродангизни фалаж қилиб қўймаслиги ва сизни

бирин-кетин режаларингиздан воз кечишга мажбур қилмаслиги керак. Акс ҳолда бир қўшиқда айтилганидек:

*Агарки, яшамас экансиз, унда
Ўлмоққа ҳам йўқдир ҳақингиз!*

деган гап бўлар эди.

Машқ

“Қурқувларингизни текширинг”

Келажак олдида қурқувингиз қанчалик катталигини текширинг. Тоза ён дафтارينгизга қуйидаги фикрларни кўчириб ёзинг ва уларга қўшиласизми ёки қўшилмайсизми, “ҳа” ёки “йўқ” деб қисқача жавоб беринг.

1. Мен узоқ вақт давомида чарчамасдан ишлай оламан.
2. Берган ваъдаларим ва тузган режаларимни ҳар доим бажараман.
3. Одатда қўл ва оёқларим илиқ бўлади.
4. Бошим ҳар-ҳар замонда оғрийд.
5. Ўз кучимга ишонаман.
6. Керак бўлганда сабр билан кута оламан.
7. Одатда ўзимни мутлақо бахтли ҳис қиламан.
8. Бирон нарсага диққатимни осон жалб қила оламан.
9. Бошқа одамларга қараганда асабийроқман деб уйламайман.
10. Мен айримлар каби уятчан эмасман.
11. У қадар тортинчоқ эмасман.
12. Юрагимнинг қаттиқ уриши ёки нафасим бўғилишини камдан-кам сезаман.
13. Бировларнинг камчилиги ёки хатосини осон кечираман.
14. Одатда хотиржамман, чунки меннинг жигимга тегини осон эмас.
15. Мен яхши ухлайман, уйқусизлик ёки босприқиран нималигини билмайман.
16. Ўйини, ютуқ ва мағлубиятга юзакни муносабатдаман: бу ўйиндан бошқа нарса эмас!
17. Жилмайиб юришни ёқтираман.
18. Ўз ҳаётимдан мамнунман.
19. Ҳеч қачон ошқозоним безовта қилган эмас.
20. Мен ҳаётим давомида кўп ҳам ноқулай аҳволга тушавермайман.

21. Турли хавотир ва қўрқувларга дўст ҳамда танишларимдан кўра камроқ бериламан.

22. Бугун қилиш мумкин бўлган ишни ҳеч қачон эртага қолдирмайман.

23. Ишим менга қувонч бағишлайди, ҳатто чарчаганимда ҳам қониқиш ҳис этаман.

Агар кўпчилик фикрларга ижобий баҳо берган бўлсангиз, унда ҳаммаси жойида: қўрқувингиз онгингизни чекламайди, балки фақат сизни фаолиятда сақлаб туради. Борди-ю, сизда кўпроқ салбий жавоблар бўлса, бу ташвишли аломат: қўрқув йўлингизни тўсиши ва олга ҳаракат қилдирмаслиги мумкин. Аммо энг ёмон вариант — барча саволларга фақат “ҳа” ёки фақат “йўқ” деб жавоб беришингиз. Биринчисида ўзингизга қаттиқ ишониб юборган ва ўзингизни идора қилмай қўйган бўласиз, қачон бўласин, бунинг учун катта тўлов тўлашингизга тўғри келади. Иккинчиси шундан далолат берадики, бутунлай тушқунликка тушиб қолгансиз ва ҳаётнинг сиз учун ҳеч қанақа қизиғи қолмаган. Агарда бу қандайдир фожиали воқеа билан боғлиқ бўлса, унда бу ҳодиса вақтинчалиқдир. Бироқ агар ҳаётингизда бундай нарса рўй бермаган бўлса-ю, шунга қарамай ўзингизни мудом тушқун ва эзгин ҳис қилсангиз, демак, мутахассис ёрдамига муҳтожсиз. Бундай ҳолда зудлик билан Энг Буюк Муваффақиятнинг тўғрисида қондасини ўрганишга киришинг!

Аффирмация

“Бир зум уринишдан тинма”

Давлати бисёр бадавлат киши бойлигим ҳеч қачон тугамайди деб ўйласа, бекорларнинг бештасини айтибди. Худо кўрсатмасин, унинг даргоҳига мусибат бориб қолсам, шурилик нима қилишини билмай қолади, у мусибатнинг шафқатсиз башараси олдига донг котади ва сизга омадда ушбу қисман қушгандан тўғрилади.

Устига-устак омадсизлик ва тушқунликлар, гам-қайғу ва алам-изтироблардан азбаройи тинка-мадори қуриган қашшоқнинг ҳолига вой. Аста-секин у ҳаракат қилишдан тўхтайтиди, ўз омадини тутиб қолишга ва муваффақият қўлиниши уринишдан, ҳатто қўл узилиб турган омадини кўзи курмайди. Аввалбонда ҳар қанча самарасиз кўринса-да, бир зум уринишдан тинма.

Аффирмация

"Дунёда доимий нарсанинг ўзи йўқ"

Эсингда булсин: дунёда доимий нарсанинг ўзи йўқ. Ҳаётишдаги ўзгаришлар табиат фаслларига ўхшайди ва бу муқаррардир. Яхши ҳам, ёмон ҳам, бари утади.

Булгуси келажакни уйлаш керак эмас. Урушдаги каби ҳаётда ҳам узоқни кузлаган режалардан маъни йўқ. Ҳаммаси рақиб амалларининг тасодифларига боғлиқ, бу тасодифларни олдиндан билиб булмайди, аммо у билан қандай курашишни билмоқ зарур. Агар душманларнинг булмиш кўнгилсизликларга қарши туришга тайёр булмасанг, у йўлингда муайян изчилликда юзага келверади ва ҳаётинг кўз кўриб, қулоқ эшитмаган парвоз ва таназулардан иборат булади. У бўрон вақтидаги денгизнинг улкан тўқинларига ўхшайди. Денгиз сувининг кўтарилмиши ва қайтиши, тонг ва шом, бойлик ва қашшоқлик, қувонч ва гам — бу кучларининг ҳар бири сенинг устингдан ҳукм юргиза бошлайди, аммо улардан ҳар бирининг ўз вақти бор.

ШУ ЕРГА ЁИҚИЛИШИМИНИ БИЛГАНИМДА ОЛДИН-ДАН ПОХОЛ ТУШАБ ҚЎЙГАН БУЛАДИМ, ДЕЎИЛАДИ МАҚОЛДА. ҚАЕРДА ҚОҚИЛИШИНИ ҲЕЧ КИМ БИЛМАЙДИ. АММО КЎНГИЛСИЗЛИКЛАРНИ ҚАРШИ ТУРИШГА ТАРДДУДЛАНА ОЛАМИЗ.

Машқ

"Хатоларингизни чўтлаб чиқинг"

Барча хатоларингизни ёзиб чиқинг, воқеаларнинг энг ёмон вариантларини кўз олдингиздан ўтказинг.

Олдинги машқ ёзувига қайтинг. Салбий жавоб берган барча фикрларни қайта ўқиб чиқинг. Нима учун айнан шундай жавоб берганингизни тушунишга ҳаракат қилинг. Қўрқув сабаб ҳисобланадими, аммо нимадан қўрқув?

Масалан, "Мен кулишни яхши кўраман" фикрига қўшилмадингиз. Ҳўш, нима учун? Масалан, сиз ким кўн кулса, охирида кўп йиғлайди, деб биласиз. Бу — иррационал қўрқув. У ҳеч қандай далил билан исботланмаган. Бу ҳам етмагандай, бу қўрқув сизнинг ҳаётдан шодланишингизга халақит бериши мумкин. Шодлик гоёиб булгач, яшагинг келмай қолади. Шундай булса-да, ушбу иррационал кулги ортида сизни кўп йиғлашга мажбур қиладиган кутилмаган мусибатнинг мутлақо аниқ қўрқуви мавжуд булади. Энди сиз билан аниқ қўрқувишигизга қуйидаги жумлани ёзиб қўйинг:

Мен кутилмаган мусибат содир бўлишдан қўрқаман.

Сўнг ана шундай кутилмаган мусибатларнинг барча турларини тасаввурингизга келтиринг. Бу дарди бедаво ўлат, мулкни йўқотиш ва ҳоказо бўлиши мумкин. Мана шуларни ҳам ёзиб қўйиш, кейин эса овоз чиқариб ўқиб чиқиш керак. Шу тариқа қўрқувингизни ошкор қиласиз, уни ёруғликка олиб чиқасиз. Нимадан қўрқишингизни билганингизда, бунга тайёргарликни бошлаб юборишингиз мумкин. Бунда сизга шу бобдаги аффирмациялар ва машқлар ёрдам беради.

Аффирмация

“Мен ҳар қандай олмосдан метинроқман”

Ҳар кун мен жарлик лабида тураман. Ортимда утмишининг тубсиз чоҳи. Олдинда бутун мени эзиб турган ҳамма нарса қисман мен учун нимани асраб қўйганини биламан, буидан лаззатланишимни ёки жуда ҳам қисқа вақт изтироб чекишимни ҳам биламан. Бу ойдин ҳақиқатни бир ҳовучгина одамлар билади, қолгаларнинг барчаси фожиа бостириб келгани ҳаманоқ умид ва интилишларига эрк бериб юборадилар. Бу шўрлик бандалар ўз қўрқувларни дастидан бир умр тикан ортилган аравани тортиб ўтишга ва ҳар кун ҳамдардлик ва ёрдам тилаб, атрофдагиларга мултайиб қарашга маҳкумдилар. Мард ва иймони бутун одамга мусибат ҳеч қачон зарар етказмайдиган. Барчамизни синовлар қайноқ қозонига солиб, иродамизни синаб кўради ва жуда кам одамларгина бу синовга бардош беради. Мен чидайман. Олмос бир ой оловда ётса ҳам заррача камаймаслиги мумкин, аммо мен олмосдан ҳам метинроқман.

Машқ

Шундай қилиб, қўрқувларингизни ёзиб қўйдингиз ва бу қўрқувлар юзага чиқиши билан боғлиқ барча эҳтимолда тутилган вазиятларни тасаввур қилдингиз. Энди эса ҳар бир вазиятти олинг-да, агар бу ростдан ҳам рўй берганида сиз нима қилаар одингиз, шунини ўйлаб. Мисол учун, сиз спортчисиз, жаҳон рекорди ўрнатмоқчисиз. Аммо жароҳат олишдан қаттиқ қўрқасиз ва шу қўрқув машқларда 100 %

ўзингизни багишлашга имкон бермайди. Фараз қилингни, шунча эҳтиёткорлигингизга қарамай, бари бир жароҳат олдингиз. Муолажанинг зарурий улушидан ўтдингиз, аммо шифокорларнинг ҳукми беаёв: спортда бундан ортиқ нарсага эришишни унутишга мажбурсиз. Жаҳон рекорди ҳақидаги орзу йўққа чиққандек... Ростданам шундоқмикин? Буни ким ҳам билиб ўтирибди? Аммо шифокорларнинг гапига қарамай, орзу чўғи ҳали батамом ўчгани йўқ. Бундай ҳолда сиз нима қилган бўлардингиз? Сиз учун, жилла қурса, учта йўли бор.

Биринчиси — уста мураббий бўлиш ва чемпион етказиш. Шогирднинг рекорди — бу мураббийнинг рекорди, демак. Сизда бир нечта рекордчи шогирдлар бўлиши мумкин. Рекордчи тарбиялайдиган мураббий “олтин” ютиб олган спортчига қараганда каттароқ шуҳрат қозонади. Чемпионлик шарафи ўткинчи, бир неча йил ўтади-да, чемпионларнинг номлари одамлар хотирасидан ўчиб кетади. Мураббийларни эса ҳамма билади, ҳурмат қилади ва яхши кўради, уларни тез-тез тақдирлаб ҳам туришади. Бу эса — мутлақо тўғри йўл.

Иккинчиси — спортчи соғлиги билан жиддий шугулланиши лозим. Шундай ҳоллар бўладикки, ҳатто энг оғир жароҳатлардан кейин ҳам одамлар бутунлай соғайиб кетади. Бу оғирроқ йўл, чунки натижасини олдиндан билиш мумкин эмас. Аммо хоҳиш ва интилиш бўлса, ҳамма нарсага эришиш мумкин.

Учинчи йўлга келсак, у спортчи жароҳат натижасида ногирон бўлиб қолганда қўлланади. Бизнинг кунларда ногиронлик спортдаги ютуқларга нуқта қўйишни аниқламайди. Паролимпия ўйинлари бор, уларда кишилар чекланган имкониятлари билан беллашадилар. Аммо бу анча қимматга тушади, чунки эпчиллик, чидамлилиқ ва жисмоний кучдан ташқари спортчилар галабага ўз руҳ (жон)ларини тикадилар.

Демак, сиз қўрққан ҳар бир ҳолатга амалларнинг каминда учта йўринини ўйланг. Мана кўрасиз: мана шу машқдан кейин барча қўрқувларингиз заифлашади. Мабодо, қачон бўлмасин, яна қўрқа бошласангиз, мана бу қайдномани такрор ўқинг.

Машқ

“Захира тайёрагоҳи тайёрланг”

Омадсизлик ва машгулотларда руҳингиз чўкмаслиги учун “захира тайёрагоҳи”га эга бўлиш керак. Бу бошқа иш ва эрмак бўлиши мумкин. Гап ҳаттоки фаолиятнинг бир соҳасида мағлубиятга учраб, бошқасини ривожлантира бошлаганингизда ҳам эмас (ҳолбуки, бу ҳам гоят тўғри йул). Шунчаки кишининг бир қанча машгулоти бўлса, у зарбаларни бемалол кўтара олади.

Агар бошқа ишингиз бўлмаса, топинг. Бу албатта иш бўлиши шарт эмас. Қўшимча эрмак бўлиши ҳам мумкин. Фарқи йўқ: санъатми, фанми, қўл меҳнатими, спортми, текинга бола ўқитишми. Тоза ён дафтарингизга ўзингизга ёққан 10–15 та машгулот турини ёзинг, шулардан хоҳлаганингизни танланг-да, шугуллана бошланг.

Аффирмация

“Ҳар қандай вазиятни ўзгартириш мумкин”

Ҳар қандай вазиятни ўзгартириш мумкинлигига ҳар доим умид қил. Ҳолбуки юрагинг оғир ураяпти, сонсиз яралардан баданинг зирқирайди, ҳамён бўм-буш ва қўлларинг шалвираб қолган — таслим бўлма! Зеро тунги зулматдан кейин ҳар доим оппоқ тонг келади. Бу дегани, сенинг барча гам-қайгуларинг ҳам беиз йўқолгай. Ҳар доим шундай бўлган. Ҳар доим шундай бўлади!

Машқ

“Бир савоб иш”

Қундалик режангизга битта мажбурий бандни киритиб қўйинг: яқин одамингизга ёрдам қилиш.

Сиз кунига битта савоб иш қилишдан кўра кўпроқ каромат ҳам кўрсата оласиз. Аммо битта иш — бу ҳали камида дегани. Сизнинг қўллашингизга, ҳамдардигингизга сиз булардан шундай бир ёрдамни ҳам беришга қарор қилганда атрофингизда тўлиб-тошиб ётибди. Одамларга эътибор-лироқ бўлинг. Ёрдам бериш имкониятини қўлдан чиқарманг. Ёрдам бераман деб туриб олманг, балки ёрдамни таклиф қилмоқ зарур. Кимгадир сизнинг ёрдамингиз кераклигини қандай билиш мумкин? Одамлар билан суҳбатлашинг. Уларнинг ҳаётига қизиқинг. Одамлар сиз учун қарздор бўлиб қолиши керак эмас. Агар сиз ҳар

бир шеригингизда, ҳамфикрингизда инсонни кўргудек бўлсангиз, бу яқин одамингизга кўрсатишингиз мумкин бўлган энг яхши қувватлашувингиз бўлади. Одамлар билан инсонийларча муомала қилинг — улар сизни қийин дамларда ташлаб қўйишмайди. Сиз билан яхши муомала қиладиган одамлар — бу энг яхши тиргак, таянч, қўриқчи. Бу, қачон бўлмасин, сиз йиқилиб тушадиган жойга тушалган қимматли “похол”дир.

Аффирмация

“Мен ҳамма нарсага тайёрман”

Магарки ишинг, сабринг ва келажақдаги режаларинг сенга омад келтирган бўлса — чуқур тушқунлик комига мавҳ бўлган одамларни топ ва уларнинг уринларидан туришига ёрдам бер. Ҳар қанақанги тасодифларга ҳамиша тайёр тур, зеро бир кунмас бир кун шундай бўлиши мумкинки, қийин соатларда сен ёрдам берган одам сени мусибатда қолдирмагай.

Қулогингга яхшилаб қуйиб олки, ҳеч нарса абадий эмас, фақат бир нарса бундан истисно — муҳаббат. Бойлик ҳам, гузаллик ҳам йўқолиб кетар, аммо муҳаббат мангудир.

Аммо сен ҳаттоки муҳаббатни ҳам йўқотиб қўйишинг мумкинлигига тайёр туришинг керак — ахир биласанки, вақт-соатинг етиб, абадиятга мавҳ бўлгайсан, на юкса-лишлар, на таназзулар, на дард, на гам бўладиган, мағлублар ҳам, голиблар ҳам бўлмайдиган жойда ором топгайсан.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ БЕШИНЧИ ҚОИДАСИ

**ҚАЙҒУ-ҒАМЛАРИНГИЗИНИНГ БЕТИГА ҚАРАБ КУЛ —
УЛАР СЎЗСИЗ ЧЕКИНГАЙЛАР**

Аффирмация

“Омадсизликларни шодон кутиб ол”

Сен ҳаёт ҳикматларини аста-секин англаб етасан, зеро гам абадий эмаслигини англаб етдинг. Аммо бу ҳақиқатни фақат билиш етарли эмас. Омадсизликлар ва гам-қайғулар режаларингга ва ҳаётингни яхши томонга ўзгартиришдаги

саъй-ҳаракатларингга тўғаноқ бўлиши мумкин. Улар билан курашнинг биргина йўли бор:

УЛАРНИ ҚУЧОҒИНГНИ КЕНГ ОЧИБ КУТИБ ОЛ!

Бу гоят мураккаб қоида. Кўнгилсизликларни қандай қилиб қучоқ очиб кутиб олиш мумкин? Меҳнатинг пучга чиқиб, соғлигинг кўтармай, дўстларинг сотиб, яқинларинг юз ўгириб турса-ю, бунинг нимасига қувониш керак? Бунинг қанақа хурсандлик жойи бор?

Аmmo бир нарсани тушуниш лозимки, қувонч ва қайгу бир-бири билан боғлиқ эмас, яъниким кўнгилсизликларни шодлик манбаси деб қараш керак эмас. Аmmo уларни сизнинг шодлигингизга киритиш мумкин. Зеро шодлик нима дегани ўзи? Бу жумлаи жаҳонга очиқлик демак, унинг барча неъматларини (ҳатто аччигини ҳам!) миннатдорлик билан қабул қилишга шайлик демак ва унга ўзни бутунлай фидо қилиш демак.

Бошига мусибат тушган одамга аслида нима бўлади? У чиганоққа ўхшаб, қарс этиб ёпилади. Унга бунақанги дарду алам келтирган дунёдан этак силкиб кетишга жон-жаҳди билан ҳаракат қилади. Хато айнап мана шуида. Танҳоликда унча катта бўлмаган гамни енгиб кетиш мумкин. Магар гам жуда катта бўлиб, у сизнинг танг-у тор чиганогингизга сизгмаса, қаёққа қочиб қутулардингиз? Гам сизни янчиб ташлайди. Аксинча, агар гамингиз кўп бўлса, агар тушкунликка тушиб қолган бўлсангиз — оламга борлигингизни намоён қилинг. Дунё кенг, у гам-қайгуларингизни ютиб юборади.

ЭНГ ЁМОН ВАЗИЯТДА СИЗНИ ФАҚАТ ОЧИҚКўН-ГИЛЛИЛИК ҚУТҚАРИШИ МУМКИН.

Машқ

“Коинотга дарчани очиб қуйинг”

Бу машқни бир кунда камта бир марта бажариб бориш керак. Вақти ва жойи — ўзингизга ҳавола. Бу машқ учун танҳо бўлиш шарт эмас, ҳатто ноқулайроқ ҳам. Бу дунёга мослашув амали бўлиб, атрофдаги дунё жамоли қанчалик очиқ бўлса, шуича яхши.

Фараз қилингки, кўкрагингизда кичиккина бир дарча бор. Минтигина дарча. Тасаввур қилингки, шу “дарча”ни очаяписиз ва атрофингиздаги бор нарсанинг

ҳаммасини ўзингизга сингдириб олаяпсиз. Дарча аста-секин катталашади ва жуда ҳам катта воронка қувурга айланади — у жуда баландга, осмондан ҳам юқори Коинотга кўтарилади. Мана шу воронка орқали сиз дунёни ютиб борасиз-да, уни ўзингиздан ўтказасиз. Одамларнинг товушлари, қарашлари, машиналарнинг “би-би”лари, ҳидлар, қўл бериб кўришишлар, суҳбатлар — сиз ҳаммасига очиқсиз. Дунё сизга жо бўлади, аммо ичкарида туриб қолмайди, балки “воронка”дан юқорига, Коинотга кўтарилади, кўтарилиш баробарида сиздаги барча ёқимсиз ҳисларни, барча салбий фикрларни ювиб кетади. Агар фикригизни бир жойга яхши жамласангиз, ўзингиздан ўтаётган ва осмонга учиб кетаётган “қуюн”ни ҳам ҳис эта оласиз.

Сиз бу амалиётга кўникишингиз керак. Ёмон кунларда дунёга ёпилиб қолмаслигингизда у сизга ёрдам беради. Аммо бу машқнинг ўз сири бор. Гап шундаки, бу тасаввур қилинаётган “воронка” — мутлақо бор нарса. Ўз кунгилсизликларингизнинг осмонга учиб кетишига йўл қўйиб берганингизда, у ёқда, юқорида, бу ахборотни қабул қиладиган Кимдир бор. Уни хоҳлаган ном билан аташингиз мумкин: Худо, Олий қудрат, Яратгувчи. Асосийси, У ҳақиқатан ҳам сиздан мусибатда қолганингиз ҳақидаги хабарни қабул қилади ва ўз ёрдамини юборади.

Аффирмация

“Кузингдаги ёшларни арт”

Омадсизликларингиздан тўйгунигча йиғлаб олгач, тезроқ кўзларингизни арт, токи кўз ёшлар ҳақиқатни кўришингизга халақит бермасин. Шунинг эса тутгилки, сен курашаётган омадсизликлар сенга ёрдам беради — улар сени кучлироқ, мардонаворроқ ва тажрибалироқ қилади. Сенинг рақибинг охир-оқибатда энг яхши ёрдамчингга айланади. Сенинг қайгунг рутубатли, ёқимсиз ва бегона ёмгир билан қурдош. Аммо ёмгирдан кейин яна булутлар орасидан қуёш муралайдди ва гуллолар қийғос очилади, пўртаҳол дарахтлари гул билан қолаанади. Азоб-уқубатларнинг саховатли ёмгири ва мусибатлар жазирамасидан кейин қанақанги буюк ишлар содир этишингизни ким билиб ўтирибди?! Зеро, бўрондан кейин саҳро ҳам яшнаб кетади-ку!

Барча одамлар бир хил эмас. Бирлари мусибатга дуч келиши билан дарҳол саросимага тушиб, қаёққадир қочади, нимадир қила бошлайди. Иккинчиси, аксинча, қўлларни қовуштиради-да, аҳвол ўзгаргунича кутиб туради.

На саросималик билан, на бекорчилик билан ночор аҳволни тузатиб бўлади. Уз-ўзидан равшанки, нимадир қилиш керак. Аммо бунинг учун тайм-аут олиш зарур. Аҳволни қанчалик қийинлаштирмасинлар, вазиятни обдан уйлаб олмақ учун сизда ҳар доим вақт бўлиши керак. Агар режалаштирмасангиз, ана шу вақт сизга осмондан тушиб қолмайди.

Машқ

“Вазиятни обдан уйлаб кўр”

Ўзингизнинг ишчи кундалигингизни олинг (амалиёт бўйича кундалигингизни эмас, балки қисқа муддатли режаларингизни ёзиб борадиганини олинг) ва ҳар бир кун жадвалини қараб чиқинг. Бу жадвалда сиз мулоҳаза юритиб кўрадиган соат бўлиши керак. Эҳтимол, бу тушлиқдан кейинги вақт бўлар. Эҳтимол, бу ўз эрмакларингиз мангулоти учун ажратган вақтга тўғри келиб қолар — бу, масалан, қандайдир тинч эрмак иш — устачилик бўлар. Ҳар кун шу вақтда айни дамда юзага келган вазият устида мулоҳаза юритишга ўзингизни ўргатинг. Киши ўз аҳволини таҳлил қилиш учун мусибатга дуч келишини пойлаб ўтириши шарт эмас-ку. Агар тўсатдан омад сиздан юз ўгириб қолгудек бўлса, мулоҳаза юритиш ва таҳлил қилиш одати сизга яхшигина асқатиб қолади. Дарвоқе, бундай кундалик мулоҳазалар — катта мағлубиятлардан сақлаб қолувчи халоскор. Зеро, ҳақиқий аҳволни қараб чиқар экансиз, сизни қаерда хатар пойлаб турганини кўра оласиз.

“Фалокатлар — энг яхши мураббийлар”

Фалокаг ҳам сенинг энг яхши мураббийишг ҳисобланади. Енгиб, бир нарсага эришишинг қийин, аммо омад-сизликка йулиқиб, ҳаддан ташқари кўп нарсани қўлга киритсан — сен катта муқоррадаги билимга эга бўласан. Мана шу бебаҳо билимлар туфайлигина ўзингнинг ҳақиқий “мен”ингни англайсан, зеро бахтсизликлар сени куршаб

олган хушомадгӯйлардан сақлайди. Унда сенинг дўстларинг кимлар? Дўстинг ким эканини текширишининг энг яхши йўли — бошингга мусибат тушганда ёрдам сураш. Ҳаётингнинг қора кулларида шуни эслаки, барча омадсизликлар аслида муваффақият сари қўйилган бир қадамдир, холос. Ҳар бир йўл, ҳаттоки билиб-билмай танилаган йўлнинг ҳам сени ҳақиқатга олиб боради, ҳар бир синов эса сенинг яна хато қилишинг имконини камайтиради. Барча фалокатлар ва бахтсизликлар — сени хоҳишларни қондириш ва амалга ошириш сари олиб боровчи пилапоялардир. Узоқ вақтгамикин? Бу ўзингга боғлиқ.

Ҳар қандай омадсизлик, кўнглисизлик, ҳар қандай дуч келган мусибат — ҳаётнинг ичида ўзимиз бўлган янги ҳолатларидан ўзга ҳеч нарса эмас. Ҳа, улар бизни ортиқча ташвишга қўяди ва кўпинча дилимизни огритади. Аммо бундан ўзининг янгилигини йўқотмайди. Ҳаётингизга қандайдир янги нарса кириб келганда у билан бирга янги йўллар, янги имкониятлар очилади. Ким билади, эҳтимол айни қийинчиликлар туфайли ўзингизнинг Энг Буюк Муваффақиятингизга эришарсиз!

Машқ

"Янгилик изланг"

Бу машқ фақат омадсизлик юз берган чоғлардагина бажарилмайди. Уни ҳар қандай ҳолда, янги ҳолатлар юзага келганда бажаринг.

Тоза ён дафтарингизни очинг ва юзага келган ҳолатдаги янги нарсаларни ёзинг. Бунинг қандай қилинишини кўрсатиш учун, келинг, спортчи мисолига қайтайлик. Вазият:

Жароҳат туфайли катта спортни тарк этишига тўғри келди.

Бу вазиятдаги янги нарса нима:

- Машқлар бекор қилинади;
- Мусобақаларда қатнашиш мумкин эмас.

Ҳозирнинг ўзида худди шундай тарзда кечагига нисбатан ҳаётингизда нима ўзгарганини ёзинг. Агар айтарли нарса бўлмаса, сиз билиб олган янги нарсани ёзинг. Навбатдаги машқ сизга бу ахборотни тўғри ишлаб чиқишда ёрдам беради.

Аффирмация

"Ҳар бир мағлубиятда муваффақият куртаги бўлади"

Мусибат билан спинашдан яхшироқ ҳаёт мактаби йўқ. Ҳар қандай мағлубиятда, ҳар қандай фожиада, ҳар қандай зарарда бўлажак кучнинг куртаклари яширинган бўлади. Ҳақиқатни кўришдан ва утмишдаги хатолардан бош тортиб мен ўз инқирозимга энди ҳамкорлик қилмайман. Тажриба азоб-уқубатлардан ундириб олиш мумкин бўлган энг қимматли нарсadır, аммо ҳаёт шу қадар шафқатсизки, бу ҳикматни бошқа одамга бериб бўлмайди. Ҳар ким ўз ҳаёт мактабини уташи керак, ҳар кимга ҳаёт ўз сабоқларини беради. Бошқа йўли йўқ.

Синов — бу ҳар доим ҳақиқат сари қўйилган биринчи қадам бўлиб келган ва мен у орқали ўзимга зарур бўлган нарсани билиб олишга тайёрман, бу билан ҳаётимни яхши томонга узгартириб оламан. Шу боисдан ҳам мен ҳар доим бўлажак муваффақиятим уруғларини ҳар қандай мусибатдан қидираман.

Жорий кун келтирган барча янги нарсани ёзиб олганингиздан кейин сиз бемалол, хотиржам ҳолда бу ахборотни таҳлил қилишингиз, кейин эса ҳолатларнинг янги оқимидан қандай фойдали нарсалар олишингиз мумкинлигини ўйлашингиз керак.

Машқ

"Янгиликнинг буюк неъматлари"

Жароҳат туфайли чемпион бўлиш орзусидан воз кечган спортчи ишгирокидаги вазиятни кўриб чиқишда давом этамиз. Унинг вазиятидаги янги нарсани аниқлаб чиқдик:

- машқлар бекор қилинади;
- мусобақаларда қатнашиш мумкин эмас.

Спортчи олдида ўзини кўрсатиш учун қандай имкониятлар борлигини ёзиш керак.

Шубҳасиз, мақсад ва иштиёқи фақат спортга дахлдор одамни бу вазиятдаги янгилик зинҳор қониқтирмайди. Аммо ҳиссиётларни йиғиштириб қўйиб, хотиржам, бош кийимини ерга қўйиб, мулоҳаза юритиш керак. Ҳозир кўриб турганимиздек янги ҳолатлар ўз ютуқларига эга ва

улар оз эмас. Узингиз бир қаранг: спортчи ўзининг барча режаларидан воз кечишига тўғри келади. Бу дегани, унда жуда кўп вақт пайдо бўлади. Жароҳат туфайли унинг олдда янги имкониятлар очилади — кўз ўнгида бутун бир умр ястаниб ётади. Бу умр энди машқлар жадвали ва мусобақаларга боғлиқ бўлади. Уни хоҳлаганингизча тузиб чиқишингиз мумкин. Жумладан, бу янги ҳаётга ўзингизнинг олдинги мақсад-ниятларингизни олишингиз мумкин. Киши иши билан ҳар қанча андармон бўлмасин, бу иши унинг бутун вақтини банд этгудек бўлса, у юрагининг тубидаги армонларини хотиржам ўйлаб олиши учун ҳеч қайёққа шонмаслиги, ҳеч нима қилмаслиги кераклигини бари бир орзу қилади. Спортчимизнинг бу орзуси рўёбга чиқди. Энди у истаганча ўйлаб олиши мумкин. Демак, у ҳаётни спортсиз тасаввур этолмайди. Бундай пайтда нима қилиш мумкин? Энг аввало, янги вазиятда унда пайдо бўлган кўп вақтдан қандай фойдаланмоқ даркор? Илгарини у вақтини ўйингоҳда ёки спорт залида ўтказарди. Аммо у ерда ишларди, ташқаридан бу қандай кўринишини ҳеч қачон кузатмаганди. Эҳтимол, энди мугахассис кузатувчи бўла олар? Ахир уни бу ерда ҳамма билади ва ҳеч ким бошқа спортчиларнинг машқларида қатнашишига монелик қилмайди. Собиқ спортчи уларни ташқаридан туриб кузатади, хатоларини топади, кучли ва кучсиз жойларини англай олади. Балки ўзгалар машқларини у илгарини ҳам кўргандир. Аммо жароҳатгача бошқа спортчиларга рақиб кўзи билан қарарди. Энди рақобатлашув йўқ. Унда спортга холисона қараш пайдо бўлди. Бошқа спортчиларни кузатиш унга мураббийлик лавозимида ёрдам берар? (Агар у мураббий бўлишга аҳд қилган бўлса).

