

- Bu kitob shaxsiy kamolot uchun xuddiki Badavlat Sartarosh kabi tavsiflanadi. ..Kitob hayotimizning samaradorligini nazorat qiluvchi va undagi balansni ushlab turish uchun zarur bo'lgan kalit so'zlardan iborat." Pul qo'yish ma'muriyati.
- "Ajoyib kitob. Robin Sharma-keyingi Og Mandino." DottiVolters, "So'zlar va Badavlat bo'l" kitobi muallifi.
- "Ferrarisini sotgan rohibdan liderlik haqida dono fikrlar" –ga maqtovnoma "Yilling Biznes haqidagi eng yaxshi kitoblaridan biri" FOYDA jurnali "
- Ma'lumot beruvchi, oson o'qiladigan va juda foydali..... biz bu kitobdan jamoamizning barcha a'zolari hattoki operatorlarigacha tarqatdik. Fikrlar juda ajoyib bo'ldi. David Blum, CEO



Ibragimova Sitora Ilhomovna - SamDChTI ingliz tili fakulteti 2-bosqich talabasi . "English-Russian-Uzbek pictorial dictionary", "Basic way to learn English" o'quv-qo'lanmasi hamda respublika va xalqaro(AQSH, Buyuk Britaniya, Hindiston, Rossiya, Germaniya) maqolalari muallifi.



Orzikulova Mavsuma Mamatkulovna – SamDChTI ingliz tili fakulteti 2-bosqich talabasi. Bir qancha ijtimoiy publitsistik maqolalar muallifi.muallifi.

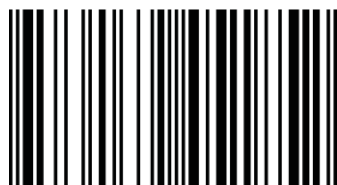


Absamadova Mahliyo To'liqin qizi. . SamDChTI ingliz tili fakulteti 2-bosqich talabasi . "Basic way to learn English" o'quv-qo'lanmasi hamda respublika va xalqaro(AQSH, Buyuk Britaniya, Hindiston, Rossiya, Germaniya) maqolalari

Sitora Ibragimova  
Mahliyo Absamadova  
Mavsuma Orzikulova

# Hayotning 101 qoidasi

Uzbekistan



978-613-9-45185-2

LAP  
**LAMBERT**  
Academic Publishing

**Sitora Ibragimova  
Mahliyo Absamadova  
Mavsuma Orzikulova**

**Hayotning 101 qidasi**



**Sitora Ibragimova  
Mahliyo Absamadova  
Mavsuma Orzikulova**

# **Hayotning 101 qoidasi**

**Uzbekistan**

**LAP LAMBERT Academic Publishing**

## **Imprint**

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: [www.ingimage.com](http://www.ingimage.com)

Publisher:

LAP LAMBERT Academic Publishing

is a trademark of

International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius

Printed at: see last page

**ISBN: 978-613-9-45185-2**

Zugl. / Onaylayan:: Urgench State university Phylology faculty

Copyright © Sitora Ibragimova, Mahliyo Absamadova, Mavsuma Orzikulova

Copyright © 2019 International Book Market Service Ltd., member of  
OmniScriptum Publishing Group

# Mundarija

1.O'zligingizni kashf eting.....	5
2. Atrofdagilarga doimo mehribon bo'ling.....	6
3. O'z dunyoqarashingizni saqlang.....	7
4. Qat'iy muhabbatni o'rganing.....	8
5. Kundalik tuting.....	8
6. Halollik falsafasini rivojlantiring.....	9
7. O'tmishingizni qadrlang.....	10
8. Kuningizni samarali boshlang.....	11
9.Chiroyli qilib yo'q deyishni o'rganing.....	12
10. Haftalik ta'til oling.....	13
11.O'zingiz bilan o'zingiz gaplashing.....	14
12. Tashvishlanish vaqtingizni belgilang.....	15
13. Farzandingizdan o'rganing.....	16
14. Unutmang, qobiliyat 99 % qiziqish mahsulidir.....	17
15. Jismoniy tarbiyaga ahamiyat bering.....	18
16. Yo'l-g'izlikda qolishni o'rganing.....	19
17. Idealingizdagi qo'shnilaringiz haqida o'ylang.....	20
18. Vaqtli turing.....	20
19. Muammolaringizni bir baxtdek ko'ring.....	22
20. Ko'proq kuling.....	22
21. Vaqtingizni soatsiz o'tqazing.....	23
22. Ko'proq tavakkalchi bo'ling.....	24
23. Hayotda yashang.....	25
24. Yaxshi filmlardan saboq oling.....	26
25. Sarflagan pulingizga shukur qiling.....	26
26. Arziri narsalarga diqqatingizni qarating.....	27
27. Tashakkur xatini yozing.....	28
28. Doimo o'zingiz bilan kitob olib yuring.....	29
29. Sevgi hisobini yarating.....	30

30. Insonlar ko'zlaridan yashirin.....	31
31. Muammolaringiz ro'yhatini tuzing.....	32
32. Barcha narsani amalda qo'llang.....	32
33. Bolalaringizni ne'mat sifatida ko'ring.....	33
34. Tanlagan yo'lingizdan zavqlaning, faqat mukofot uchun emas.....	34
35. Unutma: ogohlik o'zgarishdan oldin keladi.....	34
36. "Morry bilan seshanba"ni o'qing.....	35
37. O'z vaqtingizni boshqaring.....	36
38. O'zingizni qo'lga oling.....	36
39. Shaxsiy kengashingizni tuzing.....	37
40. Maymundek sakrayotgan hayolingizni davolang.....	38
41. To'g'ri so'rashni o'rganing.....	39
42. Asl mohiyatni izlang.....	4°
43. Qahramonlar kitoblaridan kutubxonangizni tuzing.....	40
44. Qobiliyatlariningizni rivojlantiring.....	42
45. Tabiat bilan aloqada bo'ling.....	43
46. Yo'ldagi vaqtni mazmunli o'tkazing.....	44
47. Tez yangiliklarga o'ting.....	44
48. Maqsadga erishish uchun jiddiy kirishing.....	45
49. 21 – qoidani yodda tuting.....	46
50. Kechirishni o'rganing.....	47
51. Yangi uzilgan meva sharbatini iching.....	47
52. Toza muhit yarating.....	48
53. Daraxtzorlar ichra sayr qiling.....	48
54. O'zingizga murabbiy tanlang.....	49
55. Qisqagina hordiq chiqarib oling.....	49
56. Beg'araz va saxovatli bo'ling.....	50
57. Ajralishning olti darajasini toping.....	50

58. Har kuni musiqa tinglang.....	51
59. Vasiyatnoma yozib qoldiring.....	51
60. Uchta eng yaxshi do'st toping.....	52
61. "San'atkorning yo'li"– ni o'qing.....	53
62. Mulohaza qilishni o'rganing.....	54
63. Xuddiki bugun siz uchun eng oxirgi kundek yashang.....	54
64. Nolishni to'xtatib, yashashni boshlang.....	55
65. O'z o'ringizni toping.....	55
66. Yaxshi ota–ona bo'ling.....	56
66. Hammadan ajralib turing.....	56
68. Oltin varaqa olib yuring.....	57
69. O'z kayfiyatingizni o'zingiz boshqaring.....	57
70. Oddiygina narsalardan rohatlanib yashang.....	58
71. Ayblashni bas qiling.....	58
72. Har bir kuningizning qadriga yeting.....	59
73. Dono insonlar ittifoqini yarating.....	59
74. Har kunlik qilishingiz shart bo'lgan ishlar ro'yxatini yuzib oling.....	60
75. O'zingizning qobiliyatlaringizga ishoning.....	61
76. O'z hayotingiz boshqaruvchisiga aylaning.....	61
77. Kamtar bo'ling.....	62
78. Boshlagan hamma kitobingizni oxirigacha o'qib tugatmang.....	63
79. O'zingizga unchalik qattiqqo'l bo'lmang.....	63
80. Sokinlikda o'tirishga qaror qiling.....	64
81. Telefoningiz jiringlagan paytda har doim ham go`shakni ko`tarmang.....	64
82. Hordiq qaytadan tug'ulishdir.....	65
83. Munosib raqiblar tanlang.....	65
84. Kamroq uxlang.....	66



85. Oilaviy tushlik qiling.....	67
86. Ozingiz uchun ijobiy qallob bo'ling.....	68
87. Omma oldida nutq so'zlang.....	68
88 . Oddiy fikrlashni to'xtating.....	69
89.O'zgartirishingiz mumkin bo'lmagan narsalar haqida tashvishlanmang.....	70
90. Sayr qilishning sirlari.....	70
91. O'z hayot hikoyangizni qayta yozing.....	71
92. Daraxt eking.....	71
93. O'zingizga tinch joy toping.....	72
94. Ko'proq suratga tushiring.....	73
95. Sarguzasht izlang.....	73
96. Uyg borishdan avval stressdan halos bo'ling.....	74
97. Ichki sezgilaringizni hurmat qiling.....	74
98. Sizni ruhlantiradigan ibratli so'zlarni yig'ing.....	75
99.Ishingizni seving.....	76
100. Fidokor bo'ling.....	76
101. Bekam–u ko'st yashang, xursand bo'lib dunyodan o'tasiz.....	77



Tarjimonlar:

Ibragimova Sitora

Orzikulova Mavsuma

Absamadova Mahliyo

**“Hayotning 101 qoidasi”  
yoxud “Siz o’lganingizda  
kim yig’laydi?”**

**Kim yig'laydi, siz o'lganingizda?**

**Ferrarisini sotgan**

**rohibdan hayot**

**derslari**

### **Robin Sharma**

Men bu kitobni sizga bag'ishladim, aziz mushtariy. Siz atrofdagilaringizni hayotini o'zgartirishingiz davomida, bor iqtidoringizni namoyon qilish uchun shu sahifalardagi hayot darslariga murojaat qilishingiz mumkun.

Bu kitob mening farzandlarim, Kolbi va Biankaga ham bag'ishlanadi, mening ikki o'qituvchimga. Men sizlarni yaxshi ko'raman.

Hayot fojiasi o'lim emas, balki tirikligimizda ichimizda nimanidir  
o'lishiga qo'yib berishdir.- Norman Kauzins

## Soʻz boshi

Men siz bu kitobni tanlaganingizdan xursandman. Agarda siz shunga qaror qilgan boʻlsangiz, demakki, mulohazaliroq zavqliroq va toʻlaligicha hayot kechirishni xohlaysiz. Siz oʻzingizning imkoniyatingiz yuzasidan emas, oʻz tanlovingiz, majburiyatdan emas, oʻzingiz orzu qilgandek yashashga qaror qilgansiz. Va men sizning bu qaroringizni maʼqullayman.

Men “Ferrarisini sotgan rohib”–ga oʻxshash ikki kitobni yozganimdan soʻng oʻrgangan ilmlari orqasidan hayotlari oʻzgarib ketgan mushtariylarimdan juda koʻp xatlar ola boshladim. Bu erkak va ayollarning sharhlari meni ruhlantirdi va olgʻa intilishga chorladi. Ularning koʻpchiligi yashash haqida oʻzlashtirgan bilimlarimni bir nechta hayot darslariga aylantirishimga turtki buldi. Shunday qilib, men ularning eng yaxshilarini toʻplab, bitta kitobga jamladim va ular sizning hayotingizni oʻzgartirishiga ishonaman.

Sahifalardagi soʻzlarni yuragimning tub tubidan chiqarib yozganman, umid qilamanki, siz bu bilimlarni oddiygina hayot xatolarini tuzatish uchun emas balki hayotingizni juda katta miqdorda oʻzgartirishga sarflaysiz. Oʻz tajribamdan kelib chiqadigan boʻlsam, bilishimcha, faqatgina nima qilishni bilishning oʻzi yetarli emas, biz oʻzimiz xohlagan hayotda yashash uchun harakat qilishimiz kerak.

Siz Ferrarisini sotgan rohib yoʻsinidagi kitoblarni varaqlar ekansiz, kasbiy, shaxsiy va ruhiy hayotingizni boyitish uchun zarur boʻlgan bilimlar xazinasini kashf etasiz. Iltimos, hayot yoʻlingizda bu kitobdan qay darajada foydalanganingiz haqida menga xat yozing, e-mail joʻnating yoki seminarlarimda ishtirok etib ularni men bilan boʻlishing. Men sizning xatlaringizga albatta javob yozaman. Men sizga xotirjamlik, ulkan rivojlanish va aniq maqsadlar yoʻlida baxtli kunlarni oʻtkazishingizni tilayman.

## 1. O'zligingizni kashf eting

Otam ulg'aygan vaqtim men hechqachon unutmaydigan bir hikmatli gap aytgan edilar va o'sha gap hozirgacha qulog'im ostida she'r kabi jaranglaydi.

Esingdami sen tug'ilgan on,

Hamma shodon edi, sen esa giryon.

Shunday yashaginki, ketar chog'ingda,

Hamma giryon qolsin, sen ketgin shodon.

Shunday zamonda yashayapmizki, hayotning asl ma'nosini unutib boryapmiz. Biz insonni osongina Oyga yubora olamiz, ammo oddiy holat hisoblangan yangi qo'shnimiz bilan tanishib olishga qiynalamiz. Biz uchar raketalarni koinot bo'ylab uchira olamiz, lekin bolalarimiz bilan kutubxonaga borishga vaqt topolmaymiz. Bizning aloqa qilishimiz uchun e-mail, fax mashinalari, qimmatbaho telefonlarimiz yetarli, ammo haligacha bir-birimiz bilan muloqot qilish uchun vaqt ajratmaymiz. Biz insoniyat bilan mehr-oqibatimizni yo'qotib boryapmiz. Asl maqsadlarimizni unutyapmiz. Hayotda eng muhim bo'lgan narsalarni e'tiborimiz nazaridan chetda qoldiryapmiz.

Shunday qilib siz shu kitobni boshlar ekansiz, sizdan bir narsani so'ramoqchiman. Siz hayotdan ko'z yumganingizda kim yoki kimlar yig'laydi? Shu zaminda yashayotganingizda qancha insonlar bilan aloqada bo'ldingiz? Ortingizdan ergashayotgan avlodlarga hayotingiz qanday ta'sir o'tqaza oladi? Oxirgi nafasingizni olguningizga qadar o'zingizdan keyin qanday meros qoldira olasiz?

Hayotim davomida o'rgangan darsim shu bo'ldiki, agar hayotingizda harakat qilmasangiz, hayotning o'zi sizning ustingizdan hukm chiqaradi. Kunlar haftalarga, haftalar oylarga, oylar yillarga sakrab o'tib boraveradi. Tez orada hammasi tugaydi va hayotingizni yarmini yuragingingiz to'la afsus nadomatlar bilan o'tkazib yuborganingizni bilmay qolasiz. Bernard Shoudan o'limi oldidan so'rashgan ekan, "Agar hayotingizni boshqattan yashaganingizda nimalar qilgan bo'lar edingiz?" U chuqur xo'rsinib shunday debdi: "Men harakat qilsam bo'lishim mumkin bo'lgan, lekin bo'la olmagan inson bo'lardim". Men bu kitobni sizlar ham bir kun kelib shunday afsuslanib qolmasliklaringiz uchun yozdim.

Professional notiq sifatida, ish vaqtimning ko'p qismini Shimoliy Amerika boy'lab shaharma shahar o'tkazaman va o'zimning biznes va hayot haqidagi tajribalarimni turli xil insonlar bilan bo'lishaman. Ular hayotning turli jabhalardan kelishlariga qaramasdan, shu kunlarda ular bir xil savollar bilan murojaat qilishmoqda: "Qanday qilib hayotimning mazmunini topa olaman? Qanday qilib ishimga o'z hissamni qo'sha

olaman? Va qanday qilib kech bo'lmasidan oldin hayotimni osonlashtirib undan rohatlanib yashayman?"

Mening javobim har doim bir xil boshlanadi, O'zligingni top. Men ishonamanki, har bir insonda qobiliyat bo'ladi va u oshkor etilishini kutadi. Hammamizni birgina maqsad birlashtirib turibdi. Ya'ni bizning oliy maqsadimiz, o'z insoniyligimizni namoyon qilish bilan birga atrofdagilarimizga yordam qo'lini cho'zishdir. O'zlikni topish ishlab turgan ishdan voz kechish emas. Balki oddiygina o'zingizning sevimli ishingizga qattiq e'tibor qaratishdadir. Ya'ni sizning xohishlaringizni boshqalar amalga oshirishini kutmang. Mahatma Gandi aytganidek: "O'z dunyoyingda nimani o'zgarishni xohlasang o'shani o'zing bajar. Shunda hayoting o'zing xohlagandek o'zgaradi "

## **2. Atrofdagilarga doimo mehribon bo'ling**

O'zining o'limi oldidan Aldous Huxley butun hayotida o'rgangan tajribasini oddiy yetti so'zda xulosalab shunday debdi: "Kelinglar bir-birimizga mehribon bo'laylik". Odatda, biz biror buyuk ish qilish orqali gazeta va jurnallarning old sahifasiga chiqishni - hayotimizni to'la to'kis qilishning vositasi deb hisoblaymiz. Ammo bu yerda hech qanday haqiqat yo'q. Mazmunli hayot yaxshi xulq-atvorimiz va mehribonligimizdan tarkib topandir. Boshqacha aytganda, hayot yo'nalishiga o'z hissamizni qo'shishdan iboratdir.

Hayotingizga kirib kelgan har bir insonning sizga o'rgatadigan hayot tajribasi va aytadigan hikoyasi bo'ladi. Ular sizga insoniyligingizni ko'rsata oladigan xushmuomalalik, rahmdillik va mehribonlik kabi xususiyatlaringizni namoyon qilishingizga imkoniyat yaratadi. Shunday ekan nega o'zingiz qila olishingiz mumkin bo'lgan narsalar bilan dunyoyingizni boyitmaysiz. Fikrimcha, agar siz hech bo'lmaganda bir begona insonni xursand qila olsangiz yoki kayfiyatini ko'tara olsangiz, o'sha kuningiz mazmunli va arziqli kunlardan biri bo'lardi. Oddiygina qilib aytsak, mehr berish bu - biz shu dunyoda yashab turganimiz uchun berishimiz shart bo'lgan qarzdir.

Mehringizni begonalarga ulashishning turli yo'llarini o'ylab toping. Avtobusda o'ringizni biror kishiga bo'shatib berish yoki birinchi bo'lib salom berish mehr ulashishning samarali boshlanishlardan biri bo'lishi mumkin. Yaqinda, "Ferrarisini sotgan rohib" asarim mushtariysidan xat oldim. Unda shunday deyilgan ekan: "Mening ichki dunyoyimni boyitishda yordam qilgan insonlarga minnatdorchiligimni izhor qilishga qaror qildim. Iltimos, chin qalbimdan hadya qilayotgan 100 dollarlik chekimni qabul qilsangiz". U yuborgan sovg'aning men uchun qadrlı ekanligini ifodalash uchun, uning bu sahovatli ishiga audio darslarimdan birini yuborish orqali javob qaytardim.

To'g'risi, uning bu harakati samimiylik va chin dildan berilgan kichik tuhfaning ham muhimligini ko'rsatdi.

### 3. O'z dunyoqarashingizni saqlang

O'tkan kunlarning birida, og'ir ahvoldagi bir bemorni shifoxonaga olib kelishibdi. Xonaning deraza tomonida yana boshqa bemor ham bor ekan. Ular tez orada do'stlashib olishibdi. Deraza yonida yotgan bemor do'stiga tashqaridagi bo'layotgan voqealarni bir necha soatlar davomida uni zavqlantirib aytib berar edi. Ba'zida unga shifoxona tashqarisidagi istirohat bog'i daraxtlarni, ularning barglari qanday shamolda raqsga tushayotganini tasvirlar edi. Boshqa paytlarda esa do'stini shifoxona bo'ylab sayr qilayotgan odamlarning har bir qadamigacha aytib berib ko'nglini ko'tararkan. Ammo, kunlar o'tavergani sayin uning do'sti deraza ortidagi tasvirlanib berilayotgan mo'jizalarni ko'ra olmayotganidan tushkunlikka tusha boshlabdi. Bora-bora uni yomon ko'rib qolib, oxirgi paytlarda undan nafratlanadigan bo'libdi.

Bir kuni tunda, qattiq yo'talishlardan so'ng deraza yonidagi bemor nafas olishdan to'xtabdi. Xonadosh bemor esa boshqalarni yordamga chaqirish o'rniga, hech narsa qilmasdan o'tiribdi. Ertasiga ertalab bemorlardan xabar olinganda, deraza ortidagi ajoyibotlarni do'stiga tasvirlab uni xursand qilgan bemorga o'lim tashxisi qo'yilibdi. Uni xonadan olib chiqib ketishibdi. Narigi bemor esa shu zahotiyoyq yotog'ini deraza yoniga o'tqazdirib berishini so'rabdi. Uning talabini unga qarovchi hamshira bajaribdi. Ammo, u derazaga borib qaraganida...uning butun vujudini titratadigan narsani ko'ribdi, deraza tamomila g'isht bilan qoplangan edi. Uning sobiq yotoqdoshi tashqaridagi hayoliy voqealarni shunday to'qib chiqargandiki, do'sti uchun bu narsa qiyin damlarida ozgina bo'lsa ham madad bo'ladi deb ishongan edi. U ana shunday olijjanoblik qilgan edi.

