

**Бисмиллаҳир Роҳманир Роҳийм!**

Ассалому Алайкум!

Ҳурматли дўстлар!

**АЛҲАМДУЛИЛЛАҲ!**

**Номли тренингимизнинг 1 – машғулотига хуш  
келибсиз!**

**ШУКРОНАЛИК ҲИССИНИ ҲИС ҚИЛИШ УЧУН  
10 ТА САБАБ!**

**АССАЛОМУ АЛАЙКУМ!**

Аллоҳ таоло “Иброҳим” сурасида марҳамат қилади:

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رُبُّكُمْ لِيُنْزِلَنَّ عَلَيْكُمْ لَآيَاتِنَا فَتَكْفُرُوهَا وَإِنْ كُنْتُمْ مِنْكُمْ شَاكِرِينَ

7. Ва Роббингизнинг «Қасамки, агар шукр қилсангиз, албатта, сизга зиёда қилурман. Агар куфр келтирсангиз, албатта, азобим шиддатлидир», – деб эълон қилганини ҳам эсланг».

Мусо алайҳиссалом ўз қавмларига Аллоҳ таоло қасам ичиб, таъкидлаган ҳақиқатни эслатмоқдалар:

**«Қасамки, агар шукр қилсангиз, албатта, сизга зиёда қилурман. Агар куфр келтирсангиз, албатта, азобим шиддатлидир».**

Шукр неъмат берувчи Зотга мақтов сўзларини айтиш ва ул неъматни Аллоҳнинг розилиги йўлида сарфлашдан иборатдир. Берилган неъматга шукр этиш инсоннинг тўғри йўлда – мустақим эканини кўрсатади.

Шукр қилувчи инсон Аллоҳ таоло ўзини доимо кузатиб туришини ҳис этади ва неъмат етганда зоҳир бўладиган манманлик, исроф ва шунга ўхшаш салбий ҳолатлардан холи бўлади. Натижада ўзига берилган неъматлардан фойдаланиб, яхши амалларни кўпайтиради.

*Шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф раҳимаҳуллоҳ  
(Тафсири Ҳилол китобидан)*

## СИЗ ШУКР ҚИЛИШ, ЯЪНИ АЛЛОҲГА БЕРГАН НЕМАТЛАРИ УЧУН ҲАМД АЙТИШ НИМА ЭКАНЛИГИНИ БИЛАСИЗМИ?

Аллоҳга берган неъматлари учун ҳамд айтиш, шукр қилиш – бугунги кунга келиб жиддий киришиб ўрганиладиган илм бўлиб қолди. Чунки шукр қилишни тил учида айтилавериб сийғаси чиқиб кетди.

Кимгадир “шукр қил” дейилса кўнгли озиб, мазаси қочадиган, жуда бўлмаса ХўП дея Сиздан нари кетишни, гапни бошқа ёққа буришни истаб қоладиган даражага келинди.

Ёки аксинча, “Мен қанча шукр қилсам ҳам фойдаси бўлмаяпти, ҳар кун шукр қиламан, лекин натижа йўқ, балким гуноҳларим кўпайиб кетганмикин?!” дейишади.

**Энг ачинарлиси** улар мен ҳақиқатдан ҳам шукр қиляпман, мен шукр қилишни биламан деб чин дилдан

ишонишади.

Шуни аниқ билиб олингки **АГАР ШУКР ҚИЛИШНИ ҲАҚИҚАТДАН ҲАМ БИЛГАНИНГИЗДА**, ҳар куни ҳақиқий шукр қила олганингизда эди Сизда ҳеч бир муаммо бўлмас эди. Сиз ўйлаган нарсаларингизни, истакларингизни, орзуларингизни дилингиздан тилингизга кўчиришга улгармасдан туриб рўёбга чиқишини кўрган бўлардингиз.

Аллоҳнинг меҳрибонлигига чин дилдан тан берган, мўжизаларини кўриб лол қолган бўлардингиз. Тушуняпсизми?!

**Хўш, Сизда ҳам шукр қилганингизда бу нарсалар рўй бераяптими?** Сиз ҳам шукр қилган нарсаларингиз кўпайиб, янада яхшисига айланиб бораётгани кўряпсизми? Сиз шукр қилганингизда муаммоларингиз мўъжизавий равишда ечилиб бораётганини кўряпсизми?