Спорт спортчининг бор куч ва вақтини олишини, бинобарин, у одам эмас, машинага ўхшаб қолиши мумкинлигини англайди? Шу нарсага бутун умрини бағишламоқчи бўлган эдимми? Балки жароҳат тақдир мукофотидир?

Ўз вақтини у илгарини шунчаки салом-алик қилиб ёки бир-икки жумла гаплашиб қўядиган одам билан янада яқинроқ бўлишга сарфлаши мумкиндир. Бу бошқа спортчиларнинг мураббийлари, спорт шифокорлари,

амалдорлар, хизматчилардир. Бу одамларнинг ҳар бири — янги кашфиётлар, янги ғоялар кони. Улар билан яқиндан муомала қилинса, нур устига нур эмасми? Балки ушлар туфайли спортчи ўзи эришолмаган ажойиб имкониятларга эга бўлар — худди соғлом чоғида вақтини машқларда утказиб юрган кунлардагидек.

Демак, ёзиб қўямиз.

Буш вақтларда нима билан шугулланиш мумкин?

1. Машқларга бориш, бошқа спортчилар қандай машқ қилишини кўриш, уларнинг кучли жойларини таҳлил қилиш. У қуйидагиларда асқатади:

– мураббийлик лавозими учун;

– катта спортда қолиш-қолмасликка аҳд қилиш учун.

2. Спортга алоқадор одамлар билан кўпроқ мулоқотда бўлиш. Мақсад — спорт билан турдош касб қандай имкониятлар таклиф қилаётганини билиш.

Исмлар рўйхати, телефонлар, иш жадвали.

Биз фақат икки вариантни ёзиб олдик, ammo ҳар қандай муайян ҳолда улар ҳаддан ташқари кўп. Ҳар бир янги ҳолат замирида юзлаб имконият бор. Бу имкониятларни қидириб топишни ўрғанинг — омадсизлик сизга таҳдид сололмайди.

Аффирмация

“Мен синовларда мукамалликка эришаман”

Энди мен мусибатни қарши олишга яхшироқ тайёргарлик кўрдим. Яхши ва ёмон, катта ва кичик барча иш-амаллар уткинчи, табиат ёки инсон қули билан қилинган ишдан вақти келиб ном-нишон қолмайди. Дунёда ҳамма нарса мудом ўзгарибгина қолмайди, балки ўзгаришларнинг сўнгсиз алмашинуви ҳамдир. Мусибат кўплаб имкониятлар келтиришини билиб олдим, уларни тўғри билимаймиш ҳам. Бой менинг айтганим ҳисооланади деганларнинг гаиларини тарозига солиб кўриш ва ҳақиқатни англашнинг бу ягона имкониятидир. Бу кишининг ўзи билан ўзи яқиндан танишишни учун ҳам яхши имкон, қулай пайтларда, эҳтимол, ҳеч қачон кўз очмайдиган ўз истеъдодини аниқлаш имкони бу. Мусоат туғилишдан улимга қадар оизни таъқид қилади. Гавҳарга етмасдан уни сайқаллаб бўлмайди, шундайин мукамалликни синовларда топаман.

Машқ

"Фойда чиқаринг"

Янги вазиятда яширинган барча фойдаларни ёзиб бўлганингиздан кейин уларни рўёбга чиқаришга ўтинг. Учрашувлар тайин қилинг, ишларни танланг, уларни кундаликка ёзиб қўйинг ва ишга киришинг!

Аффирмация

"Ҳар қандай синов мен учун галабага айланади"

Мени ёндирган олов ва жиққа ҳўл қилган ҳаёт ёмгири менга кўплаб фойда келтирганини тан оламан, яна бир карра иқрорманки, чекимга тушган ҳар қандай мусибатни мен қаттиқ сукиб ва фалақдан нолиб қаршилаганман. Худо нима учун мени бу қадар қийнайдими? Нима учун Худо ўзим учун азиз бўлган нарсалардан мени маҳрум қилади? Энди биламанки, ҳеч қачон омад ҳамда яшаш ва амал қилишнинг иқболли имконияти энг оғир синовли кунлардагидек бу қадар менга яқин бўлмайди. Ушанда ҳаммаси мен бошимни кўтара оламанми ёки яна-да қўйроқ эгаманми, шунга боғлиқ бўлар эди. Борди-ю, нопок найранг-у айёрликларга ружу қўйсам, омад мендан абадий юз ўгиради ва мен бойимайман, ўсмайман, аксинча, қайғу, қашшоқлик ва номаълумлик менга жазо бўлажак. Бироқ агар Худога юз бурсам, ўзи энди фақат шундай қилмоқчиман, ҳар қандай синов мен учун зафарга айланади.

Машқ

"Ўзингизни даҳонинг ўрнига қўйинг"

Тажриба орттириш учун ўзингизга омадсизлик келишини кутишингиз шарт эмас. Бошқалардан ўрнак олиб ўқиш мумкин. Буюк инсонлар таржимаи ҳолиларини ўқинг. Уларнинг ҳар бири бошига не савдолар тушмаган. Ўқиётганингизда мусибатли онларни бирма-бир кўриб чиқинг. Ушбу боб машқларидаги кўрсатмалар, маълумотларга таяниб, шу ҳолатлардаги яхши ва ёмонларни ёзиб чиқинг. Буюк инсон ўрнида бўлганингизда қандай йўл тутар эдингиз? Қайси йўлни сиз энг тўғри деб биласиз? Буларни асли бўлиб ўтганига солиштириб чиқинг.

Аффирмация

“Мен ҳар қандай мусибатда доимо омад уруғларини қидираман”

Ҳар қандай мусибатда ҳар доим омад уруғларини қидираман. Келажақда бошимга неки мусибат тушмасин, мен ҳар сафар оғриқ салгина босилгач, бу мусибатдан ўз толем йулида қандай фойдалана оламан, деб сўрайман. Қўлим теккан тиканзор хушбўй чаманга айланиши учун ҳозирги вазият менга қанақа бахтли имконият тақдим этади!

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ОЛТИНЧИ ҚОИДАСИ

**АГАР ЛОҚАЙД БЎЛСАНГИЗ, БАРЧА РЕЖАЛАРИНГИЗ
БИР УМРГА БОР-ЙЎГИ ОРЗУЛАР БУЛИБ
ҚОЛИШИ МУМКИН**

Аффирмация

“Энди мен ишга киришаман”

Ҳаттоки энг аниқ ва муфассал хариталар ичида ўз эгасини лоақал бир дюймга бўлсада силжита олган аниқ-тиниқ харита ҳеч қачон бўлмаган. Энг аъло даражада бўлса ҳам лоақал биргина жинойтни бартараф эта олган қонунлар мажмуи ҳеч қачон бўлмаган. Ҳатто Энг Буюк Муваффақият қоидаларидан ўзи лоақал бир чақа ишлаб чиқариб, буниинг учун кўпчилик олқишиши олган қонун ҳеч қачон бўлмаган. Амал қилиш — харита, парламент, ушбу қонун, менинг орзуларим, режаларим, мақсадларимни чинакам кучга айлантирадиган ва аланга олдиришга қодир ягона пиликдир. Амал қилиш — бу менинг омадим

Ҳар куни қадамма-қадам орзуингиз рўёби сари яқинлашиб бормогингиз керак. Энг катта хато — ўзингизга ўзингиз амал қилишга ҳали тайёр эмасман, деб айтишингиз. Қанчалаб омадсизлар “Бугунча китобларни ўқиб, фикримизни йиллиб, орзуларга берилиб олайлик чи, эртадан бошлаб...” деган ўйда яшайдилар. “Эртага” деган тушунчанинги ўзи йўқ. Биринчи қадамга қайтинг.

Эсингиздадир ахир, бу кун ҳаётингизнинг сўнггиси бўлиши мумкин.

ОРЗУНИ ЯҚИНЛАШТИРИШ УЧУН ЛОАҚАЛ БИР НИМА ҚИЛИБ КЎРИНГ!

Бирданига ишга киришиш қийин экани барчага маълум. Кўпчилик одамларга бунинг учун кучли ташқи восита керак. Аммо шунинг учун ҳам улар йўл четида тўхтаб қоладилар. Ҳеч қанақанги ташқи восита бўлмайди. Фақат ўзингиз қидириб топадиган ички қувватгина бўлади, холос. Амалиётимизнинг машқлари сизга ёрдам қўлини чўзади.

Машқ

“Уйғониш қувватидан фойдаланиш”

Ҳаракат қилибгина ўзингизни ҳаракат қилишга ўргата оласиз. Ҳозиргина амал (ҳаракат) келиб чиқадиган ички қувват ҳақида сўз очган эдик. Бу қувват — ҳар бир инсонга берилган илоҳий куч. Ботиний онгimiz бадан дам олгани ва ишга тайёрлиги ҳақидаги онгга хабар жўнатганда айнан у бизни уйғонишга мажбур қилади. Уйғониш турткисининг захирасида олам-жаҳон қувват ётибди. Бу қувватни исроф қилманг! Уйғондингизми, тушакни афсуссиз қолдиринг. “Яна беш дақиқа ётиб олиш”га ўзингизни кўндирманг. Мана шу беш дақиқада қувватингизнинг баракаси ўчиб кетади.

Уйғонган заҳотингиз тушакдан сапчиб туриб кетиш учун катта прода кучи талаб этилмайди. Бу осон, бунга умуман ортиқча кучнинг кераги йўқ. Тушакда чўзилиб ётиш одатингизни ташлаш қийин. Биз сизга жўнгина бир машқни таклиф этамиз, уша жонингизга оро киради. Каравотингиз ёнига унча катта бўлмаган, аммо залворгина коптокчани (теннисники бўлса ҳам бўлаверади) қўйинг. Полга суви косани қўйинг, коса лиммо-лим бўлсин. Уйғонганингизда аввалига коптокчани косага иргитинг. Сув тўкилади ва латта олиб сувни артгани хоҳласангиз-хоҳламасангиз туришга мажбур бўласиз. Жисмоний ҳаракат сизни бутунлай уйғотади. Энди тушакка қайтишга кўнгангиз бўлмайди. Йўл-йўлакай ошхонага кириб, чой қўйинг. Полни артинг, чойни дамланг. Янги кўнгангизнинг бошлангани шу. Энди ишга киришиб кетаверинг.

Аффирмация

“Мен бугунги ишлардан буйин товламайман ва уларни эртага қолдирмайман”

Қурқувдан беркиниб, имиллардим. Энди барча шерюракларнинг тўрида ётган сирли йўлни биламан. Қурқувни енгилш учун ҳеч иккиланмай ҳаракат қилишим кераклигини, шунда юрагим тинчланишини биламан. Яна шунини ҳам биламанки, ҳаракат арслонкелбат даҳшатли чумолидек митли хотиржамликка айлантиришига қодир.

Мен бугунги ишлардан буйин товламайман ва бугунги ишини эртага қолдирмайман, чунки эртага ҳеч қачон келмаслигини биламан.

Ҳаракатим қониқарли бўлмаслиги ёки муваффақият келтирмаслиги аниқ бўлса ҳам ҳаракатдан тўхтамайман, чунки ҳаракат қилмасам муваффақиятсизликка учрашим аниқ. Бахт ҳаракатларим меваси бўла олмаслиги мумкин, аммо ҳеч нарса қилмасам узумзор бир шингил узумсиз қолиши мумкин.

Машқ

“Дам олиш вақтингизни қисқартириш”

Иш кундалигингизни очинг ва жорий ҳафтагача тузган қисқа муддатли режаларингизга кўз солинг. Илгари айтилганидек бу режаларда ишлар оралигидаги ҳордиқ чиқариш, кўнгли очилиш, мувоқабатга берилиш кўзда тутилган танаффуслар кўрсатилиши шарт. Бу ёзувларга яна бир кўз ташланг ва танаффус вақтини қандай қисқартиришингиз мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Фараз қилайлик, тушаниқдаги танаффусга тўла бир соат дам олишнинг Маълуми Билмаси танаффус вақтини яна беш етарли бўлади. Овқат ҳазм бўлиб, ишга чоғланиш учун ўн беш дақиқа кўпинг. Шундай қилиб, чорак соатни тежаб қолиб, қирқ беш дақиқада ҳаммасига улуғра олар экансиз. Агар танаффусга ўз вақт ажратилган бўлса, уни 10, 5, 3 дақиқага камайтиринг. Бу амалиётнинг моҳияти шундаки, ҳар бир кейинги ишни сиз 5–15 дақиқа олдин бошлайсиз. Шундай қилсангиз, кунларингиз анча самарали бўлади.

Аффирмация

"Менинг бор-будим бу айни лаҳзадир"

Бозорда нимага арзишимни фақат ҳаракат белгилайди ва нархни кўтариш учун ҳаракатларимни кўпайтираман. Омадсиз одам боришдан қўрқадиган жойга бораман. Омадсиз одам дам олишга чоғланган вақтда мен ишлайман. Омадсиз одам жим турганда мен гапираман. Омадсиз одам бир одамни чорлаш устида бош қотириб турганда мен унлаб харидорни чақираман. Омадсиз одам "кеч" дейишидан олдин мен "бўлди" дейман.

Зеро, менинг бор-будим — бу ҳозирдир. Дангаса эртага меҳнат қилишни хоҳлайди. Аммо мен дангаса эмасман. Ёмон одам эртага яхши бўлишни истайди. Аммо мен ёмон эмасман. Ночор эртага кучли бўлишни хоҳлайди. Аммо мен ночор эмасман. Омадсиз одам эртага омади чопишни истайди. Аммо мен омадсиз одам эмасман.

Машқ

"Купроқ меҳнат қилиш имконини топ"

Қўшимча ишлар учун имконият қидиринг. Ҳар кун эрталаб, шу кунги режангизга кўз солар экансиз, шу билан барабар биронта иш қилсам-чи, деб ўйланг. Масалан, банкка боришингиз режада бор. Йўлда сизнинг маҳсулотингиз учун бутловчи воситалар билан савдо қилувчи фирма жойлашган. Гарчи бошқа компания хизматларидан фойдалансангиз-да, анчадан бери шу фирма маҳсулотини бир кўриб қўймоқчисиз. Йўл-йўлакай банкка ҳам кириб ўта қолсангиз-чи? У ерда каталогларни, нархиномаларни олишг, бутловчи қисмларни қараб чиқинг, менежерлар билан гаплашинг, ташрифномаингизни қолдиринг.

Худди шундайин, йўл-йўлакай майда-чуйда, аммо кўнлаб керакли ишларни бажаришингиз мумкин, ҳолбуки уларга кун давомида алоҳида жой ажратилмаган.

Аффирмация

"Фақат ҳаракат сенга куч беради"

Осмонда бемалол парвоз қилиш ўрнига гурури ерда парчиланиб ўтса, алақачон жангга ташланиши керак бўлган одам имилаб ўтирса, бундай одамнинг умрбод омадсизликлардан боши чиқмайди.

Денгиз томондан катта тўфон келаётганини кўриб туриб ҳам лаллайиб турган одам гирт нодондир — кўз очиб-юмгунча у сув тагида қолиб кетиши ҳеч гап эмас. Эҳтимол, ўз тақдирини ўзгартириш имкони бўла туриб, ҳаракат қилмаган одам ҳам гирт аҳмоқ — ёнидаги яқин одами бу имкониятни қўлдан бермаслиги мумкин.

Фақат ҳаракат сенга куч беради ва буюк имкониятлар тақдим этади. Ҳаётнинг ўзи сарагини саракка, пучагини пучакка чиқаради. Сенинг ҳис-туйғуларинг куйидан юриб, истеъдодингни ўлчашга ким қодир? Агарки бор-йўғи ўйинни кузатишгагина ярасанг, қобилиятингни қандай намоён эта оласан?

Ҳаракат қилиш учун кучингиз бор бўлса, муттасил ўзингизни бардам тутинг, шалпайманг, соғлигингиз га-мини энг. Ҳозирги ҳаётда, айниқса, мегаполисларда ҳаёт шароитлари соғлом ва гайратли бўлиш талабига тўла жавоб бермайди. Муттасил кислород етишмаслиги ва тўйиб овқатланмаслик туфайли бугунги кун одами тез толиқади, оғрийди. Нима еб-ичишларингизга эътибор беринг. Тушлик муддатини қисқартириб ҳам вақтни тежашингиз мумкин. Аммо яхши овқатдан тийилманг. Яхши овқат деганда қимматини тушунманг. Фаст-фуд овқатланиш ошхоналаридан фойдаланманг. Булар муваффақият сари олиб борадиган йўлингизда тўғоноқ бўлиши мумкин. Бари бир ҳам шунақа жойларда овқатланишга тўғри келиб қолса, кўпроқ уй овқатига ўхшаб кетадиганини танланг: шўрва, сабзавотлар, димланган сабзавотлар, гўшт ва балиқ — фақат қайнатмалари. Қовурилган ва ёғли гўштларга ружу қуйманг. Тушлиқда тўйиб овқатланиб олгандан кўра меъёрида бир оз тамадди қилиб олган яхши, акс ҳолда кишини уйқу босиши мумкин. Француз манекен қизларининг олтин қондасини эсланг: қорнингиз ярим тўймай турибоқ овқатдан қўл тортинг. Бу сизга кун охиригача тетикалик бағишлайди.

Танаффуслар вақтинча тоқатиб олганга манжаларин бажаринг, токи қонингиз кислородга тўйиниб, қон ай-ланишингиз раво бўлсин.

Машқ

“Қайта гайратга киринг”

Бу машқларни кун бўйи кун марталаб такрорланг.

– Бир неча марта бурундан симириб нафас олинг, бунда ҳавони бўлиб-бўлиб ютинг. Нафасни ушлаб туринг

ва худди шундай усулда бўлиб-бўлиб нафас чиқаринг. Бу машқ қонни кислородга яхши тўйинтиради.

– Агар ўтириб ишлайдиган бўлсангиз, ўрнингиздан туриб, иш жойингизни ўн марта айланинг.

– Бошингизни тўрт томонга эгинг: ўннга, чапга, олдинга, орқага.

– Қул ва оёқ мушакларини галма-галдан таранглаштиринг.

– Тўғри туринг, қўлларингизни ҳар томонга чўзинг. Аввал панжаларингиз, билақларингизни (қўл тирсақдан букилган бўлсин) 10 мартадан айлантинг, кейин қўлларингизни тўтрилаб айлантинг.

– Бир дақиқа давомида тиззангизни букиб ўтиринг.

– Бир жойда туриб сакранг.

– Имкони бўлса бир неча дақиқа оддий ёки деворга ўрнатилган шведча турникда осилинг. Улар бўлмаса, қўлларингизни кўтаринг-да, аста-аста тепага чўзилинг. Асосийси, кескин ҳаракатлар қилманг.

Аффирмация

“Ҳар доим банд бўлсанг, сени ҳеч нима толиқтирмайди”

Мардона бўл. Иш ва гамгинлик — азалий рақиблар. Мушаклар таранглашган, бармоқлар мушт қилиб тугилган, жангга шай бўлсанг, миянг эса олдинга қўйилган мақсад билан банд турса, сенда на аттанг қилгани, на ўзингдан хафа бўлгани вақтинг қолади. Бир жойда ўтириб қолма, ҳаракат — бу ҳар қандай жароҳатни даволашга қодир малҳам.

Ёдингда тут, сабр — бу кутиш санъати, ишинг билан яхши ҳаётга ноил бўлишингга умид, ҳаракат ҳар қандай орзуингни рўёбга чиқаришга қодир кучни намоён этади. Билгилки, ҳар қандай қимматли нарса осон қўлга кирмайди, аммо борди-ю, мудом банд бўлсанг, у сени толиқтирмайди.

Кундалик режангиз кун мобайнида бажаришингиз керак бўлган барча амалларни ўз ичига олади. Жумладан, Энг Булок Муваффақиятга эришиш бўйича ишга бевосита алоқадор бўлмаган бир дунё машғулотлар ҳам. Аммо бу машғулотлардан бош тортиш ҳаргиз мумкин эмас. Аксинча, уларни ташқаридан эслатмай турибоқ аниқ бажармоқ керак. Бу ҳам рўзгор юмушлари (нон сотиб олиш, чиқинди тўкиб келиш) ҳам ишга дахлдор.

Машқ

“Мажбуриятларни бажаринг”

Ҳар куни оқшом маҳали эртанги кун режангизни кўриб чиқар экансиз, ишингизга даҳлдор бўлмаган, яъни оила аъзоси сифатидаги мажбуриятларингизни алоҳида қогозларга ёзиб боринг. Бу қогозларни кўриниб турган жойларга ёпиштириб қўйинг. Ишлар қилиб бўлингач, қогозларни олиб ташланг. Лоақал биргина қогоз қолса ҳам ухлагани ётманг.

Аффирмация

“Сен учун ҳеч ким ҳеч нарса қилмайди”

Сен учун ҳеч ким ҳеч нарса қилмайди. Сени ерга урадиган кучлар билан олишгани оёққа турсанг, сенинг нафсониятли режаларинг бекорчининг хом хаёллари булишдан тўхтайдди. Бирон-бир эҳтиёт чораси кўриш хатарли, бироқ “олма пиш, огзимга туш” деб кутиб ўтириш омадсизликдан баттардир.

Ҳаракатнинг яна бир хавфли дўсти — толиқиш. Афсуски, буни четлаб ўтиб бўлмайди. Аммо қуйидаги машқ билан унинг “кўзини шамғалат” қилса бўлади.

Машқ

“Толиқишни ҳайдаб солинг”

Чарчоқни ҳис қилган ҳолда ҳеч қачон ухлагани ётманг. Уйқу олдидан яна бир карра тетикланиб олмоқ зарур. Бу шунинг учун керакки, тўшакка чўзилгач, дарҳол ухлаб қолманг, балки бўшаштирувчи машқлар қилиб олинг.

Ўзингизга кўпроқ тўғри келадиган йўл билан тетикланинг. Бу машқ — совуқ сувли душ ёки югуриш бўлиши мумкин. Гантелни бир неча марта кўтариш, даҳлиз

чарчоқни ҳайдовчи нимадир қилинг.

Чалқанча ётиб, тўшакда бутун баданингизни буш қўйинг. Эътиборингизни баданингизнинг турли қисмларига қаратинг ва улар илиқликка тўлаётганингизни тасаввур этинг. Бу машқларни бажараётганда кўзларингизни юмманг. Аъзойи баданингиз бушашганини ҳис қилганингиздагина кўзларингизни юмсангиз бўлади.

Аффирмация
"Ўзинг ҳаракат қил"

Туғилишдан ўлимга қадар ҳамма нарса иштиёқсизлик муҳри билан тамғаланган. Шубҳаларинг устидан кул-да, ишонч ила олға интил. Мақсадинг ҳаётдан лаззатланиш бўлса, узингни қўлга ол ва ишла. Қанча кўп ишласанг, шунча кўп нарса қила оласан ва бугун қанча кўп банд бўлсанг, келажакда сени шунча кўп шодлик кутади. Вазиятнинг қўлида ўйинчоқ бўлиб қолишни истамасанг, ҳаракатдан бир зум тўхтама.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ
ЕТТИНЧИ ҚОИДАСИ

АҚЛИНГИЗНИ МУТТАСИЛ ЧАРХЛАБ БОРИНГ, АКС
ҲОЛДА У ЎРГИМЧАК УЯСИ БОСГАН ЧОРДОҚҚА
ЎХШАБ ҚОЛАДИ. КҮН ОХИРИГА КЕЛГАЧ,
ЮКИНГИЗНИ ЕНГИЛЛАТИНГ

Аффирмация
"Дилингни могор бостириб қўйма"

Ақл-фаросат ҳаётингизни жаннатдан дўзахга ва дўзахдан жаннатга айлантиришга қодир.

Нега ўтмишни ковлаштираверасан — ўтиб кетган севгини ва подон қилиқларингни эслаш нечун? Бугунги тонгда бу фикрлар сенга ёрдам бермайди. Наҳотки чекингга тушган барча хафагарчилигу афсус-надоматларингни ҳалигача унутолмаган бўлсанг? Наҳотки кўз ёши тўкиб, оиланг учун яхши меҳнат қилишингга ёрдам берувчи зарур тажрибани мисқолаб тўплайсан? Наҳотки сени хафа қилганни ҳалигача унутолмайсан? Ахир қасд олиш ҳақндаги фикрлар сенга уйқу берадимми? Дўстларнинг ўлими, омадсизликлар, режаларининг барбод бўлиши, пул йўқотиш, юракни яраловчи сўзлар, хиёнатлар, айрилиқлар, ушалмай қолган орзулар... Бошингизга тушадиган мусибатларнинг охири бормикан? Унда бу лаш-лушларни дилингда асраб-авайлаб сақлашинг кимга керак? Бундан қаңдай маъни бор? Шууришг чорбоғида чанг-чушг, ургимчак уяси ва ахлатлар тўпланишига нега йўл қўйиб берасан? Уни тозалаш, хонангни бугунги кунни хурсанд ўтказиш ҳақидаги фикрлар хазинасига айлантириш яхши эмасми?

Энг Буюк Муваффақиятнинг биринчи қоидаси куннинг бир бўлагига яшашимизга ҳар доим бу ерда ҳозир бўлишингизга ўргатади. Бир қараганда бу оддий, аммо тажрибангиздан билиб олдингизки, уни бажариш анча қийин. Фикрлар узлуксиз ўтмишдан келажакка “сакрайди” ва у ердан биз ҳали бошдан ўтказмаган ёки ўтказган кечинмаларни олиб келади. Хоҳ ижобий бўлсин, хоҳ салбий бўлсин, кечинмалар ҳар доим руҳга ортиқча юк бўлади. Қандайдир кечинмаларга берилдикми, қувватимиз сарф бўлади. Бироқ агар туйғуларимиз ҳозирги аҳволга дахлдор бўлса, бу бошқа гап, борди-ю, улар ўтмишдан ё келажакдан келётган бўлса, бу бошқа гап. Кечинмалар юкидан онгингизни муттасил тозалаб борсангизгина қутула оласиз. Бу мураккаб вазифани бажаришда сизга аффирмациялар ва еттинчи қонда амалиётлари ёрдам беради.

Машқ

“Онгни тозалаш”

Ҳар иш куни охирида онгни тозалаш бўйича ушбу машқ-мувоқабани бажаринг. У бор-йўғи ярим соат вақтингизни олади, холос. Сиз танҳо қолишингиз керак. Телефонни учуриб қўйинг: бу пайтда сизни ҳеч ким безовта қилмасин. Хона ёруғлиги муътадил бўлсин. Қўлда бошқариладиган стол лампаси бўлса, яна яхши. Гавда ҳолати — ўтирибсиз. Ўзингизга қулай ҳолатни танланг.

Кузларингизни юминг ва ўн марта чуқур-чуқур нафас олинг. Нафас олганда ҳаво қуёш томир агрофига келётганини тасаввур этинг. Нафас чиқарганда унга онгингиз билан таъсир қилаётганингизни тасаввур қилинг. Гуёки томир орқали ўзингизнинг ичингизга “йиқилиб тушасиз” ва кинотеатрда пайдо бўласиз. Рўпарангиздаги

қаерларда бўлгансиз, нималар қилгансиз, кимлар билан кўришгансиз. Барча уйлариңгиз, кечинмалариңгиз, бошингиздан ўтказган ҳамма-ҳамма нарсалар... Фараз қилингики, сиз сувли тўппончани олиб, экранга сув сачратасиз. Унга бориб тушган сув манзарани ювиб юборади. Қиёфалар рангли доғларга айланиб, пастга оқиб тушади. Биргина оппоқ экран қолади. Шу ерда мувоқабани

тугатса бўлади — “қайтиш” йули билан қуёш ўрилмасидан чиқасиз, ўн марта нафас оласиз ва кўзингизни очасиз. Агар хоҳласангиз, экранга янги фильмни “қўйиб юбора” оласиз, унда нималарни орзу қилсангиз — шулар ёки ҳозирги вазиятни ўзгартиришни қандай режалаштираётганингиз кўринади.

Аффирмация

“Ўтмишни унут ва ўз келажагинг ташвишини Тангрига қўйиб бер”

Йиллар давомида тўпланиб қолган ўтмишнинг қайгули хотираларини ювиб юбор. Унинг чирик ичак-чавоқлари вақти келиб заҳарлайди, шу боис улардан вақтида қутул. Унутиш қобилияти — иллат эмас, балки фазилатлардан бири.

Билгилки, хато ва истақларга тўла, сенга кўз ёши ва азоб тортиқ қилган кечаги кун ҳаётингдан абадий кетди ва ортиқ сенга ҳеч қанақа зарар етказмайди. Уларни ўйлаб шунча куйганинг етар! Шу нарсага амин бўлгинки, тагин қуёш чиқмагунча эртаги кун учун ҳеч нарса қилолмайсан. Ҳаётингдаги мавжуд ҳамма нарса, ўз хоҳишинг ила ўзгартиришга қодирлигинг — ҳамма-ҳаммаси милларни ўз соатингга қараб бурашингдан бошқа нарса эмас. Келмасидан олдин мусибатини кутиш — телбалик! Ҳеч нарса содир бўлмаслиги мумкин деган гапни хаёлингга келтирма. Фақат ҳозирнинг ташвишини қил. Келажақдаги омадсизликлардан ташвишланиш уни икки карра бошдан кечиринг демек.

Ўтмишни унут ва келажагинг ташвишини Тангрига қўйиб бер — бу ишни сендан кўра У қўйилмақом қилиб бажаради.

Ҳафталик муроқабани сизга онгни яқин ўтмишдаги салбий кечинмалардан тозалашда ёрдам беради. Аммо бу кифоя эмас. Онгингиз замирига назар ташлашингиз ва уни умрингиз давомида тўпланиб қолган ҳамма нарсдан халос қилишингиз керак. Бу бир марта қилинадиган иш, аммо бунга озмунча вақтингиз кетмайди. Бунинг учун бутун кунни танлайсиз. Навбатдаги машқ — энг мураккаб машқлардан бири. У инсон руҳиятига катта юк ҳисобланади, шу боис унга олдиндан тайёрланинг. Бу

машқ — шунчаки хотирлаш эмас. У ҳиндулар айтганидек, шуурни ноқулай қилмишлардан тозалайди. Машқ бир одам ўзи бажаришга мўлжалланган, аммо ёнингизда сиз ишонадиган яна бир одам бўлиши шарт. У нариги хонада турса ҳам бўлаверади. Ҳар эҳтимолга қарши ичимлик суви ҳам келтириб қўйинг — машқ давомида қизишиб кетишингиз мумкин.

Аммо бу машқни юзаки бажарманг. Бунга ич-ичингиздан тайёр бўлмогингиз керак. Бошланишига чигилёзди учун муроқаба машқини бажаришингиз мумкин, шунда фикрингиз бир жойга тўпланади, шуурингиз эса яқин ўтмишдаги манзаралардан халос бўлади.