Bu hikoya haqida har gal o'ylaganimda, dunyoqarashimga, hissiyotlarimga o'zgartirmasdan qo'ymaydi. Baxtli, to'la-to'kis hayot kechirganimizda yoki qiyinchiliklarga duch kelganimizda, biz o'z dunyoqarashimizni o'zgartirib borishimiz shart va o'zimizda tinmasdan shu narsani so'rashimiz kerak: qay yo'l bilan og'ir damlarimizda e'tiborli va oqilona munosabatda bo'lamiz? Mashhur fizikchilardan biri Stefen Havkin shunday degan ekan: "Biz yashayotgan sayyora koinotdagi cheksiz yuz millionlab sayyoralarda orasida o'rtacha kattalikdagi yulduzdan ham kichikroqdir". Bu qanchalik nuqtai nazingizni o'zgartira oldi? Yuqoridagi ma'lumotni olgan holda, o'zingizga ham savol berib ko'ring: sizning muammolaringiz rostan ham kattami? Siz boshdan kechirayotgan qiyinchiliklar siz o'ylaganchalik aslida ham o'ta mashaqqatlimi?



Biz bu dunyoda juda qisqa vaqt yashaymiz. Umuman, bizning hayotimiz mangulikda arzimagan, uzoqqa cho'zilmaydigan mavjudlikdir. Shu sababdan hayotning har bir lahzasidan zavqlanishda aqlingizni ishlatib.

#### **4. Qat'iy muhabbatni o'rganing**

Muvaffaqiyatli va ma'noli hayotning oltin kaliti bu - o'zingizni boshqarishingiz, ya'ni intizomdir. Intizom siz qalbingizdan bilib, qilishingiz shart bo'lgan lekin bajarishni istamagan ishlarni qilishga undaydi. Intizomsiz maqsad qo'yolmaysiz, vaqtingizni samarali o'tkazolmaysiz, qiyinchilik paytlarida matonat bilan turolmaysiz, sog'lig'ingizga e'tibor qaratolmaysiz yoki ijobiy fikrlay olmaysiz. Men o'z-o'zini boshqarishni "Qat'iy muhabbat" deb nomladim. Sababi o'zingizga qanchalik qat'iyatli bo'lsangiz bu muhabbatningizdan dalolat beradi. O'zingizga qattiqqo'l bo'lganingiz sari, hayotingizda yana ham yaxshiroq yashashni boshlaysiz. Xuddi daraxt yaprog'i kichik daryo o'zanida shunchaki oqimga qarab suzib ketayotgandek, hayotga aks-ta'sir ko'rsatib yashash emas, o'zingizning ajralib turuvchi yo'nalishingiz bo'yicha yashaysiz. Seminarlarimda aytganimdek o'zingizga qanchalik qat'iyatli bo'lsangiz hayotingiz shunchalik osonlashib boradi. Hayotingizning sifati bora-bora siz chiqargan qaror va tanlovlarning sifatiga ko'ra sayqallanib boradi. Masalan, siz tanlagan kasbdan tortib o'qish uchun sotib olgan kitobingizgacha, ertalab turmoqchi bo'lgan vaqtingizdan boshlab, kuni bilan nimani o'ylashni tanlashingizgacha. Siz to'g'ri deb bilgan (ammo oson bo'lmagan) tanlovlaringiz orqali irodangizni tadrijiy kuchaytirib borganingizda, sizning ustingizdan o'tkazgan nazoratni hayotdan qaytarib olasiz. Muvaffaqiyatli insonlar hech qachon vaqtlarini oson va tez bajariladigan narsalarga sarflamaydi. Ularning ichki intuitsiyasiga quloq solishga va aqlli ishlarni qo'rqmasdan bajarishga dovyurakligi bor. Aynan shu odat ularni buyuk qiladi.

"Muvaffaqiyatli inson omadsizliklarni odat qilib oladi", yozuvchi va faylasuf E.M Gray XIX asr ingliz yozuvchisi Tomas Genriy Huksley ham shunga o'xshash xulosaga kelgan edi: "Bebaho natijalar o'zingiz hatto yoqtirmasangiz ham qilinishi shart bo'lgan narsalarni bajarganda yuzaga keladi". Aristotel shu fikrga yana ham donolarcha yondashib shunday degan ekan: "Biz nimanidir o'rganmoqchi bo'lsak, uni avval amalda qo'llash orqali o'rganamiz: inson bino qurishi orqali quruvchi bo'ldi, arfa cholg'uchi uni chalish orqali cholg'uchi bo'ldi. Xuddi shunday biz qanday harakatni bajarsak, shunday odamga aylanamiz: o'zimizni nazorat qilish orqali o'zini nazorat qiluvchi shaxsga aylanamiz, mardlarcha harakatimiz orqali mard, jasur insonga aylanamiz".

#### **5. Kundalik tuting**

Kundalik tutish shaxsiy rivojlanishingizdagi eng yaxshi boshlanish bo'ladi. Kunlik tajribalaringizni darsdek yozib borish sizni har o'tayotgan kunda yana ham donoroq

qiladi. Siz e'tiboringizni kuchaytirasiz va kamroq xatolar qilishni boshlaysiz. Kundalik tutish o'zingizning maqsadlaringizni oydinlashtiradi va butun hayolingizni kerakli bo'lgan narsalarga qaratishga yordam beradi.

Kundalikka yozish o'zingiz bilan muntazam muloqot qilish imkonini beradi. Bu esa o'tmish xotiralarini eslatadigan chuqur fikrlarni o'ylashga ruhlantiradi. Aynan shu narsa bilan siz aniq fikrlaydigan bo'lib, maqsadli yo'lda yashaysiz. Bundan tashqari, ichki hissiyotlaringizni muhim bo'lgan narsalarga qaratishga imkon bo'ladigan markaziy makon bilan ta'minlaydi. U siz uchun ishlaydigan muvaffaqiyat kalitlarini belgilaydi va yuqori sifatli, professional bo'lgan shaxsiy va ruhiy hayotda siz muhim deb bilgan barcha narsalar sodir etiladi. Shaxsiy kundaligingiz hayotingizni kuchaytirib, orzularingizni aniqlashtiradigan shaxsiy makoningizga aylanadi.

Shaxsiy kundalik oddiy har kunlik voqealarni yozib boradigan kundalikka aylanmasligi darkor. Unda siz o'sha kunlik voqealarni analiz qilib ularni o'rganib chiqishingiz kerak. Boshqacha qilib aytganda, kundaligingiz sizga nima qilganingizni, nima uchun bajarganingizni va ulardan nimalarni o'rganganingizni eslatib turishingiz shart. Muvaffaqiyatli kelajak uchun o'tmishingizni o'rganish orqali kundaligingiz sizga shaxsiy rivojlanish va donolik hadya etadi. Meditsina tadqiqotlari ham har kuni kamida 15 daqiqa yozish insonning sog'lig'iga, immun sistemasi funksiyasi va umumiy ko'rinishlariga yaxshi ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan. Unutmang, agar hayotingiz o'ylashga arzisa, demak yozishga ham arziydi.

## **6. Halollik falsafasini rivojlantiring**

Biz va'dalar bajarilmaydigan zamonda yashayapmiz. Shunday zamonga keldikki, insonlar so'zlarni yengil-yelpi ishlatishyapdi. Biz biror do'stimizga keyingi hafta tushlikka taklif qilish uchun qo'ng'iroq qilishimizni aytamiz. Vaholanki, bunga umuman vaqtimiz yo'q. Kasbdoshimizga o'zimiz sevgan kitobimizni olib kelishimizni aytamiz, ammo buni hech qachon qilmaymiz. Yoki yangi yilda xatolarimizni tuzatib, o'zga insonga aylanishimizni o'zimizga va'da qilamiz, lekin hayotimizni yana oddiy o'yin-kulgu bilan, hech qanday jiddiy hayotiy o'zgarishlarsiz va shu o'zgarish uchun jiddiy maqsadlarsiz davom etamiz.

Muammo shundaki agar siz so'zingizda turmasangiz ishonchlilikni yo'qotasiz. Bu esa o'z o'rmda bir qator munosabatlarning buzilishiga olib keladi.

Halollik falsafasini rivojlantirish uchun hafta davomida qancha siz mayda-chuyda deb bilgan yo'lg'on so'zlaringizni tekshirib chiqing. Keyingi haftada esa men "ishonch tezligi" deb nomlagan tog'ri gapirishni o'zingiz va boshqa aloqa qiladigan insonlaringiz bilan qo'llang.

Har safar to'g'ri ish qilishdan qaytganingizda notog'ri ishlarni qiladigan odatingizni rivojlantirib borasiz. Har safar yolg'on so'zlaganingizda, aldoqchilik odatingizni oziqlantirib borasiz. Biror kishiga nimanidir qilishga va'da berdingizmi bajaring. Har doim gapirib hech qanday harakat qilmaydigan inson bo'lgandan ko'ra bir so'zli shaxs bo'ling. Ona Tereza aytganlaridek: "Kamroq gapirish kerak; voizlik qilish emas. Unda nima qilish kerak? Shunchaki supurgini olingda kimningdir uyini tozalang. Shuning o'zi yetarli gap bo'ladi".

## **7. O'tmishingizni qadrlang**

Har bir sekundni o'tmishingizda yashab o'tganingizda, vaqtni kelajagingizdan o'g'irlab olasiz. Har daqiqani muammolaringizga e'tibor qarataishga sarflaganingizda uning yechimini topishga vaqt qolmaydi. Yoki siz orzu qilgan narsalarning amalga oshmasligini o'ylayverganingizda, o'sha narsalarning hayotingizga kirib kelish yo'llarini yopib tashlaysiz. Haqiqat shundaki, kuni bilan kim bo'lishni o'ylasangiz o'sha insonga aylanasiz. O'ylagan narsangizni ikkinchi bor boshdan kechirishni xohlamagunuzcha, o'tmishdagi xato va kamchiliklar haqidagi xavotir uyg'onmaydi. O'tmishdan o'rgangan hayot darslaridan foydalangandan ko'ra yuqori darajadagi doimiy ogohligingizni kuchaytirganingiz yaxshiroq.

Hayotdagi katta muvaffaqiyatsizlik uning katta imkoniyatlariga yo'l ochadi. Yevropa antik davri mutafakkirlari ta'kidlashicha: "Eng arziqli baxt bu- baxt uchun bo'lgan eng buyuk o'zgarishlarni bajargandadir". Agar siz ko'p marotaba hayot qiyinchiliklaridan azoblangan bo'lsangiz, balki bu sizni kelajakdagi katta maqsadlar uchun tayyorlab boradigan sinovlarda, erishadigan tajribalaringizda donolik bilan ta'minlanganidir. Mana shu hayot qiyinchiliklaridan kelajagingiz rivoji uchun foydalaning. Shuni eslab qolingki, baxtli insonlar ham xuddi baxtsiz insonlardek qiyinchiliklarni boshdan kechirishadi. Faqat ular hayotlarini boyitishda o'tmish xotiralaridan to'g'ri foydalanadi.

Shu narsani tushungan holda, agar siz boshqalardan ko'proq yiqilgan bo'lsangiz, unda siz uchun hayotda ko'proq to'la-to'kis yashash uchun imkoniyat bor. Boshqalardan ko'ra ko'proq imkoniyatlarga ega bo'lgan insonlar odatda ko'proq muvaffaqiyatsizlikka uchraydi. Lekin shaxsan men hayotda biror ishni hech qachon qilib ko'rmagandan ko'ra, uni qilib ko'rishga va keyin muvaffaqiyatsizlikni boshdan kechirishga kuch topishni afzal ko'rardim. Men shunchaki qulay, tinch va zerikarli hayotda yashashdan ko'ra o'zimning insoniy chegaralarimni kengaytirib, qilib bo'lmaydigandek tuyuladigan narsalarni ehtimollikka chiqarishni afzal ko'raman. Mana shu hayotiy muvaffaqiyatning mohiyatidir. Geradot donolarcha aytganidek: "Kutilayotgan dushmanlarga oliyjanoblik bilan qarshi kurashish, nima bo'lishini qo'rqib

kutib o'tirgandan ko'ra yaxshiroq". Yoki adib T. Vashington shunday degan edi. "Men omadni biror inson hayotda erishilgan yutuqlariga qarab emas, omadga erishish yo'lida qanchalik to'siqlarga uchraganiga qarab o'lchanishini o'rgandim".

## **8. Kuningizni samarali boshlang**

Kuningizni qanday boshlanishiga qarab kuningizning qolgan vaqti ham shunday o'tadi. Turganimdan keyingi 30 daqiqani "30 daqiqalik Plantinum" deb nomlayman. Sababi, ular kuningizning eng qimmatbaho daqiqalari va qolgan daqiqalarning sifatini belgilovchi kuchga ega. Agar siz mana shu vaqtda eng yaxshi ishlarni bajarib eng toza tilaklarni fikrlashni nazorat qila olsangiz, kuningiz asta-sekin eng ajoyib kunga aylanayotganini sezasiz.

Yaqinda, ikki farzandim bilan hayajonlantiruvchi "Everest" nomli kinosiga tushdik. Qahramonlarning kuchli ijrosi va chiroyli hayoliy farazlardan tashqari, bir narsa hayolimni o'rab oldi. Alpinistlar cho'qqini zabt etishlari kerak edi. Buning uchun ularga barcha kerakli anjomlari bilan to'ldirilgan palatka kerak bo'lardi. Usiz cho'qqini zabt etolmasdilar. Sababi bu orqali alpinistlar dam olib, qayta kuchga kirib olardilar. Ular cho'qqining ikkinchi oromgohiga yetishganda, yana boshlang'ich nuqtaga qaytib bir hafta davomida quvvatlanib olardilar. Uchinchi oromgohga ko'tarilishganda yana ortga qaytib, to'rtinchi oromgohga chiqish uchun tayyorlanishardilar. To'rtinchi oromgohga chiqishganida esa, cho'qqining oxirgi qismiga chiqish uchun tog'ning pastiga qaytib tushishardi. O'ylashimcha, har birimiz shaxsiy cho'qqilarimizga erishish va kunlik hayotiy qiyinchiliklarimizni boshqarib turishimiz uchun xuddi shunday yo'l tutib, "30 Plantinum" davomida har ertalab boshlang'ich nuqtaga qayta tashrif buyurishimiz kerak. Ya'ni, eng muhim bo'lgan narsalarga e'tiborimizni qaratadigan, bizni hayotimizning vazifalari bilan qayta bog'laydigan va o'zimizni yangilaydigan joyga-boshlang'ich nuqtaga qaytib borishimiz kerak.

Hayotim davomida, shaxsan o'zim uchun samarali ertalabki odatni shakllantirib kelmoqdaman. Shu odat har bir kunimni sekinlik bilan baxtli, tinch va ko'ngildagidek kunga o'zgartiryapdi. Har sayr qilganimdan so'ng "shaxsiy hayoliy boshpanam"ga qaytaman. Menga halaqit bermaydigan va yangilaydigan harakatlarimni mashq qila oladigan kichkina bir o'sha boshpanani yarataman. So'ng, 15 daqiqamni hayotimdagi barcha yaxshi narsalarga diqqatimni qaratishga va men kutayotgan narsalar ro'yobga chiqadigan kunni tasavvur qilishga sarflayman. Undan keyin, vaqt juda tez o'tadigan, hayotimizda unutish oson bo'lgan muvaffaqiyatli yashashning o'lmas haqiqatlari bilan to'ldirilgan adabiyotlardan birini olib o'qiyman. Ularga rimlik filosof Markus Ayreliusning "Meditatsiyalar", Genri David Toreauning "Benjamin Franklin va

Ualdenning avtobiografiyasi” kabi kitoblarni kiritishimiz mumkin. Mana shu asarlardagi tajribalar to’g’ri, haqqoniy deb hisoblanadigan narsalarga e’tibor qaratishimga va kunimni to’g’ri qadamlar bilan boshlashga ko’mak beradi. Shuningdek, men har ertalab o’qiydigan dono fikrlar, kunning qolgan daqiqalarini ogohlik va xabardorlik hissi bilan to’ldirib tashlaydi. Xullas, kuningizni yaxshi boshlang. Shunda hech qachon bir xil hayot kechirmaysiz.

### **9. Chiroyli qilib yo’q deyishni o’rganing**

Hayotda muhim bo’lgan narsalarni bilmasdan turib, so’ralgan har narsaga ha deb javob berish juda oson. Agar kunlaringiz boy va ruhlantiruvchi kelajak tasavvuringiz tomonidan boshqarilmasa, tugallangan natijaning aniq ko’rinishi sizni ko’proq maqsadli harakat qilishingizda yordam beradi. Atrofingizdagilar uchun sizning harakatlaringizni nazorat qilish qiyin emas. “Ferrarisini sotgan rohib” asarimda yozganimdek: “Agar muhim bo’lgan vazifalaringni rejalashtirib qo’ymasang, boshqalarning, muhim ishlari sening rejangga suqilib kiradi. Yechim esa oddiy. Hayotingizning eng yuqori maqsadlarini aniqlashtirib olish va muloyimlik bilan “yo’q” deyishni o’rganishdir”.

Xitoy donishmandi Chuang-Tzi qilichsoz haqidagi hikoyasini maharajaga aytib beribdi. U hatto 90 yoshida ham uning ishlari favqulotda aniqlik va qobiliyat bilan bajarilar ekan. U qanchalik shoshilmasin arzimagan xatoliklarni ham qilmagan. Bir kuni maharaja bir qariyadan so’rabdi: “Mana shunday ajoyib natijaga erishishingizda tug’ma qobiliyat sabab bo’lganmi yoki bu yerda boshqa muhim usul bormi?” “Bu - muhim bo’lgan narsalarga e’tibor qilishda”,- deb javob beribdi qilich yasovchi. “21 yoshimda qilichga ishlov berishni boshlaganman. O’sha paytda bundan boshqa narsaga e’tibor qilmasdim. Agar bu - qilich bo’lmaganida, men bunga qaramasdim va e’tibor ham qilmasdim. Qilich yasash mening maqsadim va jo’shqinligimga aylandi. Men barcha kuchimni boshqa keraksiz yo’nalishlardan ko’ra, o’zimning san’atimga bag’ishladim. Mana shu - mening mahoratimning siri”.

Muvaffaqiyatli insonlar qaysi sohada yaxshi bo’lsalar, o’sha sohaga ko’proq e’tibor qaratishadi. Yoki o’zlari eng yaxshi ishlarni bajara oladigan harakatlarga diqqatlarini qaratishadi. Sababi yuqoridagilar omadli insonlarning hayotlarini, ishini yaxshilashga sababchi bo’ladi. Muhim vazifalar bilan o’rab olingandan so’ng ular e’tiborlarini chalg’itadigan arzimas narsalarga osonlikcha yo’q deb ayta oladi. Eng zo’r basketbol o’yinchisi Maykel Jordan o’yin tarixida shartnomalarga, formasining dizayni yoki sayohat jadvali kabi mayda-chuyda narsalarga e’tibor qilmagan. U faqatgina bor kuchini u eng zo’r bo’lgan ishga sarflardi, ya’ni basketbol o’ynash va bor kuchini qo’llariga bag’ishlash edi.

Jazz qiroli Lous Armstrong auditoriyada shunchaki o'tirish yoki o'zining shousi uchun chiptalarni sotish bilan vaqtini sarflamagan. U o'zining mukammalligiga, ya'ni truba chalishga diqqat qilgan. Keraksiz narsalarga yo'q deyishni o'rganish, haqiqattan ham hayotingizni yaxshilaydigan ishlarga ko'proq vaqt ajratishingizga imkon va qalbingizdan voz kechishini chamalayotgan narsalarni tashlashga yordam beradi.

## 10. Haftalik ta'til oling

Haftaning 7-kuni Sabbath(ta'til) deb nomlangan. Oila davrasida vaqt o'tqazish va shu vaqt davomida chuqur mulohaza yuritish, qaytadan yangilanish kabi mashg'ulotlar hayotning eng muhim qismi bo'lishiga qaramay, e'tiborga olinmayapdi. Holbuki, bu qattiq ishlash uchun yangi quvvat, kunni to'laligicha yashab o'tish uchun imkoniyat berardi. Ammo hayot tezlashib borib ko'proq mashg'ulotlar odamlarning e'tiborini tortar ekan, inson manfaatlar oqib kelishi natijasida ana shunday ajoyib odatlar yo'qolib boryapdi.

