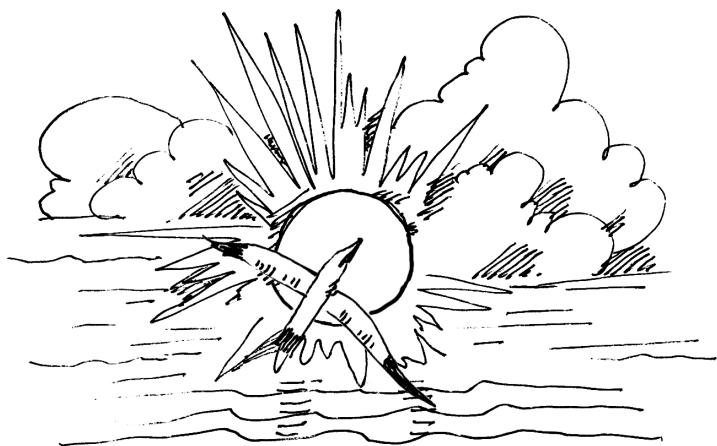


ГАВҲАР САГДУЛЛАЕВА

ОРЗУЛАР ҚАНОТИДА

*ёхуд орзуларни ҳақиқатга
айлантирамиз*



«SHARQ» НАШРИЁТ-МАТБАА
АКЦИЯДОРЛИК КОМПАНИЯСИ
БОШ ТАҲРИРИЯТИ
ТОШКЕНТ – 2012

УДК: 159.9
КБК 84(5Ў)7
С 16

*Тиббиёт фанлари номзоди,
доцент **Абдукарим Усмонхўжаев** умумий
таҳрири остида.*

С 16 **Сагдуллаева, Гавҳар**

Орзулар қаноатида ёхуд орзуларни ҳақикатга айлантирамиз / А. Усмонхўжаев таҳрири остида. – Т.: «Sharq». 2012. – 176 б.

ISBN 978-9943-00-488-7

УДК: 159.9
КБК 84(5Ў)7

ISBN 978-9943-00-488-7

© «Sharq» нашриёт-матбаа акциядорлик
компанияси Бош таҳририяти, 2012.

СЎЗБОШИ ЎРНИДА

Сиз ўзингиз ҳақингизда қандай фикрдасиз? Атрофингиздаги одамлар билан муносабатларингиз қай даражада? Нималарга қодирсиз-у, ҳали нималарни ўрганишингиз керак деб ўйлайсиз?

Агар сиз юқоридаги саволларга жавоб излаётган бўлсангиз, у ҳолда ушбу китобни ўқиб чиқинг, рисоладан ўрин олган тестлар сизнинг кўпгина саволларингизга жавоб бера олади, деб умид қиламиз.

Ҳар биримиз ҳар куни кимлар биландир учрашамиз, улар билан суҳбатлашамиз. Баъзиларнинг бизга бўлган муносабатидан рози ёки норози бўламиз. Ўзимиз билиб-билмаган ҳолда кимларнидир хафа қиламиз. Ёки аксинча, кимлардандир хурсанд бўлиб, кимларгадир хурсандчилик улашамиз.

Ушбу мўъжаз китобда келтирилган амалий кўрсатмалар ҳаётингизда ўзингизни англаш ва атрофингиздаги одамлар билан илиқ муносабатларни йўлга қўйиш учун жуда қўл келади.

Нега кўп ҳолатларда атрофимиздаги одамлардан камчилик излаб, уларга қарши курашмоққа, уларни енгмоққа чоғланамиз-у, ўзимиздаги салбий хусусиятларни, камчиликларимизни енгиллашга ҳаракат қилмаймиз. Демак, сабабни аввал ўзимиздан қидирмоғимиз керак, деган олтин қоидага амал қилайлик.

Агар инсон бирор мақсадга эришмоқчи бўлиб, шу мақсад йўлида онгли равишда ҳаракат қилаверса, у мақсадига етади. Истак ва интилишлар худди мушаклар сингари машқлар орқали чиниқиб, ривожланиб боради.

Сиз хоҳиш ва интилишларингизни аффирмация орқали буткул забт этсангиз, танангиз ўзига нисбатан бўлган шу эътиборни сизга меҳр-муҳаббат билан қайтариши китобда яхши кўрсатиб берилган.

Қўлингиздаги «Орзулар қанотида» номли бу рисо-ла шунчаки китоб эмас – уни мутолаа қиларкансиз, ўзингизни англашга қадам-бақадам яқинлашиб бораётганингизни сеза бошлайсиз.

Бу китоб, айниқса, ёшларга тўғри ҳаёт йўлини кўрсатувчи ва ҳар бир ишни амалга оширишида доно маслаҳатчидир.

Китобда берилган тест саволларига ўзингизга ёқаётган жавобларни эмас, ҳақиқатга яқинини танланг. Агар натижаларингиз қониқарли даражада чиқмай, ўзингиздан кўнглингиз тўлмаган бўлса, феълингиздаги айрим нуқсонларни йўқотишингизга тўғри келади. Ёки аксинча, натижалардан қониқсангиз-у, аммо камчиликларингиз борлигига ишонч ҳосил қилган бўлсангиз, сиздаги фазилатлар ҳали тўлиқ камолга етмаганлигини сезасиз ва ўз устингиздаги назоратни бир оз кучайтиришингизга тўғри келади. «Ҳамма нарсанинг чорасини топса бўлади, фақат одам калтафаҳм бўлмаслиги керак», деган донишмандлар ибратини эсланг. Ишонамизки, сиз ҳар доим ўзингизни таҳлил қилишга ҳаракат қиласиз ва йиллар давомида феъл-атворингиздаги камчиликларни йўқотиб, уларни яхши фазилатларга алмаштириб борасиз. Китобда келтирилган психологик тестлар бу борада сизга ёрдам беради, деб бемалол айта оламиз.

Машҳур кашфиётчи Томас Эдисон: «Келажак шифокори дори буюрмайди. Бунинг ўрнига у беморнинг ўз вужудига, касаллик сабаблари ҳамда унинг олдини олиш имкониятларига нисбатан қизиқишини уйғотади», деганди.

XXI аср баркамол авлоддан янги қобилиятлар талаб қилади. Интуиция (ички сезги), тасаввур қилиш, ижодкорлик – бу муваффақият учун зарур воситаларнинг бир қисми, холос. Мустақиллигимизни мустаҳкамлашда бу китоб сизга зарур бўлган руҳан куч-қувватни кашф этишингизга ёрдам берадиган усулларни ўргатади. Бунинг учун китобни шунчаки ўқиб чиқиш кифоя қилмайди, ўз устингизда ме-

дитатив усул орқали сабот билан ишлашингиз зарур бўлади. Тестларни амалда қўллаб кўринг. Ана ўшанда ҳаётингиз сирли тарзда ўзгариб кетишига амин бўласиз. Рим шоири Горацио таъбири билан айтганда: «Сиз бахт излаб бутун оламни кезиб чиқасиз, у эса доимо ёнгинангизда, ҳар қандай инсоннинг қўли етгудек масофададир».

Бу китоб албатта, сиз учун бахт эшикларини очади, деган умиддамиз.

Муаллифнинг бу ажойиб китоби ёшларнинг ўз-ўзини англашига, тиббий маданиятини оширишига, жисмонан бақувват, руҳан ва фикран соғлом бўлишига дастуруламал ролини ўйнашига ишонамиз.

Абдукарим УСМОНХЎЖАЕВ,
тиббийёт фанлари номзоди, доцент.

ОРЗУЛАР КИТОБИ ҲАҚИДА

Бу китоб қўлёзмасини ўқиш жараёнида машҳур рус психотерапевти, тиббиёт фанлари доктори В.Левининг «Мен ва бошқалар», «Фикрлаш тарбияси», Тибет халқ табобатининг билимдони, профессор В.Востоковнинг «Шарқ табибларининг сири», ўрта аср тиббиётининг ноёб ёдгорлиги «Чжуд-Ши», тиббиёт фанлари номзоди А.Усмонхўжаевнинг «Дорисиз қалб давоси» сингари китобларини хотирладим.

Зеро, Гавҳар Сагдуллаеванинг ушбу китоби ҳам шаклан, ҳам мазмунан уларга яқин ва муштараклик бор. Шу сабаб, ўзимизда ҳам шунақа китоблар пайдо бўлаётганидан суюндим.

Кўриниб турибдики, Гавҳар бу жабҳада кўп изланган, кўп ўрганган, кўп меҳнат қилган. Қолаверса, ҳар ким орзу қилишга ҳақли. Ушбу китоб орзуларнинг ана шундай сирли ва сеҳрли оламига бағишлангани билан ҳам қизиқарли деб ўйлайман. Муқаддас «Қуръони карим»да Аллоҳ субҳонаху айтади: «Сўровчи борми, бераман. Дуо қилувчи борми, ижобат этаман. Истиффор айтувчи борми, мағфират қиламан...» Менимча, бу сўзларга изохнинг ҳожати йўқ.

Асарнинг номи ва ички сарлавҳалари унинг «ички мазмунига ишора» вазифасини ўтайди. Ҳар бир сарлавҳа китобхонни ўзига жалб этади ва унда қизиқиш уйғотади.

Муаллифнинг нияти яхши. У эзгу ниятлар билан, китобхонларга баҳоли қудрат руҳий мадад, ёрдам бериш мақсадида қўлига қалам олгани кўриниб турибди.

Мазкур китоб ўқувчиларда, хусусан ёш китобхонларда қизиқиш уйғотиши табиий. Зеро, одам боласи Гавҳар қаламга олган ўйлар, қувонч ва ташвишлар гирдобида ҳамиша руҳий мададга муҳтож бўлиб яшайди. Гавҳарнинг бу йўлда холис хизмат қилажагига аминман. Унга янгидан-янги муваффақиятлар тилаб қоламан.

Эркин УСМОНОВ,
Ўзбекистон Ёзувчилар уюшмаси аъзоси.

МУАЛЛИФДАН

Ассалому алайкум, менинг орзулари уммон қадар чексиз, осмон каби мусаффо бўлган, қалбида бир олам холис ният, эзгу мақсадлари денгиз мисол тўлиб-тошаётган азиз фикрдошларим! Ўйлайманки, Сиз бахтли ва фаровон ҳаёт кечиришни, севиб-севилиб яшашни истайсиз. Шундайми? Қўлингиздаги ушбу китоб сизга кундалик турмушда содир бўладиган тушунмовчиликлар, моддий муаммолар, меҳр-муҳаббат бобидаги дилхираликлардан халос бўлиб, ўзингиз орзу қилган чинакам бахтли ҳаётингизни қуришингизга ёрдам беради, деб умид қиламан.

Азизларим, ҳозир шундай тинч ва миллионлаб имкониятлар мавжуд бўлган замонда яшаяпмизки, истагимизни амалга ошириш учун шароитлар етарли. Ўзимизда ҳаракат ва хоҳиш бўлса кифоя.

Саодатга интилган ва ўзига ишонган инсонлар бахтга албатта эришишларига мен ишонаман!

Мумтоз файласуфлар буни аллақачон кашф этган бўлсаларда, бу ҳақиқатни ўзинг англаб етар экансан... Бу умуман бошқача туйғу. Китобга бор меҳр-муҳаббатим, ижобий фикрларим қуввати ва ўзим англаб етган ҳаётий ҳақиқатларни жо қилишга ҳаракат қилдим. Зеро китобни ўқиш жараёнида ўзингизга, атрофингиздаги оламга, орзуларингизга бўлган ишончингиз уйғониб, мустаҳкамланиб боришини астойдил истайман. Чунки бу ишонч орзуларингиз рўёбини кўриб, қадам-бақадам муваффақиятларга эришингизда муҳим аҳамиятга эга.

Азизлар, ҳаётимиз, орзуларимиз ва бахтимиз учун фақатгина ўзимиз масъулмиз. Чунки бизнинг яшаш тарзимиз – фикрларимиз, ўзимизга ва оламга бўлган ишончимиз, ҳаракатларимизнинг кўзгуси. Биз қачондир, кимдир ҳаётимизни ўзгартиришини кутиб яшамаслигимиз, аксинча, ҳозирнинг ўзидаёқ қандай беқиёс кучга эга эканимизни англаб етишимиз, ҳаёт тарзимизни ўзгартириш учун илк қадамни ишонч билан ташлашимиз керак.

Менинг мақсадим тақдирингиз ўз қўлингизда эканлигини англаб етишингизга ва орзуларингизга эришингизга ёрдам бериш. Ўз оламингизни қандай истасангиз, шундай қуришга ҳақлисиз. Бежизга бу китоб сизнинг қўлингизда эмас. Негаки коинотда ҳеч бир нарса шунчаки содир бўлмайди. Ҳар бир воқеа қандайдир хосияти билан содир бўлади. Ҳозир сиз бу китобни ўқиётган экансиз, демак, онгингизни, ҳаёт тарзингизни ўзгартиришга, орзуларингизга етишишга бел боғлагансиз. Сиз буни албатта уддалай олишингизга ишончим комил. Чунки, ҳар бирингиз чексиз имконият ва қобилиятга эга бўлган ноёб инсонларсиз.

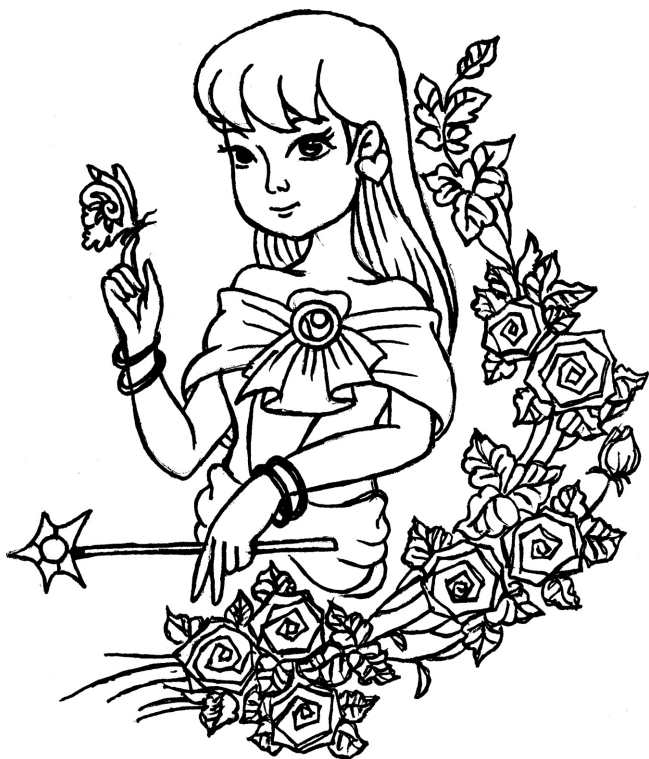
Эслатма! «Орзулар салтанати»да шундай қатъий қонун бор: Сиз ёшингиз, соғлигингизнинг даражаси, қандай оилада вояга етганингиз, маошингизнинг ҳажми, ижтимоий мавқеингиздан қатъи назар, ҳаёт тухфа этган энг асл нарсаларга муносибсиз. Фақатгина ўзингиз шуни истасангиз ва коинот мўъжизаларини қабул қилишга тайёр бўлсангиз кифоя.

Китобни ўқиш чоғида сиз билан «Орзулар» кemasида чексиз уммон бўйлаб саёҳат қиламиз ва ҳаёт соҳилларида тўхтаб ўтамиз. Китобдаги ҳаётда учрайдиган барча мавзуларга оид янгича билимларни ўрганиб, фикрларингиз ва сўзларингизни назорат қилиб, медитация, аффирмация ҳамда бир қанча самарали машқларни бажариб, дилингизга тугиб қўйган барча ниятларингизга албатта эришасиз.

Қадрли китобхонларим, келинг, саодатли кунлар, юксак муваффақиятларга тўла бўлган янги ҳаётимизни қуришимизда бизга халақит берувчи «тиканлар»: араз, ҳасад, салбий ҳис-туйғулар, ҳаётимизга кулфатлар олиб келувчи эскича фикрлардан халос бўлиб, унинг ўрнига руҳиятимизни ижобий ҳис-туйғулар, дўстона муносабатлар ва меҳр-муҳаббатга тўлдирайлик. Ахир барчаси ўз қўлимизда! Нигоҳларида қизиқиш ва севинч порлаётган бетакрор ҳамроҳларим, келинг, қўлларимизни, дилларимизни бирлаштириб, қалбда ишонч, кўзда қувонч билан орзуларимиз сари дадил қадам ташлаймиз.

I БОБ

ОРЗУЛАР РҮЎБГА
ЧИҚАДИ!



*Улкан нарсаларни орзу қилинг:
буюк орзуларгина инсонлар қалбига
таъсир қилиши қудратига эга.*

Марк Аврелий

Софлик... Мусаффолик... Илиқ туйғулар... Юзингизга уфуриб турган енгил насимни ҳис қияпсизми, хамфикрларим? Кемамиз денгиз бўйлаб шиддат билан олдинга сузмоқда. Сиз эса денгиз бўйида нафас оляпсиз ва қалбингизда бир олам туйғулар жўш урмоқда. Пастдаги зилол сувнинг ойнадек силлиқ юзига боқиб завқланаяпсиз. Қўлларингизни кўтарар экансиз, бу енгиллик ва янгидан туғилганлик ҳисси парвозга ўхшашига ажабланасиз ва бу парвоз сизни орзулар рўёби салтанатига олиб боришини дилдан ҳис қилиб, янада баланд ва тез учишни истайсиз.

Улкан ва бақувват қанотлар гўё сизни элтаётганини вужудингизнинг ҳар бир ҳужайраси билан ҳис қилмоқдасиз. Бу сиздан куч талаб қиладими? Эҳтимол, ўз кучингизни ва қудратингизни англашни талаб қилар. Яна-чи?

Ҳа-я эркинлик, хурлик завқини қалбингизда туяр экансиз, кўзларингиз севинчга тўлади.

Азизларим, ҳали айтганимдек, китобни ўқиш чоғида биз сиз билан «Орзулар» кемасида янгича ўзгаришлар, орзулар ижобати ва мўъжизаларга тўла бўлган ажойиб бир мамлакатга йўл оламиз. Кема бортига яхшироқ жойлашиб олинг. Олдинда биздан жасур, ўзига ишонган ва кўтаринки руҳда бўлишни талаб қилувчи олис сафар турибди. Биз билан саёҳатга отланар экансиз, эскича салбий фикрлар, кўрқув, гумон ва

кайғуларингизни кема ташқарисида қолдиринг. Ишонман, сиз буни уддалайсиз.

Хўш, қадрли дўстларим, агар янгича иштиёқ, ғайрат ва кўтаринки руҳда кемамизга чиққан экансиз, унда сизга «Хуш келибсиз!» деб қоламан.

«Орзулар» кемасида сиз, мен ва беминнат ёрдамчиларимиз – фаришталар яшайди. Кема капитани мен бўламан ва сафар чоғида биз сиз билан ўзингизни кизиқтирган мавзуларда суҳбатлашмиз. Хўш, барчангиз ўз каютангизга жойлашиб олдингизми? Жуда соз! Ҳозир сиздек инсонлар билан бўлган ажойиб суҳбатдан завқланамиз...

Атрофга боқинг: мусаффо ва мовий само, бепоён ва сокин уммон, атрофда эса беҳисоб чағалайлар учиб юрибди. Гўзалликни ҳис қиляпсизми, қадрдонларим? Мен кема штурвалига яқинлашяпман. Хўш, менинг орзулари чексиз ҳамроҳларим, қайси соҳил томонга сузамиз? О-о-о! Мен «Орзулар мамлакати» томонга», – деган шодон овозларни эшитяпман.

Манзиллар кўп, биринчисини «Орзулар» деб танладингиз.

Демак, биз буюк мақсадимиз, эзгу орзуларимиз, жонажон ошёнимиз сари йўл оламиз.

Шундай қилиб...

ОРЗУ НИМА?

Орзу нима?

Орзу билан гўзал бу кўҳна ҳаёт,

Орзусиз қалб сувсизликдан қакраган гулдир,

Орзу юксакларга элтгувчи қанот.

Орзу инсонни илҳомлантирувчи, уни эзгу ва буюк ишларга чорловчи, юксак марраларга элтувчи ажиб ҳис-туйғудир. Ҳар биримизнинг қалбимизда бир олам орзулар бор ва барчамиз уларнинг амалга ошишини жуда-жуда истаймиз.

Орзу бор экан инсон барҳаёт!

Лекин ҳеч ўйлаб кўрганмисиз, нега атрофимиздаги одамларнинг, ҳатто ўзимизнинг ҳам барча орзуларимиз амалга ошавермайди? Эҳтимол, ҳамманинг ҳам қалбида орзусини амалга ошира оладиган беқиёс куч – ишонч етишмас, баъзиларга эса бу йўлда ёмон хотиралар, ғазаб ва нафрат, хафагарчилик ҳамда салбий фикрлар халақит бераётгандир? Нима бўлганда ҳам, агар биз «Менинг болалигим қийинчиликда ўтган», «Ҳозирги аҳволимда нимани ҳам орзу қилишим мумкин?!», «Нега мен ўзгаришим керак экан, керак бўлса атрофимдаги одамлар ўзгарсин», деган салбий фикрларни такрорлаб, эскича ҳаёт тарзимизни давом эттираверсак, қандай қилиб орзуларимизга эриша оламиз? Келинг, мақсадимизга эришишнинг асосий қоидаларига тўхталиб ўтамиз. Демак,

1-қоида: Агар биз ниятимиз амалга ошишини истасак, орзуларимиз ижобати йўлида тўсқинлик қилувчи «тиканлар» (араз, айбдорлик ҳисси, ҳасад, ғазаб, ношукурлик каби салбий туйғулар)дан халос бўлиб, ўз устимизда ишлашимиз керак.

2-қоида: Орзуларимизга ишонишимиз, унинг рўёбга чиққанини бутун вужудимиз билан хис қилишимиз керак.

Энг муҳими – барча орзулар албатта амалга ошади. Фақат биз бунга ишонсак бўлгани.

Бизнинг хатомиз шундаки, кўпинча орзу қиламиз-у, уни амалга ошириш учун дадил ҳаракат қилишни унутиб қўямиз. Зеро яхши ният, кучли истак ҳамда дадил ҳаракат орзуларимиз ижобатининг асосий калитидир.

Ҳар бир инсон ўзига хос ва ўз дунёсига эга. Кимдир хотиржам ва бир маромда кетаётган ҳаёт кониктирса, кимдир ҳашаматли уйлар, энг зўр шароитларда яшашни, юксак чўққиларни забт этишни истайди. Ҳар бир инсоннинг танлови ўз кўлида!

Қачонки, инсонда кучли истак бўлса, бу йўлдаги қийинчиликларни мардонавор енгиб ўтса, бутун вужуди билан орзуси ижобатини ҳис қилса ҳамда Яратганнинг қудратли кучига ишонса – орзулар хоҳ кичик, хоҳ катта бўлсин, уларнинг барчаси бир кун келиб албатта рўёбга чиқади.

Зеро, Пауло Коэлонинг «Алкимёгар» асарида ёзилганидек: «Агар сен бирор нарсани чин дилдан истасанг, ушбу орзуингни амалга оширишга бутун олам мададкор бўлади».

Агар сиз ўз қарашларингиз ва фикрларингизни ўзгартиришга аҳд қилган экансиз, шунинг ўзи биринчи қадамни ташлаганингиздан дарак беради.

Демак, мақсадларимизга, истаганимизга эришиш учун, аввало, ўзимиздаги салбий иллатларни йўқотишимиз зарур. Келинг, қуйидаги сеҳрли машқлар ва муроқабалар (медитация)ларни бажарамиз.

«Қалбимга назар» машқи

Шу оннинг ўзидаёқ хаёлингизни бир жойга жамлаб, кўзларингизни юминг ва нигоҳингиз билан вужудингизнинг маркази – қалбингизга назар солинг. Ҳуш, унда нималарни кўряпсиз? Хотиржамлик, меҳр-

муҳаббат ва ўз оламингиз билан уйғунликними? Ёки машқни бажариши жараёнида қалб кўзингиз безовталик, ўтмишидаги хафагарчилик, ҳасад, ғазаб ва нохуш хотираларни кўряптими? Агар шундай бўлса, аввало, сиз бунинг учун айбдор эмаслигингизни айтиб қўяй. Шунчаки, сиз бу туйғулардан қандай халос бўлишни билмаётгандирсиз, эҳтимол. Келинг, ҳозир мана шу «душманларни» қалбимиздан юлиб ташлаймиз. Қандай қилиб, дейсизми? Бу жуда осон.

Ёқимли мусиқани қўйинг ва хаёлан мовий денгиз бўйидаги кенг ва осуда соҳилда эканингизни тасаввур қилинг, атрофингизда эса ям-яшил дарахтлар ва муаттар гуллар. Сиздан узоқ бўлмаган ерда эса шаршаранинг ёқимли товуши. Сиз бу жаннатмисол ерда танҳосиз. Сиз ва Табиат. Сиз шаршара ёнига қизиқиши ва ҳайрат билан югуриб келдингиз. Воажаб! Шаршаранинг камалакнинг етти рангида товланишини кўринг. Биласизми, бу шаршаранинг номи бор. Уни ҳар бир инсон ўзича атайди. Кимдир уни «Мангулик шалоласи» деб атаса, бошқа биров унга «Янги ҳаёт», «Ёшлик» деб ном берган. Сиз ҳам уни ўзингиз истагандек аташингиз мумкин. Бу шаршаранинг заройиб кучи бор. Унинг сувига тушган ҳар бир инсон ўтмишидаги аччиқ хотиралари, гам ва аразларини унутиб, ундан илоҳий бир куч олади. Агар сиз ҳозир мана шу шаршара бўйида экансиз, демак, жуда бахтлисиз. Чунки бу шаршарани кўриши ҳаммага ҳам насиб этавермайди.

Энди эса мана шу шаршаранинг тагига кирасиз. Шаршаранинг илоҳий кучи дилингиздаги юкингизни ювиб ташлаётганини тасаввур қилинг. Аччиқ хотиралар, хафагарчиликлар, ҳасад, айбдорлик ҳисси, ғазаб, нафрат, эски салбий фикрлар... Ҳамма-ҳаммаси ювилмоқда... Вужудингиз, қалбингиз, туйғуларингиз фикрларингиз покланмоқда... Сиз бу шаршара остида қанча истасангиз шунча қолишингиз мумкин. Вақт ўтиб, ўзингизни енгил ҳис қиласиз. Машқни ижобий фикрлар, иборалар билан яқунлайсиз...

- ✓ Мен кудратли Коинотнинг ўзига хос, бахтли, сеvimли ва мукамал бир бўлагиман!
- ✓ Мен ҳаммани яхши кўраман ва Заминдаги барча инсонлар мени яхши кўради!
- ✓ Мен онгимни эскича салбий фикрлардан озод қиламан ва ўрнини мен учун фойдали бўлган янгича фикрлар билан тўлдираман!
- ✓ Шу кунгача мени ранжитган одамларни кечираман ва хафагарчилигимдан енгилгина озод бўламан!
- ✓ Ҳаёт менга тақдим этадиган ажойиб ўзгаришлар, совғалар ва бахтли кунларни шукроналик билан қабул қиламан!
- ✓ Нақадар ажойиб! Мен ўз орзуларимга осонгина ва мўъжизавий тарзда эришаман!
- ✓ Мен саодатли, омадли ва бадавлат инсонларга ҳамиша ҳавас билан боқаман!
- ✓ Мен орзу қилган нарсаларга атрофимдаги инсонлар эришдим, демак, мен ҳам ўз вақтисоати билан албатта мақсадимга етаман!
- ✓ Менинг қалбимда хотиржамлик, меҳр-муҳаббат, ҳавас ва хурсандчилик ҳислари жўш урмоқда!

Мана, машқни ҳам бажариб олдик. Бироқ бу машқни бир марта бажариб, ташлаб қўймаслигимиз керак. Бу амалиётни тез-тез бажараверсак, бир-икки ойдан сўнг руҳиятимиз тетик бўлади, инсонлар билан ўзаро муносабатларимиз янада яхшиланади, ҳаётимизда ажойиб янгиликлар пайдо бўлади.

ОРЗУЛАРИМИЗ РЎЎБИГА ХАЛАҚИТ БЕРУВЧИ ТЎСИҚЛАРДАН ОЗОД БЎЛАМИЗ

*Шиддат билан оқаятган сув
йўлидаги тўсиқни учратар экан
тўхтайдди, ва ўз ҳажми ҳамда кучини
янада ошириб, говдан тошиб ўтади.
Сувдан ўрناق олинг: тўхтаг, ва сиз-
га халақит бераётган тўсиқлик то
тўхтагунча ўз кучингизни янада оши-
раверинг.*

И-Цзин

Орзуларимизга эришиш учун интилиб яшар экан-
миз, бу йўлда бизга халақит берувчи бир қанча ички
тўсиқлар пайдо бўлади ва ўз-ўзидан йўқ бўлмайди.
Биз ўзимизни севишни ўрганиб, онгимиз ва фикрла-
римиздан унумли фойдалансаккина, шу ғовлардан ха-
лос бўлишимиз мумкин. Эски қарашларимиздан ха-
лос бўлиш устида ишлар эканмиз, ичимизда нимадир
қаршилиқ қилиши мумкин. Бироқ шунга қарамасдан
ўзгаришда давом этишимиз керак. Биринчи навбат-
да айнан нимадан халос бўлишимиз кераклигини
аниқлаб оламиз. Чунки бизни, кечинмаларимизни ҳеч
ким ўзимиздек яхши тушунмайди.

Ҳозир уларнинг ҳар бирига алоҳида тўхталиб,
ажойиб машқлар ва муруқабаларни биргаликда бажа-
рамиз.

Келинг, ёмон хотиралар ва салбий ҳис-туйғу-
ларнинг барчасини ўтмишда қолдириб, тасаввуримиз-
даги жаннатмакон оламимизнинг яратувчисига айла-
найлик!

1-тўсиқ. Болалик хотиралари

*Дунёдаги энг кўзга ташланадиган
ажойиб нарса – бу йўл
кўрсатганингдан сўнг ҳаёт
йўлидан дадил бораётган боладир.*

Конфуций

Кўпгина инсонларнинг ҳаётда мақсадсиз яшашлари, бахт ва омадга эриша олмаслигига асосий сабаб-бу болалик чоғида оғир кунлар, хўрлик ва ситамларни бошидан кечирганидир.

Бироқ шуни биламанки, дунёга келиб минглаб инсонларга ёрдам берган аксарият буюк устозларнинг болалиги ҳам қийин шароитларда ўтган. Бироқ улар ўзлигини англаб, ўз дардини даволагач, ўзгалар тақдирининг яхши томонга ўзгаришига мадад берганлар.

Хўш, улар эришган бу муваффақиятнинг сиринимада? Бундай инсонлар онгли равишда ўз қарашларини ўзгартиришга муваффақ бўлиб, омад, бахт ва меҳр-муҳаббатга тўла бўлган ҳаётни танлаганлар. Биз ҳам сиз билан ҳозироқ мана шундай бахтли ҳаётни танлайлик!

Ҳеч бир бола бахтсиз, омадсиз, безори ёки жиноятчи бўлиб туғилмайди. Муҳит, эътиборсизлик, лоқайдлик, меҳрсизлик ва бошқа сабаблар уни шу аҳволга олиб келади. Агар катталар болаларга кичик ёшданок инсоний қадриятлар, меҳр-муҳаббат, мардлик ва ҳурмат туйғуларини сингдириб тарбияласалар, иқтидорини шакллантириб, рағбатлантириб борсалар, уларнинг қизиқишларига эътиборлироқ бўлсалар, ҳеч қачон ёмон йўлга кириб кетмайди. Гиёҳвандлик, ичкиликбозлик, жиноятчилик ўтмишда қолиб, унинг ўрнида меҳр-муҳаббат, кадр ва ҳурмат тушунчаларига асосланган янги олам пайдо бўлади.

Мен Ўзбекистонда туғилганимдан, ўзбек фарзанди эканлигимдан фахрланаман. Чунки қадриятларимизга асосан кичкинтойларга туғилганиданоқ инсоний тушунчалар сингдирилиб борилади. Айниқса, буви ва боболари билан яшаган болалар доим эртақ эшитиш бахтига муяссар бўладилар, уларнинг панд-унасиҳатларига амал қилган ҳолда қобил фарзанд бўлиб вояга етадилар.

Ўзим ҳам эртақларни жуда яхши кўраман. Шаҳарда туғилиб, вояга етганим боис буви-бобожонларимиздан алоҳида яшар эдик. Бироқ холажоним уйимизга тез-тез келиб турар ва ҳар келганида албатта ажойиб бир эртақ айтиб берар эди. Холамнинг ҳар бир эртағи бир ярим, ҳатто икки соатгача давом этар эди. Толиққанлигимга, вақт алламаҳал бўлганига қарамасдан холам эртақ айтиб бераётган пайтда умуман уйқум келмас эди. Эртақларни шу қадар берилиб тинглар эдимки, худди эртақ қаҳрамонларининг оламида яшаётгандек бўлар эдим. Холажоним эса нафақат эртақ айтиб берар, балки эртақ сўнггида мендан қилган хулосаларимни сўрар эди. Шу тариқа биз қаҳрамонларнинг қилмиши тўғрисида мулоҳаза қилар эдик. Ҳозир уйласам, қалбимга эзгулик уругини сочган, адабиёт ва атрофимдаги оламга меҳр уйғотган нарса мана шу мўъжизавий эртақлар экан.

❖ Болаларга атрофдаги оламни, ҳаёт ҳақиқатларини тушунтиришнинг энг осон ва энг мақбул йўли – уларга эртақлар сўзлаб бериш.

Ҳар бир ота-онанинг олий мақсади – ўз фарзандини бахтиёр ва шодон кўриш. Ишончим комилки, ота-онангиз ҳам сизни худди шу ниятда катта қилганлар. Агар ота-онангиз бунга эришмаган бўлсалар, уларни айбламанг. Ахир улар сиз учун қўлларидан нимаики келган бўлса, барисини қилганлар.

Биз эса сиз билан катта имтиёзга – янгича фикр юритишдек, бебаҳо билимга эгамиз. Ўзингизга ва ҳаётга бўлган эски салбий фикрлардан аста-секин ҳалос бўлаётганингизга ишончим комил. Энди ўзингиз ва атрофингиздагилар билан ўзаро муносабатларнинг мутлақо бошқа турини, шу жумладан, турмуш тарзининг бошқача йўллари танлашингиз мумкин.

Фақат ҳар қандай ўзгаришни, биринчи навбатда, ўзингиздан бошлашингиз кераклигини ёдингизда тутинг. Модомики, бахтли бўлишни истар экансиз, дастлаб ўзингизга ва ҳаётга ишонинг.

Агар ота-онангиз болаликдаги орзуларингизга ишончингизни мустаҳкамламаган, эришган ютуқларингиз учун рағбатлантирмаган ва ўзингизни севишга ўргатмаган бўлса, улардан хафа бўлишга шошилманг. Уларни тушунишга ҳаракат қилинг. Чунки, **ота-оналари уларни қандай тарбиялаган бўлса, ота-онангиз ҳам сизни шундай тарбиялаган.** Агар ота-онангиз ўзини яхши кўриш кераклигини билмаган бўлса, қандай қилиб сизга буни ўргатсин?!

Келинг, қуйидаги саволларга жавоб бериб кўрамиз.

Менинг болалигим қандай ўтган?

Мен ўз болалигимни қандай хотиралар билан ёдга оламан?

Ота-онамга нисбатан қалбимда қандай туйғулар бор?

Болалик хотираларим бугунги кунимга қандай таъсир ўтказмоқда?

Саволларни бериб кўрдингизми? Жуда соз. Қандай жавоб олдингиз? Агар сиз болалигингизни яхши хотиралар, бахтли лаҳзалар билан ёдга олсангиз, ота-онангизга нисбатан дилингизда ҳеч қандай араз бўлмаса, демак, болалигингиз бахтли ўтган. Бироқ... Ўзингизга юқоридаги саволларни берганингизда юрагингизнинг бир четида оғриқ турса, ёдга олаётган чоғингизда ғамгин хотиралар, сизга қилинган кўпол муомала ва ота-онангиз билан у қадар идеал бўлмаган

муносабатлар саҳнаси жонланса, демак, болалигингиз кўнгилдагидек ўтмаган... ўзингизни ёки ота-онангизни айбламанг. Агар мана шу ёмон хотиралар билан яшай-версангиз, қалбингизда нафрат ва ғам бўлса, сиз чинакам бахтли яшай олмайсиз. Аслида саодатли ҳаёт кечиришни истайсиз, демак, бунинг учун ҳаракат қилишингиз керак. Шунда ҳаммаси биз кутгандан ҳам аъло бўлади. Мана шундай ҳаракатларнинг энг яхшиси – ўз устимизда, ўз шахсиятимиз ва руҳиятимиз устида ишлашимиздир. Бунинг учун бир қанча самарали ва сеҳрли машғулотлар бор. Мана шундай машғулотлардан бири – медитация.

Медитация (Муроқабա) – бу танҳо қолганимизда сокин жойда ўзлгимизни англаган ҳолда қалбимизнинг тубига назар солишимиз, ўзимизни бутун олам билан уйғунликда ҳис қилишимиздир.

Муроқаба нафақат ихлосмандлар ва ҳаётини маънавий баркамолликка бағишлаган кишиларнинг машғулоти, балки уни ҳар қандай киши истаган ёшида бажариши мумкин. Муроқаба чоғида инсон ўзининг ички оламига саёҳат қилади ва табиат кучи, бутун борлиқ билан уйғунлашиб, қалби хотиржамлик ва меҳр-муҳаббатга тўлади.

Муроқаба билан доимий равишда шуғулланувчи инсон ўзининг қалбан хотиржамлиги, олижаноблиги, яхши нияти ва қийин ҳолатларда ўзини йўқотиб қўймаслиги билан бошқалардан ажралиб туради. Киши ўзида бу фазилатларни шакллантириши учун соатлаб муроқаба қилишининг асло ҳожати йўқ. Даставвал оддий машқлар бажарилиши керак.

Ўтирган ёки ётган ҳолда танангизни бўш қўйинг, кўзларингизни юминг ва 50 сонидан тесқари тартибда, масалан, 50, 49, 48, 47... то биргача сананг (ёки 25 сонидан тесқари тартибда 1гача санаиш ҳам мумкин). Машғулот чоғида кўнгил хотиржамлиги жуда муҳим. Хаёлимизга келаётган ҳар қандай салбий фикрларни ўзимиздан узоқлаштириб, имкон даража-

сида фақат яхши нарсалар ҳақида ўйлашимиз керак. Санаиш охирига яъни 1 гача етгач, бир оз вақт шу ҳолатда қолинади. Сўнг 1, 2, 3 деб (3 сонигача санаб барча режаслаштирган ишларингизни ечиши йўлларини ҳаёл қилинг (ҳатто ухлаб қолишингиз ҳам мумкин). Сиз ҳал бўлиши ниҳоятда қийин деб ўйлаган муаммонгизнинг ечиши йўлларини аломатлар яққол кўрсатиб бериши мумкин. Ушбу кўрсатмаларга асосланиб, дадил ҳаракат қилинг ва албатта ижобий натижа оласиз.

Муроқабани чоғида вужудимиз оламнинг бир зарраси эканини англаган ҳолда ҳаёт ташвишлари, кундалик юмушларимиз, беҳаловатликни мутлақо унутиб, ички оламимиз билан боғланиб, юксакликка талпинишимиз керак.

24 соатдан иборат бўлган бир кунимизнинг 30-40 дақиқасини ўзимиз учун сарфласак, айти муддао бўлади. Ҳар куни муроқабани учун вақт ажратиб, сокинликда ички «мен»имиз, қалбимиз билан мулоқот қилишимиз, ички овозимизга кулоқ тутишимиз керак. Муроқабани исталган пайтда, бўш вақтимиз топилганда бажаришимиз мумкин. Лекин муроқабани учун энг манзур пайт – бу саҳар ва кечкурун пайти.

Муроқабани бажаришдаги асосий қондалар:

1) Муроқабани қилишга қарор қилдингизми? Жуда соз. Даставвал бунинг учун алоҳида хона ёки жой танлаб олиниши жуда муҳим. Хуллас, бу ерда биз барча саволларимизга жавоб олишимиз, муаммоларимизнинг ечими йўлларини топишимиз, ички оламимиз билан мулоқотда бўлишимиз мумкин. Бу хона имкон қадар осойишта ва сокин бўлмоғи зарур. Ушбу машғулоти бажарилаётганида телефон қўнғироқлари, телевизор чалғитмаслиги ва умуман ҳеч ким сизни безовта қилмаслиги керак.

2) *Муроқаб*а 10–15 дақиқалик кичик сеанслардан бошланади. Тажриба ортавергач вақти кўпайтириб борилади. Бу машғулот кечқурун ётишдан олдин ёки эрталаб уйқудан уйғонгач ва умуман исталган вақтда бажарилса бўлаверади.

3) *Муроқабани* бажариш чоғида эгнимизда тоза ва қулай кийим бўлиши лозим.

4) *Муроқаб*а пайтида оёқ кийимларни ечиб бажариш керак. Чунки биз юксаклик сари коинотга талпинамиз, оёқ кийим эса бизни ерда «ушлаб қолади».

5) Оёқлар алмаштирилган, кафтлар тепага қаралган ҳолда тиззалар устига қўйилган.

5) Беллар тўғриланган. Бундай ҳолатда нафас ритмларини назорат қилиш қулайроқ.

6) Кўзлар юмилган.

7) Диққатни жамлаб 7 мартагача чуқур-чуқур нафас олинади. Сўнг оддий нафас олишга ўтилади.

Медитациянинг асосий мақсадини шарҳловчи сўзлар: тинчлик, уйғунлик, ишонч, умид, муҳаббат, фаровонлик...

Ёки ўзимизга ёққан аффирмациялар айтилиши мумкин. Шунингдек, хаёлимизни кундалик турмуш ташвишларидан соқит қилиб, руҳиятимиз тубига саёҳат қиламиз. Ўтмишдаги салбий хотираларни унутиб, олдимизда турган муаммоларни тасаввур қиламиз. Ахир бизни буюк ишлар кутмоқда. Агар бу қоидаларнинг барчаси тўғри бажарилса кун сайин ҳаётимиз янада яхши томонга ўзгарганини ҳис қилишимиз аниқ.

Агар кузатган бўлсангиз баъзилар бошига бирор бир кулфат тушса ёки бирор бир муаммога дуч келса атрофдаги ҳаммадан маслаҳат сўраб чиқади. Азизларим, маслаҳат яхши нарса-ю, бироқ сизнинг муаммонгизни ечиш йўлини ҳеч ким тўғри кўрсата олмайди. Унинг ечимини ёлғизгина ўзингиз, яъни юрагингиз (қалбингиз)дан сўранг. Фақат угина сизни тўғри йўлга бошлайди. Ҳа-ҳа, ўзингиз билан ўзингиз, савол-жавоб

килинг. Бунинг фойдали томонлари жуда кўп. Биринчидан, атрофдагилар кўз ўнгида ожизликни ошкор қилиб қўймайсиз. Иккинчидан, ҳамма бирдек сизга ўхшаган самимий бўлмаслиги, сизни тўғри тушунмаслиги мумкин. Учинчидан, орзулар ошкор бўлиб кетса амалга ошмай қолиши ҳам мумкин, деган гап бежизга айтилмаган. Ахир биз ҳамиша орзулар учун курашамиз. Тўртинчидан, сирли инсон бўлсангиз ҳамма сизга талпинади. Ўзгалар кўз ўнгида сиз ҳамиша кизиқарли инсонга айланасиз. Қолаверса, донишмандлар ҳеч қачон ўз сирларини ошкор қилмаганлар. Шундай экан, барча муаммоларнинг ечимини одамлардан эмас, Аллоҳдан сўрайлик.