Машқ

“Қилмишлардан покланиш”

Тоза варақ ва ручка олинг. 1 рақамини қўйиб, ёзинг:

1. Вайсақилик ва оғзи бузуқлик

Энди болалигингиздан бошлаб, бугун ҳаётингизни эслай бошланг. Ҳеч нарса ҳақида суҳбатлашиш, яъни “сафсата сотиш” сизга ёқадими? Бунга фақат узоқ-узоқ телефон суҳбатлари ва гурунгдаги латифабозликларгина эмас, балки ўзингизнинг “сўзамоллигингиз”ни кўрсатиб қўйиш учун гапларни бураб гапиришларингиз ҳам, аввалига “аския” қилиб, ортидан ўзингизни сипо тутиб айтган сўзларингиз ҳам киради. Ёки аксинча, кимнингдир “оғзига уриб”, бошқаларни ноқулай аҳволга солиб қўясиз. Мабодо “ачитиб гапириш”ни истасангиз, беадаб сўзлардан чивин чаққанчалик таъсирланмаган ҳолларингизни эсланг. Кўпроқ нарсаларни эсланг, бу хотиралар жуда эскилигига эътибор берманг. Эслашга ортиқ ҳеч нарса қолмаганда, биринчи банд тагидан чизиқ тортинг-да, ўзингизга ўзингиз денг:

БУНДАН КЕЙИН ҲЕЧ ҚАЧОН БЕКОРЧИ ГАПЛАРНИ БИЛМАСЛИГИНИ, ХУШБАХОШЛИК ҚИЛМАКЛИГИНИ, ТИЛИМГА ЭРК БЕРМАЙМАН. ЁМОН СЎЗЛАР БИЛАН ЎЗИМНИ ВА АТРОФДАГИЛАРНИ ОРТИҚ ҲЕЧ ҚАЧОН ТАҲҚИРЛАМАЙМАН.

Балки сиз маҳмадоналик ва ҳақоратомуз сўзларни оғир жиноят деб билмасиз? Биз айтган барча гаплар ҳеч қачон гойиб бўлмаслигини биласизми? Улар бизнинг қувват майдонимизда қолади. Агар бу сўзлар

савоб ишларга йўлланмаса, улар қувватимизни булгайди. Бекорчи, бемаъни, ҳеч нарсага арзимайдиган ва ҳеч нарсага мўлжалланмаган сўзлар, барча энг ҳаётий муҳим тушунчаларни камситувчи ҳақоратлар — булар бари қувватингизда ахлат уюми пайдо қилади ва борлигингизни заҳарлайди. Шу боис Парвардигори оламдан шундай сўзларни сиз ирод қилган барча ҳолатлар учун кечиришини илтижо қилинг. Бундан кейин зинҳор бундай қилманг. Бу бошқа бандларга ҳам тааллуқли.

2. Ёлгон

Қачонлардир алдаганмисиз? Болаликда ўқитувчиларга, ота-оналарингизга, тенгқурларингизга ёлгон сўзлаганмисиз? Мақтанчоқлик қилганмисиз, қуруқ ваъдалар берганмисиз? Ҳаммасини эсланг-да, иккинчи банд тагидан чизик тортинг ва бундай денг:

ЭНДИ БУНДАН БУ ЁГИГА ҲЕЧ КИМНИ АЛДАМАЙМАН ВА ҚУРУҚ ВАЪДАЛАР БЕРМАЙМАН.

3. Қоралаш ва тўхмат

“Бир иши” учун ёки шунчаки сизга ёқмаган одам бўлгани учун бирон кишини қоралаганмисиз? Бирон наф олиш ёки ўч олиш учун бировлар устидан магзава ағдарганмисиз? Ҳаммасини эсланг-да, учинчи банд тагидан чизик тортинг ва бундай денг:

НИМА ИШ ҚИЛГАН БУЛМАСИН, ҲЕЧ ҚАЧОН БИРОВНИ ЁМОНЛАМАЙМАН. МЕН ХУДО ЭМАСМАН ВА БОШҚАЛАР КЎНГЛИДА НЕЛАР КЕЧАЁТГАНИНИ БИЛМАЙМАН. ҲЕЧ ҚАЧОН БИРОВГА ТУҲМАТ ҚИЛМАЙМАН.

4. Мечкайлик, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик

Қоринни тўқлаш учун эмас, балки таъминоти билиш учунгина овқат ейишни ёқтирганмисиз? Спиртли ичимликларни ҳаддан зиёд кўп ичганмисиз?

Бундай ҳолатларни эсланг-да, тўртинчи банд тагидан чизик тортинг ва бундай денг:

БУНДАН БУ ЁГИГА ЛАЗЗАТ КЕТИДАН ҚУВМАЙМАН ВА БУРНИМДАН БУЛОҚ БУЛИБ ЧИҚҚУНЧА ОВҚАТЛАНМАЙМАН. УМУМАН СПИРТЛИ ИЧИМЛИК ИЧМАЙМАН.

5. Танбаллик ва бекорчилик

Болалигингизда ва катта бўлганингизда тез-тез дангасалик қилганмисиз? Ишни бажаришда вақтни чўзишга интилганмисиз ёки ўзингизни ишлаётгандай қилиб курсатганмисиз? Ёхуд бошқаларни ўзингизнинг мажбуриятингизни бажаришга мажбурлаганмисиз?

Ҳаммасини эсланг-да, бешинчи банд тагидан чизиқ тортинг ва бундай денг:

БУНДАН КЕЙИН ДАНГАСАЛИК ҚИЛМАЙМАН, ИШ ҚИЛГАНИМДА ВАҚТНИ ЧЎЗМАЙМАН, ЎЗ ИШИМНИ ПУХТАЛИК БИЛАН ВАҚТИДА БАЖАРАМАН. ҲЕЧ КИМ ҲЕЧ ҚАЧОН МЕН УЧУН ИШЛАМАЙДИ, БУНДАН БУЁН ҲАММАСИНИ ЎЗИМ БАЖАРАМАН.

6. Ўғрилик

Ўзгалар бойлигини ўзлаштиришнинг ўзигина ўғриликка кирмайди. Ўғрилик — бу болалиқда бировдан кўчириб ёзиш ҳамдир, бировлар гоёсини ўғирлаш ҳамдир, бажарилмаган иш учун олинган маош ҳамдир. Нақлиётда бепул юриш, “шаҳарлараро” симда иш жойидаги телефонда суҳбатлашиш — буларнинг бари ўғрилик. Текинга берилган ҳар қандай нарса — бу ҳам ўғрилик. Шундай ҳолларни эсланг ва олтинчи банд тагидан чизиқ тортиб, бундай денг:

БУНДАН КЕЙИН ҲЕЧ КИМНИНГ БУЎМИДАН, ГОЯЛАРИДАН, ПУЛИДАН, ИМКОНИАТЛАРИДАН ФОЙДАЛАНМАЙМАН, БУНИНГ УЧУН ЭГАСИДАН РУХСАТ ОЛАМАН ЁКИ ЎЗИМ ИШЛАБ ТОПАМАН. ҲЕЧ ҚАЧОН ЎҒРИЛИК ҚИЛМАЙМАН.

7. Пулга ўчлик ва хасислик

Пулга ўчмисиз? Ўзингизни бисотингиздагини бой бермай туриб ҳаётдан имкон борича юлиб оладиган одам деб биласизми? Қачон бўлмасин, яқинингиздан пулингизни алаппмисиз: барчасини эслаб, еттинчи банд тагидан чизиқ тортинг ва айтинг:

БУНДАН КЕЙИН ПУЛГА ЎЧЛИК ҚИЛМАЙМАН. ПУЛ — ДУНЁНИ ЯХШИЛАШ ВА ОДАМНИ БАХТЛИ ҚИЛИШ УЧУН ЭНГ ЯХШИ ВОСИТА. БИРОҚ АГАР ПУЛ БУНИ АМАЛГА ОШИРМАСА, У ҚУРУҚ ҚОБОЗДАН БОШҚА ҲЕЧ НИМА ЭМАС. БУНДАН КЕЙИН ЯҚИН ОДАМИМГА ЁРДАМ БЕРИШ УЧУН ПУЛИМНИ ҚИЗГАНМАЙМАН.

8. Пора бериб сотиб олиш ва порахурлик

Кимгадир, қачондир пора берганмисиз? Совгалар ёрдамида бошқа одамларнинг обрўсидан фойдаланишга ҳаракат қилганмисиз? Бусиз ҳам бажаришингиз керак бўлган иш учун пора, совгалар олганмисиз? Барини эсланг, саккизинчи банд тагидан чизиқ тортинг-да, айтинг:

БУНДАН КЕЙИН ПОРА ОЛМАГАЙМИ БЎЛСИН. АГАР БИРОВГА СОВГА ҚИЛМОҚЧИ БЎЛСАМ, ХОЛИСОНА СОВГА ҚИЛАМАН, ЗИНҲОР ЭВАЗИГА БИР НАРСА ОЛИШ УЧУН БУНДАЙ ҚИЛМАЙМАН. ҲЕЧ ҚАЧОН ҚИЛГАН ИШИМГА ЯРАШАСИДАН ОРТИҚ ҲАҚ ОЛМАЙМАН.

9. Ҳасад

Қачондир кимгадир ҳасад қилганмисиз? Бир нарсани эсда тутинг: Ҳасад — бу бошқа одамда бўлган нарсага эга бўлишни истаганингиздангина иборат эмас. Кимдир сизда йўқ нарсасини йўқотганида “Ажаб бўпти!” деб айтган сўзингизда ҳам намоён бўлади. Эсланг ва тўққизинчи банд тагидан чизиқ тортинг, кейин айтинг:

БУНДАН КЕЙИН ҲЕЧ КИМГА ҲАСАД ҚИЛМАЙМАН. КИМДИР МЕНДА ЙЎҚ НАРСАГА ЭГА БЎЛГАНИДА ҲЕЧ ҚАЧОН ЖАҲЛИМ ЧИҚМАЙДИ. ҲЕЧ ҚАЧОН БИРОВЛАР ЙЎҚОТГАНИДА “АЖАБ БЎПТИ!” ДЕМАЙМАН.

10. Гурур

Гурур ижобий фазилят ҳисобланади. Аммо барча инсоний иллатларга айнан гурур сабаб бўлади. Лоақал ўзингиздан гурурланганингизда қанчалик мураккаб ҳолга тушиб қолганингизни эсланг-а, чунки гурур кўп қирралидир. У шахсий нафсоният туйғуси бўлиб ҳам, ўзини ўзи ҳурмат қилиши ёки виждон бурчи сифатида намоён бўлиши мумкин. Гурур доимий тарзда ўзининг кимлигини кўрсатиб қўйиш хоҳишида ўз ифодасини топади. Ўзингизнинг ким эканингизни кўрсатиб қўймоқчи бўлганингизни эсланг-да, ўнинчи банд тагидан чизиқ тортинг, сўнг айтинг:

БУНДАН КЕЙИН ГУРУРЛАНМАЙМАН. МЕН АТРОФ-ДАГИ ОДАМЛАРДАН ОРТИҚ ҲАМ, КАМ ҲАМ ЭМАСМАН. МЕНИНГ ЎЗ ЙЎЛИМ БОР, БАРЧА ЯҚИНЛАРИМ КА-

БИ МЕН ҲАМ ЎЗИГА ХОСМАН. ЎЗИГА ХОСЛИГИМ, ИСТЕЪДОДИМ, ЮТУГИМ ҚУВОЛЧ КЕЛТИРИШИ, ДУНЁНИ КЎРКАМЛАШТИРМОҒИ КЕРАК. АММО БУ ГУРУРЛАНИШГА АРЗИМАЙДИ, ЧУНКИ ДУНЁДАГИ ҲАММА НАРСАНИНГ ЎЗ ВАЗИФАСИ, ЎРНИ БОР.

11. Газаб ва асабийлашиш

Бетоқат бўлиб асабийлашганмисиз? Бировдан ёки бир нарсадан газабланганмисиз? Сукиб, бировни хўрлаганмисиз? Бировга қўл кўтарганмисиз? Ўзингизни йўқотиб, қарганганмисиз? Ҳаммасини эсланг-да, ун биринчи банд тагидан чиқиқ тортинг ва бундай денг:

БУНДАН КЕЙИН БИРОВГА ЁКИ МАВЖУД АҲВОЛГА ҒАЗАБИМНИ ЁҒДИРМАЙМАН. СУЗ Ё ҲАРАКАТ БИЛАН БИРОВГА ОЗОР БЕРМАЙМАН. БУНДАН КЕЙИН ЎЗИМНИ ЙЎҚОТМАЙМАН.

12. Кек сақлаш

Бошқа одамлар сизга қилган барча ёмонликни эсланг. Бу ҳолатларни кинотасмадаги кадрлар кўринишида тасаввур қилинг. Уларни фотосурат ёки тўхтатилган кино кадрдек кўз олдингизга келтиринг. Худди ҳаво пуфагидек ҳар бир кадр шаффоф қобиққа муҳрлангандек тасаввур қилинг. Сиз пуфакка пуфлаб дам солаяпсиз, пуфак осмонга кўтарилади. Кейин ун иккинчи банд тагидан чиқиқ тортинг ва айтинг:

БУНДАН КЕЙИН МЕНГА ҚИЛГАН ЁМОНЛИКЛАРИ УЧУН ОДАМЛАРГА КЕК САҚЛАМАЙМАН. МЕН ҲАММАСИНИ КЕЧИРИБ ЮБОРАМАН.

13. Багритошлик ва қаҳр

Багритошлик ва қаҳр ўлдиради, деган экан. Агар шундай бўлса, биз барчамиз қотил эканмиз. Биз бир-биримизни ўлдирамиз — ўзимизнинг лоқайдлигимиз, ҳиссизлигимиз, аччиқ тилимиз ёки ичи қоралигимиз билан ўлдирамиз. Бир одамнинг лоқайдлиги катта зарар етказмасдир, бироқ ҳар ким лоқайдлик кўрсатаверса, охири фожиа билан тугайди. Ҳеч бир мусибатзада ёнидан бепарво ўтиб кетган эдимми,

деб ўзингиздан сўраб кўринг. Биров ёрдам сўраганда йўқ деганмисиз? Бировлар алам-изтиробни ва қайғусига беғам қараб турганмисиз? Ҳаммасини эсланг-да, ўн тўрттинчи банд тагидан чизиқ тортинг ва айттинг:

БУНДАН КЕЙИН БИРОВЛАР ҚАЙҒУСИГА БЕПАРВО БЎЛМАЙМАН. БИРОВНИНГ ЁРДАМ СЎРАШИНИ БЕ-ЭЪТИБОР ҚОЛДИРМАЙМАН. ҚЎЛИМДАН КЕЛГАН ЁРДАМНИ АЯМАЙМАН. ҲЕЧ БЎЛМАГАНДА, КЎНГИЛ СЎРАЙМАН. ҲЕЧ КИМДАН ШУГИНА ҚИММАТИМНИ АЯМАЙМАН. БУНДАН КЕЙИН ЛОҚАЙДЛИК КЎРСАТИБ, ҚОТИЛЛИККА ИМКОН ТУҒДИРИБ ҚЎЙМАЙМАН

Барча ўн уч бандни ишлаб чиққач, ёзган варагингиздан самолётча ясанг-да, деразани очиб, уни осмонга отинг. Тасаввур қилингки, сиз ўз ўтмишингизни ҳавога учириб юбордингиз. У энди сизни безовта қилмайди.

Аффирмация

“Ҳаётнинг энг буюк фароғатлари сенинг ўзингда яширин”

Чақалоқлик вақтингдан буён жуда ҳам ўзгариб кетгансан. Сен бу дунёга бир ўзинг келган эдинг, аммо йиллар оша бисотингда шунчалик кўп ризқ-рўз юки тупланиб қолганки, энди ундан баҳраманда бўлиш учун ўзинг нима қилишингни билмай келаяпсан. Ҳаёт бўйлаб қилган ёқимли саёҳатинг энди ўзингга азоб бўлиб қайтмоқда. Бугундан бошлаб юкингни енгиллатиш гамида бўл. Билганики, инсоннинг бойлиги у нима топгани билан эмас, балки у ҳеч нарчасиз ҳам ўзини бой ҳисоблаши билан улчанади. Ҳаётнинг энг улуғ неъматлари сенинг ўзингдadir ёки сен эришадиган ютуқлардadir. Кузингни очсанг, ҳақиқатни кўрасан — ўзингга ердаги хазиналарни қидирма.

МУҲАББАТ, ХОТИРЖАМЛИК ВА БАХТ — БУЛАР БЕБАҲО БОЙЛИК БУЛИБ, ЕР ЁКИ ТАНГАДАН ФАРҚЛИ УЛАРОҚ, УЛАРНИНГ ҚИММАТИ ВАҚТ УТГАН САЙИН ОРТИБ БОРАВЕРАДИ.

Ўтмишингни тозалаш машқи — бу бор-йўғи бошланиши, холос. Кўплаб ёмон сифатлар бизда шунчалик иддиз

отганки, улар оддий нарсалардек бўлиб қолган. Улардан дафъатан қутулишнинг иложи йўқ. Шу сифатлар ичида ҳасад — энг хатарлиси. У кишан мисолидир — одамни олга қадам босгани қўймайди.

Машқ

“Кимга ҳасад қиласиз?”

Ён дафтарингизнинг тоза варағига ўзингиз ҳасад қиладиган барча одамларнинг исми-шарифларини ёзинг. Эсингизда бўлсин, бошқаларда бор нарсанинг сизда бўлишини хоҳлашингизгина ҳасад пайдо қилмайди, бировларнинг йўқотганидан суюнишингиз ёки бировлар мусибатидан кулишингизда ҳам ҳасад намён бўлади.

Ҳар бир исм рўпарасига айнап нимага ҳасад қилишингизни ёзинг. Ҳасадингизни келтирган нарсани иложи борича аниқ тасаввур этинг. У сизники эканини кўз одингизга келтиринг.

Аффирмация

“Озига қаноат қилган одам бойдир”

Олтин, шойи ва қасрларга эга бўла туриб, ҳар доим ўзингда буладн деб ўйлаган бахтни йўқотганингда бу бойликлардан не наф? Пул ва мулк ҳақидаги сенга шодлик келтирадиган фикр — дунёдаги энг катта хато. Агар бойлик бисотиингнинг асосий қисмини ташкил этса, демак, сен фирт қашшоқсан ва эшак каби олтин тўла халтани ўла-ўлгунча кутариб юраверасан. Сени қуршаб турган зарур нарсалардан, сени ифлослантирган лаззатлардан нариги дунёга ҳеч нима олиб кетолмайсан. Бойликни уйишга истамай кирит, аммо юрагинга дохил бўлишга йўл қўйма. Бойга ва унинг мол-мулкларига ҳавас қил. Унинг юми сенга ҳам, эгасининг ўзига ҳам огирлик қилади. Бойликка эга бўлиш илинжида соғлигингни, хотиржамлигингни, номусингни, меҳрингни, тинчингни ва виждонингни қурбон қилма. Сенга керакли бўлмаган нарсалар учун тулов жуда катта бўлади, хаддан ташқари кўп нарса йўқотасан. Иложи борича ҳаётигини жўнлаштир. Озига қаноат қилган одам чинакам бойдир.

Машқ

“Ҳасадингиз учун кечирим сўранг”

Сиз ҳасад қиладиган одамлар рўйхатига қайтинг. Ҳар бир исмни овоз чиқариб ўқинг ва бу одамдаги қандай нарсага ҳавасингиз келганини ҳам овоз чиқариб айтинг. Кейин кўзингизни юминг ва ўзингиздаги энг қимматли нарсани шу одамга тақдим этишингизни тасаввур қилинг. Совгани бериб, бундай денг:

Мен сени яхши кўраман. Бахтли бўлишингни чин дилдан истайман. Ҳасад қилганим учун мени кечир.

Ҳар бир исм ва ҳар бир буюмни шу тариқа тасаввур қилинг.

Аффирмация

“Мен ўз иллатларим ва одатларимга баҳо бераман”

Энди куриб турибманки, дунё бир бозор экан, ундаги ҳар бир нарса ўз баҳосига эга экан ва мен нима бўлмасин бойликми, эркми, ҳалолликми ёки билимми — вақтим, меҳнатим ва топқирлигим билан сотиб олар эканман, ўз қарорим борасида изчил бўлишим керак. Мен ўзимни бир буюмни олиб, иккинчиси йўғидан афсус қиладиган гўдақдек тутишим керак эмас. Чунки бутун умрим мобайнида акс этувчи мана шу кундалик ишларни йўққа чиқариш осон эмас, бундан кейин оғир меҳнатим эвазига ҳеч қачон қадрсизланмайдиган нарса сотиб олганимга ишончим комил. Менга бундай ишонч тақдим этадиган ягона нарса — бу яшаб утилган кунга кечқурун бериладиган баҳо. Шунинг учун ҳам ҳар кунни шомда утган кун ишларини таҳлил қиламан. Менинг иллатларим ва ёмон қилиқларимдан энг ёмонлари ҳар кунни баҳоланиши туфайли заиф тортади. Шундан кейин ҳар доим қанчалик кўнглим тинч ва енгил ухлашимни кўрсангиз эди!

Ҳар бир кун бизга олам-жаҳон янгиликлар олиб келади, аммо шулардан озгина қисми биз учун фойдали бўлади. Инсон устига босиб тушган ахборот девори унинг турли кечими ва ҳолатларни бошдан кечирингга мажбур этади ва турли хоҳишлар пайдо қиладди. Бу хоҳиш-истаклар инсонни ҳар кўйга солади, асосий вазифага фикрни бўлмоқ учун ҳар кунни кечқурун қўйидаги икки машқни бажаринг.

Машқ

“Хоҳишлар кўнглимда нелар пайдо қилмайди”

Бугунги кун кўнглингиздаги қандайдир хоҳиш ё интилишдан келиб чиққан янги ахборотни муфассал ёзиб чиқинг. Бу ахборотни сиз ҳамкасбларингиздан (масалан, кимдир янги компьютер сотиб олгани ҳақида), рекламадан ёки янгиликлардан олган бўлишингиз мумкин. Аммо сизда алақаёққа қочиб кетиш, нимадир қилиш, нимадир сотиб олиш хоҳишини тугдирган ахборотнигина кўчириб ёзинг. У мана бундай қиёфа касб этиши керак:

1. Дустим янги автомобилда келди — менинг ҳам янги машина сотиб олгим келди.

2. Телевизордан кўп хизматли янги мобиль коммуника-торни кўрсатишди — менда уни сотиб олиш истаги пайдо бўлди.

3. Журналда услубий реклама кўрдим — ўзимга ре-лама қилинаётган маҳсулотни сотиб олишим керак деб ўйладим.

Рўйхат тайёр бўлгандан кейин ҳар бир банд устида яхшилаб ўйлаб кўринг ва ҳар бирининг қаршисига “+” ёки “-” белгиларини қўйиб чиқинг, бу буюм сизга ҳақиқатан керакми ёки бу сизнинг хом хаёлингиз экапини билдириб туради. Бу ни қилиб бўлингач, кейинги маниқни бажаришга киришинг.

Аффирмация

“Ҳеч нарса менинг адолат тарозимдан тушиб қолмайди”

Энг Буюк Муваффақият қондалари ёрдамида мени чўққиларга олиб чиқадиган йўлни йўқотиб қўймаслигим учун харига олиб, ҳар бир янги кунни кутиб ола бошладим.

Қийинчиликларини қўл билан ўлчаيمان ва орттирган яхши одатларимдан мана шу сўнггиси кўнглимга бугуннинг кундалигини ва эртанги куннинг дарслигини ёзиб қўяди. Ҳар кунни кечқурун ўтган кун ишларини таҳлил қиламан. Кечқурун шамши рўйрибди, ашаб ўтилаган куннинг ҳар бир соатидаги сўзлар ва ишлар кўриниши ўтказаман, менинг адолат тарозимдан ҳеч нарса тушиб қолмайди, зеро ўзимга

танбёҳ ва ўзимни кечирини ҳуқуқига эга бўла туриб, нима учун хатоларим олдида қўрққанимдан зир титрашим керак экан? Эҳтимол, баъзи жойларда сал кескинроқ йўл тутгандирман, ўзимни қўлга олишим ва ўз фикрларимни айтишим мумкин бўлгандир, зеро у юрагимни яралаб, зарар келтиргандир. Унда ҳақиқат бўлса бордир, аммо ҳақиқатни ҳам жойида айтилса яхши-да. Мен тилимни тийиб туришим лозим эди, зеро баҳс эмас, ҳаммасидан ҳақиқат афзал. Мен аҳмоқона йўл тутдим, аммо бу бошқа такрорланмайдн.

Машқ

"Қонхур хоҳишлардан халос бул"

Қаршисига "–" белгиси қўйилган бандларни қайта ўқиб чиқинг. Уларни устидан чизиб ташлашингиз мумкин: сиз уларни ўчириб юборгансиз ва бу орзулар миянгишнинг бир четини бекорга банд қилиб ётмайди. "+" белгисига қайтишг. Бу — қонхур истаклар. Бировда у тез-тез пайдо бўлмайди, аммо кимдир унинг қўлида шунчаки тутқун бўлиб қолган. Бундай ўткинчи хоҳишлар мақсадга айланганда унга етишмоқ учун куч ва маблағлар сарф бўлади, улар энг асосий мақсадни тўсиб қўяди. Бундай хоҳишларга эрк бердингизми, сизнинг Энг Буюк Муваффақиятингиз қаттиқ хавф-хатар остида қолади. Шу бонс бугун пайдо бўлган ва сиз бажармоқчи бўлган хоҳишларни яна бир карра кўриб чиқинг. Қўйидаги мувоқаблага берилиб, улардан воз кечинг. Ўрнашиб ўтириб олнинг, кўзларингизни юминг ва исталган нарсани олганингизни тасаввур қилинг, аммо у энди сизга керак эмас. Масалан, сиз энг янги коммуникатор олмақчи эдингиз, чунки (ўзингиз хоҳлагандек) бу нарса табиатингизга синиолик бағишларди. Энди фараз қилишгки, бу коммуникаторни сизга дунёдаги энг катта ярамас деб билган одамнингиз ҳады қилаяпти. Фараз қилишгки, у коммуникаторни сиз фикрларини муҳим деб биллашингиз одамлар ҳузурда ниъом қиламоқда. Бу одамдан совгани қабул қилиб олмақ — обрўйингиз битта қолмай тўкилди дегани, унга қўшилиб, номингиз ҳам ёмонга чиқди. Хўш, сизга шу "номус" буюми керакми?

Аффирмация

"Ҳозирнинг ўзидаёқ омадли бўла бошлайман"

Тажриба — инсоният ўз телбалиги ёки гамларини доим шундай атаб келган. Аммо бу шундай бўлиши шарт дегани эмас. Борди-ю, уларни чиқариб олишга хоҳишим етарли бўлса, бугунги сабоқлар яхши ҳаёт учун эртага асос бўла олади, бундай хоҳиш эса менда йўқ эмас. Мен ҳар доим кечқурун утган куннинг ишларини таҳлил қиламан. Ўз қилмишларимни баҳолайман ҳам, қонхўр душманим қилгани каби ўзимга қарайман ҳам ва ўзимнинг энг яхши дўстимга айланаман. Ҳозирнинг ўзидаёқ ҳозир бўладиган одамга айлана бошлайман. Майли, қоронги тушса туша қолсин, бироқ токи яшалган кун воқеаларини тула кўриқдан утказмагунча кўзимга уйқу инмайди.

Машқ

"Бугун менда нима ўзгарди?"

Ҳар куннинг охирида, кундалик режаларингизни кўриб чиққандан кейин тоза ён дафтарингизни очинг ва кўйидаги саволларга ёзма равишда жавоб беринг:

- Бугун қанақа камчиликни тузатдим?
- Қандай ёмон майл қаршилиқ кўрсатди?
- Қайсиларини тажриба билан бартараф этдим?
- Қандай яхши сифатга эга бўлдим?
- Тамомлашим лозим бўлганларнинг қайсилари тамомланмай қолди?
- Қилганларимдан қайси бирини янада яхшироқ қилса бўларди?
- Куши ўзимни аямай утказдимми?
- Тонгни харита ва мақсад билан қарши олдимми?
- Учратган одамларнинг барчаси кунглимга хуш ёқ-ди?
- Тик туришга мадорим қолмаганда олдинга яна бир одим ташлашга ҳаракат қилдимми?
- Омадни қарши олишга тайёр эдимми?
- Ҳар бир қийинчиликда яхшилик уругини қидирдимми?
- Ҳаёт ва нафратга жавобан жўлмайиб қарадимми?
- Мақсадга егишда қатъий тура олдимми?

Аффирмация

"Бугунги иш эртангисидан афзал бўлади"

Бу ҳаётда башарият ҳали баҳраманда бўладиган буюк шодликлардан бири қўл урган барча ишни жон-жаҳдинг билан қилишни англашдан келиб чиқади. Қилган меҳнатингга кўз югуртирганингда ва униг ҳар бир қисми, ҳар бир бўлаги тугал эканини ва аниқлиги мана мен деб турганини кўрганингда алоҳида қониқиш ва алоҳида гурурни, ярим йўлда ишини улда-жўлда ташлаб кетган одамга ёт бўлган туйғуларни ҳис қиласан. Бошлаган ишни иложи борича яхши тугаллашга бўлган айнан шу интилиш ҳар қандай ишни санъатга айлантиради. Шундайин муносиб тарзда бажарилган энг жун вазифа буюк ютуққа айланади. Бугунги иш эртангисидан афзал бўлади. Бошқача бўлиши мумкин эмас. Таҳлил ва баҳодан кейин яхши томонга узгартиш бўлади. Ҳар ким бугун кечагидан донороқ бўлиши керак. Ҳаётимнинг менга уни фахр ва қониқиш ила яшашимга ёрдам берувчи ушбу ҳар кунги таҳлилдан кўра фойдалироқ нима бўлиши мумкин? Энди куним ҳеч қачон кун ботиши биланоқ тамом бўлмайди. Мени яна бир муҳим иш кутиб турибди. Мен ҳар оқшом ўтган куннинг ишларини таҳлил қиламан.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ САККИЗИНЧИ ҚОИДАСИ

КЕЧИКИШИНГИЗ МУМКИНЛИГИ ҲАҚИДА ҲАР
ДОИМ ЭСЛАНГ. ҲАР БИР КУНИНГИЗНИ ВА ҲАР БИР
ОДАМНИ ЮРАҚДАН СЕВИБ ҚАРШИ ОЛИНГ.

Аффирмация

"Бойликни ҳеч кимдан қизганманг"

Бутундан бошлаб ҳар бир одамга, дўстга ё душманга, таниш ё нотанишга гўё у ярим тунда ўлиб қоладигандек муомала қилинг. Майда-чуйда нарсалардан ҳеч қачон ор қилманг. Айни ҳолларда қўлдан келганча қўшимча саъй-ҳаракатлар қилишни, бир неча ортиқча дақиқани, мақтов ёки миннатдорчилик сўзларини қизганманг. Узоқ ва оғир иш учун ўзингизни ва бошқаларни муносиб тарзда

тақдирлаб туринг. Хоҳ маънавий, хоҳ моддий бўлсин, ҳеч кимдан бойликни аяманг.

Бу қонда маънавий комилликни кўзда тутати. Шунинг учун ҳам бу бобнинг барча машқ ва аффирмациялари аввало инсоннинг маънавий юксалишига қаратилган.

Машқ

"Ўзга сайёраликнинг нигоҳи"

Ушбу машқни ҳеч ким билан муносабатда бўлмаган ва ҳеч нарса билан шугулланмаган вақтда бажаринг. Унинг учун ёлғизлик талаб этилмайди. Танаффуслар ёки саёҳатлар вақтидан фойдаланишингиз мумкин. Ишдан бир-икки дақиқа узилган ҳолда бу машқни бажарса бўлади.

Кўзларингизни юминг ва уч марта чуқур ва оҳиста нафас олинг, қуёш ўрилмасига диққатингизни жамланг. Кейин кўзларингизни очинг ва атрофга худди энди кўриб тургандек қаранг. Фараз қилингни, бу шунақа бир ўйин: ҳозиргина Ерга учиб келдингиз ва бу янги сайёра яшовчилари билан таниша бошляпсиз. Одамларнинг чеҳрасига ҳайрат ва қизиқиш билан разм солиб қаранг, худди қалбига назар ташлаб ўтгандек бўлинг. Ҳар бир одамда сизга жуда ҳам ёқадиган бир нимани топишга ҳаракат қилинг. Нигоҳ, табассум, овоз оҳанги, жўшқинлик, кийиниш тарзи, ҳазилга мойиллик. Кейин эса ўзингизга бундай денг: бетакрор табассуми учун мен шу одамни севаман. Агар ёнингизда одамлар бўлмаса, нарсаларга қарай бошланг. Бу нарсаларнинг ҳар бири қандайдир фойдали ишни бажаради, сизга ёрдам беради, ҳаётингизни енгилаштиради. Шу амалларни бажарган одамларга "Раҳмат" деинг. Сизга ҳаммаси нисозларчдек эканини бир лаҳза бўлса-да муҳаббат туйғуси пайдо бўлганини ҳис этсангиз — уни мана шу одамга нисор қилинг.