Stress yomon narsa emas. Sababi, bu - o'zimizni yana ham mukammal qilishga, chegaralarimizni kengaytirishga va biz hayratlanib qaraydigan narsalarni egallashga yordam beradi. Xohlagan atletikachidan so'rab ko'ring. Haqiqiy muammo – biz global tashvish zamonida yashar ekanmiz stressdan uzoqlashib, yetarlicha yengillik olmayapmiz. Shunday qilib, o'zingizni yana ham jo'shqinlashtirish uchun, ruhiyatingizning siz hali e'tibor qilmagan qismini oziqlantirish uchun – bir haftalik ta'til - bir haftalik tinch vaqtni rejalashtiring. Shunda shunchaki oddiy hayot zavqiga qaytasiz, bu shunday zavqki, chigallashib borayotgan hayotingizdan voz kechasiz. Haftalarga mana shunday oddiy odatni olib kirish, stressni kamaytirishda yordam beradi, yaratuvchanlikka oid tomonlaringiz bilan bog'laydi. Shunday qilib siz hayotingizning har bir o'rmida o'zingizni yana ham baxtli his qilasisz.

Haftalik ta'tilingiz to'liq bir kunda davom etishi shart emas. Faqatgina bir necha soatlar sizga kerak bo'ladi. Balki bu - sevimli mashg'ulotlaringizga vaqt sarflay oladigan, yakshanbaning sokin tonggi bo'lishi mumkin. Bu vaqtda siz ertalabki quyosh chiqishini tomosha qilish, sevimli kutubxonangizda vaqt sarflash, sohil bo'ylab yolg'iz sayr qilish yoki shunchaki kundaligingizga yozishingiz mumkin. Yoqtirgan ishlaringizni ko'proq bajarishni rejalashtirish hayotingiz yaxshilanishidagi ilk qadam bo'ladi. Agar boshqalar hayotingizning muhim qismi bo'lgan haftalik ta'til orqali erishadigan narsalaringizni tushunishmasa, unda kimning nima ishi bor?! Buni o'zingiz uchun qiling, siz bunga arziysiz. Toreaning fikricha: "Agar odam hamrohlaridan musiqa chalishda orqada qolayotgan bo'lsa, balki u do'mbirani boshqacha tarzda eshitayotgandir. Unga o'zicha eshitishga qo'yib bering".

## 11. O'zingiz bilan o'zingiz gaplashing

Ko'p yillar oldin advokat bo'lishimga qaramasdan ozgina bo'lsa ham ichki xotirjamlik uchun Jeyms Allen tomonidan yozilgan "As a man Thinketh" asarini o'qib yurardim. Asar insonning kuchli onggi real hayotimizga ta'sir qilib, osonlikcha katta umid, yorqin kelajakni yaratishi haqida bahs-munozaralar olib borgan. Bundan tashqari, kitobda kunlik ishlatiladigan so'z va tilning ta'siri, uning yorqin fikrlarni yaratishi borasida ham aytib o'tiladi.

Tez orada men yana ham dono g'oyalarga to'la va o'zini psixologik tarzda o'zida umid uyg'otuvchi kitoblarni o'qishni boshladim. O'qiganim sari, biz muloqot jarayonida (xoh boshqalar bilan, xoh o'zimiz bilan) ishlatadigan so'z va tilning hayotimiz yaxshilanishida qanchalik muhim o'rni bor ekanligini anglab boraverdim. Keyinchalik bu bilimlarim bilan har birimiz har kuni, har soatda, har daqiqada foydalanadigan shaxsiy dialoglarimga alohida e'tibor qaratadigan bo'ldim. O'zim bilan gaplashayotganimda ishlatayotgan gaplarim ma'nosini yana ham yaxshilashga o'zimga va'da berdim. Shunday qilishim uchun, besh ming yillar oldin qadimgi donishmadlar tomonidan shakllantrilgan strategiyani qo'llay boshladim. Natijada, bu - hayotimni har tomonlama o'zgartirdi.

Bu usul juda ham oddiy. Faqatgina kuni bilan, turli xil vaqtlarda o'ylab takrorlab yurishingiz uchun biror so'zni-gapni tanlashdan iborat bo'ladi. Uni siz shunday takrorlashingiz kerakki, sizning hayolingizning asosiy qismi bo'lsin, sizni qayta o'zgartira olsin. Agar bu ichki xotirjamlikka aloqador bo'lib, tinchlik izlayotgan bo'lsangiz, sizning iborangiz (gapingiz) – "Men juda ham baxtiyorman. Sababi, men muloyim va sokin odamman",- kabi bo'ladi. Agar siz o'zingizda ko'proq ishonch bo'lishini xohlasangiz, u holda gaplaringiz quyidagicha bo'ladi: "Men juda ham baxtiyorman. Sababi, men butunlay o'zimga ishonaman va men jasurman". Agar sizning istagingiz biror moddiy jihatga bog'liq bo'lsa, siz: "Men juda ham baxtiyorman. Sababi, pul va imkoniyatlar hayotimga oqib kelyapti",- deb takrorlang.

Sehrli so'zlaringizni nafasingiz ostida sekingina har ishga qatnaganingizda, biror narsani kutganingizda, idish-tovoqlar yuvayotganingizda takrorlang. Zero, bu - samarasiz vaqtingizni kuchli hayotiy rivojlanishlar sari yetaklaydigan vaqt bilan to'ldiradi. O'zingizning sehrli so'zlaringizni kuniga kamida ikki yuz martadan va shuni kamida ikki hafta davomida takrorlashga harakat qiling. Natija – siz ichki xotirjamlik, yorqin kelajak, va maqsadlaringiz yo'lida oladigan ilk qadamlaringizdan juda aniq ko'rinadi. Hazrat Inoyat Xon aytganlaridek: "So'zlar dur-u gavharlarga qaraganda qalbni nur bilan yoritadi".

## 12. Tashvishlanish vaqtingizni belgilang

“Ferrarisini sotgan rohib asari”ni yozganimdan so’ng, ko’pgina mushtariylarimdan xatlar yog’ila boshladi. Ularning barchasi asardagi darslar orqali stressga to’la zamonda baxt, to’la-to’kis va xotirjam hayotni yarata olganlardir. Xat yozganlarning ko’pchiligi hayotining ko’p vaqtini ofisga tashlab ketishi lozim bo’lgan xavotirlarni o’ylashga sarflab yuborardi. Ularning hayotlari juda ham band edi. Ular kulishni, sevvishni, oilasi bilan zavqlanishni unutib qo’yayotgandi. Sababi, o’z ishlari ularni yeb bitirayotgan edi.

Ko’plab odamlar hayotining eng baxtiyor qismini doimiy xavotirlarni tinmasdan o’ylashga bag’ishlab yuborishadi. Ular ishi, turli soliqlar, tabiat, bolalari tog’risida xavotirga tushishadi. Ammo, barchamiz qalbimizning tubidan biz xavotirlanayotgan narsalarning ko’pi hech qachon hayotda bo’lmasligini bilamiz. Buni Mark Tvenning so’zlarida yaqqol ko’rishimiz mumkin: ”Hayotimda juda ko’p qiyinchiliklar bo’lgan, ammo ularning faqat ba’zilari haqiqiy hayotdagina sodir bo’lgan”. Mening donishmand dadam nasihatlari bilan hayotimga katta ta’sir o’tkazgan insondir. U bir kun menga shunday degan edi. “Sanskritning yo’qolib borish to’g’risidagi fikri uning xavotirlanish xarakteriga juda o’xshaydi.-Men hayratdaman,-dedim. –Hayratlanma,-dedi dadam. –Biz jasadni yondirayotgan paytdagi xavotirimiz bilan boshqa bir tiriklikni ham yondirib yuboramiz.

Men shaxsiy tajribamdan xavotirlanish odati inson hayotiga qanchalik zarar keltirishini yaxshi bilaman. Yigirma yoshligimda, men shiddat bilan bir qancha muvaffaqiyatlarga erishgan edim. Mamlakatning eng mashhur huquq maktablaridan ikki marta huquqiy darajalarni oldim. Markaziy sudda kotib bo’lib ishladim va eng yuqori darajadagi advokatlikni qo’lga kiritdim. Lekin, men juda ko’p ishlar va juda - juda ko’p tashvishda, xavotirda yurardim. Dushanba kuni ertalab horg’in hissiyot bilan uyg’onardim. Ishim meni shaxs sifatida qo’llay olmasligini, iqtidorimni ishga bekorga sarflab yuborayotganimni o’ylardim. Shunday qilib, hayotimni o’zgartirishga, yaxshilashga qaror qildim. Buni qanday qilib inson o’ziga yordam qilishni o’rgatadigan va hayotda yetakchi bo’lgan adabiyotlarni o’qishdan boshladim. Tez orada, men ulardan hayotimni muvozanatda saqlay oladigan, xotirjamlikka to’la va ma’noli qiladigan qimmatbaho darslarni o’rgandim.

Xavotirlanaveradigan odatingizdan voz kechish uchun, men “Xavotirli tanaffus” deb nomlagan oddiy strategiyani topdim. Unda siz xavotirlanishingiz uchun kuningiz davomida maxsus vaqt ajratasiz. Agar biz muammolarga duch kelsak, kunimizning bor qismini shuni o’ylashga e’tiborimizni qaratamiz. Uning o’rmiga men sizga har kechqurun xavotirlanishingiz uchun 30 daqiqalik vaqt-jadvalini tavsiya qilaman. Mana



shu tashvishlanish davrida, muammolaringizga ko'milib ketishingiz, ulardan tashvishlanishingiz mumkin. Lekin, ajratilgan vaqt tugaganidan keyin, muammolaringizni ortga tashlab ketishni o'rganing va biror samarali ish bilan shug'ullaning. Masalan, tabiat qo'yniga sayrga chiqing, ruhlantiruvchi kitoblar o'qing yoki yaqin insoningiz bilan qalbdan muloqot qiling. Agar kunning boshqa paytida tashvishlanishga muhtoj bo'lsangiz, buni biror daftarga yozib oling, sababi, keyinchalik yana xavotir tanaffusidan foydalanishingiz mumkin.

Ana shu oddiy lekin kuchli texnika siz xavotirlanishga sarflayotgan vaqtingizni uzluksiz kamaytirishga va oxirida bu odatdan butunlay voz kechishga yordam beradi.

### **13. Farzandingizdan o'rganing**

Bir necha kun oldin, to'rt yoshli o'g'lim- Kolbi bilan kechki ovqatlanish uchun Italiyan oshxonasiga bordik. Kuzning eng chiroyli kunlaridan bo'lib, odatdagidek, o'glim baxt va kuchga to'la edi. Biz ikkalamiz ham asosiy taom sifatida pasta buyurtirdik va undan keyin yangi uzilgan issiqqina nondan tanavul qildik. Men bu vaqtda kichik o'g'lim o'z otasiga yana hayot san'atidan biror narsani o'rgatishini his qilardim.

Kolbi ulg'aygan bolalardek nonni shunchaki yeb qo'yib emas, balki boshqacharoq yo'sinda tanavul qildi. U nonning yumshoq va issiq qismlarini ajratib olib, chetki qismlarini butunligicha ajratib qo'ydi. Ya'ni, u nonning eng yaxshi qismini ajratib olishga aqli yetdi. Seminar darslarimda kimdir menga: "Bolalar o'smirlarga nisbatan biz o'rganishimiz kerak bo'lgan hayot-darslarini o'rgatishda kuchliroq bo'lishadi",-degan edi. Ana shunday yaxshi kunda, mening kichkina-ulg'aygan o'g'lim menga yana bir narsani eslatdi. Biz hayotimiz davomida bizga yog'ilayotgan imkoniyatlar, yaxshi narsalardan ko'ra ko'proq hayotning salbiy, qiyin tomonlariga e'tibor qaratamiz. Biz ishda muammolarimizga, to'lashimiz kerak bo'lgan soliq'larga, qilishimiz kerak bo'lgan ishlarga vaqt topa olmayotganimizga bor e'tiborimizni qaratamiz. Biroq, bizning o'y-xayollarimiz - hayotimizni yaratadi va nima haqida o'ylasak shu narsa hayotimizga ko'chadi. Biz nimaga e'tibor qaratishimiz o'z manzirimizni belgilaydi. Shunday ekan, Yaxshi ishlarni o'ylashni boshlaylik.

Keyingi haftani bolangiz bilan o'tqazishni siz ham rejalashtiring. Bolangizni ijobiy xislatlarini o'rganishga vaqt toping. Ularning energiyaga to'la, xayolotga boy va atrofida nima bo'lishidan qat'iy nazar shunday bo'lib qola oladigan qobiliyatiga taqlid qiling. Shunday qilishni boshlaganingizda Leo Rostenning quyidagi fikrlarini eslang: "Siz eng yaxshi insonlarni agar siz ularga qaraganingizda - u qanchalik yaxshi taassurot qoldira oladigan bo'lmasin - ular xuddi yosh bolalardek ekanligini tushunib borasiz. Ko'pchiligimiz katta bo'lish jarayonida shunchaki bo'yimiz o'sib boraveradi. Ha, amin

bo'ling, biz kamroq kulamiz, kamroq o'ynaymiz, noqulay kiyimlar bilan niqoblannib olamiz. Ammo, ichki dunyoyimiz doimo bolalarcha bo'lib qoladi. Bizning ehtiyojlarimiz oddiy, bizning kunlik hayotimiz hali ham xuddi sehrli ertaklardagidek sodir bo'ladi".

#### **14. Unutmang, qobiliyat 99 % qiziqish mahsulidir**

Tomas Edisonning mashhur bir fikri bor edi: "Qobiliyat 1 % qiziqishdan va 99 % harakatdan mavjud bo'ladi". Men hayotda to'la-to'kis va muvaffaqiyatli yashash uchun, avvalo, mehnat qilish zarurligiga ishonaman. Ammo, o'ylashimcha, dunyoni o'zgartiradigan kuchli ilhom va ishonch hissi muhimroq xususiyatdir.

Dunyoning eng buyuk daholari boshqalar hayotini yaxshilash yo'lida xohishlari tomonidan boshqarilib ilhomlantirilgan, ya'ni qiziqtirilgan. Ularning hayotlarini o'rganganda, ana o'sha xohish ularning ko'pchiligining xayolini band qilganini anglaysiz. Bu xohish ular miyalarining har bir hujayralarigacha band bo'lgan. Edison ilhomlanib, xayolotidagi ekranli rasmda ko'rgan tasvirni realikka ko'chirdi. Daxshatli og'riqdan azoblanayotgan insonlarga yordam berish istagi sababli Jonas Solk poliomiyeletit vakinasini yaratdi. Nobel mukofoti sovrindori - olimi, Mariya Kuriye esa insoniyatga xizmat qilish istagida radiumni kashf etdi. Vudrov Vilson aytganidek: "Sen bu dunyoda shunchaki yashash uchun kelmagansan. Balki, dunyoni yana ham to'kin-sochinlik, yaxshi muvaffaqiyat va umid ruhida o'zgartirishing uchun shu yerdasan. Sen dunyoni boy qilish uchun shu yerdasan. Agar sen o'z vazifangni unutsang, o'zingni o'zing kuchsizlantirasan".

Hayotingiz davomida siz qanchalik biror narsani istagansiz yoki biror narsadan ilhomlangansiz? Siz hech biror dushanba ertalabida yotog'ingizdan sakrab uyg'onganmisiz? Yoki butun tanangiz, vujudingiz bo'm-bo'sh bo'lib shunchaki yotganmisiz? Agar sizning ilhomingiz - qiziqishingiz o'ylaganingizdan ham kamroq bo'lsa shaxsiy rivojlantiradigan, o'zingizga o'zingiz yordam berishni o'rgatadigan kitoblardan o'qing, ruhlantiruvchi audiolarni eshiting. Siz hurmat qilgan shaxsning ommaviy ma'ruzalariga qatnashing. Qahramoningiz bo'lgan insonlarning avtobiografiyasini o'qishga bir necha soatlaringizni bag'ishlang. Qilayotgan ishlaridan o'zlari mamnun bo'lgan va shu ishdan rohatlanib, butun borlig'ini hayotda eng zo'r bo'lishga bag'ishlagan insonlar bilan muloqot qilishga vaqt sarflang. Sog'lom miqdordagi ruhlantirish bilan hayotingizni juda tez fursatlarda yangi bosqichga o'tkazib olasiz.

## 15. Jismoniy tarbiyaga ahamiyat bering

Bir necha oy oldin, bahs-munozara o'tkazadigan bir kasbdoshim bilan tushlikni birga qilgandik. O'shanda biz band ish-jarayonimizda diqqatimizni bir joyga jamlaydigan, muvozanatda ushlaydigan narsalar haqida so'z yuritdik. Sherigim bir fikrni aytib qoldi: "Robin, - dedi u,- ko'pgina insonlar muntazam ravishda xayollarini bir joyga jamlashlari uchun cherkovga yoki ibodatxonaga borishadi. Men bunday paytlarda boshqacharoq yo'l tutaman. Men gimnastika zaliga boraman va bu mening ibodatxonamdир". U gaplariga qo'shimcha qilib, u qanchalik band bo'lmasin, har kuni soat kechki 5:30 da ofisini yopib, "kunlik ibodatini", ya'ni bir necha millarga yugurib mashq bajarishini aytdi. Uning sog'lomligini va baxtiyorligini ta'minlab turadigan bu vaqtda uni hech nima to'xtatib qololmas ekan.

Do'stimning mulohazasi qadimgi Rimliklarning bir maqolini esimga keltirib yubordi. Uni men birinchi – "Megaliving" deb nomlangan kitobimga keltirgan edim. Maqol lotin tilida "mens sana in corpora sano" deb aytilar va "sog'lom tanada sog'lom miya dam oladi" deb tarjima qilinar edi. Buni o'ylash jarayonida yana bir narsani angladim: bizning tanamiz ham ibodat qilish jarayonidek alohida e'tiborga va muolaja qilishga muhtoj. Agar biz hayotimizda to'la - to'kis sog'lom yashashni umid qilsak, tanamizni xuddi ilohiy narsadek asrashimiz kerak ekan. Doimiy mashqlar nafaqat sog'lingizni yaxshilaydi, balki yana ham aniqroq fikrlashingizga yordam qiladi. Yaratuvchanligingizni rivojlantiradi, kuningizni egallab olgan stressni boshqarishingizga imkon yaratadi. Bundan tashqari, tatqiqotlardan ma'lumki, badantarbiya bilan shug'ullanish nafaqat hayotingizga yillar qo'shadi, balki yillaringizga hayot bag'ishlaydi. Garvardning 18,000 ta bitiruvchilaridan olingan tatqiqotlarning birida shu narsa tasdiqlangan: badantarbiya bilan shug'ullanishga sarflagan har bir soat, ishtirokchilarga 3 soatdan umr bag'ishlar ekan. Unutmang: "Kimki vaqtini badantarbiya bilan shug'ullanishga sarflamas ekan, bir kun kelib kasalligini davolash uchun vaqt sarflashi kerak bo'ladi".

O'zimga keladigan bo'lsak, haftada besh marotaba suzish mashqi bilan shug'ullanishni maqsad qilib qo'rganman. Suzish sizga qanaqadir yangilanish kuchini taqdim qiladi. Men buni qanday tasvirlashni bilmayman. Men shu maqsadni (haftasiga 5 marta suzish) har bir haftada bajarishni orzu qilardim. Ammo, ba'zida qila olmayman. Shunga qaramasdan, shunday katta maqsadim mening sog'lom bo'lishim, o'zimning umumiy holatim va yaxshi yashashimda muhim ahamiyat kasb etishini eslatib turadi. Ba'zi bir suzishdagi kanchiliklarni hisobga olmaganda, har suzganimda men doimo bir xil natijani ko'raman: men o'zimni energiyaga to'la, muloyim, baxtiyor va bir muvozanatda turgandek his qilaman. Mashg'ulotlarim yana men bebaho deb hisoblaydigan o'zgacha dunyoqarashni taqdim qiladi. Qirq daqiqalik suzishdan so'ng,

men bartaraf etishga urinayotgan muammolarim kichkinadek tuyuladi, xavotirlarim arziyasdek ko'rinadi. Shu sababdan o'sha paytda ko'nglim xotirjam holatda bo'ladi. "Jismoniy ibodat" mashg'uloti bilan shug'ullanish menga doimo bir narsani eslatadi: hayotning eng buyuk - katta zavqlanishi bu uning eng oddiy narsalaridadir.

## 16. Yolg'izlikda qolishni o'rganing

William Vordsvors donolarcha shunday degan ekan: "Biz ishimizdan bezor bo'lganimizda, shoshilinch ishlarimizga uzoq muddatdan beri ko'milib ketayotganimizda, yolg'izlik-sokinlik qanday huzur bag'ishlaydi, joningizga qanday oro olib keladi". Qachon oxirgi marta yolg'izlikda sukut saqlab o'tirgansiz? Qachon oxirgi marta vaqtigingizni yolg'izlik kuchi bilan rohatlanib, o'zingizni qayta yangilangansiz, miyangizni, tanangizni, ruhingizni qayta tiklangansiz, diqqatingizni qayta asosiy maqsadlaringizga jamlangansiz?