Агар Сизда бундай бўлмаётган бўлса билинг-ки, Сиз ҳақиқий шукр нима эканлигини, унинг роҳатбахш лаззатини

танангизда ҳозирча ҳис қилмабсиз. Шукр қилишдан келадиган чексиз фойдаларни англаб етмабсиз.

Шуни яхшилаб англаб олингки, шукр қилиш фақатгина тил билан амалга ошириладиган иш эмас. Тил билан шукр қилиш бор йўғи 1-2% фойда бериши мумкин.

Шукр қилиш – бу ҳис-туйғу, эмоция билан бажарилади. **ШУКР ҚИЛИШ – БУТКУЛ ҲИССИЙ ЖАРАЁН**, тил билан такрорланадиган биргина шукр сўзи эмас. Буни яхшилаб англаб олиш жуда муҳим!

Аллоҳга берган неъматлари учун ҳамд айтишни, яъни ҳақиқий маънодаги шукр қилишни кўпчилик билмаслигини, лекин бусиз ҳаётда бирор натижага эришиб бўлмаслигини, шукр қилишни ўрганиш орқали мақсадларга, орзуларга эришиш **МИЛЛИОН БАРОБАР**, балки **ЧЕКСИЗ БАРОБАР ОСОН** бўлишини эътиборга олган ҳолда Сиз азизларга ушбу янги тренингни тақдим қилишни ният қилдик.

Аллоҳнинг ваъдаси қандай бўлишини ҳис қилишингиз,

ҳақиқий шукрнинг таъмини татиб кўришингиз, шукрониликнинг мўжизавий ҳосилларини кўришингиз учун дастлабки 7 та машғулотимизда **БЕПУЛ** иштирок этишингиз мумкин.

Аммо берилаётган машғулотларнинг бепул эканлиги Сизни чалғитиб қўймасин. Вазифаларни чин дилдан бажаринг.

Аллоҳга шукр қилишни ўрганиш қолган барча ишларингиздан муҳим! Бутун умр уринсангиз ҳам қила олмайдиган ишларингизни бир марталик ҳақиқий шукр қилиш орқали тезда амалга ошишини кўришингиз мумкин. Аллоҳга ҳақиқий шукр қилиш қанчалик муҳим эканлигини тушундингиз дея умид қиламан!

Ҳаётингиздаги энг муҳим билимларни ўрганишингизга ва ҳаётда кенг қўллашингизга сабабчи қилаётган Аллоҳга беҳисоб ҳамдлар бўлсин!

Ушбу тренингга Ронда Берннинг “**Магия**” номли китоби

асос қилиб олинди. Қизик ҳолат, шукр қилишнинг аҳамияти тўғрисида, биз мусулмонларнинг муқаддас китобимиз Қуръонда айтилган бўлсада, аммо бугунга келиб шукр қилишнинг фойдасини ғайридинлардан ўрганишимизга тўғри келяпти.

Аммо “Ҳикмат мўминнинг йўқотган нарсаси кабидир, уни қаерда кўрса олишга ҳақлидир” мазмунидаги ҳадисга биноан биз ҳам бу билимларни олишга ва кенг миқёсда тарқатишга қасд қилдик.

Ҳозирда кўпчилик “Сир” яъни, Секрет фильмини кўрган ва унинг бош ғояси, яъни Тортишиш қонуни ҳақида эшитган. Ронда Берн ҳам ўзининг “Магия” номли китобида Тортишиш қонуни ишлаши учун шукр қилишнинг аҳамиятини кўрсатиб берган.

У ва унинг минг-минглаб мухлислари, китобхонлар ҳақиқий шукронилик ҳиссининг мўъжизавий кучини такрор-такрор гувоҳи бўлишган ва қайта-қайта гувоҳ бўлиб келишмоқда. Энди навбат Сиз билан бизга!

Аммо бизда шукр қилиш ҳақида гапирилса, салбий ҳислар уйғонадиган бўлиб қолган. Бу фақат бир нарсани англатади. Юзаки, шунчаки қилинган иш ҳеч қачон яхши натижа бермайди. Шунинг учун ҳам тил учида қилинган шукрнинг мўъжизавий кучини – Аллоҳнинг ҳақ ваъдасини кўрмаяпмиз.