Фараз қилингни, сиз муҳаббатингизни ўз қуёш ўрилмангиз марказидан унинг қуёш ўрилмасига ҳавола қилаянсиз. Агар сиз буюмлар билан иш тутаетган бўлсангиз, бу муҳаббатингизни сизга керакли мана шу буюмни тайёрлаган нотаниш одамларга нисор қилинг.

Аффирмация

“Улим сенга йўлдош бўлса, сен ундан қўрқмаслигинг керак”

Шуни билгилки, ажалнинг қора аждари ҳар доим ёнингда турган бўлади. Доимо умринг абадий эмаслиги ҳақида уйлаб яша. Тақдирнинг қайғули уйини шунақа, аммо шу нарсани тушунганингдагина сен ҳар келаётган куннинг бетакрор гузаллигини чиндан қадрлаш қобилиятига эга бўласан ва тун қоронгусида ҳўнграб йиғлашдан тийнласан.

Дунёга келган кунимизданоқ ўлимга маҳкумиз ва ҳар биримининг ўз вақт-соатимиз бор. Бу ҳақиқатни англа ва бошқа ҳаммаси ўз ўрнида қолсин. Кўзларингни оч ва илгарин сени даҳшатга солган тоғ бор-йўғи чумоли уяси, сени еб-ютиб қўймоқчи булган аждарҳо атиги чивин эканини кўрасан. Ўлим сенга йўлдош бўлса, сен ундан қўрқмаслигинг керак. Ўлимдан қўрққанларнинг барчаси росманасига яшамаяптилар. Уларга ачинмоқ керак. Улим бахти биздан яширин ва абадий ҳаётдагина бахтли бўла олишимизни улар қаёқдан билишсин?

Машқ

“Қалб чирогингни ёқиб қўй”

Бу машқни эрталаб уйдан чиқиб кетаётганингда, кийиниб, отланиб, остонада турганингда бажариш керак. Эшик дастасидан ушланг, хаёлингни қуёш ўрилмасига йўланг. Фараз қилингни, у ерда тугмачали кичик бир фонусча турибди. Тугмачани босасиз ва фонусча чарақлаб ёнади. Бу ботиний нур бўлиб, у ҳар доим сиз билан. Сиз хонадонингдаги шинам оламини тарк этасиз-да, фақат қувончу омадларга эмас, балки изтироб, гам, азоб-уқубатга тўла ташқи оламга чиқиб кетаяпсиз. Фонусчангиз сизга шунинг учун берилганки, токи сиз илиқлик ва нурга муҳтож ҳар қандай инсонни иситиш ва йўлини ёритишингиз керак. Уйдан чиқиб кетаётганингда шуни ўйланг. Кун мобайнида вақт-вақти билан фонусчангизни ёқиб туришни унутманг, токи дунё бир оз илиқроқ ва ёруғроқ бўлсин.

Аффирмация

"Ҳар доим ўлимни эслаб яшашни урган"

Фараз қилки, гуё бугун туңда сен абадий кетишинг керак. Токи ҳолинг бор экан, оиланг билан бирга ўтказишга ваъда берган кунинг учун йиғлаб ол. Ўзингнинг борса келмасга кетаётган муҳаббатинг учун йиғла, кулгинг ва бойлик кетидан чопишларинг устидан шашқатор ёш тўк. Унинг қанчалик мурт бўлишини энди тушунаётгандирсан? Олтининг кимга насиб этади? Оилангга. Аммо сен кетаётган экансан, улар олтинни бошига урадиларми? Дунёнинг ҳеч бир олтини сенинг табассумингни яна бир марта кўрсата олмайди.

Юрагинг урнб турибди экан, кўз ёши тўкиб қол, энди ҳеч қачон гул ифорини ҳидлай олмаслигинг, мусиқа товушидан лаззатланмаслигинг, бировга қайғудош бўломаслигинг, яхши ишлар қиломаслигинг, онангип бориб кўролмаслигинг, баданингга ёпишган дард огригини сезолмаслигинг, орзуларинг энди ҳеч қачон ушалмаслиги учун кўз ёши тўк.

Билгилки, вақт сен ўйлагандан анча илгарилаб кетгандир? Доим ўлимни ўйлаб яшашга ўрган ва ҳеч қачон ундан кўрқма. Зеро, тиригингда ҳам, улигингда ҳам Тангри сен билан бирга.

Машқ

"Душманларингиз кимлар?"

Бу заминда Энг Буюк Муваффақиятга эришиш учун фақат сиз севган ва сизни севганларгагина эмас, балки душманларингизга ҳам муҳаббат ила муносабатда бўлмогингиз керак.

Бу қийин амалиёт, аммо усиз комил инсон бўлиш

Аммо бошланиши учун душманларингиз кимлигини билиб олмоқ керак. Тоза ён дафтарингизга сиз ёқтирмайдиганлар ва душманларингиз исмларини ёзиб чиқинг. Ҳар бир исм тўғрисида уларнинг сизни ёки сизнинг уларни ёмон кўришингиз сабабини кўрсатинг. Бу сабаб пайдо бўлган ҳолатни эсланг. Кейин эса фараз қилингни, ҳолат ўзгарди ва бу одам сизнинг дўстингиз бўлиб қолди!

Башарти араз жуда кучли ва қўлингиздан ҳеч нарса келмайдиган бўлса, бундай қилинг: уша вазиятни яна бир эсга олинг ва бундай йўл тутишга уни нима мажбур қилди экан деб ўйланг. Ўзингизни унинг ўрнига қўйинг ва қандай шароитда мен у қилгандай ишни қилар эдим деб ўйланг. Сиз ўзингизни ҳақ деб билармидингиз ёки аксинча, виждонингиз қийналармиди? Рўйхатдаги барча одамлар ўрнига ўзингизни бир-бир қўйиб кўринг. Ҳар бир исм устида ишлаб олганингиздан кейин навбатдаги машққа ўтинг.

Аффирмация

"Муҳаббат — ҳар қандай ташаббусда муваффақиятнинг бош сирин"

Муҳаббат — ҳар қандай ташаббусда муваффақиятнинг бош сирин. Мушаклар ёрдамида деворларни ағдариш, ҳатто биронта одамнинг ҳаёт риштасини узтиш мумкин, аммо фақат муҳаббатнинг кўринмас кучи қалбни очишга қодир. То шу санъатини эгалламагунимча қисматим шу — бозорда ҳаммолик қилиш, бас. Муҳаббат менинг қуролимга айланади, кимга мурожаат қилмай, ҳеч ким муҳаббат кучига бас келолмайди. Энди мен ҳамма нарсага муҳаббат билан қарайман ва бу менинг янги туғилишим бўлади. Мен танамни иситадиган қуёшни севаман, ёмғирни ҳам севаман, зеро у руҳимни тозалайди. Мен нурни севаман, чунки у менга йўлни кўрсатади, зулматни ҳам севаман, чунки у юлдузларни намоён этади. Мен бахтни қучоқ очиб қарши оламан, зеро у қалбга саховат бахш этади, аммо ғамга ҳам чидайман, чунки у қалб эшигини очади. Мен мукофотни севаман, албатта, аммо ўзимни кўрсатиш имкониятини берган тўсиқларни ҳам қадрлайман.

Мен душманларимни мақтаб гапираман ва улар дўстимга айланадилар, дўстларимни қўлаб-қувватлайман ва улар менинг оғаларимга айланадилар. Мен бирон нарсада қўлаш учун сабаб (баҳона) тошаман, аммо тирноқ остидан кир қидириш менга ёт. Агар бировни қоралаш нияти кўнглимда пайдо бўлса, мен тилимни тияман, аммо мақташ учун томга чиқиб карнай чаламан. Ахир қушлар, шамол, денгиз, бутун табиат ўз Яратувчисига ҳамду санолар айтмайдими? Наҳотки мен уларга ухшаб, ушандай ҳамду

санолар билан унинг бадаларига мурожаат қилолмасам?
Бундан кейин бу ҳақиқатни ёдимда тутаман ва у ҳаётимни
ўзгарттиради.

Машқ

"Душманга қулиб қаранг"

Душманларингиз ва ёқтирмаганларингиз рўяхатини
яна бир ўқиб чиқинг. Ҳар бир исмни овоз чиқариб ўқинг,
қулогингизга қўйиб олинг. Бу одамнинг юзини эслаб
қолинг. Унинг қандай қулишини эсланг, ё кўз оддингизга
келтиринг. Жавобан унга жилмайиб қўйинг. Кейин
осмонга қараб, бундай денг:

*"Мен сени кечираман, фалончи. Сен ҳам кечир. Мен
сени севаман, чунки сен — менинг сингари Фалакнинг
фарзандисан."*

Кейин кўзларингизни юминг ва меҳр-муҳаббат
ёйилмаси кўксингиздан қандай чиқишини ва бу одамни
бағрига олиб қучоқлашини тасаввур қилинг. Уни муҳаб-
батинингиз билан илитинг. Ўзингизга раво кўрган ҳамма
нарсани унга ҳам тиланг: унга ва унинг яқинларига соғлиқ,
оилавий қувонч, ижодий парвозлар, бизнесда омад, яхши
дўстлар. Сизлар жуда яқин эканингизни ҳис этишга
ҳаракат қилинг, чунки сизлар бир нарсани истайсизлар —
бахтни. Бундан кейин уни мусибатларингиз сабабчиси
деб билмасликка сўз беринг. Бундан буён ҳатто хаёлан
ҳам унга ёмонлик қилманг.

Аффирмация

"Мен барча одамларга муҳаббат ила таъсир кўрсатаман"

*Мен ўзимни қандай тутай? Мен барча одамларга
муҳаббат ила таъсир кўрсатаман, ҳар бир одамда
фахрланишга арзийдиган сифатлар бор, гарчи улар юзада
ётмаган бўлса-да. Муҳаббат ила мен шўбха ва нафрат
дворларини ниқитламай, одамлар уларни қалолари
атрофидан тиклаб олганлар, муҳаббат уларнинг жонига
кириб бориши учун мен улар ўрнида кўприклар қураман.*

*Мен иззатталабларни севаман, зеро улар мени
руҳлантиришлари мумкин. Мен омадсизларни севаман,
зеро уларнинг тажрибаси менга сабақ бўлиши мумкин.
Мен шоҳларни севаман, ахир улар ҳам бор-йўғи одам-ку,
мен оддий одамларни севаман, чунки улар беназирдирлар.*

Мен бойларни шунинг учун севаманки, улар озчилик, мен ғарибларни ҳам севаман, сабаби — улар жуда кўп. Мен умидларга тўлиб-тошган ёшларни севаман, кексаларни эса улар бизга стказиб берадиган ҳикматлари учун севаман. Мен гузаларни севаман, ахир уларнинг ҳам кўзлари ғамгин, хунукларни эса кўнгиллари тинчлиги учун севаман.

Машқ

“Одамлар билан фахрларнинг”

Атрофингиздаги одамлар ичидаи ҳар бири билан ўзаро муносабатда бўлганингизда ҳар гал шу амалиётни бажаринг. Бунда у билан суҳбатлашишингиз шарт эмас, ёнида турсангиз етарли. Унга тикилиб қараинг-да, ўзингизча бундай дег: “Фалончи, мен сени ажойиб, дилкаш, меҳрибон одам бўлганинг учун севаман. Менинг дардим ёки эҳтиёжимга сен лаббай деб жавоб берган дамлар кўп бўлгани эсимда. Барча иш ва таъшишларингни йиғиштириб қўйиб, дўстларга ёрдам берганингни бир неча бор кузатганман. Мен сенга ўхшашни истардим. Менга ўз очиқ кўнгилингни ва ғамхўрлигингдан заррачасини бўлса-да инъом эт! Сенинг бу инъомингдан одамлар фаровонлиги йўлида фойдаланаман деб ваъда бераман”.

Кейин бошқа кишига бурилинг, унга қараб қўйинг-да, ўзингизча буцай дег:

“Фалончи, ўз ишингни устаси бўлганинг учун сени севаман. Кимгадир бу иш арзимаган ва ҳаддан ташқари жуи бўлиб кўринар. Аммо арзимаган иш бўлмаслигини мен биламан. Арзимаган одамлар булади. Сенинг ўз ишинга жон-жаҳдинг билан берилишинг мени тўқинлантиради. Мен ҳам сендай ишлашни орзу қиламан. Меҳнат қобилиятингдан лоақал зигирча берсанг-чи! Бу инъомингдан одамларга яхшилик қилишда фойдаланган бўлардим”.

Ўз-ўзидан равшанки, бу гапларни ёнингизда турган одамга инсбатан айтасиз. Бу машқдаги асосий мақсад — хоҳ ботиний, хоҳ зоҳирий бўлсин, ҳар бир одамда фазилатни кўриш, вассалом. Қолаверса, ушбу фазилатдан ҳайратланиш ҳамдир. Буни овоз чиқариб айтмаслигингиз муҳим эмас. Сизнинг ёйилмангиз албатта одамларгача бориб етади ва бирга минг бўлиб, ўзингизга қайтиб келади.

Аффирмация

"Муҳаббат — бу мени нафрат пайконларидан тусиб қолувчи қалқон"

Бировларнинг хагги-ҳаракатларига мен қандай жавоб қайтарай? Муҳаббат ила. Муҳаббат — бу нафақат одамлар қалбини забт этадиган қурол, муҳаббат — бу мени нафрат пайконларидан, ғазаб найзаларидан ҳимоя қилувчи қалқон ҳамдир. Қийинчиликлар ва мусибатлар унга урилиб, чил-чил бўлади ва оддий илиқ ёмғирга айланади. Муҳаббат мени бозор майдонида ва танҳоликда ҳимоя қилади, тушқунликка тушганимда руҳлантиради ва хурсандлигимда ҳушимга келтиради. Бир кун келиб уни четга қўйганимча ва тусиқлардан эмни бўлиб бемалол юрмагунимча у мустаҳкамланиб бораверади. Шунда мен ҳаёт пиллапояларидан юқорига кўтариламан.

Машқ

"Аразни нурда эритиб юбор"

Бу амалиёт сизга одамлардан етадиган барча нохушликларга қалқон бўлмоғи керак. Ҳар куни битта жанжалли ҳолат рўй беради. Барчамиз бошқа одамлар томонидан келадиған англашилмовчилик ёки нохушлик билан тўқнаш келамиз. Кимдир орқамиздан туриб, фисқ-фасодлар тўқийди, кимдир эса бизга қарши ошқора ташланади. Аммо улар нима иш қилишмасин, сизга қанақанги зарар етказишмасин, сўз биланми ёки амал биланми — бу нафрат учун баҳона бўлолмайди. Ҳар гал қарама-қаршилик пишиб келаётганда ёки кимдир сизга ёмонлик қилаётганда, кўкрагингиз ичидаги "фонусча"ни эсланг. Шу фонусчани ёқинг ва унинг нури, илиқлигини ёқингиз. Одамлар қаршига Фараз қилишганимча бу бирга унга ўз муҳаббатингизни ва яхши тилақларингизни инъом қилаяпсиз. Ўзингизча буцай денг:

"Дустим, сен орзу қилаётган нарсалар руёбга чиқишини истайман. Менинг улимимни истаётган булсанг ҳам. Агар шундан бахтли бўлсанг, бўла қол!"

Токи бу одам куз олдингиздан гойиб бўлмагунча фонусингизни ўчирманг.

Аффирмация

“Ҳаммадан кўпроқ ўзимни севишим керак”

Ҳаммадан кўра кўпроқ ўзимни севишим керак. Чуики қилаётган ишларимда қалбимга, жонимга, зеҳнимга ва жисмимга жо бўладиган ҳамма нарсани миридан-сиригача текшириб чиқаман. Мен ақлим билан таъқиб этаман ва униг ёмонликка илашиб қолишига ёки тушқунликка тушишига йўл қўймайман, аммо унга билимларим билан қувват ва ҳаёт ҳикматини бахш этаман. Мен қалбимнинг бегам ва бекорчи бўлишига имкон бермайман, аммо уни мушоҳадалар ва дуо билан ўстириб-ундираман. Шунда юрагим беҳижолат бўлади, куйиб-ёнмайди, бошқаларни ҳам илтиши учун уни очиб қўяман.

Ўзини севиб қолиш чакана иш эмас. Биз кўпинча ўзимизни севгандек бўлиб кўринамиз, аммо аслида бу бари бутунлай бошқача маънога эга. Гап шуодаки, ўз камчиликларига эрк бериб юбориш — бу муҳаббат эмас, балки бузуқликдир. Ўзни севмоқ — демакки, банд — уни яратган Худонинг рамзи эканини, униг рамзига мўносиб бўлишга интилиш лозимлигини англашдир.

Машқ

“Бугун кимга яхшилиқ қилдим?”

Ҳар кун и кечқурун ўтган кун режасини кўриб, бажарилган-у бажарилмаган ишларни қайд этар экансиз, қайси бирига бугун “+” белгиси қўя олишингиз устида фикр юритинг. Бу сизнинг ташқи ютуқларингизга дахлдор бўлмаслиги керак, балки ички сезгиларингизга дахлдор бўлсин. Қилган ишингиз бу дунёга ҳисса қўшишингизни ҳис қилган онларни эсланг. Бу қандайдир жуда ҳам оддий, йўл-йўлакай, ортиқча уринишларсиз қилса бўладиган, биз деярли пайқамайдиган нарсалар бўлиши мумкин. Балки автобусдан тушишда кимнингдир қўлидан тутгандирсиз, балки жилмайдигандирсиз ёхуд мақтаб қўйгандирсиз. Бу қандай иш бўлиши муҳим эмас, муҳими шундаки, у кимгадир яхшилиқ олиб келди. Айнан шундай дамларда инсон Яратганининг рамзига айланган, Унга ўхшаган бўлади. Навбатдаги кунимни шундай ишларга янада бой қиламан деб ўзингизга ваъда беринг.

Аффирмация

"Мен бутун башариятни севаман"

Мен бутун башариятни севаман. Шу кундан бошлаб нафрат менда паноҳ топмаяжак, чунки нафратлапишга энди вақтим йўқ, фақат севишга вақтим бор. Одам бўлиш ва одамлар орасида яшаш учун энди зарур қадамни қўймоқчимман. Муҳаббат ёрдамида даромадларимни юз барабар орттираман ва том маънода буюк савдогар бўламан. Балки менда барча фазилатлар йўқдир, аммо биргина муҳаббат билан барчасига эришажакман, ҳатто дунёдаги бор илмни сув қилиб ичганимда ҳам бусиз мағлубиятга маҳкумман.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ТЎҚҚИЗИНЧИ ҚОИДАСИ

**ҲАР ДОИМ ҚАНДАЙ БЎЛСАНГИЗ,
ШУНДАЙЛИГИНГИЗЧА ҚОЛИНГ**

Аффирмация

"Аслида ким булсанг, ушандай бул ва ким бўлишга қодир булсанг, ушандай бул"

Аслида ким булсанг, ушандай бул ва ким бўлишга қодир булсанг, ушандай бул — бахтли ҳаётнинг сирини шунда. Ҳар бир тирик жон турли истеъдодларга, турли хоҳишларга, турли қобилиятларга эга. Қандай булсанг, шундайлигингча қол. Бошқаларга таъсир қилиб, бошқача бўлишга уринсанг, шу нарсага эришасанки, уз истеъдодларингдан биттасини ҳам оча билмайсан ва энг тубандан ҳам кўра минг қатра тубан бўласан. Сен узинг бўла олмайдиган одам бўлишга чиранима, бунга кучингни исроф қилма. Ҳеч кимга ўхшама. Сохта шиқоблар тақма, маиманлик кўйига кириб, элга

талаб ҳам қилма, акс ҳолда ҳурматингни йўқотасан. Ўсимликлар ва жониворларга қарагин-а. Гуза шохда биргина олма пайдо бўлганми? Анор шохларида бир донагина пуртаҳол борми? Арслон учишга уринганми? Жонли мавжудотлар ичила фақат оламгина ҳодоналиги ва манманлигига бориб бошқа одам сувратида тажассум топишга ҳаракат қилади, бу билан узининг қадрини ерга

уриб, ҳаётини хатоликларга тўлдиради. Гоҳо мусибатлардан боши чиқмай, у ўз хатолари моҳиятини англай бошлайди ва хулқиши узгартиради, аммо кўпинча, афсуски, унинг кўзи кеч очилади. Истеъдодингни сен танламайсан, балки истеъдодинг сени танлайди.

Ушбу қоида ҳақиқий бахт бизнинг ўзимизда пинҳон эканини англашга чақиради. Атрофимиздаги оламда тўйиб еб-ичиш, севиш ва руҳий осойишталик қидиришга вақт ва куч сарфлаш беҳудадир. Буларнинг ҳаммасини киши ўзида топиши керак. Ўз оламида истеъдодини, ўрнини топиш учун эса биринчи навбатда ўзи билан танишмоғи керак.

Машқ

“Ўзни англаш”

Ўзни англаш бўйича бу машқни қачон бўлмасин, қаерда бўлмасин, бажариш мумкин. Агар бу амалиётни тез-тез бажариб турсангиз, шунча яхши, аммо уни бир кунда камида бир марта бажаришга ҳаракат қилинг.

Ўзингизга “Бас!” денг-да, ичингизда тўхтаг. Бунда сиз бирор ёққа боришингиз, кимнингдир гапларини тинглашингиз мумкин, асосийси — ички даъватингизни тўхтатинг, фикр ва хотираларингиздан узилинг ва айни дамга қайтинг. Дилингизга қулоқ солинг. Жисмингиз, вазнингизни ҳис қилишга ҳаракат қилинг. Оёгингизга тушиб турган ёки баданни юмшоқ аъзоларини босиб турган (ўтирибсизми ёки ётибсизми, шунга қараб) оғирликни ҳис қилаяпсизми? Совуқ ёки иссиқни сезяпсизми? Қуруқними ёки намликними? Ўзингизнинг юрак уришингизни илғай оласизми? Агар илғай олмасангиз, чап қўл томирингизни пайпасланг. Юрак тешишга монанд бир неча марта нафас олишга ҳаракат қилинг. Фараз қилишгки, танангизни ташқаридан туриб кузатаяпсиз. Ҳеч нарсани сезмаяпсиз, бадан ўз ҳолича яшайпти. Бир! — ва қайта “сақраб чиқдингиз”. Барча сезгилар ўзингизга қайтган, аммо ёрқинроқ, уткирроқ бўлиб қолган. Шу машқдан кейин ўзингизни кучга тўлгандек сезасиз, чунки уни толиққан, диққатингизни ишга қаратишга ҳалал берган дамларда бажариш тавсия этилади.

Аффирмация

“Уқувингдан фойдалан”

Таггри сенга уқув, ўзингнинг шахсий уқувингни ато этиб қўйибди. У қанақа бўлмасин, ундан фойдаланиб қол. Бошингга тор келган қалпоқни чўзаверишдан нима наф? Камситувчи истеъдод ва касбнинг ўзи йўқ. Ҳатто уқувли аравакаш ҳам олтин кубоқни қўлга киритиб, довруқ қозониши мумкин. Уни анжир теришга мажбур қилиб кўр-чи, нақ очидан ўлади. Дунёда ҳеч ким сенинг урнингни босолмайди. Шунинг англагин-да, асли қандай бўлсанг, шундайингча қол. Муваффақият қозонаман деб ўзингга ваъда берма. Фақат бир нарсага ваъда бер: ўзингга нисбатан ҳаққоний бўл. Қўлингдан келган нарсани энг аъло даражада бажар, ўзингнинг энг яхши маҳсулотларингда ҳам сен буни дилдан тушунасан ва дунёдаги Энг Булок Муваффақият шу бўлади.

Машқ

“Нима иш қўлингдан келса, шуни бажар”

Ҳар бир одамнинг қойилмақом қилиб бажарадиган бир иши бўлади. Бу иш олий даражадаги маҳоратга дахлдор бўлиши шарт эмас, у жуда оддий бўлиши мумкин, чанг артиш ёки картошка арчишга ўхшаган. Қанчалик маҳорат ила мукамалликка эришганинг эмас, шу нарса қўлингиздан келгани муҳим. Мазкур амалиётнинг моҳияти шундан иборатки, қўлингиздан келган ишда ўз маҳоратингизни тинмай чархлаб боришингиз керак. Агар қўшиқ айтишни севсангиз ва бу қўлингиздан келса, айтиш қўшигингизни, аммо иложи борича яхшироқ қўйланг. Яхши тикасимми? Лоақал иккита чок тикиб кўринг-чи, фақат тиккан чокларингиз тўппа-тўттри, текис чиқсин.

ишингиз сифатини қандай яхшилаш мумкинлиги устида бош қотиринг. Турли йўлларни синаб кўринг. Қўлманг, жаҳлингиз чиқмасин, бошлаб қўйиб, ташлаб кетманг. Эсингизда бўлсин: арзимаган иш бўлмайди. Арзимаган ишчи бўлали. Демак сизни камаликка яқинлаштирувчи нимадир қилинг. Бу амалиёт гоят оддий, аммо гоят муҳим. У янги йўлларни афтидан сиз алақачон бўлган

жойда қидиришни ўргатади. Тагин ким билиб ўтирибди, балки айнан мана шу оддийгина иш сизни муваффақият чўққисига кўтарар?

Аффирмация

“Мен — табиатнинг буюк мўъжизасиман”

Ҳеч қачон менинг ақлим, юрагим, кузларим, қулоқларим, қўлларим, лабларим билан яшаган одам бўлмаган. Илгари келган, ҳозир яшайтган ва эртага яшайдиганлар ичидан биронта одам худди мен каби юролмайди, гапиролмайди, ҳаракат қилолмайди. Барча одамлар — менинг оғаниларим, аммо бари бир мен уларнинг ҳар биридан фарқлиман. Мен — ноёб хилқатман.

Мен — табиатнинг буюк мўъжизасиман.

Гарчи мен ҳам тирик мавжудотларга мансуб бўлсам-да, фақат ҳайвоний лаззатлар менга кифоя қилмайди. Ичимда печача-печача авлодлардан утиб келаётган бир аланга ёнади ва унинг ёруғи муттасил мени аслимдагидан яхшироқ бўлишга ундагани-ундаган. Мен комилроқ бўламан, ҳаракатсизлик алангасини ўчираман ва ўзимнинг ноёблигимни оламга намоён этаман.

Бошқаларга тақлид қилмайман. Бунинг ўрнига ўз ноёблигимни бозорга соламан. Мен харидор чақираман ва уни сота бошлайман. Энди мен бетакрорлигимни бўрттираман ва ўхшашлигимни яшираман. Бу қондани товарларимга писбатан ҳам қўллайман. Бошқалардан фарқли ўлароқ, савдогар ва товарнинг гурурланадиган нарсалари, ҳар қалай, бор.

Мен — табиатнинг буюк мўъжизасиман.

Мен — подирман, ҳар қандай подирликнинг эса нархи баланд туради, шу боис мен қадрлиман. Мен — неча минг йиллик тарихий тараққиётнинг пишган мевасиман, шу боис менгача бўлган барча шоҳлар ва донншимандлардан ақлим ва жисмим билан афзал тураман.

Машқ

“Мен бошқалардан фарқлиман ва шу билан гузалман”

Бу машқ айниқса “имижга муносиб бўлиш”ни, “русумни ушлаш”ни, қисқаси — унинг доирасидаги кўпчилик одамлардай бўлишни хоҳловчиларга тавсия қилинади. Сиз хусусан шунини билиб қўйишингиз муҳимки, ҳар қандай андаза шахсийликни ўлдирди, шахсни майиб қилади.

Амалиёт шундан иборатки, ўзингизга четдан туриб назар сола оласиз, бошқа одамлардан фарқли жойларингизни кўрасиз. Бошқа одамлар билан бир қаторда турганингизда, фараз қилинги, барча содир бўлаётганлар суврат каби рўпарангиздан бир-бир ўтиб туради — бамисоли телевизордай. Шу оломон ичидан ўзингизни топинг. Юзингизга боқинг ва ўзингизга энг яқин одам юзига боқинг. Сизлар ўхшашмисизлар? Агар ўхшамасангиз, бу нимада кўринади? Қўлларингиздами, юз чўзиқлигидами? Ташқи кузатувчи сизларни эгизак деб айта оладими? Йўқ, албатта! Унда бу одамдан нимангиз билан фарқ қиласиз? Ташқи кўришинингиздаги барча фикрларни топинг — бу табиий кўриниш, албатта. Энди кийимларингизга қаранг. Улар нимаси биландир фарқ қиладими? Қай даражада катта бу фарқ? Нима дейсиз, агар сиз бу одам билан кийимларингизни алмаштирсангиз, сизда бирон нарса ўзгарадими? Агар ўзгарса, нималигини айтинг? Сиз у билан кийимларингизни алмаштиришни хоҳлармидингиз? Бу сизнинг Энг Буюк Муваффақиятингизга қандай таъсир қилади? Кейин ёпингизда турганининг иши, оиласи, тақдирини ўзингизга “улчаб” кўринг. Шундай қилишни хоҳлармидингиз? Энди ўзингизга “қайтинг”. Дунёга ўзингизнинг кўзингиз билан қаранг. Ўз кийимларингизда ўзингизни қулайроқ ҳис қилинг. Ўз қисматига эга бўлиш қандай бахт экани устида бош қотириг.

Аффирмация

“Мен бундан кўпроқ нарсага эриша оламан ва шундай қиламан ҳам”

Башарти муносиб тарзда қўлламас эканман, уқувларим, ақлим, қалбим ва жисмим аста-секин айниб, ириб, ўла бошлайди. Менинг имкониятларим чекланмаган. Мен

мушакларимнинг озгина қисмини ҳаракатга келтираман. Ўзимнинг аввалги ютуқларимни юз карра ва ундан ортиқ кўпайтира оламан, буни худди шу бугундан бошлайман.

Илгари қилганларимдан энди қониқиш ҳис этмайман ва олдинги натижаларим учун ўзимни мактамайман, кўзга кўриниш учун булар майдалик қилади. Мен кўпроқ нарсага эриша оламан ва шундай қиламан, зеро менинг

оламга келишим билан боғлиқ бўлган барча мўъжиза нима учун менинг туғилишим билан чекланар экан? Нима учун бу мўъжизотни ҳозирги кунларимда намоён эта олмас эканман?

Ҳозирги замон файласуфларидан бири зўр кашфиёт қилди: маълум бўлишича, бизнинг энг бахтли дамларимиз ҳузур-ҳаловатларга қаттиқ берилган вақтлар эмас, балки уз имконият ва истеъдодларимиздан энг кўп даражада фойдаланганимиз экан. Ҳар гал дурдоналар яратишимиз ҳам шарт эмас экан, асосийси — қилаётган ишимизни қўлимиздан келганча яхши бажарсак, шу кифоя экан.

Машқ

"Фалакнинг ижодий оқими ичига кириш"

Ушбу машқнинг мақсади — Фалакнинг ижодий оқими ичига кириш.

Фараз қилинган, сизни қуршаб турган кенгликнинг ҳамма ерида олтин иплаар сузиб юрибди. Бу — ҳамма жойга сочиб юборилган ижодий қувват. Фараз қилинган, атрофингизда олтин ришталар калаваланади, зич ятироқ пилла ҳосил қилади. Шу пилла сизни бағрига олади, бунёдкорлик қуввати билан тўлдиради — сизга шундай туюлади. Кейин бу пилла гижимланади, сизга жо бўлади ва қанот ёзади. Ҳалати тарзда ҳаволанасиз. Гарчи бу туйғуни ҳақиқатдагидек ҳис этамаётган бўсангиз-да, уни сезаётгандек тугинг ўзингизли! Шундай уйин қилинган, гўё бу ҳақиқатан бўлаёттир. Кейин эса ўзингизнинг бутун ижодий қувватингизни ҳозирги вақтда бақд бўлган ишингизга олиб кириш. Бу машқни иложи борича тез-тез бажаринг. Айниқса, ишингизда турғунлик пайдо бўлганда, энди нима қилишингизни билмай қолган пайтларда бажаринг. Фалакнинг ижодий қуввати албатта йўл топишда сизга ёрдам беради.