Dunyoning barcha dono fikrlaridan bir xulosaga kelishimiz mumkin: "O'zligingizni topish uchun, o'zi aslida kim ekanligingizni eslash uchun, siz bilan umringizning oxirgacha qoladigan sharafni topish uchun, tez-tez yolg'izlikda qolishga vaqt toping". Albatta, siz bandsiz. Ammo, Torean aytdanidek: "Band bo'lishning o'zi kifoya emas. Chumolilar ham band hasharotlardir. Siz nima bilan bandligingiz muhimdir".

Yolg'izlikning muhimligi menga "Chiroqchi" haqidagi hikoyani eslatib yubordi. Chiroqchida faqat chegaralangan miqdorda mayoq yoqish uchun yoqilg'i bor ekan. Bu mayoq kechqurunlari kemalar toshli sohillardan qochish uchun ishlatilarkan. Bir kuni tunda, chiroqchining qo'shnisi uyini yorug' qilish uchun uning eng qimmatbaho buyumini so'rabdi. Shunday qilib, chiroqchi ozgina yoqilg'isidan beribdi. Keyingi tunda, bir yo'lovchi sayohatini tunda davom ettirishi uchun unga yoqilg'i kerakligini va bu bilan yo'lini yoritishini so'rab yolvoribdi. Chiroqchi uning iltimosini bajarib, unga yetarlicha yoqilg'i beribdi. Keyingi tunda chiroqchi eshigi bir ayolning taqqillatishidan uyg'onib ketibdi. U ozgina yoqilg'i so'rab, bu yoqilg'i bilan uyini charag'on qilishini va keyin oilasiga taom berib to'ydirishini aytibdi. Bu safar ham chiroqchi rozi bo'libdi. Tez orada uning yoqilg'isi tugabdi. Mayoq ham turlari yoritmasdan qo'yibdi. Ko'pgina kemalar yo'qolib, odamlar halok bo'la boshlabdi. Bularning barchasining sababi chiroqchi o'zining asosiy maqsadiga e'tibor qilishni unutganida edi. U o'zining asosiy burchini unutdi va bu u uchun katta tovon to'ladi. Yolg'izlikda hech bo'lmaganda kuniga bir necha daqiqa shug'ullangansiz, sizni hayotingizdagi eng muhim vazifalaringizga diqqatingizni jalb qilishga undaydi va ularga beparvo bo'lishingizdan asraydi.

Agar siz tez-tez yo'lg'izlikda qolishga vaqtingiz yo'qligini aytsangiz, bu xuddi atrofingizni o'rab olgan gaz molekularini tutish bilan bandligingizni ko'rsatadi.

### **17. Idealingizdagi qo'shnilaringiz haqida o'ylang**

Dunyoqarashimni yanada oshirish uchun qilgan ishlarimdan biri- mening qo'shnim bo'lishini istagan odamlar ro'yhatini tuzish bo'ldi. Bu odamlar hozirgi va o'tmishdan kelgan erkak va ayollar. Men har borganimda bir finjondan choy ichib, gaplashib zavqlanadigan, tez-tez kulib suhbatlashadigan insonlardir. Ideal qo'shningizni har eshitganingizda, unda bor bo'lgan va siz ularni qadrlaydigan xususiyatlar bilan sizni bog'laydi. Shunday qilib, o'zingizni inson sifatida kashf qilasiz. Bundan tashqari bu hayotingizning 30 daqiqasini zavqli o'tqazishning bir yo'lidir.

Quyidagi ro'yhatda kimlar bilan qo'shni bo'lishni istashimni yozganman:

- Norman Vinset Piele, "Ijobiy fikrlashning kuchi" asari muallifi
- Genri Devid Toreau, buyuk Amerika faylasufi va mening eng sevimli - "Walden" asarimning muallifi
- Baltazar Grasian, yahudiy olim, Ispaniyaning eng buyuk yozuvchilaridan biri
- Billie Holidey, mashhur jazz qo'shiqchisi
- Nelson Mandela, ozodlik kurashchisi
- Og Mandino, inson o'ziga o'zi yordam beruvchi asarlarning ,xususan, "Yashashning yaxshiroq yo'li", "Koinot muvaffaqiyati" muallifi
- Ona Tereza, insoniyatni qadrllovchi inson
- Richard Branson, britaniyalik magnat va sayohatchi
- Piere Elliot Trudeau, Kanadaning bosh vaziri
- Maylis Devis, afsonaviy truba cholg'uvchisi
- Muhammad Ali, dunyo boks chempioni
- Benjamin Franklin, mashur davlat arbobi

Hoziroq siz ham ko'changizda kimlar yashashini istashingizni yozib oling. So'ngra, ularni shu qadar qadrlil qilgan sifatlar haqida o'ylang. Ana shu sifatlarni qanday qilib hayotingizga olib kirishingiz mumkinligini toping. Hayotingiz mohiyatini anglash yo'lidagi birinchi qadam uni aniqlashdir. O'zingiz xohlagan inson bo'lish yo'lidagi birinchi qadam esa siz orzuyingizdagi insonda bor bo'lgan xususiyatlarni topishdir.

### **18. Vaqtli turing**

Erta turish siz o'zingizga bergan bir sovg'adir. Bir qancha tartib xuddi erta uyg'ongandek hayotingizni o'zgartirish kuchiga ega. Ertalabki bir necha daqiqalarda

qandaydir muhim jihat bor. Vaqt sekinlashgandek, atrof jimlikka burkangandek bo'ladi go'yo. "Soat 5 klub" iga a'zo bo'lish kuningiz sizni boshqarishidan, siz kuningizni nazorat qilishingizga yo'l ochib beradi. Erta turish orqali yotoq jangida g'olib bo'lish va hayolingizni to'shakdan olish kuningizning eng muhim qismi bo'lgan sahar paytida hech bo'lmaganda 1 soat tinch vaqtdan foydalanib qolishingizga imkon bo'ladi. Agar shu vaqt oqilona sarflansa, kuning qolgan qismi ham ajoyib tarzda o'tishini ta'minlaydi.

"Ferrarisini sotgan rohib" asarimda muhlislarimga "quyosh bilan birga turish"ni targ'ib qilganman. Ana shu yangi hayot tartibini yo'lga qo'yish uchun bir qator fikrlar taklif qilganman. Soat 5:00da turib, hayotlari yaxshilanayotgan muhlislarimdan faks va email orqali xatlar olarkanman, men bemalol bu odat bir muvaffaqiyat prinsipi va hayotga kirishga arziydigan odat deb ayta olaman. Shu narsa bilan Mahatma Gandi, Tomas Edison, Nelson Mandeladan boshlab, Ted Turner va Mery Key Ashdek mashhur insonlar qatoriga qo'shilasiz.

"Rohib" asarimning bir muhlisi yozishicha u erda turishi bilan, stressi sezilarli darajada kamayotganini yozgandi. Aytishicha, uning offisidagi kasbdoshlari yozuv yozilgan bir varoq berishibdi. Unda shunday yozilgan ekan: "Bizning eng yaxshi kasbdoshimizga. Nima qilayotganingizdan qat'iy nazar, shu harakatingizni davom eting. Siz bizning barchamizni ruhlantiryapsiz". Kechroq turishni to'xtatib, u ko'p uxlashdan qochishga va adyol tagida shunchaki yotgan vaqtini o'ziga qarash bilan sarflashga o'ziga so'z beribdi. Xullas, uning oilasi (umuman uning atrofidagi barcha) uxlayotgan paytida, u birinchi 6 da, keyin 5:30da va nihoyat 5da turishni boshlabdi. Endilikda, u qilishni istagan, ammo bunga vaqt topolmagan ishlarga vaqt topa olyapdi. Klassik musiqadan bahramand bo'lish, xatlar yozish, klassik asarlar o'qish, sayr qilish ruhiyatni ko'taradi. U o'zida yo'qolib borayotgan xususiyatlarini qayta jonlantiradi. Sahar turish orqali, u yana o'ziga g'amxo'rlik qila boshlabdi. Ana shunday qilib, u namunali ona, rafiq va mutaxassis bo'lib yetishibdi.

Erta turishni odat qilishda, eng birinchi navbatda bir narsani yodingizda saqlang: qancha vaqt uxlashingiz emas, balki qay darajada yaxshi uxlashingiz muhim. O'n soatlik buzilgan og'ir uyqudan ko'ra, olti soatlik tinch uyqu yaxshiroq. Quyida uxlashingizga yordam beradigan maslahatlar keltirilgan:

- Uxlashga harakat qilayotganingizda yotog'ingizda hech qachon keyingi kuningizda nimalar qilishni repetitsiya qilmang
- Kechki soat 8 dan keyin ovqatlanmang (Agar yeyishga to'g'ri kelsa faqat sho'ruva iching)
- Uxlashdan oldin yangiliklarni ko'rmang
- Yotog'ingizda o'qimang.

O'zingizga shu odatni olish uchun bir qancha hafta vaqt bering. Sababi, buni tez muddatda odat qilishga uringanda xuddi fransuz tilini bir hafta davomida o'rganib,

ammo juda qiyin bo'lgani uchun buni tashlab qo'ygandek erta turish odatini ham bir haftadan keyin tashlab qo'yasiz. Hayotiy o'zgarishlar vaqt, harakat va sabr talab qiladi. Ammo uning natijasi boshida siz boshingizdan kechirgan qiyinchiliklaringizga arziydi.

## **19. Muammolaringizni bir baxtdek ko'ring**

Hayot liderligi seminarlarimda, ishtirokchilardan tez-tez bir savolni so'rayman: "Biz hayotimizni eng qiyin tajribalarimizdan o'rganamiz degan fikrga kim qo'shiladi?". Shubhasiz, xonadagi barcha qo'llar birin-ketinlikda ko'tariladi. Shunday ekan, men doimo bir narsadan hayratlanaman: biz - insonlar eng og'ir qiyinchiliklarimizning faqatgina salbiy tomonlarini ko'rishga odatlanganmiz. Zero, ularda ham ijobiy tomonlar bor, xususan, ular bizning hayot o'qituvchilarimizdir.

Siz turli xil azoblarni, qiyinchiliklarni boshdan kechirmaguningizcha aqlli va dono bo'lmaysiz. Bir marta va doimo shuni yodingizda saqlang: og'riq bu - o'qituvchi va muvaffaqqiyatsizlik muvaffaqqiyatning narvonidir. Siz gitarani bir ikki marotaba noto'g'ri notani chalmasdan o'rganolmaysiz. Bir necha marta qayiqda ag'darilib ketmaguningizcha kemada suzishni o'rganolmaysiz. Muammolaringizni baxt sifatida ko'rishni boshlang. Qiyin masalalaringizni hal qilsa bo'ladigan masalaga o'zgartiring. Yaralaringizni donolikka o'zgartirishga va'da bering.

Boshqa ko'plab odamlarga o'xshab, men ham hayot yo'lida juda ko'p og'riqli vaziyatlarga duch kelganman. Shuni aytishim mumkinki insonning xarakteri nafaqat yengil, zavqli hayotdan o'zgaradi, balki u bergan qiyinchiliklardan ham o'zgaradi. Ana shunday vaqtlarda biz o'zimizni aslida kim ekanligimizni, bizning kuchimiz qay darajada ekanligini anglaymiz. Agar siz aynan hozir biror qiyinchilikni boshdan kechirayotgan bo'lsangiz, Rainer Mariya Rilkening oltinga teng so'zlarini o'qishingizni taklif qilardim. Men ham bu so'zlarni hayot menga muammolarni yuborgan paytida o'qir edim.

.....qalbingizda yechib bo'lmaydigan barcha narsalarga nisbatan sabrli bo'ling. Xuddi qullangan xona va boshqa tilda yozilgan kitobni yaxshi ko'rgandek savollarning o'zini yaxshi ko'rishga harakat qiling. Javobni qidirmang. U sizga baribir ham berilmaydi. Sababi siz javoblar ichida yashamaysiz. Savollar esa hamma joyda bor. Shuning uchun aynan hozir, siz savollar ichida yashashingiz kerak. Balki keyinchalik o'zingiz bilmagan holda javoblarni topishingiz mumkin.

## **20. Ko'proq kuling**

Olimlar o'tkazgan bir tadqiqotga ko'ra, o'rtacha 4-yoshlik bolalar kuniga 300 martadan kulishsa, o'smir yoshdagi bolalar kuniga 15 martadan kular ekan. O'zimizning barcha

ma'suliyatlarimiz, stresslarimiz, va mashg'ulotlarimiz tufayli kun oxirigacha kulishni unutib qo'yamiz. Kunlik kulgu kayfiyatimizni ko'taradi, yaratuvchanligimizni rivojlantiradi va bizni ko'proq energiya bilan ta'minlab turadi. Komediya aktyori Stiv Martin har kuni ertalab 5 daqiqa davomida oyna oldida o'ziga qarab kulish orqali oqib kelayotgan idealar sharbatini olarkan va kunini bir eslatma bilan boshlarkan (harakat qilib ko'r – amalga oshadi). Kulgu terapiyasi hattoki kasalliklarni davolashda qo'llanilgan va mana shu terapiya bilan jiddiy kasallar tuzalib ketgan. Zamonaviy psixologiyaning otasi – Villiam Jeyms aytganidek: “Biz kulamiz sababi biz baxtlimiz. Biz baxtlimiz sababi biz kulamiz”.

Bir do'stim doimo o'zining dono bir yo'lini tutadi. Har yili yangi yilda ko'proq kulishni o'ziga maqsad qilib oladi. Har haftada do'konga borib “Three Stooges” kinosini ijaraga olib turadi yoki biror komediya kitob sotib oladi. Shu orqali og'ir, charchoqli kunining bo'sh vaqtlarida hordiq chiqaradi. Natijada u allaqachon ijobiy insonga aylandi va ana shunday shaxsiy rivojlanish harakatlarini boshlagandan beri u o'zini yana ham baxtliroq his qilishni va ko'proq kulishni boshladi. Sababi, u o'z atrofini kulgu bilan o'rab olgan edi, o'zi uchun yangi muhitni yaratgandi. Buning orqasidan esa, boshdan kechirayotgan barcha narsalarning yorqin va yaxshi tomonlarini ko'rishni boshladi va ish jarayonidagi stressga e'tibor qilmaslikka harakat qildi. Oddiy shunday hayotiy tartib uning hayotini umuman yaxshi darajaga ko'tardi.

Nega endi do'stim tutgan yo'ldan bormas ekansiz? Siz ham biror do'konga boringda eng so'nggi kulguli kinolarni sotib oling. So'ngra biron xil kitoblardan saralab oling. Bu - balki “Gary Larson uzoq tomonda” degan kitobi yoki Dilbertning multfilmlari bo'lishi mumkin. Nima bo'lsa ham, kulgu odatingizni kuchaytiring. O'yinqaroq tomoningizni toping va qorningiz og'riguncha kuladigan kulgudan rohatlaning.

## **21. Vaqtingizni soatsiz o'tqazing**

O'tgan kuzda, men bir necha yillardan beri qilayotgan bir narsani qildim: Soatimni uyda qoldirib, butun kunimni soatga qaramasdan o'tqazdim. Soatga hadeb qarayverish va o'sha kuni qilishim kerak bo'lgan narsalarni rejalashtirish o'rniga daqiqalarda shunchaki yashadim va nimani qilishni istasam qildim. Natijada, kamdan kam odamlar his qilayotgan tuyg'u – o'zimni haqiqiy inson sifatida his qilishni boshladim.

Ertalab saharda, eng sevimli mashg'ulotlarimdan biri – o'rmonda sayr qilishga chiqdim. O'zim bilan sevib o'qishni boshlayotgan ijtimoiy faylasuf Genri David Toreauning Valden tomonidan ko'chirilgan eski bir nusxasini olgandim. O'tirib o'qishga yaxshi va chiroyli manzarali joy topganimda, daqiqalar ketma – ketligi o'taverarkan aynan shu damda qandaydir bir mukammal ishni bajarishni istadim. Men



uchun bu, odatda, kitobni qo'limga olish va qarshimda turgan quyidagi misralarni o'qish edi.

“Men o'rmonga borishni istadim. Sababi hayotim qanday ketayotganini tashqaridan kuzatgim keldi, hayotimning muhim haqiqatlari bilan yuzlashgim keldi, hayot menga nimani o'rgatdi-yu, ammo men nimalarni o'rganmaganimni, yoki aksini ko'rgim keldi. Shuni bildimki, o'limim yaqinlashsa, men hali aslida yashamagan bo'lar ekanman. Men asli hayot bo'lmagan hayotda (yolg'on hayot) yashashni istamayman. Yashashning o'zi qadri. Lekin, hayotda taslim bo'lishni ham istamayman, toki bunga majbur bo'lmaganimcha. Men hayotda shunchalik berilib, yashashni istaymanki, hayot bo'lmagan - yolg'on narsalarni yanchib tashlashni xohlayman”.

Men buyuk shaxsning so'zlaridan ta'sirladim. Nazarimda, atrofimga uning so'zlari singishib ketganday tuyuldi. Kunimning oxirgi qismini kitob do'konida sarfladim. Bolalarim bilan qo'g'irchoq ertagini tomosha qildim. Oilam bilan o'zimizning ayvonchamizda o'tirib dam oldim, so'ngra o'zim sevgan musiqalardan tingladim. Hechnarsa qimmat emas. Hechnarsa murakkab ham emas. Lekin hamma narsa mutlaqo zavqli va huzurbaxsh edi.

## **22. Ko'proq tavakkalchi bo'ling**

Men sizga shu narsani va'da berishim mumkinki, o'limingizdan oldin, hayotingizning shom vaqtida yetarlicha tavakkalchi bo'lmaganingizga afsuslanasiz. Yuragingizni afsus va nadomat bilan to'ldirgan narsa barcha qo'rquv, xavf-xatar bilan yuzlashmaganingiz va shu orqali keladigan imkoniyatdan foydalanmaganingizdan bo'ladi. Bir narsani yodingizda saqlang: Qo'rquvning boshqa tomonida ozodlik turadi. Va yana bir narsa – doimiy muvaffaqiyat prinsipidan e'tiboringizni chetlashtirmang: Hayot raqamli o'yindan boshqa narsa emas. Qancha tavakkal qilsangiz, shuncha mukofot olasiz. Yoki Sofoklning fikrlariga qarasak: “Baxt – qo'rquq va yuraksiz qalblarda bo'lmaydi”.

Hayotingizni yana ham to'la-to'kis yashash uchun ko'proq tavakkal qiling, o'zingiz qo'rqadigan ishlarni bajaring. O'zingizni noqulay his qiladigan sohalarida qulayliklar yaratishga urining. Kamroq qarshiliklar keltiradigan yo'ldan borishni to'xtating. Aminmanki, oyoqlaringiz bilan hech kim yurmagan joydan yurib qiynalishingiz mumkin, ammo bu barcha yo'llarga olib boruvchi yagona yo'l bo'ladi. Xuddi oyim aytganlaridek: “Sen hech qachon 2-darajadan 3-darajaga bir oyoqda chiqolmaysan”. Yoki Andre Gide aytganidek: “Hech kim sohillar joylashuvini uzoq vaqt va bir necha marotaba yo'qotib qo'ymasdan yangi joylarni kashf etolmaydi”.

Yaxshi yashashning haqiqiy siri bu – hayotda o'zingiz uchun himoya qatlamini qidirishdan, vaqtigingizni imkoniyatlarni quvishga sarflashdan to'xtatishdir. Albatta, siz yana ham jo'shqin va qizg'in yashashni boshlaganingizdan, omadsizliklarga duch

kelasiz. Ammo, omadsizlik yoki muvaffaqiyatsizlik qanday qilib yutishni o'rgatadigan darsdan boshqa narsa emas. Bir kuni dadam aytganlaridek: "Robin, shox-shabbaga chiqish xatarli, lekin unda ko'plab mevalar mujassamdir".

Dastlabki darslarimda aytganimdek hayotning umuman o'zi imkoniyatlardir. O'ziga to'q aktual insonlar shunchaki boshqalarga nisbatan xavf - xatarli ammo foydali imkoniyatlarni egallaydi. Siz hayotingizning qolgan kunlarini dengiz sohilida sokinlikda o'tqazishingiz yoki suvga tushib, sizni haqiqiy jasoratni kutib yotgan dur-u marvaridlarni olishingiz mumkin. O'zimni ana shunday ruhlantirish va maqsadlarimdan uzoqlashib ketmaslik maqsadida (o'zim qo'ygan chegaralarni kengaytirish) Teodor Ruzveltning quyidagi so'zlarini yozib qo'rganman:

"Kuchli odam ham xato qiladi, qoqiladi deb o'ylab qo'yaveradigan, shuning uchun ham o'zi hech nima qilmaydigan insonning ishlari hisobga kirmaydi. Olqishlar, maqtoqlar - davrada turgan insonga tegishli. Yuzlari chang, qora ter va qonga to'lgan, jasurona, qo'rqmasdan harakat qilayotgan, xatolar qilib, ammo ularni qisqartirib borgan, katta ishtiyoq, o'zini bag'ishlash qanaqaligini bilgan insonga tegishli. O'zini arziqli sababga hadya qiladigan, oxirida muvaffaqiyatli g'alabaga erishishini biladigan insonga tegishli. U shu darajada qadr - qimmatli insonki, mobodo biror maqsadga erishish jarayonida yiqilsa, kamida omadsizlikka duch kelsa, aynan o'sha harakati, jur'ati uchun na g'alaba va na kurashishni bilgan qo'rqqoq, sovuq qalblar bilan hechqachon uning o'rni birga bo'lmaydi".