Ана энди бу вазиятни буткул тўғрилаймиз ва фойдасини минг-минглаб инсонлар ўз ҳаётида қайта-қайта кўраётган ҳақиқий шукр қилишни биз ҳам ўрганамиз ва Аллоҳнинг бу ваъдасидан ҳаётимизда кенг фойдаланишни йўлга қўямиз, иншааллоҳ!

Балким Сиз ҳозирги муносабатларингиз, Сизда бор бўлган нарсалар ва қандайдир воқеъа ҳодисалар учун Аллоҳга шукр қилган, тақдирингиздан кўп бора миннатдор бўлгандирсиз. Аммо Сиз буни онгли равишда қилмагансиз, чунки шукр қилиш – ҳаётингизни мўъжизавий тарзда ўзгартириб юборадиган амалиётлардан эканлигини билмагансиз.



Қачонки Сиз ўзингиздаги унча кўп бўлмаган нарсаларга шуқр қилар экансиз, улар мўъжизавий тарзда кўпая бошлайди. Сиз чин дилдан шуқр қилган нарсалар кўпаймасликнинг иложини қила олмайдилар. Чунки Аллоҳнинг ваъдаси ҳақ.

Агар Сиз ҳозирда ўзингиздаги бор пулларга чин дилдан шуқр қилсангиз, ҳаттоки улар жуда кам бўлса ҳам, пулларингиз мўъжизавий тарзда кўпая бошлайди.

Агар Сиз ҳозирдаги оилавий (ўзаро) муносабатлар учун шуқр қилишни бошласангиз, ҳаттоки бу муносабатларингиз идеал бўлмасада, бу муносабатлар мўъжизавий тарзда яхши томонга ўзгара бошлаши аниқ.

Агар Сиз ўз ишингиз учун шуқр қилишни бошласангиз, ҳаттоки бу орзуингиздаги иш бўлмасада, бу иш Сизда янада кўпроқ қониқиш ҳиссини уйғота бошлайди ва Сизнинг қаршингизда ўсишингиз, ривожланишингиз учун янги имкониятлар пайдо бўла бошлайди.

Бундай мўъжизаларга ушбу тренинг давомида, шахсан ўзингиз, ўз ҳаётингизда кўплаб гувоҳ бўласиз. Бу аниқ!

Шукр қилишнинг тескари томони – диққатни фақатгина ҳаётимизда содир бўлаётган салбий нарсаларга қаратишдир.

Масалан биз ўзимизда йўқ бўлган нарсалар ҳақида ҳасад билан гапирамиз. Одамларнинг камчилигини излаб уларни танқид қиламиз. Доимо пул етишмаслигидан, навбатда туришдан, ҳукуматдан, тирбандилиқдан ва об-ҳаводан нолиймиз. Қачонки биз салбий нарсаларга диққатимизни жамлар эканмиз Тортишиш қонунига кўра улар ҳаётимизда яна ҳам кўпаяди.

Бундан ташқари салбий нарсалар ҳақида ўйлар эканмиз, ижобий нарсаларни кўрмаймиз ҳам, сезмаймиз ҳам, чунки ҳам яхши ҳам ёмон нарсалар ҳақида бир вақтнинг ўзида ўйлай олмаймиз.

Менинг ҳаётимда диққатимни яхши нарсаларга қаратган вақтим ҳам, танқидий кайфиятда бўлган пайтларим ҳам бўлган. Аммо ишонтириб айтаманки, **ижобий кайфиятда бўлиш - ҳаётингизга барака, фаровонликни жалб қилишнинг ягона йўлидир.** Бошқача йўли шунчаки мавжуд эмас! Буни яхшилаб англаб олинг!