Аффирмация

"Мен бу заминда бекорга пайдо бўлмаганман"

Мен бу заминда бекорга пайдо бўлмаганман. Мен муайян мақсад билан — қум эмас, тоғ бўлгани келганман. Бундан кейин бор кучимни энг балақд тоғ бўлишга сарфлайман ва қобилиятларим раҳм-шафқат тилаб ёлвормагунча уларни анордай сиқиб, сувини ичаман.

Мен ўзим ҳақимда, одамлар ҳақидаги, шунингдек, сотадиганим товарлар ҳақидаги билимларимни кенгайтираман ва шу орқали даромадларим ортади.

Мен харидорларга айтиладиган жумлаларни саралаб ва силлиқлаб бораман, ахир бу ишдаги кутарилишимнинг тамал тоши, пойдевори-да. Мен бир нарсани сира ёдимдан чиқармайман, куплар ажойиб утказилган биргина амалий суҳбат туфайли бойлик ва муваффақиятчи қўлга киритганлар. Шунинг учун мен ҳар доим ўз қилиқларим устида ишлашга ҳаракат қиламан, мен янада сипороқ, сузамолроқ бўламан, ахир бу ҳаммани бирдек ўзига тортадиган бол, шакар-да.

Мен — табиатнинг буюк мўъжизасиман.

Бутун фикру зикримни муайян ҳолатга қаратаман ва машгулотларим бошқа ҳаммасини унутишимга ёрдам беради. Рўзгордаги муаммоларим уйда қолади. Бозорда бўла туриб, онла ҳақида уйламайман, зеро бу менинг бутун уй-хаёлимни банд этади. Шунингдек, бозордаги муаммолар бозорда қолади ва уйда бўлганимда иш ҳақида уйламайман, акс ҳолда муҳаббатим ғариблашади.

Бозорда онламга ўрин йўқ ва уйимда бозор учун ўрин йўқ. Ҳар иккаласи билан қовушиб-чирмашиб, биттасини бошқасидан ана шундай ажратаман. Улар ўзларининг сарҳадларида қолиши керак, акс ҳолда менинг ишим пачава. Дунёнинг ишлари доим чигал.

Машқ

“Сиз мангуликка дахлдорсиз”

Ишларингиз қандай кетаётганидан, онлада ва иш жойида муносабатларингиз қандай кечаётганидан норозилигингиз тобора ортиб бораётганини сезганингизда ва умуман ҳаётдан кўнглингиз тўлмаётганда ушбу машқни бажаринг.

Хилватда қолинг, чироқни пастлатиб ёқиб қўйинг, жойлашиб ўтириб олинг. Кўзларингизни ярим юминг. 2-3-ўзини англашга онд қисқа машқни бажаринг (8-саҳифага қаранг). Уч марта чуқур-чуқур ва оҳиста нафас олинг. Кейин кўзларингизни юминг ва фараз қилингни, “сиз — абадийсиз”. Олдинда шунчаки узоқ умр ўтгани йўқ. Сиз мангуликка дахлдорсиз. Шошадиган жойингиз йўқ. Ҳар кимга ҳаммаси ёки ҳасад қилиш ҳам мавжусиз. Ҳар кимнинг ортидан қувиш ҳам керакмас. Сиз — абадийсиз. Кунларингиз турнақатор ўтаверади ва ҳеч қачон

тугамайди. Шундай бир кун келадикки, сиз энг қашшоқ одамдан ҳам қашшоққа айланасиз. Аммо сиз бундан ташвишланмайсиз, чунки сиз мангуликка дахлдорсиз. Буни абадиятни қалбингизнинг барча ҳужайралари билан ҳис этинг, ўзингизга сингдириб олинг. Яна чуқур-чуқур, оҳиста уч марта нафас олинг ва кўзингизни очинг. Бугунги куннинг қолган қисмини гўё чиндан абадий яшаётгандек ўз ишларингиз билан банд бўлинг.

Аффирмация

“Мен ютиб чиқаман ва ўзимнинг Энг Буюк Муваффақиятимга эришаман, зеро мен бетакрорман”

Менга кўриш учун кўз, ўйлаш учун ақл ато этилган ва энди ҳаётнинг буюк сирини биламан, зеро ниҳоят барча муаммоларим, умидсизликларим ва ғамларим — булар англаб бўлмас буюк имкониятлар эканини биламан. Мени уларнинг кўзни шамғалат қилувчи либослари ортиқ алдай олмайди, зеро кўзларим очиқ.

Мен — табиатнинг буюк мўъжизасиман.

На йиртқич, на дарахт, на шамол, на ёмғир, на қоя, на кўл мен билан бир асосга эга эмас, чунки мен муҳаббат мевасиман ва муайян мақсад билан туғилганман. Илгари бу ҳақиқатни англамаган эдим, энди у ҳаётимни белгилайди.

Мен — табиатнинг буюк мўъжизасиман.

Табиат эса енгиллиш нималигини билмайди. Пировард-натижада ғалаба уники, шунингдек, меники бўлиб қолади, ҳар бир тантана билан жанг қилиш тобора енгиллашаверади.

Мен ютиб чиқаман ва ўзимнинг Энг Буюк Муваффақиятимга етишаман, зеро мен бетакрорман.

Мен — табиатнинг буюк мўъжизасиман.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ҲИНЧИ ҚОИДАСИ

**ЯХШИ ОДАТЛАРГА ЭГА БЎЛИНГ ВА ДОИМО
УЛАРГА АМАЛ ҚИЛИНГ**

Аффирмация

“Бугун янги ҳаётни бошлайман”

Бугун янги ҳаётни бошлайман. Мен яхши одатларга эга бўламан ва доимо уларга амал қиламан. Бугун мен юз карра муносиброқ бўламан. Болалигимда ўз иштиқларим

ихтиёрида бўлар эдим, энди эса ўз одатларимнинг измидаман. Кўп йиллар ихтиёрий равишда одатларга эга бўлдим ва илгариги хатти-ҳаракатларим энди менга таҳдидли келажакни рўбарў қилди. Хатти-ҳаракатларимни мустабидлар бошқарар эди: мойиллик, эҳтирос, нотўғри тушунча, очкўзлик, жазава, қўрқув, вазиятлар, одатлар — шулардан энг ёмони — сўнггиси. Шу боис, модомики мен одатлар измида бўлишим керак экан, яхши одатлар измида була қолай. Ёмон одатларимни илдизи билан қўпориб ташлаш ва яхши уруғлар учун янги жўяклар тортиш керак. Мен яхши одатларга эга бўламан ва доимо уларнинг измида бўламан. Бу галабани қандай амалга оширмоқ даркор? Энг Буюк Муваффақият қондалари ёрдамида! Чунки улардан ҳар бири шундай қондадан иборатки, у мени ёмон одатлардан фориғ қилади ва галабага элгувчи бошқаси билан ўрин алмашади. Зеро, яна бир табиат қонунига биноан одатни фақат бошқа одат билан сўнггиш мумкин.

Энг Буюк Муваффақият сари элтадиган энг тўғри йўл — унга етишиш учун ўз одати билан одимлар ташлаш. Аммо одамзот шундай яралганки, ёмон одатларни бириичи дафъадаёқ ўзлаштириб олади, яхши одатларни ўзига жо этиш ҳаддан ташқари қийин иш бўлиб кўринади. Бу мураккаб вазифани қандай бажариш керак? Театрнинг буюк ислоҳотчиси ва инсон қалбининг зукко билимдони К.С.Станиславский ҳаммабоп йўриқни таклиф эттап: “Мураккабни соддалаштириш, соддани таомиллаштириш, таомилни ёқимли қилиш керак”

Машқ

“Табассумдан кунингиз чарогонлашади”

Ушбу машқни Ог Мандинонинг ўзи таклиф қилган:

“ҲАР БИР ТОНГНИ ТАБАССУМ БИЛАН ҚАРШИ ОЛИНГ. ҲАР БИР ЯНГИ КУННИ ЯРАТГАННИНГ НАВБАТДАГИ ИШБОМИ, КЕЧА ТУТАВАН ОЛМАГАЙ ИШИМНИ ОХИРИГА ЕТКАЗИБ ҚЎЙИШНИНГ НАВБАТДАГИ АЖОЙИБ ИМКОНИАТИ ДЕБ БИЛИНГ”.

Мана сизга биринчи эзгу одат: уйғонишингиз ҳамон жилмайиб қўйинг — ҳатто ёмон туш кўрган бўлсангиз ҳам. Шунданки табассум қилмагач мийида жилмайиб қўйинг, бас. Жилмайганча тушакдан туринг. Кейин, агар хоҳласангиз, табассумни тўхтатинг. Асосийси — уйқудан

күз очганингиз ҳамон жилмайинг. Орадан бирмунча вақт ўтгач, лабингизда кўлги билан уйгонгандек ҳис қиласиз ўзингизни. Ҳатто олдинда мураккаб кун кутиб турганига қарамай, жилмайиншдан тўхташни бутунлай хаёлингизга келтирмайсиз.

Аффирмация

"Дунё билан учрашишга бўлган хоҳишим қар қандай қўрқувдан кучлироқ"

Мен ҳар кунни тонгда шундай ҳаётини кучга тўлиб уйғонаманки, илгари сира бундай бўлмаган, тобора тетикроқ ва гайратлироқ бўламан. Менинг дунё билан учрашиш хоҳишим тонгда мени қамраб олган қўрқувдан устун келади ва шунақанги бахтли бўламанки, бу бешафқат ва гамгин дунёда саодатга эришаман деб ўйламайман.

Ниҳоят, ҳар қандай вазиятда ўзимни шундай тутаманки, бу Энг Буюк Муваффақият қондаларида ёзиб қўйилган ва ҳадемай бу хатти-ҳаракатлар ва таъсиротлар ортиқча саъй-ҳаракатсиз амалга ошажак. Зеро, малакаси бор одам учун ҳар қандай вазифа осон бўлиб қолади.

Шу тариқа янги ва хосиятли одат пайдо бўлади, зеро кўп марталаб такрорланган ҳаракат-амал энгил кўчади, шу билан бирга ёқимли бўлади, модомики у ёқимли экан, киши уни такрор ва такрор содир этишга мойил бўлади. Мен уни тез-тез бажарганимда у одатга айланади, мен эса унинг измига тушаман, бу эзгу одат бўлгани боис менинг инон-ихтиёрим ҳам шунақа бўлади.

Фақат кунни эмас, тунни ҳам муваффақият кучига тўлдирмоқ лозим. Айниқса, уйқу олдидан онгингизни яхши фикрларга йуналтирмоқ муҳим, зеро уйқу вақтида кишининг бир хаёли кун давомида олинган ахборотни қайта ишлайди ва келажак режаларини тузади.

Машқ

"Тушлар ёрқин булсин"

Бу машқ олдингизга ухшайди. Уйқуга ётаётганингизда жилмайинг. Кун бўйи нималар бўлгани муҳим эмас. Балки сиз қаттиқ толиққандирсиз. Балки нохуш суҳбат бўлгандир ёки нотўғри йўлдан юрганингизни англаб қолгандирсиз, балки мусибат тушгандир бошингизга...

Бари бир — жилмайинг. Зўраки булса ҳам, йиглаб булса ҳам жилмайинг. Чеҳрангизда табассум булсин. Бу табассум юрагингизга бундан кейин сизнинг фақат ижобий йўналишда яшашингиз ва амал қилишингиз ҳақида хабар йўллайди. Агар сизни бадбин хаёллар қийнайдиган булса, улар тезда гойиб бўлади, сизнинг тушларингиз эса нур ва севиш билан тўлиб-тошажак. Қанча оз ухлаган булманг, мириқиб ухлагандек бўласиз.

Аффирмация

"Бугун мен ўз туйгуларимнинг ҳукмдори бўламан"

Ҳар бир кун самарали булиши учун туйгуларимни қандай идора қилай? Агар дилим хуфтон булса, кун омадсиз бўлади. Дарахт ва ўсимликларнинг гуллаши об-ҳавога боғлиқ, аммо мен ўзимга ўзим об-ҳавони яратишим керак, ахир у менда жо булган. Агар харидорларимга ёмғир, зулмат, маъюслик олиб келсам, улар менга ҳам шундай жавоб қилишади ва ҳеч нарса сотиб олишмайди, агарки харидорларга қувонч, илҳом ва шод-хуррамлик олиб келсам, улар ҳам қувонади, илҳомланади ва шод-хуррам бўлади, менинг "об-ҳаво"м оморимни даромадларнинг олтин ҳосили билан тўлдириш имконини юзага келтиради.

Бугун мен ўз туйгуларимнинг ҳукмдори бўламан.

Туйгуларимни қандай идора қилай? Мен қадимги бир сирни англайман: заиф одам ўз фикрларига ушшг хатти-ҳаракатларини идора қилиш имконини тақдим этади, кучлининг хатти-ҳаракатлари фикрларни буйсундиради. Ҳар кун уйқудан уйгошиб, мени гам, надомат ва омадсизлик кучлари қамраб олмасидан илгари жангнинг қуйидаги усулига риоя қиламан:

- Агар дилгир булсам, кула бошлайман.
- Тобим қоча бошласа, иродамга зўр бераман.
- Кўпкун хис килсам, оллингга ташланаман.
- Ҳақ-ичимдан эзилсам, янни ўст-оош кияман.
- Шаштим паст булса, овозимни дўрилатаман.
- Пулдан сиқилсам, келадиган бисотни уйлайман.
- Гангиб қолсам, аввалги муваффақиятларимни уйлайман.

Арзимасдек гула бошласам, мақсадларимни элайман.

- Бугун ўз туйгуларимга ҳукмдор бўламан.

Машқ

“Ғамни шодликка алмаштир”

Бу машқ бир неча босқичларда амалга оширилади. Унинг маъноси шундаки, кечинмалар қутбларини салбийдан ижобийга ўзгартириш ўргатилади. Битта кечинмани бир неча ҳафта ёки ойлаб ишлаб чиқишингиз мумкин. Шошилманг. Керагича вақт ажратинг. Бир кечинмани рисоладагидек ишлаб чиққанингизда бошқаларини тезроқ ўзгартирасиз.

1. Энг кўп дуч келадиган салбий кечинмани танланг. Бу қўрқув, ғам, дилгирик, газаб, журъатсизлик, лоқайдлик ва ҳоказо бўлиши мумкин.

2. Бу туйғуни ҳис этганингиздан сўнг энг яқин ўтмишдан (бирдан уч кунгача) эсда яхши сақланиб қолган бир воқеани эсланг. У хотирингизда ёрқинроқ намоён бўлсин.

3. Тасаввур ёрдамида уша вазиятга қайтинг ва ўзингизга шу кечинмани пайдо қилишга урининг. Уни кучайтиринг, энг юқори даражага олиб боринг.

4. Энди ухлаб кўринг: бу салбий кечинмани ижобий кечинмага алмаштиришга сизни нима мажбур қилиши мумкин? Қайғуни — қувончга, ёмонликни — яхшиликка, журъатсизликни — кўтаринки руҳга? Балки яхши мужда ёки қутилмаган совғагами?

5. Фараз қилингки, яхши мужда ёки совға олдингиз ва гамингиздан асар ҳам қолмади. Хаёлотга берилинг. Сизга яхши мужда ёки совға келтиришларини фараз қилинг. Суюнасиз, ўзингизда йўқ хурсандсиз.

Кечинмаларни ҳар оқшомда ишлаб туриш керак, хусусан, ўтган кунни таҳлил қилаётганингизда.

Аффирмация

“Мен жанг қила оламан”

Бундан кейин бир нарсани ёдда тутаман — фақат буйсунишга қодирларгина ҳар доим уз имкониятлари чўққисидан пастга тушмайдилар. Аммо мен тобе эмасман. Шундай қушлар келадикки, жопимга кўз тиккап кучлар билан мутғасил жанг қилишимга тўғри келади. Ғам ва

тушкунлик каби душманларни осон биллиб олса булади, аммо бошқачаларни ҳам бор, улар хатарлироқдир, табассум ила ва қўлни дўстона узатиб пешвоз чиқадилар. Уни назорат қилишга мен ҳам бўш келмаслигим керак:

- Туқлигимда оч қолган кунларимни эслайман.
- Мехрибонликни ҳис этиб, тортишувни эслайман.
- Улугворликни ҳис этиб, шамолни тўхтатишга ҳаракат қиламан.

- Бойликка эга бўлиб, қашшоқлик вақтимни эслайман.
- Мағрурликни ҳис этиб, заиф дамларимни эслайман.
- Ўзимни беиисл ҳис этиб, юлдузларга қарайман.
- Бугун ўз туйгуларимга ҳукмдор буламан.

Ижобий кечинмалар ҳам таҳлилга муҳтож бўлади. Қувончли туйгуларни ҳис этиш жуда фойдали, аммо қувончининг охири йўқ деб билиш жуда хатарли. Бу инсон руҳиятининг хусусияти: ишимиз жуда кўнгилдагидек юришиб турганда энди ҳамиша шундай бўлиб қолади деб ўйлаймиз. Бу бизни бушаштириб, ғайратимизни сундиради. Бошимизга мусибат тушганда биз унга тайёр булмаймиз.

Машқ

"Ҳар бир севинчда ғам уруги булади"

Ижобий кечинмаларга ҳам салбий кечинмалар каби ишлов берилади.

1. Биронта ижобий ҳисни, дейлик, шодликни олайлик.
2. Шодликни ҳис қилганингизда ёрқин бир воқеани эсланг (ўтган уч кун ичидаги). У худди ҳозир рўй бераётгандек кўз олдингизда яққол намоён булсин. Севинчингиз ичингизга сигмай кетсин.

3. Фараз қилингики, суюниб турганингизда ҳафсаланингизни пир қиладиган хабар олдингиз. Ёки сиз суюниб сеза бошлади. Суюна олмайдиган одамлар ҳақида эсланг, чунки уларнинг боши ғамдан чиқмайди. Ўзингизни ушалар урнига қўйиб кўринг.

4. Яна севинчли ҳолатингизга қайтинг. Унда нималар ўзгарган? Шу ўзгаришларни кайд этиб кўйинг.

5. Ўтказилган тажриба бўйича фикр ва кузатувларингизни тоза ён дафтарига ёзиб қўйинг.

Аффирмация

“Бугун уз тақдиримни бошқараман”

Мана шу янги билим билан мен яша ўзим мурожаат қилган одамнинг туйғуларини ҳам тушуна, ҳам била оламан. Унинг қаҳру газабларига нисбатан хайрихоҳман, чунки у ўзини тутиш сирларини билмайди. Мен унинг ҳамлалари ва ҳақоратларига чидай оламан, зеро эртага унинг хулқи ўзгаришини биламан.

Бундан буён биргина суҳбатданоқ кишига баҳо бермайман, учрашувнинг чиппакка чиқишини у билан боғламайман, мени бугун ёмон кўрган одам эртага бошқача бўлиб қолар. Ҳозир бу одам олтин аравани сариқ чақага қиммат деб турибди, эртага эса дангиллама ҳовлисини бир боғлам ўтинга айирбошлашга тайёр бўлар. Бу сирни билмиш — катта хазина қалити.

Бугун уз туйғуларимнинг ҳукмдори бўламан.

Бундан кейин менинг ўзимда ва барча одамлардаги кайфиятлар ўйинини фарқлайман ва англайман. Шу ондан бошлаб мен шахсиятимдаги ҳар бир зуҳур учун жавоб беришга тайёрман. Ўз кайфиятимни ижобий амалларим билан бошқараман ва уларни буйсундириб, тақдиримнинг эгаси бўламан.

Бугун тақдиримга хожалик қиламан. Менинг келажгим — орзуимга етишиш ва буюк бўлиш!

Мен ўзимнинг ҳукмдорим бўламан.

Буюк бўламан.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ЎН БИРИНЧИ ҚОИДАСИ

ҲАР БИР КУНИНГИЗНИ ЁҚИМЛИ ФИКРЛАР ПОЙДЕВОРИГА ҚУРИНГ

Аффирмация

“Ўз кучингизга ишонинг”

Ё ҳақиқатда бўлсин, ё тасаввурда бўлсин, уз камчилларингиздан куйинманг. Сиз Худонинг бандасисиз ва ҳар бир ишни фақат Унинг продаси билангина қилишингизни ўзингизга тез-тез эслатиб туринг. Агар учишингизга ишонсангиз, сиз уча оласиз ҳам. Мағлуб

бўлишингиз мумкинлигини хаёлингизга ҳам келтирманг.
Эзгу орзуларингиз ҳақиқатга айлансин. Жилмайинг!

Муваффақиятни-ку, қўя туринг, кўпинча ўзимизни номуносиб, пўшоқ, эси паст ҳис этиб, назарга илғулик бир натижага ҳам эриша олмаймиз. “Ҳеч қўлимдан келмаяпти”. Бу жумла муваффақият йўлини тўсиб турган бетон деворга ўхшайди. Киноя шундаки, бундай деворнинг ўзи бўлмайди. Ушбу жумладаги “келмаяпти” сўзидаги “м” ҳарфини олиб ташланг — олам гулистон! Қарабсизки, йўлингиз очиқ!

Машқ

“Камчиликларингизни эритиб юборинг”

Ён дафтарингизнинг тоза бетини очинг ва муваффақиятларингизга эришишга халақит берувчи камчиликларингизни рўйхат қилинг. Агар биронта камчилигингиз бўлмаса, буни бирор яқин одамингиздан сўранг. Мана энг кўп учрайдиган камчиликлар:

- Дангасалик;
- Шошқалоқлик;
- Журъатсизлик;
- Вайсақилик;
- Мурасасозлик;
- Қўрқоқлик.

Тақлиф қилинаётган рўйхатдан ҳатто ўзингизнинг камчиликларингизни ҳам танлаб олишингиз мумкин. Камчиликлардан бириши танланг ва унинг нимада намоён бўлишини уйланг. У туфайли сизда содир бўлган воқеани эслаб қолинг. Ҳаммасини ёзиб боринг.

Кейин фикрингизни бир жойга тўпланг ва бу камчилик сизга нимада ёрдам берганини эсланг. Масалан, дўконга чиқишга эриндингиз, бу вақтда подъездингизда иссиқ сувли қувур ёрилиб кетганини билмайсиз. Бир амаллаб борганингизда ҳам нохуш воқеа шу жойдан утаётганингизда содир бўлиши ва куйишингиз мумкин эди. Шу тариқа дангасалик сизга ёрдам берган бўлиб чиқади. Ҳаммасини батафсил ёзиб боринг.

Шу тариқа барча камчиликларингизни ишлаб чиқинг, кейин ёзганларингизни ўқиб чиқинг. Шунда сифатларингиздан биронтаси камчилик эмаслигини билиб

оласиз. Барча хатти-ҳаракатларимиз ва руҳий ҳолатимиз муваффақият сари элгувчи ёрдамчилар бўлиб қолиши мумкин!

Аффирмация “Мен уйғондим”

Мен уйғондим. Қувончли воқеани кутяпман. Дилимда ажойиб шод-хуррамликни ҳис этаяпман, ҳар бир янги кунни қувонч ва журъат ила қаршиламан, ўзимга ачиниб ёки қўрқувдан эмас. Ким азоб чекса, у кўпроқ эслайди. Энди Энг Буюк Муваффақият қондаларидан дарак топганимда мен ҳеч қачон ўтмишдаги омадсизлик ва хатоларни такрорламайман. Энди ҳар кунни менга уч иттифоқдош ҳамкорлик қилади: уз кучимга ишониш, гурур ва руҳланиш. Ҳар қандай вазифани удаллашимга ишонаман, гурурим бунинг учун барча қобилиятимни ишга солишимни талаб этмоқда ва булар бари ҳақиқатга айланади, чунки мен ёшлиқдагина ҳамроҳлик қилган гайриоддий куч — руҳлантириш кучини қайта инкишоф этдим. Инсон ҳаётидаги ҳар қандай шонли воқеа — бу иштиёқ зафари. Барча буюк ишлар у туфайли амалга оширилган, чунки у қанчалик меҳнатталаб ва қийин бўлмасин, ҳар қандай синонга, ҳар қандай вазифага янги маъно беради. Руҳий кўтаришқиликсиз, иштиёқсиз мен миннатли ҳаёт кечирिशга маҳкумман, аммо у билан муъжизалар ярата оламан.

Машқ “Камчиликни қўлаш йўлини топинг”

Бундан олдинги машқдаги қайдларга қайтинг. Камчиликлар рўйхатидан сизга бошқаларидан кам ёрдам берган ёки бутунлай ёрдам бермаганларидан биттасини танланг. Фараз қилайликки, вайсақиликни танладингиз. У мудом сизни уялтириб келади ва ҳали бир марта ҳам ёрдам бермаган. Ўтмишда бир марта ҳам ёрдам бермаган, аммо бу вайсақилигингиз келажакда сизни қўлайди дегани эмас! Шундай вазиятни ўйлаб топингки, унда бу камчилик сизга ёрдам бера олсин. Масалан, компаниянгизда бошқа катта бир компания билан шартнома ўтказиш имкониятига эга бўлдингиз; бу шартнома сизга катта фойда ваъда

қилмоқда. Аммо бир муаммо борки, бу компания раҳбари гоят феъли огир одам. У билан музокара олиб бориш — дўзах азоби. У компания мақсадларига тўғри келмайдиган ҳар қанлай таклифлан воз кечади. Сизни музокараларга юборишади. Дастлабки жумлаларданоқ англайсизки, бу одам билан гаплашишдан кўра ҳайкал билан гаплашиш осонроқ. Ҳар бир таклифингизга йўқ деб жавоб бераверади. Йўқ дейишга ҳеч бир асос йўқлигини тушуниб турибсиз. Фақат бу одамнинг қараши гоят чекланган — унинг камчилиги шунда. Аммо сиз ҳам камчиликдан холи эмассиз: вайсақисиз. Сиз бир гапга тушсангиз, ҳеч ким тўхтата олмайди. Учрашув вақти ўтиб кетган, аммо сизнинг жагингиз тинмайди. Шерингиз аста-секин асабийлаша бошлайди. Бир неча марга у музокарани тўхтатмоқчи ҳам бўлди, аммо фойдасиз: жагингизни тиёлмайсиз. Охири “вайсайвериб” унинг шунақанги жонига тегиб кетасизки, у тоқати тоқ бўлиб, сизнинг барча таклифларингизга рози бўлади ва ҳужжатларга қўл қўяди.

Бир қанча шундай вазиятларни ўйлаб топинг. Хаёлингизга эрк беринг. Бу сизга бемаънидек, беҳудадек туюлса туюлар — ҳечқиси йўқ. Асосийси, сиз ўз камчилигингиздан фойдаланиб қолдингиз.

Аффирмация

“Иймоним бутлигидан мағлубият нималигини билмайман”

Ҳаётим янги маъно касб этмоқда. Омадсизлик ортиқ доимий йўлдошим бўлмайди. Ўтмишдаги ёлғизлик, занфлик, қайғу, асабийлашув ва тушқунлик жилмайишни урганган пайтимдан гойиб бўлди. Табассумим ва қувноқлигимга энди бошқалар ҳам жавоб қайтармоқдалар. Мен муҳаббат ва бахт шамчирогини қувонч билан баҳам кўраман. Ҳар доим жону дилим ила руҳантириш оловини қўллаб-қувватлайман. Иштиёқдан кучлироқ нарса дунёда йўқ. У пул, ҳокимият, таъсирдан анчагина афзал туради. Ўз иши тўғрилигига ишончи комил одам ҳеч бир бойлик фойда беролмайдиган жойда муваффақият қозонади. Иштиёқ нотўғри фикр ва қаршилиқни бартараф этади, фаолиятга чанқоқлик туғдиради, ҳар бир қалъани ҳужум

билан олади ва ёнартоғ оловни каби йулида учраган ҳамма нарсани супуриб, нест-нобуд қилади. Мен буюк ҳақиқатни билан олдим: иштиёқ — менинг амалдаги ишончим! Ишонч-иймон туфайли мағлубият нима билмайман. Ҳар доим жону дилим ила руҳлантириш оловини қўллаб-қувватлайман.

Муттасил руҳлантиришни қўллаб-қувватлаш жуда мураккаб. Эзилганимизда ва ўзимизга ишонмаганимизда бу айниқса қийин кечади. Ўзига ишонмаслик ҳолатини бартараф этишда сизга қуйидаги машқ ёрдам беради.

Машқ

“Олий қудрат ёрдамида мен ҳар нега қодирман”

Ишга қўлингиз бормаган, ўзингизга ишонч йўқолган, бошлаган ишингизни тугаллашга кўзингиз етмаган паллаларда ушбу машқни бажаринг. Бир дақиқа кўзингизни юминг, чуқур-чуқур ва аста нафас олинг. Фикру зикрингизни қуёш ўрилмаси томонга қаратинг. Фараз қилингики, мана шу марказдан юқорига қараб ингичка нур кутарилади. Мана шу ингичка нур сизни ва Фалакни яратган Олий Қудрат билан бирлаштирадиган кўзга кўринмас ришта. Гарчи кўринмас-да, бу алоқа жуда мустаҳкам. Дунёда ҳеч бир нарса уни узишга қодир эмас. Фараз қилингики, сиз бу нур бўйлаб Олий Қудратга нома йўллаяпсиз. Айни дамда нимани ҳис қилаётган бўлсангиз, ҳаммасини айтинг. Яратганга айтингики, сиз кучдан қолгансиз, бу ишни давом эттиришга на хоҳишингиз ва на мадорингиз бор. Асосийси, бу кўринмас риштани ҳис этишга, сиз ростданам Олий Қудрат билан алоқа қилишингизни тушунингизга ҳаракат қилмоқдир. Кўзларингизни очинг ва ўзингизга шундай денг (ичингиздами, овоз чиқарибми, фарқи йўқ):

– Бу дунёда ёлғиз ўзим ҳеч нарса қилолмайман. Ниманки қилсам, Олий Қудрат ёрдамида қиламан. Ҳаракат қиллишим учун ҳамма нарсани менга У беради. Ҳозир ҳам ўзим ҳаракат қилмаяпман, балки менинг ичимда Фалакнинг Ижодий Қудрати ҳаракатланмоқда. Мен ўзимни Унинг иродасига топшираман. Мен ҳаракат қила бошлайман.

Бу машқдан кейин сиз ўзингизни анча дадил ҳис қиласиз. Шу дадилликдан фойдаланишга киришинг!

Аффирмация

“Одатимизни ўзимиз яратишимиз керак, зеро бизни улар яратади”

Ичимиздан айримларимиз гоҳо руҳланиб турамиз. баъзиларимиз ҳатто кун бўйи ёки ҳафта давомида руҳланиб юришга қодирмиз. Буларнинг бари яхши, аммо мен руҳланиш доимий ҳолатим бўлиб қолишига эришишим керак ва эришаман ҳам, шунда мен бугун, эртага, бир ҳафтадан сунг, бир ойдан сунг ҳузурланадиган муваффақиятга такрорлай оламан. Иштиёқ, айни дамдаги мағлубиятимдан ҳузурланиш муъжизалар яратади. Мен эса бу қаёқдан булаётганини тушунишга интилмаслигим ҳам керак. Бу мушакларим ва ақлимга қушимча ҳаётда куч беришини билсам кифоя. Мен маҳкам тураман ва барча ташаббусларимга нисбатан жонли муносабатда буламан ва бу одатга айланиб қолажак. Одатларимизни ўзимиз яратишимиз керак, зеро улар бизни яратади.

Иштиёқ мени яхши ҳаётга учуриб олиб бораётган аравам бўлиб қолажак. Мен алақачон келажақдаги ўзгаришлар лаззатдан жилмайяпман. Мен ҳар доим жону дилим билан руҳланиш оловини тутиб туражакман.

Машқ

“Бизга илҳом бераётган куч”

Руҳланишни сунъий йўл билан чақирини мумкин. Бунинг учун сизни қизиқтирган иш билан машғул бўлишингиз керак. Маълумки, илҳомланиш учун кўплаб буюк бастакорлар ва санъаткорлар шу усулни қўллаганлар.