### **23. Hayotda yashang**

Kino yulduzi Kevin Kostnerdan karyerasining qiyinchiliklari va muvaffaqiyatlari haqida so'ralganda shunday deb javob beribdi: "Men hayotimda yashayapman". Men bu javobni teran va ta'sirli fikr deb hisobladim. Sababi, ham yaxshi, ham yomon voqealar hodisalarni birma-bir tanqid qilib yurgandan ko'ra, u neytral munosabatga moslashdi. Ya'ni shunchaki hayotdagi voqealarni qanday bo'lsa, shunday qabul qildi. Sodir bo'layotgan barcha narsalarni o'zining hayot yo'lidagi tabiiy qismi deb hisobladi. Biz barchamiz oxirgi manzilimizga borish uchun turli yo'llardan ketamiz. Kimlardir uchun yo'llar boshqalarnikiga qaraganda qoyali, toshli tuyuladi. Lekin har bir inson so'nggi manzilga yetishish uchun qandaydir qiyinchilikka duch keladi. Shuning uchun qandaydir qiyinchiliklar bilan kurashgandan ko'ra, nega shunchaki ularni hayotingiz yo'li deb qaramaysiz? Nega o'zingizni qandaydir foydadan, natijadan ajratib olmaysiz va har qanday vaziyat hayotingizni to'ldirib berish uchun keladi deb hisoblamaysiz? Azobni his qiling va baxtdan lazzatlaning. Agar siz hech qachon vodiylarga bormagan bo'lsangiz, shuni bilinki, tog' cho'qqisidagi manzara o'ylaganingizdek hayajonli emas. Unutmang, hayotda o'zidan o'zi omadsizliklar bo'lmaydi, faqatgina natija bo'ladi. Hech qanaqa tragediyalar ham yo'q. Faqat hayot darslari bor. Hayotda yana muammolar ham

bo'lmaydi, faqatgina imkoniyatlar aqlli inson tomonidan masalaning yechimiga aylantirilishini kutib yotadi.

#### **24. Yaxshi filmlardan saboq oling**

Imkoniyatim bo'lgancha kinoga borishga harakat qilaman. Tez- tez kichik qizim Biansa va o'g'lim Kolbi bilan kinoga borib turamiz. Popkornni g'archillatib yeyishdan va so'nggi premyerani qizdirayotgan qiziqarli filmdan zavqlanamiz. Biz doimo kinodan yuzimizda tabassum bilan va shu filmdagi yangi xarakterlarni o'zimiz uchun kashf qilib chiqamiz. Shu sababdan, hattoki gastrol safarlarida bo'lsam ham, kechga yaqin biror teatrga kirib yaxshi sahna asarini ko'rishga vaqt topaman. O'ylashimcha, filmlardan nafaqat dam olaman, balki ular meni o'zga olamga ketishimga xizmat qiladi. Hayot tuganmas imkoniyatlarni saqlab turgani haqida o'ylashimga undaydi. Fikrimcha, kinolar menda orzu uyg'otadi.

Yaqinda, Italiyancha "Hayot go'zal" nomli kinoni ko'rgandim. Men uni subtitiri bilan ko'rishimga qaramasdan, uch soat davomida jilmasdan, xuddi men kino emas aynan hozir bo'layotgan real voqealarni ko'rganday bo'ldim. Hikoyaning ko'pchilik qismi sevimli ota va uning o'g'li bilan munosabatlari haqida yoritilgan. Dastlab ular ikkalalari ajralmasdan yashashar, eng zo'r vaqtlarini birga o'tqazishardi. To'satdan, bir kuni tushda, ularni uylaridan olib qochishib, poyezdga joylashtirishibdi. Filmning so'nggi qismlari otaning uzoq yo'l bosgani, qo'rqinchli ko'rguliklarida nafaqat og'lini tirik qoldirish uchun, balki uni baxtiyor qilish uchun ham harakat qilgani haqida boradi. Hattoki, ota film nihoyasida o'z hayotini qurbon qilishiga qaramasdan, "*Hayot go'zal*" – jon beribdi.. Mana shu kuchli eslatmadir. Mana shu yashash sovg'a ekanligini, hayotimizning har kunini eng baxtiyor kunlardan biriga aylantirish o'zimizning qo'limizda ekanligini eslatib turadi.

Yaxshi kino nuqtai nazarinigizni qayta tiklaydi, o'zingiz ko'proq qadrlaydigan narsalar bilan sizni bog'laydi, hayotingizdagi barcha narsalar bilan zavq-shavq, ishtiyoq bilan qolishingizga imkoniyat yaratadi. Ralf Valdo Emerson aytganidek: "Hech bir narsa ishtiyoq bilan erishganchalik zo'r bo'lmaydi".

#### **25. Sarflagan pulingizga shukur qiling.**

Agar siz Angliyaning Londonga borsangiz, Floyle-shahridagi eng qadimgi kitob do'koniga tashrif buyurishni unutmang. Men bu yerning changib ketgan tokchalaridan dunyoning boshqa kutubxonalariga qaraganda qimmatbaho dur-u gavharlarni ko'proq terib olaman. Inson o'ziga o'zi yordam qilishni o'rgatadigan adabiyotlarning shinavandasi bo'lganligim sababli, ko'pincha do'konning shu qismiga o'zimni bag'ishlayman. Men doimo uncha mashhur bo'lmagan, ammo yashashning yangi

san'ati haqida bir qancha nazariyalar beradigan, hayotimni yaxshilashga yordam beradigan kitoblardan tanlayman. Foyleda esa bunaqalarini har doim topaman.

Bir qancha yillar muqaddam, "*Sehrni miyangizda shakllantirish*" nomli kitob topib olgandim. Bu asar deyarli 30 yil oldin, keyinchalik "Dunyoning eng yaxshi aqliy sehrgari" bo'lgan, Al-Koran tomonidan yozilgan edi. "Boylik siri" deb nomlangan bobida u quyidagilarni yozgandi: "Qachonki pulingni ishlatganingda, eslab qol, doimo baxt so'ra va shukronalik qil. Bu baxt faqat o'zingni emas, hammani baxtli qilishini so'ra. Pulingni sarflaganingda, u ochlarni to'ydirishini, kiyimsizlarni kiyintirib qo'yishini va senga milliondan biri bo'lib qaytib kelishini so'ragin. Bunga yengil qarama. Men jiddiy aytyapman".

Keling keyingi yillaringizni Al-Koranning maslahatlariga amal qilgan holda davom ettiring va natijalardan bahramand bo'ling. Agar siz oziq-ovqat uchun sarf - xarajat qilgan bo'lsangiz, sekingina bu mahsulotni shu yergacha olib kelishga sababchi bo'lgan insonlardan minnatdor bo'ling, shukronalik qiling: ularni o'stirgan fermerlarga, yetkazib bergan insonga va uni sotayotgan sotuvchiga ichingizdan minnatdor bo'ling. Siz bolangizning bilimni tekshirayotgan paytingizda, nega endi ularning dunyoqarashini kengaytirishga erta-yu kech urinayotgan o'qituvchilarga ham sekingina ichingizda rahmat aytib qo'ymas ekansiz. Gazeta sotib olganingizda, bu gazetaning orqasida qattiq mehnat qilgan insonga minnatdorchilik bildiring. Sotib olish uchun bergan pullaringiz uning hayotini birmuncha yaxshilashga umid qiling. Zero, abadiy haqiqatlardan biri aytganidek: "Bergan qo'llar albatta oladi".

## **26. Arziri narsalarga diqqatingizni qarating**

Bundan bir yilcha oldin FedEx dan posilka keldi. Uning ichida oltin muhrli, ustida mening ismim yozilgan xat bor edi. Uni tezda ochib, o'qiy boshladim. Xat mashhur korporatsiyaning direktoridan ekan. U Yevropadagi biznes mitingiga uchishidan oldin mening "Ferrarisini sotgan rohib dan dono Liderlik" nomli kitobimni olib ketgan ekan. Xatda u liderlikning abadiy talabasi ekanligi sababli, kitob sarlavhasi uni qiziqtirib qolgan va kitobni qo'lidan olgandan yuziga tabbassum yugurgan.

U shunchalik ishida qiyin vaziyatda qolgan ediki, mana shu kitobdan o'zining samarali liderlik qobiliyatini shakllantirib, bu orqali esa ham eng zarur bo'lgan ishlarga, ya'ni ham biznes ham shaxsiy dunyosiga vaqtida ko'proq vaqt ajratishni umid qilgan edi. Yana u xatida shunday deb yozgandi:

"Men sizning hikoyangizdagi hayoti izmidan chiqib, chigallashib ketgan bir inson haqida o'qir ekanman, men o'zimda ko'p yillar oldin bo'lgan, ammo hozir unutib qo'yayotgan sohalarim bilan bog'lanishni boshladim. Men tashkilotimdagi odamlar menga yo'l boshchi va ruhlantiruvchi inson sifatida qarashini o'ylay boshladim. 5 yildan beri mehnat ta'tilini olishimni o'tinib so'rayotgan xotinim haqida o'ylay boshladim. Va

yana dadasining eng yaxshi yillarini kasbdagi muvaffaqiyatli rivojlanishi bilan sarflayotganini tomosha qilayotgan uch bolam haqida o'yladim. Men o'zimni kuchli insonman den hisoblardim, biroq kitobingizni o'qishni davom etganim sari...men yig'lashni boshladim. Avvaliga jimgina, lekin keyinroq o'zimni tutolmaydigan darajada yig'lay boshladim. Shunchalik yig'ladimki, stuardessalardan biri yugurib kelib, muloyimlik bilan ahvolimni so'radi”.

Direktor shunday deya davom etardi:

“O'sha daqiqa men uchun meni uyg'otgan, ko'zimni ochgan chaqiriq bo'ldi. Bu shunday tajriba ediki, men uni o'limimgacha saqlab kelaman. Men boshqarayotgan yo'limni va yashash tarzini jiddiy ravishda o'zgartirishim kerakligini tushundim. Shunday qilib, samalyotda, yerdan 35,000fut balandlikda, o'zimga o'zim endi meni chalg'ituvchi ko'plab keraksiz ishlarni bartaraf etishga va faqat hayotimni va ishinni o'zgartishga, yaxshilashga kuchi yetadigan ishlarga e'tiborimni qaratishga va'da berdim. Men kunida 6ta gazetalarni o'qishni bas qilishimga, har xil keraksiz xatlarni olmaslikka va har kechgi ovqatga taklifnomalarni qabul qilishni to'xtatishga va'da berdim. Hattoki, o'sha kitobdagi siz mos ravishda “Zarur narsalarga diqqatingizni qarating” deb nomlagan bo'limini eslatma tarzida stolim ustiga qo'yib qo'ydim. Unda aynan shunday so'zlari bor edi: “Hamma narsaga erishishni harakat qilayotgan inson oxirida hech narsaga erisholmaydi”. Men hozir sizga hayotim o'sha oddiy falsafadan foydalanganimdan beri qanchalik darajada yaxshi tomonga o'zgarganimni tasvirlab berolmayman. Tashakkur sizga!”

Vaqt sizning eng qimmatbaho buyumingizdir. Shunga qaramasdan, ko'pchiligimiz bu dunyoda juda vaqtimiz ko'pdek yashaymiz. Hayotingizni nazoratga olishning siri – doimo diqqatingizni jamlab yurish, ogoh bo'lib yashashdir. Barcha vazifalarni bajarishning siri – qaysi ishlar qilinmay qolib ketganini bilishdir. Kunlaringizni faqat eng muhim va asosiy bo'lgan ishlarga vaqtingizni sarflaganingizdan, hayotingiz ma'nosi, mazmuni yaxshilanib boraveradi, hamma narsa o'zgaradi. Ko'plab buyuk faylasuflar ham shunga o'shsh xulosalarni aytgan ekan. Dono Konfutsiy: “Ikkitay quyonning ortidan yugurgan odam birortasiniyam ushlolmaydi” deganda, Rim faylasufi Markus Aurelius: “Hayoting sokin bo'lishni istasang, joylaring, vazifalaring kamroq bo'lishiga qo'yib ber”, deb aytgan ekan. Boshqaruvchi lavozimida ishlovchi Piter Druker boshqacha bir dono fikr bilan yuqoridagi fikrlarni to'ldirgan: “Bu yerda birorta foydasiz narsa yo'qki, barcha keraksiz ishlarni qilish shart bo'lmagandek bo'lsa”.

## **27. Tashakkur xatini yozing**

Eng oson bajariladigan ishlar o'z o'rni eng qiyin bajariladigan ishlar ham bo'lishi mumkin. Hayotimiz qanchalik odimlavergani sari, hayotning oddiy munosabat ta'siri kuchayaveradi. Ana shunday ta'sirlarning eng asosiyiga oxirida ko'plab ijobiy

natijalarni olib keladigan, ammo unutilib ketayotgan tashakkur xatini yozish san'atini kiritdim.

Barchamiz xat olishni yoqtiramiz. Bu inson tabiatiga xos. Bizning barchamizda his qilish muhim bo'lgan chuqur ichki ehtiyojimiz bor. Masalan, men haqiqattan ham, mening kitoblarimni o'qigan, darslarimdan hayotlarini ijobiy tomonga o'zgartirishda foydalangan muxlislarimdan xatlar olishni juda ham yoqtiraman. Hechnarsa meni bir quti seminarlarimda qatnashib, ham ishida ham shaxsiy hayotida o'zgarishlar qilayotgan muxlislarimdan kelgan xatlarchalik hayajonga solmaydi. Boshqalardan xatlar olib, qanchalik baxtiyorligimni bilganim uchun, har bir xatga o'zinning minnatdorligimni bildirib javob xatlarini erinmasdan yozishga harakat qilaman.

Hattoki, kunlik munosabatda bo'ladigan insonlarim – ma'ruzalarga chaqiradigan ma'muriyat, darslarimga qatnashadigan odamlar, intervyuga chaqirgan kino olami a'zolari va yangi imkoniyatlar bilan chaqirayotgan tadbirkorlarga chin qalbidan yozilgan tashakkurnoma xati bilan ulashishga harakat qilaman. Albatta, bu vaqt oladi. Albatta, kun tartibimda bundan boshqa jiddiy ishlarim ko'p boladi. Lekin, shunday kichik bir harakatlar borki, ular munosabatlarni mustahkamlaydi. Shulardan biri, albatta, “rahmat – tashakkurnoma xati” dir. Shu oddiy narsa sizning e'tiboringizni, inson sifatida hurmat qilishingizni ko'rsatadi. Shunday ekan, ko'chaga chiqingda, tashakkurnoma yozishingiz uchun maxus konvertlar sotib oling-da, yozishni boshlang. Siz o'zingiz va siz bilan aloqada bo'lgan barcha insonlar qilgan ishingizdan bag'oyatda xursand bo'lishadi.

## **28. Doimo o'zingiz bilan kitob olib yuring**

*AQSH yangiliklari va dunyo xabarlariga* ko'ra, hayotingiz davomida siz sakkiz oy keraksiz, rasvo xatlarni ochishga, ikki yilini qo'ng'irog'ingizga javob berilmagan holatlarga, besh yilini aloqada qolish bilan sarflab yuborar ekansiz. Mana shu berilgan fakt asosida, vaqtingizni nazorat qilishning eng oson, biroq eng aqlli yo'li bu – hech qayerga qo'lingizda kitobsiz bormaslik. Boshqalar telefonda aloqada qolib, kutib o'tirishdan shikoyat qilib o'tirgan paytida, siz miyangizni eng zo'r kitoblardagi boy fikrlar bilan to'yintirib, rivonlantirib borasiz.

“O'lguningga qadar, qanday yashashni o'qishda davom et”, deb aytib o'tgan edi Rim faylasufi Senesa. Biroq, ko'p odamlar maktabni bitirganidan so'ng, varoqlari kam bo'lgan kitobdan boshqa kitobni o'qishmaydi. Mana shunday jadal o'zgarishlar davrida, fikrlar xuddi muvaffaqiyat mahsuloti kabidir. Bu esa xarakteringizni yaxshilaydigan, iliq munosabatlarni bog'laydigan va hayotingizni inqilobiy o'zgartiradigan to'g'ri kitob tanlash bilan boshlanadi. Yaxshi kitob xuddi faylasuf Genri Devid Toreau Valdenda aytganidek: “Shunday so'zlar borki, ular aynan bizning holatimizga mos keladi. Agar

biz haqiqatdan ham ularni eshitsak, tushunsak, bu ko'proq va yaxshiroq ta'sir qiladi va balki, biz uchun ko'pchilik narsalarning yangicha ko'rinishi yaratishi mumkin. Qanchadan qancha odamlar kitob o'qish orqali o'zlariga yangicha hayot kashf qilishganlar. Kitoblar bizning mo'jizalarimizni tushuntiradi va yangilarini ko'rsatadi". Hayot tarzingiz yaxshilanishi sizning qanchalik darajada qattiq ishlashingizga emas, balki qanchalik to'g'ri fikrlashlaringizga bog'liq. Xuddi, liderlik nutqlarimda aytganimdek: "Bugungi kunning eng zo'r yetakchisi, lideri, bugungi kunning eng zo'r fikrllovchisi hamdir". Keyingi besh yilda qanday insonga aylanishingiz ikkita asosiy ta'sirga bog'liq bo'ladi: siz muloqotda bo'lgan insonlar va o'qigan kitobingizdir. Ko'pincha seminar tinglovchilarimga "Sinderella Tennis"ini o'ynashimni hazillashib aytaman. Bir o'zim o'ynaganimda qanchalik harakat qilmay yaxshi o'ynolmayman. Lekin, o'zimdanda yaxshiroq o'ynaydigan inson bilan o'ynaganimda, mo'jiza ro'y beradi. Koptokchani shunday havoda uchiramanki, harakatlarim xuddi tajribali tennis o'ynovchilariga o'xshab ketadi. Yaxshi kitobni o'qish ham shunga o'xshash hodisani olib keladi. Agar siz miyangizni sizdan oldin yashab o'tgan buyuk shaxslarning g'oyalari bilan ochsangiz, sizning o'yiningiz yaxshilanadi, dunyoqarashingiz kengayadi va siz o'zingiz uchun yangi darajadagi donolikni kashf etasiz.

Kitob o'qish sizni 24soat davomida dunyoning eng ijodkor, ruhlantiruvchi va aqlli odamlari bilan uchrashtiradi. Aristotel, Emerson, Gandi, Toreau, Dorosea Brande va boshqa mashhurlar hozir o'z bilimlari bilan kitoblari orqali sizlarga ulashishni kutib o'tirishibdi. Nega endi siz mana shunday imkoniyatdan imkoningiz boricha foydalana olmas ekansiz? Agar siz bugun o'qimasangiz, demak bugun yashamagansiz. Va qanday o'qishni bila turib lekin, o'qimagan inson, o'qishni xohlagan biroq buni bilmagan insonning holati bilan tengdir.

## **29. Sevgi hisobini yarating**

Bir kuni Ona Tereza shunday degan ekan: "Hechqanday buyuk ishning o'zi yo'q. Faqatgina kichik vazifalar buyuk muhabbat bilan bajariladi". Qanday kichik ishlar buyuk muhabbat bilan qilinadi? Qanday qilib arzimagan harakatlar bilan siz va sizga qadri insonlar bilan munosabatlarni mustahkamlash mumkin? Qanday qilib muhabbatingiz mahsuli bo'lgan kichik ishlariningiz bilan o'zgalar kunini ozgina bo'lsa ham yaxshilay olasiz? Umuman olganda, boshqalar kayfiyatini ko'tarib, yordam qilganda, siz ham o'zingizni yaxshi his qilasiz.

Muhabbatni ulashib, sevgi hisobini yaratasiz. Har kuni boshqalarga ozgina baxt ulashganingizda bergan muhabbatingizni hisoblab boring. Yoringizga hech qanday sababsiz, bir dasta yangi uzilgan gullarni sotib olish, eng yaqin o'rtog'ingizga o'zingiz sevgan kitobning bir nusxasini yuborish, yoki bolalaringizga vaqt ajratib, ular haqida

nimalarni his qilayotganingizni aytish yuqoridagi harakatlarni amalga oshirishning yaxshi misollaridandir.

Hayotdan o'rgangan bir darsim shuki, arzimagan kichik narsalar katta, buyuk narsalar ekan. Ana shunday kichik kunlik sevgi hisoblari, bank hisobotingizdagi pullardan ko'proq baxt olib keladi. Emerson notiqarlarcha shunday degan: "Boy qalbsiz – boylik, bir xunuk gadoydir". Yoki Tolstoy aytganidek: "Baxtga erishish ma'nosi xuddi o'rgimchak to'ridek mehringizni har yoqqa sochish va har tarafdan o'sha muhabbatni qaytarib olishdir".