Ўзингиз учун 20 дақиқа вақт ажратиб, сизни ҳеч ким безовта қилмайдиган сокин хонани танлаб, гиллам ёки диванга ўтириб (ётиб) олинг. Агар бу машқни ўтирган ҳолда бажарсангиз умуртқа погонангизнинг текислиги ва елкаларингизнинг тўғрилигига эътибор беринг. Энг муҳими, хотиржам бўлинг. Жойлашиб олдингизми? Жуда соз. Энди кўзларингизни юминг, чуқур нафас олиб, бутун эътиборингизни нафас олиб-чиқаришга қаратинг. Қандай нафас олаётганингизни назорат қилинг. Зўриқиш билан эмас, аксинча, шунчаки, енгиллик билан нафас олишга ҳаракат қилинг. Кўпинча неча марта нафас олиб-чиқараётганингизни назорат қилиш ҳам яхши натижа беради. 1 деганда нафас олиб, 2 деганда нафас чиқариш керак. Шу тарзда аввал 10 гача, сўнг 50-100 гача саналади. Шу тариқа нафас олишимиз сонини ҳам кўпайтириб борамиз. Бу вақтда хаёлингизга кундалик таъвишлар ҳақидаги фикрлар келса, улар ҳақида умуман ўйламаслик керак.

Хаёлан тинчлик, уйғунлик, ишонч, меҳр-муҳаббат, умид, фаровонлик, бахт, омад, соғлик сўзларини такрорланг. Медитация пайтида аффирмацияларни такрорлаш ҳам жуда яхши натижа беради.

***Аффирмация** – бу ижобий фикрлар жамланган, руҳиятимизни тетиклаштирадиган қувноқ ва ажойиб иборалар.*

- ✓ Мен ҳамиша ўзимни хотиржам ва бахтли ҳис қиламан.
- ✓ Мен ўз тақдиримнинг бунёдкориман ва ҳозирнинг ўзидаёқ ўзимнинг мўъжизавий ҳаётимни қураман.
- ✓ Мен ҳаёт тухфа этган энг асл нарсаларга муносибман.
- ✓ Менга ташқи кўринишим жуда ёқади.
- ✓ Мен ўзимни қандай бўлсам шундайлигимча қабул қиламан.
- ✓ Мен истеъдодли ва қобилиятлиман.
- ✓ Ҳаётимда нимаики содир бўлмасин барчаси яхшиликка ва менинг фойдам учун бўлади.

Мен ҳам бола бўлганман...

Ҳар бир инсоннинг ичида меҳр-муҳаббатга, ёрдамга ва ғамхўрликка муҳтож бўлган яна бир болакай яшамоқда. Бу болакай – унинг қалбидаги эзгу орзулари ва ўй-хаёлларидир! У болакай қанчалик бахтли ва бахтсиз бўлиши фақатгина ўзимизга боғлиқлигини ҳеч биримиз унутмаслигимиз керак. Келинг, уни тетиклаштирамиз! Яъни вужудимиздаги болакай билан тўлиғича уйғунликда бўлиш учун у билан суҳбат қурамиз.

Ёшимиздан қатъи назар ичимизда яширинган болакай – бу ўтмишдаги хотираларимиз. Эҳтимол, бу бола кўркувдадир, унда сиз ҳам ҳалигача нимадандир кўрқасиз. Балки у ёлғизлигидан тушкунликдадир.

Саодатли яшашимиз учун, энг аввало, қалбимиз тубидаги болакайга бахт ҳадя этмоғимиз, аввалла-

ри уятли, кулгили, ғалати туюлган бўлсада, у аслида қандай бўлса, шундайлигича қабул қилмоғимиз, нималарни истаётганлигини сўраб, айнан ўшаларни унга армуғон этмоғимиз лозим.

Қалбингиздаги болакай билан танишишни хоҳлайсизми? Унда, келинг, муроқабани бажарамиз.

«Ички кичкинтой билан учрашув» муроқабаси

Гавдангизни энг қулай ҳолатда тутинг. Агар кроватга ётсангиз янада яхшироқ бўлади. Кўзлар юмилган. Бир неча марта чуқур нафас олинг ва секин нафас чиқаринг.

Ўзингизни бирор бир сокин, шинам жойда хаёлан тасаввур қилинг. Бутун танангиз ором олмоқда. Бу муроқабани сиз қуёшли эрта тонгда, ёп-ёруғ кичкина ўрмончада ёки дарахтзорда бажаришингиз мумкин. Қушларнинг баланд овозда сайраётганини эшитяйсизми? Ёки уфқда қуёш ботаётган паллада ёқимли ва илиқ денгиз соҳилидаги кичкина қумли соҳилдасиз. Сув тўлқинлари бир-бирининг ортидан қумликка урилмоқда... Болалигингизда ўзингизни аъло даражада ҳис қилган энг файзли дамларни ёдга олинг.

Энди эса уч, тўрт, беш ёшда қандай бўлгангизни эсланг... Агар бажаришга қийналаётган бўлсангиз, муроқабадан олдин альбомга қараб, болалигингиздаги суратларни томоша қилинг. Бу кичкинтой олдингизда турганини тасаввур қилинг. Унга яхшилаб термилиб кўринг. У хурсанд кўринаяптими ёки ғамгинми? У нималарни ҳис қилаётганини тушунишга уриниб кўринг. Балки, у кимдандир ранжиган ёки нимадандир кўрқаятгандир?

Кичкинтойни бағрингизга босиб, унга табасум қилинг ва бошини силанг. Уни яхши кўришингиз, қўллаб-қувватлашингиз, унга ишонишингиз ва ёрдам беришингизни айтинг. Сўнг унга кўпгина чиройли қизил (пушти ёки ўзингиз севган рангни танлаб) рангли атиргуллар совға қилинг. Бу атиргулларнинг

бирининг номи – меҳр, иккинчисиники омад, учинчисиники – қувонч, тўртинчисиники – бахт ва ҳоказо. Хўш, болакайнинг юзида табассум пайдо бўлдимми? Жуда соз. Энди эса кичкинтойга уни қанчалар яхши кўришингизни айтинг. Масалан, «Кичкинтойим (ўз исмингиз), мен сени жонимдан ҳам ортиқ кўраман. Сен қандай бўлсанг, борлигингча қабул қиламан! Сен нақадар ажойибсан. Мен сени бахтли бўлишингни истайман. Мен доимо сен билан биргаман. Сен менинг эркатойимсан», дея ҳар вақт у билан бирга қолишингизни изҳор қилинг ва уни ўтиб қўйинг. Энди эса қўл силкитиб у билан хайрлашинг. Чуқур нафас олинг ва нафас чиқаринг, кўзингизни очиб, аста-секин бу ҳолатдан чиқинг.

«Мен мукамалман. Мен ўзимни яхши кўраман ва борлигимча қабул қиламан. Мен ўзимнинг мамнуният ва меҳр-муҳаббатга тўла гўзал дунёимни яратмоқдаман» сингари ибораларни ўзингизга айтинг.

Мана, ички болакай билан ҳам учрашиб, гаплашиб олдик. Офарин, сиз буни уддаладингиз! Эндигина сиз ички болакайингиз учун меҳрибон ва донишманд ота-оналар бўлдингиз. Бинобарин, мурғак қалбингизда шод-хуррамликнинг майдагина уруғчасини сепдингиз. Ушбу нозик ниҳолни эътибор билан парваришлаб, сабр-бардош ила ўстира олсак, ундан бахт – саодатнинг нафис чечаги униб чиқади.

Азизларим, ишонтириб айтаманки, бундай эзгу ният учун меҳнат қилса арзийди!

Мен эса сизга бир нечта ажойиб аффирмацияларни тавсия этаман. Бу аффирмацияларни бир кунда 10-20 мартадан қайтарсак, кутилган натижага эришамиз.

Одатда, ҳамма эртақлар сеҳрли сўзлардан иборат бўлади. Аффирмациялар ҳам нақ эртақлардагидек ундаги қаҳрамонларнинг юрагидан ўтиниб сўралган сеҳрли сўзлари, яъни илтимосларидир. Улар жуда кудратли ва сеҳрли кучга эга. Шунинг учун бу сеҳрли

сўзларни ҳаётини тажрибангизда синаб кўришингиз айна муддао бўлади. Қуйидаги сўзларни истаган жойингизда хоҳланг овоз чиқариб, хоҳланг ичингизда айтишингиз мумкин. Ёки телефонингизга ёзиб, ёдлаб олишингиз ҳам мумкин. Шунингдек, ўзингизнинг ҳаётингиздан келиб чиқиб, ўзингиз мисоллар келтиришингиз ва хоҳлаган фикрларингизни баён қилишингиз мумкин.

Ҳаётимизда бирор-бир ўзгариш содир бўлишини истасак, аффирмацияларни тез-тез такрорлашимиз керак. Дейлик, янги машина олишни истайсиз, «Нақадар бахтиёрман, орзуимдаги машинага эришдим!», «Менинг шинам ва чиройли уйим бор!», «Менинг соғлигим аъло даражада!» ва ҳоказо.

Аффирмациялар

- ✓ Мен ўтмишдаги болакай, жажжигина (ўз исмингиз)га меҳр билан боқаман ва ҳамиша уни қўллаб-қувватлайман.
- ✓ Мен ўтмишдаги аччиқ хотираларни осонгина унутганман ва ҳозир ҳаётим бахтли ва осуда.
- ✓ Мен ўзимни қандай бўлсам, шундайлигимча қабул қиламан.
- ✓ Атрофимдаги инсонлар мени жон-дилидан яхши кўради. Мен ҳам барчани яхши кўраман.
- ✓ Менинг ҳаётим бахт, меҳр-муҳаббат, қувонч демакдир.
- ✓ Мен ўзимга, ўз кучимга, орзуларимга ишонаман.

Менинг азиз ва меҳрибон ота-онам...

Эҳтимол, болалигингизда оилангизнинг айрим аъзолари билан мураса қила олмаган бўлишингиз ва бу араз юрагингизда қолган бўлиши мумкин. Аслида ҳаётимиздаги энг азиз инсонлар – бизнинг ота-оналаримиз ва туғишганларимиз. Агар инсоннинг қалбида ўз туғишганларига нисбатан гина бўлса, ўйлайманки, бу унинг энг катта хатоларидан бири бўлади. Ҳаётда юксак муваффақият қозонишимизда яқинларимиз билан аҳил муносабатларимиз муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун, келинг, агар яқинларимиз билан муносабатларимиз яхши бўлмаса, ҳозирок улар билан ярашиб оламиз ва бор меҳримизни берамиз. Азиз ота-оналаримиз бизни холис ниятлар билан, меҳрини бериб улғайтиради. Биз ҳам улар орзу қилгандек, диёнатли ва меҳрибон фарзандлар бўлиб вояга етишимиз керак.

Ҳозирги муруқабаси эса «Менинг оилам» деб номланади ва ота-онамиз билан бўлган муносабатимизни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

«Менинг оилам» муруқабаси

Қулай жойлашиб олинг ва ўзингизни бўш қўйиб, бир неча марта нафас олиб, нафас чиқаринг.

Тасаввур қилинг, сиз тоғ ён-бағридасиз. Пастда эса атрофи тоғлар билан ўралган сокин мовий денгиз. Осмонда эса булутлар ажабтовур қиёфага кирмоқда...

Ўзингизни майин шаббода силамоқда, атрофингизда эса тўрғайлар учиб юрибди. Адир бўйлаб юрар экансиз, ранго-ранг дарахтлар, муаттар гулларга тўла бўлган гўзалликни кўриб, муқаддас заминнинг ажиб ифорини туяра экансиз, руҳингиз хотиржамлигини, вужудингиз эса қувватга тўлаётганини ҳис қилмоқдасиз.

Шу пайт кўзингиз сиз томон келаётган жасж-

жигина болакайга тушади. У ёнингизга яқинлашгани сари сиз унга диққат билан разм соласиз ва бу болакай сизга отангизни эслатади (аниқроғи 6 ёшга тўлганликдаги қиёфасини). Сиз унинг ёнига энгашиб, бошини силаб қўясиз ва табассум билан шундай дейсиз: «Кўрқма, кичкинтой, биз сен билан биргамиз!» Бу болакай кўз ўнгингизда кичраяди, сиз уни қўлингизга олиб, ўз юрагингизга жойлайсиз ва йўлингизда давом этасиз.

Сизнинг қаршингизда ёқимтой қизалоқ пайдо бўлди. Ҳа, тўғри топдингиз. Бу сизнинг 6 ёшли ойишжонингиз. Унинг ҳам ёнига келиб, илиқ сўзлар айтасиз ва қизалоқнинг жажжигина қўлчаларидан тутиб, кафтингизга ўтиргизасиз. Қизча кўз олдингизда кичиклашиб, нўхатдек ҳажмга келиб қолади. Уни ҳам олиб, юрагингизга жойлайсиз.

Бир неча қадам ташлаганингиздан сўнг олдингиздан яна бир кичкинтой чиқди. Сиз таниб олиш учун унга назар соласиз. Ана, танидингиз. 6 ёшли бу ширинтой болакай Сизсиз. Нигоҳингиз безубор ва ишонувчан, дилингизда ҳеч кимдан гинангиз йўқ. Катталигингиз ва болалигингиз бир-бирига қараб табассум қилмоқда. Сиз бир-бирингизни тушунаясиз ва юракларингиз қандай уришини эшитяпсиз. Бу болакайга (қизалоққа) энг илиқ сўзларни ва уни қанчалар яхши кўришингизни айтасиз ва у кўз олдингизда нўхатдек митти бўлиб қолди. Уни ҳам олиб, юрагингизга жойлайсиз.

Сиз йўлингизда давом этасиз, лабингизда эса майин табассум. Қалбингизда чарогонлик ва енгиллик бор. Ҳали манзилингизгача узоқ йўл бор. Лекин энди ўзингизни ёлғиз ҳис этмайсиз. Чунки энди сизни яхши кўрадиган оилангиз бор. Мана шу бахтли ва меҳрибон оила тасвири ҳамisha қалбимизда бўлади. Келишдикми?!

2-тўсиқ. Қўрқув

*Қўрқувнинг ўзидан кўра
қўрқинчлироқ нарса йўқ.*

Френсис Бекон

Қўрқув – бу инсоннинг маълум жисм ёки кишиларга нисбатан, атроф-муҳит таъсирида пайдо бўладиган ҳолати. Қўрқув – инсонда ўзига бўлган ишончнинг етишмаслигидир. Аслида юқоридаги оламнинг ўзи бизга ғамхўрлик қилади, у хамиша бизга мададкор. Бироқ кўп ҳолларда биз бунга ишонмаймиз ва содир бўлаётган барча ҳодисаларни назорат қилишга уринамиз. Табиийки, биз ҳаётимиздаги барча воқеалар кетма-кетлигини бошқара олмаймиз. Шунинг натижасида қўрқувни ҳис қиламиз.

Дунёга келганимизда қўрқув хисси бизга ёт бўлади. Кичкинтойлар фақат баландликдан йиқилишдан ва қоронғиликдан қўрқишлари мумкин, холос. 3–5 ёшли болаларга бир эътибор бериб кўринг-а. Улар ўзини жуда ҳам яхши кўрадилар ва ҳеч нарсадан қўрқмайдилар. Ваҳоланки, айрим ота-оналар ўз фарзандларини қўрқоқ қилиб тарбиялайди. Ёш болаларнинг кўпинча эшитадиган сўзларига эътибор берамиз:

«Ҳозироқ ухлмасанг, доктор катта уколи билан сени укол қилади», «Айтганимни қилмасанг, ёвуз махлуқ сени олиб кетади», «Кеч бўлганда ташқарига чиқсанг эшик олдидаги бўри сени еб қўяди» ва шунга ўхшаш сўзлар.

Баъзилар ўз айтганини болаларга қилдириш учун ана шундай сўзлардан фойдаланадилар ва аста-секин кичкинтойларини қўрқоқ қилиб қўядилар. Ҳамма нарса болаликдан бошланади. Болаликда сингдирилган фикрлар инсонларнинг ҳаётига катта таъсир ўтказди. Шунинг учун болалар кичик ёшлардан оқ жасур қилиб ўстирилиши. уларга нисбатан ҳеч қандай қўрқинчли сўзларнинг қўлланилмаслиги жуда муҳим. Аксинча, улар бирор нарсадан қўрққан пайтида ҳеч нарсадан

кўрқмасликка ўргатилиши керак. Шундагина улар ўз кучига ишонадиган, жасур ва мард бўлиб вояга етадилар.

Кўрқув ҳиссининг бошқа турлари у ёки бу воқеаларга бўлган муносабатимиз натижасида юзага келади.

Кўрқув – ожизлик демакдир. Чунки ҳаёт қийинчиликларини енгиш учун ўзини ожиз ҳисоблаган инсоннинг қалбига кўрқув жойлашиб олади. Бундай кишилар янги иш бошлаш, ўз ғояларини ҳаётга татбиқ этиш, фикрларини атрофидагиларга исботлаб бериш учун ўзида жасорат топа олмайди.

Кўрқувнинг ҳар хил тури бўлади. Булар баландликдан, қоронғиликдан каби «табiiй» кўрқувлар ва болаликдан кичкинтойнинг яқинлари томонидан ҳайвонлардан кўрқитилишидир. Кўрқувни енгишнинг энг кучли курали – бу меҳр-муҳаббат. Ҳар бир инсон ўзидаги кўрқувни енгишни билиши керак. Акс ҳолда у, ҳатто кичик ютуқларга ҳам эриша олмайди. Модомики, биз олдимизга қўйган улкан орзуларимизга эришишни истар эканмиз, вужудимиздаги кўрқувни илдизи билан юлиб ташлашимиз керак. Ҳозир мен сизга кўрқувни енгишнинг бир нечта усулларини келтираман.

- ❖ **Буюк инсонлар кўрқоқларни ёмон кўрадилар. Улар билан мардлик, жасурлик ва ишонч тилида сўзлашмоқ жоиз.**

ҚЎРҚУВНИ ЕНГИШ

Ҳеч нарсадан кўрқмасдан олға ҳаракат қилиш одатини ўзингизда шакллантиринг. Ҳар бир инсоннинг дунёқараши муайян давр мобайнида шаклланади ва биз дунёқарашимизни ўзгартирмоқчи бўлган пайтда истакларингизнинг амалга ошишига иккиланиш бўлади.

Масалан, сиз аввалгидек ўзингизни ёмон кўриб, бир даста нуқсонларингиз борлигини таъкидлаш ўрнига энди вужудингизнинг ҳар бир хужайрасини севиб, ўзингизга ғамхўрлик қиласиз. Ўз кучингиз, хуснингиз, истеъдодингиз ва қобилиятингизга ишониб, орзуингизга эришиш учун бу хислатлардан унумли фойдаланасиз. Бу пайтда ичингизда нимадир сизга: «Сен нотўғри қиялсан, ўзингни алдама, барибир буни уддалай олмайсан!» дегандек бўлади, гўё. Шундай пайтда оқил инсон қандай йўл тутади? Ҳафсала билан ажойиб машқларни бажаришда давом этади ва мақсадига эришиш учун ишонч ҳиссини мустаҳкамлаб боради. Ва шу онда мўъжиза содир бўлади! Қўрқувни енгганингизни ҳис қилган заҳотингиз ишларингизнинг тез ва самарали ҳал бўлгани, ҳамкасбларингиз ва яқинларингиз билан ўзаро муносабатларингиз яхшиланганини, ҳаётингиз фаровон бўлганини сезасиз.

- ❖ **Агар бирор ишни ижобий яқунланишидан кўрқиб, кейинга сураб экансиз, кўрқув янада кучайиб бораверади, бироқ ўша ишга киришиб кетганингиз заҳоти у булутдек тарқаб кетади.**
- ❖ **Инсон ўзи нимаданки кўрқса, ўша нарсаларни ҳаётига шу қадар кўп жалб қилади.**

БОЛАЛАРДА ЖАСУРЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ

Болаларнинг кўрқувини кичиклигидаёқ бартараф этиб, жасурликни тарбиялаш учун меҳрибон онажонларимизнинг сабр билан ёрдам беришлари керак бўлади. Азиз онажонлар, ҳозир сизга фарзандингиз кўрқувини енгилда ёрдам берадиган қувноқ ва сеҳрли машқларни ҳавола этаман.

Кўрқувдан болани озод этишда ниҳоятда эҳтиёткорлик билан аста-секин, босқичма-босқич ҳаракат

килиш, эришган энг кичик ютуғи учун ҳам уни мақташни унутмаслик керак. Масалан, юқори нуқтадан олинган манзаралар ва фотосуратларни, сувнинг тасвирини, манзаранинг узоқдан нақадар чиройли кўриниши ҳамда юқоридан қанча кўп нарсани кўра олиш мумкинлигини унга кўрсатинг. Дунёнинг қанчалар кенглигини фарзандингиз ҳис қилсин. Кўрган кенгликлари узра ўзининг гўёки учаётганини бутун вужуди билан ҳис қилиб, ўзини дунёдаги энг жасур бола деб тасаввур қилишни ўргансин.

Кейинги қадам «водийлар ва тоғлар бўйлаб сайр» бўлиши мумкин. Болангиз билан дўнгликлар, тоғлар ва баланд қояларга чиқинг, беқиёс манзаранинг тасвирини томоша қилинг, чексизликлардан завқланинг. Кичкинтойингизга сўлим оламни ҳадя қилинг! Болангизга кўпроқ вақт ажратинг, унинг хурсандчилигини баҳам кўринг, рағбатлантиринг ва мақтанг.

Қисқаси, ҳаётдан завқланиб, шодон бўлиб юрсангиз, фарзандингиздаги болаликка хос кўрқувлар тутун каби тарқаб кетади.

❖ **Жасур киши ҳамиша ўз кўрқувини енга олади!**

Қоронғиликдан кўрқиш

Асосий тавсиялар юқорида берилган кўрсатмалардан иборат. Аста-секинлик билан йўлланма беринг. Болангизни мақтанг, мақтанг ва яна мақтанг. Қоронғиликда ўйналадиган аллақандай ўйинлар ўйлаб топинг. Масалан, столнинг устига қалин чойшаб ёпиб, унинг тагида кичкинагина уйча яшаш мумкин. Омборхона ёки қоронғироқ жавонлардан фойдаланиб, беркинмачоқ ўйинини ўйнаш мумкин. Ишончим комил, болажонингиз билан бу ўйинларни ўйнаш чоғида ўзингиз ҳам мириқиб дам оласиз ва болаликка қайтасиз. Бир оз сабр, зийраклик ва тушуниш бўлса фарзандингиздаги кўрқув тамомила йўқолиб, унинг ўрнини хотиржамлик, дадиллик ва жасурлик эгаллайди.

3-тўсиқ. Араз

Қасос олишининг энг яхши йўли – унутиши. Унутишидан душман ўзининг ночор, арзимас бир кимса эканлигини англаб, кўйиб кул бўлади.

Балгасар Грасиан

Араз. Бу салбий туйғу билан ҳам ишлаб, ундан халос бўлишимиз керак. Чунки араз – бахтиёр ва тўқис хаёт кечиришимизга халақит берувчи тўсиқлардан бири. Тиббий китобларнинг аксариятида барча хасталикларнинг илдизи рухий кечинмалар билан боғлиқлиги кўрсатилган. Ҳаттоки энг оғир бўлган саратон касаллигининг, хавфли ўсмалар пайдо бўлишининг асосий омили – бу анча вақтдан бери дилимизни кемираётган араз, афсусланиш туйғулари. Кичкинтойларнинг жанжалига эътибор берган бўлсангиз, улар: «Мен сендан хафа бўлдим, сен ёмонсан!» дейди. Баъзи бир ёши катта кишиларчи? ... (бирор кишининг исми)дан кўнглим қолди, ... (исм)ни ёмон кўриб қолдим ва ҳоказо дейдилар. Фарқ шундаки, болалар туйғуларини ичида сақламасдан шу заҳоти чиқариб юборадилар. Хафа бўлишнинг умуман кераги йўқ. Агар сизга кимдир ёқмаса, у билан мулоқотда бўлманг. Сизни хафа қилаётгандек кўринса, ўшаларга нисбатан ўзингизда ҳеч ким енга олмайдиган олижанобликни тарбиялашга ҳаракат қилинг. Хафа қилса қилаверсинлар, сиз эса ўзингизга қаттиқ ишонинг ва асло ранжиманг. Тамом – вассалом.

Кимки сизни хафа қилса ёки ҳақоратлаб гапирса, хотиржамлик билан жилмайиб: «Сиздан миннатдорман», – дея унинг ёнидан кетинг, уришаётган кишининг сўзи ва хулқини ўзига кўйиб беринг. Хотиржамлигингизни қанчалик кўп намойиш қилсангиз, ранжитаётган киши бу ҳолатга шунчалик ҳайрон бўлади.

Ниҳоят, агар сиз кимдандир аразласангиз, унга жаҳл билан қарасангиз, сизнинг кўнглингизни хира қилган кишини эмас, ҳамма вақт фақатгина ўзингизни жазолаган бўласиз. Негаки сизнинг қайғуришингиз билан унинг қизиқиши амри маҳол, ўзингиз зарарли дилхираликлар оламида яшашингизга тўғри келади. Кечириш учун ҳар ёқлама маъқул бўлган қўйидаги шартли ифодани қўллашингиз мумкин.

«(Исм), мен сени кечираман ва қўйиб юбораман».

«Мен ўзимни кечираман!»

«Мен ҳаётни кечираман!»

«Мен дунёни кечираман!»

❖ **Бирор нарсадан норози бўлиб, ғоят ғазабланган пайтларингизда ҳаётингизда мавжуд бўлган ҳамма нарсани кетма-кет дуо қилишга киришинг. Норозилигингиз табассумга, ғазабингиз эса хурсандчиликка алмашганига ўзингиз ҳам ҳайрон қоласиз!**

Агар сизни шунчалик қаттиқ хафа қилган бўлсалар ва уни кечира олмаётган бўлсангиз, сизни хафа қилган одамни дуо қилишга уриниб кўринг. Уни дуо қилиш билан бараварига ўзингизни дуо қилиб, яраланган қалбингизга таскин берган бўласиз. Шундан сўнг ўша инсонни кечириш осонроқ бўлади.

Азиз фикрдошларим, келинг, биргаликда кечириш мувоқабасини бажарамиз. Агар қалбингизда инсонларга (масалан, эски дўстингизга, қариндошларингизга) нисбатан нафрат ва араз бўлса, ҳозироқ бу салбий туйғудан халос бўлиш керак. Дилимизда гина сақлаш аянчли оқибатларга олиб келади.

- *Агар қалбингиздаги салбий туйғулар шу қадар кучли бўлса, аламингизни ёстиқдан олишингиз мумкин. Бор кучингиз билан уни дўппослаб, гамларингизни чиқариб юборинг. Албатта,*

бу саҳнани фарзандларингиз, умуман, ҳеч ким кўрмагани маъқул. Ёлғиз қолганингизда уришинг, юрагингиздан бақириб, хаёлингизга нимаики келса, ҳаммасини гапиришингиз мумкин. Буни албатта бажариш керак. Жараён сўнггида кўзингизга ёш келиши мумкин. Жуда соз. Енгил бўлиб оласиз. Энг яхши руҳшунос қабулида бепул муолажа олдим деб ҳисоблайверинг. Шундан сўнг душ қабул қилиш ёки ваннада дам олиш, сўнг ўтли ёки асал чой ичиб уйқуга кетиш жуда яхши фойда беради. Эртаси кuni ўзингизни енгил ҳис қиласиз ва кўзёш тўкканингиз узоқ ўтмишида қолади.

- Юқоридаги жараёни бажариш сизга эриш туюлган бўлса яна бир усулни – кечирини муроқабасини бажаришни тавсия этаман. Узоқ муддатли аразлар ўзингизга бўлган ишончсизликдан тортиб, бедаво касалликларга олиб келишини, шунингдек, моддий тўкинлик йўлини ёпишини ҳам унутмаслик керак. Шунинг учун онгли равишда аразларимизни унутишимиз даркор. Бу муроқабани камида 2–3 марта бажаргандан сўнг яхши натижа бўлади.

Сизни ҳеч ким безовта қилмайдиган қулай фурсат топиб, сиз аразлаган инсонларнинг ва ўзингиз ранжитган инсонларнинг рўйхатини тузинг.

- Ёқимли-ю, унчалик гамгин бўлмаган сокин мусиқани ёқинг. Ўзингизга қулай бўлган ҳолатда жойлашиб, мушакларингизни бўш қўйинг. Сўнг ичингизда ёки овоз чиқариб қўйидаги жумлаларни такрорланг: «Мен (ранжитган инсоннинг исми)ни бутунлай кечираман, Мен ўзимни кечираман». Қалбингиз қачон муроқабани тугатиши кераклигини сизга айтади. Амалиёт ушбу машққа 15-20 дақиқа етарли эканини кўрсатмоқда. Бу муолажа ҳам кўз-ёши билан яқунланиши мумкин. Муроқабадан сўнг жисмо-

ний машқлар бажариб, душ қабул қилиш мумкин. Муҳими, ўзингизни енгил ҳис қилгунингизча муроқабани такрорлайвериш керак.

Мана, азизлар, араз ва гина, унинг салбий оқибатлари ҳамда уни йўқ қилиш йўллари ҳақида гаплашиб олдик. Муроқаб ва машқларни бажариб, енгил бўлдингиз деб ўйлайман. Агар айтганларимни бажармасдан, фақат мутолаа қилишда давом этсангиз, бундан ҳеч натижа чиқмайди. Назарий билимларни амалиётда қўллаш муҳимдир. Шунинг учун ўқиш чоғида ёзилган машқларни бирин-кетин бажариб кетаверишимиз керак.

4-тўсиқ. Ҳасад

Ҳасад... Бу сўзни эшитган заҳотиёқ кўнгилга гашлик чўкиб, инсон вужуди музлаб қолгандек бўлади, гўё. Қисқа қилиб айтганда, нафақат ўзгалар, балки ўз яқинларининг ҳам ютуқларини кўра олмасликка, уларга ёмонлик тилашга мажбур этадиган ҳисдир бу. Ахир барчамиз ҳамиша эзгуликка интиламиз. Бизнинг қалбимизда бундай салбий туйғуларга жой бўлмаслиги керак. Эҳтимол айрим инсонларнинг ютуғи ва муваффақиятга эришганини эшитганингизда юрагингизда қандайдир бир нима ёқимсиз кимирлаб қўйганини сезган пайтларингиз бўлгандир. Чунки ҳасад инсоннинг чин дилдан қувониб яшашига, хотиржам ҳаёт кечиришига ва муваффақиятга эришишига халақит беради. Мактаб ва лицейда ўқиш чоғида ўқувчилар бир-бирига ҳасад қилганининг гувоҳи бўлганман. Масалан, «Қарагина, анави Анвар қандай қилиб аъло баҳо олди? Э, ўзи ўқитувчилар уни бошқача яхши кўради-да. У қандай қилиб бунга уддалайди-я!? Маликани қара, ўзини кўз-кўз қилади. Нега ўғил болалар уни ёқтиради-я? Ахир унчалик гўзал эмас-ку» каби ибораларни эшитаман. Уларга

караб: «Чунки Анвар устозларни хурмат қилишни биллади, қолаверса, ўзи ҳам ҳаракатчан! Малика иболи-хаёли қиз, табассуми ҳам чиройли, дегим келади. Сизга айтсам, дугонангиз ёки дўстингиз кимгадир ҳасад қилиб, сизга ўша кишини ёмонлашни бошла-са, ғийбатга кўшилмасдан, ёмонланаётган кишининг ижобий хислатларини айтиб ўтинг. У албатта сиз-нинг яхши гапингизни ҳам, ёмонлаганингизни ҳам орқаваротдан эшитади. Ижобий хислатлар соҳиби бўлган инсонни эса барча бирдек яхши кўради.

Атрофдагиларга ҳасад қилиб, вақтни бесамар сарфлагандан кўра, аксинча, бахтли ва доно инсон-лар билан дўстлашиш, уларнинг давраларида бўлиш, муваффақиятларининг сирини билиш, китоб мутолаа қилиш қизиқарли ва фойдалидир. Зеро, киши ўз онги-ни, фикрларини, дунёқарашини бир оз ўзгартирса, ўз-ўзидан, атрофига ҳам ижобий фикрловчи инсонларни жалб қилиши табиий ҳол.

Ҳасаддан халос бўлишининг ажойиб бир усули бор. Бирор кишининг иши юришиганини эшитган пайтин-гиз қалбингизда ҳасад пайдо бўлганини сезсангиз, ўша инсоннинг ижобий хислатлари, серҳаракат ва қобилиятли бўлгани учун муваффақиятга эришгани ҳақида ўйлаш керак. Сўнг:

- ✓ Мен барчага фақат ҳавас билан боқаман. Қалбимда ижобий ҳислар ҳукмронлик сур-моқда.
- ✓ Менинг қалбим – пок, ниятларим – холис.
- ✓ Атрофимдаги инсонларнинг ютуғидан болалар-ча қувонаман ва уларга омад тилайман.
- ✓ Модомики, атрофимдаги инсонлар шундай яхши нарсаларга эришган экан, демак, ижобий ўзгаришлар, ёқимли янгиликлар менинг ҳаётимга албатта кириб келади каби аффирма-цияларни айтиб, яқунлаш керак.

Ишончим комил, бу албатта ўз самарасини беради.

5-тўсиқ. Ғазаб ва нафрат

Мақсадимизга эришишимиздаги энг катта тўсиқларнинг яна бири – бу ғазаб ва нафрат туйғуларидир. Мен ҳар доим ғазабланиб юрадиган, атрофидаги инсонлар ва нарсаларга ишончсизлик ва нафрат билан боқадиган инсонларни ҳам учратганман. Биласизми, аслида ғазаб – бу кўрқувни яширишдаги ҳимоя воситаси. Ўзини жасур қилиб кўрсатишга уринган жаҳлдор инсонларнинг аксарияти кўрқоқ бўладилар. Бундай инсонлар билан бирга ишлайдиган, яшайдиган инсонларнинг аҳволи анча қийин кечади. Чунки бундай тоифадаги инсонлар ўз аламини атрофидаги бегуноҳ инсонлардан олишга ҳаракат қиладилар. Агар нимадандир қаттиқ жаҳлингиз чиқса ичингизда сақламасдан шу заҳоти чиқариб юборингда, енгил нафас олиб, кайфиятингизни яхши тарафга ўзгартириб, ишингизда давом этаверинг. Муҳими, узоқ вақт ёмон кайфиятда юрмаслик керак. Жаҳлдорлик вақти кўпи билан 5 дақиқа бўлиб, ундан ошмаслиги, автоматик тарзда яхши кайфиятга ўтишни ўрганишимиз керак.

- ❖ **Инсонлар доимо яхши кайфиятда юрадиган, юзида самимий табассуми бўлган яхши одамлар билан ишлашни истайдилар.**

Ўзингиз ишлаётган жамоага бир эътибор бериб кўрсангиз, бир-бири билан жуда яқин бўлган жамоадошларингизнинг феъл-атвори ва дунёқараши бир-бирига ўхшайди ва мос келади. Чунки инсон ўзига дўст, шерик ёки турмуш ўртоғи танлашда ўзининг дунёсига яқин бўлган феъл-атворли кишини танлайди.

- ❖ **Агар муваффақиятга эришишни истасак, ўзимиздаги ғазаб ва нафрат туйғусидан халос бўлмоғимиз керак.**

Мен нафрат туйғусини энг захарли дорилардан бири деган бўлар эдим. Чунки у бизга билдирмаган ҳолда аввал юрагимизни, кейин онгимизни, сўнг бутун вужудимизни кемириб боради. Кўп ҳолларда одамлар: «Уни кўришга кўзим йўқ. Ундан нафратланаман. Уни ҳеч қачон кечирмайман», – деган сўзларни кўп айтадилар. Ёки яна бир ҳолат: «Ундан устунлигимни исботлайман ҳали. Аламим туфайли кўп нарсага эришиб, уни қилмишидан афсусланишга мажбур қиламан», – дейдилар. Бу янглиш фикрлар. Токи қалбимизда инсонларга нисбатан нафрат ва ғазаб бор экан, ҳаётда бирор бир нарсага эришишимиз даргумон. Дилимизни қанчалик оғритган бўлишмасин, дилозорларга миннатдорлик билдириб, уларни кечириб, буюк орзуларимизга эришиш йўлида давом этишимиз керак. *Ҳар бир дилозорликдан бир ҳикмат топиб, буним олам томонидан юборилган бебаҳо сабоқ сифатида қабул қилиш жоиз.* Сизни ранжитган инсон қилмиши учун қачондир жавоб беради.

Яна бир муҳим эслатма: биз бировни ранжитиб кўймаслигимиз керак. Дилозорлик – энг оғир гуноҳ. Яқин инсонимиз бўладими, таниш ёки бегона бўлсин, айтилажак ҳар бир сўзни тарози палласига кўйиб кўриш керак.

Айрим ота-оналар кўпинча кичкинтойларининг жаҳлдор ва асабий бўлиб қолганидан шикоят қиладилар. Бунинг ҳам ўз сабаблари бор. Боланинг руҳияти, айтадиган гаплари ва хулқ-атвориға қуйидаги омиллар ўз таъсирини ўтказади:

1. Оиладаги муҳит.

Оилада ота-онаси ўртасидаги муносабат ва ўзаро хурматни болалар эътибор билан кузатадилар. Ҳатто кичик жанжаллар ҳам уларни атрофидаги оламга ишонмайдиган, шафқатсиз қилиб кўйиши мумкин. Кўпгина буюк инсонлар ўз мақсадига эришишида ота-онасининг муҳим ўрни борлигини алоҳида таъкидлаб ўтганлар. Шунинг учун болалар ёнида жанжаллаш-

маслик энг тўғри йўлдир. Умуман жанжалнинг охири хайрли бўлмайди. Бунинг ўрнига энг қийин муаммоларни ҳам аҳиллик билан ҳал этиш ишларимизнинг ривожини беради.

2. Жанговар фильмлар ва ўйинлар.

Инсон табиати кўрган ва эшитган нарсаларини амалиётда бажариб кўришга мойил бўлади. Фикримча, болаларга дахшатли ва уруш фильмларини, жанговар саҳналарни кўришни бутунлай тақиқлаш керак. Болаларнинг қалби беғубор ва пок бўлади. Уларнинг дийдасини қаттиқ қилишнинг нима кераги бор ахир?!

❖ Инсон кўзларида фақатгина меҳр-мухаббат ва гўзаллик манзаралари порлаб туриши керак.

Болалар жанговар саҳналарни кўриб улғайса, унинг мурғак юрагидаги меҳр-оқибат ва шафқат туйғулари сўниб бораверади.

Ҳаётини бир воқеани мисол тариқасида келтириб ўтмоқчиман. Кўп оилалардаги одатий ҳол: Ота-она ишдан чарчаб келади. Тамадди қилиб бўлгач, фарзандининг кечинмалари ва сўзларини тинглаш ўрнига телевизорга тикиладилар. Болалари халақит бермаслиги учун уларни ҳам «жим бўлиб» сериални кўришга мажбур қиладилар. Жанговар сериалларни кўришни хуш кўрадиган ана шундай оилаларнинг бирида мунтазам уруш саҳналарини кўрган 3 ёшли болакай 1 ёшли укасининг кўксига дадасига совға қилинган қилични санчиб қўйибди. Чақалоқ шу заҳоти жон таслим қилибди. 3 ёшли болакай эса укасини ёлгондан қилипти деб ўйлаб, уйғотишга ҳаракат қилибди. Бироқ энди ҳеч нарсани ортга қайтариб бўлмайди. Бундай аянчли ҳолатлар содир бўлмаслиги учун меҳрибон ота-оналаримиз болаларининг нималарни кўриб улғаяётганини назорат қилишса айни муддао бўлар эди.

Дилимиздаги ғазаб ва нафратни йўқ қилишнинг энг яхши йўли – маънавияти юксак инсонлар билан кўпроқ суҳбатлашиш, ёқимли, сокин мусиқа тинглаш, охири яхшилик билан тугайдиган, кулгили фильмларни томоша қилиш, бўш вақтимизда она табиат кўйнидаги сўлим гўшаларда мириқиб дам олиш.

6-тўсиқ. Ношукурлик

«Ўзида йўқ нарсадан ғам чекмайдиган, боридан қувонадиганлар ақлли кишилардир», – деган эди қадимги юнон файласуфи Демокрит. У қанчалар ҳақ бўлган! *Ўзида бор бўлган нарсалардан қувониб, ҳаётидан шукур қилиб, олдинга интилиб, бундан-да кўпрогига эришишни истаган инсон ҳақиқатан ҳам бахтлидир.* Менинг у нарсам йўқ, буним йўқ деб, ўзимизда йўқ нарсаларни ўйлаб, сиқилиб ўтиргандан кўра ҳозирок энг шимариб, ўзимизга зарур бўлган нарсага эришиш учун ҳаракат қилиш керак. Қувноқроқ, жонлироқ бўлинг, азизларим. Ахир барчаси ўз кўлимизда. Ҳар биримизда минглаб имкониятлар мавжуд. Ҳар биримизнинг дунёмиз ўзига хос. Ўзимиз истаган нарсаларга эришишнинг минглаб усуллари бор. Ахир ҳаракат қилмасдан нолийверсак нафақат ҳеч нарсага эришмаймиз, балки ўзимизда бор бўлган нарсалардан ҳам айриламиз.

❖ **Биз нимани истасак, унга интилишимиз керак. Қолганига Яратганнинг ўзи мададкор бўлади.**

Ҳаётимиз нақадар гўзал ва ажойиб. Яшаётганимизнинг ўзи бир бахт. Шундай экан, нолиб эмас, ҳар бир лаҳзадан қувониб, лаззатланиб яшайлик. Аслида шунинг ўзи энг катта завқ!

*Шундай сахий Ватанни
Ардоқлайлик, асрайлик.*

*Уни гуллаб яшнатиб,
Шаънини пок сақлайлик.*

*Бу нурафшон кунларга
Ким етди, ким етмади.
Озодлик деб аждодлар
Озмунча гам чекмади.*

*Шукронани унутиб,
Нолимайлик, не фойда?
Тангридан сўранг, берар
Сўрагандан зиёда.*

Келинг, орзуларимизни амалга ошириш учун хозироқ энг муҳим ишни бажарамиз. Қандай иш дейсизми? Шукрона рўйхатини тузиш-да. Бу рўйхатни тузиш чоғида сиз нақадар бадавлат инсон эканингизга амин бўласиз. Биласизми, шундай инсонларни биламанки, ушбу рўйхатни тузгач, улар менга «Раҳмат сенга, шунчалик кўп нарсам борлиги хаёлимга ҳам келмабди. Энди ҳамма нарсани кадрлашни ўргандим», – деб айтганлар. Инсонларнинг ўзгараётганини билгач, шунчаки яшаётганинг учун қувониб кетасан киши. Шукроналик рўйхатини тузиб, хонамга осиб қўйганман. Ҳар тонг уйғонар эканман, ўзимда бор бўлган нарсалар учун Яратганга қалбан ўз миннатдорчилигимни юбораман. Бундан кайфиятим кўтарилиб, сўнг табассум билан уйдан чиқиб кетаман. Энг қизиғи, уйдан аъло кайфиятда чиқиб кетар эканман, ўзимни сеҳрли дунёда яшаётгандек, худди парвоз қилгандек ҳис этаман.