Осон ва чин дилдан қилаётган ишларингиз рўйхатини тузинг. Биринчи навбатда, бу албатта, ижоддир: расм чизиш, қушиқ куйлаш, мусиқа ёзиш ва ҳоказо. Аммо фақат ижод руҳлантирмайди. Сизга деразаларни ювиш ёқадими ёки қушларни боқиними? Шу иш билан шугулландинг. Асосийси руҳланишни ҳис этиш. Бу машқни сиз ҳар гал Энг Буюк Муваффақиятга эришув бўйича режангизда турган ишга киришаётганингизда бажаринг. Бу амалиётга менсимасдан қараманг, зеро руҳий кўтаринкиликка берилганда гоҳо руҳлантирувчи иш билан атиги беш дақиқа шугуллансангиз кифоя.

Машқ

"Мен дунёни яхши томонга ўзгартираман"

Иштиёқ тоғларни қўзгатади ва ёввойи ҳайвонларни тинчлантиради. Унда самимийлик руҳи бўлади, у билан бирга ҳақиқат галаба қозонади. Бошқа купларга ўхшаб мен ҳаётимни мукофот ҳақидаги ёлгон тасаввур асосига қураман, бойлик ва дабдаба менинг мақсадларим бўлиб қолиши керак деб билганман. Аслида бизга керак бўлган ҳамма нарса, бизни чинакам бахтиёр қилиши учун — бу вужудимизда руҳий кўтаришчилик пайдо қиладиган ишлардир. Иштиёқ келажакимга баҳор ёмғири бутдойга наф келтиргандан кўра кўпроқ наф келтиради. Шу бонсдан ҳаётим энди илгаригидан бошқача бўлади. Тирикчилик қилишим учун керак бўлган ишни ортиқ ҳеч қачон ўзимга малол олмайман, зеро унда эҳтиёж юки остида эзилмайман ва ҳар кун менга абадиятдай бўлиб курнади. Энди мен қорин тўйдириниш учун ишлашим кераклигини унутаман, ҳар кунни жон-жаҳдим билан ишга тутинаман. Шунда яхши натижаларга эришаман, ишларим оғир туюлмайди, куплар биланмай ўтиб кетаверади, агар ҳар кунни шундай ўтказишга ўзимда куч топа олсам, олам кўзида ва ўзимнинг кўзимда қадрим тобора ортиб кетишига ишончим комил. Иштиёқ билан муносабатда бўлиб, мен яхшилик томон ўзгартира олмайдиган одам, машгулот, воқеа бўлмайди.

Машқ

"Самимий булинг"

Ўзим ва олам олдида самимий ва ҳалол бўлиш — иштиёқни сақлашнинг энг яхши воситаси. Оламга ўзини очган одам қувватини сарфламайди, балки тўплайди, чунки у ботинан мутлақо эркиндир.

Самимий бўлишга ўрганиш ҳазилакам гап эмас. Зеро, ҳар биримизни болалиқдан кечинмамизни яширишга, журттагаликка, сохталикка ўргатишган. Қисқаси — ёлгонга ўргатишган. Бундай одатдан қутулиш гоёят қийин. Бундай оғир ишда сизга ҳар кунни кечқурун таҳлил қиладиганингиз қисқа муддатли режангиз ёрдам беради. Ўтган кун режасини кўриб чиқарганингиз, яхши ва ёмон

томонларини қайд этар экансиз, қандай вазиятларда ёлгон аралаштиришингизга тўғри келганини эсланг. Кейин фараз қилингки, ҳар бир шундай вазиятда ўзингизни самимий тутганингизла нима бўлар эли? Ластлабки пайтларда бу жуда огир кечади. Самимий бўлиш — демак, бу ўзингни зарбага тутиб бериш, вассалом. Эҳтимол, қайсидир ҳолларда ҳалоллик зарар келтирар. Аммо бу тез-тез учраб турадиган воқеалар — сўнгги мақсадга нисбатан ҳеч нарса. Бу машқни ҳар кунни бажариб борар экансиз, бир кун келиб очиқлик, охир-оқибатда ёлгонга қараганда кўпроқ наф келтиришини тушунасиз.

Аффирмация

"Ҳаётда яхши нарсага назар солинг"

Мана шу ёрқин чироқ туфайли ҳаётда уша самарасиз йилларимда мендан пинҳон бўлган барча яхши нарсаларни биринчи марта обдан қараб чиқа оламан. Худди шундайин, ёш ошиқ ҳамма нарсани ўзига олгани ва зийрак нигоҳи билан ўтли туйгулари қаърида юзлаб фазилату минглаб хислатларни кургани каби шундайин мен ҳам илҳомга тўлиб, бошқаларга кўришмайдиган гузаллик ва мафтункорликни кўриш қобилиятига эга бўламан. Силлани қуритувчи меҳнат, эҳтиёж ва зарарлар учун, балки қувғинлар учун яхши мукофот борми? Иштиёқ ҳар қандай вазиятни ўз фойдамга бўриш имконини беради, борди-ю, мен ногоҳ қоқилиб тушсам (эни иқтидорли одамлар ҳам вақти-вақти билан қоқилиб турадилар), мен маъюсланиб қолмайман ва йўлимда давом этавераман. Мен ҳар доим дилимда руҳланиш чирогини ушлаб тураман.

Машқ

"5:0 сизнинг фойдангизга"

Бу машқни бажариш учун сизга яна жорий кун режаси керак бўлади. Уни кечқурун кўриб чиқаётганингизда сиз, ўзингизча ютқизган беш вазиятни эсланг ва ёзиб қўйинг. Балки сиз музокараларни муваффақиятсиз ўтказгандирсиз. Ёки бўлмаса, ишни муддатида бажара олмадингиз. Ё бўлмаса, севган қизингиз бошқанинг этагидан тутиб

кетгандир. Булар ҳаётнинг турли жабҳаларига тааллуқли вазиятлар бўлса, яна яхши.

Шуларни ёзиб қўйганингиздан кейин бу кўнгилсизликдан қандай фойда ундиришни уйланг. Фараз қилайлик: сиз музокараларни барбод этдингиз. Бир қарашда бунда яхшиликдан ном-нишон йўқдай. Аммо яхшиликлар ҳам бор. Келинг, уларни ҳисоблаб чиқайлик.

+ Музокаралар бари бир бўлиб ўтди.

+ Энди шеркларингизнинг истак-хоҳишлари ва даъволари сизга маълум.

+ Мана шу билим асосида барча даъволар ва истак-хоҳишлар ҳисобга олинадиган янги таклифни тайёрлаш учун сизда чекланмаган вақт бор.

Биз фақат учта плюсни тилга олдик, аммо сизнинг муайян вазиятингизда улар анча кўп бўлади.

Демак, ҳар бир кун охирида бешта мағлубиятли вазиятни топинг ва бу мағлубиятларни ютуқ деб фараз қилинг. 5:0 сизнинг фойдангизга ҳал бўлди!

Аффирмация

"Мен тақвимни ортга қайтараман"

Буюк қудратга эга бўлишингни, ҳаётингга нисбатан муносабатинг билан куларинг ва бор умрингни ўзгартиришга қодирлигингни билишинг нақадар катта қувовч. Ботинида шундай буюк қудрат борлигига ақли етмаган кўплаб одамларга ичим ачишиб кетади. Мен тақвимни айлангириб қўяман ва тоғ чапмаси сувидек битмас-туганмас иштиёқи бўлган ёшликнинг бемисл буйига эга бўламан. Ёшлик олдигаги зулматни ҳам, ноилож қолган вазиятларни ҳам билмайди. У дунёда омадсизлик деган нарса борлигини эслагани-да хоҳламайди ва айнан у, яъни ёшлик инсониятга буюк жасоратлар учун узоқ кутилган ҳақиқатни, гўзалликни ва қудратни тақдим этиши керак. Бугун мен машъалани баланд кўтараман ва ҳар кимга жилмайиб қарайман. Мен ҳар доим ботинимдаги руҳланиш чирогини тутиб туравераман.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ҶИ ИККИНЧИ ҚОИДАСИ

БУ ДУНЁДА ФИКРИНИ БИР МАҚСАДГА ЖАМЛАЙ
ОЛГАНЛАРГИНА МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШАДИЛАР

Аффирмация

"Мен буюк Сири билман"

Бу дунёда фикрини бир мақсадга жамлай олганларгина муваффақиятга эришадилар. Буюк инсон ҳеч қачон ўз касб доирасидан ташқари чиқмайди ва истеъдодларини бекорчи нарсаларга сарфламайди. Энди мен Буюк Муваффақият Сири билман, у ҳар доим кўз унгимдан кетмай турар экан, аммо "кўр" лигим учун уни аввалроқ кўрмабман.

Бор диққат-эътиборни бир нарсага жам этиш, сирасини айтганда, энг қадимги муваффақият сири. Бугунги кунда кўплаб бообрў ва омадли одамлар ўзида ишга бутунлай берилиш кўникмасини ишлаб чиқиш учун фикрни жамлаш (яъни мувоқабат) амалиёти билан шугуллашадилар. Энг Буюк Муваффақиятнинг ҶИ ИККИНЧИ ҚОИДАСИНИ тушуниш осон бўлиши учун сизга фикрни жамлаш қобилиятини ривожлантирувчи бир қанча машқни таклиф этамиз.

Машқ

"Қиёфани ушлаб қолинг"

Бу машқни ҳар қандай вақтда, ҳар қандай жойда бажариш мумкин. Агар сиз муҳим вазифага зуддик билан фикрингизни жамлашингиз керак бўлиб қолса, шунда сизга ҳам шу машқни бажариш таклиф этилади. Кўзларингизни юминг, уч марта чуқур-чуқур ва секин нафас олинг. Уйингизнинг эшиги қандай кўринишида эканини эсланг. Уш бутун тафсилотларигача кўз олдингизга келтиринг. Бошқа ҳеч нарсани уйламанг, фикрларингизни диққат билан кузатиб боринг. Қандайдир хотиралар, қоршиқ нарсалар, манзаралар пайдо бўлиши ҳамон уларни қайд этиб қўйинг. Дастлабки паллаларда фикрни жамлаш қийин бўлар, чунки эшикнинг дастлабки қиёфаси бошқа қиёфаларни ўзига тортиб кетади. Бироқ барча чет фикрларни суриб ташласангиз, охири-оқибатда уйингиз эшигидан бошқа ҳеч нарсани кўрмайсиз.

Аффирмация

“Мен ҳар доим борлигимни олдимга қўйилган вазифага бахш этаман”

Сазй- ҳаракатларимни ҳаддан ортиқ сочиб юборардим. Булар-булмас нарсаларга ҳаддан ташқари кўп чопардим. Жуда кўп йилларимни шамолга совурдим. Аммо муваффақият, бахт, бойлик қачон бўлмасин, менга ёр бўлишига умид боғлар эдим. Мен беҳуда кутардим. Агар мана шу Энг Буюк Муваффақиятнинг сеҳрли қондалари бўлмаганда мен абадий кутиб қолаверар эдим. Гамгин манзара. Кимки кутишлар Йулидан юрса, охир-оқибатда ҳеч қаерда бўлолмайди. Аммо энди булар мен учун утмишга айланди. Омад нима учун мени четлаб утиб кетишини энди англадим. Мақсад танлашда доим иккиланиб юрадиган одам ҳеч нарсага эришмайди. Борди-ю, мен у режадан бу режага, бир фикрдан бошқасига ташланаверсам, ҳеч қачон буюк ёки фойдали бир иш қилмай қолиб кетавераман. Худдики далада шамол қаёққа эсса, ўша томонга эгилаверадиган гулга ўхшаб қоламан. Шу ойдан бошлаб мен ҳар доим жоп-ташим билан ўзимни олдимга қўйилган вазифага багишлайман.

Машқ

“Шам алангаси”

Бу машқ қадим-қадим замонлардан қолган. Кўп халқлар ундан сеҳр-жоду амалиёти сифатида фойдаланганлар.

Силиқ оқ шамни олинг (ранглиси сизни чалгитади). Пилиқдан 2 см ўлчанг ва шу жойга оқ ипни боғланг. Шамни ёқинг-да, алангага қаранг. Нигоҳингиз зўриққан бўлмасин, киприкларингизни ҳар доимгидай қоқинг. Бу ҳақда чуқур ўйламасликка ҳаракат қилинг. Вазифангиз — фақат шамга қараш ва бошқа ҳеч нарсага чалғимаслик. Фикрларингиз истаган кўйда бўлаверсин, кўз олдингизга нималар келса келаверсин, асосийси, нигоҳингиз бир сония ҳам алангадан узилмасин. Бу шам оқ ип боғланган жойга ёниб боргунча давом этсин.

Бу машқ кўзга фойдали (йогаларнинг айтишича, у ҳатто баъзи кўз касалликларини даволашга қодир экан). Шунинг учун уни ҳар куни бажариб боришни тавсия этамиз. Фикрни ҳамма нарсани унутиб, фақат алангага жамлаш толиқишининг давосидир.

Аффирмация

"Мен ишимни шундай бажараманки, гүё дунёда шундан бошқа муҳим иш йуқ"

Муваффақиятга эришганлар ва мағлуб бўлганлар уртасидаги ягона фарқ улар ва булар сарф қилган саъй-ҳаракатлар миқдорида эмас, балки бир мақсадга йўналтирилган саъй-ҳаракатлар миқдоридадир. Шармандаларча мағлуб бўлганлардан куплари энг катта муваффақиятга етарли бўладиган куч сарфлайдилар. Ўзларининг беқарорликлари билан ютуқдан маҳрум бўладилар, бир қўллари билан қурган нарсани иккинчи қўллари билан бузадилар. Тасодифийликни имкониятга айлантириш улар учун ёт. Улар ҳалол мағлубиятни сержаранг галабага айлантиришга нуноқлар. Муваффақиятга эга бўлиш учун барча зарурий нарсаларга эга бўлган ҳолда улар йил ун икки ой беҳуда ҳаракат қиладилар, умрларини ҳою ҳавасларга сарфлаб, исроф қиладилар. Йуқ, энди умримни ҳою ҳавасларга сарфламайман, зинҳор-базинҳор. Ниҳоят, кўзим очилди. Ўз ишимни гүё дунёда ундан муҳим иш йуқдай қунт билан адо этаман.

Оддий ишни бажаришга фикрни жамлаш ҳазил эмас, аммо кўшлаб катта ва кичик ишлардан иборат мураккаб вазифага фикрни жамлаш яна ҳам мураккаброқ. Буни бажаришга навбатдаги машқ ёрдам беради.

Машқ

"Вазифани туркумларга булинг"

Ушбу машқ агар сиз бажараётган амал бир қанча мураккаб ва оддий амаллардан ташкил топган бўлса, диққатни жамлашга ўргатади. Амалиётнинг моҳияти вазифани ишчи туркумларга бўлишдан иборат. Машқни аввало оддий ишлардан бошламоқ керак. Масалан, идиш-товоқни ювинида. Тез-тез нафас олиб, нафас чиқаринг, ликопчани олинг, уни ювинг, бу оддий амалга бутун диққат-эътиборингизни қаратинг. Буни гоят жиддийлик ва қунт билан бажаринг. Бунга юракдан шайланинг, масалан, фараз қилингки, сиз ликопчани бемор учун ювяпсиз, уни арзимаган инфекция ҳам ўлдириши мумкин. Сиз бу ликопчани тозагина эмас, топ-тоза қилиб ювмогингиз

керак. Ликопчани ювиб бўлгач, уни қуритгани қўйинг ва яна чуқур-чуқур нафас олиб, нафас чиқаринг. Туркум тугади. Янги нафаслар — янги буюм — янги туркум. Бошқа оддий ишларни ҳам шунақа туркумларга бўлиб чиқинг: телефонда гаплашиш, нон харид қилиш, тушлик тайёрлаш ва ҳ.к.

Аффирмация

“Ўз ишида муваффақиятга эришган одам ҳамма жабҳада муваффақиятга эришади”

Биргина қаламчадан минглаб дарахтлар ўсиб чиқади. Бир мақсадга йўналганлик ва собитлик Мисрнинг буюк эҳромларини бунёд этди. Ўз ишида муваффақиятга эришган одам ҳамма нарсада муваффақиятга эришади. Ҳамма нарсада муваффақиятга эришаман деган одам биттасида ҳам муваффақиятга эришмайди. Қаёққа йўл олишини билмаган денгизчи ҳеч қачон манзилига етмайди. Энди мен қаёққа етиб олоқчи эканимни ва бунинг улдасидан қандай чиқишни биламан. Мен ҳар доим олдинга қўйилган вазифага жон-танзимни бераман. Бош-кузимга қарамай, бир неча вазифага барабар эмас, фақат биттасига шундай қиламан — биз яшаб турган дунё талаби шундай. Саъй-ҳаракатларини беҳуда нарсаларга сарф қилган одам муваффақиятдан умидини узаверсин. Агар калтакесакни белидан қоқ иккига бўлсак, аввалги ярми олдинга, кейинги ярми кетига қараб ҳаракат қилади. Бир йўл ва бир неча йўналишда ҳаракат қилган одамни ана шундай “тараққиёт” кутади. Қувватини беҳуда сарфлаган одамдан муваффақият ҳам қочади.

Машқ

“Қоғоздаги чизиқлар”

Бу жуда қизиқ машқ. Унинг илдиизи қадим замонлардаги буддавий концентрация (жамлаш) йўсинига бориб тақалади. Бунинг учун сизга оқ қоғоз, қора қалам ва рангли қаламлар керак бўлади. Қора қаламда варақча чиройли қилиб доира чизинг (буни циркуль ёки думалоқ идишда қилса ҳам бўлаверади). Қора қаламни бир четга қўйинг, энди у керак бўлмайди. Рангли қаламлар билан доира ичига мавҳум чизиқлар тортинг. Нималарни ўйласангиз,

уйлайверинг, нима қилиқлар қилсангиз, қилаверинг: оёқларингизни ликилатинг, суҳбатлашинг, хиргойи қилинг, рақс тушинг... Бир нарсага эътибор беринг: рангли чизиқлар қона лоиралан чикиб кетмасин. Рангларни, чизиқлар шаклини ўзгартиринг, фақат доирадан чикиб кетманг. Шу тариқа бир мунча муддат чироқ бўлиши учун муруқоба мусиқасини қўйиб қўйинг, мисол учун, битта куй давомида расм чизишдан тўхтаманг.

Бу амалиётнинг давоми ҳам бор: сиз битта рангдаги чизиқни танлашингиз, унинг боши ва охирини белгилашингиз ва унинг бошидан охиригача барча ўнқир-чўнқирларни кузатиб боришингиз, бошқа чизиқларга чалгимаслигингиз керак. Бошқа рангдаги чизиқларда ҳам шундай қилинг.

Аффирмация

"Мен ўзимга мақсадларни танлайман ва улар ҳақида уйлаб чарчамайман"

Ҳаётимда буюк ўзгаришлар қилишга тайёрман. Ҳадемай дунё аниқ мақсад йўлида кетаётганимни кўражак. Қандай буюк қудрат экан — аниқ мақсаддан бўлиш! Мендаги ҳамма нарса ўзгаради — буларнинг бари ҳаётимдаги мақсадга боғлиқ. Бошқа кўплар сингари мендек одам бу буюк ҳақиқатни қандай пайқамаслигим мумкин? Ўз ишини биладиган, гарчи шунчаки ясмиқ етиштирганида ҳам, уни бошқалардан яхшироқ бажарса, хизматига яраша мукофотини олади. Агар унинг ясмиги жон-тани билан ишлов бергани учун энг яхши бўлиб етишса, у башариятга фойда келтиради ва башарият уни унутмайди. Мен ҳар доим олдинга қўйилган вазифага жон-танимни бераман. Мен мақсадлар танлайман ва улар ҳақида уйлаб чарчамайман. Биз чин юракдан интилган нарсагагина эга бўламиз. Башарти ҳаётдан нима хоҳлашимни бугун билмасам, эртага ҳаёт менга нима беришини билмай қолади. Асалари атиргул устида утирадиган ягона ҳашарот эмас, аммо асални олгач, учиб кетадиган ҳам фақат шу жонзотдир. Ҳаёт йўлида ўзимиз учун олишга ёшлиқда қанча bilim ва тажриба тўплашимиз муҳим эмас. Агарда келажакимиз ҳақида ёрқин тасаввурсиз йўлга тушадиган бўлсак, шунга амин бўлмоқ керакки, ташаббусларимизни

буюк жасоратларга айлантирадиган бахтли тасодифларни кутиб ўтирмаслигимиз керак.

Машқ

“Матнда диққатни бир жойга туплаш”

Ақлимиз мураккаб матнли китобларни ўқиётганимиздек ҳеч қачон чалғинмайди. Бу “игнада қудуқ қазигандек” ёзилган катта илмий ишлар, тарихий ҳужжатлар ёки юксак малакали адабий асарлар бўлиши мумкин. Шундай матнлардан бирини олинг. Тўғри келган саҳифани очинг ва биринчи хатбошидан ўқий бошланг. Ҳар гал диққатингиз чалғиганида келган жойингизга қалам билан белги қўйинг. Бир неча жумла олдинга, эсингизда қолган жойга қайтинг ва яна ўқий бошланг. Ўқишга бутун борлигингиз билан эътибор қаратишга ҳаракат қилинг. Саҳифа охирига етмагунча такрорланг. Сўнги сатрни ўқиб бўлгач, кўзларингизни юминг ва ёзилганларни хаёлан эслай олмасангиз, саҳифани такрор ўқинг.

Бу машқ фикрни жамлашгагина эмас, балки идрокни чархлашга ҳам ёрдам беради.

Аффирмация

“Мен бу заминда изимни қолдираман”

Бизни ҳаётда энг олий мақсад қўйишга ўргатганлар, аммо аслида биз мўлжалга олишга кўзимиз етadиган нишонни кўзламоғимиз керак. Сўнги мақсадга эга бўлиш етарли эмас. Ёйдан отилган пайкон бошқа ҳамма нарсани четлаб ўтиб ягона мақсад сари интилади. Ҳеч қапақанги момақаддироқ билан деворни йиқитиб бўлмайди. Мақсад сари йўлланган яшин зарбигина бу ишнинг уddасидан чиқа олади. Агар бутун ақлу заковатингизни ишга солиб, жон-жаҳдингиз билан уринсангизгина ягона мақсадга етишишда хато қилмаслигингизни англаб етдим. Ҳатто қишнинг энг совуқ кунларида ҳам нур кучайтиргувчи шиша ёрдамда кўёш нурларини бир жойга туплаб, осонликча олов ёқишим мумкин. Ўзимни вужудим билан танлаган вазифа(иш)га бағишлайман. Барча кучларини бир мақсадга туплаб, заиф одам ҳам яхши натижаларга эришиши мумкин, кучли одамда бунинг акси бўлиши мумкин, башарти унинг саъй-ҳаракатлари минг хил томонга тарқалиб кетса! Кун бўйи бир маромда томиб

турган сув томчилари энг қалин қояни ҳам тешиб, ўзига йўл очиши мумкин, шиддат билан оққан тоғ дарёси гувиллаб, ўзидан кейин ҳеч қандай из қолдирмайди. Мен эса из қолдираман. Бу замин узра одим ташлаб юрганимни бутун дунё билади. Олдимга қўйилган вазифага мен жон-танзимни бахшида этаман.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ҲН УЧИНЧИ ҚОИДАСИ

ҲАЁТ ВА ҲЗИНГИЗНИНГ УСТИНГИЗДАН ҚУЛИНГ

Аффирмация

"Кулги мен учун дорига айланиши керак"

Ҳаёт ва ўзингиз устингиздан қулинг. Ҳзингизни ерга уриш ёки раҳмингиз келганидан эмас, йўқ, кулги дори бўлиши, соғайтирувчи восита, азобларингизни енгиллаштириш, зуриқишдан қутқариши, айни вақтда сизни қийнаб турган муаммоларни ҳал этишда ёрдам бериши керак. Ҳзингизни ёмон ҳис қилганингизда, кескинликни кулги билан ҳайданг, ақлу эҳсингизни ташвиш ва ғамлардан холи қилинг, тиниқ фикр юритинг, ҳар доим бўлиб турадиган муаммоларга ечим топинг. Ҳзингизга нисбатан ута жиддий бўлманг.

Ушбу бобда сизга бир қанча амалиётни тақдим этамиз, улар сизга ҳазил туйғусини ривожлантиришга ёрдам беради ва ўзингизга ҳамда дунёга кинояли муносабатда бўлишга ўргатади.

Аффирмация

"Болаликка қайтиш"

Бу ҳар куни бажариб бориладиган теран мувоқабат — ойда камида бир мартадан. Сиз болалигингиз, унинг энг бахтли онлари ҳақидаги хотираларга кўмилишингиз керак. Инсон қандай шароитларда тарбияланмасин, бари бир болалигини енгил ва қувноқ онларга тўла ҳис қилади, шодлик гўё ўз-ўзидан, йўқ жойдан келиб қолгандек туюлади. Мана шу онлар — ижобий қувватнинг энг қудратли манбаи. Сиз ундан фойдаланишни ўрганишингиз керак.

Бу машқни бажариш учун сизга камида ярим соат керак бўлади. Сиз бу вақтни хилватда ўтказишингиз керак. Хона ҳар жиҳатдан қулай жойда бўлиши лозим. Иш шаронтида мувожабага берилиш тавсия этилмайди. Яхшиси, буни уйда бажаринг, аммо одамлар йўқ, тинч ва ёруғ бўлган бошқа бир жой танлаш мумкин.

Бемалол ўтириб олинг. Бошингизни олдинга хиёл эгинг. Кўзларингизни юминг. Бир неча марта аста-аста, чуқур-чуқур нафас олиб, нафас чиқаринг. 3 дан 10 гача бўлган рақамлардан истаганингизни танланг. Масалан, 5 ни. Бу сиз ичига кириб олишингиз керак бўлган ёш. Бугунги ёшингиздан орқага қараб санай бошланг ва “5” рақамида тўхтанг. Аввалига умумий тўйгуларни эсланг, кейин муайян воқеа-ҳодисаларга ўтинг. Булар ўйинлар, оилавий сайрлар, шўхликлар, тўгилган кунлар ёки бошқа нарсалар бўлиши мумкин. Сизнинг вазифангиз — болаликдаги бахтли кунни бутун икир-чикирларигача эслаш. Утган кун воқеаларини бошқатдан танингиздан ўтказинг. Чеҳраларни, овозларни эсланг. Асосийси, қувончли дамларни эсланг. Унга чуқур берилинг. Шу қувончни шурурингизга сингдириш, ўзингизни унга батамом бахш этинг. Бу севинчли ёришиб турган калава кўринишида тасаввур этинг. Ипнинг бир учидан ушланг ва “5” дан бугунги ёшингизгача сананг. Тасаввур қилингки, болалик қувончининг бу риштасини умрингизнинг барча йиллари орқали “тортиб” ўтказяпсиз. Ҳозирги ёшингизга тўғри келадиган рақамгача етгач, чуқур нафас олинг ва нафас чиқариб, кўзингизни очинг. Тоза ён дафтарни олинг ва барча тўйгуларингизни ёзинг.

Аффирмация

“Мен қувонаман ва юким енгиллашади”

Инсондан бошқа биронта ҳам мавжудот кулишга қодир эмас. Дарахт ёригидан шарбат сизиб чиқиши мумкин, ёввойи ҳайвонлар оғриқ ва очликдан йиғлаши мумкин, фақат инсонгагина кулиш неъмат ато этилган ва мен хоҳлаган вақтимда бу неъматдан фойдаланаман. Бундан кейин кулишни одат қиламан.

Мен жилмаяман ва овқатим яхши ҳазм бўлади; мен суюнаман ва юким енгиллашади; мен куламан ва умрим узаяди — мана узоқ яшашнинг сири ва мен бу сирдан хабардорман.

Мен дунё устидан куламан.

Энг кўп ҳолларда мен ўз устимдан куламан ва ҳаддан ташқари жиддийлашганда инсон ҳамма нарсадан кулгили кўриниб кетади. Мен ҳеч қачон ақлийнинг бу тузоғига тушмайман. Гарчи мен табиатнинг энг буюк мўъжизаси булсам-да, бироқ шу билан бирга вақт шамоли учириб кетган бир заррадирман, холос. Қаёқдан келдим-у, қаёққа кетаётганимни биламанми? Шу кундан ташвишланаётганим ун йиллар утгач, подонлигим булиб туюлмайdimи? Илми учун бугунги майда икир-чикирлар мени безовта қилишига йўл қўйиб берарканман? Қуёш ботгунча абадият дарёсининг оқимига нисбатан ҳеч нарса булиб кўринмайдиган қандай воқеа руї бериши мумкин?

МЕН ДУНЁ УСТИДАН КУЛАМАН.

Кулги — дилгирик, асабийлик ва ҳоргинликдан халос қилувчи энг яхши дори. Ҳар қанча оғир бўлмасин, кулги бизга юкимизни элтишда ёрдам беради. Аммо бу самимий кулгига нисбатангина ҳаққонийдир, бунда инсон фақат ўзининг эмас, балки умумийликнинг, борлиқнинг бутунлигидан кулади. Ёмон кулги бор — бундай кулги куч бахш этмайди, балки тинкани қуритади. У муҳаббат, ҳаёт, улим, истеъдод, фарзанд кўриш каби энг муҳим ҳаётий тушунчаларни лойга қориштиришга ҳаракат қилади. Бемаъни тиржайишлар, уятсиз ҳазиллар ҳам шундай ёмон кулгининг турлари ҳисобланади. Бундай ҳазилдан четда турунг, ёмон нарсанинг вужудингиздаги қувватни сўриб олишига йўл берманг. Ўзингизда самимий кулгини ривожлантиринг, унинг замирида дунёни нурафшон қилишга интилиш ётади.

Машқ

“Бешта кулгили нарса”

Бу машқни ҳамма жойда ва ҳамма вақт бажариб бориш мумкин. Уйда, транспортда, ишда, жамоат жойларида — шу амалиётни эсланг. Бу жуда оддий. Сизни қуршаб турган дунёдаги бешта кулгили нарса ёки вазиятни топишингиз керак бўлади. Шунинг эса тутингки, бировлар камчилиги ёки жисмоний майиблиги устидан кулиш мумкин эмас.

Магарки атрофга аланглаб, бари бир кулгили ҳеч нарса топмасангиз, нигоҳингизни илк учраган нарсага қаданг

ва уни кулгили кўринишда тасаввур қилинг. Тасаввур ёрдамида унинг ҳажми, шакли, рангини ўзгартиринг. Нарсани “тирилтиришингиз” ва кулгили воқеа ўйлаб топишингиз мумкин. Агар эътиборингизни буюмга эмас, балки одамга қаратсангиз, ўйланг — у қайси ҳайвонга ухшайди? Атрофингиздаги барча одамларни ҳайвон кўринишида тасаввур қилинг. Ўзингизни ҳам унутманг.

Дарвоқе, бу машқнинг ажойиб томони — ўзингизда беш кулгили нарсани топиш. Ҳар гал, сизда тошойпа ёки шишадаги аксингизга қараш имконияти пайдо бўлганда ташқи кўринишингизда, юз ифодангизда, юришингизда қандайдир кулгили нарсани кўз тагига олинг. Ўз-ўзингизни кулдиринг.

Бу машқни иложи борича кўпроқ бажаринг ва сиз ҳаётга инсбатан анча ижобийроқ муносабатда бўлаётганингизни туншунасиз.

Аффирмация

“Бу ҳам утар-кетар”

Мен учратган одам ёки иш йинги ёхуд лаънат уйғотадиган бўлиб турганда ҳам кула оламан. Мен учта сўзни улар онгида ҳар гал хатар гойиб бўлиб, соғлом кулги ҳисси юзага қалқиб чиқмагунча такрорлайвераман. Қадимгилар айтган, бу сўзлар менга мувозанатни сақлаган ҳолда ҳар қандай воқеани бошдан кечиршига ёрдам беради. Уша сўзлар мана бу: “БУ ҲАМ УТАР-КЕТАР”.

Мен дунё устидан куламан.

Зеро барча дунёвий нарсалар ва ҳақиқатлар ўткинчи. Чуқур қайғуга ботганимда қайғу ўткинчи, миямда муваффақият уйи чарх урганда ўзимга “Бу ҳам утади”, дея тасалли бераман. Камбағалчилик жондан утганда, бу ҳам утади, дейман, бойликка ботиб қолганимда ҳам, бу ҳам утади, дея такрорлайман. Эҳромни қурган одам қани? Ё шунинг ичига дафн қилинганми? Ё бир кун келиб эҳромлар қум тагида қолиб кетса-чи? Модомки, ҳаммаси утар экан, бир лаҳзалик нарсага куйишиб ҳам нима қилдим?