### 30. Insonlar ko'zlaridan yashirin

Dunyodagi barcha insonlar ularni tushunishlarini, sevilishlarini va hurmat qilinishlarini istashadilar. Biroq, shiddat bilan rivojlanayotgan zamonimizda, ko'pchilik insonlar uchun kimnidir eshitish boshqa bir insonning gapirishdan to'xtashini kutishdan boshqa narsa emas. Va vaziyatni yana ham chigallashtiradigan narsa, kimdir gapirayotgan paytida uni chin dildan tinglab, e'tibor bilan eshitish o'rniga o'zimiz qanday javob aytishimizni o'ylab turamiz.

Boshqaning fikrini diqqatlik bilan eshitib uni tushunishga harakat qilishingiz, o'sha inson gapirayotgan fikrlarini va uning o'zini inson sifatida hurmat qilishingizni ko'rsatadi. Agar sizga gapirayotgan va dunyoni o'z dunyoqarashi bilan ko'rishga harakat qilayotgan insonning ko'zlari ortiga yashirinsangiz siz ishonch ostida qurilgan, uzoq davom etadigan munosabatlarni yaratasisiz. Bizda bir sabab bilan ikkita ko'zlar va bitta og'iz bor: ikki marta eshitish va bir marta gapirish. Xushmuomalalik bilan yaxshi eshitishning yana bir foydali tomoni ham bor. Siz gapirmasdan eshitayotganingiz uchun odatiy monologingizdagi unutib qoldirayotgan ma'lumotlarni olasiz, kerakli narsalarni o'rganasiz.

Quyidagi ro'yxatda eshitish san'atida yaxshi bo'lishi uchun maslahatlar berilgan:

- Agar siz suhbatdoshingizga gapirayotgan paytingizda, u sizga oxirgi 60 daqiqa ichida hech nima demagan bo'lsa, demak u sizdan zerikayapdi va ko'p gapirishingizni to'xtatishning ayni vaqti bo'ladi.
- Halaqit beradigan aldovlarga chek qo'ying. Aldamoqchi bo'lganingizda o'zingizni tuting va sizga so'zlayotgan insonga diqqatingizni qarating.
- Agar aniq faktlar bo'ladigan bo'lsa (biznes ishlarida), yozib boring. Juda kam narsalar suhbatdoshingizdan juda ko'p narsalarni o'rganishingizni istashingizni u gapirayotgan paytida yozib olishdek aniq ko'rsatmaydi.
- Suhbatdoshingizni eshitganingizdan so'ng, darrov javob qaytarishga shoshilmang. Eshitganlaringizni miyangizda qayta aks ettiring. Buni "O'ylashimcha siz ...shunaqa deyasiz-a?" yoki "Sizni yana ham tushunib olishimga amin bo'lishim



kerak” kabi so’zlarda bajarsangiz bo’ladi. Bu orqali, har kuni aloqada bo’ladigan insoningiz bilan yaqin va samimiy munosabatda bo’lgan bo’lasiz.

### **31. Muammolaringiz ro’yxatini tuzing**

“Yaxshi yozilgan muammo - yarim yechilgan muammodir”, degan ekan Charles Kettering. Agar siz muammolaringizdan birini bir varoq qog’ozga yozib qo’ysangiz qandaydir muhim bir narsa sodir bo’ladi. Bunda xuddi sizni haftalar davomida qiynab kelayotgan qiyinchiliklaringizni yaqin o’rtog’ingizga aytganingizda his qilgan hissiyotni sezasiz. Yelkangizdan qandaydir yuk ag’dariladi. O’zingizni yanada yengilroq va mustaqil his qilasiz.

Men bir narsaga amin bo’ldim: bizning miyamiz eng yaqin do’stimiz bo’lishi bilan birga eng yomon dushmanimiz ham ekan. Agar siz muammolaringiz haqida o’ylashni davom ettirsangiz, tez orada siz bu haqda kamroq o’ylayotganingizni his qilasiz. Miyamiz bir sohada juda g’alatiidir: yodimizda qolishini istagan narsamizni unutib yuboradi. Lekin yodingizdan chiqarmoqchi bo’lgan narsalarni esdan chiqarmaydi. Seminarlarimga kelayotgan ko’pgina tinglovchilarim ularga 15 yil oldin kimdir tomonidan qilingan adolatsizlik haqida yoki o’tgan oyda sotuvchining qo’pelligidan asabiylashgani haqida gapirib berishadi.

Miyangizdan muammolaringiz yaratayotgan chalkashliklarni chiqarib tashlang, barcha xavotirlaringizni bir varoq qog’ozga yozing. Agar shunday qilsangiz, sizdagi bor energiyani kemirib, miyangizni yiringlatmaydi. Mana shunday oddiy mashq bilan muammolaringizni o’z nuqtai nazarangizga qo’yasiz, ularni navbat bilan yaxshi rejalashtirilgan ketma ketlikda hal qilasiz. Shunday usuldan foydalangan mashhur, omadli insonlardan biri harbiy san’at ustozlari Brus Li va Vinston Cho’rchillar shunday debdi: “Meni xavotirlantirayotgan narsalarning yarmini yozish ham yordam beradi. Qolganlarning ikkitasi yo’qolib ketadi, yana ikkitasi bilan hech nima qilib bo’lmaydi. Shunday ekan xavotirlanishning foydasi yo’q: va balki yana ikkitasi hal qilinishi mumkin”.

### **32. Barcha narsani amalda qo’llang**

“Donolik bu - keyin nima qilish kerakligini bilish, mahorat - buni qanday qilishni bilishdir va fazilat esa uni bajarishdir”, deb aytgan ekan Devid Star Jordan. Ko’pchiligimiz nima qilsak baxtli, sog’lom, to’la-to’kis yashashimizni bilamiz. Ammo, eng katta muammo – bilganimizni amalda qo’llamaymiz. Ko’pgina ruhlantiruvchi so’zlarni eshitganman. Masalan, “Bilim - kuchdir”. Ammo, men bunga qo’shilmayman.

Bilim - kuch emas. Bilim faqatgina yashirin qobiliyat. Bu qachonki siz uni amalda qo'llaganingizda haqiqiy kuchga aylanadi.

Kuchli karakter va fazilat egasining belgilari eng oson ishni tanlaganida yoki zavqlanish uchun bajariladigan ishlarni bajarishida ko'rilmaydi. Chuqur axloqli insonning belgilari o'zi xohlagan ishni qilishdan ko'ra qilishi kerak bo'lgan vazifalarni bajarganda ko'rinadi. Yaxshi karakter sohibi kunini tog'ri bo'lgan ishlarga sarflaydi. Charchoqli ishdan keyin uch soat televizor ko'rgandan ko'ra, divandan tushib bolalariga kitob o'qib berishga jasorat topa oladi. Qishning sovuq saharlarida ertalabgacha yotgandandan ko'ra, o'zi qo'ygan tartib-intizomga amal qilib, yotog'idan tushadi va yugurishga ketadi. Shunday qilib, harakatni bir odat deb olsak, qancha ko'p ijobiy faoliyatga odatlansangiz yana shuncha ko'p ularni bajaringiz kelaveradi.

Odatda, orzuimizdagi hayotni oldimizdan chiqib qolishini kutib utiramiz. Ammo, o'sha hayot kutishimiz orqali emas uyg'onishimiz orqali vujudga kelishini unutib qo'yamiz. Orzu qilish zo'r. Biroq, faqat zo'r g'oyalarni o'ylashning o'zi biznesingizni boshlashingiz uchun kamlik qiladi. Qalbingizdan siz bo'lishingiz mumkin bo'lgan insonga o'zgarang. Tomas Karlilening so'zlariga ko'ra, "Insoniyatning oxiri harakat, o'y-fikrlar emas". Sal harakat qilish ham bekorchi o'y-fikrlarga berilishdan ko'ra yaxshiroq.

### **33. Bolalaringizni ne'mat sifatida ko'ring**

"Otalar kuni"da o'g'lim Kolbi maktabida qo'lda yasalgan tabrik kartochkasini olib kelibdi. Uning ustida o'g'limning kichik harflardagi yozuvi, ichida esa bolamning kichkina rasmi ustida shunday so'zlar bor edi:

Ba'zida mening kichkinaligimdan (erkaliklarimdan) va devor, uy-jihozlarida mening barmoq izlarimni tashlab ketganimdan hafsalangiz pir bo'ladi. Lekin, katta bo'lib boraverar ekanman, bir kun kelib, ulg'ayaman. Va ana shu kichkina barmoq izlari, aminmanki, o'chib ketadi.

Bolalar juda tez katta bo'lishadi. Kechagina og'limning tug'ilishini kutib turgandim va ikki yildan so'ng esa qizim Biansaning. "Ishlarim kamaysa" yoki "ishimda ozgina ko'tarilib olganimda", "keyingi yil vaqtim ko'p bo'lganida" kabi bahonalar ostida bolalarimiz bilan vaqt o'tqazishga va'da berish juda oson. Biroq, agar sen hayot ustidan harakat qilmasang, hayotning o'zi seni ustingdan harakat qiladi. Haftalar oylarga, oylar yillarga ulanib, oxirida bir narsani anglab yetganingda, bolalaring ulg'ayib o'zining alohida oilasi bilan yashayotgan bo'ladi. Bolalaringizga beradigan eng zo'r sovg'a bu - bolalaringizning ularga ajratadigan vaqtingizdir. Va o'zingizga beradigan eng yaxshi sovg'a bu - bolalaringizdan zavqlanish, ularni qanday bo'lsa shunday ko'rish, ya'ni hayotning kichkina mo'jizasiga ega bo'lishdir.

“Payg’ambar” asarida Kahlil Gibran fikrlarimni yana ham aniqroq ravishda ochib bergan, “Sizning bolalaringiz – faqat sizning bolalaringiz emas, ular hayotning sevimli o’g’il, qizlaridir”.

### **34. Tanlagan yo’lingizdan zavqlaning, faqat mukofot uchun emas**

Ishimda ko’pgina odamlar qanday qilib maqsadni qo’yib, unga erishishni o’rgatishimni so’rashadi. Tinglovchilarimdan “Nega sizlarga maqsadlaringizni aniqlashtirish bu qadar muhim?” deb so’raganimda, ular, odatda, shunday javob qaytarishadi: “Sababi, o’zimni nima xohlayotganimni bilish va uni qo’lga kiritish, hayotda meni yana ham baxtli qiladi”. Mana shu javobda bir haqiqat yashiringan edi. Istagan narsaga erishib undan bir qancha quvonch olganimizdan so’ng, yashashning asosiy mohiyatidan chetlashamiz. Maqsadlar qo’yib unga erishishning haqiqiy qadr-qimmatini siz oladigan mukofotlarda emas, balki ana shu maqsadlarga erishish jarayonida qanday inson bo’lib shakllanishingizga bog’liq bo’ladi. Mana shu oddiy farq meni hayot yo’limda shunchaki rohatlanib, zavqlanib yashash bilan birga shaxsiy va kasbiy maqsadlarim bilan yuzma yuz kelishda chalg’imaslikka yordam berdi.

Mening sevimli faylasuflarimdan biri Ralf Valdo Emerson ta’kidlaganidek, “Erishilgan katta mukofot uchun mukofotgacha boshqa asosiy mukofotlar erishilib bo’linadi”. Siz maqsadingizga erishganingizda, bu dono yetakchi bo’ladimi yoki yaxshiroq ota-ona bo’lish bo’ladimi, shunga harakat qilish jarayonida siz inson sifatida shakllanib boraverasiz. Ba’zida siz mana shu rivojlanishni sezmayasiz, ammo, shakllanish sodir bo’ladi. Shunday ekan, kelayotgan mukofotlardan lazzatlanish emas, balki sizni inson sifatida shakllantirayotgan jarayondan xursand bo’ling. Siz o’z-‘zini boshqarish, tartib intizomli bo’lish xislatlarini rivojlantirdingiz, o’zingizdagi yangi qobiliyatlarni kashf qildingiz va insonning yashirin qobiliyatlarini ko’rdingiz. Aslida mana shularning o’zi katta mukofotdir.

### **35. Unutma: ogohlik o’zgarishdan oldin keladi**

Kuchsiz tomoningni o’zing bu haqda bilmasdan turib hech qachon bartaraf eta olmayсан. Yomon xislatni yo’qotishning birinchi qadami bu - o’sha haqida ogoh bo’lishdir. Siz o’zgartirmoqchi bo’lgan xarakteringiz borasida xabardor bo’lib tursangiz, uning o’rniga sizga ko’proq yordam qiladigan boshqa xarakterni qo’yishingiz oson bo’ladi.

Muallif sifatida, meni tez-tez televediniya va radio eshittirishlariga taklif qilishadilar. Mana shu ko’rsatuvlarda birinchi marta qatnashayotganimda, men o’zimni ancha tabiiy chiqish qildim deb o’ylagandim. Menga mezbonlar bilan uchrashish, ichki dunyoyim va kitoblarimdagi fikrlar bilan suhbat qurish menga zavq bag’ishlardir. Ammo, o’zimni

kassetada eshitish, o'zinni o'rganib chiqqanimda, o'zim xabarsiz qolgan bir narsani angladim: Men juda tez gapiribman. Haqiqattan ham ba'zida men shu qadar tez gapiramanki, xuddi bir uyum bo'lib kelayotgan fikrlarim qor ko'chkisidek yo'qolib qoladigandek, hamma fikrlarimni aytib qolishga harakat qilaman. Kamchiligimni bilganim bu uni yo'qotishning ilk qadami bo'ldi.

Keyin sevimli kitob do'koniga borib, samarali aloqa qilish borasidagi 5ta kitob sotib oldim. Bundan tashqari, dunyoning eng mashhur notiqklarining audiokassetalaridan ham buyurtma berdim. Milli Notiqlar Assosatsiyasiga ham qo'shildim. Nihoyat, telefon simini qoqib, ommaviy-axborot shaxslariga qo'ng'iroq qilib tushlikka taklif qildim. Albatta, birortasi rad javobini berishmadi. Keyingi hafta davomida men o'zimga televediniyaga chiqishda fikrlarimni to'liq, aniq ravshan bayon qilishni o'rgatib bordim. Yana shu narsani angladimki, o'z kamchiliklaridan ogoh bo'lish, bunga e'tibor qaratish, uni yechish uchun yechimlarni jalb qiladi. Masalan, men yaxshiroq muloqot qilayotganimni sekinlashtirish kerakligini bildim. Shunday qilib, keyingi hafta davomida bor e'tiboringizni kamchiliklaringizga qarating va ularni kuch-quvvatga o'zgartirishga va'da berib, hayotingizni boylik va energiya bilan to'ldiring.

### 36. “Morry bilan seshanba”ni o’qing

“O’z ferrasini sotgan rohib” kitobi yuzasidan Amerikaga sayohatim vaqtida, men Denverda to’xtab aeroportdagi kitob do’koniga kirib o’tdim. Oxirgi ommabop kitoblarni ko’zdan kechirayotganimda bir kichik kitob mening e’tiborimni tortdi. Uning nomi “Morry bilan seshanba, Keksa odam, yosh odam va hayotning buyuk darslari” deb nom olgan edi. Bu kitobni menga sayohatdagi o’n ikkidan ortiq kitob sotuvchilar tavsiya berishgan edi va shuning uchun sotib oldim. Vaholanki, bu men yozgan bir asarga ham juda o’xshardi.

Samolyot joyidan qo’zg’alganidan so’ng, bir necha daqiqa kitobga ko’z yugurtirib chiqib, so’ngra mizg’ib olaman deb o’ylagandim. Ammo bu bir necha daqiqa bir necha soatlarga aylanganini sezmay qolibman, yerga qo’ngan vaqtimiz men kitobning so’ngi varag’ini ko’zda yosh ila tugatdim. Asar bir inson haqida bo’lib, u Universitetdan ketgandan so’ng, o’z biznesini yuritadi va oradan vaqt o’tib o’zining yoqtirgan professorini topadi. Uning ismi Morry bo’lib, bu paytda uning hayotidagi so’ngi oylari edi. Har seshanba kuni, o’quvchi umri oxirlab borayotgan ustoz yoniga kelib, hayot saboqlarini o’rganib ketardi. O’zi esa hayotda juda boy va yaxshi yashar edi.

Haqiqiy hayotdan olingan bu ibratli kitobda, Morryning seshanba kundagi darslariga : pushaymon bo’lmaslikni o’rganish, oilaning qadri, kechirimli bo’lish va o’limning mohiyati kabilar kiritilgandi. Uning bir shiori bor edi: “Qachon o’lishni o’rgansang, o’shanda qanday yashash kerakligini bilasan”.Bu jajjigina chiroyli kitob hayot qanchalar murakkab bo’lmasin sizga o’z yaxshiliklaringizni, hayotning oddiy lekin dono fikrlarini eslatib turadi.Men o’z bolalarimga qoldirayotgan merosimning bir qismi bu kutubxonamdagi meni ruhlantirgan va ilm bergan kitoblardir. “Morry bilan seshanba” ham bu kitoblar qatorida turadi.

### **37.O'z vaqtingizni boshqaring.**

Men doim odamlarning g'alati fikrlari guvohi bo'laman: Agar bugun yana ozgina vaqtim bo'lganda men ko'p narsa qilgan bo'lardim deyishadi-yu, lekin berilgan vaqtni ham behuda sarflashadi.Vaqt - oliy hakam. Har birimiz uchun bir xil qilib har kuni yigirma to'rt soat berilgan. Biz insonlarni har xil toifaga, ular o'z vaqtlaridan qay darajada unumli foydalanib, nimalarga erishganlariga qarab ajratamiz.

Ko'pchiligimiz vaqt tugamaydi, uning oxiri yo'q, go'yoki biz hamma ishlarimizni qila olishimiz uchun cheksiz vaqt berilgan deb fikr yuritamiz. Ammo shuni bilishimiz kerakki, to'kis yashashimiz uchun barcha ishlarni vaqtida bajarishimiz ham zarur. Biz o'zimizga yoqmagani ishini orqaga surib o'z muvaffaqiyatlarimizni ham keyinga surib qo'yamiz, shu yo'lda doimo kunimiz favqulotdagi vaziyatlar bilan o'tib ketadi. Bu keyinchalik pushaymon bo'lish uchun tayyor sabab desak bo'ladi. Roman yozuvchi Paul Bovles shunday degan ekan:

Biz qachon o'lishimizni bilmaganimiz uchun, hayot juda ham yaxshi darajada deb fikr yuritamiz. Ammo bir necha soniyalarda ham ko'p narsalar sodir bo'lishi mumkin, juda kam soniyalar orasida. Siz balki bir necha marotaba o'z yoshligingizdagi tushlik vaqtini eslaysiz, chunki aynan o'sha vaqt mobayni sizning hayotingizda chuqur o'rin egallagan bo'lib, balkim bu paytlarsiz hayotingizni tasavvur ham qila olmassiz? Deyarli 4 yoki 5 marta eslarsiz. Bundan ko'p bo'lmaydi. To'lin o'yni umringiz davomida necha marta kuzatish imkoniyatiga ega bo'lasiz? Balki 20 martadir.Lekin bu o'zingizga hech qachon tugamaydigandek tuyiladi.

O'z vaqtingizni boshqarishga o'zingizni samarali unday oling. Hushyor bo'lish qobiliyatingizni rivojlantiring, bu hayotingizda vaqt qanchalar muhim ekanini isbotlaydi. Odamlar o'zlarining qimmatbaho vaqtlarini behudaga sarflashlariga yo'l qo'ymang.

### **38.O'zingizni qo'lga oling.**

Insonlarning jahllari chiqishi juda oson. Aristotel “ Lekin to'g'ri odamdan, to'g'ri holatdan, to'g'ri vaqtdan, malum bir maqsadga ko'ra to'g'ri yo'lda g'azablanish oson emas” – deb aytgan. Hayotda stresslar va bosimlar orasida yashar ekanmiz, oddiy bir

nojo'ya harakatdan ham jahlimiz chiqishi oson bo'ladi. Og'ir kunlar orasida ishdan uyga shoshayotganimizda mashinani sekin haydayotgan havdovchga baqiramiz va bu holat butun dunyoda kuzatiladi. Oziq – ovqat do'konidan narsa xarid qilayotganimizda, bizga kerakki buyumlar qatoriga emas boshqa yo'nalishga yuborgan sotuvchidan g'azablanamiz. Kechki ovqatni tanovul qilayotganimizda, televizorda biz ko'rishni xohlaydigan narsalar o'rniga ekranda paydo bo'lgan har xil mahsulotlar reklamasini ko'rib ham jahlimiz chiqadi.