**❖ Атрофимиздаги олам оқ ёки қора эмас!
Биз уни қандай кўришни истасак, худди
шу рангда!**

Шундай экан, оламга муҳаббат кўзлари билан боқайлик, атрофимиздаги оламни: гуллар ва капалаклар, қушлар ва дарахтларни, гўзалликни севиб яшайлик!

ШУКРОНАЛИК РҶЙХАТИ

Шукроналик рўйхати – бу биз нималар учун хаётдан мамнун бўлсак, барчасининг қоғоздаги баёни. Бу рўйхатни ҳар бир киши ўзича таҳлил қилиши мумкин. Кўпчилик учун жаннатмакон юртда яшаб турганининг ўзи улуғ саодат, бироқ минг афсуски, шундай кишилар ҳам борки, турмушнинг энг гўзал ва тотли лаҳзаларидан баҳраманд бўла олмайдилар, ҳамиша ёқимсиз сўзлари, ниятлари, фикрлари билан ўзларига муаммо яратадилар. «Барчаси пешонадан», деб ўзларининг айбларини тақдирга юклайдилар. Ҳойнаҳой бундай инсонлар: «Қизиқ, нима учун ҳам миннатдор бўлар эдим? Ахир бахт, омад менга кулиб боқмаган-ку!» дейишлари ҳам мумкин. Бироқ шуни ишонч билан айтаманки, шукроналик билдириш учун анча-мунча сабаб топилади. Масалан,

Ёшлар учун:

- Менинг ота-онам бор.
- Мен аълочи ўқувчиман.
- Мен энг зўр спортчиман.
- Мен инглиз (рус, немис, француз, испан, итальян ва бошқа) тилларини аъло даражада биламан.
- Мен соғломман.
- Менинг шинам ва қулай уйим бор.
- Менинг имкониятларим чексиз.
- Мен фан олимпиадасида ... (фаннинг номи) фанидан вилоят (республика)да, халқаро миқёсда биринчи ўринни олдим.
- Мен бахтлиман.
- Мен соғломман (рўйхатни давом эттираман).

Катталар учун:

- Мен ўз касбимнинг моҳир устасиман.
- Мен гулдек фарзандларнинг ота-онасиман.
- Фарзандларимнинг келажаги буюк.
- Мен бахтли ва соғломман.
- Ака-укаларим, опа-сингилларим менга ёрдам беришга ҳамиша тайёр. Мен ҳам уларга ёрдам беришга тайёрман.
- Юртимиз тинч, биз фаровон кун кечиришимиз учун барча-шароитлар яратилмоқда ва ҳоказо. Мен атрофимдаги инсонлар билан дўстона муносабатдаман.
- Мен ўз олдимга қўйган мақсадларимга тез ва осон эришаман (рўйхатни давом эттиришингиз мумкин).

Хўш, азизларим, шукроналик рўйхатини тузиш машқи сизга ёқдимиди? Ҳаётингизда эришган ютуқларингиз ҳақида ҳам мушоҳада қилиб олдингиз. Агар ҳар куни мана шу рўйхатдаги нарсалар бизда мавжудлиги учун шукур қилиб яшасак, тез кунда бундан зиёдасига албатта эришамиз.

7-тўсиқ. Салбий фикрлар

Инсоннинг фикрлари ва туйғуларининг ҳаётини бошқаради.

Фикр – бу ҳаёлимиздаги ўй ва кечинмаларимиздир. Фикрларимиз ҳаётимиздаги воқеа-ҳодисаларни жалб қиладиган қудратли куралимиздир. Мен фикрларни воқеликни жалб қилувчи магнит деб тасаввур қиламан.

Биз истаймизми, йўқми, ҳаётимиздаги барча нарсалар, воқеалар, омаду-омадсизликлар, бахту-бахтсизликлар, умуман, бизни ўраб турган атроф-муҳит бизнинг, ҳа-ҳа фақат ва фақат ўзимизнинг фикрларимиз маҳсулидир. Киши ўзи истамаган нарсаларни қанчалик кўп ўйласа, ўз ҳаётига бундай ҳолатларни шунчалик кўп жалб қилади. Агар биз онгимизни салбий фикрлар билан тўлдириб, уларнинг измида юрсак, ишларимизнинг ўнгидан келиши амри маҳол. Аксинча, ҳамиша ижобий фикрлаб, яхши ният қилсак, ишларимиз ўз-ўзидан бароридан келади. Аммо фикрларимиз шунчалик кўп ва шиддатлики, баъзан уларни назорат қила олмаймиз, деб ўйлашимиз мумкин. Бу борада ўзим ҳар доим тажрибамда қўллайдиган бир амални тавсия этишим мумкин.

Ҳаёлингизга аллақердандир ёмон ўйлар келса ёки ўртоқларингиз, оила аъзоларингиз ҳазиллашиб салбий фикр айтиб юборсалар шу заҳотиёқ «ўчирилди» сўзини 3 маротаба такрорлаб, унинг ўрнига шу фикрнинг тескарисини, яъни яхши томондан тасаввур қилиб айтинг. Сизни ишонтириб айтаманки, бу албатта ўз самарасини беради.

Масалан, *сиз кундалик ҳаётингиздаги молиявий муаммоларни ўзгалар ёрдамисиз мустақил равишда ҳал қила оласиз, ҳаётнинг сизга туҳфа этган ҳар бир кунидан самарали фойдаланасиз, табиат гўзаллигидан завқланасиз, ўз вақтингизни тўғри тақсимлайсиз, ўзингиз истаган орзу-ниятларингизга бирин-кетин эришасиз, халқнинг назаридасиз, яқинларингизнинг меҳру-муҳаббатига сазовор бўлясиз, ҳар бир ишни донолик билан одилона ҳал қиласиз, қалбингиздаги меҳру-муҳаббатни ўзгаларга бера оласиз. Ҳаётдан, яқинларингиздан, энг муҳими, ўзингиздан рози бўлсангиз билингки, сиз ўз фикрларининг кучқудратини англаб етган инсонсиз ва тўғри йўлдан бормоқдасиз.*

Ёки, аксинча, *омадсизликни, бахтсизликни, энди нима қилса ҳам барибир иши юришмаслигини тан*

олиб, фикр-у-хаёли салбийликка тўлган кишилар эса ҳаётнинг энг осон йўлидан кетган, бошқаларнинг ҳисобига кун кўришни афзал билувчилардир.

Ўйлайманки, бу китобни мутолаа қилаётганлар саодатга эришиш йўлида тинимсиз изланаётган маънавияти юксак инсонлардир. Яратганнинг ўзи сизнинг ўзгаришингизни, сиздан улкан натижаларни кутмоқда. Мен ҳам эзгу-мақсадингизга албатта эришингизга ишонаман. Бу савобли йўлда сизга омад ёр бўлсин.

ТЎҒРИ ФИКРЛАШ ҚОИДАЛАРИ

Фикрларингизга эҳтиёт бўлинг – улар қилмишларингиз ибтидосидир.

Лао ЦЗИ

Юқорида биз ижобий фикрлаш, яхши нарсаларни хаёл қилиш тўғрисида сўз юритдик. Энди эса орзуларимизни онгимизда қандай режалаштиришимиз жоизлигини тавсия қилмоқчиман.

Фикрлаш, хаёл қилиш жараёнини «мууроқаба» (медитация) деб ҳам аташади. Бироқ бу фикрлашнинг бир оз мураккаблашган кўриниши десак тўғрироқ бўлади. Аммо ҳозир сизга кам вақтни оладиган, шу билан бирга катта куч-қудратга эга бўлган «Фикрлаш жараёни»ни қандай амалга ошириш кераклигини баён этаман.

1. Сахар чоғидаги фикрлаш жараёни

Эрталаб уйгонгач, зинҳор тўшагингиздан шошилиб турманг. Ишингизга, ўқишингизга боришга бир неча дақиқа қолгунча ҳам ётаверманг. Демак, меҳр-муҳаббат чақнаб турган кўзларингизни уйқудан очар экансиз, ҳаётингизнинг яна бир – янги, омадли ва мўъжизали кунини ўз кўзларингиз билан кўриб,

қалбингиз билан ҳис этиб қарши олиш бахтига му-
яссар бўлганингиз учун Тангрига шукроналар айтинг.
Эрталаб, ҳа, айнан эрталаб режалаштирган кунингиз
самарали бўлади. Барча ишларингиз бароридан кела-
ди ва бу жараённи қайта-қайта такрорлашни истаб
қоласиз. Демак, эрталаб уйғонар экансиз, кўзларингиз
юмилган ҳолда бугунги кун қандай ажойиб бўлишини,
режалаштирган ишларингизнинг барчаси амалга
ошишини, анча вақтдан бери ҳал бўлмаётган муам-
моларингиз айнан бугун бартараф бўлишини, сиз дий-
дорини қўмсаб юрган инсонлар билан учрашишингиз-
ни... ва яна кўпгина ўзингиз истаган ниятларингизни
қўшиб барини бирма-бир ҳаёлингиздан ўтказинг. Кай-
фиятингиз кўтарилиб, юзингизда ажиб табассум
пайдо бўлади, танангиз эса қувончдан ёқимли сеска-
ниб кетиши ҳам мумкин. Мана, сиз ҳаётингизнинг ки-
чик бир саҳифаси – мўъжизавий бугунни қарши олиш-
га ҳам ақлан, ҳам қалбан тайёрсиз. Бу машғулотни
ҳар тонгда мунтазам бажариб боришингиз керак.
Ушбу машғулотда қуйидаги ажойиб ва сеҳрли аф-
фирмацияларни қўллашингиз мумкин. Бу жараён
тасаввурингиздаги воқеаларни хотирангизда янада
мустаҳкамлайди.

- ✓ Бугун – ҳаётимнинг энг бахтли куни.
- ✓ Бугун – режалаштирган барча ишларим баро-
ридан келади.
- ✓ Бугун – менинг барча тилакларим ижобат
бўладиган мўъжизавий кун.
- ✓ Бугун – ўзим кўришни жуда-жуда истаган
одамларни албатта учратаман. Улар билан
ҳамсуҳбат бўламан.
- ✓ Менинг ҳаётим, бугунги куним қизиқарли сар-
гузаштларга, кутилмаган бахтли тасодифларга
бой. Мен уларни қувонч ва хушқайфият билан
қарши оламан.

- ✓ Бугун – айнан бугун мен учун унутилмас янгилик ҳозирлаб қўйилган.
- ✓ Менинг кўринишим нақадар ажойиб.

2. Кун давомида фикрлаш

Масалан, ишхонада бугун учрашувингиз бор. Сиз шартнома тузишингиз ёки компаниянгиизнинг нуфузини ошириши учун муҳим бир ишни битиришингиз керак. Бўлажак омадни хотиржам кутиб олинг. Учрашув бошланишидан бир-икки соат олдин кутилаётган суҳбат сизнинг фойдангизга ҳал бўлгани, ҳаммаси сиз истагандек яқунланганидан қувончингизнинг чеки йўқлигини тасаввур қилинг. Музаффарлик ва омад нашидасини бутун вужудингиз билан ҳис қилишга ҳаракат қилиб кўринг. Бу борада омадингиз чопишига заррача ҳам иккиланиши ҳисси бўлмаслиги керак. Мабодо бундай салбий фикрлар хаёлингизга келса, зудлик билан уларни ҳайдаб, ўрнини ижобий фикрларга ўзгартиринг ва қуйидаги жумлалар билан таъкидлаб қўйинг.

- ✓ Омад ва муваффақият – менинг доимий ҳамроҳим.
- ✓ Бугунги учрашувда мен албатта ғолиб бўламан ва ҳоказо.

3. Кечқурунги фикрлаш жараёни

Кечқурун ўринга ётаётиб 10–15 дақиқа вақтингизни шукроналикка бағишланг.

Зеро, бугун режаслаштирган барча ишларингизни амалга оширдингиз, яқинларингиз билан ҳамсуҳбат бўлдингиз, яхши ишлар қилдингиз. (Мактабда устозлардан мақтов эшитдингиз, ишингизда ўз вазифангизни қойиллатиб бажарганингиз учун бошлигингиздан рағбат олдингиз, қолаверса, уйингизга соғ-саломат қайтиб келдингиз). Шундай экан, келинг, кунимизнинг

10–15 дақиқасини шукроналар айтишига сарф этайлик. Агар буни айнан қай тарзда қилишни билмай турган бўлсангиз, қисқача тушунтириб ўтаман. Бироқ бу жараённи юз киши юз хил тарзда амалга оширади.

Масалан, кечқурун ётаётиб, бугунги барча яхши воқеаларни бирма-бир хаёлимиздан ўтказамиз, қалбимизда ширин ҳис-туйғулар... Масалан, бугун сиз режалаштирган иш (лойиҳа) аъло даражада амалга ошди, яқинларингизни нима биландир (ширин сўз билан кўнглини кўтардингиз, гул совға қилдингиз) хурсанд қилдингиз, бўш вақтингизни мароқли ўтказдингиз. Мана, қадрдонларим, кўряпсизми, сиз нақадар ажойиб инсонсиз. Бунинг учун тақдирингиздан миннатдор бўлсангиз арзийди. Эртанги кунга яхши куч-қувват йиғиб олишингиз учун мириқиб дам олинг.

Хайрли тун!

Парменид Сукрот билан учрашиб, кўп суҳбатда бўлган. Бир куни у ёш Сукротга шундай маслаҳат беради: «Фикрлашига интилиши мақтовга лойиқ ишдир. Аммо сен кўпчилик қуруқ сафсата, деб ҳисоблайдиган фикрлар устида бош қотиришига интил! Акс ҳолда, ҳақиқатни қўлдан бой бериб қўясан».

Биз фикрларимиз кучидан унумли фойдаланишимиз керак. Хаёлимизга ёмон фикрлар келган заҳоти уларни «ўчириб», ўрнига ижобий фикрлар, ажойиб воқеалар тасвирини жойлаштиришимиз керак.

Инсон ҳаётининг ҳар лаҳзасида ўз орзулари, фикрлари, сўзлари орқали нафақат ўзининг яқин келажагини, балки тақдирини яратиш боради. Тилаклар имкониятларга йўл очиб беради. Ўй-хаёлларимиз ва табиийки сўзларимиз ҳодисаларни келтириб чиқаради, ҳаракатларимиз эса тақдирни аниқлайди.

Бу механизм «Фикр қилсанг – ҳаракатни туғдирасан, ҳаракат қилсанг – шунга одатланасан, нимага одатлансанг – феъл-атворингда ўша намоён бўлади, феъл-атворинг эса тақдирингни яратади» афоризмида ҳам жуда аниқ ифодалаб берилган.

❖ **Бу шунчаки фикр: биз эса фикрларимизни ҳар вақт ижобийликка ўзгартиришга қодир инсонлармиз!**

Мана, биз сиз билан орзуларимиз ижобатига, бахтли ва тўлақонли ҳаёт кечиришимизга халақит берувчи тўсиқларни бирин-кетин енгиб ўтдик. Юқоридаги машқларни бажариш орзуларимизга эришишнинг илк қадами бўлиб хизмат қилади. Муҳими, уларни шунчаки эмас, қувноқлик ва ғайрат, энг яхши ҳиссиётлар билан бажариш керак.

ОРЗУЛАРИМ ОСМОН ЭРУР

Ҳозирок чиройли ручка ва оқ (пушти ёки қизил рангда бўлса янада яхши бўлади) қоғоз олиб, унинг чап томонига барча орзуларимизни, ўнг томонига эса шу орзуларни амалга ошириш учун нималар қилишимиз кераклигини ёзиб, барчасини бажаришга имкон борича ҳаракат қилишимиз керак.

Мисол тариқасида мен сизга кўпчилик инсонларнинг умумий орзуларини келтириб ўтаман. Ҳар бир киши намунага қараб шахсий «Орзулар рўйхати»ни тузиши керак.

Ёшлар учун

<i>Мен келажакда буюк таржимон бўлишни истайман.</i>	<i>Ҳар куни 30–40 та сўз ёдлаб, матнларни таржима қилиш, нутқимни бойитиб, чет тилини мукаммал ўрганишим керак.</i>
<i>Тадбиркор бўлиб, шахсий қўшма корхонам бўлишни, тадбиркорлик соҳасида омадга эришишни истайман.</i>	<i>Шахсий бизнес-режа тузиб, уни амалга ошириш йўлларини батафсил ёзишим, ушбу бизнес билан шуғулланган ишбилармон кишилардан иш юритишни ўрганишим керак.</i>

<p><i>Келажакда истеъдодли рассом бўлишни хоҳлайман.</i></p>	<p><i>Ўз истеъдодимни шакллантириб, ҳар куни расмлар чизишни машқ қилиш, етук рассомлар билан учрашиб, бу санъатнинг нозик жиҳатларини пухта ўзлаштиришим керак.</i></p>
<p><i>Келажакда етук ҳуқуқшунос, сиёсатчи бўлишни хоҳлайман.</i></p>	<p><i>Ҳуқуқшуносликка оид илмий асарларни чуқур ўрганиб, сўнги сиёсий янгиликларни мунтазам кузатиб боришим керак.</i></p>
<p><i>Келажакда машҳур актриса (хонанда, раққоса, сухандон) бўлишни истайман.</i></p>	<p><i>Севимли фильмлардан монологлар ёдлаб, кўзгу олдида машқ қилишим, ўз истеъдодимни шакллантириб, қўшиқларни чиройли ҳиргойи қилишни, маҳорат билан ҳиром айлашни ўрганишим керак. Энг муҳими, истеъдодимни кўп сонли томошабинлар олдида даядил кўрсатиб беришим жоиз.</i></p>
<p><i>Келажакда қалами ўткир шоир (ёзувчи, журналист) бўлишни истайман.</i></p>	<p><i>Мумтоз ва ўз даврининг энг сара асарларини мунтазам мутолаа қилиб, ҳар куни ижод қилишга ва ўз билимимни, сўз бойлигимни бойитиб боришга одатланишим керак.</i></p>
<p><i>Мен ишнам ва кенг уйим, орзуимдаги машинам бўлишни истайман.</i></p>	<p><i>Исталган нарсаларга эришиши учун меҳнат қилиб, хаёлан орзуим аллақачон ижобат бўлганини тасаввур қилишим керак.</i></p>
<p><i>Мен ўзим севган касбда улкан муваффақиятларга эришишни истайман.</i></p>	<p><i>Биринчи навбатда, энг кўп қизиққан соҳани аниқлаб, шу йўналиши бўйича олийгоҳда таҳсил олиб, касбий фаолиятимиз чоғида тузилган янги зояларни амалда қўллаб кўриш, тажриба ошириб боришим жоиз.</i></p>

Катта ёшли инсонлар учун

<p><i>Мартабам ошишини, жамоа ўртасида ҳурматим бундан ҳам баланд бўлишини хоҳлайман.</i></p>	<p><i>Ўз ишимни севиб, уни сидқидилдан бажаришим, ўз устимда ишлаб, билим савиямни ошириб боришим; – қўл остимдаги ишчиларга ўр-нак бўлиб, уларга билмаган нарсаларини ўргатишига доим тайёр туришим; – бошқаларни самимий ҳурмат қилишим керак</i></p>
<p><i>Ҳалол меҳнатим билан фаровон ҳаёт кечиршини истайман.</i></p>	<p><i>Бадавлат бўлиш учун меҳнат қилиш кераклигини англаш. Зеро меҳнат+ ижобий фикрлар=фаровонлик</i></p>
<p><i>Атрофимдаги инсонлар билан дўстона муносабатларда бўлишни истайман.</i></p>	<p><i>Одамлар билан баҳслашмаслигим, инсонлардаги яхши фази-латларни кўра олиш ва буни ўзларига айтишим лозим.</i></p>
<p><i>Мен ишларим ўнгидан келиб, режаларимнинг осон ва тез битишини хоҳлайман.</i></p>	<p><i>Мунтазам равишда олдиндан йиллик, ойлик, ҳафталик ва кунлик режалар тузишни одат тусига киргизиши.</i></p>
<p><i>Фарзандларим чин инсоний фазилатлар соҳиби бўлиб вояга етишини, ўзи истаган ўқув юртларида ўқиб, мартабаси улуг бўлишини истайман.</i></p>	<p><i>Биринчи навбатда, фарзандларимни эшитишни ўрганиши ва тўғри йўналиш бериш, уларни китобга қизиқтириши учун ўзим ҳам уларга китоб ўқиб беришим ва қизиқарли китоблар сотиб олиб беришим керак, болаларимдаги ижодий зояларни қўллаб-қувватлашим ва рағбатлантиришим жоиз.</i></p>

<p><i>Соғлигим мустаҳкам бўлишни истайман.</i></p>	<p><i>Ҳар кунни 20–30 дақиқа вақт ажратиб, жисмоний тарбия (фитнес, йога, шейпинг) билан шугулланишим керак.</i></p>
<p><i>Доимо яхши кўринишда бўлишни истайман.</i></p>	<p><i>Вужудимнинг ҳар бир ҳужайраси ва толасини севишни, ўзимни қандай бўлсам, шундайлигимча қабул қилишни истайман.</i></p>
<p><i>Дунё бўйлаб саёҳат қилишни, муқаддас қадамжоларни зиёрат қилишни истайман.</i></p>	<p><i>Молиявий мустақил бўлишни ўрганишим, сеvimли ишимни ба-жарган ҳолда яхши ният билан кексаликка пул жамлашим керак.</i></p>

Шу ўринда айтиб ўтишимиз жоизки, бугунги кунда юртимизда исталган соҳада муваффақиятга эришиш учун барча имкониятлар етарли. Интилиш ва ҳаракат бўлса кифоя. Айниқса, ёшларнинг келажақда ўз соҳасининг етук мутахассиси бўлиши учун шароитлар мавжуд. Ана шундай шароитларнинг энг яхшиси – ҳудудий ва республика миқёсида ўтказилаётган кўрик-танловлар, грантлар дастури, Давлат мукофотлари ва стипендияларидир. Тобора ёшларнинг энг сеvimли танловига айланиб бораётган нуфузли «Келажақ овози» кўрик-танловини мисол қилиб олайлик. 4 номинация: *(Архитектура ва дизайн; ахборот технологиялари, рационализаторлик таклифлар ва техник ишланмалар; анъанавий ва амалий санъат, адабиёт ва публицистика)* ва 15 та йўналишни ўз ичига олган мазкур кўрик-танлов ҳар бир иқтидорли ёш ўз истеъдод ва салоҳиятини танлаган соҳасининг етук мутахассислари назаридан ўтказиши учун замин яратиб беради. Агар ишлари ҳамманикидан устун бўлса грант соҳиби бўлиш имкониятини қўлга киритади. Қолаверса, бу танлов туфайли республикамизнинг минглаб ёшлари бир-бири билан дўстлашиб, фикр алмашади.

Ҳар биримизнинг ўз истеъдодимиз бор. Буни кўрсатиб бера олишимиз керак, холос. Ёшлар, кўриктанловларда иштирок этишингизни тавсия қилган бўлар эдик. Иштирок этинг, ўзингизни синаб кўринг ва ғолиб бўлинг. Бу жуда қизиқарли ва ёқимли! Сиз буни албатта уддалайсиз!

ОРЗУЛАРИМИЗНИ СЕҲРЛИ ТАЁҚЧА ЁРДАМИДА АМАЛГА ОШИРАМИЗ

Орзуларни тез фурсатда амалга оширувчи энг қудратли сеҳрли таёқча – бу бизнинг жўшқин истагимиз, эзгу ниятимиз ва ҳаракатимиз. «Циндрелла» («Золушка») эртагини бир эслаб кўринг-а. Қирол саройида ўтказиладиган базмга боришни астойдил истаган қизга ёрдам бериш учун меҳрибон сеҳргар аёл пайдо бўлади ва уни энг гўзал малика қиёфасида базмга элтиб кўяди. Хўш, сизнингча у ўз-ўзидан пайдо бўлдимиди? Йўқ албатта, қиз ўзининг жўшқин истагини билдирди. Табиат қизнинг қалби пок эканини билгач, унинг орзуси рўёби учун сеҳргарни юборди. Бу эртак холос, ҳаётимиз эртак эмас-ку, деб ўйлаганлар адашди. Ҳаётда ҳам орзуларимизга мўъжизавий тарзда эришимиз мумкин. Ҳозир эса энг асосий қоидаларга тўхталиб ўтаман. Орзулар рўёбга чиқмай қолиши мумкинлиги ҳақида зинҳор ўйламаслик ва гапирмаслик (ҳатто ҳазил қилиб ҳам) ва гапирилаётган ҳар бир сўзга эътиборли бўлиш керак. Ҳар бир сўз – қудратли кучга эга. Кўпгина инсонлар «Бу мен учун жуда қийин иш», «Мен буни уддалай олмайман», «Жин урсин», «Бунча омадсиз бўлмасам-а», «Фалокат оёқ остида» жумлаларини кўп ишлатадилар. Ва табиийки, айтганларига мос воқеалар содир бўлаверади. Ўйлайманки, ҳеч биримиз омадсиз ва уқувсиз бўлишни, бирор бир фалокат содир бўлишини истамаймиз. Бунинг учун эса юқорида айтилганларни нутқимиздан тамоми-

ла ўчириб ташлашимиз керак. Салбий сўзлар ўрнига ижобий иборалар-аффирмацияларни такрорлашимиз керак.

- Орзуингиз амалга ошишини чин дилдан истаб, бутун қалбингиз ва вужудингиз билан ишонинг ва орзуингизга аллақачон эришганингизни «Хаёлий фильм» ёрдамида тасаввур қилинг.
- Орзуларимизни рўёбга чиқаришни Худога топширайлик.
- Орзуларимиз ишончимиз даражасига кўра маълум муддатда амалга ошади. Энг қисқа муддат – 1 ҳафта. Энг узоғи эса – 3 йил. Агар сиз орзуингизга эришиш учун тинмай ҳаракат қилиб, фикрларингизни ўзгартирган ва янги ҳаётда яшаётган бўлсангиз-у, айрим ниятларингиз амалга ошмаётган бўлса, ҳафсалангиз пир бўлмасин. *Нимани қачон амалга оширишни Яратган яхши билади ва энг яхши нарсаларни энг манзур пайтда бизга тортиқ қилади.*
- Омадли, бахтли, муваффақиятли ва биздан қайсидир жиҳати билан устун бўлган кишиларга ҳасад қилмасдан, аксинча, уларга ҳавас қилиб, ўрнак олишга, фаровонлик сирларини билиб олишга ҳаракат қилмоғимиз зарур.
- Ҳеч қачон, ҳеч кимни муҳокама қилмаслик ва ҳеч кимга ёмонлик, тухмат қилмаслик энг олижаноб фазилатлардан биридир. Ахир бу дунё – қайтар дунё.
- Ўзимиз севган иш билан шуғулланиш орқали истаган барча нарсаларга эришиш.
- Ҳар куни имкон қадар кўп инсонларга яхшилик қилиш, кўмакка муҳтож кишилардан ўз ёрдамини аямаслик. Эҳсон қилиш.
- Ўзимизни севишни ва ўзимизга ишонишни ўрганишимиз керак.

- Ўз орзуларимиз: бахт, муваффақият, омад, севги, соғлиқ, бойликни ўз ҳаётимизга жалб қилишни ўрганишимиз керак. (Буни қандай амалга ошириш тўғрисида келгуси бобларда тўхталиб ўтамиз.)
- Атрофимиздаги барча инсонларга, жонзотларга меҳр-муҳаббат кўзи билан боқиб, оламини севиш, пойимиз остидаги майсадан тортиб нозик капалакнинг гўзаллигидан, мовий осмону рангин камалакдан завқ олиш. Бутун олам билан меҳр-муҳаббат атмосферасида яшаш.
- Ҳамиша қалбимиз пок, ниятимиз эзгу бўлишини назорат қилсак, шундагина қалб гўзаллиги кўзларимизда намоён бўлади. Доимо хушмуомала ва хушчақчақ бўлиб, атрофдагиларга табассум ила боқсак ҳаётимиз ёқимли тасодифларга бой бўлади.
- Ўзимизда бор бўлган нарсаларнинг барчасини атрофдаги инсонлар билан холис баҳам кўришни ўрганиш.
- Атрофимиздаги инсонларга орзусини амалга ошириш учун ёрдам бериш.
- Ўзимиз эгалик қилишни истаган нарсаларни аввал атрофимиздаги инсонларга тортиқ қилиш.
- Ҳаётимиз кундан-кунга тобора гўзаллашиб бораётгани ва яшаш янада завқли бўлаётганини чиндилдан ҳис этиб, барчасига шукур қилиб яшаш.
- Ҳар куни ўзимизни энг камида бир марта нима биландир хурсанд қилиш.

Оптимист дўстлар, сизга тасаннолар айтиб, ҳамиша олға, олға ва фақат олға интилишингизни истаб қоламиз!

ОРЗУЛАР ТЕСТИ

Куйида сизнинг фикрлашингиз ва феъл-атворингиз, қолаверса, орзуларингиз билан алоқадор бўлган тест берилган. Шу тестни ечиб, А вариантыни 5 балл, Б вариантыни 4 балл, В вариантыни 3 баллдан ҳисобланг ва ўзингиз ҳақингизда билиб олинг.

Т е с т

1. Сизнингча, орзу – бу...

- а) кишини илҳомлантирувчи ва буюк ишларга чорловчи ажиб туйғу.
- б) кўнглингиздаги ният ва ўйлариңгиз.
- в) оддийгина ички кечинмалар.

2. Орзуингизнинг амалга ошиши...

- а) сиз учун жуда муҳим.
- б) вақти-соати билан амалга ошади.
- в) амалга ошишида ҳар доим иккиланасиз.

3. Орзуингизнинг амалга ошиши учун астойдил курашаётган чоғингизда йўлингизда гўёки еңгиб бўлмас тўсиқлар пайдо бўлди, дейлик. Шундай пайтларда сиз қандай йўл тутасиз?

- а) ҳар қанча қийин бўлмасин, еңгиб ўтасиз.
- б) еңгиб ўтишга ҳаракат қиласиз, аммо иродангиз, сабрингиз етмаса, барига қўл силтайсиз.
- в) шу вақтнинг ўзидаёқ ортга чекинасиз.

4. Сизнингча, орзулар қанча вақтда амалга ошади?

- а) 1 ойдан 1 йилгача.
- б) 1 йилдан 3 йилгача.
- в) 3 йилдан 10 йилгача.

5. Инсон орзусининг амалга ошишида қай бири муҳим роль ўйнайди?

- а) интилиш
- б) омад
- в) моддий шароит

6. Сизнинг назарингизда ким (нима) орзуларингизни янада тезроқ амалга ошира олади?

- а) борлик
- б) ўзингиз
- в) атрофдагилар

7. Орзуингизнинг амалга ошишига қай даражада ишонасиз?

- а) 90 – 100%
- б) 70 – 80%
- в) 40 – 50%

8. Сизнингча орзуларингизнинг ижобат бўлиши феъл-атворингизга боғлиқми?

- а) албатта
- б) унчалик эмас
- в) боғлиқ эмас

9. Ўзингизда бор бўлган нарсаларни (меҳр, бахт, билим, пул, ютуқ, омад) ҳар доим ҳам бошқалар билан баҳам кўргингиз келадими?

- а) албатта. Чунки ўзгалар билан баҳам кўриш мен учун завқли.
- б) ҳа. Мен атрофдагилар билан барча нарсани баҳам кўраман. Лекин ҳар доим ҳам эмас.
- в) бундай қила олмайман. Ҳарчанд уринсам ҳам бу кўлимдан келмайди.

10. Ҳамиша шахсий фикрингизга эга бўла оласизми? Атрофдагилар орзуингизга эришишингизга қаршилиқ қилишса қандай йўл тутасиз?

- а) ҳа, мен доимо ўз фикрим билан яшайман ва мени ўзимдан ақллироқ бўлган инсонларнинг фикригина қизиқтириши мумкин.
- б) олға интиламан. Бунга эътибор қилмайман.
- в) атрофдагилар нимани тўғри деб ҳисоблашса, шуни бажараман.

Н а т и ж а л а р

40–50 балл: Сиз ўзига ва орзуларига ишонадиган, бахтли, келажакка ишонч билан қарайдиган оптимист инсонсиз. Агар кимдир орзуингизга эришишингизга ҳалал берса, бунга, ҳатто парво ҳам қилмайсиз ва ҳамиша олға интиласиз. Бу жуда яхши натижа. Ҳамиша шундай кўтаринки руҳ сизни тарк этмасин!

30–40 балл: Сизда ўзингизга бўлган ишонч бир оз етишмайди. Орзуларингиз кўп. Бироқ уларнинг ҳаммаси ҳам амалга ошавермайди. Ўзингизга ва орзуларингизга бўлган ишончни янада мустаҳкамласангиз фойдадан ҳоли бўлмасди.

20–30 балл: Сиз ҳеч кимга, ҳатто ўзингизга ҳам ишонмайдиган, ҳамма нарсага иккиланиш билан қарайдиган одамсиз. Бунинг натижасида ҳеч қандай орзуингиз сиз ўйлаганчалик ижобат бўлавермайди. Ўз устингизда тинимсиз ишлаб, ютуқларга эришаётган инсонлар билан кўпроқ мулоқотда бўлсангиз, йўлингиздаги тўсиқларни бартараф қилишга муваффақ бўласиз.

ЎЗ ҲАЁТИМИЗНИНГ БУНЁДКОРИГА АЙЛАНАЙЛИК

Ҳаёт – бу берилган умрдан унумли фойдаланиб, ўз тақдиримизни яратишдир. Ҳаётни қизиқарли ўйинга ўхшатгим келади. Кичкинтойларни бир кузатиб кўринг-а. Улар ҳамма нарсага қизиқадилар. Ўзларини қизиқтирган саволларга жавоб топганида эса кўзлари қувончдан ва ҳайратдан порлаб кетади. Азизлар, ўзимиздаги болалик беғуборлиги, ҳайрат, эзгуликка ишонч ва ҳар бир кундан завқланиш, ўзини севиш ҳиссини янада мустаҳкамлаб, мурғак қалбимизда бир олам орзуларимизни албатта ушалишига ишонайлик! Баъзилардан ўз фарзандларига: «Менинг ҳаётим тажрибам сеникидан кўпроқ. Сен

хали ҳаёт қийинчиликларини кўриб улгурмадинг. Менинг ёшимга етсанг, яшаш нақадар машаққатли эканини билиб оласан. Мен каттаман, шунинг учун менинг айтганим бўлади», деган сўзларини эшитамиз. Улар бу орқали ўз фарзандларини ҳаётга тайёрлаяпман, деб ўйлашлари мумкин. Аслида-чи? Бу сўзлардан сўнг кичкинтойнинг беғам юрагида ва қувончдан порлаётган кўзларида бир дунё саволлар, кўрқув ва тушқунлик пайдо бўлади. «Наҳот бу дунё шу қадар кўрқинчли, яшаш машаққатли бўлса!? Модомики шундай кучли дадажоним ва иродали ойижоним учун яшаш машаққатли экан, мен кичкина жуссам билан бундай катта тўсиқларни қандай енгиб ўтаман? Демак, инсон барча орзуларига қийналиб эришар экан-да», деган фикрлар болажонларнинг миясига жойлашиб олади ва улар катта бўлгани сари ишончини йўқотиб боради.

Ҳаёт – бахт демакдир. Бунга ишонасизми? Бу ҳақиқат. Сиз ҳам, мен ҳам, яқинларимиз ҳам, дунёдаги жамики инсонлар ҳам, барчамиз бахтли бўлиш учун яратилганмиз. Тўхтанг ва ўйлаб кўринг: болаликдаги бахтиёрлик, бутун олам билан уйғунлик ҳиссини унутиб қўймадингизми?

Келинг, ҳозироқ ёмон хотиралар, эски салбий фикрлар, чекловларни унутиб, барчамиз бахт учун яратилганимизни, ҳаётимиз ўз танловимизга боғлиқ эканини ва тақдиримизни ўзимиз яратишимизни, вужудимиз қудратли коинотнинг бир бўлаги эканини англаб етайлик.

ОРЗУЛАРИМИЗГА ЭРИШИШ ДАСТУРИ

1-одим. Пухта режа

Жамики нарсалар ўзаро боғлиқ ҳолда, режа асосида яратилган. Ҳеч бир нарса бу асоссиз мавжуд бўлолмайди.

Г.С. Скворода

Ҳозир қоғоз-қалам олиб, барча ният, орзу ва режаларимизни ҳозирги замонда (Масалан, «Мен бахтлиман», «Мен омадлиман», «Менинг ишларим юриш-япти») ёзиб чиқамиз. Ҳақиқатан ҳам пухта ишланган режа – барча хаёлларимиз, орзуларимизнинг ҳақиқатга айланишининг асосидир. Зотан, ҳаётга теранлик билан боқиш, борлиққа идрок билан қараш, гумон ва шубҳалар гирдобига тушиб қолмаслик, энг муҳими, мавҳумликдан аниқ режалар сари қадам қўйиш мақсадларимиз рўёбига элтадиган йўлдир.

Турмушдаги икир-чикирларга ўралашиб қолиш, бажаришимиз муҳим бўлган асосий ишлар, режалардан чалғиш билан баробар. Ҳаёт деб аталмиш ҳилқат мазмун-моҳиятини кўз ўнгимизда гавдалантириб, ақл-идрокимиз элагидан ўтказайликда мавҳумликдан қочиб, режаларимизни аниқлаштириб олайлик.

Шундай қилиб, ҳозир биз режани қандай тузишни ўрганамиз.

Агар сиз ўқувчи бўлсангиз:

– *синфда энг ҳурматли ва аълочи ўқувчига, ўртоқларингизнинг яқин дўстига айланиш иштиёқи;*

– *ота-онангиз фаҳри;*

– *ўз иқтидорингизни намойиш этиб, кўриктанловларда голиб бўлиш иштиёқи;*

– *фан олимпиадаларида ўз билимингизни кўрсатиб, муносиб ўринларни эгаллаш истаги;*

– *устозларингиз ҳамда мактабингизнинг ифтихори бўлиш истаги.*

Агар талаба бўлсангиз:

– гуруҳингиздаги энг истеъдодли талаба бўлиш истаги;

– юртимизда таъсис этилган грантлар, Давлат стипендиялари ва мукофотлари соҳиби бўлиш истаги;

– ўзингиз таҳсил олаётган олий ўқув юртининг энг аълочи, қобилиятли ва севимли талабаси бўлиш истаги.

Қайси соҳа йўналишида таҳсил олаётган бўлсангиз, ўзингизни ушбу соҳанинг моҳир устаси сифатида тасаввур қилинг. Дейлик, сиз тилшунослик соҳасида таълим олаётган бўлсангиз – буюк тилшунос бўлишни, меъморчилик ёки дизайн йўналишида таҳсил олаётган бўлсангиз – буюк меъмор ёки буюк дизайнер бўлишни нафақат чин дилдан исташингиз, балки ўз олдингизга аниқ мақсад қўйиб, дадил ҳаракат қилишингиз керак. Шундагина ўзингиз танлаган соҳанинг моҳир мутахассиси бўлиб, йўлингизда учраган барча қийинчилик ва тўсиқларни осон енгиб, танлаган касбингизда омад ҳамда катта муваффақиятларга эришасиз.

❖ Ўрта ёки катта ёшли кишиларда эса муаммолар ҳам, орзу-мақсадлар ҳам таллайгина бўлади.

Масалан:

– ишхонада омад тиллапояларидан тез ва осон кўтарилиш, раҳбарият ҳамда жамоангизнинг ҳурмат-эҳтиромига сазовор бўлиш;

– фаровонлик, шон-шухрат, саодатга эришиш.

– фарзандлар роҳатини кўриш.

Бу рўйхатни ҳали яна кўпгина режалар билан давом эттириш мумкин. Зеро, инсон қайси ёшда бўлишидан қатъи назар дилида бир олам орзулар мутасаммав бўлади. Бир орзу кетидан яна бир янги орзу

туғилаверади. Уларнинг амалга ошиш-ошмаслиги эса нафақат ўзимизга, балки Тангрининг буюк кудратига бўлган ишончимизга боғлиқ. Шунини ёдда сақламоғимиз зарурки, аниқ мақсад сари тўғри тузилган режа бахтли ҳаётимиз асосидир.

2-одим. Эзгу ният

*Чақмоқдек яшасам қолмас армоним,
Зарба бера олсам қора зулматга.
Бахт-иқбол келтирса менинг ҳар оним,
Халқимни чорласам бахт-саодатга.*

Эзгу ният – эзгу амалларимизнинг ўзаги.

Коинот тортишиш кучига эга. Зеро бизнинг ниятларимиз, хаёлларимиз, фикр ва ўйларимиз, гапларимизнинг, хоҳ салбий, хоҳ ижобий фикрлар бўлсин, бари эртами-кечми, албатта амалга ошади. Ҳамиша яхши ният қиладиган, ширин хаёллар суриб, барча ишларнинг ижобий томонга ўзгаришини ҳис қилиб, доим бошқаларга яхшилик соғиниб, эзгуликка эш бўлишни одат қилган киши энг бахтли инсон саналади.

Ният – биз айтаётган фикрлар ва жумлалардир. Орзуимиз амалга ошиши уни қандай гапиришимизга боғлиқ. Айтаётган ниятларимиз доимо ижобий бўлиши керак. Чунки уларнинг ҳар бири бугунги тақдиримизни яратади. Бирор нарсага эришишни истасак, инкор шаклида эмас, ижобий равишда гаплар тузиш керак. Масалан, агар сиз тадбир аъло даражада ўтишини истасангиз: «Тадбирда ҳеч қандай кўнгилсизлик бўлишини истамайман», демаслик керак. Бирор бир танловда ғолиб бўлишни хоҳласангиз: «Бу танловда ютқазини истамайман», дейиш мумкин эмас. Бундай гапларда онгимиз «ма» қўшимчасини гўёки «тушириб қолдиради» ва «истамайман» сўзи «истайман» сўзига айланади ва миямиз айтилган сўзнинг аксини бажаради. Шунинг учун агар ғалабани истасангиз, «Мағлуб бўлишни истамайман» сўзларини

эмас, «Мен албатта ғалаба қозонаман», «Мен хаяжонланмайман» сўзининг ўрнига «Мен ўзимга ва кучимга ишонаман» сўзларини айтинг.

Ниятимиз қисқа ва тушунарли, энг асосий сўзлардан иборат бўлиши лозим. Чунки ниятимиздаги сўзларнинг сони қанчалик кам бўлса, у тез эсда қолади ва қайта-қайта такрорлашимиз учун қулай бўлади.

Ғайриихтиёрий равишда режаларимизнинг унумли бўлишига, ўзимизга қарши йўналтирилган фикрларни айтишдан эҳтиёт бўлишимиз жоиз.

«Мен ҳеч қачон бунга эриша олмайман».

«Ҳаёт оғир, яшаи машаққатли».

«Бу менинг кўлимдан келмайди».

«Нафас олишга вақт йўқ».

«Ўз ишимни кўрарга кўзим йўқ».

«Ҳозирги замонда ҳеч кимга ишониб бўлмайди».

«Бу кунимдан ўлганим яхши».

«Буни кўтара олмайман».

«Бахтсизлигимга сен сабабчисан».