Мен дунё устидан куламан.

Мен бу кунни кулги билан тўлдираман, бу тунни қўшиқ билан безайман. Келажакни деб меҳнат қилмайман, ташвишдан боши чиқмайдиган одам кўпинча гамгин

бўлади. Бугунги бахтдан бугун лаззат оламан. Ахир бахт дон эмаски, омборларда сақласанг, мусаллас эмаски, хумга солиб қўйсанг. Уни бир куннинг ўзида тўпламоқ ва экмоқ керак, бугундан бошлаб мен шундай қиламан.

Мен дунё устидан куламан.

Машқ

"Кулги билан тугатишни урган"

Боб ниҳоясида сизга юмор ҳиссини ривожлантириш буйича мумтоз амалиётни таклиф этамиз. У жуда оддий. Латифалар тўламини олинг. Тўғри келган бетни очинг ва исталган латифани таплаг. Уни ўқиб чиқинг. Маълумки, латифада энг кулгили жумла охирида бўлади, бутун латифа шунинг асосига тузилган бўлади. Латифанинг сўнги жумласини ёпинг ва бир печа вариантдаги хотимани ўйлаб топинг. Дастлабки пайтларда бу кулгили туюлмаса ҳам ҳечқиси йўқ. Машқ қилишда давом этинг — ўткир сўзлар ўз-ўзидан қуйилиб келаверади. Амалиёт учун сизга бир нечта мумтоз латифалардан таклиф этамиз. Биз атайлаб хотималарни олиб ташладик.

Уларни ўзингиз ўйлаб топинг.

* * *

Лох-Несс кули бўйлаб саёҳат вақтида сайёҳ йул-бошловчидан сўради:

– Кечирасиз, аждарҳо одатда қай пайтларда юзага чиқади?

– ...

* * *

Ўртаҳол инглиз бойлар дуконига киради. У ёққа-бу ёққа қараб олиб, сотувчидан сўради:

– Манови шляпа қанча туради?

– Минг доллар, сэр.

– Жин урсин... Анови-чи?

– ...

* * *

Поликлиникада.

– Сизни нима безовта қиляпти?

– Ёмон эшитаман.

- Чекасизми?
- Чекаман.
- Ичасизми?
- Ҳар замонда.
- Аёллар билан?..
- Ҳа, энди...
- Шуларнинг барчасини ташлашингизга тугри келади.
- ...

* * *

Цирк директорининг ҳузурига бир одам киради ва ишга кирмоқчилигини айтади.

- Қулингиздан нима ишлар келади? – сурайди директор.
- Жуда ноёб томошам бор. Арена уртасига сувли очиқ шишани қўядилар. Мен қубба шифтига кутариламан, пастга сакрайман ва тугри шишага шунгийман.
- Булиши мумкин эмас!
- Сизга сиримни айтишим мумкин.
- ...

Аффирмация

“Кулги ҳамма нарсани жой-жойига туширади”

Менинг кулгим ҳамма нарсани жой-жойига қўяди. Мен омадсизликларим устидан куламан ва улар янги гоёлар булутига кириб гойиб бўлади; мен ўз муваффақиятларим устидан куламан ва уларнинг ҳақиқий нархи кундай равшан бўлади. Мен ёмонлик устидан куламан ва у самара бермай ўлади, мен роҳат қилиб куламан ва у гуллаб, кўпаяди. Агар менинг кулгим бошқаларда табассум пайдо қиладиган бўлса, ҳар бир куним яхши ўтади ва бундан мен манфаатдорман, зеро мен кимни ёқтирмасам, мендан товар сотиб олмайди.

Мен дунёнинг устидан куламан.

Бундан кейин мен фақат бахтдан йиғлайман, зеро гамгинлар, надоматчилар ёки асабийларга савдо растасида урин йўқ, ҳолбуки ҳар бир табассумни олтинга алишса бўлади, чин дилдан айтилган ҳар бир сўздан қаср қурса бўлади.

Мен ҳеч қачон ўзимнинг ва дунёнинг устидан кулишга ўрганишим учун ўзимни у қадар мағрур, доно, улугвор ва қудратли бўлишимга йўл қўймайман. Мен ҳар доим гўдакдай хокисор бўлиб қолавераман. зеро ҳамма нарсени бошдан-оёқ кўриш имконияти бир унга берилган ва токи шу тариқа дунёга қарар эканман, мен усмайман ва болалар каравотчасида бемалол ётавераман.

Мен дунё устидан куламан.

Токи кула олар эканман, камбағаллашиб қолмайман. Кулги — табиатишнинг энг буюк бойликларидан бири ва ортинг ундан нафратланмайман. Бахтиёр бўлганимда, кула олганимдагина ишим олга силжийди. Кулганим ва бахтиёр бўлаганимдагина меҳнатим самарасидан баҳра оламан. Акс ҳолда, бунинг тескариси була қолсин, зеро бахт ҳар қандай таом таъмини уткирлаштирадиган мусалласга ухшайди. Муваффақиятдан лаззатланишим учун мен бахтли бўлишим керак, кулги эса менга қаролдай хизмат қилади.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ УН ТҮРТИНЧИ ҚОИДАСИ

**СИЗ БИЛАН ЯХШИ МУНОСАБАТДА БЎЛИШЛАРИ
УЧУН БОШҚАЛАРГА НИСБАТАН ЎЗИНГИЗ
ХОҲЛАГАНДЕК МУНОСАБАТДА БЎЛИНГ**

Аффирмация

“Мен соҳрли кучга эгаман”

Мен соҳрли кучга эгаман. Мени қуршаб турган одамларнинг фикри ва хулқ-атворида қандай таъсир ўтказиш сирини биламан. Азалдан фақат шу мақсадни кўзлаган бир ҳовуч одамларгина шон-шухрат, бойлик ва ҳокимият мевасидан баҳраманд бўладилар, булар барчаси уларнинг ушбу билимдан уддабуролик ила фойдаланиши туфайлидир. Афсуски, жуда оз кишиларгина шундай кучга эга эканликларидан воқифлар, жуда кўплари уз жоҳилликлари учун азоб-уқубат ва қашшоқликнинг даҳшатли тўловини тўлайдилар. Шунинг учун ҳам дўст

йўқотилади, эшиклар қарсилаб ёпилади, бахт юз ўтиради ва орзулар чилпарчин бўлади. Шу дамгача мен шу кўплар ичида эдим ва ҳар доим муваффақият ва бахтга бўлган имкониятларимни бой берардим, чунки шундай кучга эга эканимни билмасдим, чунки мен уни ҳар томонлама ҳақорат қилар эдим. Энг Буюк Муваффақият қондалари туфайли кўзларим очилди. Сири шу қадар оддий эканини ҳар бир болакай ҳам билади ва ундан ўзи учун фойдаланади. Бизга яхши муносабатда бўлишлари учун уларга ўзимиз хоҳлагандек муносабат қилиб, бошқаларга таъсир утказа оламиз. Бизнинг зуваламиз бир жойдан олинган, ҳаммамиз бирдай ҳис қиламиз ва туямиз, бирдай орзу қиламиз ва кўрқамиз, камчиликларимиз ҳам уша-уша, қонимиз ҳам ўша-уша. Агар бир кишининг бадани қичишса, бошқамиз ҳам қашинамиз. Агар биров жилмайса, бошқамиз ҳам жилмайиб жавоб қайтарамиз.

Бу қондани бутун умрингиз давомида ўзлаштиришингизга тўғри келади. Бироқ Энг Буюк Муваффақиятга эришиб ҳам одамлар сиздан қаидай мурожаат қилишингизни хоҳлаганидек уларга шундай муносабатда бўлишга ҳаракат қилинг. Аммо бунинг учун ниғтилиш ва доимо эсда сақлаш лозим.

Афсуски, шундай фикр кенг тарқалган: атрофдаги одамларни менсимаган ва ёмон кўрганларнинг иши беш бўлармиди. Аммо ўзгалар кўз ёни ва пешана тери шимилган муваффақият Энг Буюк Муваффақият бўлиши мумкин эмас. Чунки Энг Буюк Муваффақият ҳар доим якка шахсга тегишли бўлиб келган. У шу мукофотга эришган одамники сапалади. Бировларнинг бахтсизлиги ҳисобига қулга кирган омад — бегона, угирликдир. Бундай утринча муваффақият олдида ожиз қолган инсоний қопуларни Фалакнинг ўзи адолат йўлига солсин. Қитоб бошида бизнинг дунёмизда бир вақтнинг ўзида бой ва бахтли бўлиш мумкин эмас дегандик. Мана шу “мумкин эмас” ўзгалар кўз ёни, дарди ҳасрати, лаънатлари эвазига эришилган муваффақият пазарда тутилади. Бундай муваффақият орқасидан чопманг: бунинг учун шундай катта тўлов тўлайсизки, унинг олдида дунёдаги энг катта бойлик ҳам бир уюм чинқинди бўлиб қолади.

Ҳар қандай орзунинг ушалишини, ҳар қандай мақсадга етишишни бир кишига чиқармаган. Йўлингизнинг ҳар қандай босқичида сизга бошқаларнинг ёрдами керак бўлади. Булар айнан ўзгалар эканини эсдан чиқарманг. Улардан ҳар бирининг ўз орзуси, ўз муҳаббати, ўз Буюк Муваффақияти бор. Уларнинг ҳар бири ноёб ва бебаҳо. Уларнинг қадрига етишг. Керак бўлганда, йўл беринг. Кимдир муваффақиятингизни тортиб олиб қўйишидан асло ташвиш қилманг. Билингки, Сизнинг муваффақиятингизни деб яқинингиз арзимаган фойдани қурбон қилса сиз иш бўлув.

Машқ

“Мен бошқа бировнинг ўрнидаман”

Бошқаларнинг ишлари ҳар доим ҳам кўнглимизга ёқавермайди. Нима учун мана бу одам бундай ёки ундай йўл тутишини кўпинча тушунмаймиз. Яқин дўст-ёрларингизга неча марта: “Агар сенинг ўрнингда бўлганимдами?” деганингизни эсланг. Мазкур машқ сирасини айтганда, шундан иборатки, агар бошқа бировнинг ўрнида бўлсангиз, нима қилардингиз, шуни тасаввурингизга келтиринг.

Фақат шуни билингки, бу амалиётни шоша-пиша, пойинтар-сойинтар бажариб бўлмайди. Ўзини ҲАҚИҚАТАН ҳам бировнинг ўрнига қўймоқчи бўлган одам кам деганда уч нарсани билиши ва доим эслаб туриши керак:

- ўзининг келиб чиқиши;
- маълумоти;
- ўзи яшаётган ва ишлаётган жой шароитлари.

Такрор айтамыз — бу кам деганда шундай бўлиши керак! Кишининг келиб чиқиши сизга у қандай ўсгани ҳақида тушунча беради. Маълумоти унинг дунёқараши ҳақида гапирди. Турмуш шароити эса унинг қилмишларининг асосий сабаблари ҳақида тасаввур пайдо қилади.

Ўз-ўзидан равшанки, ҳар доим бу учала нарсани билиб олавермайсиз, булар одам ҳақида энг кам маълумотлардир. Аммо буларни энг яқин танишларингиз ҳаётдан билишингиз шарт. Ҳар гал киши гапига қулоқ соларкансиз, унинг ишларига баҳо бераркансиз, у қандай оилада тутилгани, қаерда ўқигани, қандай яшаётгани ҳақида яхшилаб эсда сақлаб қолинг. Фараз қилингки, бу оилада

сиз тугилгансиз, бу институтда сиз ўқигансиз, шундай шароитларда сиз яшагансиз. Ҳозир бу одам қайси йўлни танлаши лозим бўлган уч кўча бошида турибсиз. Ҳар гал “Сенинг ўрнингда бўлганимдами” демоқчи бўлганингизда шуни тасаввур қилинг. Шундадагина сизнинг баҳоларингиз аниқ, бу одамга берадиган маслаҳатларингиз фойдали бўлади. Сизнинг ёрдамингиз эса ҳар доим асқатади.

Аффирмация

“Ортиқ ҳеч қачон ихтиёримни адоватли туйғуларга бериб қўймайман”

Қанчалик жоҳил эканман-а! Ёлғиз отнинг чанги чиқмаслигини билардим. Ҳар бир муваффақиятим учун фақат ўзимдангина миннатдор эмаслигимни билардим. Бинобарин, бошқаларнинг ёрдамисиз ҳеч қачон одинга қўйилган мақсадларга эришолмаслигимни тушунар эдим ва бари бир ҳам ўтмишимга бурилиб қарарканман, бошқача йўл тутганимни, қилмишларим афсус-надоматдан бошқа ҳеч нарса келтирмаганини кўраман. Нима учун ҳеч ким менга ёрдам беришни истамади? Мен хўмрайдим ва жавобан менга хўмрайишди. Мен ғазабдан қичқирдим, қичқириқларим акс садо берди. Мен шикоят қилдим ва ёвуз кўзлар мени таъқиб қилди. Мен лаънат ўқидим ва нафрат менга ёт кўзлар билан қаради. Шахсий қилмишларим мени ҳеч ким табассум қилмайдиган дунёга, омадсизлар дунёсига маҳкум этмиш. Мен бошқаларни бахтсизликларида айбладим, аммо энди кўриб турибманки, айбдор ўзим эканман. Охири кузим очилди. Қасам ичиб айтаманки, ҳар доим қолган умрим давомида муваффақиятнинг мана шу сеҳрли тамойилига риоя қилажакман. Ортиқ ҳеч қачон ихтиёримни адоватли туйғуларга бермайман.

Машқ

“Қаҳрни табассум билан енгинг”

Бу жуда оддий, “қўлбола” маниқ, сиздан ҳеч қанақанги руҳий ё ақлий чиқим талаб этмайди. Кераклиси — озроқ мушак зўриқиши. Бу машқ кишини ғазаб, қаҳр, гижиниш қамраб олган дамларда бажарилади. Яна бир лаҳза ўтади-

да, ўзингизни “портлайдигандек” ҳис этасиз. Сўкинмоқчи, жанжал кўтармоқчи, таҳқирламоқчи бўлганингизда бажаринг буни. Шу нарсаларни бошлаб юборган дамларда ҳам, ўзингизни тўхтатиб қололмайдигандек бўлганингизда ҳам бажаринг.

Биринчиси. Газабингизни келтирган одамдан юз уғиринг. Ёки гашингизни келтирган вазиятга терс ўғиринг. Шунчаки гавдангиз билан ўғирилинг. Унга орқангизни қилиб туринг.

Иккинчиси. Жилмайинг. Куч билан жилмайинг. Огзингизнинг танобини қочириб жилмайинг. Қаттиқ жилмайгапингиздан яйраб кетсин огзингиз. Унгача сананг. Секин санасангиз, яна яхши. Секин, чуқур-чуқур олаётган нафасингизни сананг.

Учинчиси. Жилмайишни қўйинг ва газабингизни келтирган одамга ёки гашингизни келтирган вазият томон бурилинг.

Шуларни бажариб бўлгач, газаб ва гижиниш ўз-ўзидан алақаёққа гойиб бўлганини ҳис этасиз. Сиз бошқа газабланмайсиз ва вазиятга ҳушёрона баҳо бера оласиз.

Аффирмация

“Мен дўстга ҳам, душманга ҳам бирдай жилмаяман”

Мен дўстга ҳам, душманга ҳам бирдай жилмайишга ва душманимда мақтай олишим мумкин бўлган сифатни топишга ҳаракат қиламан. Зеро, энди инсон ҳаммасидан ҳам кўпроқ мақтовга муҳтожлигини тушунаман. Аслида ҳаммамизда фазилат бор ва шу боис мендан талаб қилнадиган нарса — бу мақтовим чин дилдан ва самимий бўлиши гамини ёмоқликдир. Мақтов, табассум, ҳамдардона қизиқиш фақат улар йўлланган одамларгагина ижобий таъсир курсатмайди. Бу буюк куч бўлиб, атрофдагилар ҳам буидан бенасиб қолмайди, менинг шахсий ҳаётимда катта ўзгаришлар содир этади, манфаатдор одамлар беҳад миннатдор бўладилар. Мен табассумдек яна-да камроқ чинки талаб қиладиган бошқа бундай кучни билмайман, аммо у салтанатни ҳам парчалашга қодир. Кўп ўтмаёқ мақтовимни ва яхши муомаламни эътироф этганлар менда илгари пайқашмаган фазилатларни кўра бошлайдилар. Ортиқ ҳеч қачон ихтиёримни адоватли туйғуларга бериб қўймайман.

Машқ

“Кичик нарсага садоқатли бўл”

Қадим замонларда инсониятнинг энг буюк китобларидан бирида “Кичик нарсага садоқатли бўлганга катта нарсалар ишониб топширилади”, дейилган. Бу — Энг Буюк Муваффақият сирларидан бири. Биз сизга шу сирга асосланган амалиётни тақдим этамиз. У шу қадар оддийки, уни уч яшар бола ҳам бажара олади. Мана у: сиз бошқа одамларга берган барча майда ваъдаларни бажаринг. Гап ростданам майда ваъдалар устида бораяпти. Масалан, сиз музокараларга кетаяпсиз, ҳамкасбингиз эса ўзига керакли шиманидир харид қилиш учун дўконга ё дорихонага киришингизни илтимос қилади. Бу — кичик илтимос ва буни бажариш қийин эмас. Аммо кўпинча “катта” ва “муҳим” ишлар ортида бундай илтимосларни унутиб қўямиз. Сиз эса унутманг. Сиздан илтимос қилишган заҳоти кундаликни олинг ва шу илтимосни ёзиб қўйинг. Эслатмани телефонга уринг. Хотирага тугунчак тугинг. Сиздан илтимос қилинган нарсани унутмаслик ва бажариш учун барча тадорикни кўринг. Бажара олмасангиз, ваъда берманг. Бироқ ваъда бердингизми — бажаринг.

Аффирмация

“Мен ҳаётнинг буюк санъатини англаб етаман”

Атрофдагилар менни ранжитган ва хафа қилган кунлар қайтмас бўлиб утиб кетди. Бошқаларининг камчиликларини топишдан осон иш йўқ. Мингир-мингир қилиш ҳамманинг қўлидан келади, чулки бунинг учун на истеъдо, на фидойилик, на ақл, на ирода кучи талаб этилади. Бу ярамас машғулотга менда ортиқча вақт йўқ. Бошқаларнинг менда мижғов одамни кўришларини ва мен билан ишлашдан бош тортишларини истамайман. Ўтган умримда шундай булган эди, аммо энди бу бениз йўқолган. Менга иккинчи имконият берилганидан мишнатдорман. Табассум ва яхши сўз қаршимда кўлаб эшикларни ланг очиниш мумкин булган паллаларда хўмрайиш ва зардали қарашлар қилиб мен бутун-бутун йилларни сарф қилдим. Фақат эндигина ҳаётнинг буюк санъатини англаб етдим: ёшингдаги одамлар билан яхши муомалада бўлиш имкониятини қўлдан бой берма. Энди ҳеч қачон ихтиёримни адоватли туйғуларга топшириб қўймайман.

Машқ

"Мурувватли бой бул"

Утган асрнинг таниқли файласуфлари ва илоҳиёт-шуносларидан бири бунлай леги: "Инсон мурувватда бой бўлиши мумкин. Мурувват кўрсатиб, у мурувватли камбағалдан мурувватли бой бўлади. Аниқроғи, ўзининг камбағаллигида ҳам мурувватга бой бўла олади". Бу ҳикматнинг маъноси шуки, ҳар доим юладиган одам бой эмас, балки берган одам бой. Бой бўлинг. Назр-ниёз қила бошланг. Бисотингизда ҳеч нима йўқдай бўлиб кўринганда ҳам — бари бир сахийлик қилаверинг. Борини баҳам кўринг. Бу жуда оддий. Ҳар куни ўзимиз муҳтож бўлмаган нарсага муҳтож бўлган одамларга дуч келамиз. Шундоқ экан, яқин одамингизга ёрдам беринг — борингизни у билан баҳам кўринг! Шунини билингки, фақат овқат, пул, кийим-кечакни баҳам кўрилмайди — яъни булар моддий нарсалардир. Ахборот, билим ҳам баҳам кўрилади. Оддий мисол: ҳамкасбингиз тиббий техника билан савдо қилувчи фирмалар бўйича ахборот қидираяпти. Сизнинг эса шерингиз бор — клиника директори. Ҳамкасбингизга шу шерингиз телефонини беринг: ҳар қандай клиника тиббий техникани сотиб олади. Фирмалар — шу техника сотувчилари ҳақида директор билмаса, тагин ким биларди? Очкўзлик қилманг. Алоқаларингиз ва билимларингизни катакдаги курк товукқа ўхшаб тагингизга босиб утираверманг. Борингизни баҳам кўринг — сизнинг яхшилигингиз учун олдингизда ўзингизнинг барча хазиналарингиз эшиги ланг очилади!

Аффирмация

"Яхши сўзлар уларни тинглаган одамга тасалли ва таскин беради"

Агар обдан уйлаб қаралса, табассум ва қўл бериб кўришиш меҳр рамзи саналади. Ҳаёт буюк қурбонлар ва жасоратлардан эмас, балки меҳрли табассумлари ва яхши сўзларидан, кичик-кичик тасодифий мажбуриятлардан ташкил топади; айнан шулар қалбларини забт этиб, улардаги меҳрни абадий ушлаб қолади. Инсон ҳаётидаги энг яхши лаҳзалар — бу гамхўрлик ва эътибор кўрсатиш дамларидир. Яхши сўзлар одамлар қалбига ўз қиёфасини

юзага чиқаради ва бу гузал қиёфадир. Улар тинглаган одамнинг кўнглига таскин ва тасалли багишлайди. Нохуш, қора туйғулар унга шармандали бўлиб кўринади. Токи яхши сўзлардан арзирли миқдорда фойдалана бошламас эканман, бунни ҳозироқ амалга ошираман ва яхшироқ бўламан. Бахти шунга боғлиқ бўлиб тургандан кейин қайси аҳмоқ бошқача йўл тутishi мумкин. Ортиқ ҳеч қачон ихтиёримни адоватли туйғуларга топшириб қўймайман.

Машқ

"Кечиришга шопил"

Бошқа одамлар нега биздан хафа бўлишади — бунни кўпинча тушунмаймиз! Зеро, ҳар бир араз ортида бизнинг аниқ ишимиз ёки сўзимиз турибди. Биз шунчаки бировни хафа қилиш учун шундай йўл тутмаганмиз-ку. Қилган ишимиз умуман бировни хафа қилиши мумкинлиги етти ухлаб тушимизга кирмаган. Бироқ кўпинча бошқаларнинг ишлари ёки сўзлари ортида атайлаб аразлашларни кўраимиз. Ҳолбуки одамлар шундайин бизни хафа қилишга интилмаганлар.

Таклиф этилаётган амалиёт шундан иборатки, бошқаларнинг сизга етказган ҳар қандай озорини ўша заҳоти, айтилган ондаёқ кечириш керак. Бунинг учун ўзингиздан мана бундай деб сўрасангиз бўлди: у ростданам мени хафа қилмоқчимиди? Агар сўзлар ёки қилмишлар яхшилаб ўйлаб кўрилса, киши мутлақо бошқа нарсани назарда тутганини тушунасиз. Аччиқ сўзми, айб ишми, ола қарашми — дарҳол кечиринг. Аразни йигиб юрманг. Шунда сиз ва одамлар ўртасидаги муносабатларда ҳеч қанақа "ола мушук" бўлмайди.

Аффирмация

"Мен нафас олаётган ҳаводан муҳаббат уфуради"

Энди кўриб турибманки, фақат кундалик ва ҳаттоки ҳар соатда ифода этилган яхшилик ва гамхўрлик туфайли, сўзлар, оҳанглар, имо-ишоралар ва нигоҳлар орқали муҳаббат ва эътирофга эришадилар. Шу боисдан яхши ниятли одам билан дўстлашадилар, шу боисдан пок қалблар билан ёнма-ён табассумлар жилва қилади. Ҳар куни оқшом ётишга тараддув кўрар эканман, лоақал биргина

одамни бахтли қила олдим ёки донороқ қила олдим ёки жуда бўлмаганда ўзимдан озгина рози қила олдим дея умидвор бўламан. Эндиликда менинг бир қисминга айланган Энг Буюк Муваффақиятнинг мана шундай тамайли шундай тузилган, мен нафас олаётган ҳавога келажакдаги муҳаббат ва яхши ниятлар сингдирилган бўлса, бундан буён завол топиши мумкинми? Бошқа ҳеч қачон ихтиёримни адоватли туйғуларга топшириб қўймайман.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ҲАМ БИРИНЧИ ҚОИДАСИ

ҲАР ДОИМ КЎП НАРСАГА ЭГА БЎЛИНГ!

Машқ

“Ортиқ қўл қовуштириб утирмайман”

Энди ҳеч қачон “олма иш, озимга туш” дея қўл қовуштириб утирмайман. Бахтли воқеа ҳеч қачон бойлик, шон-шухрат ва омад ҳақида қарнаё чалиб ўзи келмаслигини тушунаман. Қўл урганганим ҳар қандай ишни жидду жаҳд билан бажаришим керак ёки уларнинг қўнғироқ овозини эшитмай ҳатто энг бахтли имкониятларни қўлдан чиқариб юборишим ҳеч гап эмас. Зеро, ҳаётингни ўзгартириш имконияти келадиган кун ва соатни ҳеч қачон билмайсан. Унга дуч келишга ҳар доим тайёр туришнинг энг яхши йўли — у қарнаё чалиб келадими ё пусиб-беркиниб келадими, фарқи йўқ — қандай тарзда келмасни, мардопавор туриб, ҳар бир топшириқни бажаришга киришмоқлиқдир.

Шуниси қизиқки, бу қоида Ог Мандино бошқа қоидада айтганига буткул ҳамоҳанг: “Озига қаноат қилган одам бахтлидир”. Ҳар доим кўпроққа эга бўлишга интилиш озига қаноат қилиш билан қандай келишиши мумкин? Жуда оддий: кўнига эришмоқ — демакки, кўзлаганингдан кўра кўпроқ иш қилишинг керак.

Озига қаноат қилмоқ — демак, энг кичкина натижадан ҳам суюнмоқдир. Бири амални англаб, иккинчиси туйғуни билдиради. Икки нарсани бир-бирига қовуштириб юбориш — Энг Буюк Муваффақиятнинг ҳар ёқлама рўйхати.

Машқ

“Етти ўлчаб, бир кес”

Тўғри топдингиз, ушбу машқ маъносини машҳур “Етти ўлчаб, бир кес” мақоли билан ифода этса бўлади. Бу оддий амалиёт шогирдни Устозга айлантиради. Куп нарсага эришиш учун ўз ишини иложи борича яхшироқ бажариш лозим. Ҳақиқатан ҳам ўз ишини яхшироқ бажариш учун эса ишнинг сифатини яна бир бор диққат билан текшириб кўрмоқ керак. Ҳар доим ва ҳамма нарсада ўз ишингизни назорат қилишга ўрганинг. Текширув ортиқча куч талаб этмайди. Аммо у меҳнатингиз сифатини рисоладагидек таъминлайди. Бизнинг замонимизда ҳеч нарса сифатчалик қадрли эмас. Сифат — ҳар қандай соҳада талабчанлик гарови. Ҳозирнинг ўзидан ҳар доим ва ҳар нарсада ўзингизни текшира бошланг. Иш жойидаги машғулотларда ҳам, рўзгор ишларида ҳам. Бировга электрон хат юбормоқчи бўсангиз — уни такрор ўқинг. Хатолар йўқми, мактубнинг мазмуни равшанми, текширинг. Чанг артсангиз, артилмаган бирон нарса қолмадими? Китоб ўқисангиз, вақти-вақти билан эсингизда қолганини текшириб туринг. Ҳар доим ўзингизни назорат қилинг — нафақат меҳнатингиз сифати, ҳатто ҳаётингиз мазмуни ҳам яхшиланади.

Аффирмация

“Ҳаётимни бошқатдан қураман”

Кундалик меҳнатни жинидан ёмон кўрадиган ва нуқул тақдирдан нолийверадиган аввалги “мен”им омад ёр бўлиши учун ҳеч қачон жон-жаҳдим билан ҳаракат қилмаган бўларди. Энди Энг Буюк Муваффақият қондалари туфайли мен ҳаётимни қайтадан тиклайман ва бошимни баланд кўтариб, ўлжасига ташланмоқчи бўлган оч арслондай олға бораман. Мен ўтмиш ҳокимиятини ағдараман. Олдинги мағлубиятларимдан ҳеч бири қолган умримни муваффақият ва бахт ҳукм сургувчи қуёшли мамлакатда ўтказишга бўлган интилишимни тўхтатиб қололмайди. Энди қўшиқ куйлашни хоҳласам, ҳар доим бунга имкон топа олишимни биламан. Мен ўтмишни фақат хотиралар учун қолдираман. Ўзимни ўзим аянчли омадсизлик гирдобига ташлаб юрган эканман.

Эски бир мақол бор: “Ўзингдаги камига қаноат қилиб яша; кўпнинг кетидан тушинишни нодонга қўйиб бер”. Ўтмишда мен ҳам шундай ўйлардим, шундай иш тутардим, нахотки кадимги мақоллар алдаса? Алдай олади! Мен янги ҳаётни бошлайман ва ўтмишимни қайта фикр тарозисидан ўтказганим каби бу мақолни ҳам фикр тарозисига солдим. Энди бу мақол қўйидагича айтилади: “Нодон ўзидаги оз нарсага қаноат қилиб яшар экан, мен кўп нарсага эришаман”.

Аффирмация

“Нафасингни тутиб тур”

Кўп ҳолларда омадсизлигимизга шошқалоқлик сабаб бўлади. Ҳар доим бизга бир гапни такрорлашади: ҳозирги ҳаёт суръати бизни шошишга ундайди. Аммо Энг Буюк Муваффақият — пойгадаги соврин эмас. Атроф оламга холисона баҳо бера бошласангиз, бизни шошишга ҳаёт мажбур қилмаётганини англайсиз. Муваффақиятимизни ўғирламоқчи бўлганлар шоширади бизни. Улар ўйла-масдан ҳаракат қилишимизга, кераксиз нарсаларни сотиб олишга, ёмон овқат ейишга, маънисиз иш қилишга мажбурлайдилар. Ҳаёт биздан шошқалоқликни талаб қилмайди. Бир нарсада шошилмоқ керак — яхшилик қилиш ёки кечиримли бўлишда!

Шошқалоқликка ургапмаслик учун ҳар доим ҳамма ишни секин бажаринг. Эринчоқлик билан эмас, шомасдан бажаринг. Меҳрингизни бериб, чуқурроқ ўйлаб, рисоладагидек қилиб бажаринг. Ҳар қанча шошилиб турсангиз ҳам кунт билан ишланг. Кўнелингиз алғов-далғов бўлиб турганда сизга вақт қандай туюлади, шунда қўйидаги машқни бажаринг. Иложи борича чуқур нафас олинг ва нафасингизни бир неча сония ушлаб турунг. Кейин жудаям секин нафас чиқаринг. Худди шундай аста-секинлик билан ишга киришинг.

Аффирмация

“Худонинг қудрати билан заифликларимни бартараф этаман”

Мана шу бир неча ҳафта ичида феълимдаги кўп нарсани яхшилик томонга ўзгартирдим ва энди муваффақиятни англаш ва ундан улушимни талаб этиш учун ҳар нарсага

кўпроқ тайёрман. Энг Буюк Муваффақият қондаларини ҳар куни ҳаётга татбиқ этиш туфайли мени орқага тортувчи ёмон одатларимни таг-томирдан сугуриб ташладим, аммо бу ҳали бошланishi эди. Олга боришга имкон бермайдиган, ўзимни ёмон кўришга мажбурловчи сифатлар менда ҳали сақланиб қолган. Уларнинг ҳаммасини бирма-бир, аста-секинлик билан бартараф этишга имкон тугилсин. Нимагаки эришмай, мен ҳозиргидан яхшироқ бўламан, буниги учун менга матонат, шиддат ҳамда ким бўлишим керак бўлса, ушандай бўлишга ишонч бор. Ўтмишда шунақанги бефаросат эдимки, омадсизлик ва ғам-қайгулар гарданимдан босиб турса ҳам миқ этмасдан бошимни қуйи эгиб юрардим, кўзимни ердан олмасдим. Энди ўтмишдаги бу оғир юкларни гарданимдан улоқтириб ташлаб, то кўзим етганча барча жойда яхши ҳаёт сари эшиклар ланг очилганини кўриб турибман. Бундан буён олма пиш, оғзимга туш деб, қўл қовуштириб ўтирмайман.