Insonlarning jahli chiqishi har kuni takrorlanib odat tusiga aylanadi. Va boshqa odatlar kabi bu ham tabiiy holat darajasiga chiqadi. Shundan so'ng shaxsiy hayotdagi aloqalaringizga putur yeta boshlaydi, biznes hamkorlaringizni bu fe'l-atvoringizdan so'ng sizga bo'lgan ishonchi kamayadi. Bunday og'ir holatlarda yoningizga og'ir bosiq insonlarni chaqiring. Inqiroz vaqtida asablaringizni asrashingiz sizni keyinchalik paydo bo'ladigan og'riq va azoblardan asrab qoladi. Jahl chiqqanda aytib yuborilgan yomon so'zlar bir necha daqiqalarda butun bir do'stlikni buzib yuborishi mumkin. So'z kamon o'qiga o'xshaydi, aytildimi qaytarib olib bo'lmaydi. Shundan xulosa qilib o'z nutqingizda ehtiyot bo'lib so'z qo'llang.

O'z jahlingizni jilovlashning zo'r yo'li bu jahlingizni chiqargan insonga qarab ichingizda 100gacha sanab keyin javob bering. Boshqa bir yo'li "Uch eshik viktorinasi" deb nomlanadi. Qadimda donolar ular aytmog'chi bo'lgan so'zlar uch eshikdan o'tgandagina so'zlashgan. Birinchi eshikka qarab bu so'z haqqoniy deb so'rashgan. Keyin ular bu so'z xushmuomalami deb so'rashgan. Agar bu so'z haqqoniy va adolatli bo'lsa bu uchinchi eshikdan chiqqan, agar so'z odob doirasiga to'g'ri kelsa bu so'zni lablari bilan aytib butun dunyoga yoyishgan. "Odamlarga shunday munosabatda bo'lki, ular qanday bo'lishlari kerak bo'lsa shunday bo'lishsin, ularga qo'lidan keladigan darajada yuksalishlariga ko'maklash"-deb buyuk germaniyalik shoir Johan Wolfgang von Gyote aytib o'tgan. Bu so'zlar haligacha hayotdir.

### **39.Shaxsiy kengashingizni tuzing**

O'z firmalarida katta o'zgarishlar qilish uchun, muvaffaqqiyatlarga erishish uchun, rahbarlar doimo ularga samarali natijalar bera oladigan, xavfli vaziyatlarda to'g'ri yo'nalish ko'rsata oladigan kengash tuzadilar.Kengashning ayol va erkaklardan tashkil topgan guruhi tashkilotlarda xatolarning kam bo'lishi, birgalikda foydali qarorlar chiqarilishi va kompaniya mahsulotlari bozorlarda o'z o'rnini topishi uchun fikr yuritishini taminlaydilar.

Mening mijozlarimdan birining bu shaxsiy kengash bo'yicha noodatiy qarashi bor edi. Mamlakat bo'ylab har oy o'tkaziladigan terenerlik programmalarida qatnashuvchi bu

tadbirkor ayol menga aytgan so'zlariga qaraganda, u sokin mushohada paytida, xonada yolg'iz o'tirib, ruchka va qog'oz bilan ish ko'rgan. U sayohati davomida yuzma-yuz kelgan muammolarga yechim axtargan. Bu muammolarga sabab ba'zida insonlar o'rtasidagi aloqa bo'lsa, ba'zida pul tanqisligi, yoki tabiiy muhit bo'lgan.

Chuqur o'ylarga tolqanganidan so'ng, u o'zining kengashini muammoni yechimini hal qilish uchun chaqirgan. Ajablanarli joyi shundaki, uning kengash a'zolari tirik insonlar emas edi. Uning xayolida shakllangan bu kengashda butun tarixning buyuk fikr yurituvchilari jam bo'lgandi. Ijodiy yechimni talab qiladigan muammoni hal qilishda Leonardo da Vinchi, "Bunga qanday munosabatda bo'lardingiz?" deb so'raydi. Ko'proq jasorat talab qiladigan qiyinchiliklarga duch kelganda, u aviatsiya kashshofi Amelia Earhartdan: "Siz nima qilasiz? Bu muammo pulga bog'liq bo'lganida, u milliarder Shoh Uoltondan fikr oladi: "Shoh, bunga qanday qaraysiz?" Bu usul chinakam mo'jizalar yaratdi, ijodiy fikrlash qobiliyatini yaxshiladi. Turg'un davrda tinchligini saqlab qoldi. Xayoliy boshqaruv kengashida o'tirishga kimni taklif qilasiz? Bu yerda mening kengashda bo'lishni istagan kishilarning ayrimlari:

- Ben Franklin xarakterga ega masalalar bo'yicha yo'l-yo'riq uchun  
Albert Schweitzer menga boshqalar xizmatning muhimligini eslatib turadi
- Mahatma Gandi va Nelson Mandela yetakchilik masalalari bo'yicha
- Bryus Li, o'z-o'zini tartibga solish bo'yicha maslahat uchun
- Innovatsiya bilan bog'liq savollar uchun Mari Kyuri
- Viktor Frankl, halokatga uchragan taniqli odam, og'ir vaziyatlar bilan shug'ullanish uchun.

#### **40. Maymundek sakrayotgan xayolingizni davolang**

Hayotda doim eng yaxshisiga erishish uchun, har bir kun, har bir soat va har bir daqiqada atrofimizda bo'layotgan narsalarni his qila olishimiz kerak. Albert Kamus yozganidek "Kelajakda siz rishadigan saxiylik, bu bugun siz nimalarni bera olishingizdir". Ammo bugungi kunda ko'pchiligimizning xayolimiz bir vaqtning o'zida o'n ta joyda bo'la oladi. Ishga piyoda borayotganda hordiq olish o'rniga, xayolimizda hozir ofisga borganimizda boshliqdan qanaqa gap eshitar ekanman, tushlikka nima yesam ekan, yoki juda bo'lmasa farzandim maktabda qanday o'qiyotgan ekan deb bosh qotiramiz. Bizning xayolimiz shoshib-pishib yurgan kuchukchalarga o'xshaydi yoki Sharqda aytilganidek, u joydan bu joyga tinmasdan sakraydigan maymunlarga qiyoslanadi.

Aqlni jamlash va atrofdan boxabar bo'lish nafaqat hayotingizda tinchlikni his qilishga yordam beradi, balki xayolingizni juda ko'p narsalar bilan band bo'lishini oldini oladi.



Qachonki ko'p narsalar etiboringizni tortganda, miyangizning kuchi aynan bir yo'nalishga lazer nurlari kabi taralmay, ko'p nuqtalarga bo'linib ketadi. Buni tajriba qilganingizdan keyin siz bugungi kuningizga ko'proq e'tiborli bo'lib, mahoratingizni qisqa vaqt ichida oshirasiz.

Bu maymunday sakrab yurgan xayolingizni yo'lga solishni yana bir yo'lini men “ Diqqat markazida o'qish” deb atayman. Kundalik orzulardan yoki xavotirlanishlardan miyangiz tentirab qolgan har bir daqiqada o'ng qo'lingiz bilan betning hoshiyasini belgilab qo'ying. Bu oddiy harakat sizda qanchalik fikringizni jamlashingizni oshiradi va bu xabardorlik o'zgarishning birinchi qadami bo'lib, o'zingizda hosil qilmoqchi bo'lgan shaffof va sokin xayolni yaratishda yordam beradi.

#### **41.To'g'ri so'rashni o'rganing**

“Kimdir 5 daqiqaga axmoqqa aylaning deb so'rasa, buni bajara olasiz, ammo, butun umringiz davomida bunday bo'la olmaysiz” – deya Xitoy maqollarining birida keltirilgan. Bu maqol meni o'ylatdirdi. Bir klassik soha bo'yicha bir narsa o'qib qolgandim :“ Shanba kuniga dorixonadagi jigarrang paltoli chiroyli ayolga (ko'cha nomi keltirilgan) 28-noyabr soat 4da. Men sizga magazinlar qatorida bexosdan urilib ketgan edim. Men siz bilan yana ko'rishib, suhbat qurishni istayman”. Bu maqolani joylashtirgan odam telefon raqamini qoldirdi. Balki u o'z orzusidagi ayolni uchratishi mumkin edi, ammo bu nasib qilmadi. Uning maqolasiga javob kelmaganidan keyin, u ayolni topish uchun bu maqolani gazetaga joylashtirdi.

Qancha ko'p so'rasangiz shuncha ko'piga ega bo'lasiz. Ammo yaxshi so'ray olish mahoratiga ega bo'lish uchun ham tajriba kerak bo'ladi. Muvaffaqiyat bu raqamli o'yin. Buddist donolari aytganidek “ Ho'kizga borib urilgan har bir o'q, 100ta nishonga tegmay qolgan o'qlar natijasida vujudga keladi”. Kelgusi haftalarda o'z so'zlashingiz bilan yaxshi natijalarga erishish uchun, masalan, siz yoqtirgan restorandan joy buyurtma qilish uchun, mahalliy muzqaymoq do'konidan ikkinchi muzqaymoqni tekinga olish uchun yoki keyingi aviachiptangizni olayotganda chegirmalarga erishish uchun samarali mehnat qilishingiz talab etiladi. Bu mahoratga erishganingizdan so'ng, siz mulozamatli javob berishingiz orqali hayotingizdagi o'zgarishlardan hayratda qolasiz. Shuni yodda tutingki, Kimki o'zi xohlagan narsa haqida bemalol so'ray olar ekan, u hech bo'lmaganda o'zi xohlaganiga erishadi. Xohishidagi narsani so'ray olmagan inson hech narsaga erisha olmaydi. Men so'ray bilish haqida o'qigan kitoblarim orasidan eng yaxshilardan biri bu “ Aladin factor” deb nomlanib u mening do'stim va nutqdoshim Mark Viktor Hansen va taniqli o'zini hurmat qilish bo'yicha ekspert Jek Kanfeld tomonidan yozilgan. Tajribali fikrlar va usullarga boy bo'lgan bu kitobga Somerset Maughamning ilhomlantiruvchi ibratli so'zlari ham kiritilgan bo'lib ulardan

biri “ Hayot haqidagi bir kulguli narsa bu kim eng yaxshi narsani o’ziga qabul qilish fikridan qaytsa, u doim shu narsani olaveradi”.

#### **42.Asli mohiyatni izlang**

Men yoqtirgan jurnallardan biri “Fast Company” bo’lib , u yangi ish dunyosiga bo’lgan insonlar qarashi bilan taminlaydi. Xeroks PARC da Jon Sely Brovn aytgan fikr meni haqiqatdan o’yga toldirdi, “ Bugungi kunda rahbarlarning ishi pul topish emas, balki mohiyatni ko’ra olishdir”.

Avvallari, biz ish haqi to’langani uchun ishimizdan to’laqonli mamnun edik. Lekin hozir, biz ishimizdan ko’p narsa talab qilmoqdamiz. Biz doim bizni qanoatlandiradigan holat bo’lishini, ijodiy mahorat, o’sish, zavqlanish va o’zimizdan ko’p narsa uchun yashashimizni his qilishni xohlaymiz. Bir so’z bilan aytganda, biz hayotdan ma’no izlaymiz. O’z ishimizdan eng kerakli narsani izlash yo’llaridan biri bu o’z – o’zimizga atrofimizdagi holatlarga bog’liq savollarni berishdir. Masalan, kompaniya taklif qiladigan servis va mahsulotlardan kim ko’proq manfaatdor? Mening kompaniyam bajarayotgan xizmatlarning farqlari nima? Kunlik harakatlarim qilayotgan ishlarining farqlari nima? Bir marta shunday qilib ko’rsangiz, siz o’z qilayotgan ishingiz va gapirayotgan gapingiz o’rtasidagi aloqaga etibor berishni boshlaysiz.

Misol uchun, siz o’qituvchi bo’lsangiz, butun bir tashvishli narsalarni xayolingizdan chiqarib, sinfga kirayotganingizda doimo yoshlar ongini shakllantiruvchi asosiy inson ekaningizni eslang. Zeroki barcha bolalar, ota-onalar sizga ishonishadi. Agar siz moliyaviy maslahatchi bo’lsangiz, siz o’z yaxshi xizmatigiz orqali bir insonni ertaroq nafaqaga chiqishiga ko’mak berishingizni, odamlar doim orzularida o’zi xohlagan uylarini qurishga yordam bera olishingizni eslang. Agar siz sug’urta markazida faoliyat yuritsangiz, odamlarni xavfsizlik bilan taminlashni, umumiy hisobda aytganda siz qilayotgan ishingiz orqali qanchadan-qancha odamlarni og’irini yengil qila olishingizni o’ylab ko’ring.

Sizning kasbingizning darajasi, siz qanchalik darajada unga hissa qo’shganingiz bilan baholanadi. Va siz bular orqali kichik darajada bo’lsa ham o’z salohiyatingiz va darajangizdagi o’sishni ko’rasiz. Ozgina narsalar ham inson ruhiy holatini boshqa hayotda yashash orzusidan ko’p ilhomlantira oladi. Mahatma Gandi buni bilardi. Nelson Mandela ham bilardi. Ona Tereza ham bilardi. Agar bu so’zlarim orqali sizning hayotingizga yangi o’zgarishlar olib kela olsam, men xursand bo’laman.

#### **43.Qahramonlar kitoblaridan kutubxonangizni tuzing.**

“Sizning fikrlaringizdan ilhomlanib, ko’chaga chiqib hayotiy yuksalish haqidagi 10ta kitob sotib oldim. Ular meni butkul o’zgartirib yuborishdi” – degan fikr mening kitoblarimni o’qigan, audiodisklarimni eshitgan inson bilan ko’rishishdan ko’proq xursand qiladi.

Men nafaqat boshqaruvchilik haqidagi kitoblarni yozaman, balki men ham u kitoblarning o’quvchisi hisoblanaman. Avvalgi darslarda ta’kidlaganimdek, men juda ko’p vaqtimni katta kitob do’konlaridagi javonlardagi boyliklarni ko’rish bilan o’tkazaman va ular meni tarbiyalab, fikr doiramni kengaytiradi. Men tez-tez kitob chegirmalaridan qimmat kitoblarni sotib olishda foydalanaman. (Men shu yerda aytib o’tmoqchiman, men Maksvel Maltzning klassik Fizio- kibernetika kitobini egasiman va u mening stolim ustida turadi. Senekaning “Stoikdan kelgan xatlar” kitobining 2.95\$ lik cheki ham stolimda bo’lib, haqiqatdan bebaho asarni otam 1.95\$ga sotgan edilar).

Har qanday sohadagi adabiyotlarni o’qish miyangizni charxlaydi, dunyoda qilinishi kerak bo’lgan ishlar juda ko’p bo’lib, siz o’zingiz o’qishingiz kerak bo’lgan kitoblarni tanlashingiz kerak. Men sizga vaqtigingizni unumli o’tkazish uchun, Troyaning “Qahramon kitoblar” nomli kitobni tavsiya etaman, unda eng dono insonlarning fikrlar tilga olingan. O’z halotingizni buyuk faylasuflarning nodir asarlariga olib kiring, masalan Konfutsiy yoki Epiktusdek. Buyuk shoirlar bo’lmish Alfred Lord Tennison, Emili Dikinson va Jon Keatslarning she’riyat olamini; Mahatma Gandi, Albert Eynshteyn va Ona Terezalarning hayot kechinmalarini; roman ustalari Lev Tolstoy, German Hesse va Brontelarning asarlarini o’qing. Kuningiz davomida atigi bir necha daqiqani shu asarlarga bog’lab o’tkizsangiz, siz hayotning markazida nimalar bo’layotganini, hayot o’zi nima ekanligini anglay boshlaysiz. Bu sizning xarakteringizga ham ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Teleshoular yulduzi Larri Kingdan bir intervyuda hayotingizdagi eng katta armoningiz nima deb so’rashganlarida u “Men ko’proq buyuk kitoblarni o’qishim kerak edi” – deya javob qaytargan.

Bu yerda men o’zimga ilhom bergan, hayotiy fikrlarimni butkul o’zgartirib yuborgan noyob kitoblarni keltirib o’tmoqchiman. Agar siz ularning barchasini mutolaa qilsangiz, va hayot varaqlaringizda ulardan olgan darslaringizdan foydalansangiz, ular sizning dunyoqarashingizni kengaytirib, rivojlanishiga yuksak hissa qo’shadi.

Senekaning “Stoikdan kelgan xatlar”

Jon Mc Donaldning “Ustozning xatlari”

Markus Aureliusning “Meditatsiyalar”

“Benjamin Franklinning avtobiografiyasi”

Og Mandinoning “Muvaffaqiyat universiteti”

Claude Bristolning “Ishonch sehri”

German Hessening “Siddhartha”

Maksvel Maltning “Fizio-kibernetika”

Jozef Myorfying “Ongsiz miyaning kuchi”

Jeyms Allenning “Odamdek o’ylaganlar”

Mihali Sikszenmihalining “Oqim”

Napoleon Hillning “O’yla va boy bo’l”

Charli Tremendious Jonesning “hayot katta”

Texnologiya rivojlangani tufayli, men yoqtirgan kitoblar ro’yxatini to’liqligicha [www.robinsharma.com](http://www.robinsharma.com) saytidan topishingiz mumkin.

#### **44.Qobiliyatlaringizni rivojlantiring**

Norman Kouzinlar shunday yozishgan ekan “ O’lim hayotdagi fojia emas, balki tirik bo’la turib , ichki dunyoyimizning o’lishiga qo’yib berishimizdir”. Xuddi shu kabi fikrni Ashley Montagu ham ta’kidlagan “ Insonlarning eng katta xatosi bu nimadir qilmoqchi bo’lib bajarmaslik va bajarish o’rtasidagi farqdir”. Bundan xulosa qiladigan bo’lsak, oddiy yashab o’tish bilan haqiqiy yashashning farqi bor. Kimdir o’z hayotini saqlab qolib yashashi bilan kuch va matonat ila yashashning ham farqi bor. Odamlar hayotidagi achinarli narsalardan biri bu o’zlariga berilgan qobiliyatni anglab yetmay turib, hayotidagi ko’p yillarini televizor yonida tikilib o’tkizishlaridir.

Men o’z nutqlarimda ko’pincha qadimiy hind mifologiyasini qo’llayman. Ming yillar oldin, yerda kim yura olsa, u xudo deb hisoblangan. Lekin insoniyatga berilgan imkoniyatlardan juda ko’p foydalanib, suiste’mol qilganidan so’ng, Oliy Xudo insoniyatga berilgan imkoniyatni tortib oladi va buni yashirib qo’ymoqchi bo’ladi. U maslahatchilaridan qayerga yashirsak bo’ladi deb so’raganda birinchi maslahatchi uni eng chuqur yerga ko’mib qo’yamiz deb aytadi.Oliy Xudo esa “kun kelib, kimdir eng chuqur yerni kavlab olib topadi” – deydi. Ikkinchi maslahatchi “biz uni okean tubiga qo’yishimiz kerak” – deydi. Bu gapga ham “kimdir o’sha chuqurlikka suzib borib uni topadi” –deydi. Uchinchi maslahatchi “nega biz uni tog’ning eng yuqori nuqtasiga qo’ymaymiz” deb fikr yuritdi. Xudo unga “kimdir uyoqqa ham chiqib olishi mumkin”- deb javob qaytaradi.Vanihyot Oliy Xudo yechim topadi “ biz uni yerdagi jamiki aholi

bo'lgan erkaku ayol va bolalarning qalbiga joylashtiramiz. U yerdan kuchni izlash kerakligi hech kimsaning xayoliga kelmaydi” – deydi.

Shimoliy Amerikadagi men bilan ish beradigan barcha tashkilotlarda men bir xil narsani ko'raman: juda ko'p insonlar o'zlaridagi kuchli tomonga etibor qaratishdan ko'ra, kuchsiz tomonlariga ko'proq e'tibor qaratishadi. Ular o'zlarining nozik taraflari bilan mashg'ul bo'lib, o'z qobiliyatlarini etiborsiz qoldirishadi. Bizdan oldin yashab o'tgan donishmandlarda muvaffaqiyatga erishishning oddiy usuli bo'lgan: ular o'zlarini yaxshi bilishgan. Ular o'z vaqtlarini boshqalardan ajralib turadigan xususiyatlarini yanada yuksaltirishga ajratishgan. Chunki bu jihatlari ularni yagona qilib tanitishgan. Bilamizki, har birimizda u daho bo'la oladigan holatga olib chiquvchi qobiliyatimiz bor. Balki siz hozirgacha o'zingizdagi noyob xususiyatni topmagandirsiz, ammo, shuni unutmangki, sizda boshqalarda bo'lmagan noyob qobiliyat ko'ksingiz tubida yotibdi.

Siz o'zingizdagi qobiliyatdan to'laligicha foydalanyapsizmi? Agar unday bo'lmasa, o'zingizni o'rganib chiqing, siz dunyoning bir bo'lagingiz, siz o'zingizda bor qobiliyatni topib undan foydalangan holda yutuqlarga erishishingiz mumkin. Ruskin shunday degan ekan “Eng kichik deb hisoblansa ham har birimizda o'ziga xoslik bo'lib biz ular orqali doimo o'z o'rnimizni topamiz”.