«Бунча омадсиз ва бахтсиз бўлмасам-а».

«Ҳозир жинни бўлиб қоламан».

«Одамлар билан келиша олмайман».

«Бундай бўлиши мумкин эмас».

«Ҳозир буни олишга қурбим етмайди».

«Хотирам ёмонлашяпти».

Кўпчилик юқорида келтирилган сўзларни ўзи англамаган ҳолда кундалик нутқида бир неча маротаба ишлатади. Азиз сеҳргар дўстларим, сиздан бундай сўзларни нутқингиздан бутунлай ўчириб ташлашингизни ўтиниб сўрайман. Бундай гаплар ишларимиз унумдорлигига катта тўсиқ яратади. Ачинарлиси, буни кимдир эмас, ўзимиз яратган бўламиз. Ўйлайманки, ҳеч биримиз бундай бўлишини истамаймиз. Шунинг учун забонимизда фақат ижобий сўзлар, эзгу ниятлар жаранглаб турсин!

3-одим. Жўшқин истак

Истак. Бу сўзни эшитганда инсон хаёлига нималар келади? Истак – бу «оддий хоҳишда», деб айтарсиз. Эҳтимол, бу ғалати саволдир, бироқ сиз қалбингиз айнан нимани жуда-жуда истаётганини аниқ биласизми? Ҳа, дейсизми? Жуда яхши. Сиз учун хурсандман. Бироқ орзуларимиз ижобат бўлиши учун бу камлик қилади. Муваффақиятга эришиш учун ҳаракат қилишингиз ҳам яхши. Бироқ агар қалбимизда оташин истак бўлмаса, ҳеч қандай натижа бўлмайди. Айнан зўр истак онгимизни энг ёқимли туйғулар билан тўлдиради ва ана шу туйғулар фикрларимизни ҳақиқатга айлантиради. Мислсиз муваффақиятларга эришган барча кишилар уларни бирлаштирувчи умумий хислатга эга бўлганлар. Яъни, улар ўз мақсадига эришишни бутун борлиғи билан истаганлар. Агар биз орзуларимиз амалга ошишини истасак, уларни шууримизга муҳрлаб, қалбимизга сингдиришимиз керак. Инсон нимани истаётганини ўзи аниқ билмас экан, қандай қилиб борлиқ унинг орзусини амалга ошириши мумкин? Балки сиз буни қандай қилиб аниқлашни билолмай тургандирсиз? Унда бу саҳифалар ниятингиз амалга ошишида анча-мунча ёрдам беради, деб умид қиламиз.

Демак, қўлингизга қоғоз-қалам олиб, қалбингизга кулоқ тутинг. «*Қалбим, нимани истаяпсан?*» – дея қалбингизга, ўзингизга савол беринг! Бу саволингизга эҳтимол, бир дақиқада ёки бир соатда ё бўлмаса бир ҳафтада жавоб олишингиз мумкин. Агар қалбингиз бу саволингизга жавоб бермаётган бўлса бир кунда, ҳаттоки 10 маротаба ўзингизга шу саволни бераверсангиз қалбингиз албатта жавоб беради. Киши юрагининг сасига кулоқ солса, шунинг ўзи кифоя. Муҳими, киши нимани истаётганини ўзи аниқ билиши керак. Тасаввур қилайлик, сиз сеҳрли шамчирок топиб олдингиз. (Мўъжиза фақатгина эртақларда бўлади, деб ўйласангиз адашасиз. Ҳаётимизда ҳам бир

олам мўъжизалар содир бўлади.) Ундан Жин чиқиб: «Амрингга мунтазирман. Учта ниятингни ижобат қиламан», – дейди. Сиз шундай ҳолатга тайёрмисиз? Дейлик, ишонч билан учта рўёбга чиқишини жуда-жуда истаган тилагингизни айтдингиз. Жуда соз. Шундай кўтаринки руҳда давом этамиз. Асосийси, биз ниятларимизни аниқ ва тўлиқ ифода эта олмағимиз зарур. Масалан: «Мен узоқ умр кўришни истайман» (айнан неча йил?), «Менга кўпроқ пул керак» (айнан қанча?), «Бахт керак» (тўқис бахт), «Уй керак» (айнан қанақа: ҳовли, квартира – неча хонали, нечанчи қаватдан) ва кўпгина шунга ўхшаш мисоллар.

Хуллас, киши нимани исташини аниқ билиб олгач, бу истагини бутун вужуди билан иташ амалини бажариши, унинг ижобатини вақт ҳукмига қўйиб бериши – энг тўғри йўлдир. Агар инсон орзуси ўзи истаган муҳлатда амалга ошмаётган бўлса, демак, ҳанузгача унинг ўзига, орзусига ва Яратганнинг қудратига бўлган ишончи етишмаяпти ёки борлиқ бу орзуингизни амалга ошириш учун қулай пайт пойлаяпти. Барча орзулар вақти келиб, албатта рўёбга чиқади. Энг муҳими, биз ярим йўлда тўхтаб қолмаслигимиз, қандайдир омадсизлик содир бўлса ҳам уни енгиб ўтишимиз зарур.

❖ Инсон қалбидаги жўшқин истақ унинг фикрларини бошқаради ва келгусидаги барча ютуқларини амалга ошириш учун замин яратади.

Нимани хоҳлашимизни аниқлаб, ўзимизни шу нарсанинг эгаси сифатида тасаввур қилишимиз ва шу ҳолатни чин қалбдан ҳис қилишимиз керак.

Бир қизнинг ҳаётидаги воқеани мисол тариқасида келтираман.

«Наргизалар шаҳарнинг чекка жойида яшар эди. Унинг онаси марказга кўчиб келишни жуда-жуда орзу қиларди. Бироқ уларда марказдан уй сотиб олиш-

га маблағ йўқ эди. Шундай бўлсада онаси ҳар доим «Вақти келиб, биз албатта марказдан уй сотиб оламиз», дея яхши ният қилар экан. Орадан 2–3 йил ўтиб, отасининг лавозими кўтарилиб, иши марказга кўчирилибди. Наргизанинг айтишича, отаси қатнаб ишлашга қийналиб, онаси истагандек шаҳарнинг марказидан уй сотиб олибди».

4-одим. Аниқ мақсад

Мутолаа инсонни билимдонлик сари, суҳбат топқирлик сари етаклайди. Ёзиш эса аниқликни таъминлайди.

Френсис Бекон

Инсон орзуларининг амалга ошиши жараёнига қанчалик хотиржамлик билан ёндашиб, ҳар доим кўтаринки кайфиятда юрса, ишлари янада яхшиланади, орзулари эса тезроқ рўёбга чиқади. Ҳаёт – бу бор-йўғи ўйин, шунинг учун одам ўзига қайғули эмас, балки энг ёқимли, қувноқ ролни танласа, бундан ҳамма, энг аввало, унинг ўзи завқ олади. Энг муҳими – кайфият. Шошқалоқлик қилмасдан, сабр билан «Ҳаммаси яхшилиқка» шиори остида, режаларимиз амалга ошмай қолсада, руҳан тушкунлиқка тушмаслик энг тўғри йўлдир.

Келинг, варақ олиб, диққатимизни бир жойга жамлаб, ҳеч бўлмаганда учта энг муҳим орзуларимизни ёзиб чиқамиз. Бу билан биз нимани истаётганимизни оламга аниқ намоён этган бўламиз.

Борлиқ барчамизга истаган нарсамизни турли йўллар орқали тақдим этади. Инсон ҳамиша нимани исташини айта олишга тайёр турмоғи лозим. Шунинг учун орзулар ҳақида қанчалик кўп хаёл қилсак ва уларнинг рўёбга чиқишига қаттиқ ишонсак, ҳеч ким бизни фикримиздан қайтара олмайди ва тилакларимиз янада тезроқ амалга ошади.

Мақсадларимизга эришиш учун 7 қоида мавжуд:

1. Мақсадларимизни ёзиш.
2. Мақсадимизни аниқ ва лўнда ифода этиш.
3. Мақсадимизни янада тўлиқ ифодалаш учун орзуимиз объекти бўлган расмлар ва рамزلардан фойдаланиш.
4. Мақсадларингиз «сизники» эканлигига амин бўлинг.
5. Ўз режаларимизни фақат ҳамфикрларимиз билан бўлишиш.
6. Қатъиятли бўлиш.
7. Ҳар қандай мақсад албатта амалга ошади. Фақат бунга ишонини керак.

1. Мақсадларимизни ёзиш мақсадимизни аниқлаб олишидаги энг муҳим босқич ҳисобланади. Ёзиш – ҳаёлимиздаги жисмларнинг ҳақиқатга айланишидаги илк қадам ҳисобланади. Изланишлар шуни кўрсатадики, ўз мақсадларини ёзиб борган кишиларда уларга эришиши эҳтимоли мақсадларини аниқлаб олган, бироқ уларни ёзмайдиган одамларникидан 10 баравар ортиқ экан.

Мақсадларимизни ён дафтаримизга ёзиб, тез-тез разм солиб туриш керак. Чунки мақсадимизга ҳар кун бир неча марта қараб, онгимизга муҳрлагач, уларга эришиши йўлларини қидира бошлаймиз. Мен сизга ўзим қўллайдиган ажойиб бир усулни тавсия этмоқчиман. Ҳар доим йиллик, ойлик, ҳафталик ва кунлик режалар тузиб, муддат сўнггида амалга ошган мақсадларингизга «+» белгисини, амалга ошмаган режаларингизни эса янги рўйхатга киргизиб, ҳаракат қилишида давом этиш керак. Мақсадимизни ёзма баён этишидаги энг муҳим ҳаракат – бу амалга ошиши санасини аниқ баён этиш. Масалан, «Мен 2012 йил 24 декабрда телевизор сотиб оламан». Натижа сизни ҳайрон қолдиради. Аввалгидан кўпроқ ишларни бажарганингизни, кунларингиз аввалгидан унумли бўлганини кўриб, ҳайратда қоласиз.

2. Мақсадимизни аниқ ва лўнда ифода этиш. Мақсадимизни аниқ ва лўнда баён этишимиз керак.

Менга машина керак. Бу аниқ мақсад эмас. Машичангиз бўлишини истасангиз, қайси марқадаги машичангиз бўлишини истаётганингизни, унинг нархи, ранги, сифати қандай бўлиши керак? Агар кимгаки пул керак бўлса, унда имкони борича, аниқ суммани, қайси муддат ичида, бу пуллар айнан нималарга кераклигини ёзиши керак. Ҳаммасини тўлиқ ва аниқ ифода этиши керак. Ёки янги ишингиз бўлишини истасангиз, орзуингиздаги ишхона, жамоа ва раҳбарингизни ва қайси муддат ичида янги ишга ўтишингиз кераклигини тўлиқ ифода этиши керак.

3. Расмлар ва рамзлардан фойдаланиши. Ишонч билан айта оламанки, аниқ мақсадингиз ёнига уни акс эттирувчи расмлар ва рамзлар қўшилса, орзуингиз сўзсиз амалга ошади. Газета ва журналлардан ўзингиз истаган уй, машина, ишхона ва ҳоказоларнинг суратини қирқиб, доим кўзингиз тушадиган жойга осиб қўйсангиз жуда соз бўлади. («Мен бадавлатман» бобининг «Ҳазиналар харитаси» мавзусида бунга батафсил тўхталинади.)

4. Мақсадларингиз «сизники» эканлигига амин бўлинг. Кўп ҳолларда биз ота-онамиз, яқинларимиз ва бошқа инсонлар хоҳишига кўра иш тутиб, Асл мақсадларимиздан чалғиймиз. Мақсадларингиз рўйхатиغا разм солиб кўринг. Улар қалбингиздаги истакларни акс эттиряптими? Ўзингиз севган, сиз учун мароқли бўлган соҳада фаолият юритиши – ҳаётнинг энг тотли лаззати эканини унутманг. Ёки сиз дўстингизникидек машина, дала ҳовли, ишхонани орзу қилишингиз мумкин. Ҳавас қилиши яхши. Бироқ биз ўз дунёимиздаги ўзимизга хос орзуларга эришишни ўйлашимиз керак.

5. Ўз режаларимизни фақат ҳамфикрларимиз билан бўлиши. Кўп ҳолларда бизга ишонмаган, салбий қарашлар эгаси бўлган инсонларга режаларимизни айтганимизда, улар бу ишни бажара олишимизга шубҳа билан қарайдилар ва бизни ҳам бун-

дан қайтаришига ҳаракат қиладилар. Бу эса бизни мақсадимиздан чалғитиб, уни амалга ошира олишимизга бўлган ишончимизни сусайтириши мумкин. Аксинча, бизга ишонадиган, доимо ижобий фикрлайдиган инсонлар билан режаларимизни бўлишсак, улар нафақат ўзимизга бўлган ишончимизни янада мустаҳкамлайдилар, балки ўзларининг қўшимча тавсияларини бериб, янада кўпрогига эришишимизга ёрдам берадилар.

6. Қатъиятли бўлиш мақсадимизга эришишдаги энг муҳим хислатлардан бири ҳисобланади. Қатъийлик – бу олижаноб фазилат, айниқса, у топқирлик билан бирга қўшилган бўлса. Чунончи, сиз бирор бир ишни жуда ҳам бажаргингиз келса, бироқ дарров эплай олмасангиз, ушбу муаммони ҳал қилиш йўллари яқинларингиз билан биргаликда ўйлаб кўринг. Хаёлингизга келган ғояларнинг ҳаммасини ишга солинг. Яъни, мақсадингизга эришиш учун астойдил ишга киришиб, ўйлаб топинг, ижод қилинг ва яратинг. Ҳеч қачон ҳали бажариб кўрмаган янги иш бошлашдан чўчиманг. Зеро ижод, **янгиликка интилиш** инсонни баркамолликка элтувчи муҳим омиллардан биридир.

Ҳаётда ниманидир ўрганишимизда йўлимизда пайдо бўлган тўсиқларни тиришқоқлик билан енгиб ўтиш бизни буюклик сари чорлайди. Аслида тиришқоқлик бизга берилган туғма фазилат саналади. Кичкинтойлар йиқилиб тушса-да, аввал ўтириш, кейин юришга тиришиб ҳаракат қиладилар. Катта бўлганимиз сари эса биз ҳақимизда, мақсадларимиз ҳақида одамлар нима деб ўйлашидан кўпроқ хавотир ола бошлаймиз. Бир марта омадсизликка учраб, ҳаётдан совимаслигимиз, бир мағлубият улкан бир музаффарликка олиб боришини ёдимизда сақлашимиз лозим. Ўзимиздаги қатъиятни янада мустаҳкамлаш учун бир нечта аф-фирмациялар мавжуд:

«Мен тугма тиришқоқман».

«Мен барча мақсадларимга эришиш учун астойдил курашаман ва албатта унга эришаман».

«Мен бошлаган ишимни албатта охирига етказаман».

7. Ҳар қандай мақсад албатта амалга ошади. Фақат бунга ишонини керак.

Мақсадимиз амалга ошганини қанчалик кўп ўйлар эканмиз, унга тезроқ эришамиз. «Фикр – бу нарсалардир», – деб ёзган эди Наполеон Хилл. Чиндан ҳам истагимизни ҳаёлимизда аниқ ифодаласак, бу албатта ҳақиқий буюм бўлиб ҳаётимизда пайдо бўлади. Кўпгина инсонлар «Мен бўлишини истайман, лекин бунинг иложини йўқ-да», – дея ўз орзуларининг ҳақиқатга айланишига ишонмайдилар. Агар биз ўз орзуимиз ушалишига ишонмасак, ўзгалар қандай қилиб бунга ишонади ва амалга оширади? Энг аввал ўзимизда орзуларимизга бўлган ишончини мустаҳкамлашимиз керак.

5-одим. Табиат қудрати

Азизларим, ўз орзуларимизга эришишнинг энг осон усулларидан бири «Менинг ҳамма нарсам бор!» шиори остида сизга айнан ҳозир нима керак бўлса ўша нарса аллақачон борлигига ишонч ҳосил қилиб, уни оламга юборишимиз, яъни маълум муддат уни ўйламаслигимиз керак. Ички «Мен»имиз оламнинг қудратли кучи билан уйғун эканини англашимиз жоиз.

Ёмон фикрлар ва хавотирланиш ҳисси эса бунга кўника олмасдан ўйланишга, ҳаяжонланишга, натижалар ҳақида қайғуришга ва умуман, ҳаддан ташқари шошилишга мажбур қилади. Айнан у бизни оламнинг ишларига, унинг белгиланган муҳлатига аралашинишга мажбур қилади. Бу эса нотўғри. Орзуларимизнинг қачон, қай тарзда амалга ошишини билишимиз шарт эмас, бироқ ҳамиша орзуимизнинг рўёбга

чиқишига қатъий ишонмоғимиз шарт ва зарур. Биз бирор бир нарсага эришишни ўйлаганимизда покдил ёрдамчиларимиз – фаришталар томонидан бир қанча аломатлар юборилади.

Дейлик, сиз Мисрга бориб, эҳромларни кўришни орзу қиласиз. Шу пайтда фарзандингиз телевизорни ёқади ва унда Миср эҳромлари ҳақида кўрсатув кетяпти. Кўчада эса яқинда саёҳатдан келган танишингизни учратиб қолдингиз. Буларнинг барчаси меҳрибон ёрдамчиларингиз алақачон орзуингизни амалга оширишга киришиб кетганидан дарак беради. Уларга ишонинг ва хотиржам бўлинг: мақсадингизга албатта эришасиз.

❖ **Табиат биз истаган нарсани бизга қачон кераклигини жуда яхши билади ва ўз вақтида тортиқ қилади.**

Заминимиз сахий, эзгу тилаклар эса албатта рўёбга чиқади.

Орзулар дунёси сизни тарк этмасин!

6-одим. Ҳис-туйғулар

Олам яралибдики, инсон кўнглида икки ҳис яшайди. Биринчиси – ҳайрат ва ҳавас туйғулари.

Иккинчиси – салбий (ҳасад, нафрат, ғазаб) туйғуларидир.

Агар биз ҳис-ҳаяжонимизни болаликдаги беғуборликдан фойдаланиб фақатгина завқланишга, мўъжизалардан ҳайратланишга мослаштириб борсак, қалбимизда салбий туйғуларга жой бўлмас эди. Ҳақиқатан ҳам нега одамлар бир-бирларига ҳавас ёки ҳасад қиладилар? «Ҳис-туйғуни, шу жумладан, ҳавас ва ҳасадни жиловлаб бўладими? Ахир бу ўз-ўзидан пайдо бўлади-ку!» каби фикрлар ҳам мавжуд. Бироқ ҳавасни ҳам, ҳасадни ҳам инсон ўз онгида ўзининг ўй-

фикрлари, ҳаракатлари билан яратади. Лекин бу икки ҳис бир-биридан анча-мунча фарқланади.

Ҳавас – инсоннинг энг ажойиб, ёқимли туйғуларидан бири бўлиб, у муҳаббат сингари инсонни оқликка, покликка буркайди. Ўзига ва яқинларига ҳавас, ҳа-ҳа, айнан ҳавас кўзи билан боқувчи инсон қалбида ғубор бўлмайди. Аксинча, уни етукликка, ўз орзулари сари шахдам қадам ташлашга, ўзи ҳавас қилган кишилардан ибрат олиб, ютуқ ва омадга эришишга чорлайди. Бундай инсонларнинг қалб гўзаллиги кўзларида намоёндыр. Улар атрофдаги яқинларини ҳам шўх-шодон, саодатли кўришни истайдилар ва бунинг учун улардан қўлларидан келганча ёрдамларини аямайдилар. Бундай инсонлар ёнимизда бўлсалар улар таратаётган ажиб бир меҳр, илиқликни ҳис қилиб яшаймиз.

Салбий ҳис-туйғулар ҳақида юқорида суҳбатлашдик. Улардан халос бўлдингиз деб умид қиламиз.

7-одим. Бериш қондаси

Коинот «бериш» сўнгра эса «олиш» алмашуви қондасига асосланиб ишлайди. Агар биз олишни истаган нарсаимизни беришга ҳам тайёр бўлсак тўқинлик циркуляциясини ҳаракатга келтирамиз.

Ҳар биримиз истасак, бошқаларга бера олишимиз мумкин бўлган ҳеч бўлмаганда битта ёки иккита буюм топишимиз мумкин. Бироқ агар сизда бошқаларга берадиган ҳеч нарса бўлмаса бир дона гул, ёки бир оғиз ширин сўз, меҳр билан инсонларнинг кўнглини олиш мумкин-ку! Асосийси «оқим»ни йўлга қўйиб олиш. Жумладан, айримлар ҳаммиша яқинларидан муруват кутадилар-у бироқ ўзларига «Мен улар учун нима қиляпман?» деган саволни беришни хаёлига ҳам келтирмайдилар. Аслида атрофимиздагиларга биз томондан бўлган озгина эътибор улар қалбида бизга нисбатан меҳр-муҳаббат уйғотади. Яхши амалларимизни ҳам, ёмон қилмишларимизни ҳам эртами-кечми

хисоб-китоби бўлади. Шунинг учун ҳар бир инсон нимадир дейиш ёки бирор бир иш қилишдан олдин, аввало, яхшилаб фикрлаб, натижаси нима бўлишини ўйлаб кўриши керак. Оқил киши ҳеч қачон ўзгаларга ёмонликни раво кўрмайди, ҳаттоки душманларига ҳам. Чунки бу қилмиши ўзига ёки фарзандларининг ўсишига салбий таъсир кўрсатиши мумкинлигини яхши билади. Бинобарин, бу дунёда одамдан яхши амаллар-у, эзгу сўзлар абадий қолади. Ёнимиздаги инсоннинг яхши, савобли амали, фазилати учун унга айтилган эзгу гап, дилдан чиққан самимий сўз унинг кўнглини тоғдек кўтаради. Шундай экан, келинг, ўзимизда мавжуд бўлган нарсаларни завқ билан, холисона атрофимиздагиларга улашайлик. Бир инсон кўнглини обод қилиб, юзини табассумга тўлдирганимиз заҳоти ўз қалбимизда ҳам бир олам завқ туйиш, мамнуният туйғуси, табиийки, бизнинг шунчаки яшамаётганимиздан даракдир.

«Орзулар рўёби» мувоқабаси

Ҳар доимгидек сокин жойдасиз. Танангизни бўш қўйинг. Кўзларингиз юмилган, кўнглингиз хотиржам. Чуқур нафас олиб, куч-қувватга тўлмоқдасиз. Орзуим (орзуингизни айтинг)нинг ушалишига чин дилдан ишонман. Мен ўзимнинг янгича оламимни яратмоқдаман. Янгича онгим, ижобий фикрларим ва сўзларим ёрдамида менинг режаларим, орзуларим ижобат бўлмоқда... (фикрларни давом эттириши мумкин). Асосийси, иборалар сизнинг мақсадингиз ва режаларингизни муайян акс эттирмоғи жоиз. Хуллас, истаган ижобий фикрлар, аффирмациялар ва орзулар айтилиб, шукроналик билдирилади.

Ўзингизга, оламингизга ёрдам беришни, ўз ҳаётингизни ўзгартиришни бошлаган пайтингизда Яратган сиздан мамнун бўлади.

Мана, азизлар, сиз орзуларингизни амалга оширишда тўсқинлик қилувчи кўрқув, гумон, салбий ҳис-туйғулардан халос бўлдингиз, салбий фикрларни ижобий қарашларга ўзгартиришни ва ўз олдингизга қўйган мақсадларингизга қай тарзда эришишни, мувоқабаларни бажаришни ўрганиб олдингиз.

Илк қадамингизни дадиллик билан ташладингиз ва сизни бу билан табриклайман.

Саёҳатимизнинг энг муҳим мавзуси бўлган орзулар тўғрисида сиз билан суҳбатлашиш, билганларимни ўртоқлашиш мен учун ҳам жуда мароқли бўлди. Энг муҳими, сиз ўз орзуларингизга ишонишни ўрганиб олдингиз. Зеро, айнан ишонч ва жўшқин истак орзулар рўёбидаги энг қудратли куч ҳисобланади.

II БОБ

МЕН БАХТЛИМАН!



Ҳаёт – инсон ўз идроки ва қалби билан танлаган йўл. Қисқа муддатга бўлсада, у бу йўлдан бошқасини танлай олмайди. Бу унинг танлови ва танлов шундай қилинган бўлиши керакки, токи ҳеч қачон бошқа йўлдан юргиси келмасин.

Конфуций

Ҳар бир инсон ижодкор бўлиб туғилган. Шунингдек, у ўз олами ва саодатининг бунёдкоридир.

Азизлар, қор каби оппоқ ва мусаффо кемамиз сеҳрли мамлакат томон сузар экан, айти пайтда биз сиз билан кема сахнида турибмиз. Денгизнинг хушбўй ҳиди, ёқимли шабада вужудимизнинг тубига-ча сингиб боради. Мўъжизавий гўзалликни кўриб, ҳис қилаётганимизнинг ўзи бир бахт. Сахий қуёш нурлари нафақат оламини, балки қалбимизни ҳам ёритиб турибди. Инсониятга меҳр беришда қуёш мисоли сахий бўлсак, нақадар ажойиб бўлар эди-я!

Ушбу бобимиз бахтли-саодатли бўлишга бағишланади ва мен сизга бир савол бермоқчиман. Бахтлимисиз? Ҳа, деб жавоб бердингизми? Жуда соз. Аслида биз дунёга келган чоғимизданоқ бахтиёрлик хисси ёр бўлади. Ана шу табаррук туйғуни ҳаётимиз давомида асрашимиз керак.

Демак, бахт – бу..

НАҚАДАР БАХТЛИМАН, СЕНИНГ БАҒРИНГДА, АЗИЗИМ ҲАЁТ!

*Эзгуликнинг булогидан
сув ичмай туриб,
Бахтга йўлдош бўлолмади
аслида инсон.
Тушкунликка дилни бермай,
юракдан кулиб,
Бахт улашиб яшанг дўстлар,
бор ахир имкон!*

Бахт! Нақадар ажойиб сўз. Тўғрида, ахир бу борлиқни «бахт» сўзисиз тасаввур қилиб бўлмайди.

Бахт нима? Бизнингча, ҳар бир киши бу саволни ҳаёти давомида ўзига бир неча марта беради ва беихтиёр «Мен бахтлиманми?» дея ўйга толади. Бирок шу пайтгача кўпчилик бу саволга аниқ жавоб бера олмаган. Кимдир учун бахт – гўзаллик бўлса, яна кимдир учун бахт – бойлик, бошқа биров эса капалакнинг гўзал учишидан баҳра олиб: «Бу гўзал оламда яшаши-мизнинг ўзи катта бахт!» деб ҳисоблайди.

❖ Ер юзида инсонлар қанчалик бахтли яшашлари мумкин, қачонки ўзлари буни истасалар.

Қандай инсон бахтли саналади? Бахтни қаердан излаш мумкин ва унга қандай эришилади?

Инсон қачонки бахтли бўлишни ўзи истамас экан, ҳеч ким уни бахтли қила олмайди ёки аксинча, одамнинг бахтини одам боғлай олмайди.

❖ Бахт қасрига илк қадам – бахтли бўлишга аҳд қилмоқликдан бошланади.

Айни дамда ҳаётингиз идеалликдан йироқ бўлса ҳам сизнинг биргина бахтли бўлишга қарор қилганингиз оламнинг кўзга кўринмас нозик кучларини ҳара-

катга келтиради ва орзу-ниятларингиз албатта амалга ошади.

Ҳаёт кутилмаган саргузаштлардан иборат. Уммон томчилардан ҳосил бўлгани каби, биз *тақдир* деб атайдиган нафис хилқат ҳар бир кунимиздан яралиб боради. Турмушнинг ҳар бир воқеасидан ёмонликни эмас, балки *яхшилик*ни кўришга, пастга эмас, юқорига интилишга, ҳамиша кўтаринки кайфиятда бўлишга одатланайлик. Ва шунга жавобан моддий бойликлар: уй, машина ва бошқа ҳар хил қимматбаҳо буюмлар осонлик билан бизнинг ҳаётимизга кириб келади.

Ҳаётимизнинг ҳар бир куни – тақдир тухфаси. Ана шу бир кунни қандай яшаб ўтиш ҳар бир кишининг ўзига боғлиқ. Кимдир камалак товланишидан, капалакнинг нозик учишидан баҳра олиб, заминни, инсонларни севиб яшайди. Ўз олдига буюк мақсадлар кўйиб, чўққиларни забт этади. Аммо кимдир умидсизликка тушиб, салбий фикрлар ва эскича турмуш тарзида яшашда давом этаверади. Нима бўлган тақдирда ҳам барчанинг ихтиёри ўз қўлида. Қандай яшашни ҳар биримиз ўзимизча ҳал қиламиз.

Инсон қандай яшаса ўзини бахтиёр ҳис этади? Қандай ҳаёт тарзи энг мақбул саналади? Ҳозир бу саволларга батафсил жавоб олишингиз мумкин. Демак, ҳозир бахтли ҳаёт ҳақида суҳбатлашамиз.

Бахтиёр яшаш – бу...

- **Меҳр-муҳаббат атмосферасида яшаш.**
- **Эришилган натижада тўхтаб қолмасдан, янада олдинга, баркамолликка интилиб, порлоқ келажакка ишонч билан боқиш.**
- **Ўз билими ва малакасидан қониқмасдан «Бешикдан қабргача илм ўрган» шиори остида тинимсиз ўз устида ишлаб, маънавиятини бойитиб бориш.**
- **Ўзини севиб, энг аъло нарсаларга муносиб кўриб, ўзи билан ўзи уйғунликда яшаш.**

*Яшаганда кўзни очиб яшаш керак,
Ҳар бир сўздан маъно сочиб яшаш керак,
Ўтганингда афсус чекиб қолсинлар жим,
Эрта учун бугун шошиб яшаш керак.*

*Кимга керак юракларни эзгучи дард?
Излаб кўрсанг киприкларда туради гард.
Ташлаб кетса ҳамки бир кун бирор номард,
Дунёлардай тўлиб-тошиб яшаш керак.*

*Яшаш керак аламларни четга суриб,
Ариқлардан сув ичмагин булоқ туриб.
Керак бўлса дарёлардан ўт югуриб,
Денгизлардай тўлиб-тошиб яшаш керак.*

*Инсон борки бошида бор минг бир ташвиш,
Лекин гами йўқдек бўлиб яшаш керак.
Эрта учун қолмасин ҳеч бугунги иш,
Эрта учун бугун шошиб яшаш керак.*

**• Омадли ва ютуқларга эга бўлган инсон ўзини
ҳамиша бахтиёр ҳис қилади.**

Омад ва муваффақиятни эса, табиийки, фикрларимиз орқали жалб қиламиз. Ҳайрон бўляпсизми, менинг билимга чанқоқ китобхонларим?

«Агар ўзимиз омадни жалб қила олсак, унда буни қандай қилиб амалга оширишимиз керак?» деб ўйлаётгандирсиз.

Қуйидаги машқни ҳар куни бажарсак жуда соз бўлар эди. Кейинчалик бу сиз учун одатий ҳолга айланиб қолади.

Ҳар куни эрталаб уйғонар экансиз, кўзингизни очмасдан бугунги режалаштирган ишларингизнинг барчаси мўъжизавий равишда (тарзда) омад ва муваффақият билан амалга ошганини хаёлан фикр қилинг. Хўш, кайфиятингиз яхшиландими? Жуда соз. Сўнг кўзингизни очиб, ўрнингиздан туриб, ойна олдига келинг ва ишонч билан шундай денг:

- ✓ Мен жуда бахтлиман. Чунки омад ва муваффақият менинг доимий ҳамроҳим.
- ✓ Менинг ўзимга бўлган ишончим фақатгина омадли, бахтли, муваффақиятли ва ўзига ишонган инсонлар билан учрашишга туртки бўлади.
- ✓ Мен омадлиман!
- ✓ Бугун фақат яхши инсонларни учратаман.
- ✓ Мен нақадар бахтлиман! Бугунги куним баракали бўлади.

Хўш, янгиликка интилувчан мухлислар, бу машқ сизга ёқдими? Жуда соз. Агар бу машқ ўзига бўлган мустаҳкам ишонч ва майин табассум билан бажарилса, унинг таъсир кучи янада юқори бўлади.

Қани, дўстлар, буюк ишлар сари олға! сизни омадли ва шодликка тўла бугун кутмоқда...

- **Тўкинлик ва фаровонликка интилиш** (Бу ҳақда «Мен бадавлатман» бобида янада батафсил билиб олишингиз мумкин).
- **Ҳар куни иложи борича кўпроқ инсонларга яхшилик қилиб, уларнинг кўнглини олиш.**
- **Ўз кучимизга, орзуларимизга ишониш.**
- **Ўзи ёқтирган иш, юмуш билан шуғулланиб, ўз кайфиятини кўтариш.**
- **Ўз соғлиги ва ташқи кўринишига эътиборли бўлиб, жисмоний машқлар билан шуғулланиш.**
- **Ҳар куни албатта бадий, фалсафий ёки киши дунёқарашини ўзгартиришга оид бўлган китоблардан мутолаа қилиш.**

Яна нималар қилсангиз, ҳаётингиз янада қизиқарли бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Бу ҳақда ўйлар экансиз, сиз ҳам ўз ҳаётингизни, ҳам

Ўзингизни севишингизни исботлаган бўласиз. Ҳар куни янги ғояларни ўз ҳаётимизга татбиқ қилиб, амалда қўлласак, ҳаётимиз янада мароқли бўлади. Энг муҳими, ғам-андуҳ чекмасдан, ҳар бир кунни кулиб қарши олиш. Тўғри, баъзан ҳаётимизда муаммолар, ёмон воқеалар содир бўлади. Бундай пайтларда биз нима қиламиз? Ғам-андуҳни ичимизда сақламасдан, бир йиғлаб олиб, яна бахтиёр яшашда давом этаверамиз.

САОДАТЛИ БЎЛИШ ИЛМИ

Бахтдан лаззатланиш – буюк саодат. Бахтни ўзгаларга тўхфа этиш эсандан ҳам буюкроқ эзуликдир.

Френсис Бекон

Бахтли яшашни ўрганиш мумкинми? Албатта, ҳа! Айни дамда ҳаётингиз кўнгилдагидек бўлмаса ҳам бахтли бўлишга аҳд қилганингизни ўзи оламнинг ёруғ кучларини жунбишга келтиради.

Инсонларнинг бахтли яшашига, аниқроғи ўзини бахтли ҳис қилишига нима халақит беради? Ҳаётида йўқ бўлган нарсаларни ўйлаб, сиқилиб яшаш ва бунинг натижасида ўзида бор бўлган нарсаларни ҳам кўрмасликдир.

Азизлар, биласизми, аслида биз жуда бахтлимиз. Чунки кўпгина нарсалар соҳибимиз. Бизнинг тинч ва серқуёш Ватанимиз, энг яхши оиламиз, эзгу, кўринмас дўстларимиз, фаришталаримиз бор. Улар ҳамиша биз билан бирга ва исталган пайтда ёрдамга келишга шай. Фақат биз уларга ишонсак ва чақирсак бўлгани. Бунинг эвазига эса улардан холисона миннатдор бўлсак кифоя.

Қийинчиликлар, муаммо ва етишмовчиликларни ўзининг илоҳий табиатини унутган кишилар яратади. Биз буюк кучга эгамиз. Шу кучни ўзимизнинг сеҳрли

ва бахтли оламимизни куриш, атрофимиздагиларга ёрдам бериш, она юртимиз ва сайёрамизни гуллаб-яшнатиш учун сарфлашимиз жоиз.

Кемада саёҳат қилаётганимизни унутиб қўймадин-гизми, ҳамроҳлар?! Умид қиламизки, биз билан саёҳатга отланган барча йўловчилар бахтли ва фаровон ҳаёт кечиришни, севиб-севилиб яшашни, муваффақият қозонишни истайди. Ундай бўлса, ҳозирок ўз тақдиримиз учун масъулиятни бўйнимизга олиб, ҳар бир ондан завқланиб яшайлик, умидсизлик ва маъюслик ўрнини ўз кучимиз ва орзуларимизга бўлган ишончга ўзгартирайлик.

Биз бахтли бўлсак, бутун олам қувонади, рақсга тушсак, биз билан бирга ўйнайди, унинг қудратига ишонсак, бизга ёқимли ва ажойиб мўъжизаларини кўрсатади.

Қалбингиз нимани истайди, қандай ишни бажарсангиз ҳузур қиласиз? Ҳозирок ана шу юмушни бажаринг. Ишонтириб айтамизки, бу ёқимли амалиётдан сўнг ўзингизни янада бахтли ҳис этасиз.

БАХТ – ИХТИЁРИЙ ТАНЛОВИМИЗ

Ҳар бир инсон бахтиёр бўлишни истайди. Ҳаёт ибтидосиз ва интиҳосиз мароқли саргузашт. Ҳар бир кунимиз – бетакрор ва ажойиб. Томчи тома-тома уммон бўлгани каби кунларимиз йиғилиб, ҳаёт аталмиш нафис хилқатни яратади.

Ҳаётнинг ҳар жабҳасида яхшилик, гўзаллик ва саодатни кўришни одат қилиш ҳам бир санъатдир. Ҳатто биз мураккаб деб ўйлаган мураккаб шароитда ҳам бир нечта ечим бўлади. Муҳими, хотиржамлик билан мушоҳада қила олиш.

Буюк рус ёзувчиси Лев Толстой бадавлат заминдор бўлишига қарамасдан, ўз ерларида ишлайдиган деҳқонлар билан бирга меҳнат қилар, ўз қарамогидаги

деҳқонларга энг яхши шароитларни яратиб беришга ҳаракат қилар эди. Кунларнинг бирида у ночор болани бахтли қилишга жазм қилди. Боланинг уст-бошини янгилаб, энг сара таомлар билан сийлади ва мактабга юборди. Бироқ болакай барибир бахтсиз эди: у олдинги ҳаётини қўмсар ва унга қайтишга ҳаракат қиларди. Шунда Толстой: «Кишини мажбуран бахтли қилишининг асло иложи йўқ!» – деган ҳикматли иборани айтди.

Бахт ўз хаёлларимиз, қарашларимиз, фикрларимиз асосида яратилишини англаб етиш ҳам бир истеъдоддир. Олис-олисларга, ширин хаёллар оламига саёҳат қилишга эса бизда ҳамиша имконият топилади.

Келинг, ҳозир ҳеч ким безовта қилмайдиган жойни танлаб, ўзингизга қулай ҳолатда ўтириб ёки ётиб олинг. Сокин ва ёқимли мусиқани қўйинг. Ўзингизни бўш қўйиб, кўзингизни юминг.

Баҳорнинг илиқ кунларидан бирида, хушманзара табиат қўйнида, ям-яшил адирликда болаларча яйраётганингизни тасаввур қилинг. Юзингиз қуёшнинг илиқ тафтидан, ўзингиз эса майин баҳорий шаббодадан ва гулларнинг хушбуй ифоридан баҳраманд бўлмоқдасиз. Атрофга қалб кўзингиз билан боқиб, очилган гулларнинг муаттар ҳидини юрак-юрагингиз билан ҳис қилинг, унинг ифори ва гўзаллигидан кўнглингиз хотиржам, ўзингиз эса ҳаётдан мамнунсиз.

Оёқларингиз юраётгани, кўзларингиз кўраётгани учун, агар талаба бўлсангиз, талабалик бахтига муяссар бўлганингиз, фарзандингиз бўлса, онадек муқаддас номга сазовор бўлганингиз ва умуман барча эришган ютуқларингиз учун шукроналар айтинг. Сиз нақадар бахтли инсонсиз. Бахтиёрлик туйғуси сизни тарк этмасин.

РУҲИЯТИМИЗНИ ТЕТИКЛАШТИРАМИЗ

Руҳий зарба, замонавий тилда айтганда «стресс» бугунги кунда бахтли ҳаёт кечиришимизнинг ашаддий зараркунандаларидан бири саналади. Кўпчилигимиз катта шаҳарларда яшашимиз, кундалик тирбандликларга, ишдаги муаммоларга дуч келишимиз ва арзимас дилхираликлар туфайли асаббузарликларни бошдан кечиришимиз мумкин.

Руҳий зарбага қандай қилиб қарши туришимиз мумкин? Ҳозир сизга бу ҳолатни енгиб ўтишда ёрдам берувчи бир нечта машғулотларни тавсия этамиз. Буларни бажаргач, ўзингизни аъло даражада ҳис қилиб, янги туйғулар вужудингизни тўлдиришига ишончимиз комил. Фақат, албатта, амалиётда қўллаб кўриш талаб қилинади.

Руҳий зарба ва зўриқишнинг олдини олишда ёрдам берувчи амалий тавсиялар

1. Вақтимизнинг кўп қисмини она табиат қўйнида мароқли дам олишга сарфлаш. Замин билан мулоқотда бўлишни ўрганиш. Майсалар устида ётиб, қушлар парвозини кузатиш.

2. Ўз уйимизда, ишхонамизда жонли табиат бурчаги яратиб, у ерга кўпгина чиройли гуллар ва ўсимликларни жойлаштириш. «Кичик табиат» ёнига кичик фаввора қўйиш. Бу гўзаллик нафақат сизнинг, қолаверса ҳамкасбларингиз ва яқинларингизнинг ҳам баҳри-дилини очади.

3. Кундалик ҳаётимизда содир бўлувчи кичик муаммолар, келишмовчиликларга хотиржамлик билан муносабатда бўлиб, асаббузарликка йўл қўймаслик.

4. Дам олиш учун биринчи имкон пайдо бўлиши биланоқ ундан оқилона фойдаланиш. «Яхши дам – меҳнатда ҳамдам» мақолини ҳамиша ёдда сақлаб, кўпроқ дам олиш.

5. Камроқ гапириш. Сукут сақлаш ички қувватимизни асрайди. Асосан телефондаги суҳбатлар вақтини камайтириш.

6. Кундалик режамизда жисмоний машқлар учун вақт ажратиш. Спортнинг теннис ва сузиш турлари танамиз ўзини эркин ҳис қилиши учун жуда фойдали саналади.

7. Массаж – тана учун энг роҳатли машғулот. Агар массажга етарли маблағингиз ҳамда вақтингиз бўлмаса, яқинларингиз уйда сизни уқалаб қўйишини илтимос қилиб кўринг. Бу жуда яхши ёрдам беради.

8. Оёқларимизни яхши парвариш қилиш, иссиқда сақлаш, кечки пайтлари оёқ ванначалари қабул қилиб, сўнг крем суртиб, уқалаш. Бу ҳам соғлигимиз учун фойдали, ҳам яхши ухлашимизга ёрдам беради.

9. Кўпроқ кулиш, комик фильмлар томоша қилиш.

10. Аёлларга ёқадиган маслаҳат: ўзингизни нима билан хурсанд қилишингиз мумкинлигаи тўғрисида ўйлаб кўринг ва дўконга бориб, ана шу нарсани сотиб олинг.

11. Мумтоз, сокин муסיқа тинглаш.

12. Кайфиятингиз йўқлигини, чарчаганингизни сезган заҳотингиз севимли қўшиғингизни қўйиб, баланд овозда қўшилиб хиргойи қилиш ва рақсга тушиш. Бу муолажадан сўнг ёмон кайфиятдан асар ҳам қолмайди.