*“Дуч келаётган ёмонликларни санаб омадни йўқотгандан кўра, ўз омадларини санаб ҳисобни йўқотган яхшироқ”. Мелтби де Бебкок. (1858-1901)*

Эрталаб, уйқудан уйғонган заҳотингиз, нималарга шукроналик келтиришингиз мумкинлиги ҳақида ўйланг. Ўз шукрларингиз бир вароқ қоғозга, ёки компьютерга, ёки бунинг учун махсус тутган кундалигингизга ёзинг – ана шунда барча шукрларингиз бир жойда сақланади. Бугун Сиз шукроналикни ҳис қилишингиз учун **ўнга сабаб**дан иборат оддий рўйхат тузасиз.

Қачонки Эйнштейн шукр қилаётганда **нима учун** шукр қилаётгани ҳақида ўйлаган. Сиз аниқ бир инсоннинг ҳаётингизда борлигига ёки аниқ бир вазиятнинг содир бўлгани учун шукр қилаётганингизда, **нима учун** шукр қилаётганингиз ҳақида ўйланг. Бу Сизга шукроналик ҳиссини чуқурроқ ҳис қилиш имконини беради.

Доимо ёдда сақланг: Шукроналик мўъжизаси Сизнинг

шукроналик ҳис-туйғуларингиз кучига тўғридан тўғри боғлиқ. Шукроналик ҳисси қанчалик чуқур ва кучли бўлса, мўъжиза ҳам шунчалик тез ва кўп бўлади. Шунинг учун ҳам рўйхатингиздаги ҳар бир пунктига шукроналигингизнинг сабабини ҳам қўшиб ёзинг.

Қуйида рўйхат тузишни осонлаштирувчи бир нечта тайёр шаблонлар келтирилган:

*Менда ....(нима?) борлиги учун чин дилдан хурсандман!*

*Чунки, ... .. (нима учун хурсандлигингизни ёзинг?)*

*Мен ... борлиги учун жуда бахтли ва миннатдорман!*

*Чунки, ... .. (нима учун бахтли ва миннатдорлигингизни ёзинг?)*

*Мен ... борлиги учун чин дилдан Аллоҳга ҳамд айтаман, шукр қиламан!*

*Чунки, ... .. (нима учун чин дилдан Аллоҳга ҳамд айтишингизни, шукроналикни ҳис қилаётганингизни ёзинг?)*

*Мен ... борлиги учун чин юракдан шукр қиламан!*

*Чунки, ... .. (нима учун чин юрак, шукроналикни ҳис қилаётганингизни ёзинг?)*

Шукроналикни ҳис қилишингиз учун ўнта сабабни ёзиб бўлгач, рўйхат бошига қайтинг ва ҳар бир сабабни овоз чиқариб ёки ичингизда ўқинг. Ҳар бир сабабни ўқигандан сўнг Алхамдулиллах! Алхамдулиллах! Алхамдулиллах! деб 3 мартадан такрорланг ва бунда **шукроналик ҳиссини тўлиқроқ ҳис қилишга** ҳаракат қилинг.

“Шукроналикни ҳис қилиш учун 10 та сабаб” амалий машқи шунчалик осон ва шунчалик самаралики, бу машқни бутун курс давомида ҳар куни эрталаб ўз рўйхатингизга **янги** 10 та сабабни қўшиб бориш орқали давом эттиришингизни тавсия қиламан.

Шукроналикни ҳис қилиш учун ҳар куни 10 та янги сабабни топиш қийиндек туюлиши мумкин. Аммо бу ҳақда қанчалик кўп ўйлаганингиз, қидирганингиз сари шукр

қилишингиз учун сабаблар кўп эканлигига шунчалик тез амин бўласиз.

Ҳаётингизга диққат билан назар солинг: ахир Сиз шунчалик кўп нарса олгансиз ва ҳар куни оляпсиз ҳам. Аллоҳга ҳамд айтишингиз, шукр қилишингиз учун ҳақиқатдан ҳам жуда кўп сабабларингиз бор!

Сиз ўз сезги органларингиз учун Аллоҳга ҳамд айтишингиз, чин дилдан шукр қилишингиз мумкин: *кўраётган кўзларингиз учун, эшитаётган қулоқларингиз учун, хушбўй ҳидларни сезаётган бурнингиз учун, там билаётган оғзингиз учун, ҳис қилаётган терингиз учун.*

Сиз юриш имконини совға қилаётган оёқларингиз учун, деярли ҳамма ишни қилаётган кўлларингиз учун, фикрларингиз ва туйғуларингизни ифода этаётган, бошқа инсонлар билан мулоқот қилиш имконини бераётган овозингиз учун чин дилдан шукрониликни ҳис қилишингиз, Аллоҳга ҳамд айтишингиз мумкин.