Машқ

“Мен ишонаман”

Ишонч одамларга муъжизалар яратишга ёрдам беради. Аммо аксар ҳолларда инсон ишончни қаердан олсам экан деган хаёлга боради. Яна тез-тез шундай бўлиб турадики, илҳом учун ишонч пайдо бўлади. Киши яхши бир китобни ўқиди, омадди одамнинг суҳбатини тинглади — илҳомланди ва ўзига ишонди. Вақт ўтди, илҳом сўнди, унга қўшилиб, ишонч ҳам ғойиб бўлди. Бундай ҳолда нима қилмоқ керак?

Энг аввало ишонч ҳеч қасққа ғойиб бўлмаслигига ишонмоқ керак. Ҳаммамиз нимагадир ишонамиз, акс ҳолда шунчаки яшай олмас эдик. Эрталаб турганимизда кечгача яшашимизга ишонамиз ва мўлжалдаги ишларни амалга оширамиз. Ухлашга ётганимизда эрталаб уйғонишимизга ва қолган ишларни амалга ошириш учун танамизда куч бўлишига ишонамиз. Мана шу майда-майда ишончларсиз ҳаётимиз маъносиз бўлар эди. Мана шу майда ишончлардан каттасини юзага келтиринг! Уларнинг қувватидан ўзингизга ишонч пайдо қилишда фойдаланинг! Буни бажариш жуда осон. Ухлашдан олдин ўзингизга бундай деи:

Ўзимнинг Энг Буюк Муваффақиятимга эришимга ишонаман. Бу тун ўтиб, тонг отишига ишонганимдек бунга ҳам шундай ишонаман.

Эрталаб ойғониб бундай денг:

Ўзимнинг Энг Буюк Муваффақиятимга эришимга ишонаман. Кечгача яшаб, кун мобайнида мулжалдаги барча ишларимни бажаришимга ишонганимдек ишонаман.

Аффирмация

"Омадни қарши олишга тайёрман"

Ҳар кунни ўз олдимга янги мақсадлар қўяр эканман, биринчи гада омадни қандай қарши олишим кераклиги ҳақида ўйлайман. Ҳар кунни тонгда уйғонар эканман, нақадар оғир вазифалар турганига қарамай янги кунга жилмайиб қарайман. Севги каби омад ҳам гам ва тушқунликдан чўчийди. Энди эса ҳаётда кимга омад ёр бўлса, чеҳрасидан ҳаётбахш нур томиб турса, кулиб туриб иш бошласа, тақдирнинг ҳар қандай эврилишига миннатдорлик билдирса, тусиқ ва омадни бирдек кутиб олса, ҳаётда унга омад албатта ёр бўлади. Булар шундай донишмандларки, ўзлари учун бахтли имкониятларни ўзлари яратадилар. Шунча йил яшаб, энди менга кафтдаги чизикдай кўриниб турган ҳақиқатни нечук пайқамаган эканман? Нима учун барчамиз кўр бўлганмиз ва ҳаётнинг шиддатли оқимида ёнгинамиздан гувиллаб ўтиб кетган ўз бахтимизни найқамаганмиз, сув тубидан кўтарилган қумли лойқани кўрганмиз, холос. Буни ташлаб кетмасдан олдинроқ фариштанни нечук кўрмай қолдик? Кўпинча бахтли имконият шунақанги кичик кўринадики, биз ҳатто унга эътибор бермаймиз, унда эса гоҳо буюк жасоратлар илдизи пинҳон бўлади. Бахтли имконият ҳар қандай сувда бўлади. Шу бонс турларим донм шай турмоғи лозим, зеро ўзим кутмаган ҳолда йирик балиқ пайдо бўлиб қолиши мумкин.

Машқ

"Бахт – янгилашида"

Бахтли имкониятлар топиш учун уни қарши олгани тайёр турмоқ керак. Бу тайёрлик ҳар бир дуч келган одамдагидан кўра олиш уқувида ва ҳар бир янги вазиятда

имконият заррасини кўриш малакасида намоен бўлади. Сизга кўра олинг уқувига эга бўлишда ёрдам берадиган бир оддий амалиётни тақдим этамиз. Ҳар гал қандайдир янги нарса ёки янги одамга дуч келганингизда ўзингизга бундай денг: менинг бахтим шундадир.

ҲАЁТИМИЗДА ТЕЗ-ТЕЗ ЯНГИЛАНИШЛАР БУЛИБ ТУРАДИ.

БИРИНЧИ ЯНГИЛИК — БУ ЯНГИ КУН.

Кўзларингизни очганингиз ҳамон янги кун келганини англанг. Ўзингизга бундай денг: менинг бахтим — мана шу янги кунда.

Сиз ювингани кетаяпсиз. Йўл-йўлакай бугун сиз ҳам янги эканлигингизни ўйланг. Ойнага қараб, янги инсонга жилмаинг ва бундай денг: мен янгиман — менинг бахтим шунда.

Ҳар бир буюм ва ҳар бир одам тўғрисида шундай денг, ҳатто улар сизга азалдан таниш бўлса ҳам. Уларга биринчи марта кўриб тургандек қаранг. Комил ишонч билан ўзингизга бундай денг: менинг бахтим — шуларда.

Аффирмация

“Бундан буён омадни қўлдан чиқармайман”

Мен бир неча ҳафта олдинги одам эмасман. Энди ҳеч қачон омадни қўлдан чиқармайман. Ортиқ ҳеч қачон нолимайман ва ҳаёт севинчларидан маҳрумлигим учун ёруғ дунёга лаънат ўқимайман. Мен қисматимдан розиман, аммо энди мендаги норозилик ёмгир пардаси ортидан мовий осмон ва юлдузларни томоша қилишга уринади. Дунёда икки топфа норозилар бўлади — бирлари ишлайдиганлар, иккинчилари ғазабдан тишларини гичирлатадиганлар. Биринчилари нимани хоҳласалар, шунини оладилар, иккинчилари эса ўзларидаги борини йўқотадилар. Биринчилари учун муваффақиятдан бошқа дори йўқ, иккинчилари учун дунёда ҳеч қанақа дори йўқ. Мен кимлигимни биламан. Шундай бўлиш менга ёқади. Булар Сен туфайли, Тапгрим! Энди-энди тушунаяпманки, омадсизлик эшигимни қоқади, мен эса омад эшигини қоқишим керак. Мен бу ишни зўр бериб, бақириб-чақириб бажараман. Ортиқ ҳеч қачон олма пиш, оғзимга туш, дея қўл қовуштириб ўтирмайман.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ ҮН ОЛТИНЧИ ҚОИДАСИ

ТИЛАНГ — ТИЛАГИНГИЗ РАВО БҮЛГУСИ

Бу қоида, дарвоқе, барча қонунлар ичида энг галатиси ва энг муҳими. Шу боис бу бобда сизга на аффирмациялар, на машқлар таклиф этамиз. Зеро гап руҳий компилик ҳақида ҳам эмас, олдинга қўйилган мақсадларга етишинида ёрдам берувчи қандайдир сифатлар машқи ҳақида ҳам эмас. Гап шундаки, дунёда ҳар нарсадан қудратли, аммо айни вақтда маънавий ривожланиши ва ижтимоий аҳволидан қатъи назар ҳар қандай одам эга бўла оладиган нарса бор.

Ушбу қоида дуо ҳақида гапиради. Шу боисдан ҳам у ҳаддан ташқари мураккаб. Зеро бир қарашда Худога, фалак ва инсонни яратган Парвардигорга ишонган одамгина ибодат қиладигандек туюлади.

Ог Мандино ибодатга алоҳида эътибор берган. Ҳозирнинг ҳар бир китобида у ибодат қилиш зарурлиги ҳақида ёзарди. Мандино гирт насроний эди, аммо ҳар қандай динда Худонинг муҳаққақ билимининг зарраси борлигини эътироф этар эди.

Бироқ ҳеч бир динга мансуб бўлмаган, Яратувчи Тангрига ишонмайдиган одамлар ҳам ибодат қилишлари керак. Лекин қандай қилиб? Гап шундаки, энг ашаддий даҳрий ҳам дунёда унинг шахсий, чекланган кучидан устун турувчи қудрат мавжудлигини тушунади. Мана шу катта, Олий қудратга ҳам ибодат билан мурожаат қилиш мумкин.

Балки “дуо”, “ибодат” сўзлари кимнингдир гашига тегар. Аммо шунин билмоқ керакки, ибодат — бу суҳбат. Худо билан, Олий Зот билан, Олий қудрат билан суҳбат.

Албатта, бу суҳбат гаройиб. Худо билан худди яқин дўстимиз ёки табиқларимиз билан гаплашгандек гаплашмаймиз. Ҳар қанча бой ва бообрў бўлмасин, бизнинг ҳар қанақанги табиқларимиз бари бир ҳар нарсага қодир эмаслар. Худо (ёки Олий қудрат — ўзингизга қулайини айтаверинг) эса — ҳар нарсага қодир. Шу боис, У билан гаплашаётиб, ҳар доим унинг ёрдамига умид боғлаймиз, ёрдамнингни биз гариблардан дариг тутма, деймиз. Шу боис “дуо” сўзи “илтимос” сўзи билан қоришиб

кетади — бу ҳам кўпларнинг гашига тегади. Эмишкн, бизнинг майда-чуйда ташвишларимиздан кўра Худонинг муҳимроқ ишлари бормиш. Аммо Худодан майда-чуйда нарсалар сўрашдан асло уялмаслик керак. У ҳар нарсага қодир эканини унутманг. Ҳам катта, ҳам кичик нарсалар бериш учун Унинг меҳр ва қудрати чексиз. Бунинг устига, янги галактика яратиш муҳимми ё бизнинг шахсий муваффақиятимизми, биз қачондан билиб ўтирибмиз? Шунн унутмангки, ҳар бир инсонда Худонинг акси бор. Унга етишмоқ учун ҳам буюк, ҳам майда ташвишларга тўла катта йўлни босиб ўтиш керак. Тўғрироғи, бу йўлда майдалари ҳаммасидан кўпроқдир. Инсоннинг Энг Буюк Муваффақияти шундан иборатки, у Худонинг бандасидир. Дупёда бундан муҳимроқ нимадир бўлиши мумкинми? Шу боис Худога натижа қилишдан уялманг. Бунинг устига, Унинг ўзи шундай деган:

ТИЛАНГ — ТИЛАГИНГИЗ РАВО БЎЛГУСИ.

Қандай ибодат қилмоқ керак?

Кўплаб одамлар эътиқодли бўлсалар ҳам ибодат қилмайдилар, чунки ўзларини шунга ўргатиб бормаганлар. Келинг, ибодат сизнинг эзгу амалингизга айлансин!

Албатта, Худо билан динингиздан чиқаётган сўзларингиз воситасида суҳбатланганингиз яхши. Унга ўз гапларингиз, мусибатларингиз, омадсизликларингиз, шубҳаларингизга иқрор бўлиб муножот қилинг. Башарти дуо ўқишни билмасангиз, тайёр дуоларни ўқишингиз мумкин. Оғ Мандино ўз китобларида икки дуони таклиф қилади, бу дуоларнинг матнини қуйида келтирамиз. Шу дуоларни ўқинг. Улардан бирида у Худога савдогар номидан мурожаат қилади — бироқ сиз савдогар бўлмасангиз, Унга ўз номингиздан мурожаат қилинг.

Эй, қодир Эгам, менга мадад бер. Бу ёруғ оламга қиш-ялангоч ва ёлғиз кириб келдим ва магар менга марҳамат қилмасанг, муваффақият ва бахтга элтувчи йўлдан чалғиб, адашаман.

Мен мол-дунё сўрамайман. Қобилиятларимга яраша мукофот ҳам тиламайман, аксинча, менга шундай нарса инъом қилгинки, имкониятларимга тенг келадиган қобилиятларим самара берсин.

Сен арслон ва лочинни тиш ҳамда тумшуқлари билан ов қилишга ўргатдинг. Одамлар орасида арслон ва савдо растасида лочин булмогим учун сўз пайконлари воситасида жанг қилишни ва енгиб чиқишни ўргат менга.

қининчиликларни итоаткорона оартаараф этишимга ёрдам бер, аммо кузларимдан ғалаба келтирувчи мукофотни яширма.

Олдимга бошқалар инкор этган вазифаларни қўй ва ўша омадсизликлардан омад уруғларини ундиришни ўргат. Руҳимни тоблайдиган хатарларга дучор эт, аммо хатарларим устидан кулишимга жасорат ва матонат ато қил.

Мақсадларимга етишни учун менга етарлича вақт бер, аммо бу кунни сунгни кундай яшашимга ҳам ёрдам бер.

Таъсир қилгувчи сўзларни тилимга жо эт, аммо бировлар устидан туҳмат ва иғво сўзлари ирод қилишимдан Ўзинг қайтар.

Сатъ-ҳаракатларимга Ўзинг барака бер, аммо неъматларингдан меъёрида фойдаланишни ўргат. Имкониятларимни билишим учун менга зийраклик ато эт, аммо бу ишни куч-қувватимни ҳисобга олишингни сўрайман.

Эзгулик дарёсида чумилтир, ёмон одатлар туёга чуқсин, аммо узгалаар заифлигига ҳам ҳамдард қил. Барчаси ўткинчилигини билишим учун менга уқубатлар йўлла, аммо бугун берган раҳматингни куришимга ёрдам бер.

Лек буларнинг бари Сенинг ироданг билан бўлмай. Мен ток зангида осилиб турган бир шингил узумман, аммо Сен мени бошқалардан узгачароқ қилиб яратдинг. Шубҳасиз, менга алоҳида жой ажратилган булини керак. Менга йул курсат. Мадад бер.

Мен Сен истаганингдек бўлай, Сен уругимни қададинг ва олам узумзорида ўсишимга изн бердинг.

Қаминага ёрдам бер.

Ҳидоят қил. Эй, Танграм!

Эй, менинг саховатли дўстим, илтижоларимга қулоқ солганинг учун сендан миннатдорман. Менга булган ишончингни оқлаш учун озмунча ҳаракатлар қилганимни биласан.

Яшашим учун бу ёруғ оламни яратиб қўйганинг учун Сендан миннатдорман. Муҳаббат ҳукмрон бўлган оилмадан мени олислатма.

Ҳаёт менга таклиф этган уйиндан ҳалол, мардона, собитлик ва ишонч ила голлиб бўлиб чиқишга ўргат.

Мени яхши биладиган ва ҳар доим дўст бўлиб қоладиган бир қанча чин дўст юбор.

Ҳатто йўл туманли бўлганда ҳам олға боришим учун қалбимни кенг, руҳимни жасоратли қил.

Юксак интилишларим ва воқеалар равон кечиши туфайли хизмат кўрсатганлар мукофотини олмоқ учун йўлимда ёрдам кўрсат. Рағбат ва кўмакка муҳтож одамларга ёрдам қўлимни чўзишни унутмаслигимни ёдимга сол.

Чеҳрамдаги тундликни табассумга алмаштир, лабла-римдаги кескин ва заҳарли сўзлар ўрнига тотли ва ёрқин сўзларни тизиб қўй.

Йўлимдаги тўсиқларни енгиб ўтишим учун менга куч бер, хатар билан юзма-юз бўлганда жасорат, газабланганимда сабр бер, тақдирнинг ҳар қаңдай зарбаларига шайлик ато эт.

Яқин одамим қайғусига ҳамдард қил, зеро ҳар бир банда ҳаёти қайғудан холи эмас, бунда кекса ва ёшнинг фарқи йўқ.

Ҳар бир ишимда хотиржамлик ва тинчлик бўлсин, ортиқча мақтанчоқликдан қайтар, энг ёмон гуноҳ — ўзни хўрлашдан Ўзинг асра.

Булутли кун бўлмаса, очиқ куннинг қадрига ким етади деган фикр доим руҳимни кўтариб юрсин.

Мағлубиятдан тушкунликка тушганимда яхшиликка бўлган нишончим сўнмасин.

Омад чўққисидан итбаткорлигим тош қотсин.

Ўйлаганларимни бекаму кўст адо этишим учун менга прода бер, ҳаммаси яхшилик ила якун топгач ўзинг муносиб кўргандек мукофотла ва “Ўзингга шукур! Омин!” деб мамнулик билан юзимга фотиҳа тортишимни насиб айлагил.

Бир дуони эрталаб, иккинчисин кечқурун ўқинг.

Аммо бу ҳали ҳаммаси эмас. Худога эрталаб ва кечқурун ибодат қилса кифоя экаи-да, деб ўйламанг. Кун бўйи Худо ҳақида, Унинг қудратини ҳақида ўйланг. Дунёда Ундан кучли ва олий Зот йўқдир. Унга сўзлар билан эмас, юрак ва онг билан мурожаат қилинг. Шунда сиз ва Худо ўртасидаги ришта ҳеч қачон узилмайди.

Сиз Ушинг ёрдами ва ҳамдардлигини доим сезиб турасиз.

Ҳаётингизни дуога айлантинг

Энг Буюк Муваффақиятга эришган одамлар, ўзида Худонинг қудратини ҳис этган бадалар билишадик, энг мукамал дуо сўзлардан иборат эмас. Энг мукамал дуо бу ҳаётнинг маъносига айланган дуодир.

Бунга эришиш осонмас. Аммо шунга ҳаракат қилмоқ керак. Ҳаётингни бахтга айлантир — бу нима дегани? Бу ҳар бир янги кун, инсон, вазият, ҳодиса, бахт ёки мусибатда Худонинг овозини эшитиш, булар барчаси замирида Унинг иродасини кўриш демақдир.

Мазкур боб бошида айтган эдикки, бу қондани бажариш учун машқ ҳам, аффирмациялар ҳам даркор эмас. Дарҳақиқат, дуо — ўзи бир машқ. Шундай эса-да сизларга бир амалиётни тақдим этамиз. Қуйида ҳалол Хуан ҳақидаги ҳикоят битилган. Амалиёт шундан иборатки, сиз уш қўлингиздан ҳеч нима келмаётган куларда ўқийсиз ва яхшилаб ўйлаб кўрасиз. Бу мукамал дуо ҳақидаги ҳикоят ва Энг Буюк Муваффақият ҳақидаги латифа бўлса-да, на у ва на бу ҳақда бир огиз гапирилмайди.

Ҳикоятни ўқинг ва Хуанинг дуоларни қай даражада мукамаллигини тушунишга ҳаракат қилинг.

Қадим замонда олийжаноб бир инсон яшаб ўтган экан. У ҳалол, оқ кўнгли ва виждонли экан. Аммо унинг сира омади чопмас экан: у қандай ишга қўл урмасин, ҳаммасининг охири воӣ бўларкан. Ҳолбуки у ҳар кунни сидқидилдан ибодат қиларкан, ибодат қилган сайин иши чаппасига кетаверибди.

Унинг хотини, кейин болалари огриб қолибди. У Худодан тинмай бола-чақаларининг тузалиб кетишини тиларкан. Бироқ улар бирин-кетин ўла бошлабди. Хуан эса уларни ягона бахтим деркан!

Лекип Хуан осонликча гам-қайғуга ботадиганлардан эмас экан, иймон-ишончи бутун экан ва у ўзига дебди:

– Мен Худодан болаларимни улдиришни сўрамагандим. Майли, Унинг хоҳлагани бўла қолсин, мен эса ёрут оламдаги нарсалар борасида ортиқ Унга мурожаат қилмайман!

Ўшандан буён у ҳар гал илоҳнинг санамни рўпарасига келиб тиз чўқаркан-да, бундай деркан:

– Эй Тангрим, бу мен, Хуанман!

Бу унинг қутлуг ва машаққатли умрининг сунгги дақиқасигача давом этибди. У тинчгина ўлибди ва руҳи фалакка кутарилганда, руҳи ўша оддий сўзларни такрорлар экан:

– Эй Тангрим, бу мен, Хуанман! – ва унга жавобан шундай нидо келибди:

– Хуан, бу мен, Тангриман.

Шу чоғ жаннат эшиклари ланг очилибди.

ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ УН ЕТТИНЧИ ҚОИДАСИ

ҲАММАСИ УЧУН МИННАТДОР БУЛИНГ

Аффирмация

"Дуоларингизни санаб боринг"

Дуоларингизни санаб боринг. Ҳаётингиз ва унда кечаётган ҳамма нарса қанчалик қимматбаҳолигини тушунганингиз заҳоти табассумдан чеҳрангиз ёришади, булут орқасидан қуёш мўралайди, мусиқа янграйди ва сиз, ниҳоят, сизга Худо ато этган ҳаёт сари мардонавор, мағрур ҳолда ва кучингизга ишонч билан олга ҳаракат қила оласиз.

Сунгги, ун еттинчи боб Ог Мандино таклиф этган Энг Буюк Муваффақият қондалар мажмуасини хотималайди. Бу жуда қизиқ қонда. Биринчидан, шунинг учунки, унинг ўзи амалиёт ҳисобланади. Дарвоқе, бу барча қондалар ичида энг самарадори. Иккинчидан, унга ривож қилар экансиз, сиз нима бўлган тақдирда ҳам муваффақиятга эришасиз. Унда бизга ҳаммаси учун миннатдор бўлишимизни буюрадиган бу сунгги — ун еттинчи қонда нимага керак ўзи?

Мулоҳазаларимизнинг ҳовурини бир оз туширишга ва сизга таниш латифани эслатишга изн берсангиз:

Бир киши қўғирчоқ дўконига киради ва у кеча сотиб олган пуфакларни қайтариб бермоқчилигини айтади.

– Нима бўлди? – қизиқсинади сотувчи. – Яхши иш-маяптими?

– Йўқ, – жавоб беради харидор, – зўр ишпади.

– Балки, дамни чиқиб, пучайиб қолаётгандир?

– Йўқ, ҳавони яхши ушлайди.

– Унда нима гап, тушунмадим, – елка учиради сотувчи.
– Кўраяпсизми, – тушунтиради харидор, – яхши шишади ва ҳавони узоқ ушлайди. Бироқ... қувонтирмайди!
Ана шунақа Бу сўнги. Ҳн еттинчи бобсиз сизнинг Энг Буюк Муваффақиятингиз ҳалиги пуфакка ўхшаб қолади. У сизни қувонтирмайди. Ёки қувонтиради-ю, бироқ уни мана шу Энг Буюк Муваффақият деб атаган даражада қувонтирмайди. Агар сиз ўн еттинчи қондани ижро этмасангиз, ҳар қанча юксакликка кўтарилганингиз билан сизга нимадир етишмаётгандек бўлаверасиз.

Дарвоқе, энг буюк неъмат, энг буюк истеъдо, даҳоликнинг энг буюк ифодаси — бу миннатдор бўлиш уқувидир. Агар бу фикрга қўшилмасангиз, ўйланг-чи, миннатдорлик нима ўзи? Бу сўзнинг ўзи икки чиройли сўздан ташкил топган: “миннат” ва “дорлик”. Дорлик — меҳр риштаси бор дегани. Демак, миннатдорлик — меҳр риштаси билан боғлиқ экан. Миннатдорлик бахти бировларга инъом қилинадиган даражада кўп бўлган одамларгина кечирадиган туйғудир. Миннатдор бўлолмайдиган ва миннатдор бўлишни зарур деб билмаган одам нақадар бахтсиз одам! Айнан бойлик ана шунақа нарса: бари бир у одамларга ҳеч қандай қувонч келтирмайди.

Энг Буюк Муваффақиятнинг ўн еттинчи қоидаси, миннатдорлик қондаси энг қуйдан жой олганининг боиси шунда. Ҳа, усиз ҳар қандай орзунини амалга ошира оласиз. Аммо фақат у билангина орзуинг ушалганини, яъни ўз тўлақонлигига, мукамаллигига етган деб тушунасиз.

Ўн еттинчи қоида бир қарашда кўринадигандек оддий эмас. Зеро у бизга келадиган барча яхши нарсалар учун миннатдор бўлишни бурч қилиб қўядигина эмас, балки ҲАММАСИ УЧУН миннатдор бўлишга ундайди. Ҳар бир нафасимиз, ҳаётимизнинг ҳар бир дақиқаси учун миннатдор бўлишга чорлайди. Бу нафас нечоғли қийин кечмасин, бу дақиқа нечоғли мудҳиш бўлмасин, фарқи йўқ.

Ҳаммаси учун миннатдор булинг.

Ҳаммаси учун. Бу ерда бирон-бир хатолик йўқмикан? Ёмонлик учун қандай миннатдор бўлиш мумкин? Хафа қилганларида-чи? Тўхмат қилишганда-чи? Сотқинлик

қилишганда-чи? Нафратланишганда-чи? Касаллик учун ҳам миннатдор бўлиш керакми? Бутун ҳаётинг барбод бўлгани учунми? Қариндошлар, дўстлар, севимли кишилар, бизни тарк этиб рихлатга кетганлар учунми? Бутун дунёда ёмонлик муттасил устунлик қилиб келаётгани учунми? Ақли расо одам буларнинг барчаси учун миннатдор бўлади деса, ким ишонади?

Бу барча саволлар мутлақо ҳаққоний. Аммо йўлинг бошида турган одам нуқтаи назаридан тўғри, холос. Ахир қайсидир маънода ичингиздан кимдир йўл бошида туради-ку. Йўл бошида биз нимани кўришимиз мумкин? Олдинга чексиз олислаб кетган йўлни кўрасиз, холос. Уфқдан нарида нима бор? Йўл қаерда тугайди? Йўлни охиригача бормагунча ҳеч ким ҳеч нарса билолмайди. Ундан, ҳаммадан баландда турадиган Зотдан бошқа ҳеч ким билмайди, йўлни бошидан охиригача кўрган Зотдан бошқа ҳеч ким. Бу йўл қачон бошланган? У қаерда тугайди? Бу бизлар уйлайдиган гаплар эмас. Фақат бир нарса маълум — йўл биз биринчи нафас олган сониядан бошланган ва сўнгги нафас билан бу йўл тамом бўлмайди. Бизга унинг қисқа бир бўлаги кўриниб туради. Келинг, ҳамма нарсани биладиган Зотга ишонайлик. Дунёда ҳеч бир нарса Унинг амри фармонисиз амалга ошмаслигининг маъзини чақиб олайлик. Борди-ю, қаердодир ёмонлик содир бўлса, бу ёмонлик ҳам пировард-оқибатда эзгу мақсадга хизмат қилади. Бунга бизнинг ақлимиз етмайди — ахир уфқ ортида нелар бўлаётганини билмаймиз-ку.

Шу боис келинг, ҳаммаси учун Парвардигордан миннатдор бўлишни урганайлик. Аммо чоғингиз келмайдиган оғир юкни кўтаришга уринманг ва шошилманг. Майда қадамлардан бошланг. Бугуннинг ўзидан бошланг. Ҳозирча кичиги учун миннатдор бўлинг. Бу кичкина миннатдорлик ортидан каттасини чақиради.

Машқ

"Парвардигорга шукрона айтинг"

Тоза ён дафтаришгиздаги бугунги қайдларингизни кўриб чиқинг. Ўтган кунни эсланг, уни соатма-соат хотирангизда тикланг. Унда нима кўпроқ экан — яхшилиқми ёки ёмонлик? Кун буйи кечирган ҳиссиётларингизни мўлжалга

олманг, сизни ҳозир қамраб турган туйғуга қулоқ солинг. Барча яхши лаҳзаларни булақларга бўлиб эсланг. Уларни фотосуврат ёки тўхтатиб қўйилган кинотасма кадрлари кўришинида тасаввур қилинг. Фараз қилингки, ҳар бир кадр худди ҳаво пуфагига ўхшаб, тиниқ қобиқ ичига жойлаб қўйилган. Сиз унга пуфлайсиз ва пуфак осмонга кутарилди. Сиз баландлашиб кетаётган пуфаклар ортидан қараб қоласиз. Осмонга қараб бундай денг: Бу лаҳзалар учун Сендан миннатдорман!

Энди шу куни содир бўлган барча ёмон нарсаларни эсга олинг. Бу кадрлар негативини ҳам худди ўшандай пуфакларга жойланг. Уларни осмонга учириб юборинг. Буларни кечиришга куч-қувват бергани учун яна Парвардигорга шукроналар айтинг. Куксингиз ичида тепиб турган юрагингиз учун, азоб ва ҳамдардик туйғуларини ҳис қилиб турганингиз учун, сиз баттол эмас, тирик инсон бўлганингиз учун шукроналар айтинг. Берган сабоқларинг беҳуда кетмайди, деб Унга ваъда беринг. Шу дамдан бошлаб шундай иш тутасизки, бошқа одамлар сиз учун Худодан миннатдор бўлишлар.

Биз эса, ўз навбатида, Ушбу китобни танлаганингиз учун сиздан миннатдор бўламиз. Энг Буюк Муваффақиятингизга етишишингизда Худонинг Ўзи сизга мададкор бўлсин!

МУНДАРИЖА

Кириш	3
Оғ Мандино муваффақиятининг амалиёти	5
Энг буюк муваффақиятнинг биринчи қондаси	6
Энг Буюк муваффақиятнинг иккинчи қондаси	18
Энг буюк муваффақиятнинг учинчи қондаси	30
Энг буюк муваффақиятнинг тўртинчи қондаси	39
Энг буюк муваффақиятнинг бешинчи қондаси	47
Энг буюк муваффақиятнинг олтинчи қондаси	56
Энг буюк муваффақиятнинг еттинчи қондаси	63
Энг буюк муваффақиятнинг саккизинчи қондаси	77
Энг буюк муваффақиятнинг тўққизинчи қондаси	86
Энг буюк муваффақиятнинг ўнинчи қондаси	93
Энг буюк муваффақиятнинг ўн биринчи қондаси	99
Энг буюк муваффақиятнинг ўн иккинчи қондаси	108
Энг буюк муваффақиятнинг ўн учинчи қондаси	114
Энг буюк муваффақиятнинг ўн тўртинчи қондаси	120
Энг буюк муваффақиятнинг ўн бешинчи қондаси	128
Энг буюк муваффақиятнинг ўн олтинчи қондаси	134
Энг буюк муваффақиятнинг ўн еттинчи қондаси	139

УЎК: 821.111

КБК 88.5

Ф 63

Филд, Александр.

Ф 63 **Ог Мандино сабоқлари / А. Филд; Амир Файзулла таржимаси.**

– Т.: «DAVR PRESS» НМУ, 2016. – 144 б.

ISBN 978-9943-4314-3-0

УЎК: 821.111

КБК 88.5

Маърифий-оммабол нашр

Александр ФИЛД

ОГ МАНДИНО САБОҚЛАРИ

ДУНЁДАГИ ЭНГ БУЮК МУВАФФАҚИЯТНИНГ
17 ҚОИДАСИ

Бош муҳаррир Асрор Мўмин
Масъул муҳаррир Хосият Ражабова
Бадий муҳаррир Жаҳонгир Абдужалилов

Нашриёт лицензия рақами АИ-№ 213

2014 йил 4 августда нашриётга тошширилди.

2014 йил 15 сентябрда босишга рухсат этилди.

Бичими 84x108^{1/32} «Baltica APP» гарнитураси.

Шартли босма табоғи 7,56.

Нашриёт ҳисоб табоғи 6,60. Адади 1000 нусха.

931-сонли буюртма. Баҳоси шартнома асосида.

**Оригинал макет "DAVR PRESS" нашриёт-матбаа
уйида тайёрланди.**

**"DAVR PRESS" НМУ МЧЖнинг матбаа бўлимида
офсет усулида чоп этилди.**

**Манзил: Ўзбекистон Республикаси, 100156,
Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, 20-А даҳа, 42-уй.**

Тел: + (99871) 120-1299;

Маркетинг бўлими: + (99871) 120-1233; 120-1202.

Web: www.davrpess.uz

E-mail: davr-press@mail.ru