Кучли чарчоқдан халос бўлиш мууроқабаси

Сокин ва ёқимли муסיқа қўйилади. Тана бўш қўйилган, кўзлар юмилган. Бир неча марта чуқур нафас олиб, чиқарилади. Фалакнинг мўъжизавий шуъласи вужудимизни илиқлик ва мунавварликка тўлдирётганини хаёлан тасаввур қиламиз ва эзгулик, кечиримлилиқ, меҳр-муҳаббат сўзларини бир неча марта такрорлаймиз. Шууримизда олижаноблик, сахийлик, мардлик каби ҳис-туйғулар жўш урмоқда, яъни сиз яхшилик, донолик ва қувват манбаусиз. Ўзингиз

яхши кўрган, ҳатто ёқтирмаган инсонларингизга ҳам меҳр-муҳаббат тароватини юбориб, хаёлан уларни кечиринг.

Илиқ меҳрингизга жавобан юборилган сон-саноқсиз юлдузлар шуъласи ва бутун оламнинг меҳри сизни қуршаб олган. Қалбимиз мамнуният ва меҳр-муҳаббат тўлган ҳолда аста-секинлик билан бу ҳолатдан чиқилади.

Юқорида келтирилган амалий тавсиялар ва муроқабат нафақат чарчоқ ва руҳий зарбадан халос бўлишга ёрдам беради, балки ички қувват манбаимизни ҳам таъминлайди.

БИЗНИНГ ОЛАМИМИЗ – ФИКРЛАРИМИЗ МАҲСУЛИ

Тажрибаларимдан, қолаверса ўқиган китобларимдан хулоса қилиб, ишонч билан шуни айтиш керакки, бизнинг оламимиз – фикрларимиз маҳсули. Бунга ишонч ҳосил қилишни истайсизми, ҳаётини тубдан ўзгартиришга ҳаракат қилаётган севимли китобхонларим, унда қуйидаги амалиётни ўз ҳаётингизда синаб кўринг.

Бир кун давомида қуйидаги фикрларни ўзингизга таъкидланг (В.Синельниковнинг «Прививка от стресса» китобидан.):

– менинг ҳаётимда фақат ёмон одамлар учрайди;
– атрофдаги барча кишилар мунофиқ, ярамас ва бевафо;

– ҳамма менга қаршилик қилади, қилган ишларим ҳеч кимга ёқмайди. Бу дунё адолатсиз;

– мени ҳеч ким яхши кўрмайди ва меҳр бермайди.
Менинг ҳеч кимга керагим йўқ;

– менинг ишларим юришмайди, омадсизман.

Кунлик натижани белгилаб қўйинг.

Эртаси кунни эса умуман бошқа фикрлар билан яшашга ҳаракат қилинг:

– мен ҳаётимда фақат яхшилик истовчи кишиларни учратаман;

– атрофдаги инсонлар менинг ишларимга ҳамиша ёрдам беради ва мен ҳам бошқаларга яхшилик улашаман;

– омад менинг доимий ҳамроҳим;

– мен тўқис бахт соҳиби (соҳибаси)ман;

– олам адолатли ва уйғун. Ҳаёт ажойиб.

Натижани белгиланг.

Дикқат! Хавфсизлик техникаси. Онгингиз билан олдиндан шуни келишиб олингки, таъкидланган фикрлар фақат бир кунга таъсирини ўтказсин ва уларнинг таъсири сизнинг хоҳишингиз билан тўхтатилсин. Агар ўзингизга ёққан фикрлар бўлса, уларни ҳар кунлик ҳаётингизда такрорлашингиз мумкин.

Мана, фикрларимизнинг таъсири ва кучини кўряпсизми? Буни яқинларим билан ўз тажрибамизда бир неча бор синаб кўрганмиз. Яхши, ижобий фикрлар кутилмаган ҳайратли натижаларни беради. Салбий фикрлар ҳам, ўз навбатида, бизнинг фаровон ва саодатли ҳаётимизга ўзининг салбий таъсирини ўтказмасдан қолмайди.

Яқин дугонамнинг ҳаётий воқеасини мисол тариқасида келтириб ўтсам.

«Мактабимизда Наврўз байрами нишонланаётган эди. Мактаб жамоаси, ўқувчилар, катта саҳна... Байрам қизиқ ўтди. Анжуман сўнггида Наврўзой қўлидаги гулларини томошабинларга тарқата бошлади. Мен орқароқда турган эдим. Шу вақт «Менга ҳам гулдан бериб кетса зўр бўларди», деган фикр хаёлимдан ўтди. Орадан ҳеч вақт ўтмай Наврўзой орқада бўлишимга қарамасдан ёнимга келиб, ўзининг энг чиройли гулини менга бериб кетди».

Бундай ажойиб кутилмаган воқеаларнинг бир-нечтасига гувоҳ бўлганман. Лекин бир эслатмани келтириб ўтсам ўринли бўлади.

Яқинларим, дугоналарим менга «Сенинг гапла-

рингга амал қилиб, ижобий фикрляймиз. Лекин негадир баъзи истақларимиз қанча хоҳласак ҳам амалга ошмаяпти. Бундай вақтларда нима қилиш, қандай йўл тутиш керак?» деб савол берадилар. Баъзан нафақат уларнинг, балки ўзимнинг ҳаётимда ҳам айрим ҳодисалар мен истаганимдек амалга ошмайди. Шундай пайтларда «Нега бу истагим амалга ошмаяпти?» деб ўйлаб қоламан. Шунда аллақандай овоз қулогимга «Бу сенинг фойданг учун», деб шивирлайди гўё. Бундай пайтларда сал хафалигим учунми «Қанақасига менинг фойдам учун бўларкан? Ахир мен истагандек бўлмаяптику!» деб ўйлаб қоламан. Лекин... Ҳақиқатни англаб етдим. Дугоналаримга ҳам бу оддийгина ҳақиқатни тушунтиришига ҳаракат қилдим.

Бундай пайтларда умуман асабийлашиш керак эмас. Тўхтанг, ўйлаб кўринг. Сиз бўлишини истаётган воқеа-ҳодиса, сиз талпинаётган инсон чиндан ҳам сиз учун керакми? Улар сизга муносибми: агар шундай бўлса, марҳамат, орзу қилишда давом этинг. Вақти-соати билан орзуингиз, албатта, амалга ошади.

Коинотда ҳеч нарса бирор-бир сабабсиз, ўз-ўзидан содир бўлмайди. Агар қандайдир омадсизлик ёки йўқотиш содир бўлса, демак, унданда улкан омад ва тўқислик сизнинг ҳаётингизга кириб келиш арафасида. Ғам-ғуссага умуман ҳожат йўқ. Дил оғриғи, қайғу инсон онгини ва вужудини заҳарлайди. Ҳаётимиздаги ҳолатни ўзимиз яратамиз. Азизлар, ахир барчамиз бахтли бўлишга ва энг асл нарсаларга муносибмиз. Ўз кучига ишончи баланд, ўз қадрини юқори баҳолайдиганларни хафа қилишга ҳеч кимнинг ҳадди сиғмайди.

Ихтиёр, танлов ўз кўлингизда.

ТАБАССУМ ТАЪСИРИ

«Табассум қил, сен доим табассум қил, сен доим кадрингни бил, ўзингни кадрингни бил», – деб куйланади машхур бир кўшиқда. Чиндан ҳам табассум қилиш оддийгина бир ҳаракат. Лекин шу биргина табассумда қанча қудрат яширин. Юзида самимий табассуми бўлган инсон нақадар бахтли ва ақлли. Унинг бахтлилиги шундаки, ўз кайфиятини ҳамиша кўтаринки руҳда сақлайди. Унинг ақллилиги шундаки, муваффақиятга эришишида табассумнинг қудратли кучга эга эканини яхши билади. Табассум ва шўх-шодон кулги бахтли ҳаётимизнинг энг муҳим омилларидан биридир. Баъзилар камдан-кам ҳолларда табассум қиладилар. Ҳатто бошқалар қаҳ-қаҳ уриб кулганларида ҳам биргина жилмайиш уларга қийинчилик туғдиради. Сизга бир оз эриш туюлиши мумкин, аммо табассум биз билган кучли қуроллардан биридир. Эътибор берганмисиз, аксарият таниқли юлдузлар, муваффақиятли инсонларнинг чехраларида ҳамиша табассум бор. Чунки улар биргина жилмайишнинг ўзи қандай сеҳрли кучга эгаллигини яхши билдилар. Шунинг учун, келинг, биз ҳам кўпроқ табассум қилишни ўрганайлик. Ҳозир бузилган кайфиятни қандай қилиб яхшилашнинг ишонарли ва синалган усулларидадан бир нечтасини сизларга ҳавола қиламиз.

- Ўзингизни нима билан хурсанд қилишни истар эдингиз, ўйлаб кўринг ва бажаринг.
- Кулги кечасига бориб, кулиб-кулиб, маза қилиб ҳордиқ чиқаринг.
- Эзгулик ҳақида аввалдан қолган кинокомедия ёки севимли фильмнингизни томоша қилинг. Фақат охири яхшилик билан тугасин!
- Фалсафий китобларни мутолаа қилинг. Болалигингиздаги севимли китобингизни фарзандингизга овоз чиқариб ўқиб берсангиз, икки карра завқ оласиз.

- Болалар билан қувлашмачоқ ўйинини ўйнанг, улар хайратда бўладилар. Сизнинг кайфиятингиз аниқ кўтарилади.
- Сизни нималар хурсанд қилиши мумкинлигини яна бир бора ўйлаб кўринг. Хаёл суринг, рақсга тушинг, куйланг, сеvimли мусиқангизни тингланг, шеърлар ёзинг, сайр қилинг.

«Табассум қилишни ўрганамиз» машқи

Чиройли кўзгу олиб, ўзингизга қаранг. Ҳозир сиз ҳаётингиздаги энг мафтункор ва жодули табассум қилишингиз керак бўлади. Бунинг учун кайфиятингиз яхши бўлиши айти муддао. Кўзгуда энг сеvimли ва энг яқин инсонингизни кўраётганингизни тасаввур қилинг. Ахир кўзгуда кўриб турганингиз – сиз! Ўзингизга шундай самимий ва қувониб табассум қилингки, табассумингиздан олам ёришиб кетсин! Кайфиятингиз чоғланганини сездингизми? Табассумингиз чиндан ҳам чиройли. Бундай табассумингиз билан барча орзуларни амалга оширишингиз мумкин.

Яна бир марта табассум қилинг. Ўз ҳиссиётингизни эслаб қолишга ва асраб қолишга ҳаракат қилинг.

Ўзингизга шу қадар самимий табассум қилган экансиз, демак, бугун учратадиган инсонларингизга ҳам худди шундай табассум қила оласиз. Фақат уриниб кўринг.

Бундай муолажаларни амалга оширгач, сизда ноҳуш кайфиятдан асар ҳам қолмайди.

Мана, табассум ва ҳуш кайфиятга қандай эга бўлиш ҳақида ҳам гаплашиб олдик.

ШАХСИЙ КУЧ-ҚУВВАТИМИЗНИНГ ҲАЁТИМИЗДАГИ ЎРНИ

Биз ҳар доим шахсий кучимизга таяниб фаолият юритамиз. Ана шу куч ҳаётимизни муносиб яшаб ўтиш, режаларни амалга ошириш, истагимизга эришишга ёрдам беради.

Вужудимизнинг тубида чексиз меҳр-муҳаббат, севинч, осудалик ва донолик манбаи бор. Нега ўзимиздаги буюк кучдан ҳар доим ҳам фойдаланавормаймиз? Умуман, қалбимизда хазинамиз борлигини англаб етамизми? Ҳар биримизнинг хазинамиз мавжуд. У қаерда? Қалбимиз қаерга талпинса, хазинамиз ҳам ўша ерда. Қалбимиз буюрган ишни қилсак, шахсий куч-қувватимиз ҳам ортиб бораверади.

«Нима бўлса-бўлсин-у, белдан қувват кетмасин экан», – дейди кексалар. Инсон ёши ўтгани сари қуввати ҳам камайиб бораётгандек туюлади ва ўтган умрини сарҳисоб қила бошлайди. Кўпчилик одатий ҳолда ўзининг ёшини рақамларга боғлайди ва ҳолаҳволи ана шу рақамларга боғлиқ деб ўйлайди. Лекин бундай эмас! Ёшимиз, ташқи кўринишимизнинг даражаси, ҳаётда эришган ва энди эришадиганларимизнинг барча-барчаси қалбимиз, руҳимиз ўзини қандай ҳис қилишига боғлиқ.

❖ Шахсий куч-қувватимизнинг даражаси қалбимиз, вужудимиз ва руҳиятимиз ҳақида қандай ўйлашимиз ва ўзимизни қандай ҳис қилишимизга боғлиқ.

Ўз кучимизни нафақат сақлаб қолиш, балки ошириб бориш учун ўзимизни ҳар куни, ҳар лаҳза севишимиз, оламимиз янада жаннатмакон бўлиши учун ўз ҳиссамизни қўшишимиз, ҳаёт ва олам билан узвий боғлиқ эканимизни англашимиз, ўз қувватимизни инсоният билан бўлишишимиз керак.

Хаётда катта ютуқларга эришишни истасак, ўзимизда мавжуд бўлган ички куч-қувватимизни тўғри тақсимлашни билиш муҳим саналади. Бунинг учун шахсий ишларимизнинг муҳимлик даражасидан келиб чиқиб, рўйхат тузишимиз керак. Энг муҳими – бугун бажаришимиз мумкин бўлган ишларни эртага қолдирмаслик. Агар энг муҳим, мураккаб иш билан биргаликда енгилроқ иш турган бўлса, аввал қийинидан бошлашга одатланишимиз керак.

Кучимизни фойдасиз нарсаларга сарфлаб қўйсак, муҳим ишларга кучимиз етмай, улгурмай қолишимиз мумкин. Негаки биз *буюк* ишларни амалга оширишга интилмоғимиз зарур. Буюк ишлар эса катта кучни талаб қилади.

Онги тиниқ, нутқи равон, дунёқараши кенг, иродали, сабрли ва порлоқ келажакка ишонч билан боқаётган *кучлилар* қийинчиликларни матонат билан енгиб ўтиб, бахт қасрининг *шоҳи* ёки *малика*сига айланадилар. Хуллас, маънавиятимизни юксалтириш учун ўз устимизда ишласак, биз янада кўпроғига улгураверамиз.

Куйида сувни қандай қилиб қувватга тўлдириш тўғрисида амалий тавсия берилган. Ҳар куни эрталаб буни бажарсак, кучимизга куч қўшилади. Фақат буни ихлос, ғайрат билан бажарсак, унинг таъсир кучи янада ортади.

Сувни қувватга тўлдириш

Эрталаб уйқудан уйғонгач, стаканга оддий сув олиб, уни куёш нурлари тушадиган жойга қўйилади. Беш дақиқа шу идишга тикилиб, у куёшнинг заррин нурларига тўлаётгани хаёлдан ўтказилади. Беш дақиқадан сўнг эса сувнинг томчилари танамиздаги ҳар бир катакчаларга сингиб, уларни куч-қувватга тўлдираётганини тасаввур қилган ҳолда симириб ичамиз. Танангиз қувватга тўлдими? Жуда яхши. Қани *олга!* Сизни ажойиб мўъжизалар кутмоқда.

ПОК ҚАЛБИМ, ОППОҚ ҚАЛБИМ...

Орзуларимиз ижобат бўлиши ва фаровон яшаши-миз учун қалбимизнинг поклиги жуда муҳим роль ўйнайди. Оққўнгил инсоннинг ҳамини иши юришади, омади келади. Негаки, у бошқаларнинг ютуғига ҳасад қилмайди, аксинча, ҳавас билан боқиб, улардан омад сирларини ўрганиб, ўз тақдирини яхши томонга ўзгартириб боради. Қалби пок инсонгагина қаноат ҳисси ҳамроҳ бўлади. Инсоннинг нечоғлик бахтли ёки бахтсизлиги унинг қаноатига боғлиқдир. Зотан, инсон бахтли бўлиши учун ҳар жиҳатдан тўлатўқис яшаши кифоя эмас, балки ҳаётини тўла-тўқис, бекаму-куст деб ҳисоблаши ва кўнгил хотиржамлигини сақлай билишда эканлиги айтилиши ҳақиқат. Сизнинг фикрларингиз ҳаёлингизга келган заҳоти фаришталар уларни Оллоҳга етказишини тасаввур қилинг. Аслида ҳам шундай ахир! Шунинг учун ҳам ёвуз фикрларни яширишнинг сира иложи йўқ, уларнинг бариси нутқимизда, хулқимизда ва чеҳрамизда намоён бўлиб, ҳаётимизда рўй бераётган барча салбий воқеаларда ўз кучини кўрсатади. Қолаверса, қалби пок инсон ўз бахтини осон топади ва ҳар бир кундан завқланиб яшайди.

❖ **Бажараётган амалларимизда, ўйлаётган фикрларимиз ва қалбимизда оқлик, поклик бўлмоғи жоиз.**

Сизларга ҳам ҳамини қалби пок инсонлар ҳамроҳ бўлишини тилаб қоламиз.

ГЎЗАЛЛИК НИМА?

Табиат бизни беқиёс гўзалликларидан баҳраманд этмоқда. Унинг ғаройиблигига, коинотнинг кенглигига, борлиқдаги мўъжизаларга, чўққининг баландлигига қараб беихтиёр «Мен тоғлар каби ҳур бўламан, дилим эса чўққининг баландлиги каби ҳамиша юқорига қараб талпинади», дея хайқиргинг келади.

Бинобарин, разм солсак бизни ўраб турган борлиқ гўзаллик ва нафосат, эзгулик ва ёруғликдан иборат. Сокин осмоннинг кенг ва мусаффолигига, ундаги саноксиз юлдузларга термулганимизда қалбимизда олам-олам орзулар, пок ҳислар туғён уради. Осмонда ой маликалик қилган тунни айтмайсизми? Қуёшнинг чиқиши ва ботиши, чексиз самода парвоз қилаётган қушларнинг хушовоз сайраши, эртага такрорланмайдиган ғаройиб шаклдаги булутлар... Буларнинг барчасини она табиат бетакрор гўзалликлардан баҳра олиб, дилимиз яйраши учун тухфа қилган. Агар биз дунё гўзаллигини бус-бутунлай, у қандай бўлса шундайлигича қабул қилсак, ўзимизни янада бахтлироқ ҳис қилиб, тўкин ҳаётга кенг йўл очган бўламиз.

Иссиқ ёз кунидаги ёқимли насимдан, атрофимизда очилган ранго-ранг гуллардан, самода сочилган беҳисоб юлдузлардан завқланиб яшайлик. Ахир бу нарсалар ҳаётимизда сероб. Денгиз бўйидаги қирғоқларда болаларча югуриб, чиғаноқларни иштиёк билан териб, чечаклардан гулчамбар ясаб, бошимизга тақиб юрайлик.

Шеърят, санъат ва мусиқани севишни ўрганайлик. Чунки, бу машғулотлар нафақат бизни гўзалликдан завқланишга ўргатади, балки дидимиз нозик бўлишига ёрдам беради.

Атрофимиздаги инсонларнинг қалби нақадар гўзал ва пок. Бетоб бўлиб қолганимизда бизга ғамхўрлик қилган инсонларга, ишда билмаганимизни сўраган пайтимизда меҳрибонлик билан билганини тушунтириб берган ҳамкасбимизга, бизга яхшилик қиладиган

кишиларга, шифохонадаги софдил ҳамширага, барча яхшиларга бир назар ташлайлик. Ер юзида яхши инсонлар ва яхши воқеалар сони бир неча миллионларни ташкил этади. Бизнинг вазифамиз – мана шу гўзалликни кўришни ўрганиш. Ҳаётнинг, оламнинг гўзал томонини, барча рангларини кўришни ўргансак, бундан завқлансак, ҳар куни яхшиликлар содир бўлаверади.

Гўзаллик ҳамма ерда мавжуд. Буни кўра олиш эса муқаддас бурчимиз.

Азизлар, биз сиз билан ҳаётимизнинг энг муҳим мавзуларидан бири бўлган бахтли ҳаёт кечириш тўғрисида суҳбатлашдик. Ҳар биримиз бахтли яшай оламиз. Бироқ негадир йиллар ўтгани сари инсонлар бу олий бурчини унутиб, баъзан ҳаёт қийинчиликлари олдида ожиз қоладилар. Ҳамиша ёдимизда сақлашимиз керак бўлган энг муҳим қоида бор: «Ҳар биримиз мил-



лионлаб имкониятлар, чексиз куч-қувватга эга бўлган бахтли инсон, буюк коинотнинг бир бўлагимиз ва олдимизга қўйган олий мақсадларимизга албатта эриша оламиз!»

Ана шу ҳақиқатни англаб етганимиздан сўнг саодат бизнинг доимий ҳамроҳимизга айланади.

«Мен бахтлиман» бобини қуйидаги аффирмациялар билан яқунлашни маъқул топдим.

- ✓ Мен бу ҳаётга бахтли бўлиш ва бошқаларни ҳам бахтли қилиш учун келганман.
- ✓ Мен кўрқув, ишончсизлик ва ношукурликлардан халос бўлганман.
- ✓ Бахтсизликни енга олиш – бу бахт.
- ✓ Менинг имкониятларим чек-чегарасиз ва мен улардан унумли фойдаланаман.
- ✓ Мен бахтли ва фаровон кун кечириш инсоннинг ўз қўлида эканига ишонаман. Бахтни ёки бахтсизликни инсоннинг ўзи яратади.
- ✓ Менинг ҳар бир куним бахтли лаҳзалардан иборат.
- ✓ Мен коинот бойлигининг меросхўриман.
- ✓ Мен ўз ҳаётимни фаровонлик ва меҳр-муҳаббатга тўлдираман.
- ✓ Мен шундай фикрларни танлайманки, улар мени бахтли қилади ва эзгуликка чорлайди.
- ✓ Менинг даромадим кун сайин ортиб бормоқда.
- ✓ Мен эзгуликка ишонаман.

МЕН БАДАВЛАТМАН!



ФАРОВОНЛИК ШУУРИ

*Маблагнинг асосий фойдаси кўпроқ
пул ишлашда эмас, пулларни ҳаётни ях-
шилаш учун ишлашидадир.*

Генри Форд

Фаровонлик – бу фақат моддий бойликлар эмас. Фаровонлик – бу вақт, меҳр-муҳаббат, муваффақият, маънавият, қувонч, қулайлик, донолик, гўзаллик, мустаҳкам соғлик ва албатта пулларнинг тўкинлиги. Ўзингиз истаган режаларни амалга ошириш учун вақтингиз етарлими? Ўзингизни муваффақиятли деб ҳисоблайсизми? Албатта омадли бўла олишингизга ишонасизми? Ҳаётингизда қувончли кунларингиз кўпроқми ёки қайғулисими? Яшаётган уйингизда, ми-наётган машинангизда ўзингизни қулай ҳис этасизми? Ўзингизни билимдон деб ҳисоблайсизми? Гўзалликчи? Гўзалликни қандай тасаввур қиласиз? Ўзингизни чиройли деб ўйлайсизми? Соғлигингизнинг даражаси қандай? Моддий аҳволингизни қандай баҳолайсиз?

Ҳаётимиз даражаси, бизда мавжуд бўлган ва бўлмаган нарсаларнинг барчаси – фикрларимиз, ўзимизга ва оламга бўлган муносабатимизнинг кўзгусидир.

❖ Аслида коинотда танқис деб ўйлаганларимиз ҳаддан ортиқ даражада кўп. Улар ҳаётимизга кириб келиши учун эса фикрларимизни ўзгартиришимиз лозим.

Ахир тўла-тўқис, ўзига тўқ бўлиб яшашни барча истайди. Яшаш яхши, яхши яшаш эса янада яхши. Тўкинликка эришиш учун эса аввало кишининг

рухияти бой бўлиб, фаровонликка эришишидаги тўсик бўладиган салбий қарашларидан соқит бўлмоғи зарур. Бадавлат бўлишимиз учун бизда фаровонлик психологияси бўлиши лозим. Инсон шуурида бир вақтнинг ўзида ҳам фаровонлик психологияси, ҳам ночорлик ақидаси жойлаша олмайди. Чунки бу икки қараш – бир-бирига зид. Бизнинг онгимизда улардан биригагина ўрин бор. Хўш, ҳаётини яхши тарафга ўзгартиришга астойдил киришган ажойиб ҳамроҳларим, биз қай бирини танлаймиз. Сиз ҳаётингиз фаровон бўлишини, меҳнатингизга жавобан мукофот сифатида сизга берилган пулларингиз баракали бўлишини ва заруратларингизни қондириш лаззатини беришини истайсиз, шундайми? Ундай бўлса, биргаликда «фаровонлик сирларини» ҳаётимизда қўллаб, ҳайратли натижаларга эришамиз. Сиздан фақатгина бу санъатни ўзлаштириш талаб этилади, холос. Баъзилар бу санъатга болаликларидан қобилиятлари кучли, бироқ тўла-тўқис яшаш сирларидан мутлақо беҳабар бўлган кишилар ҳам бор. Йўқчилик муаммосига бир неча омиллар сабаб бўлиши мумкин. Биринчиси – бу кишининг пул ҳақида гапиришдан уялганидир.

Чиндан ҳам, нега биз пул, бойлик, тўкинлик ҳақида гапиришдан уялишимиз керак? Ахир пул бизга барча заруратларимизни қондириш лаззатини берадику!

Афсуски, айримларнинг онгида пулни қандай «яхши кўрмаслик» ҳақидаги фикр ўрнашиб олган. Агар биз доим «Мен шу пулимга (маошимга) бундай нарса ҳақида ўйламасам ҳам бўлади», «Менга кўп нарса керак эмас», «Ночор яшасамда, тинч ухласам бўлди», «Мени шу ҳаётим ҳам қониқтиради» деяверсак, табиийки, бизга келмоқчи бўлиб турган моддий бойликлар ҳам тез муҳлатда келмайди. Содда қилиб айтганда оқимга қарши кураш билан баробардир. Ҳатто баъзилар пулни инсон ва унинг онгини бузувчи «васвасавий» нарсадек қабул қиладилар. Бу мутлақо нотўғри. Агар бизнинг онгимиз тубида пулга нисбатан шундай муносабат бўлса, ҳеч қачон фаровонлик-

ка эриша олмаймиз. Фаровонлик ва бойлик бизнинг ҳалол меҳнатимиз орқасидан келса-ю, нега энди биз уни рад этишимиз керак. Ахир таъкидлаганимиздек, *замин жуда сахий*. Унда ҳамма нарса ҳаммага етарли. Мен шуни кузатганманки, айрим инсонларга болаликлариданоқ катталар томонидан ўзига тўқ, фаровон яшаётган инсонлар албатта ўзгалар ҳаққига хиёнат қилган бўлишлари кераклиги сингдирилган. Бу уқдириш эса улар онгининг туб-тубига мухрланиб қолган ва шу туфайли ҳаётлари сал фаровонлаша бошлаганда худди ўзгалар ҳаққини еяётгандек атрофдагиларнинг ночорлигида ўзларини айбдордек ҳис қиладилар. Тўғри, ўтмишда ҳам, ҳозирги вақтда ҳам ўзгалар ҳаққига хиёнат қилувчилар топилади. Лекин бу барча «ўзига тўқ, фаровон» кишилар шундай феъл-атворга эга дегани эмас-ку. Улар орасида ҳалол меҳнат билан пул топиб, эзгу амаллар, савобли ишлар қилаётганлари ҳам талайгина. Қолаверса, ҳеч кимни муҳокама қилишга, уларни ўзгаришга мажбурлашга бизнинг ҳаққимиз йўқ. Асосийси, ҳар бир ишда, ҳатто камтарликда ҳам меъёрни билиш энг тўғри йўлдир.

❖ Биз бу дунёга атрофимиздаги оламни ўзгартириш учун эмас, ўз оламмизни яратиш учун келганмиз.

Муҳими, ўзимиз ўзгарсак бас, бошқалар ихтиёри ўзида. Асосийси, сизнинг қарорингиз ҳамда ўзгаришга тайёрлигингиз. Фаровон турмуш кечиришимиз учун нималарга риоя қилишимиз керак?

Баъзан орамизда ижобий ўзгаришларни қабул қилишга тайёр бўлмаган, ўзларига энг яхши нарсаларни раво кўрмайдиган, ҳатто «Агар шу нарсалар ҳаётимга кириб келса-ю, мен уларга муносиб бўлмасам нима бўлади?» – дея ўзларига паст баҳо берувчилар ҳам топилади.

Ахир биз исталганча моддий ва маънавий бойликларни қабул қилишга ҳақлимиз. Тўқинликни оз нарсадан бошлаш керак.

❖ Барча буюк ишлар кичигидан бошланади.

Шунинг учун агар ҳозир сизнинг молиявий аҳволингиз у қадар яхши бўлмаса, асло нолиманг. Барча нарсанинг ўз вақти-соати бўлишига ўзингизни ишонтиринг ва режалар тузиб, орзулар қилиб, ҳамиша олдинга интилишда давом этинг. Оддийгина нон ва сут харидини байрамга айлантирса бўлади. Қўлингизда пул бўлса (унинг қиймати аҳамиятга эга эмас) ўзингизни ўзига ишонган ва иродали ҳис қилиб, бозор ёки дўконларда у ёки бу нарса олар экансиз, пулингизни завқ билан тўланг. Ўзингизга бирор нарса – кийим, атир ёки қимматбаҳо буюмлар сотиб олаётганингизда ҳам ҳаётингиздан мамнунлигингиз билиниб турсин.

«Тома-тома кўл бўлур» иборасига биноан кичиккина моддий фаровонликдан хурсанд бўлиб яшаётганлар ҳақиқатан энг бахтли инсонлардир.

Бинобарин, киши кўпинча биринчи қадамни ташлашга қийналади. «Гапириш осон, менинг муаммоларим эса...» каби ибора ҳам мавжуд. Эҳтимол, киши ўзининг молиявий ҳолати учун айнан ўзи масъуллигини умуман тан олгиси келмас. Қанча исталсада, эски ақидалар бўйича яшаш осонроқдир балки.

Бироқ шахсий фикрга таяниб яшаш ва онгни фақат ижобий шакллантириш ҳар бир кишининг ўз қўлида.

Келинг, фикрларимизни қуйидаги аффирмациялар билан мустаҳкамлаймиз.

- ✓ Мен ҳаётдаги энг асл нарсаларга муносибман.
- ✓ Ҳаёт менга барча тухфаларидан лаззатланиш имконини беради.
- ✓ Мен иқбол, қувонч ва яратувчанликнинг жонли тимсолиман.
- ✓ Мен барчасини уддалайман ва ажойиб натижаларга эришаман.
- ✓ Мен – ютуқ ва омад учун магнитман.
- ✓ Менинг даромадим кун сайин ортиб бормоқда.

Бундай оддий, кизиқарли ва самарали машғулотга исталган пайт вақт топишингиз мумкин. Масалан, метро ёки транспортда кетаётганда, уй йиғишти-раётганда ва умуман бўш бўлган қимматли дақиқа-ларни тўқис ҳаётга бўлган муносабатимизни онгли равишда ўз фойдамизга сарфлашни ўргансак, шун-дагина самовий фаровонлик банкимизга бебаҳо ҳиссамизни қўшамиз.

БАДАВЛАТ БЎЛИШ ЙЎЛИДАГИ ТЎСИҚЛАР

Токи бадавлат бўлишга, фаровон ҳаёт кечиришга аҳд қилган эканмиз, табиийки, йўлимизда тўсиқлар пайдо бўлади. Биз эса уларни енгиб, кунт билан янги билимларни ўрганиб, ўз устимизда ишлашда давом этаверишимиз керак. Хўш, бу қандай тўсиқлар?

Аввало, биз ўз ҳаётимиздаги нарсаларни борлиги-ча эмас, ўзимиз қандай истасак, шундай кўришимизни тушуниб олишимиз керак. Агар биз нигоҳимиз тушган жойдан гўзаллик ахтарсак, гўзалликни, фаровонлик-ни кўришни истасак, фаровонликни кўрамиз. Шунинг учун нигоҳимизни атрофдаги муваффақият ва фаро-вонликни кўришга ўргатсак, омадли ишбилармонлар билан мулоқотда бўлсак айна муддао бўлади.

Атрофингизга боқиб кўринг, дўстларингиз ва та-нишларингизнинг аксарияти омадли, ўз олдига қўйган мақсадларига эришган бахтли кишиларми? Ёки ома-ди чопмаган, салбий фикрлайдиган кишилар сизнинг ҳаётингизга ҳам ўз таъсирини ўтказмоқдами? Бу ҳақда албатта ўйлаб кўриш керак. Чунки, муваффақиятли, ноёб инсонлар бизни ҳам янги ғоялар билан рух-лантириб, эришилган натижада тўхтаб қолмасликка ундайди. Аксинча, салбий қарашлар соҳиб бўлган, ҳар доим ҳаётдан нолиб юрадиган кишилар, шунга мувофиқ, салбий таъсир ўтказди.

Биз ўз устимизда ишлаб, ҳаётимизни, ақидаларимизни ўзгартиргач, дўстларимиз ҳам ўзгаради. Чунки биз борган сари ўз атрофимизга ўзимизга ўхшаган инсонларни йиға бошлаймиз.

Фаровонликка эришиш учун, биринчи навбатда, пулга бўлган муносабатимизни ўзгартиришимиз, яъни пулга алоқадор бўлган барча ёмон фикрлар ва айтаётган гапларимизни назорат қилишимиз керак. Олам бизнинг қарашларимиз ва айтган гапларимизга мувофиқ ўз меваларини беради. Агар киши моддий бойликлар ҳақида салбий фикрлаб, уларни ёмон кўрса, табиийки, моддий аҳволи ҳам ёмонлашиб бораверади.

Тўкин ҳаёт кечиришимизга қуйидаги тўсиқлар халал беради.

1-тўсиқ. Хасислик

Фаровонлик йўлидаги энг ашаддий душманлардан яна бири – бу хасислик. Хасис одамлар икки тоифага бўлинади:

1. Пули борлигига қарамасдан ўз маблағини ишлатишни истамайди, яъни ўз муаммолари, харжларини бировлар ҳисобига битириб олишни хоҳлайди. Бундай кишилар нафақат атрофидагилар, балки ўзининг заруратлари учун ҳам пулни оғриниб сарфлайди. Агар, танишингиз биргаликда қилган тушлик учун тўлаган бўлса, бунинг сира ёмон жойи йўқ. Энг ёмони ҳар сафар ҳисоб келганида хасис кишининг пул тўламаслиги.

2. Пули бор. Бу маблағни фақат ўз заруратларига сарфлайди. Яъни сахийлик, эҳсон қилишга келганда, бундай кишилар асло пул сарфлашни истамайди.

Пул – ўзаро қувват алмашинуви воситаси бўлиб хизмат қилади. Яна бир муҳим эслатма! Кўп ҳолларда моллар арзон сотилаётган жойлар ёнида кўпчиликнинг тўпланиб турганини кўришимиз мумкин. Биз ўзимиз эҳтиёж сезмаган бўлсакда, арзон нархли молларни со-

тиб олишимиз эмас, балки ўзимизга керак бўлган нарсаларни сотиб олишимиз керак. Ўз орзуимизга эришар эканмиз, бунинг учун хурсанд бўлиб пул сарфлашимиз керак.

Хулоса. Хасислик – пулни тежаш ва кўпайтириш йўли эмас, аксинча, тўқисликка эришишдаги энг катта ғовлардан бири. Пул – ҳаётий қувват эквиваленти саналади. Агар биз бирор бир катта нарсага эришиш учун ўз эҳтиёжларимизга қурумсоқлик қилиб, пулни фақат йиғаверсак, хоҳлаганимизни олмаслик эҳтимоли кўпроқ. Кўпроқ даромад олишни истасак, кўпроқ харажат қилишни, бизга пул келишини истасак, қувонч билан уни беришни ўрганишимиз жоиз.

2-тўсиқ. Ҳасад

Болаликдан бирга улғайган дўстингиз ҳашаматли уй ёки дугонангиз чиройли қимматбаҳо либос сотиб олгач, унга бўлган муносабатингиз салбий томонга ўзгарганини сезсангиз, эҳтиёт бўлинг. Чунки, бу ҳасад туйғуси. Бу салбий ҳиснинг зарари шундаки, ҳасад натижасида ўз даромадимизни бошқа бир инсоннинг даромади билан солиштиришни бошлаймиз. Таққослаш эса фаровонликка элтувчи йўлдаги ғовлардан бири. Чунки бунинг натижасида «яхшиёмон» муқоясаси бошланади. Биз эса ўзимизни ҳеч ким билан таққосламаслигимиз шарт! Чунки ҳар бир шахс ўзига хос, ўз қарашлари, ўз ҳаёти, ўзининг танлаш ҳуқуқига эга.

Хулоса. Ҳасадгўй киши ўзида йўқ бўлган нарсалар атрофидагиларда мавжудлигини кўриб, салбий ҳислар қурбонига айланади. Шу туфайли истаганига эриша олмайди ва ғазаб отига минади. Орзуларимизга (шу жумладан, моддий фаровонликка ҳам) эришишнинг энг осон йўли эса ҳамиша хотиржам бўлиш.

3-тўсиқ. Пулга бўлган салбий муносабат

Баъзи инсонлар маънавиятли киши пулни «яхши кўрмаслиги» керак деб ҳисоблайдилар. Бу мутлақо нотўғри қараш! Чинакам тўкис, фаровон инсон – бу ҳам маънан, ҳам моддий жиҳатдан ўзига тўқ инсон. Ақлли кишилар қашшоқ яшаши мумкин эмас. Чунки бизда ҳамиша яшашимиз учун қанча истасак шунча миқдорда пул ишлаб топиш имконияти бор. Аксарият бадавлат инсонлар қандай қилиб бу даражага эришганини биласизми? *Улар бошқалар кўра олмаган имкониятларни кўриб, интилиб, ўзларининг янги гоъларини ҳаётга татбиқ қилганлар. Улар ихтиро қилган буюмлар инсониятга наф келтиргач эса давлатманд кишига айланганлар.*

Токи биз бадавлат бўлишни истар эканмиз, биринчи навбатда, пулга бўлган муносабатимизни ўзгартиришимиз керак. Ҳозир сизга бир нечта фикрлар бераман. Сиз эса ушбу иборалардан пулга қандай муносабатда эканингизни билиб олишингиз мумкин.

«Пул – қўлнинг кири».

«Бадавлат кишилар хасис бўлади».

«Пул одамни айнитади».

«Пул яхшилик яратади».

«Пул қулайлик яратади».

«Бой инсонларнинг ҳасадгўйлари ва душманлари кўп бўлади».

«Бадавлат бўлиш учун кўп нарсадан воз кечиш керак».

«Фақат тежамкорлик йўли билангина фаровон бўлиш мумкин».

«Катта пул муаммоларни яратади».

«Пул одамни жоҳилликка бошлайди».

«Яхши, ақлли одамларда пул етарлича бўлади».

«Пул бахт олиб келади».

«Бахтни пулга сотиб олиб бўлмайди».

«Ўзим хоҳласам давлатманд бўлишим мумкин. Бироқ буни истамайман».

«Бадавлат инсоннинг дўсти бўлмайди».

«Мен бадавлат бўлишни истайман».

*«Мени айни дамдаги моддий аҳволим қониқти-
ради».*

*«Моддий фаровонлик ёрдамида кўпгина хайрли
ишларни амалга ошириш мумкин».*

*«Давлатманд бўламанми, ночор яшайманми – ҳам-
маси тақдирдан».*

*«Ўзимда бор нарсалардан ортигига муносиб эмас-
ман».*

«Мен пулларни оҳанрабодек ўзимга тортаман».

Юқорида келтирилган жумлаларнинг қай бири кўпроқ сизнинг қарашларингизга яқин? Агар сизнинг фикрларингиз бу жумлаларнинг ижобий томонига яқин бўлса, жуда соз. Бироқ киши тўла-тўқис яшашни айб деб ўйлаб, ўзини бадавлат бўлишга номуносиб деб ўйласа, фикрлари ҳаётида акс этади.

Азизлар, агар сиз фаровон яшашни истасангиз, пул ва тўкинлик мавзусидаги айнан қайси қарашларингиз ҳаётингизда моддий бойликлар пайдо бўлишига тўсқинлик қилаётганини аниқлаб, салбий фикрларни ижобийсига ўзгартиришингиз талаб қилинади. Масалан, сиз бадавлат инсонларни зикна деб ўйласангиз, бу тўғрида яна бир мушоҳада қилиб кўринг. Ахир нафақат бадавлат кишилар, ўртаҳол ва ночор одамлар орасида ҳам бундай феъл-атворга эгалар топилади. Аксинча, бадавлатлар орасида ҳам муҳтожларга ёрдам берувчи саҳий кишилар кўпчиликни ташкил қилади.

❖ Ҳар бир киши молиявий аҳволи қандай бўлишидан қатъи назар имконига қараб эҳсон қилиши керак. Шунда унинг даромади ҳам ортиб бораверади.

Жаҳоннинг кўплаб муваффақиятли тадбиркорлари айнан шу тамойил асосида яшаганлар. Яъни, ўз фойдасининг кўп қисмини хайрия мақсадида эзгу ишларга

сарфлаганлар. Шунга мувофиқ, уларнинг фойдаси ҳам йил сайин ортиб борган. Биз ҳам бундан ўрناк олсак, айни муддао бўлади.

Хулоса. Фаровонликка интилиб яшаш ҳар биримизга хос. Пулимиз кўп бўлишини исташ эса айб эмас, аксинча, яхши хислатлардан бири. Биз пулни ҳамма нарсадан устун қўймаслигимиз керак. Бироқ моддий тўқисликни бахтли ҳаёт кечиришимизда энг охирги ўринга қўйиб қўймаслигимиз ҳам керак. Пулга бўлган салбий муносабатни ўзгартиришнинг энг яхши усули – ҳаёлимизга моддий бойликлар ҳақида салбий фикрлар келганида пул ёрдамида бажарилган буюк эзгу мақсадларни санаб ўтиш. Ахир ҳаётнинг энг асосий, муҳим жабҳаларидаги катта ўзгаришлар катта маблағ асосида амалга оширилади. Таълим, соғлиқни сақлаш, санъат соҳалари, музей ва зиёратгоҳларга ташриф буюриш, хайрия жамғармаси ва саёҳат қилиш... Буларнинг барчасини амалга ошириш учун албатта моддий тўқинлик талаб қилинади. Дунёнинг энг ривожланган ва бадавлат мамлакатларининг аксарияти илмий кашфиётлар ва маданияти жиҳатдан илғорлиги ҳам бежизга эмас. Мана кўряпсизми, азизлар, пул ёрдамида қанча фойдали ва хайрли ишларни бажариш мумкин. Шунинг учун моддий бойлик ва маънавиятни бир-биридан айро тасаввур қилиб бўлмайди. Барчамиз тўла-тўқис яшашга ҳақлимиз. Пулни эзгу мақсадлар учун сарфлаш ўзимизга боғлиқ, ахир.

Хулосани муҳтарам Юртбошимиз Ислом Каримовнинг шу мавзуга оид фикрлари билан якунламоқчиман: *«Инсонга хос орзу-интилишларни рўёбга чиқариш, унинг онгли ҳаёт кечириши учун зарур бўлган моддий ва маънавий олами бамисоли парвоз қилаётган қушнинг икки қанотига қиёсласак, ўйлайманки, ўринли бўлади. Қачонки ана шу икки муҳим омил ўзаро уйғунлашса, том маънодаги қўш қанотга айланса, шундагина инсон, давлат ва жамият ҳаётида ўсиш-ўзгариш, юксалиш жараёнлари содир бўлади».*

4-тўсиқ. Қўрқув ҳисси

Қўрқув қалб оғизлигининг мевасидир.