Сиз, соғлигингизни таъминлаб бераётган ажойиб иммун

тизимингиз учун, ҳаётингизга жавоб берувчи тана аъзоларингиз учун Аллоҳга чин дилдан ҳамд айтишга, ҳақиқий шукроналикни ҳис қилишга барча асосларингиз бор!

Ҳозиргача дунёдаги ҳеч бир компьютер тенглаша олмайдиган, танангиздаги энг ажойиб орган, яъни миянгиз учун шукр қилишга нима дейсиз?

Қуйида шукр қилишга доимо сабаб топиладиган, ҳаётнинг асосий жабҳалари рўйхатини келтирамиз. Сиз исталган вақтда бу рўйхатни ўзингиз муҳим деб ҳисоблаган соҳа билан тўлдиришингиз мумкин:

Мен нималар учун Аллоҳга ҳамд айтишим, шукр қилишим мумкин:

- *тана ва соғлик*
- *иш ва муваффақият*
- *пуллар*
- *муносабатлар, оила, болалар*
- *қизиқишларим*
- *бахт*
- *севги*

- *ҳаёт*
- *Ер, ҳаво, сув, Қуёш*
- *моддий предметлар ва хизматлар*
- *ўзингиз танлаган исталган мавзу*

Агар Сиз, қачонки шукроналик учун ўз сабабларингизни санаётган вақтингизда, кайфиятингиз кўтарилиб борса ва ўзингизни бахтли ҳис қила бошласангиз, билингки Сиз чин дилдан шукр қиляпсиз. Қанча кўп шукроналикни ҳис қилсангиз, ҳаётингиз яхши томонга шунчалик тез ўзгаради. Қайсидир кунлари кайфиятингиз дарҳол, лаҳзада кўтарилади, яна бошқа кунлари эса – бу бир оз вақт талаб қилиши мумкин.

Аммо, шукроналикни ҳис қилиш учун сабабларни санаш Сизнинг кундалик ишингизга айланиб борар экан, шукроналик ҳолати Сиз учун мутлоқ табиий ҳолатга айланиб бораётганини сезасиз. Бу мўъжизакор ҳисни ҳис қилиш учун сабаблар эса сеҳрли тарзда янада кўпайиб бораверади. Бу қанчалик зўр эканлигини ҳис қиляпсизми?



## Сеҳрли Эслатма!

Бугун албатта вақт топиб эртанги кун учун мўлжалланган машғулот билан танишиб чиқинг. Чунки эртанги машқни бажариш учун бугун айрим тайёргарликларни кўриб қўйишингиз керак бўлади.

### 1 – Мўъжизавий амалиёт

*Шукроналикни ҳис қилиш учун 10 та сабаб*

1. Эрталаб, уйқудан уйғонган заҳотингиз, шукроналикни ҳис қилиш учун **ўнта** сабабдан иборат рўйхат тузинг.

2. Ҳар бир сабаб охирига **нима** учун шукр қилаётганингизни қўшиб ёзиб қўйинг.

3. Рўйхатни диққат билан овоз чиқариб ёки ичингизда ўқинг. Ҳар бир сабабни ўқигандан сўнг Алхамдулиллаҳ! Алхамдулиллаҳ! Алхамдулиллаҳ! деб 3 мартадан такрорланг ва бунда **шукроналик ҳиссини тўлиқроқ ҳис қилишга** ҳаракат қилинг.

4. 27 кун давомида, ҳар куни эрталаб ушбу машқнинг дастлабки 3 та қадамини такрорлаб юринг.

5. Эртанги мўъжизакор машғулот материаллари билан танишиб чиқинг.

Ҳозирча шу!

Кейинги машғулотларда Сизни кутиб қоламан!

Муҳими **СИДҚИДИЛДАН**, берилиб ҳаркат қилинг!

**Янги, фойдали ва ривжлантирувчи илмларни  
ўзлаштиришда Аллоҳ ёр бўлсин!**