Барух Спиноза

Пул билан алоқадор бўлган муаммолар келиб чиқишининг яна бир сабаби – бу қўрқув. Қўрқув онгли равишда хавфсирашни келтириб чиқаради. Яъни, бундай ҳолда пулни йўқотишдан ёки бизни тунаб кетишларидан хавотирланиб яшаймиз. Пулимиз кўпайса, албатта қандайдир нохуш ҳолат содир бўладигандек туюлади ва ҳар хил ёмон кўринишлар кўз олдимизга келверади. Яна бир марта такрорлаб ўтишим керак: салбий фикрларни, нохуш ҳолатларни қанча кўп тасаввур қилсак, уларнинг ҳаётимизда содир бўлишига замин яратган бўламиз. Бундай ёмон ҳаёллар бизни тарк этиши учун нима қилиш керак? Фақат моддий бойлик ҳақида ўйлайвермасдан, инсонларга, атрофимиздаги оламга ғамхўрлик қилиш энг тўғри йўлдир.

Хулоса. Ўзимиз истаган миқдордаги моддий тўқисликка эришгач, уни йўқотишдан қўрқиб, пулларни «яширишга» ҳаракат қилмасдан, аксинча, уни тўғри сарфлашни ўрганиш муҳим. Яъни, пулимизнинг муайян бир қисмини бошлаган ишимизга (масалан, шахсий бизнесга) тикишимиз, яна бир қисмини таълим олиш ва хайрия мақсадида сарфлашимиз, қолганини эса ўз эҳтиёжларимизга ишлатиш. Агар бирор бир каттарок нарса сотиб олишни истаётган бўлсангиз ойлик маошингизнинг 10 фоизини йиғиб бориш.

Ҳар биримизда ўзимизга зарур миқдордаги пулни ишлаб топиш имконияти бор. Фақат бунга тайёр бўлишимиз, фаровонлик кириб келишидан қўрқмаслигимиз, меҳнат қилиш ва масъулиятдан қочмаслигимиз керак.

5-тўсиқ. Қарзлар

Биз билан бир кемада саёҳат қилаётган софдил ҳамроҳлар, мана ҳозир биз сиз билан нафақат маънавий жиҳатдан, балки моддий томондан ҳам фаровон бўлиш сирларини ўрганяпмиз. Бизнингча, ҳозирги мавзу – бугуннинг энг долзарб мавзуларидан бири бўлса керак. Қарздорликнинг кўпгина кўринишлари бор. Айни бобимиз моддий фаровонликка бағишлангани учун кишининг қарз олиб яшаши фикрлари мажмуига боғлиқ эканини тушунтириб ўтмоқчиман.

Биринчи савол: одамларнинг қарз олишига қандай омиллар таъсир кўрсатади? Кўпинча катта нархдаги нарсалар (кўчмас мулк, машина ва ҳоказо) сотиб олишимизда қарз олишга тўғри келади. Бундай ҳолларда қандай йўл тутиш энг тўғри саналади? Энг аввал исталган нарсани сотиб олиш учун етарли миқдорда пул жамғариб, кейин сотиб олиш керак. Бироқ шошилиш равишда сотиб олиш керак бўлса-ю, бунинг учун пулингиз камроқ бўлса, бошқа иложи топилмай қолганда сизга ишонган кишилардан оз миқдорда қарз олишингиз мумкин. Бироқ бу қарзларни албатта қайтариш керак. Бировдан 1 сўм оламизми, бир миллион сўмми, барибир, қарз-қарзлигича қолаверади. Қарзлар эса қарзни чақиради. Модомики, чинакам бахтли ва бадавлат бўлишни истар эканмиз, биринчи ўринда қарзларимизни узишимиз шарт ва зарур. Қарзларни қайтариб бермаслик бировнинг ҳаққига хиёнат қилиш демакдир. Ҳар бир амалимизни эса буюк ҳисобчи – Яратган ҳисоб-китоб қилади ва шунга яраша мукофотлайди.

Агар катта миқдордаги қарзларни қайтариб беришга қийналсангиз, бўлақларга бўлиб узишингиз мумкин. Муҳими – сизнинг мақсадингиз. Ўз қарзингизни узишни астойдил хоҳласангиз, бунинг учун етарли маблағ кутилмаган манбалардан албатта келади.

Иккинчи савол: мабодо кимдир сиздан қарз олган бўлса-ю, уни қайтариб бермаётган бўлса, қандай

йўл тутиш керак? Табиийки, бундай пайтда ботиний онгингизда қарздорга нисбатан ғазаб ва нафрат туйғулари пайдо бўлади, берган қарзингизни қайтариб олиш учун асабларингиз ва вақтингизни сарфлайсиз, қилмишингиздан афсусланасиз.

Қарздорга бўлган нафратингиз ўзингизга қайтади ва тўлақонли ҳаёт кечиришингизга халақит беради. Бундай пайтда қарздорга хаёлан ўз меҳрингиз ва ишончингизни юбориб, ўша киши қарзингизни қайтариб берганини тасаввур қилинг. Ижобий иборалар ҳам яхши фойда беради. Масалан, «Мендан қарздор инсон виждонли ва инсофли, у қарзини албатта қайтаради. Мен бунга ишонаман. Мендан қарз олган инсонни яхши кўраман» сўзлари ҳақиқатга айланади.

Лекин бундан ҳеч қандай натижа чиқмаса-чи? Айтмоқчи, ҳаракатингизга қарамасдан, қарздор қарзини қайтариб бермаётган бўлса-чи? Бундай ҳолда қандай йўл тутиш керак? Энг осон йўли – берган қарзингиздан воз кечиш. «Тер тўкиб топган пулингдан воз кечиш шунчалик осон эканми? Бунинг иложи йўқ», деган овозларни эшитяпман. Шунчаки қарзидан кечинг. Қарздорга буни совға қилинг. Менга ишонинг, азизларим, кетган пулингизга ачиниб, ғам чеккандан кўра қарздан кечиш осонроқ. Бундан сўнг руҳингиз енгиллашиб, ўзингизни бахтли ҳис қиласиз. Вақтингизни эса пулингизни қандай қилиб қайтариб олиш ҳақида ўйлашга эмас, янги ғояларни ҳаётга татбиқ қилишга сарфлайсиз. Ташвиш чекманг, сиз насияга берган пуллар ўн, керак бўлса, юз барабар ортиғи билан қайтади. Қарзини бермаган киши эса қилмишига яраша жавоб олади.

Хулоса. Олган нарсамизни қайтариб бериш, қўлдан кетганига эса ачинмаслик. Биз сеҳргарларнинг дунёмизда ҳаммаси яхшиликка, бирор бир хосияти билан содир бўлади, ахир. Шунинг учун ҳамиша янги ғоялар, ижобий туйғулар билан яшаш. Кетган нарсаларнинг ўрнига янгилари ўз вақти-соати билан албатта келади.

Мана, бадавлат яшашимизга халақит берувчи тўсиқлар ҳақида суҳбатлашиб олдик. Токи фаровон бўлишни истар эканмиз, бу тўсиқлардан қай бири ҳаётимизда мавжудлигини аниқлаб, уни бартараф қилишга киришишимиз керак.

Энди эса моддий бойликни жалб қилиш учун кизиқарли назарий билимларни ва амалий жараёнларни бажаришингиз мумкин.

Ҳеч кузатганмисиз, баъзи кишилар янгича фикрлаш тўғрисидаги энг машҳур муаллифларнинг асарларини ўқиб бўлгач, «Мен буни ўқиганман. Буни ҳамма билади», дейди-ю қайтадан детектив асарларни ўқишга киришиб кетади. Бундан қандай хулоса келиб чиқади? Юқоридаги каби кишилар кўп нарса билади, аммо ўз билимларини амалда қўлламайди.

Ҳаётимизни ўзгартиришни истасак, янги билимларни ўрганибгина қолмасдан, уларни кундалик ҳаётимизда қўллашимиз жоиз. Чунки ҳар қандай билим амалиётда янада чуқурлашиб боради. Ҳаётимизнинг ҳар бир куни – тақдирнинг мўъжизавий тухфаси. Шунинг учун ҳар бир кунимизни бетакрор, гўзал қилишга интилиб, капалак билан рақс тушиб, камалакка термулиб, шодланиб яшасак, чинакам бахтли ва бадавлат инсонга айланамиз.

ФАРОВОН ҲАЁТНИНГ ОЛТИН ҚОИДАЛАРИ

Нега инсон ўзининг қудратли имкониятлари ва хоҳиш-истакларини чеклайди? Ахир коинот шунчалар тўла-тўқиски, унда барча нарса (меҳр-муҳаббат, бойлик, тўқинлик, соғлиқ, омад, муваффақият, шуҳрат, гўзаллик, бахт, куч-қувват) биз тасаввур қилгандан ҳам минг карра зиёдроқ. Бизни ўраб турган олам жуда сахий. Ундаги жамики нарсалар ҳаммага бирдек етади. Мен: «Сизга гапириш осон. Нега унда баъзилар фаровон яшайди-ю, баъзилар ночор? Нега ҳамманинг ҳам омади келавермайди?» деган саволларни эшитмоқ-

даман. Шошилманг бизнинг кизиқувчан дўстларимиз, барча саволларингизга бирма-бир жавоб топишга ҳаракат қиламиз.

Атрофингиздагиларга эътибор берсангиз, ҳадеб ҳаётдан нолиб юрувчиларнинг турмуши гуллаб кетмаган, аксинча, шукроналикни шиор қилиб, олдинга интилаётган кишиларга қарасангиз кундан-кун турмушлари яхшиланиб, фарзандлари, набиралари билан роҳат-фароғатда яшайдилар. «Шукроналик – бойликнинг илдизи» десак ҳам муболаға бўлмаса керак. Тўғри, вақтинчалик қийинчиликлар ҳаммада ҳам бўлади. Ваҳоланки, инсон ҳалол, тўғрисўз, иродали ва сабрли бўлса, куни келиб албатта саодатга эришади.

Агар ҳаёти фаровон ва ҳамиша муваффақиятга эришаётган кишиларга назар солсангиз, улар «Фаровонлик ва тўкинлик психологияси» билан яшайдилар. Буни, ҳатто ўзлари сезмайдилар ҳам. Бу одат улар учун нафас олиш, ухлаш ва таом танаввул қилишдек табиий ҳаёт тарзига айланган. Зеро, бундай инсонлар фикрларининг қандай катта кучга эгаллигини яхши англаганлар ва буни ўз ҳаётларига тўғри татбиқ этадилар.

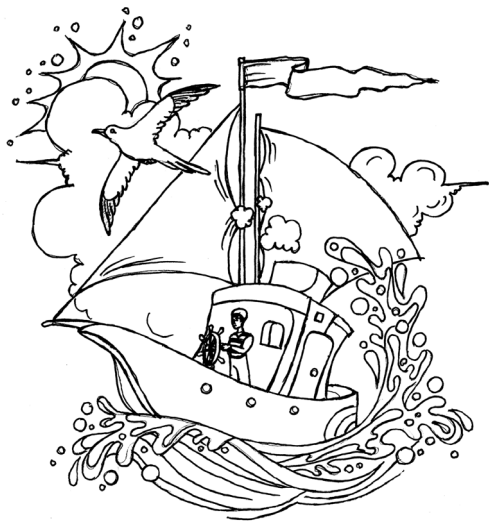
Биласизми, коинотнинг энг асосий қонуни – бу тортишиш қонуни. Яъни, бир-бирига мос феъл-атворли кишилар, бир-бирига ўхшаш воқеалар бир-бирини жалб қилади. Шунга мувофиқ, бадавлат бўлишни истасангиз, аввал шуурингизда фаровонлик фикрлари ҳукмронлик суриши керак. Шундагина ҳаёлдаги фикрлар жисмлар кўринишида ҳаётимизга кириб келади.

***1-қоида.* Фаровонликни яхши кўриш керак, сўнг у ҳам бизга худди шундай жавоб беради**

Эътиборингизни асосий бир далилга қаратишни истардимки, пулга яхши муносабатда бўлиш, уни яхши кўриш тушунчасини зикналик билан адаштирмаслик керак. Қурумсоқ киши пулни эмас, уни асраб ўтиришни яхши кўради. Пуллар эса бир жойда тўхтаб

қолишни эмас, муомалада бўлишни, уларни завқ билан ишлатишимизни, уларга батартиб муносабатда бўлишимизни истайди.

Кўп ҳолларда кўрганманки, баъзилар пулга палапартишлик билан муносабатда бўладилар ва уларни каёққадир «яширишга» ҳаракат қиладилар ёки ҳамёнларига бетартиб қилиб соладилар. Бундай палапартиш, ғижим қилиб солинганда улар биздан ранжишлари ва ўзларига бошқа «эга» излашлари мумкин. Шунинг учун ҳамёнга пулларни юзини баландга қаратиб текис қилиб тахлаб солиш керак. Дарвоқе, ҳамённинг ранги имкони борича қизил, тилларанг ёки оқ-тилларанг аралашмали бўлиши керак. Қолаверса, ҳамённинг ҳолати эгасининг феъл-атворидан дарак беради. Эски кармонни нима қилиш мумкин, деб сўраяпсизми? Агар кармонингизнинг ҳолати эскириб қолган бўлса, ташлаб юбориш керак. Агар олганингизга бир-икки йил бўлган бўлса ва у кармон сизга яхши даромад олиб келган бўлса, ундан уйда пул йиғишда фойдаланишингиз мумкин.



2-қоида. Миллионерлардек фикр юритишни ўрганиш

Миллионерларнинг мислсиз муваффақиятларга эришишига нима сабаб бўлган? Улар фаровон ҳаёт тарзига ўз олдига қўйган мақсадига интилиб, меҳнат ва орзу қилиб эришганлар. Барча бадавлат инсонларни бирлаштирувчи бир неча омиллар бор.

- Улар қайси соҳага катта қизиқиши борлигини аниқлаб, айнан шу соҳада фаолият юритганлар.
- Уларнинг юрагида албатта муваффақият қозонишига мустаҳкам ишонч бўлган.
- Улар муваффақият ва фаровонлик – ҳаётнинг табиий қонуни эканини ва улар бунга эришишига муносиблигини билганлар.
- Улар ўз ҳаётини ўзгартиришни астойдил истаганлар.
- Қайси муддат ичида қанча маблағ эгаси бўлишини аниқ билганлар.
- Улар ўз руҳияти тетик, кайфияти аъло ва фикрларининг ижобий бўлишини назорат қилганлар.
- Улар ўз ички овозига ишониб, катта ишларни амалга ошириш жараёнида кўп ҳолларда таваккал қилиб, тез қарор қабул қилганлар ва бундан анча фойдага эришганлар.
- Бошқалар ечимсиз деб ўйлаган мушкул пайтларда ҳам бир нечта янги имкониятларни кўра билганлар.
- Ўз олдига буюк орзулар, катта мақсадларни қўйиб, ҳаётдан нима исташини аниқ билганлар.
- Ўз орзусига эришиш учун муайян ҳаракатлар режасини тузиб, уни қадам-бақадам амалга ошириб борганлар.

- *Ўз ишини сидқидилдан бажариб, янги зояларни ҳаётга татбиқ этганлар.*
- *Аксарият миллионерларнинг уйида катта кутубхона бўлиб, улар ҳамиша баркамоллик ва юксак маънавият сари интиладилар.*
- *Улар ўзлари каби муваффақиятли, кўп нарсага эришган инсонлар даврасида бўлиб, бир-бири билан фикр алмашганлар.*
- *Улар доимо ўз соғлигига эътиборли бўладилар.*
- *Ўз даромадининг муайян бир қисмини мунтазам равишда хайрия жамғармасига сарфлаб, муҳтожларга ёрдам берганлар.*
- *Энг асосийси – улар ўз кучига ва қобилиятига, мустақил равишда миллионлаб пул топа олишига ишонганлар.*

Миллионерларнинг аксарияти ўз фаолиятини арзимас ақчалар билан бошлаб, айримлари тез фурсатда, баъзилари бир неча йиллардан сўнг миллионерга айланганлар.

❖ **Ҳар бир инсон ўз тақдири ва бахти учун ўзи масъул.**

Кўплаб муваффақиятли, машҳур ва бадавлат инсонларнинг болалиги оғир шароитларда, ночорликда ўтган. Бироқ ажойиб бир кун келиб, улар ўз тақдирининг бунёдкори, ҳаётининг хўжайини эканини англаб етган ва ўз бахти учун масъулиятни елкасига олган. Олдига улкан мақсадлар, аниқ режалар қўйиб, жўшқин истагини амалга оширганлар. Натижада бутун дунё уларнинг истеъдодини тан олган.

Модомики, улар ҳаётий мақсадига эришган экан, сиз ҳам албатта бунга эриша оласиз!

3-қоида. Ҳалол бўлиш – энг тўғри ва фойдали йўлдир

Ҳалоллик мавзуси энг севимли мавзуларимиздан бири бўлиб, барчанинг асосий эътиборини ана шу қоидага қаратишни истардим. Ҳалоллик – барча ишларимизнинг бош мезонига айланмоғи, ҳамма ерда ва ҳамма вақт ҳалол яшашга ўрганмоғимиз жоиз.

Дўконда сотувчининг «сезмай қолган» ҳисобкитоби, кўпроқ берган қайтими, бегона ҳамённи топиб олишингиз – буларнинг барчаси оламнинг сизга юборган синовлари. Ахир сиз нарсаларнинг асл нарҳини ва ҳисобчи қиз йўл қўйган хатони билиб қолдингиз, тўғрими? У хатоликка йўл қўйган бўлса ҳам, сиз бу хатони қилмаслигингизни сўраймиз.

Бировнинг ҳаққини қайтариб бериш шарт! Агар киши онгли равишда бировнинг ризқини «ўзлаштирса», кун келиб бунинг бадалини ортиғи билан тўлашига тўғри келади.

Ўзбек кино ижодкорларининг «Лафз» фильмини эслаб кўринг. Биргаликда савдогарлик ишини юриштиш учун қўшнисидан қарз олиб, устамаси билан қайтаришни ваъда қилган киши омади келиб, бойиб кетади. Бироқ... қашиоқ қўшнисидан олган пулини оғриниб қайтаради. Лафз қилган устама пулини эса бермайди. Хўш, кейинчи? «Бировнинг ҳаққи»ни егани учун Худо бу кишини шундай жазоладики, жондан азиз фарзанди фалаж бўлиб қолди.

Сизнингча, лафзининг устидан чиқмаган киши фойда қилдими? Асло йўқ!

Бу фильм бизни уч нарсага:

1. Ўйлаб ваъда беришга ва лафзимизнинг устидан чиқишга;

2. Моддий бойликка эга бўлгач инсоний фазилатларни унутмасликка;

3. Қилган хатоларимизни такрорламасликка ўргатади.

Масалан, кўчада бировнинг ҳамёнини топиб олдингиз. Хаёлингизга биринчи бўлиб нима келади? Шунда бир нарсани айтиб ўтайлик. Уч марта «кимники?» деб ўзингиз билан олиб кетишингиз нотўғри йўл. Сизнинг «ҳеч ким сезмаган» хатоингиз ҳамён эгасининг кўз ёшига сабаб бўлади. Йўқотганини билгач, у одам қайтиб келиши ва кармонини топиши мумкин. Бироқ ўзингиз билан олиб кетгач қандай қилиб топади? «Мен олмасам, барибир бошқаси олиб кетади» қабилида иш кўриш ҳам янглиш фикр. Агар барчамиз ҳалолликни ва бировнинг ҳаққини ўзлаштиришнинг ноҳўя оқибатларини ёдда сақласак, ҳеч қандай виждонсизликка йўл қўймаган бўлар эдик.

Янгича ижобий фикрлаш қонунларини ўзлаштиргач, ҳалоллик – бахтли ва фаровон ҳаётимизнинг муҳим қисми эканини англаб етдик. Болалигимиздан ота-онамиз ҳам ҳалолликни тарбия дастурининг энг асосий бандига киритган эдилар.

Ҳаётимда бўлиб ўтган қуйидаги воқеани келтириб ўтаман.

Оиламиз билан биргаликда маданият ва истироҳат боғида сайр қилиб юрар эканмиз, синглим билан аргимчоқда учмоқчи бўлдик. Аргимчоқ ишга солингунга қадар эгаси барчадан учини ҳаққини йиғиб чиқди. Негадир менинг ёнимдан ўтиб кетди-ю, ҳаққини олмади. Шунда уни чақириб, пулини тўладим. Икки қадам наридаги бир аёл менга қараб: «Сезмаганига хурсанд бўлиб, индамай ўтиравермайсизми?» – деди. Менимча, бу аёл ана шундай тасодифлар оламнинг бизга юборган «синовлари» эканини билмаса керак.

Ўзбек халқи – энг гўзал фазилятлар ва ҳалоллик тарафдоридир. Шундай экан, барчамизга ушбу фазилятлар соҳиби бўлиш насиб этсин.

4-қоида. «Хазиналар харитаси» – орзуларимиз кўзгуси

Азиз маслакдошлар, Орзу ва мақсадларимизни тез муддатда амалга оширишнинг ажойиб бир амалий усули бор. Бунинг номи «Хазиналар харитаси».

Орзулари ижобат бўлишини истаган ҳар бир кишининг шахсий, айнан ўзининг ҳаётига аталган «Хазиналар харитаси» бўлса, дилига тугиб қўйган барча эзгу ниятлари янада тезроқ амалга ошади. Амалиётга ўтишдан олдин «Орзулар» илмининг қоидалари ҳақида гаплашиб олсак.

Хазинамиз қаерда?

Ҳар бир инсоннинг ўз хазинаси бор. Ҳар биримиз бу дунёда бахтли яшаш, фаровон ҳаёт кечириш учун туғилганмиз. Хусусан, биз эга бўлишни истаган барча нарсалар: уй, машина, ишдаги омад ва умуман нимайки истасак, барчаси ер юзида жуда ҳам мўл-кўл ва барчага етарлидир. Уларнинг ҳаётимизда пайдо бўлиши эса фикрларимиз ва ушбу нарсаларга нисбатан бўлган муносабатларимизга боғлиқ. Агар қалбимизда тўкин яшаётган инсонларга ҳавас қилиб, ўзимиз ҳам улардек яшашни жуда-жуда истасакда, бироқ ҳар куни йўқчиликдан, етишмовчиликдан нолийверсак, ҳаётимизни фаровон ва тўкин-сочин бўлишидан умид қилмасак ҳам бўлади. Ўзимизда бор бўлган нарсалардан қониқмасдан, нуқул ҳаётдан норози бўлаверсак, хазинамизга элтувчи йўлни узоқлаштирамиз.

Эҳтимол, сиз ҳар бир инсоннинг ўз хазинаси борлигига бир оз шубҳаланаётгандирсиз. Умуман, сиз ўз хазинангизни қандай тасаввур қиласиз? Хазина – бу дуру-жавохирлар, қимматбаҳо буюмлар тўла бўлган олтин сандиқ эмас. Ҳар бир инсоннинг хазинаси унинг қалбидан бошланади, бироқ кўпчилик ўз бахтини олислардан қидиради. Аслида қалбингиз нимани жуда-жуда истаяпти? Ўзингизга савол беринг,

кўнглингиз хоҳламаган ишни қилмасликни, қалбингиз жуда ҳам истаган ишни имкон қадар тезроқ бажаришни, ўзингизни англашни, ўзингиз билан ўзингиз уйғунликда яшашни, ўзингизда мавжуд бўлган барча нарсалардан завқланишни ўргансангиз бўлди.

- Ҳаётидаги оддийгина хурсандчиликлардан миннатдор бўлган кишининг бахтли онлари янада кўпаяди.
- Танаси соғломлиги учун шукур қилган инсоннинг саломатлиги янада мустаҳкамланади.
- Инсон бирор бир хасталикка чалинган бўлса-ю, бу учун ҳам шукур қилса, шифо топишига бутун вужуди билан ишонса, у албатта соғайиб кетади.
- Ёмғир, қор ва камалак гўзаллигидан завқланган киши энг бахтли инсондир.

Дунёда меҳр-муҳаббат борлигига, ота-онамиз, опа-укаларимиз, яқин дўстларимиз ва умуман бизга кадрли бўлган барча инсонлар учун тасаннолар айтсак арзийди.

Атрофимиздаги олам оқ ёки қора, гўзал ёки кўримсиз эмас. Биз уни қандай кўз билан кўришни истасак, айнан шундай. Шунинг учун келинг, азизлар, оламга меҳр-муҳаббат нигоҳи билан боқайлик. Шунда албатта ўз хазинамизга тўғри йўлдан борамиз ва уни топамиз.

Шунинг билан бирга муффақиятли ва комил инсон бўлишимизда ўзимизга бўлган мустаҳкам ишончимиз бутун оламнинг нозик кучларини ва покдил фаришталаримизни ҳаракатга келтириб, истакларимизнинг амалга ошириш жараёнини тезлаштиради.

Шуни ҳам эслатиб ўтиш жоизки, натижа биз ўйлагандек бўлмаслиги мумкин, бироқ ҳаётимиздаги воқеалар қандай бўлса шундайлигича қабул қилишни ўрганишимиз керак. Борлиқ биздан кўра минг чандон қудратли, у билан курашмаслигимиз жоиз. Вақтинчалик йўлимизда учраган омадсизлик ва синовлар қаршисида ожиз қолмасдан, аксинча, бошимизни

баланд кўтариб, қалбимиздаги ишончни сўндирмасдан энгиб ўтишимиз керак. Аслида ҳаётимиздаги ҳар бир ҳолат бизга ҳаётий тажриба бўлиб хизмат қилади.

❖ Ҳар бир мағлубият катта муваффақиятга замин яратиб беради. Муҳими, мағлубиятни тан олиб, енгилмасдан, руҳиятни тетиклаштириб янги ғояларни ҳаётга татбиқ этиш.

Ҳар биримиз ўз ҳаётимиз, бахтимиз ва орзуларимизнинг бунёдкоримиз. Бунинг учун, энг аввало, ўзимизни, ўзлигимизни англаб етмоғимиз жоиз.

Келинг, азизлар энди амалиётга ўтган ҳолда ўзимизнинг «Ҳазиналар харита»мизни яратишга ўтсак. Нимани истаётганингизни аниқ билсангиз, ишга киришамиз.

Энг чиройли уйларнинг, биноларнинг расмини, сизга энг кўп ёқадиган суратларингизни бир жойга тўплашингизни сўрайман. Сизнинг орзуингиз ва хаёлларингизга айланган ўша уй, қимматбаҳо тақинчоқлар, шаҳар четидаги далаҳовлими, шахсий машинангиз ва ҳоказоларнинг расмларини «Ҳазиналар харита»си (битта ватман қоғоз)га жойлаштириб (буларнинг барчасини интернетдан топишингиз мумкин) ёпиштириб чиқасиз. Харита марказига ўзингизнинг энг бахтли ва самимий табассум билан тушган суратингизни ёпиштиринг.

Яқин бир дугонам «Ҳазиналар харитаси» ҳақида эшитгач, буни амалиётда қўлаб кўрди. У сифатли ноутбуки бўлишини ва ўзи орзу қилган нуфузли косметик фирма воситаларидан фойдаланишини истарди. Мен унга бу расмларнинг барчасини харитага жойлаштириб, марказига ўзига энг ёққан шахсий суратини қўйиши кераклигини айтдим. У харитани тайёрлаб, хонасининг деворига жойлаштирди.

Ҳар куни ўз орзуларига боқиб, уларнинг рўёбга чиққанини хаёл қилар ва аффирмацияларни такрорлар эди.

Кейин нима бўлганига қизиқяпсизми? Орадан бир ой вақт ўтгач, у менга оила аъзолари унинг тугилган кунига ноутбук совға қилишганини ва ўзи истаган косметик фирма воситаларидан фойдаланаётганини айтди. «Наҳот ҳаммаси шунчалар осон бўлса-я! Энди бирор нарсага эришишни истасам, ўзимни ўша буюмнинг эгаси сифатида тасаввур қиламан! Бу жуда ажойиб машғулот!» – қувониб айтиб берди у.

Кўряпсизми, азизлар, орзуларимиз рўёбга чиқади. Фақат ўзимиз бунга изн берсак бўлгани.

Эслатма!

Расмларда ғамгин, тахдидли буюмлар, қуролланган кишилар ва ҳар қандай салбий ҳолатлар бўлмаслигига эътибор беринг. Харитада фақатгина шодлик, гўзаллик, фаровонлик ва меҳр-муҳаббат акс этиб турсин. Ушбу харитани иложи борича ўзингиздан бошқа ҳеч ким кўрмагани, уларни сир сақлаганингиз маъқул, чунки орзуларингизни қанчалик кам киши билса, у шу қадар тез муддатда амалга ошади. Шунинг учун меҳмонлар ташрифи олдидан «харита»нингизни хилватроқ жойга олиб қўйинг. У ҳақда нотаниш одамларга сўзлаб бериш шарт эмас. Чунки орзулар садоси жуда нозик бўлади.

Бу машқни бажарар эканмиз, буюк оламимизга истаган ниятимизни очик-ошкора намоён этган бўламиз ва истаганимизга албатта эришамиз!

5-қоида. Ўзимизни севиш – фаровонлик ва муваффақиятнинг асосий шарти

Ҳаётнинг исталган соҳасида омадга эришишнинг энг муҳим шарти – ўзимизни севиш ва ҳурмат қилиш саналади. «Ўзини севиш» нима дегани? Ўзингизни яхши кўрасизми? Қай даражада? Қадди-қоматингиз, чеҳрангиз, ҳаракатларингиз сизни қониқтирадими? Ташқи кўринишингиз ўзингизга ёқадими? Ўзингизга ишонасизми? Шахсий фикрингиз тўғри эканлигига атрофингиздагиларни ҳам ишонтира оласизми?

Қоматингизни тик тутиб юрасизми? Кўзларингиз кулиб турадими, ёки маъюсми? Ўз фикрингизни дадил, равон нутқ билан ифода эта оласизми? Ўзингизни фаровон ҳаёт кечиретишга муносиб деб биласизми? Азизлар, юқоридаги саволларга жавоб бериб кўрингчи. Агар уларнинг аксариятига «ҳа» деб жавоб берган бўлсангиз, демак, сиз ўзингизни яхши кўрасиз ва ҳурмат қиласиз. Аммо... саволларнинг аксариятига иккиланиб, «йўқ» деб жавоб берган бўлсангиз, сиз билан биргаликда бу босқични ҳам босиб ўтамиз. Ўз устингизда ишлаб, ажойиб натижаларга эришишингизга ишонаман.

Келинг, биринчи навбатда ўзини севиш ва ҳурмат қилиш ҳақида суҳбатлашамиз.

Ўзингизни севиш – бу ...

- ўзингизга ғамхўрлик қилиш;
 - бировлар сизни таҳқирлашига йўл қўймаслик;
 - орзуларингиз, фикрларингиз ва истакларингизни ҳурмат қилиш;
 - ўзингизни танқид қилиб, нуқсонларингизни топмасдан, вужудингизнинг ҳар бир хужайрасини яхши кўриш.
- ✓ *Ўзингиз чиндан бахтли ва сеvimли бўлсангизгина, атрофдагиларни ҳам бахтиёр қилишингиз ва яхши кўришингиз мумкин.*
 - ✓ *Ўзингизни севишни ўргангач, музаффарлик нашидаси ҳаётий меъёрга айланади.*
 - ✓ *Ўзини севиш – доимо ўз устида ишлаш демакдир.*
 - ✓ *Ўзимизни севишни ўрганмас эканмиз, бошқалар бизни яхши кўрмайди.*

Ўзингизни севиш – бу сеҳрли ва беғубор туйғу. Ўзга бир инсонни севиб қолганингиздаги ҳолатни эслаб кўринг-а. Бу туйғуни ҳис этганингизда самоларга

парвоз этгингиз, бутун оламини бағрингизга босгингиз, севган инсонингизга дунёларни бергингиз келади. Шундайми?

Ўзингизни яхши кўришни ўрганганингизда ҳам худди шундай мўъжиза содир бўлади. Кўп ҳолларда ўзгалар биз ҳақимизда нима деб ўйлашларини ўз фикрларимиздан кўра муҳимроқ деб ҳисоблаймиз. Ваҳоланки, ҳаётимиздаги энг муҳим инсон – бу ўзимиз. Шунинг учун, биринчи навбатда, ўзимизни кадрлашни ва ҳурмат қилишни ўрганишимиз керак. Бошқа одамлар биздан кетиши мумкин, бироқ биз ўзимиздан кета олмаймиз.

«Ўзимизни севишни ўрганамиз» машқи

1. Кафтингиз билан юзингизни силанг. Қўлларингизни, оёқларингизни силаб-сийпалаб чиқинг. Шунчаки эмас, меҳр билан. Ҳаётингиз мобайнида вужудингиз сиз билан биргалиги учун унга ташаккур билдиринг. Бармоқчаларингизни ва қўлингизни ўпиб қўйинг. Улар бунга муносиб! Сўнг қуйидаги аффирмацияларни такрорланг.

- ✓ Мен бажараётган ҳамма ишлар яхши.
- ✓ Мен баркамол инсонман.
- ✓ Ўзимга ва бутун оламга бўлган муҳаббатим ортиб бормоқда.
- ✓ Мен ўзимни яхши кўраман ва борлигимча қабул қиламан.
- ✓ Менинг олашимда ҳамма нарса меҳр-муҳаббат туйғусига йўғрилган.

2. Бу машқимиз кўзгу ёрдамида бажарилади. Тиниқ ва бус-бутун кўзгуни олиб, унга боқинг ва «(исмингиз), мен сени яхши кўраман ва борлигингча қўллаб-қувватлайман. Сени бахтли қилиш учун нима қилай?» – деб сўрайсиз. Қандай ҳисни туйдингиз? Бу

ҳаракатингизни сохтакорликдек тушуняпсизми ёки қилган ишингиздан жаҳлингиз чиқяптими? Эҳтимол бу сўзларни айтганингизда дилингиз ёришиб, ўзингизни енгил ҳис қилгандирсиз? Бу машқни бажариши айримларга қийинчилик тугдириши мумкин. Бироқ буни кундалик ҳаётингизда тез-тез қўлласангиз, кўп ўтмай ўзингизни севишни ўрганасиз.

Бу жуда ёқимли! Ўзгарганингизни нафақат ўзингиз, атрофингиздагилар ҳам албатта сезади. Олдинги ишончсизлик ва тушкунлик ўрнини ўзингизга бўлган ишонч ва хушчақчақлик эгаллайди. Қоматингизни тик тутиб, қадамларингизни дадиллик билан ташлаш одадий ҳолга айланади. Ўзингизнинг нақадар ёқимтой ва мафтункор эканингизга амин бўласиз. Бутун олам билан уйғунликда, ҳар бир дақиқадан кувониб яшаётганингизни сезасиз.

Шоира Марҳабо Каримованинг куйидаги сатрларини ҳар кунлик нутқимизда қўлласак, жуда соз бўлар эди.

*«Мен ўзимни севаман,
Менга ўзим ёқади.
Энди менга барибир,
Ким қанақа боқади».*

Менимча, бу сатрлар ажойиб аффирмация бўла олади. Шундай эмасми?

Ўзингизни яхши кўриш уятли ёки айбли иш эмас. Ўзингизни севиш – энг гўзал хислат ва санъат. Сиз буюк коинотнинг минглаб имкониятларга эга, жаҳондаги энг асл нарсаларга муносиб бўлган сеvimли фарзандисиз. Сиз – яхши инсонсиз. Фақат ўзингизга бўлган меҳрни йўқотмасдан, уни ўзингизда шакллантириб борсангиз бўлгани.

6-қоида. Севимли иш ва тўқинлик

*Хузур-ҳаловат бағишлолчи ишни
бажариш – озодлик белгиси.*

Вольтер

Масалан, сизга қилаётган ишингиз ёқмаяптими, бу ишни бажарманг. Гарчи сизни кўндиришга уринсалар ҳам. Ёки сиз касб танламоқчисиз, бироқ сал иккиланяпсиз. Яъни, сиз дизайнер ёки журналист бўлмоқчисиз. Ота-онангиз эса сизнинг шифокор бўлишингизни исташмоқда. Агар сиз бундай вазиятда ота-онангизнинг ундовига рози бўлсангиз, ўз касбидан қониқиш бахтидан маҳрум бўлишингиз мумкин. Тўғри, шарқ анъаналарига биноан фарзанд ҳамиша ота-онанинг сўзига қулоқ солиши керак. Бу анъанга қарши чиқмоқчи ёки бўлмаса сизни ота-онангиз сўзини инкор этишга бошламоқчи ҳам эмасман. Бироқ қайси касбга қизиқишингизни ота-онангизга батафсил тушунтирсангиз, улар сизни тўғри тушуниб, қўллаб-қувватлашларига ишонаман, шунинг билан бирга ўз қалбингизга қулоқ солсангиз, сизни чексиз омад ва муваффақиятлар кутмоқда.

❖ **Инсон ўзи бахтли бўлсагина ёнидагиларни ҳам бахтли қила олади.**

Массачусетс университети мутахассислари юрак-қон томирлари хасталикларига чалинган бир неча минг кишини ўрганиб чиқдилар. Маълум бўлишича, 90 фоизга яқин беморларда бундай хасталик келиб чиқишининг асосий сабаби ўзлари бажараётган ишларидан қониқмасликлари экан. Бу жуда ҳайратли ва ҳақиқатга мутлақо тўғри келади. Аниқланишича, одамларнинг аксарият қисми фақат пул учун ишлар экан, яъни «ўз ишлари» (қалби талпинган касб, яъни ўзига, жамиятга ва бошқаларга ҳам фойдаси тегадиган иш, хоҳ у ҳунар бўлсин хоҳ деҳқончилик) билан шуғулланмагани учун бажараётган ишларидан завқ олмайдилар.

Ваҳоланки, киши «ўзининг иши» билан шуғуллансагина ўзи ҳамда атрофдаги олам билан уйғунликда яшайди. Шундай экан, қалбимизга кулоқ солиб, юрагимиз буюрган ишни қилайлик. У бизни ҳеч қачон алдамайди. Шу хусусида бир ривоятни келтириб ўтиш мақсадга мувофиқдир.

Бир қишлоқда икки ака-ука яшар экан. Улар ўз далаларида кун бўйи ишлар, хилма-хил экинлар экар ва ҳосилни йиғиб-териб олар эдилар. Кенжасининг доимо ишлари юришар, бой-бадавлат кун кечирар экан. Бироқ тўнғичи харчанд ҳаракат қилмасин, қанча кўп ишламасин ночорликда яшар экан. Бир қарасангиз ҳосили бўлмас, яна бирида моллари касал...

Кунларнинг бирида акаси укасининг даласида ишлаётган чиройли кийимдаги гўзал ва ёш бир париға кўзи тушибди.

– Сен кимсан ва бу ерда нима қиляпсан? – сўрабди у.

– Мен – укангнинг насибасиман, – деб жавоб берибди у, сочларини тўзғирлар экан. Менинг бурчим – кундузи-ю кечаси эгамга ишлаб бериш, у ҳақда қайғуришдир. У тугилган кунданоқ мен уни барча хавф-хатардан, бахтсизлик ва касалликлардан асрашим лозим.

– Унда менинг насибам қани?– сўрабди акаси.

Ҳов ана, толнинг тагида ухляпти, – жавоб берибди уканинг Тақдири.

Ака тол томонга яқинлашибди. Не кўз билан кўрсинки, унинг тагида қараб бўлмас даражада ночор кийимда бир аёл ётибди. Тўнғич аканинг жаҳли чиқди, ва ўз насибасига нолий бошлади.

– Нега бошқалар ўз хўжайинига фойда олиб келаётган бир вақтда бу ерда бекорчилик қилиб ётибсан?

– Бунча бақир-чақир қиласан, – дебди унга насибаси, ширин уйқудан кўз очар экан. – Менинг заррача ҳам айбим йўқ, барчасига ўзинг айбдорсан. Ўз ишинг билан шуғуланмаясан.

– «Ўз ишинг билан эмас» деганинг нимаси?

– Менинг ўзгаришимга сенинг фикрларинг халақит бeryпти. Мен уларни қандай ўзгартиришни билмаяпман. Бу ҳаётимда ер ҳайдаб, экин экиш менинг вази-фам эмас, – дебди насиба.

Унда нима билан шугулланишинг керак? – сўрабди ака.

– Наслинг фаровонлигини савдо-содиқ орқали орттиришим керак. Савдо-сотиқда менга тенг келадигани йўқ, – дебди у.

– Қанақа савдо-сотиқ? – эътироз билдирди ака. Молни нимамага оламан? Уйимда, ҳатто ейишга ҳам ҳеч вақоим йўқ. Устига устак бу жуда таваккал иш, умуман кўчада қолиб кетиш ҳам мумкин.

– Хавотир олма, буёгини менга қўйиб бер, – дебди насиба мулойимлик билан, – кўчада ҳам қолиб кетмайсан. Сенга нима қилиш кераклигини ўзим ўргатаман. Рафиқангнинг эски кўйлагини сот ва унинг эвазига берилган пулларга янгисини ол ва уни ҳам сотиб юбор, қолганида менинг ўзим сенга ёрдам бераман.

Тўнғич ака ўз насибасига қулоқ солди ва у нима деган бўлса, ҳаммасини айтгандек қилиб бажарди. Айтишларича, тез орада унинг барча ишлари юришиб, фаровон ҳаёт кечирибди.

Ўз кучимизни қай соҳага йўналтириш, ундан завқ оладиган, маънавий ва моддий қониқиш берадиган сеvimли ишни топиш ҳаётимиздаги энг муҳим танловлардан бири саналади. Бунга қандай қилиб эришишни «Мен муваффақиятлиман!» бобида билиб олишингиз мумкин.

7-қоида. Олам туҳфаларини завқланиб қабул қилиш

Заминда ҳар бир нарса хаддан ортиқ миқдорда се-роб ва буларнинг барчаси биз учун яратилган. Олам – энг гўзал ва кутилмаган ёқимли совғалар маскани.

❖ Коинот ўз мўъжизаларини бунга ишонган инсонларгагина кўрсатади.

Инсонларга совға беришни ўрганиш керак. Шунчаки эмас, холисона ва бундан қувонган ҳолда.

Совғани шукроналик билан қабул қилишни билиш керак. Оламга бўлган муносабатимизни ва ақидаларимизни ўзгартирганимиздан сўнг коинот тасодифий хайратли воқеаларга, ажойиб инъомларга бой бўлади. Бу совғалар – фақат моддий бойликлар эмас, эзгу амаллар, пок туйғулар ва қадрдон инсонлар дийдори.

Бизга зарур бўлган пайтда Яратган бизга ўз ёрдамини айрим ҳодисалар, инсонлар орқали юборади. Уларни завқ билан қабул қилиб, кўринмас ёрдамчиларимиз – фаришталаримизга ташаккур айтмоғимиз жоиз.

❖ Инсоннинг ўзи бунга тайёр бўлсагина унинг ҳаёти ўзгаради.

Сизни тушликка таклиф қилишдими? Жуда соз! Шу пайтнинг ўзидаёқ бунга жавобан кечки овқатга таклиф қилмасдан, совғани миннатдорлик билан қабул қилинг.

Чунки сиз – бунга муносибсиз! Олган совғангиз эвазига зудлик билан нимадир беришингиз шарт эмас. Бу совға аввал ўзга бир инсонга қилган самимий туҳфангизга жавобан юборилган бўлиши мумкин.

❖ Истаганимиз ҳаётимизда пайдо бўлгач, уни хурсанд бўлиб қабул қилишни билишимиз керак.

Коинот туҳфаларининг яна бир кўриниши – *бу бизга юборилган аломатлар*. Бирор бир жойга бормоқ-

чисиз, бироқ бунга «оёғингиз тортмаяпти». Янги иш бошламоқчисиз, ammo бу ишга «юрагингиз чопмаяпти». Қаергадир шошар экансиз, керакли транспорт ўз вақтида етиб келмаяпти. Бундай пайтларда тўхтаб, бир ўйлаб кўриш керак. Биз бўлишини истаётган иш фойда келтирадими? Дийдорини кўришга талпинаётган инсон чиндан ҳам бизга керакми?

Жаҳон адабиётининг дурдонасига айланган «Ал-кимёгар» асаридаги сатрларни келтириб ўтишни маъқул топдим. *«Худо бу дунёдаги ҳар бир банданинг йўлини аломатлар орқали белгилаб қўйган, хазинага йўлни ўша аломатлар орқали топиб борасан. Аломатларнинг фақат сен учун ёзилганларини ўқий олмогинг даркор.*

Оламнинг бизга билдирган ишораларига эътибор-лироқ бўлсак, муаммоларимиз ҳам камаяди.

«Фаровонликни жалб қиламиз» мувоқабаси

Хонада ёлғиз қолиб, ойнаи жаҳон ва телефонларни ўчириб, хаёлингизни бир нуқтага жамланг. Бу пайтда ҳеч ким сизни безовта қилмаслиги керак. Ўзингизни бўш қўйиб, чуқур нафас олиб-чиқаринг. Ўзингизни қандай қиёфада кўришини истасангиз, ана шу кўринишда тасаввур қилинг. Ўзига ишонган, бадавлат ва омадли инсон қиёфасида.

Қанча миқдордаги пулингиз бўлишини истар эдингиз, ўйлаб кўринг ва орзуингиздаги пуллар самодан ёмғирдек ёгилаётганини тасаввур қилинг. Болаларча завқланиб, қуйидаги аффирмацияларни дадиллик билан такрорланг:

- ✓ Фаровон яшаш – оламнинг табиий қонуни.
- ✓ Ҳаётимга моддий бойликлар кириб келмоқда ва мен буни шукроналик билан қабул қиламан.
- ✓ Мен пулларни завқ билан сарфлайман ва қабул қиламан. Мен бахтли ва фаровон яшаш учун туғилганман.

- ✓ Мен энг асл нарсаларга муносибман ва нима-ники истасам, барчасига эришишга қодирман.
- ✓ Мен пулларни жалб қиламан!
- ✓ Менинг даромадим кун сайин ортиб бормоқда.
- ✓ Менинг шууримда тўқчилик ақидалари му-жассам.

Бу аффирмацияларни айтиб бўлгач, хаёлан пулларни фазога «учириб» юборинг. Бу пуллар фазода кўпайиб, ҳаётингизга албатта кириб келади.

БАРАКАЛИ ВА МЎЎТАБАР ЗАМИН

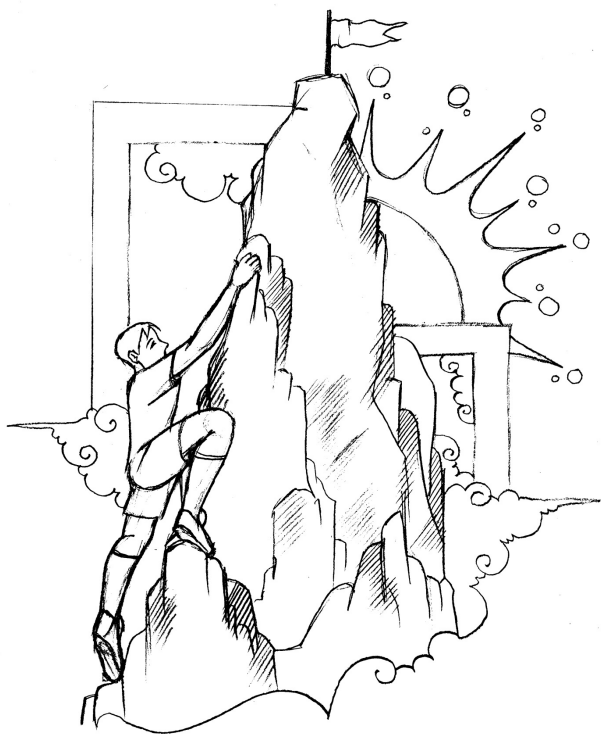
Бадавлат, бахтли ва муваффақиятли бўлиш – ихтиёрий танловимиз. Киши ўз тақдирини ўзи танлайди. Бадавлат бўлиш, ўз касбида мислсиз ютуқларга эришиш нафақат тинимсиз меҳнат орқасидан келади. Тўғри, нимагадир эришиш учун тер тўкиш керак. Бироқ бу муваффақият формуласининг бир қисми, холос. Кўпинча, саноатда кам вақт, ресурслар ва харажат сарфлаб, катта фойда топиш устида ишланиб, бу соҳада кўп ютуқлар ва даромадга эришилади. Тўқис яшашимиз учун ҳам кам куч сарфлаб, кўп нарсаларга эришишни ўргансак, фойдадан ҳоли бўлмас эди. Муҳими – интеллектуал қобилиятимиз ва ижодий имкониятларимиздан унумли фойдаланиш.

- ❖ **Инсонлар танқис деб ўйлаган нарсалар бу оламда хаддан ортиқ даражада серобки, биз буни тасаввур ҳам қила олмаймиз. Уларнинг ҳаётимизга кириб келиши – фикрларимиз натижаси.**

Мана, азизлар, саодатли ҳаётимизнинг муҳим бир қисми бўлган фаровон яшаш сирларини ҳам билиб олдингиз. Бу қоидаларини ўрганиш, кундалик ҳаётимизда уларга амал қилиш нафақат моддий аҳволимизнинг яхшиланишига ёрдам беради, балки маънавий баркамол бўлишимизни ҳам таъминлайди.

IV БОБ

МЕН
МУВАФФАҚИЯТЛИМАН!



*Кўп нарсага эришиш учун
биздан нафақат ишлаш, балки
орзу қилиш ҳам талаб қилинади.*

Анатоль Франс

*Аё сарв! Юксакларга интилмоқни бизга ҳам ўргат!
Аё гунча! Ўзликни намоён этмоқни ўргат!*

Жалолиддин Румий

*Азиз асримизда азиздир ҳар он,
Сену мендан қадрин сўрайди бир кун.
Яхшилик қилмоқни шиор айласанг,
Орзуларинг нурга ўрайди бир кун.*

Жаҳонда энг кучли ва самарали қонун борки, бу қонунни инкор этиб бўлмайди. Бу қандай қонун? Шубҳасиз, тортишиш қонуни. Бу қонуннинг мазмуни шундан иборатки, бир-бирига ўхшаган нарсалар тортишиш кучи воситасида яқинлашади. Демак, ички ҳолатимиз ташқи оламимизни яратади.

Муваффақиятли бўлиш нақадар ажойиб! Омадли инсоннинг ишлари юришади, ҳар доим ҳамма жойда кераклигини ҳис қилади, барча унинг фикрини ҳурмат қилади ва унга бўйсунади, ҳаётнинг ҳамма соҳасида чексиз имконият ва салоҳиятини намоён эта олади. Энг муҳими, унинг ташқи кўриниши аъло даражада, ҳаёт тарзи ҳавас қилса арзигулик, феъл-атворининг энг кучли жиҳати эса хотиржамлик ва собитқадамлик.

Сиз муваффақиятли инсонни бир чақирим наридан сезишингиз мумкин. Бундай тоифадаги кишилар ўзидан некбинлик «шуъла»сини таратаётгандек бўлади. Улар билан суҳбатлашиш, биргаликда ишлашнинг ўзи катта завқ, руҳий кўтаринкилик беради. Энг қизиғи, бу инсонларнинг кайфияти «юқумли» бўлиб, улар билан биргаликнинг илк дақиқалариданок

ана шу қувватнинг маълум бир қисмини ўзингизга олгандек бўласиз.

Ҳар биримиз муваффақиятга эриша оламиз. Бунинг учун ўз шууримизни муваффақиятга «созлашимиз» даркор. Агар биз омадсиз эканимизни таъкидлаб, ҳеч қандай ишга киришмасдан бир жойда тўхтаб тураверсак, улкан муваффақиятлар ҳақида ўйламасак ҳам бўлаверади.

Аксинча, ўзимизда муваффақиятли инсон шуури ва кўринишини шакллантириб, эришажак мақсадларимизни аниқлаб, тиришқоқлик билан ҳаракат қилсак, албатта музаффарлик чўққисини забт этамиз.

Бахтли, муваффақиятли ва суюкли бўлиш учун туғилган, ҳамиша юксакликка интилиб яшовчи азиз дўстлар! Олдимизда юлдузларга олиб боровчи Сомон йўли турибди. Биз билан бирга парвоз қилишга тайёрмисиз? Ҳар бирингизнинг ишларингиз юришишига кўмак берувчи омад юлдузингиз бор. Бироқ баъзан бу юлдуз хирароқ порлаб қолиши мумкин. Унга қувват берувчи манба – сизнинг интилишингиз ва шуурингиз.

Бир нарсани қайта-қайта такрорлашдан чарчамаймиз: сизнинг имкониятларингиз чек-чегарасиз! Коинотга боқиб кўринг-а: унинг ҳажмини ўлчашнинг имкони борми? Албатта йўқ. Заминимиз кенгликларини санаб адо этиш мумкинми? Шубҳасиз, бунинг иложи йўқ. Худди шунингдек, сизнинг имкониятларингизни ҳам ўзингиздан бошқа ҳеч ким чеклай олмайди. Ҳаётимизда ўз миямиз ва кучимизнинг кичик бир қисминигина сарфлаймиз. Ундан тўлиғича фойдаланишни ўргансак, қанчадан-қанча ғалабага эришишимиз мумкинлиги тўғрисида бир ўйлаб кўринг-а!

❖ **Ҳар бир одамнинг ўз муваффақият йўли, бетакрор бурчи бўлади. Ана шу бурчини аниқлаб, уни бажарса, беқиёс муваффақиятга эришади.**

МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШНИНГ УЧ ЎЗАГИ

Муваффақиятга эришишнинг уч ўзаги – рух, идрок ва жисм. Омадли ва етук инсон бўлишимиз учун ушбу уч омил жуда муҳим саналади. Тана соғлом бўлса-ю, инсоннинг идроки ўткир бўлмаса, ёки тана соғлом, онгимиз шаклланган, бироқ руҳиятимиз чўккан бўлса...

Бахтли яшаш учун, энг аввало, руҳиятимиз ва танамиз соғлом бўлмоғи зарур. Шундай экан, кишининг айнан онгини ва руҳиятини уйғунлаштириб, ўзига бўлган ишончни янада мустақкамловчи мувоқабалар ҳамда аффирмацияларни тажрибада қўллаб, бири-биридан қизиқарли машқларни амалда бажаришингиз мумкин.

ҲАР ҚАНДАЙ ОМАДСИЗЛИКНИНГ ОХИРИ – МУВАФФАҚИЯТ

Эҳтимол, бу фикр сизга бир оз ғайритабиийдек туюлаётгандир. Лекин бу ҳақиқат. Ҳа-ҳа, мен бунга бир неча бора амин бўлганман. Нафақат мен, дунёдаги кўпгина униб-ўсаётган, бадавлат ва муваффақиятли кишилар ҳам айнан шу фикрдалар. *Бугун мислсиз муваффақият ва фаровонликка эришган одамларнинг аксарияти бир неча марта муваффақиятсизликка дуч келиб, касодга учраб, ўзида янада катта куч тўплаб, аввалги молиявий аҳволдан бир неча қарра ортиқ бўлган маблағ тўплашга эришганлар.* Сизнинг ҳаётингизда ҳам бундай воқеалар юз бергандир, эҳтимол. Ҳаётимизда нимаики (омадсизлик, зўриқиш, йўқотиш) содир бўлса хатоларимизни такрорламаслик учун сабоқ олиш, хулоса чиқариш, янада уддабурон бўлиш ва бизни йўлимизда учрайдиган тўсиқлар олдида янада бардошли бўлишга чорлайди.

Баъзан омадсизликка дуч келсак яқин кишиларимизнинг ғамхўрлигига муҳтож бўлиб қоламиз ва гўёки ҳеч қандай меҳрибонимиз йўқдек туюлаверади.

Омадсизлик юз берганда дарров чекиниб, барчасини ташлаб қўйиш ва «бечора» қиёфасига кириш жуда осон. Лекин бу мутлақо нотўғри. Ғамгинлик, ўзини мутлақо чорасиз ҳис қилиш муаммони ечишдан кўра чигаллаштириш демакдир. Кучлилар эса ҳамиша ғалаба қозонади.

Бошидан ўтган касаллик ва фожиаларни ўз ривожини учун бир сабаб деб қабул қилган ва натижада кучқудрат намунаси бўлган ва бошқаларга умид уруғини сочган талайгина сиймолар бор.

Агар инсон ҳамиша ўзини яхши томондан намоён этиб, бошқаларга таянч бўла олса, омадсизлик ва дилхираликлар уни тарк этади.

Ваҳоланки, ҳаётимизда айни дамда бирор бир омадсизлик ёки нохушлик содир бўлган бўлса, билинги, унинг ортида ажойиб, ҳатто сиз ҳаёлингизга келтирмаган муваффақият турибди. Фақат уни пайқай олсангиз бўлгани. Қолаверса, дунёда юз бераётган барча ҳодисаларнинг ўзига хос сабаблари бор. Ўйлаб кўрайликчи, бундан олдин биз ҳеч кимнинг дилини оғритмаганмизми? Ҳеч кимнинг ҳаққига хиёнат қилмадикми? Агар «йўқ» бўлса жуда соз. Бизнинг иймонимиз бут, қалбимиз ҳаловатли. Бироқ агар «ҳа» деб жавоб берган бўлсак, билинги, биз катта хатога йўл қўйяпмиз. Эҳтимол, бу хатони билиб-билмай қилгандирмиз. Бу дунё қайтар дунё. Бундай пайтларда ўз тақдиримизни яхшилаш учун кўпроқ эзгу ишлар билаш шуғулланишимиз даркор.

Ҳаттоки кўнглимизда бошқаларга нисбатан заррача бўлсада ранжиш ва хафагарчиликлар бўлса – бу ҳам орзуларимизнинг амалга ошишига, ҳаётимизга омад, меҳр-муҳаббат, фаровонлик, бахт кириб келишига ғов бўлади. Ахир кечиримлилик энг олижаноб фазилят. Шунинг учун кечиримли инсонларнинг ҳамиша омади келади. Кўнглида кек сақламайдиган, дарёдил ва кечиримли инсонлар сафига қўшилишни истайсизми? Унда «Орзулар рўёбга чиқади!» бобида келтирилган «кечириш» мувоқабасини бажариш яхши

фойда беради. Асосийси, бу мувоқабат софдиллик, самимийлик билан бажарилиши керак.

Эски хафагарчиликлардан халос бўлмаган ҳолда саодатли келажакни тасаввур қилиш қийин.

- ✓ Мен ҳаммани кечирдим.
- ✓ Мен бахтлиман.
- ✓ Мен ўз келажакимни ҳозир яратмоқдаман.
- ✓ Мен олам билан уйғунликда яшамоқдаман.
- ✓ Менинг ҳаётим гўзал ва яшаш нақадар завқли.
- ✓ Ҳаммаси аъло даражада. Мен ўзимнинг меҳр-мухаббат билан лиммо-лим ҳаётимни яратмоқдаман.
- ✓ Мен ҳаётимда фақат оққўнгил инсонларни учратаман.

Кўпинча болалигида ўта шўх, қулоқсиз кичкинтойларлардан келажакда буюк йўлбошчилар етишиб чиққан. Шундай экан, болаликдаги ботирликни янада мукамаллаштириб, ҳар қандай янгиликка қизиқувчанликни мустаҳкамлаб, олам руҳини англаш санъатини синдирмасдан, аксинча, ўстириш мақсадга мувофиқдир. Негаки, ҳар бир инсоннинг қалбида парваришга, бекиёс меҳр-мухаббатга ва ёрдамга муҳтож яна бир болакай яшайди. Бу унинг ўзи, яъни унинг болаликдаги ушалмай қолган эзгу орзулари ва ўтмишдаги хотираларидир. Ҳа, азизлар, болаликдаги ишонувчанлик, беғаразлик, самимийлик вақт ўтиши билан негандир бизни тарк эта бошлайди. Бироқ бу фазилатлар абадий қадрланади. Агар эътибор берсангиз болакай оддийгина нарсалардан шунчалик завқланадики, беихтиёр ўзимиз ҳам уларга қўшилиб қувонгимиз келади. Аслида биргина истак бўлса бас, болалик оламидаги туйғуларни қайта кўнгилдан кечирмоқ, унга хос фазилатларни юрагимиз пучмоқларидан топмоқ ва ўз ҳамроҳимизга айлантормоқлик шарт ва зарур.

ОТА-ОНАЛАРНИНГ ФАРЗАНД ТАРБИЯСИГА ТАЪСИР КУЧИ

*Ота-она мисоли дарё бўлса, фарзандлар
улар изидан оқувчи ирмоқдир.*

«Менинг одамлар билан муносабатларим ота-онам билан бўлган муносабатларимга асосланганини илк бора англаганимда ҳайратдан қотиб қолганман», – деб ёзади таниқли врач ва психолог Л. Хей. Ва ўз ҳаётида бўлиб ўтган воқеани келтириб ўтади.

Кўп йиллар илгари мен Сонда Райнинг «Ўзаро муносабатларда меҳр-муҳаббатни ўрганиш, мавзуи-даги семинарида қатнашдим. Ўзаро муносабатларга ота-онамиз билан ишлашимизни билганимда аввалига кўрқиб кетдим. Бироқ машғулотлар охирида шахсий муносабатларимдаги барча муаммоларимнинг сабаби қийин кечган болалигимда эканини тушундим. Чунки болалигимда онам ва мен эшитган ҳақорат ва хўрланишлар, меҳрга ташналик катта бўлганимда, ўзаро муносабатларимда намоён бўлди.

Атрофимда фақат кўпол кимсаларнинг борлиги, улар ҳар доим мени ташлаб кетганлиги, ўзимни ёлғиз ва ортиқча ҳис қилишим, ишхонада ҳамиша раҳбарлардан кўрқиб ишлаганлигим – буларнинг барчаси менинг болаликдаги қонунларим билан яшай-верганимнинг таъсири бўлган. Бу семинар эса менинг ҳаётимда жуда муҳим аҳамият касб этди. Мен эски аразлардан халос бўлиб, кечиримли бўлишни ўргандим. Ўзим билан ўзимнинг муносабатим яхшиланди. Шу ондан бошлаб мен бадфеъл кимсалардан узоқлаша бошладим».

Балки сизнинг ота-онангиз ҳам болалигингизда сиз билан худди шундай кўпол муносабатда бўлгандир? Ёки онангиз отангизни беҳурмат қилганми? Ёки аксинча, отангиз онангизни ҳақорат қилганми? Болалик чоғингизда оилангизда меҳр-муҳаббат қай талқинда намоён бўлган?

Онгингиз тубида мустаҳкам муҳрланиб қолган кўрқувдан фориг бўлиш учун болалигингизга қайтиб, ота-онангиз билан бўлган муносабатларингизни аниқлаштириб оларсиз, эҳтимол. Ўзингизга «Атрофимдаги инсонлар билан ўзаро муносабатларимда нимадан воз кечишим керак? Болаликдаги қайси таассуротлар, ўзаро муносабатлар ҳамини изтироб олиб келишга мени шунчалик ишонтирган?» каби саволларни берарсиз...

Юқорида номи зикр этилган дунё тан олган психолог ва шифокор Луиза Хей болалигини шундай салбий хотиралар билан ёдга олади. Лекин бундан асло ғуссага ботмайди, аксинча, бу машъум кунларни юзида табассум билан хотирлайди. Болалигида ўзини ёлғиз ва кераксиз ҳис қилган Л. Хей бугунги кунда миллионлаб инсонларнинг дардига малҳам бўлмоқда. Аслида омадли, муваффақиятли, бошқаларга нафи тегаётган минглаб кишилар омад пиллапояларининг юқори чўққиларига осонликча етишмаган. Аксинча, тиришқоқлик ва изланишлари, кучли иродаси натижа-сида чинакам бахтли, омадли ва савоб ишлар қилувчи ҳақиқий инсонларга айланишган. Агар одамнинг болаликдаги хотиралари қувонарли даражада бўлмаса ҳаётидаги қийинчиликлар, бошқалар билан ўзаро муносабатдаги тушунмовчиликлар ва барча чигалликларни бир сабоқ деб билиб, салбий хотираларни унутишга ҳаракат қилиб, тинимсиз ўз устида ишлаши керак.

ОМАДЛИЛИК ОМАД ҲАҚИДАГИ ФИҚРЛАРДАН БОШЛАНАДИ

Инсон омадли ва бахтли янгича ҳаёт қуришга аҳд қилган экан, атрофдагилар ҳақида қандай сўзларни танлаб, айтиш кераклигига масъулиятлироқ бўлмоғи зарур. Зеро, ҳақиқий фаровонлик кишидан, энг аввало, масъулиятни талаб қилади. Яъни, барча салбийлик-

лардан халос бўлиб, шууримизда муваффақиятли, омадли ва фаровон ҳаёт кечираётган инсон қиёфасини яратайлик. Сўзнинг сеҳри жуда кудратли. Шундай экан, «Мен омад ва фаровонликни жалб қиламан» иборасини керак бўлса ҳар куни бир неча марта такрорлаш жуда фойдали.

Келинг, бир ажойиб муроқабани бажарайликда унинг қандай ғаройиб натижалар олиб келишига амин бўлайлик.

Сизни ҳеч ким безовта қилмайдиган ҳоли жойни танлаб, ўзингизга қулай ҳолатда жойлашиб олинг. Кўзлар юмилган, кўнгил хотиржам. Ёқимли муסיқани кўйинг.

Аввал чуқур-чуқур, сўнгра эса секин нафас олишга ўтамиз. Нафрат, адоват, қўрқув ҳисларидан биринкетин халос бўламиз, яъни нафас чиқараётганда ушбу салбий ҳис-туйғулар танангизни тарк этаётганини тасаввур қиласиз. Бўлиб ўтган салбий воқеалар, балки бизни эзгуликка чорловчи сабоқлардир. Енгил нафас олиб, ушбу сабоқлар учун миннатдорлик билдирамиз. Аслида ҳаёт бизга ато этилган беқиёс мўъжиза-ку! Яшаётганимизнинг ўзи улуг саодат. Қандай инсон бўлишни истардингиз? Бахтли, хушчақчақ, бадавлат, хотиржам, муваффақиятли... ва бошқа ўзингиз истаган қиёфа (образ)ларни тасаввур қилишингиз мумкин. Энди эса барча орзуларимиз рўёбга чиқишини юрак-юрагимиздан истаб гўёки уларга эришиб бўлганимизни хаёлан тасаввур қиламиз. Иқбол, омад, парвоз туйғуларидан завқланамиз. «Олдинда мени ғаройиб мўъжизалар кутмоқда», дея ичингизда бир неча марта такрорланг.

Ушбу муроқабани бир неча маротаба бажарсак ва унга амал қилсак муваффақият ва ғолиблик бизнинг доимий ҳамроҳимизга айланиши мукаррар. Бу машқни исталган пайтда 10–15 дақиқа бўш вақт топиб бажаришнинг ўзи кифоя. Ишонаманки, сиз буни уддалайсиз.

МУВАФФАҚИЯТЛИ БЎЛИШНИНГ ЕТТИ СИРИ

Табиийки, бирор бир катта ютукқа эришишни ўз олдига қўйган кишининг, амалга оширилиши керак бўлган муҳим ишнинг ўз дастури бўлади. Шунга мувофиқ муваффақиятли инсонлар ҳам бу даражага эришгунга қадар ўзининг муайян бир дастурини ишлаб чиққан ва уни қатъият ва ғайрат билан амалга оширган.

Ҳозир муваффақиятли бўлиш сирларини ўрганамиз.



1-СИРИ: ЎЗИНГИЗНИ ВА АТРОФИНГИЗДАГИЛАРНИ ТАНҚИД ҚИЛМАНГ

*Одамлар баъзан ўзлари ишонмайдиган
мақтовларни ҳам ёқтирадилар.*

Люк де Клапье Вовенарг

Ҳар биримиз меҳр-муҳаббат, ишонч ва ғамхўрликка эҳтиёж сезамиз.

Муваффақиятли инсоннинг биринчи ва энг муҳим сири – у ҳеч қачон ўзини ва атрофидаги инсонларни танқид қилмайди.

Айтган ҳар бир сўзимиз – ютуқларга эришиш ёки омадсиз бўлиш учун шароит яратиб беради. Атрофдагиларнинг бизга бўлган муносабати эса ўзимизни қай даражада яхши кўришимизнинг кўзгуси. Энг қийин, ҳатто асабий ҳолатлар ҳам ўзимиз ҳақда ёмон гапиришга мажбур қила олмайди. Бундай сўзларни нутқимиздан батамом ўчириб ташлаш керак. Агар ўзимиз ҳақимизда салбий гапларни айтган эканмиз, табиийки, атрофимиздаги одамлар ҳам бизга худди шундай муносабатда бўлади. Ўзимизни танқид қилиш – ўзимизни севмаслигимизни намоён қилувчи биринчи белги. Бу одатга, айниқса, қизлар мойилдир. Кўпинча ташқи кўринишидан қоникмаган киши ўзини танқид қилади. Қизлар эса ўз ташқи кўринишига шу қадар қизиқиб қолганки, ҳатто кичиккина камчилик уларга ўзини танқид қилишга арзийдиган катта нуқсон бўлиб кўриниши мумкин. Азиз қизлар, гўзал опалар, аслида сизнинг нуқсонингиз йўқ, ўзингизга хос хусусиятларингиз бор. Жуссангиз тўладан келган ёки хушбичимми, оқ-сарикдан келганмисиз ёки терингизнинг ранги қорамағизми, сочингиз ва кўзингизнинг ранги қандайлигидан қатъи назар, барчангиз ёқимтой, ўзингизга хос мафтункорсиз.

Бугундан бошлаб ўз шуурингизга шундай буйрук беринг: *«Бугундан бошлаб мен ўзимни танқид қилишни батамом йўқотиб, ўзимга меҳр кўзи билан боқаман. Севимли ва хушбичим инсонман. Қандай бўлсам, шундайлигимча ўзимни қадрлайман. Мен гўзал хислатлар соҳибиман».*

Ҳар замонда бўлса ҳам ўзингизни койисангиз, ўз нуқсонларингизни айтиб, ташқи кўринишингиздан норози бўлсангиз, Яратганга шак келтирган бўласиз.

Ўзимизни қандай бўлсак, шундайлигимизча танқид ва нафратсиз қабул қилиб, нуқсонларимизни эмас, фазилатларимизни кўриб, ҳар куни ўзимизга бўлган муҳаббатимизни ошириб борсак, атрофимиздагилар ҳам бизни ардоқлайдилар.

Ўзингиз ҳақдаги фикрингиз – энг яқин дўстингиз ёки ашадий душманингиз бўлиши мумкин

Инсон ўзи билан ўзи уйғунликда яшаши ва йўлидаги муаммоларни осон ҳал қилиши учун, энг аввало, ўзини ўзи тушунишни ўрганиши керак. Ўзини ўзи тушуниш эса ўзига юқори баҳо беришдан бошланади. Ўзимиз ҳақдаги яхши, соғлом фикрлар ҳаётимизда истаганларимизга эришишда муҳим аҳамиятга эга. Кўпчилик буни тушунади, бироқ қандай қилиб ўзимизга бўлган тўғри муносабатни шакллантиришни билмаслиги мумкин. Кишининг ўзига ўзи баҳо бериши ҳаёти мобайнида англаган тусунчалари асосида дунёга келади.

Киши ўз аҳамияти ҳақида болалигида илк бора ота-онаси ва атрофидагилардан эшитади ва ҳар бир фикр унинг шуурига мустаҳкамланиб боради. Агар болакай ота-онасининг меҳри ва қўллаб-қувватлашини хис қилса, ўзига яхши муносабатда бўлади.

Бунинг акси бўлган ҳолатда эса, кишида ўзига бўлган ишончсизлик, «ўзини яхши кўрмаслик» шаклланиб боради.

Ҳаётда яхши кунлар сингари бир оз мушкул кунлар (келинг, нутқимизда ёмон кунлар сўзини ишлат-

майлик) ҳам бўлади. Шундай пайтларда ўзимизни қай даражада яхши кўришимиз, мустақил фикрлай олишимиз, ҳаётга теран назар билан боқиб, атрофимиздаги инсонлар билан бўлган муносабатимиз бу ҳолатдан қандай чиқиб кетишимизни белгилаб беради.

Қуйида киши ўз-ўзига юқори баҳо бериш машқларини қандай бажариши мумкинлиги ҳақида намуна берилган.

Даставвал инсон ўзининг кучли ва заиф томонларини аниқлаб олиши керак.

Намуна:

Варақни икки қисмга бўлиб, чап томонга феъл-атворингизда мавжуд бўлган интеллектуал, руҳий ва жисмоний сифатларни, ўнг томонга эса нуқсонларингиз ва заиф томонларингизни ёзасиз.

Энди эса бу иккала рўйхатни бир-бири билан солиштирамиз.

Чап томондаги рўйхат ўнг томондагидан камроқдир, эҳтимол. Нега? Чунки сиз ўзингизга нисбатан ўта даражада қаттиққўлсиз. Ўзингизга паст баҳо бериш ижобий фазилатларингизни муносиб баҳолай олмасликка сизни ўргатиб қўйган.

Яна бир варақ олиб, унга сифатларингиз ва нуқсонларингизни қайтадан ёзиб чиқасиз. Эндиги сафар диққат билан ёзасиз.

Эслатма: Ўзингизга нисбатан салбий ва ҳақоратомуз сўзларни умуман ишлатманг.

Яна икки рўйхатни бир-бири билан солиштирамиз. «Ижобий хислатлар» жаadwalини тўлдираётганингизда балки айрим фазилатларингизни кириштишга иккилангандирсиз. Жаadwalни тўлдириб, яна натижаларни таҳлил қилиб кўринг. Агар ижобий хислатларингиздан салбий томонларингиз кўпроқ бўлса, ўзингизга нисбатан ҳаддан ортиқ танқидий муносабатдасиз. Салбий томонларингиз рўйхатини яхшилаб ўйлаб кўринг, ўзгартириши сизга боғлиқ бўлмаган

баъзиларини ўчириб ташланг (масалан, жисмоний нуқсонлар).

Сизга яхши муносабатда ва фикри сиз учун муҳим аҳамиятга эга бўлган яқин кишингиздан ижобий ва салбий томонларингизнинг рўйхатини тузишни илтимос қилинг.

Энди эса ҳамма рўйхатларни таққосланг. Сиз ва яқинингиз тузган яхши фазилатларингиз рўйхати бир-бирига мос келадими? Салбий томонларингиз ва камчиликларингиз рўйхатига алоҳида эътибор қаратишингиз керак. Шубҳасиз, салбий томонлар сони яқинингизнинг рўйхатига қараганда кўпроқ бўлиши мумкин. Яқинингиз сизни ранжитгиси келмаганлиги ёки сизни унчалик яхши билмаслиги ҳақида баҳоналар ахтаришга уринманг, илтимос. Яқинингиз кўрсатиб ўтмаган нуқсонларингизни таҳлил қилиб кўринг. Ҳақиқатан ҳам улар борми? Балки, бу сизнинг ўзингизга бўлган ортиқча танқидий муносабатингиз натижасидир.

Агар сиз ўз кучингизга ишонсангиз бу сизнинг ташқи кўринишингиздан ҳам билиниб туради ва табиийки, сиз атрофингизга худди ўзингиз каби ишончли, ўзини ва сизни ҳурмат қиладиган инсонларни жалб қиласиз. Ёки, аксинча, ўзини омадсиз, иродасиз киши деб ҳисоблаганлар ўзгалар кўз ўнгида ҳам шундай оми, ишончсиз одам қиёфасида намоён бўлади.

Қандай йўлни танлаш ўзимизнинг кўлимизда. Азизлар, келинг, қувноқроқ бўлайлик, қувноқроқ. Ахир барчамиз бахтли яшаш учун яралганмиз-ку, шундай эмасми?

Бошқалар кайфиятимизни бузишига асло йўл кўймайлик.

Танқиднинг иккинчи кўриниши – бу яқинларимиз ва атрофимиздаги одамларга ёки воқеаларга бўлган норозилигимиз аломати. Сизга айтсам, бировнинг нуқсонини топиб, кишилар кайфиятини тушириш ўрнига ўзимизда уларнинг яхши тарафини кўриш қобилиятини ривожлантиришимиз керак.

- ❖ **Биз кишилар билан улар қандай бўлса шундайлигича эмас, улар ҳақидаги тасаввуримизда яратган қиёфадан келиб чиқиб муомалада бўламиз.**

Ҳаётий мисол: сиз чиройли янги кўйлак сотиб олдингиз, у сизга жуда ёқди. Эртаси куни бу кўйлакни институтга ёки ишхонангизга кийиб бордингиз. Буни кўргач, бир дугонангиз либоснинг сизга жуда ярашганини ва очилиб кетганингизни айтди. Иккинчи дугонангиз эса либос сизга унчалик ярашмагани айтиб, кайфиятингизни туширди. Қайсинисининг гапи сизга ёқади. Шубҳасиз, сизга илиқ гап айтган дугонангизники ёқади. Худди шунингдек, биз ҳам инсонларга яхши гапларни айтсак, улар ҳам бизни яхши хотиралар ва фикрлар билан эслайдилар. Инсонларнинг бор фазилатларини айтиб мақташ – бу хушомадгўйлик эмас, улар қандай бўлса, шундайлигича қабул қилишимизнинг белгисидир. Эзгу фазилатлар эса ҳар бир инсонда топилади.

2-СИРИ: ЎЗИНГИЗ СЕВГАН ИШНИ РОҲАТЛАНИБ БАЖАРИНГ

Ўзингиз севган ишни бажариш – муваффақият ва давлатга эришишнинг энг катта сири.

Бу дунёда ҳар бир инсоннинг ўз вазифаси – яъни Ватани ва халқи олдидаги бурчи бор. Ушбу бурчни англамоқлик нақадар муҳим, назаримда. Чунки киши ҳаётининг учдан бир қисмини **ишга** сарф қилади. Тўғри танланган касб, кўнгилдаги иш эса бахтли ва фаровон ҳаёт тарзининг асосий омилидир.

«Менинг севимли ишим» машқи

Ҳар бир киши ўзига қуйидаги саволларни бериб кўриши керак.

- 1. Орзуим қандай?*
- 2. Ҳаётдаги олий мақсадим нима?*

3. Қандай ишни бажарсам роҳатланаман?
4. Қайси ишни яхши уддалайман?
5. Ўзимни қандай қиёфада тасаввур қиламан?
6. Қандай соҳада фаолият юритсам инсониятга фойдам тегади?

Тасаввур қилинг: Сизнинг кўп миқдордаги пулингиз ва жуда кўп вақтингиз бор. Қандай иш билан шуғулланган бўлар эдингиз?

Ҳаётда асл мақсади – севимли иши билан шуғулланишни истаган киши ўзига шу саволларни бериб кўриши ва жавобларни қалбидан излаши керак. Эртами-кечми бу саволга жавобни албатта топасиз. Жавобни олгач эса шу мақсад сари дадил ҳаракат қилинг. Вужудингизда яшириниб ётган беқиёс кучни намоён этинг. Сиз буни албатта уддалайсиз. Худди Билл Гейтс каби...

Билл Гейтс исмини эшитган бўлсангиз керак? Жаҳоннинг энг бадавлат кишиларидан бири бўлган бу инсон «ўз хазинасини» қалби буюрган ишни бажарган ҳолда топган. Бўлажак миллиардер кичик ёшиданоқ компьютерларга қизиққан. Мукка тушиб олиб компьютерларни қисмларга бўлиб, уларни текширар эди.

Вақтини ўйинлар ўйнашга эмас, янги дастурлар ўйлаб топашга сарфлар, уларни амалда синаб кўрар эди. Улғайгач ҳам бу қизиқишини ташламади. Аксинча, мустаҳкам шакллантириб борди. У ўз ишини роҳатланиб, гайрат билан бажаргани туфайли олди-га нимаики мақсад қўйган бўлса барчасига эришди.

Бундай муваффақиятли ва бадавлат инсонлар бугун кўпчиликни ташкил этади. Муҳими, улар қайси соҳага қизиқиши жўшқин эканини ўз вақтида аниқлаб, аниқ мақсад сари интилганлар. Қувонарлиси, муваффақиятлилар сони кун сайин ортиб бормоқда. Модомики, сиз каби одамлар бунга эришган экан, сиз ҳам буни уддалайсиз.

3-СИРИ: ЎЗИНГИЗГА ВА МУВАФФАҚИЯТ ҚОЗОНИШИНГИЗГА ИШОНИНГ

Ишонч – барча ақлий қобилиятлар учун қўзгатувчидир.

Наполеон Хилл

«Муваффақият ва фаровонлик – коинотнинг табиий қонуни», деб ёзган эди Жон Кехо. Чиндан ҳам ўз олдимизга қўйган мақсадимиз ақлга сизмас даражада катта бўлса ҳам ва гўё амалга ошириб бўлмайдигандек кўринса ҳам, барча орзулар ишончимиз даражасига кўра албатта ҳақиқатга айланади.

- ✓ Муваффақиятли бўлиш – оламнинг табиий қонуни ва сиз омадли бўлишга муносибсиз.
- ✓ Бахтли ва севикли бўлиш оламнинг табиий қонуни ва сиз севикли бўлишга муносибсиз.
- ✓ Ўзингизга тўқ бўлиб яшаш – оламнинг табиий қонуни ва сиз бадавлат бўлиш, фаровон ҳаёт кечиришга муносибсиз.
- ✓ Севимли касбда улкан муваффақият қозониш – оламнинг табиий қонуни ва сиз энг юқори мавқеларга эришишга муносибсиз.
- ✓ Дўстлар орттириш, яқин инсонларингиз билан илиқ муносабатда бўлиш – оламнинг табиий қонуни ва сиз барчанинг яқин дўсти бўлишга муносибсиз.
- ✓ Соғлом бўлиш – оламнинг табиий қонуни ва соғлигингиз, ҳатто кексаликда ҳам аъло даражада бўлиши учун ҳозирдан соғлигингизга эътибор беришингиз жоиз.
- ✓ Сиз туганмас куч-қудрат манбаисиз ва албатта орзуларингизга эришасиз.
- ✓ Сиз ноёб қобилият соҳибисиз ва исталган пайт-

да серқирра истеъдодингизни намоён эта ола-
сиз.

- ✓ Сиз ўзига ҳамда ўз муваффақиятига ишонган дадил инсонсиз ва инсонлар сизни ажойиб хислатларингиз учун қадрлайдилар.
- ✓ Сиз ўз тажрибангиз ва билимингизга таяниб ҳозирнинг ўзидаёқ катта ишга қўл уришингиз ва инсонларга ёрдам берган ҳолда катта бойликка эришишингиз мумкин.

Юқорида айтган барча гапларим – ҳақиқат. Чиндан ҳар бир инсонда ўзи билмаган кучли томонлари, ижобий фазилатлари талайгина.

❖ Маънавий кўмак, қўллаб-қувватлаш инсоннинг ўзига ва атрофдагиларга бўлган ишончини орттиради.

Бугун хонадонларимизни ёритиб турган мўъжаз чироқлар ихтирочиси Томас Эдисон миллионлаб инсонларни ҳайратда қолдирган, ўз даврининг мўъжизасига айланган чироқни яратгунига қадар минг марталаб муваффақиятсизликка учраган. У: «Мен барибир буни уддалай олмайман. Енгилдим», дея барчасига қўл силкиши ва ортга чекиниши мумкин эди. Бироқ у бундай қилмади. У тажриба ўтказишда давом этар ва муваффақият қозониши муқаррарлигига ишонар эди. Қизиги, Эдисоннинг ютуғи ўзига бўлган ишончга боғлиқ бўлмаган. У бир неча марта муваффақиятсизликка учраган. Бироқ унда ўз муваффақиятига бўлган ишонч мустаҳкам бўлган.

❖ Муваффақиятга эришишни истасак – ўзимизга ва ўз муқаррар муваффақиятимизга ишонишимиз керак.

«Муқаррар муваффақият» машқи

Қозғоз ва қалам олиб, энг камида ўзингизнинг бешта фазилатингизни ёзинг.

Энди саволларимизга жавоб берсангиз.

1-савол. Муваффақият даражанингизни қандай баҳолайсиз?

Ҳаётингизда бир марта бўлса ҳам катта муваффақиятга эришган пайтингиз бўлганлиги аниқ. Бу аъло даражада топширилган кириш имтиҳонлари бўладими, кўрик-танловдаги галабангиз ва мустақил равишда ўйлаган ишингизни кўнгилдагидек бажарганингизми... Шу ҳолатни эслаб кўринг ва қайси хислатингиз сизни галаба томон етаклаганини ўйлаб кўринг. Собитқадамлик, аниқ мақсадингиз ёки серҳаракатлигингизми? Худди шундай: «Мен собитқадам, қудратли шахсман», – деб ёзинг.

2-савол. Ўз истеъдодингизни қандай баҳолайсиз?

Истеъдодсиз одамнинг ўзи бўлмайди. Барчамиз ўзимизга хос қобилият ва истеъдод соҳибимиз. Фақат буни кўришни ўрганишимиз керак.

Қайси юмушни аъло даражада, роҳатланиб бажарасиз? Ана шу жавоб сизнинг истеъдодингиз бўлади. Истеъдод – бу фақат шеърят, рассомлик ёки санъат эмас. Масалан, сиз таомларни мазали қилиб пиширсангиз, тўқини ёки тикувчиликни билсангиз – бу ҳам сизнинг истеъдодингиз.

«Мен таомлар ва пишириқларни мазали пишираман. Мен фарзандларимга меҳрибон онаман» (замхўр отаман) ва яна бир қанча қобилиятларингизни ёзишингиз мумкин.

3-савол. Ташқи кўринишингизни қандай баҳолайсиз?

Ҳар бирингизни табиат ўзингизга ярашимли бўлган қомат билан яратган. Ҳар қандай ёшда, ҳар дамда азалий ҳуснингиз ва кучингизни тиклай оласиз. Бу-

нинг учун сизда барча имкониятлар мавжуд. Бунинг учун, энг аввало, ўзингизга нисбатан танқидий муносабатингиз ўрнига ташиқи кўринишингизнинг гўзал томонларини ёзиб чиқсангиз айти мурдао бўлар эди.

Жаҳонда ҳар қандай гўзаллик турининг қадрловчилари бўлади. Сизнинг латофатингизни ҳам инсонлар албатта қадрлайдилар. Ҳозир эса ўзингиздаги энг гўзал томонларингизни ёзинг. Масалан: «Менинг терим силлиқ ва нафис», «Кўзларим хумор кўз, сочларим узун ва қалин ва ҳоказо...»

Ташиқи кўринишингизга эътиборли бўлиши ва вужудингизга гамхўрлик қилиши ўзингизга бўлган меҳрингизнинг исботидир.

Сўнги савол. Мулоқотга қай даражада киришимлисиз? Бу савол аввалгиларининг тўлдирувчиси, десам ҳам бўлади. Чунки ўз латофатига ишонган, ўзини севган ва истеъдодли инсон, табиийки, мулоқотга ҳам тез мослашади. Ўзингизга четдан назар солишга ҳаракат қилиб кўринг. Ва барча хислатларингизни ёзиб чиқинг.

Яхши томонларингиз акс этган ажойиб рўйхат пайдо бўлди деб умид қиламан. Бу рўйхатни сиз хонангиздаги кўзгу ёнига жойлаштириб, ҳар куни тонгда баланд овоз билан баралла такрорлашингиз мумкин. Бу машқни мунтазам такрорлайвергач, кишининг ўзига бўлган ишончи янада ортади.

4-СИРИ: ЎЗИНГИЗДА ЛИДЕРЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИНГ

Лидер – бу кишиларни ўз ғоялари сари эргаштира оладиган, Ўзига бўйсундира оладиган ва буюк ишларни уддабуронлик билан ҳал қила оладиган шахсдир.

Келинг, бир ўйлаб кўрайлик-чи, ҳаётимиздаги учратадиган барча лидерлар ҳам раҳнамолик қобилиятига туғилганиданоқ эришармикан? Албатта йўқ. Ҳар бир киши лидерлик қобилиятини амалиёт орқали

Ўзида шакллантириб боради. Қолаверса, инсон ўз устида тинимсиз ишласа, изланса, ўрганганларини уйғунлаштириб борса бошқаларнинг ўзи унга эргаша бошлайди.

Ваҳоланки, ўзимизга, орзуларимизга, атрофимиздагиларга бўлган ишончни мустаҳкамлаб, тўғрисиўз, ҳаққоний ва қатъиятли бўлсак, биз ҳам бошқаларни ўзига эргаштира оладиган лидерга айланамиз.

Ҳақиқатан ҳам, одамлар уларни бошқаришларини эмас, балки уларни ўзига эргаштира олишларини истайдилар. Чунки лидернинг вазифаси кишиларни ўз юмушини ўзи истаган ҳолда янада яхшироқ қилиб бажаришга илҳомлантириш. Бироқ минг афсуски кўпчилик лидер эмас, бошқарувчи бўлишни орзу қилади. Ҳаётда эса инсонлар кўп ҳолларда бошқарувчига эмас, лидерга эргашадилар.

Лидерлик – издошлар орттирмоқлик қобилиятидир. Ҳар бир лидернинг ўзига хос фазилати бўлади ва умуман улар қанчалик турлича бўлмасин улардан ҳар бирининг ўз издошлари бўлади. Аслида ҳар бир инсон бошқаларга таъсир ўтказди ва ўзи ҳам бошқаларнинг таъсирига берилади. Демак, ҳар биримиз ҳам лидермиз, ҳам издошмиз. Бизнинг вазифамиз эса ўзимизда мавжуд бўлган йўлбошчилик қобилиятларини юзага чиқаришдир. Атрофга теран назар соламиз. Муҳим бир муаммони муҳокама қилаётган бир неча даврани кузатамиз. Кимнинг фикри энг муҳим ҳисобланади? Муаммони ҳал қилиш жараёнида кишилар кимга кўпроқ қулоқ солишади? Ким билан тез келишиб олишади? Кимнинг сўзи яқунловчи сўз саналади? Айнан мана шу инсон ҳақиқий лидердир.

Ҳақиқий лидер ҳамиша ўз издошларининг униб ўсиши учун мадад беради ва уларнинг орзуси амалга ошишида барча имкониятларини ишга солади.

Қани дўстларим, сиз ҳам лидер бўла оласизми? Албатта «ха!» Ундай бўлса барча имкониятларни ишга солиб, аломатларга қулоқ тутган ҳолда ўз устингизгизда ишлашни бошланг. Ҳа-ҳа, шу бугуноқ, ҳозирок

қоғоз ва ручка олиб, барча фазилатларингизни ёзиб, раҳнамоликка хос сифатларингизни тагига чизинг. Қолаверса, ҳар куни эрталаб уйқудан уйғонганда ва уйқуга ётаётганда қуйидаги аффирмацияларни бир неча маротаба такрорланг.

- ✓ Менда раҳнамолик қобилияти кучли.
- ✓ Мен туғма лидерман.
- ✓ Мен бошқаларни ўзимга осонгина бўйсундира оламан.
- ✓ Ҳар доим менинг сўзларим энг муҳим фикр ҳисобланади.
- ✓ Менинг издошларим шунчалик кўпки, улар учун менинг фикрим ниҳоятда қадрли.
- ✓ Мен атрофдагиларга ўз таъсиримни ўтказа оламан.

5-СИРИ: ТАСАВВУР ВА ҒАЙРАТ

Тасаввур – ҳаётнинг исталган жабҳасида муваффақият қозонишимизда, ички имкониятларимиздан оқилона фойдаланишимиздаги самарали восита.

Кўпгина буюк инсонлар ютуққа эришганини аввал хаёлига муҳрлаб, тез-тез ўзлари хоҳлаган нарсанинг эгаси эканини тасаввур қилганлар ва ғалаба уларники эканига астойдил ишонганлар. Тасаввур қилиш жараёни дунёнинг энг бадавлат тадбиркорлари, машҳур санъаткорлар ва етук спорт усталарининг сеvimли машғулоти саналади.

Мултимиллионер, кўчмас мулк бозоридаги омадли магнат, киноюлдуз Арнольд Шварцнеггер: «Буларнинг ҳаммаси менинг миямда», – деб айтар эди. Унинг ўз муваффақиятига бўлган мустаҳкам ишончидан бўлак ҳеч вақоси бўлмаган пайтларини у яхши эслайди.

«Кичиклигимдаёқ мен ўзимни орзу қилган қиёфамда тасаввур қилар эдим. Хаёлларимда албатта

ўзим истагандек омадли бўлишимга заррача шубҳа қилмасдим». Кўрик-танловларда иштирок этганим-да қайта-қайта ўзимни ягона ғолиб деб тасаввур қилар эдим. Нимагаки қўл урмайин, албатта зафар қозонишимга ишончим комил эди».

Бу омадли инсон чиндан ўз фикрлари ва хаёлот оламининг қудратли кучидан оқилона фойдалана олган. У эришган ютуқлар бунга мисол бўлиб турибди.

Айтингчи, кадрли дўстлар, хаётингизнинг қайси соҳасида янада кўпроғига эришиш керак деб ҳисоблайсиз? Масалан, ўзингизга бўлган ишончингизни мустаҳкамлашни истасангиз, ўзингизни муваффақиятли, яхши кийинган, дадил қадам ташлаб юрадиган, омадли инсонлар билан суҳбатлашаётган, юзидан табассум аримайдиган кучли инсон қиёфасида тасаввур қилинг. Буни атрофингиздагилар ҳам сезиб, сизга илиқ сўзларни айтаётганини ҳис қилинг.

Янги иш излаётган бўлсангиз, барча шартларингиз кўнглингиздаги ташкилот раҳбариятига маъқул бўлганини, сизни хуш кўрувчи аҳил жамоа орасида ғайрат қилиб ишлаётганингизни тасаввур қилинг.

Агар сиз бирга ўқиётган ёки ишлаётган кишилар сизга нисбатан муносабатини ўзгартиришини истасангиз, хаёлан уларга ўз меҳрингизни изҳор этинг ва улар сизни қўллаб-қувватлаётгани, сизнинг фикрларингизни ҳисобга олганлигини тасаввур қилинг.

Бирор бир кўрик-танловда, мусобақада иштирок этаётган бўлсангиз, ғолиблик дипломи ёки кубогини кўлингизга олаётганингизни тасаввур қилинг.

Олий ўқув юртига имтиҳон топширишингиз керак бўлса, унга пухта тайёрланиш билан биргаликда кириш имтиҳонларидан юқори балл олганингиз, орзуингиздаги институтда ўқиётганингизни тасаввур қилинг.

Машҳур санъаткор бўлишни истайсизми, ўз истеъдодингизни сахнада дадил кўрсатганингиз ва томошабинлар сизни олқишлаб кутиб олаётганини тасаввур қилинг.

Шуни айтишим керакки, тасаввур жараёнини бир-икки марта кўллашнинг ўзи камлик қилади. Кутилган натижага эришиш учун уни қайта-қайта бажариш лозим. Яна бир муҳим шарт, барчаси ҳозирнинг ўзида кўз ўнгингизда содир бўлаётганини ўйлаш жоиз.

Ғайрат – инсонга катта куч берувчи, унинг амалларини бошқарувчи «мурват» демакдир. Фақат тасаввур билан, ғайрат қилмасдан ўйлаган ишларимизни бажара олмаймиз. Ҳар бир ишга енг шимариб киришгандан сўнг кутилган натижага эришиш мумкин. Фақат шижоатимизни тўғри йўлга солишимиз даркор. Яъни, бекиёс кучимизни аввал муҳим, катта кучни талаб қиладиган ишларга сарфлаб, кейин иккинчи даражали юмушларни бажаришга киришсак, ҳам қувватимиз тежаллади, ҳам кўп ишларга улгураимиз.

6-СИРИ: САМАРАЛИ МУЛОҚОТ САНЪАТИ

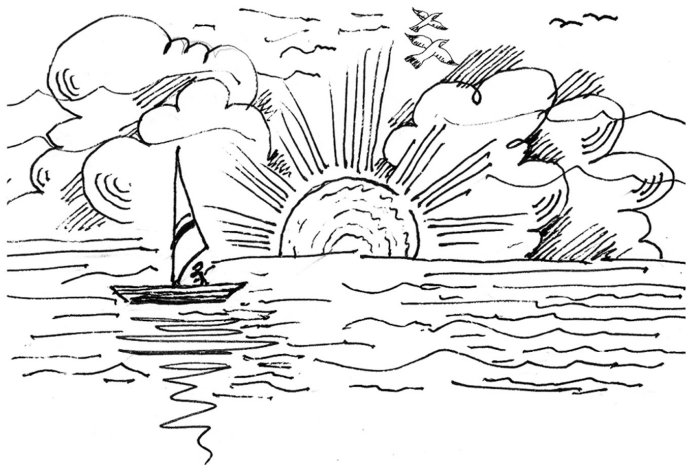
Омадли бўлишни хоҳлаган ҳар бир инсон самарали мулоқот санъатини билиши мақсадга мувофиқ бўлади. Катта шартномаларни аъло даражада амалга ошириш, зарур миқдордаги маблағни ишлаб топиш, муваффақиятли инсонлар билан дўстлашиш, иш фаолиятида муваффақият қозониш учун чиқишимли бўлиш муҳим аҳамият касб этади. Омадли кишилар ўз феъл-атворига яқин бўлганлар билан алоқада бўлишни ёқтирадилар.

Ҳозир самарали мулоқот санъатининг бир неча омилларини санаб ўтаман:

1. Ўзингизга ва фикрларингизнинг тўғрилигига бўлган ишонч.
2. Аъло даражада биринчи таассурот қолдириш қобилияти.
3. Қизиқарли ва дилкаш суҳбатдош бўлиш.

4. Сизга қандай бўлишларини истасангиз, ўзгалар билан ҳам худди шундай муносабатда бўлиш.
5. Самимий табассум қилиш.
6. Нигоҳнинг ўткирлиги ва жодулилиги.
7. Киши овози, гапириш оҳанги ва ҳаракатларининг чиройлилиги.
8. Инсонлардаги гўзал хислатларни топиб, буни уларга айтиш.
9. Суҳбатдошнинг исмини ёқимли ва бетакрор талаффуз қилиш.
10. Инсонларни эшита олиш қобилияти.

Қизиқарли суҳбатдош бўлиб, самарали мулоқот санъатини эгаллашни истаган ҳар бир одам юқоридаги қоидаларга амал қилса, нафақат инсонлар қалбига тез ва осон йўл топа олади, балки ўз ишларининг нақадар бароридан келаётганига амин бўлади.



7-СИРИ: МУСТАҲКАМ СОҒЛИК – УЛКАН МУВАФФАҚИЯТ ГАРОВИ

*Рух – жисмга боғлиқ бўлмаган
равшида мустақил фикрлайди.*

Ибн Сино

Идрок – энг сара табиб.

Гиппократ

Биз шундай ажойиб замон ва мамлакатда яша-
япмизки, бугун бизнинг соғлигимиз ҳақида нафақат
ўзимиз, балки давлатимиз ҳам қайғурмоқда. Ҳар йили
босқичма-босқич тарзда ўтказилаётган бепул тиббий
кўриқлар, махсус касалхоналарга давлат ҳисобидан
етказиб бериладиган дори-дармонлар, ширинсўз ва
малакали шифокорлар. Буларнинг барчаси аҳоли
соғлигига бўлган ғамхўрлик белгиси.

Давлатимиз бизга шу даражада эътиборли экан,
биз ҳам ўз соғлигимизга эътиборли бўлишимиз
шарт. Шу ўринда айтиб ўтиш керакки, барча касал-
ликлар руҳиятимиз ҳолати ва фикрларимиз мажмуа-
сидан иборат. Кўпинча «аҳволим ёмон», «чарчадим»,
«қарияпман шекилли», «ҳамма касаллик келиб мен-
га ёпишади», «касалим жиддий, тузалмайман шекил-
ли» каби гапларни айтган кишиларда касаллик туза-
лиш ўрнига уларнинг аҳволи кун сайин ёмонлашиб
бораверади. «Мен соғломман, менинг аҳволим аъло
даражада, ўзимни яхши ҳис қиляпман», деган инсон-
ларнинг бирор-бир хасталикка йўлиқиши амри маҳол.
Бу ҳақиқат. Кичкиналигимда бувим: «Ҳар бир га-
пингни ўйлаб гапир, чунки фаришталар ҳар лаҳзада
ёнингда бўлиб, дуога қўлини очиб турган бўлишлари
мумкин», – деб ўргатган эдилар. Чиндан ҳам шундай.
Ўзимизни «Бардам, соғломмиз» десак, касалликлар
бизга яқинлашишга кўрқади.

❖ **Касалликлар иродаси ожиз кишилар ву-
жудида яшашни афзал биладилар.**

Рухияти тетик инсонлар, ҳатто саратон касаллигини ҳам енгиб ўтадилар. Муваффақият ва давлатга эришиш учун ўз соғлигини ўйламаслик мутлақо нотўғри.

Соғлом бўлсакки эришган муваффақиятимиз ва фаровон яшаш тарзимиз бизга татийди, шундай эмасми? Шунинг учун ҳар доим «Соғлом бўлиш дастури»ни унутмаслик керак.

Демак, ҳозир «Соғлом бўлиш дастури»:

1. Ўз вазнининг меъёрида бўлишини назорат қилиш.
2. Табиий маҳсулотлар, озиқ-овқатларни истеъмол қилиш.
3. Ухлашдан аввал очик ҳавода сайр қилиш.
4. Биринчи имконият туғилиши биланоқ табиат қўйнига ошиқиш.
5. Тўғри ва ўз вақтида овқатланиш.
6. Иш вақтида ҳар соатда компьютердан узоқлашиб, кўз машқларини бажариш.
7. Некбин (оптимист) инсонлар билан кўпроқ мулоқотда бўлиш.
8. Ҳар куни 30–40 дақиқа жисмоний машқлар, аэробика, фитнес, йога билан шуғулланиш, спорт мажмуасига мунтазам равишда қатнаш.
9. Ўзининг сеvimли машғулотига эга бўлиш, бўш вақтини тўғри тақсимлаш.
10. Ширинликлар, хамирли маҳсулотлар ва спиртли ичимликларни камроқ истеъмол қилиш.

Мана, соғлом бўлиш дастури билан танишиб олдингиз. Бу дастур таркибидаги барча амалларни бажариш биздан катта машаққат талаб қилмайди. Муҳими – хафсала қилсак бўлди. Агар ушбу дастурни кундалик режамизга киритиб, амалда қўлласак, бу одатий ҳолга айланиб қолади.

Касалликлар кўп ҳолларда инсонда анча вақтдан бери сақланиб келган араз, айбдорлик ҳисси ва бажараётган ишидан қоникмаслик, яъни руҳий лаззат

олмаслик ва ўзини етарлича бахтли ҳис қилмаслик натижасида пайдо бўлади. Яъни, қайсидир маънода организмимиз бизга: «Менга қара, эътибор бер, ғамхўрлик қил, сенинг меҳрингга муҳтожман», деяётгандек бўлади. Биз бундай пайтда дорилар сотиб олишга шошилмасдан, аввал руҳиятимиз, ички олашимиз билан ишласак фойдадан ҳоли бўлмайди.

Киши энг қиммат нархдаги, сифатли дориларни сотиб олса-ю, бироқ руҳиятининг бир бурчагида эски аразлар, салбий туйғулар бўлса, унинг тузалиши қийин кечади. Касаллик борми, демак, уни албатта даволаш мумкин. Энг кучли табиб ким? Энг кучли табиб – ўзимиз. Энг кучли дори – онгимиз. Касалликни даволашни истасак, аввал онгимизни даволашимиз даркор.

Мабодо, айна дамда хасталикка йўлиққан бўлсангиз, қандай туйғу танангизда бу касаллик пайдо бўлишига туртки бўлганини мушоҳада қилиб кўринг. Анча йиллар илгари кимдандир аразламаганмисиз? Ўзингизда энг оғир юк – айбдорлик ҳиссини олиб юрганингиз йўқми? Агар шундай бўлса биринчи бобдаги мууроқабаларни бажаришни тавсия этган бўлардим.

Келинг, ҳозир ажойиб бир мууроқабани бажарамиз.

Сизни ҳеч ким безовта қилмайдиган қулай фурсат топиб, уйингизнинг энг шинам хонасига ўтинг. Агар бу мууроқоба табиат қучоғида бажарилса, янада самарали бўлади.

Ёқимли-ю, унчалик гамгин бўлмаган сокин мусиқани танланг. Ўзингизга қулай бўлган ҳолатда жойлашиб, мушакларингизни бўш қўйинг.

Чуқур нафас олиб, сўнг чиқаринг. Тасаввур қилинг: сиз узун ва равон йўл бўйлаб юриб кетмоқдасиз. Чап ёнингизда баланд тоғлар, ўнг ёнингизда эса зилол чашма шилдираб оқмоқда. Хаёлан қуёш нурлари тушган, атрофи гуллар билан ўралган чашма ёнига ўтиринг. Бу чашма оламдаги энг шифобахш ва мўъжизакор. Унинг ширин сувидан ичган ҳар бир

одам ўзини бир неча йилга ёшаргандек ҳис қилади, ўзи учун зарур бўлган ҳаётий қувват олади. Айни дамда вужудингизда аллақандай хасталик бўлса, ундан фориғ бўласиз.

Етти марта чуқур нафас олиб, сўнг чиқаринг. Энди ўрнингиздан туриб, қуёшнинг илиқ тафтига қулочингизни кенг ёзиб, шифобахи нурлари вужудингизнинг ҳар бир ҳужайрасини ўзининг қуввати билан тўлдираётганини тасаввур қилинг. Сахий офтоб танангизни куч ва соғлик билан таъминламоқда. Ахир унда қанча қудрат мужассам! Шундан сўнг чашма ёнига келиб, унинг мўъжизали сувидан татиб кўринг. Чунки бу чашма танангизнинг оғриган аъзосини дарддан фориғ қилишга ёрдам беради. Бироқ биринчи ва энг сара табиб – ўзингиз ва идрокингиз. Қачонки идрок соғайишини истамас экан, жаҳоннинг энг тажрибали табиби ҳам киши дардини тузата олмайди. Шунинг учун чашма сувини ичиб, қуёшнинг шифобахи нурларини ўзингизга сингдирган ҳолда ижобий ибораларни такрорлаймиз.

- ✓ Мен танамни яхши кўраман ва унга ғамхўрлик қиламан.
- ✓ Менинг тана аъзоларим мутлақо соғлом.
- ✓ Мен енгил ҳаракатланаман.
- ✓ Руҳиятим тетик ва таним соғ бўлгани учун Яратгандан миннатдорман.
- ✓ Мен танамни асраб авайлайман, парвариш қиламан.
- ✓ Мустаҳкам соғлигим учун минг шукур.
- ✓ Мен соғломман!

Азизлар, мана сиз билан биргаликда муваффақиятга эришиш ва ғалаба қозониш, атрофимиздаги инсонлар билан дўстона муносабатда бўлиш тўғрисида

сухбатлашиб олдик. Севимли иш билан шуғулланиш ва ўз соғлигимизга эътиборли бўлиш ҳаётда нечоғлик муҳим аҳамиятга эга эканига яна бир карра амин бўлдик.

Энг муҳими, юқорида келтирилган машқлардан исталганини кўтаринки руҳ билан бажарган пайтингизда улар чиндан ўз самарасини бераётганига гувоҳ бўласиз.

У БОБ

МЕН СУЮКЛИМАН!



МУҲАББАТ НИМА?

*Муҳаққақ муҳаббат муайян бир шахсга
бўлган ишқ эмас, жамики борлиққа меҳр
бермоққа шайликнинг руҳий ҳолатидир.*

Л.Н. Толстой

*Туйғулар оламида биргина қонун – ўзинг
учун севимли одамга бахт ато этмоқ
қонуни ҳукмрондир.*

Стендаль

*Ҳар бир кун умрингда бўлсин бир зийнат,
Ўзни бериб қўйма ғамга, аламга.
Юракда нур сочсин меҳру-муҳаббат,
Инсон шунинг учун келган оламга.*

Муҳаббат! Инсон қалбини ларзага келтирувчи илоҳий туйғу. Бу дунёда муҳаббатсиз яшаш ниҳоятда қийин. Ҳа! Муҳаббатнинг қудрати ва қадрини ифода-далаш учун энг гўзал ашъорлар ҳам камлик қилади. Инсоният азал-азалдан муҳаббатга интилиб, уни ардоқлаб келган. У шунчалар нафис ва гўзал туйғуки, қалбларга кутилмаганда кириб кела олади. Муҳаббат Яратгандан инсонга инъом этилган буюк бир неъматдир. Уни сўз билан таърифлаш эмас, бутун қалб билан ҳис қилмоқлик даркор. Эҳе, муҳаббат не-не бағритош юракларни эритиб, не-не қалбларни аланга олдирмаган дейсиз?!

❖ **Ҳар биримизнинг қалбимизда муҳаббат яшайди. Уни уйғотсак бўлгани, негаки ҳаётнинг ўзи муҳаббат демакдир.**

Жаҳонда бирор бир шоир, ёзувчи ёки адиб йўқки, муҳаббатни таъриф этмаган бўлса. Тўғрида, ахир ҳар бир инсон ўз қалбида бу гўзал туйғуни ҳис этади.

Бирок баъзи инсонлар бу туйғуни ошкор эта олмайди. Мен фақат йигит ва қиз бола ўртасидаги муҳаббатни назарда тутаётганим йўқ (бу борада қиз бола анча ғурурли бўлмоғи жоиз). Масалан, жонажон Ватанимиз, хушманзара табиатимиз, ота-онамиз, опа-сингил, ака-укаларимиз, дўстларимиз-у пойимиз остида унибўсаётган майсаларни, оламни севмоқлик ҳам савобли ишлардан ҳисобланади.

Айтингчи, азизлар, сўнгги маротаба қачон ота-онангизга, устозингизга, опа-укангизга, дўсту-дугонангизга уларни қанчалик яхши кўришингизни изҳор этиб, шаънларига илиқ сўзлар айтдингиз. Балки, сиз ҳар куни шундай қиларсиз. Унда сизга тасаннолар бўлсин! Бирок орамизда охирги марта кимгадир: «Мен сизни яхши кўраман. Сиз дунёдаги энг яхши инсонсиз», деб айтганини эслай олмайдиганлар ҳам топилади. Баъзилар томонидан илгари сурилган «Кишини мақтаса талтайиб кетади», деган фикр мутлақо нотўғри. Мақтовни сохта хушомадгўйлик деб тушуниш ҳам хатодир. Аксинча, ўринли мақтов – кишининг ўзига бўлган ишончини мустаҳкамлайди. Бажарган яхши амали, фазилати ўзгалар томонидан муносиб баҳоланганини билган инсон янада кўпроқ эзгу ишлар қилишга ҳаракат қилади, ҳамиша олға интилиб, бунданда каттароқ ютуқларга эришишга чоғланади.

Умуман, яқинларимизни ҳаётда борлиги учун ардоқлаб, уларни қандай бўлсалар, шундайлигича яхши кўрсак, шундагина кайфиятимизнинг, кундалик турмушимизнинг яхшиланганлигини ҳис этамиз.

Чунки бизнинг ҳар бир эзгу ишимиз муносиб баҳоланади.

БИЛИМЛИ ИНСОН – КЕРАКЛИ ШАХСДИР

Билим – инсон зийнати. Ҳа, айнан билим бизни ўзгалар кўз ўнгида барно кўрсатади. Ахир кийимга қараб кутиб оладилар, ақлга қараб кузатиб кўядилар, деган нақл бежизга айтилмаган. Устимизда мода оламининг энг сара, қимматбаҳо кийимлари бўлса-ю,

ички дунёмиз, қалбимиз гўзал бўлмаса бари бефойда. Мен бу билан билимли бўлсак ташқи кўринишимизга эътибор бермасак ҳам бўлади, демокчи эмасман. Шунчаки ташқи ва ички гўзаллигимизни бир маромда сақлашимиз муҳимлигини таъкидламоқчиман.

Билимга эга бўлиш деганда кўз олдимизга аввало китоб келиши табиий.

Китоб азал-азалдан инсоннинг энг содиқ дўсти, устози ҳамда билим хазинаси саналган. Чунки китоб бизни яхшиликка чорлайди. Шунини айтиб ўтишим жонизки, бир хиллик инсоннинг меъдасига теккани каби ҳар доим бир хил жанрда китоб ўқиш инсоннинг китобга бўлган меҳрини сўндириши мумкин. Масалан, қонун билан қизиқадиганлар кўпинча детектив асарларни мутолаа қиладилар, романтиклар инсоннинг олий туйғулари ҳақидаги асарларни ўқишни хуш кўрадилар, яна бировлар илмий асарларни қизиқиш билан мутолаа қиладилар. Бироқ китоб жавонимизни психологик ва фанларга оид қўлланмалар, мумтоз асарлар, табобатга оид китоблар билан бойитиб, уларни мутолаа қилсак, кўзлаган мақсадимизга янада тезроқ етишишимизда ёрдам беради.

❖ **Муваффақиятли ва севикли бўлиш учун маънавиятли ва билимли бўлиш зарур.**

Бошқа манбалардан ҳам ўзимизга зарур маълумотларни олиш мумкин. Масалан, телевидение, интернет, газета ва журналлар. Аммо мен фақат фойдали томонларини, яъни телевидение деганда кун бўйи телевизор қаршисида беҳисоб кўрсатувларни кўриб, қимматли вақтимизни сарфлаш эмас, балки бериладиган фойдали кўрсатувларни назарда тутяпман. Баъзан тенгдошларим орасида «Кун бўйи киши интернет қаршисида вақтнинг қандай ўтганини сезмай қолади» каби сўзларини эшитиб қоламан. Тўғри, интернет саҳифалари хилма-хил ва жуда бой. Аммо вақтнинг қадрини биладиган оқил киши интернетдан ўзига керакли маълумотни оладию, компьютердан шу захоти

узоқлашади. Чунки компьютер нури кўзларимиз ва соғлигимиз учун зарарли. Газета ва журналларда ҳам кўпинча фойдали маълумотлар берилади.

Энг муҳими, ҳаётий билимга эга бўлмоқликдир. Чунки ўзининг хатоларидан оқилона хулоса чиқариш, қилган хатосини қайта такрорламаслик ҳам олий билим саналади.

Билим олишга бўлган иштиёқингиз ҳеч қачон сўнмасин.

МЕҲРЛИ ВА АРДОҚЛИ ИНСОН

Биз кўпинча бор меҳримизни атрофимиздагиларга берамизу, бироқ ўзимизга у қадар эътибор бермаймиз. Аслида инсон қачонки ўзи меҳр кўрсагина бошқаларга ҳам меҳр бера олади. Шу ўринда қадимий юнон файласуфи Арастунинг фикрларини келтириб ўтмоқчиман.

Арастуни ҳаяжонга солувчи муаммолар фавқулодда қизиқарли ва теран эди. Масалан, инсон, энг аввало, ўзини севиши керакми ё бошқаними, деган савол уни кўп ўйлантирарди. Ўзини кўпроқ севганни худбинликда айблайдилар. Бошқа томондан олиб қаралганда эса, инсон аввало ўзининг энг яқин дўсти бўлган кимсани кўпроқ қадрлаши ва севиши лозим, дейилади. Ваҳоланки, ҳар бир одамнинг ўзидан ўзга садоқатли дўсти борми оламда? Демак, инсон аввало ўзини ҳурмат қилиши ва севиши лозим, деб фикр юритади Арасту.

Ўзгариш вақти келди, азизлар! Тўғри, атрофдагиларга меҳр-муҳаббат улашиш олижаноб фазилат, бироқ ўзимиз ҳақимизда ҳам унутиб қўймаслигимиз керак. Киши ўз шахсиятини қанчалик яхши кўриши ва ҳурмат қилишини бошқаларнинг унга бўлган муносабатидан ҳам билса бўлади. Бу борада севимли ўзбек адиби, Ўзбекистон халқ ёзувчиси Ўткир Ҳошимовнинг доно ўғитини келтириб ўтмоқчиман.

«Афсуски, камтарликни нодонлик, андишани қўрқоқлик, хокисорликни хорлик деб санайдиганлар ҳам оз эмас экан! Камтарин бўл, аммо камтарлик ортида гуруринг яққол кўриниб турсин! Андишали бўл, аммо андишасиз олдида ҳеч қачон тилингни қисиқ қилма! Икки букилиб таъзим қилганга уч букилиб таъзим бажо айла. Аммо қаршингда тоғдек кериладиганлар олдида қаддингни осмон қадар тут! Бир юзингга урсалар, икки юзига уриб жавоб қил! Шунда сен билан ҳисоблашадиган бўладилар!»

Шундай экан, қадримизни билайлик. Ўзгалар бизга яхши муомала қилишини, ардоқлашини истасак, аввал ўзимизни севишни ўрганайлик. Гўзаллигимизга ва қадрланишга муносиб эканимизга ишонайлик.

ГЎЗАЛЛИК ВА НАЗОКАТ

Фақат табиий нарсаларгина гўзалдир.

Вольтер

Жозибали аёл қандай хусусияти билан ажралиб туради? Албатта, ички қуввати, аёллик назокати билан. Момо Ҳавонинг ҳар бир қизида мавжуд бўлган гўзаллик маъбудаси унга намоён бўлишга изн беришларини кутиб турибди, холос.

Табиий гўзалликни очиқчасига кўрсатишнинг хожати йўқ. Бунинг учун киноактрисалар ва юлдузлар сингари гўзал бўлишнинг ҳам кераги йўқ. *Ҳақиқий гўзалликни ҳаё ва ибодат пардасига ўранган жозибадор, оддийгина ва содда бир қиз қиёфасида тасаввур қилиш мумкин. Ҳақиқий соҳибжамол жуда самимий ва оқила. У ўз гўзаллигини кўз-кўз қилмайди. Бундай гўзаллик соҳибаси ҳар қандай даврага қадам қўйиши билан унинг мафтункорлигини барча пайқайди. Унга ҳавас ва табассум ила боқадилар. У ҳар қандай давранинг эзгулик ва гўзаллик маликасига айланади.*

❖ **Асл гўзаллик – бу софдиллик, бахт порлаб турадиган кўзлар ва самимий табасум.**

Гўзал ва мафтункор чеҳра ҳақида тўхталиб ўтдик, энди эса кўркем қомат ҳақида суҳбатлашсак. Ишончим комилки, чиройли ва тик қадди-қоматга муясар бўлиш барча учун бирдек қизиқарли. Анатомия фанида тик қадди-қомат «осанка» деб номланади, яъни тананинг эркин ҳолати. Агар тик қомат билан юрмоқчи бўлсангиз, ҳозир, айнан ҳозир деворга бошингизнинг орқа қисми, икки елкангизни ростлаб, товонингизгача теккизиб тўғри тулинг. Шу ҳолатда 15–20 сония деворга ёпишиб тулинг. Шундан сўнг худди шундай тик ҳолатда хона бўйлаб майда қадам ташлаб юринг. Бошида бундай юриш сизга қийинчилик туғдириши мумкин. Бироқ чекинманг. Елкангиз оғриси ҳам чарчасангиз ҳам имкон қадар елкангизнинг тўғри туришини, қоматингиз тиклигини назорат қилинг ва тез кунларда тўғри юриш сизнинг доимий эркин ҳолатингизга айланади. Сиз бундай ҳолатда нафақат юришингиз, балки ўтиришингиз ҳам соғлигингиз учун жуда зарур ва фойдали. Шунда сизнинг қадам босишингиз ҳам, ўзингизни тутишингиз ҳам ўзига, ўз кучига ишонган жозибадор инсон киёфасини намоён қилади. Муҳими – бошингизни ерга қаратмасдан қоматингизни тик тутиб, дадил ва енгил қадам ташлаб юринг. Ёдингизда бўлсин, *Сиз ажойиб, қалб гўзаллиги ташқи кўринишида намоён бўлган муваффақиятли, малоҳатли, омадли ва дилбар инсонсиз. Атрофдагиларнинг сизга бўлган қизиқиши, меҳру муҳаббати, миннатдорчилигининг чеки йўқ.*

Сиз борлиқни сеvasиз ва у ҳам худди шундай жавоб қайтаради.

Сиз орзулари ҳамisha амалга ошадиган бахтли-саодатли, соғлом ва ҳаётдан мамнун инсонсиз.

Гўзал ва мафтункор опа-сингилларим, ўз жозибангизга ишонинг. Сиз чиндан ҳам латофатлисиз.

Қизлар ва аёллар учун аффирмациялар

- ✓ Мен дунёдаги энг гўзал аёлман.
- ✓ Мен ўзимни севаман, ҳурмат қиламан ва қадрлайман.
- ✓ Мен ягона ва бетакрорман.
- ✓ Менинг дугоналарим ажойиб ва улар ҳамиша мени қўллаб-қувватлайди.
- ✓ Менинг ҳаётим меҳр-муҳаббат, завқ-шавққа лиммо-лим ва мен кучли аёлман.
- ✓ Мен етук ва соҳибжамол аёлман.
- ✓ Мен атрофимдаги инсонларни яхши кўраман ва қўллаб қувватлайман.
- ✓ Мен маънавиятли ва маърифатли аёлман.
- ✓ Ҳаёт мен учун мўъжиза.

Бу жумлаларни айтиш аввал бошда сизга бир оз эриш туюлиши мумкин. Бироқ сиз бу афсун сўзлардан ўзингизга ёққанларини танлаб такрорласангиз ҳаётингиз, ишларингиз, кайфиятингиз, қолаверса, ўзингизнинг қандай ўзгарганингизни пайқайсиз (яхши томонга албатта).

Мана, меҳр-муҳаббат туйғусига бағишланган боб ҳам ўз ниҳоясига етди. Меҳр-муҳаббат ҳаётнинг олий мазмуни ҳисобланади. Чунки нимагаки эришишни истасак, борлиқни ва инсонларни севишни ўргангачгина орзуимизга етамиз. Худо инсонлар бир-бирини яхши кўриши ва ҳамиша бир-бирига ёрдам беришини истайди. Аҳил-иноқ инсонларни ўзи қўллаб-қувватлайди. Шундай экан, ҳар куни, ҳар лаҳза барчага меҳр ва ёрдам беришга тайёр турмоғимиз даркор.

ХОТИМА

Азизлар, «Орзулар» кемасида сиз билан саёҳат қилганимдан бағоят шодман. Агар китобим туфайли орзуларингиз амалга ошишига, ўзингизга бўлган ишончингиз ортиб, ҳаётингиз янада саодатли ва фаровон бўлган бўлса, ўзимни бахтиёр ҳис этаман.

Орзуларингизга эришишдаги тўсиқлардан ўтиб, барча ниятлар ижобат бўладиган сеҳрли мамлакатнинг сеҳргар фуқароларига айланганингиз билан сизни қутлайман.

Сеҳргарлик – қанчалар завқли ва ва хайратли юмуш. Шууримиздаги ижобий қарашлар ҳаётимизнинг кун сайин яхшиланиб боришида ўз самарасини кўрсатади.

Ҳаётимиз, тақдиримиз ва бахтимизни танловимиз ва амалларимиз орқали яратамиз.

Улкан ва баракали заминнинг севикли фарзанди эканини англаган инсон ўзгалар изнига юрмайди. Аксинча, ҳар дақиқада ўзининг меҳр-муҳаббатга йўғрилган, муваффақият ва ғалаба, дўстона муносабатларга бой бўлган фаровон ҳаётини куради.

Энг муҳими илк – аҳд қилиш қадамини ташлаш. Сиз бунни амалга оширдингиз, деб ўйлайман.

Инсон – онгли ва олий мавжудот. Ўз онгимизда, рухимизда яшириниб ётган беқиёс куч – мангулик қудратини уйғотиб, қалбимизга буюк мақсадларни жойлаб, улкан ўзгаришларга қулочимизни кенг ёзайлик.

Хуш келибсиз! Сиз ўз ошёнингиздасиз.

Мен сизни яхши кўраман ва беқиёс ички қувватингизга ишонаман.

Ўз вақти-соатини кутаётган навбатдаги китобимга киритиш мақсадида тажрибангиз, кузатувларингиз, ҳаётингизда содир бўлган мўъжизавий ўзгаришлар ва ўз мулоҳазаларингиз билан ўртоқлашингизни жуда-жуда хоҳлайман.

Электрон манзилим: gavxar.s@mail.ru

Орзуларингиз ҳамиша рўёбга чиқиб, ҳаётингиз бахт ва муҳаббатга тўла бўлсин!

МУНДАРИЖА

Сўзбоши ўрнида.....	3
Орзулар китоби ҳақида.....	6
Муаллифдан.....	7
1-боб. Орзулар рўёбга чиқади!	9
Орзу нима?.....	12
Орзуларимиз рўёбига ҳалақит берувчи тўсиқлардан озод бўламиз.....	16
1-тўсиқ. Болалик хотиралари.....	17
2-тўсиқ. Қўрқув.....	30
Қўрқувни енгиш.....	31
Болаларда жасурликни тарбиялаш.....	32
3-тўсиқ. Араз.....	34
4-тўсиқ. Ҳасад.....	37
5-тўсиқ. Ғазаб ва нафрат.....	39
6-тўсиқ. Ношукурлик.....	42
Шукроналик рўйхати.....	44
7-тўсиқ. Салбий фикрлар.....	45
Тўғри фикрлаш қоидалари.....	47
Орзуларим осмон эрур.....	51
Орзуларимизни сеҳрли таёкча ёрдамида амалга оширамиз.....	55
Орзулар тести.....	58
Ўз ҳаётимизнинг бунёдкорига айланайлик.....	60
Орзуларимизга эришиш дастури.....	62
1-одим. Пухта режа.....	62
2-одим. Эзгу ният.....	64
3-одим. Жўшқин истак.....	66
4-одим. Аниқ мақсад.....	68
5-одим. Табиат қудрати.....	72
6-одим. Ҳис-туйғулар.....	73
7-одим. Бериш қоидаси.....	74

2-боб. Мен бахтлиман!	77
Накадар бахтлиман, сенинг бағрингда, азизим ҳаёт!..	79
Саодатли бўлиш илми.....	83
Бахт – ихтиёрий танловимиз.....	84
Руҳиятимизни тетиклаштирамиз.....	86
Бизнинг оламимиз – фикрларимиз маҳсули.....	88
Табассум таъсири.....	91
Шахсий куч-қувватимизнинг ҳаётимиздаги ўрни.....	93
Пок қалбим, оппоқ қалбим.....	95
Гўзаллик нима?.....	96
3-боб. Мен бадавлатман!	99
Фаровонлик шуури.....	100
Бадавлат бўлиш йўлидаги тўсиқлар.....	104
1-тўсиқ. Хасислик.....	105
2-тўсиқ. Ҳасад.....	106
3-тўсиқ. Пулга бўлган салбий муносабат.....	107
4-тўсиқ. Кўрқув ҳисси.....	110
5-тўсиқ. Қарзлар.....	111
Фаровон ҳаётнинг олтин қодалари.....	113
1-қоида. Фаровонликни яхши кўриш керак, сўнг у ҳам бизга худди шундай жавоб беради.....	114
2-қоида. Миллионерлардек фикр юритишни ўрганиш.....	116
3-қоида. Ҳалол бўлиш – энг тўғри ва фойдали йўлдир.....	118
4-қоида. «Ҳазиналар харитаси» – орзуларимиз кўзгуси.....	120
5-қоида. Ўзимизни севиш – фаровонлик ва муваффақиятнинг асосий шарти.....	123
6-қоида. Севимли иш ва тўкинлик.....	127
7-қоида. Олам тухфаларини завқланиб қабул қилиш	130
Баракали ва мўтабар замин.....	132
4-боб. Мен муваффақиятлиман!	133
Муваффақиятга эришишнинг уч ўзаги.....	136
Ҳар қандай омадсизликнинг охири – муваффақият..	136

Ота-оналарнинг фарзанд тарбиясига таъсир кучи.....	139
Омадлилик омад ҳақидаги фикрлардан бошланади	140
Муваффақиятли бўлишнинг етти сири.....	142
1-сири: Ўзингизни ва атрофингиздагиларни танқид қилманг.....	143
2-сири: Ўзингиз севган ишни роҳатланиб бажаринг..	147
3-сири: Ўзингизга ва муваффақият қозонишингизга ишонинг.....	149
4-сири: Ўзингизда лидерлик қобилиятини шакллантиринг.....	152
5-сири: Тасаввур ва ғайрат.....	154
6-сири: Самарали мулоқот санъати.....	156
7-сири: Мустаҳкам соғлик – улкан муваффақият гарови.....	158
5-боб. Мен суюклиман!	163
Муҳаббат нима?.....	164
Билимли инсон – керакли шахсдир.....	165
Меҳрли ва ардоқли инсон.....	167
Гўзаллик ва назокат.....	168
Хотима.....	171

ГАВҲАР САГДУЛЛАЕВА

ОРЗУЛАР ҚАНОТИДА

*ёхуд орзуларни ҳақиқатга
айлантираммз*

«Sharq» нашриёт-матбаа
акциядорлик компанияси
Бош таҳририяти
Тошкент – 2012

Мухаррир *Қодиржон Қаюмов*
Рассом *Умид Сулаймонов*
Бадий муҳаррир *Шухрат Қурбонов*
Техник муҳаррир *Лина Хиёова*
Саҳифаловчи *Лидия Цой*

Нашриёт лицензияси АІ № 201, 28.08.2011 йил

Теришга берилди 28.08.2012. Босишга рухсат этилди 04.10.2012.
Бичими 84x108 $\frac{1}{32}$. «Times New Roman» гарнитураси. Офсет босма.
Шартли босма табағи 9,24. Нашриёт-ҳисоб табағи 8,79.
Адади 1000 нусха. Буюртма № 2647.

**«Sharq» нашриёт-матбаа
акциядорлик компанияси босмаҳонаси.
100000, Тошкент шаҳри, Буюк Турон кўчаси, 41.**