#### **45. Tabiat bilan aloqada bo'ling**

Biz cheksiz informatsiyalar asrida yashaymiz. Nyu York Taymsning haftalik nashrida XVII asrda Angliyadagi bir insonning butun hayotidanda ko'p malumot keltirilgan. Yillar mobaynida, shu tezkor zamonda, men o'z vaqtimni men uchun butun bir koinot hisoblagan, ilhom bag'ishlaydigan tabiat qo'ynida o'tkaizishga odatlandim.

Hafta davomidagi suhbat kelishuvlari, kitob yozish va media ko'rinishlardan so'ng, yogo'ch daraxtlar bilan qoplangan bog'da tinchgina o'tiraman, shamol esib, daraxt barglarini menga silkishini kuzataman. Tinch va osuda joyda dam olish naqadar yoqimli. O'tirib o'ylay boshlaganimdan so'ng qilinishi muhim bo'lgan ishlar yana xayolimda gavdalanadi, majburiyatlarim bosim o'tkazmay qo'yib miyam orom ola boshlaydi. Tabiat qo'ynida bo'lish yangi ochilmagan fikrlarni ochish uchun ham eng yaxshi yo'l. Nyuton butun olam tortishish qonunini olma daraxti tagida dam olayotganda yaratgan. Xuddi shu kabi, Shvetsiyalik dizayner Jorj de Mestral tog'ga chiqqan mahalda itiga yopishgan burdok tig'larini tekshirgandan so'ng Velcroni ishlab chiqardi. Atrof-muhit bizning haqiqiy yorqinligimizni ochishda yordam berish uchun ongimizni to'ldiradigan cheksiz fikrlarni bostirishga xizmat qiladi.

Siz vaqtingizni tabiatdan bahra olib o'tkizayotganingizda, tabiat ne'matlariga diqqat bilan nazar tashlang. Gullardagi murakkablikni yoki oqayotgan suv oqimini o'rganing.

Oyoq kiyimingizni yechib o'tloq ustida sayr qilib o'tlarni taftini his qiling. Siz tabiat tomonidan maxsus berilgan sovg'alardan bahramand bo'layotganz uchun sekingina rahmat ayting. Ko'p insonlar buni bajarishmaydi. Mahatma Gandi aytgandek " Men qachonki quyosh yoki oynning go'zalligidan bahra olsam, o'sha zahotiyiq mening qalbm Yaratganga shukronalik bildirishni boshlaydi".

#### **46.Yo'ldagi vaqtzni mazmunli o'tkazing**

Agar siz har kuni yarim soatgina ofisni aylanib,kuzatib chiqsangiz, bir yildan so'ng bu mashinada o'tkazgan 6 hafta-yu 8 soatga teng bo'ladi. Berilgan fikrdan xulosa qilib so'rasak, siz mashinada paytingiz radioda yomon xabar eshitilib turgan paytda haqiqatdan ham hamma vaqtingizni derazadan atrofga tikilib va xayol surib o'tkazasizmi?

Juda ko'plab yuqori cho'qqilarga erishgan, omma etiboridagi odamlarning bir odatlari bor: mashinalarida audiokassetalarni eshitishadi. Shunday qilgan holda, mashinalarini universitetdan chiqargan holatda ham mashina haydab, ham vaqtini maroqli o'tkazishadi. O'z mashinangizni institut maydonida aylantirish siz hissa qo'shayotgan eng yaxshi ishlardan biri bo'ladi. Ishga charchab, toliqib, g'amgin holatda kelishdan ko'ra ta'limiy audiokassetalarni yo'lda eshitish yo'lingizni mazmunli o'tkazadi va ilhomlanasiz, sezgirligingiz oshadi, cheksiz imkoniyatlar atrofingizda bo'ladi.

Insonlar hayotida rostan ham bu kabi o'zgarish borligini sezishning eng yaxshi usuli bu u kishining mashinasidagi radio ishlash-ishlamasligini so'rashdir. Foydali yashashning haqiqiy talabalarida hech qanday dalil bo'lmaydi, chunki ular mashina rulidagi har bir daqiqalarini audioyozuvlar eshtish bilan o'tkazadilar. Necha marta men mashinada omadli yo'lovchi bo'lib ketayotgan paytim, o'rindig'im yonidan kichik hajmdagi kassetalar uchun joy topganimni so'z bilan aytib bera olmayman. So'ngi nashr etilgan ko'pchilik kitoblarning audiokassetalari ko'plab boshqaruv tizimining motivatsion programmalarida topiladi. Shaxsan, men kamida 5ta shu oy chiqqan mashhur ommabop kitob sotuvchilarning audiokassetalarini eshitishga harakat qilaman. Ularda boshqaruv, ijod qilish, ijobiy fikrlash, jismoniy sog'lom bo'lish va ma'naviy qoniqish haqidagi noyob fikrlar keng ochib berilgan.

#### **47.Tez yangiliklarga o'ting.**

Yomon xabar tez tarqaydi. Bizning jamiyatimizda , ko'pchilik insonlar haqiqiy buyuk insoniyat biografiyasidan ko'ra mashhur insonlarning jinoiy sud jarayonlarini ko'rishni tanlaydilar. Sarlavhasida eng so'ngi fojjaning fosh etilgani yozilgan gazeta soni so'ngi ilmiy kashfiyot haqidagi xabardan ko'p miqdorda sotiladi. Haqiqiy muammo esa

negativ xabarlarga to'la yangiliklarni o'qish va televizorda tomosha qilishga o'rganib qolishdir. Bilishim bo'yicha, insonlar hozirda gazetalarda yozilgan dalda beruvchi hikoyalarga kam nazar solib, jinoyatlar, halohkatlar va janjallar, ya'ni, kechqurungi tomoshalarga ko'p qiziqish bildirishadi.

Men televizor va gazetalardagi tasavvur kengligiga qarshi emasman. Eslatib o'taman, shu yillar mobaynida gazetalardagi xabarlardan, Televideniedagi zukko ko'rsatuvlarni ko'rganimdan juda ko'p foydali narsalarni o'rgandim. Bunga nisbatan fikrim juda oddiy: qanday xabarni o'qish bu sizning miyangiz tanlovligiga ham bog'liq. Siz televizor ko'rishingiz va gazeta o'qishingiz usullarini mulohaza qilib ko'ring. Ertalabki gazetani o'qishingiz oldidan, hayolingizda maqsad qilib oling. Gazetani o'zingizga xabar beruvchi vosita sifatida qabul qilib, faqatgina vaqtingizni chog' o'tkazish uchun emas balki aqlingizni charxlovchi vositaga aylantiring.

Bu odatga muhtalo bo'lishdan o'zingizni saqlashni eng yaxshi yo'llaridan biri kelayotgan yetti kunni tez o'tkazib yuborishdir. Shu payt davomida hech qanday salbiy ma'nodagi hikoyalarni, televizorda ko'rsatiladigan salbiy xabarlarni ko'rmaslikka va'da bering. Siz ikki narsaga e'tibor bera boshlaysiz. Birinchisi, salby xabarlarni o'qimaslikdan, siz juda ko'p xabarni o'tkazib yubormaysiz. Chunki offisdagi suhbatlardan yoki uydagi gaplardan kundalik turmushda bo'layotgan yangiliklarga to'qnash kelib qolasiz. Ikkinchidan, o'zingizni xotirjam va beozor sezasiz. Shuningdek, shu yetti kun davomida xabarlarni o'tkazib yuborishdan tashqari, hayotingizga o'zgarishlar olib kelish uchun vaqtingiz ham ko'payadi.

#### **48.Maqsadga erishish uchun jiddiy kirishing**

Ko'plab boshlovchilar va mualliflar maqsadga erishish uchun ruhlantirishadi lekin hech qachon " Maqsadingni qog'ozga yozgan payting mo'jiza paydo bo'ladi"- degan fikrni nega kuchli mazmunga ega ekanligini tushuntirishmagan. Mening fikrimcha, aniq maqsadga erishish hayotimiz davomida uch sababga ko'ra ishlaydi. Birinchidan, bu bizning o'z dunyoyimizdagi hislarimizni jamlab qayta tiklaydi, dunyo esa har xil turdagi g'oyalalar bilan murakkablashib ketgan. Biz yashayotgan zamonda istalgan paytda ko'p narsani birdan bajara olish qiyin. Diqqatingizni qaratsangiz, xayolingizda bo'ladigan fikrlar bir-biri bilan bahslasha boshlaydi. Maqsadlarimiz xohishlarimizni aniqlashtiradi, shu bilan birga, biz nima istaganimizni aniqlashdagi harakatlarimizni markazlashtirishga yordam beradi.

G'oyalarni aniqlashtirib olish sizni bir doiraga tushirib, aqlli qarorlar qabul qilishingiz va ishlashingizga yordam beradi. Agar siz qayerga borayotganingizni aniq bilsangiz, bu siz tanlamoqchi bo'lgan ishlarga erishishda qiyinchilik tug'dirmaydi. O'z

maqsadlaringizni yozib qo'yish niyatlaringizni belgilab beradi( birinchi qadam bu yozilgan narsani ko'rganda eslash) . Roman yozuvchi Saul Bellov kuzatishlarga ko'ra “ Aniq reja qiyin tanlovlarni ham yengillashtiradi” –degan fikrni ko'rishimiz mumkin. Yoki muallif sifatida Glenn Bland yozganidek “Maqsadlar va rejalar hayotingizda xavotirlarga o'rin qoldirmaydi”. Agar rejalarinigizni amalga oshirsangiz barcha harakatlaringiz kunlik kayfiyatga emas, hayotingizdagi vazifalaringizga asoslanadi.

Maqsadga erishish ishlaridagi ikkinchi sabab o'z imkoniyatlarinigizni sezgir holatda saqlab turishingizdir. Tartib intizom sizning aqlingizni yangi imkoniyatlardan foydalanishga jalb qiladi, bu imkoniyatlar siz orzu qilgan shaxsiy, professional va ilohiy hayotni yaratishini nazorat qilishi kerak. Va uchinchi sabab, aniqlangan rejalarini bajarishdagi harakatlar mosligi. Ular sizga ishlaringizda ilhom bag'ishlab, siz u kelarmikin deb kutib o'tirmaganingiz , erishish yo'lida harakatlaringiz tufayli tezroq sodir bo'la boshlaydi. Maqsadlarni tanlab olish bu motivatsiya bo'lib, shaxsiy hayotingizdagi kengashtirish ishlarini olib borishda va kunlar davomida energiyangizni oshirishda tirgak bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun ham maqsad qo'ya oling. Siz orzularinigiz kabi hayolan, fikrlaringiz jo'shqinligi uchun ham boydirez. Reklama dahosi Devid Ogilvy yozganidek “ Ikkilanmang. Maqsadingizni aniq qo'ying. Hech qachon tugamaydigan narsalarni maqsad qiling”.

#### **49. 21 qoidani yodda tuting**

“Ferrarisini sotgan rohib” asarida yozganimdek, yangi odatga ko'nikish uchun 21 kun kerak bo'ladi. Lekin ko'p odamlar eski odatlarning o'rmini yangilari bilan to'ldirish tajribadan o'tkizgan og'riq va stresslar tufayli birinchi kuniyoq hayotida ijobiy narsalarni yaratishdan voz kechadilar. Yangi odatlar xuddi yangi oyoq kiyimiga o'xshaydi: birinchi kun kiyganingizda, o'zingizni noqulay sezasiz. Agar uni uch hafta to'xtatmay kiya olsangiz, ular moslashuvchan holga keladi.

Barcha insonlar irsiy ravishda o'zgarishlarga qaramay ayni holatini saqlab turishga, yangiliklarga qarshi programmalashtirilgan. Bizning ajdodlarimiz hayotlarini yashash sharoitlarini o'zgartirib saqlab qolishgan deb xulosa qilsak, o'zgaruvchanlik tabiiy hodisa turiga kiradi. Muammo shundaki, bu mexanizm yoqadigan yo'llar mavjudligidagi narsalarni saqlab ishlaydi. Va shuning uchun biz yangi odatga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelamiz va bu kabi kuchkarni yengib o'tish yuqori darajadagi yashashga ko'chishdan asrab qoladi.

Lekin raketa ham o't olgan dastlabki daqiqalarda ko'p yoqilg'i sarflaydi. Siz ham 21 kun o'tganidan keyin yangi odat siz o'ylaganingizdanda oson ekanligiga ko'nikasiz. Dars qilish vaqtingiz orasidan odatlaringiz uchun vaqt ajrating va kerakli narsalar



qilishga va'da bering. Hayotning sifati odatlaringiz tabiati o'lchami bilan aniqlanadi. Jon Diren aytib o'tgan ekan - " Biz birinchi odatgani bajaramiz, so'ngra odatlarimiz bizni". Shu fikrga o'xshash tarzda Virjiniya Vulf ham "odatning skeleti odamga qobiq bo'ladi" – deya ta'kidlagan. Shuning uchun odatlaringiz sizni qay tomonga olib borayotgani haqida mulohaza qiling. Publilius Sirusning vaqtlar davomida o'zgarmaydigan bir fikri bor " muvaffaqiyatli hayot bu odatlar imperiyasidir".

## **50.Kechirishni o'rganing**

Sizga nisbatan to'g'ri ish qilmagan insonni kechirish bu fidoyilik emas balki xudbinona harakat.

Kimdandir norozi bo'lish va yomon ko'rish bu o'zingizdan ko'ra boshqa insonga yaxshilik qilish emas. Men o'z hayotimda o'rganganimdek, kimgadir hasad qilish sizni orqaga tortib ketadi. Energiyangizni,xotirjamligingizni va ishtiyoqingizni yo'qotasiz. Lekin uni kechira olsangiz, siz unga orqa qilgan bo'lib, o'z hayotingizdan mamnun holda bo'lasiz.

Mark Tven shunday yozgan ekan " Kechirimli bo'lish bu binafsha guli to'kilganidan so'ng taratadigan xushbo'y hid." Kimnidir kechira olish buyuk shaxsiy jasorat. Bu qandaydir ma'noda hayot sifatlarini oshiruvchi yo'llardan biri ham. Men shuni anglab yetdim, siz har bir daqiqangizni kimdir sizga noto'g'ri harakat qilganiga bag'ishlashdan ko'ra o'zingizdan o'g'irlayotgan daqiqani arziydigan narsalarga sarflang: Odamlar nigohida bo'lish sizga yordam beradi.

## **51.Yangi uzilgan meva sharbatini iching**

Siz iste'mol qiladigan oziq-ovqatlar sizning kayfiyatingizga va hattoki sizning fikrlashingizga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham qadimda donishmandlar faqatgina yengil taomlarni iste'mol qilishgan. Ular boshqa turdagi mahsulotlar miya faoliyatiga zarar yetkazishi mumkinligini bilishgan va doimo sog'lom hayot kechirishga intilishgan. Agar sizning Formula 1 rusumli poyga mashinangiz bo'lganida siz unga faqat gaz quygan bo'lardingiz, boshqa hech narsa emas. Ba'zi turdagi mahsulotlar miyaning ishlash faoliyatini pasaytirishi mumkin. Xo'sh, shunday ekan, organizmimizga ya'ni qimmatbaho mashinaga vitaminli ovqatlardan bo'lak yana nima yaxshiroq bo'lishi mumkin?

Ko'p miqdorda noto'g'ri ovqatlarni iste'mol qilish kuchsizlantiradi, sog'ligingizga ta'sir o'tkazadi va miyyangizning o'z vazifasini to'liq bajarishga yo'l qo'ymaydi. Bilingki,

siz iste'mol qilgan har bir yog'li taom to'g'ri ovqatlanish odatlaringizni rivojlanish yo'lidagi harakat va qiziqishlaringizni pasaytiradi.

Sizga maslahatim shuki, kuch va kayfiyatingizni yangi meva sharbatini ichishni har kunlik odatingizga aylantiring. Oshxonam burchagida eng qimmatbaho, yillarimni hayotimga ulovchi narsa turadi – bu mening sharbat chiqaruvchi mashinam. Uni ishga tushirib, hayotimni tahlil qilish jarayoni ajoyib. Sharbatning ta'mi juda zur. Va men ishga borishdan avval bi qadah qulupnay, olma, mandarin yoki uzum sharbatini ichganimda qanchalik o'zimni ajoyib his etishimni sizga tasvirlab bera olmayman. Sharbat haqidagi ko'rgan eng yaxshi kitobim, Jay Kordichning “Sharbat qiluvchining kuchi, uning qilishidadir” kitobidir. Bu kitobda Kordichning o'qishga arziqli qator retseptlarini uchratamiz.

## **52.Toza muhit yaratish**

Haqiqiy muvaffaqiyatga erishish kaliti oddiygina sizning o'z dunyoyingizda kechadigan o'y-xayollaringizdadir. Siz hayotingiz davomida etibor beradigan, o'ylaydigan ikir – chikirlar sizning taqdiringizni belgilaydi. Hayot bu amalga oshadigan bashorat, siz undan nimani kutsangiz o'shani olasiz. Helen Keller aytganidek, pessimist inson yulduzlarga qiziqmaydi, xaritada yo'q joylarga xayolan sayohat qilmaydi va inson qalbida yangicha olam kashf qilmaydi. Bunday hislarni his qilgan inson esa, baxtli bo'lish yo'lida birinchi qadamni qo'ygan bo'ladi. Yuqori natijalarga erishish uchun to'g'ri o'ylab, toza fikrlash zarur. Bu uchun siz avvalo shaxsiy tabiatningizni yaxshilashingiz kerak bo'ladi.

Mening San- Fransiskoda omma oldida qilgan nutqimdan so'ng, bir yoshi katta ayol oldimga asta keldida qo'limdan tutdi, -xuddi yaqin birin sonining qo'lini ushlagandek. Ko'zlarimga tik qarab aytdi: Janob Sharma men o'tgan bir soat davomida sizning yaxshi yashash haqidagi ziyraklik bilan so'zlagan nutqingizga guvoh bo'ldim va men tamoman sizning aytganlaringizni maqullayman. Ko'p yillar davomida shuni angladimki, bizning atrofimizdagilar, kayfiyatimiz, o'ylarimiz va orzularimizning shakllanishiga xizmat qilyapti. Shuning uchun men uyimning har bir burchagida bir buket yangi uzilgan gullarni qo'yib qo'yaman. Mening pulim ko'p emas. Lekin bu shunday odatki, men busiz yashayolmayman. Bu ayol bilardi, “ asosiysi, pulni nimagadir sarflash emas, balki nimaga sarflashdir”. O'zingizning tabitingizga sinchiklab boqing. Sizning o'ylaringiz, siz muloqotda bo'ladigan insonlar, siz o'qigan kitoblar va siz har kunlik hayotingizda atrofingilaringizga aytadigan so'zlaringiz ta'sirida shakllanyapti. Siz ishda vaqtningizni negativ insonlar bilan o'tkazasizmi? Agar shunday bo'lsa, ular oxir oqibat sizni negative va sorbet odamga aylantiradi. Siz uyingizda televizorda vahimali va shavqatsiz kinolarni ko'p ko'ryapsizmi? Agar shunday bo'lsa, sizning miyyangiz beorom va tartibsiz bo'ladi. Sizning ish joyingiz yorqin va ranglimi? Kelayotgan haftada o'zingizning ish joyingiz va hayotingizni

yaxshi tomonga o'zgartirish uchun birinchi qadamni qo'ying. Siz yaqinda o'z dunyolarashingizda va harakatlaringizda juda katta o'zgarishlarni ko'rasiz.

### **53.Daraxtzorlar ichra sayr qiling**

Vaqtingizni tabiatdan zavqlanish bilan o'tkazsangiz hech ham xato qilmagan bo'lar edingiz. Daraxtzorlar ichra sayr qilishning qandaydir bir ajoyib hissi bor. Yengil qadam qo'yganingiz sari ichki hissiyotlaringiz, yaratuvchanligingiz butun bir tanangizni chulg'ab oladi. Italiyalik mashhur arxitektor va rassom Leonardo Da Vinchi aytganedi:

“ Ko'z shishasi ostidan qalb dunyoning go'zalligini ko'radi”. Tabiatning birgina kichkina ko'rinishi butun koinotning go'zalligini o'zichiga olishiga ishonasizmi?

Mening eng sevimli faslim bu – kuz fasli. Daraxtlarning oltin barglari butun bir fasl tarovatini o'zida mujassamlashtiradi. Yilning bu fasli sayr qilish uchun eng maqbuldir. Shaharning shovqinlaridan uzoqda men o'zimni yengil his qilib, shu paytgacha javob topa olmagan savollarimni muhokama qilaman. Baland qoyalar oldiga kelib, daraxtlarning muattar hidlarini hidlayman. Kimki daraxtlar ichra sayr qilgan bo'lsa, albatta buni his qilgan. Uyg'a qaytganimda men o'zimni yangi tug'ulgandek his qilaman. Ziyrakroq, kuchliroq va jonliroq bo'laman. Juda ko'p insonlar xuddi men kabi kuch va g'ayratni sayr qilish orqali olarekan. Bunday hayot bizni tartibga soladi va misli ko'rilmagan natijalarga erishishimizga asos bo'ladi.

#### **54.O'zingizga murabbiy tanlang**

Shaxsiy va kasbiy samaradorlikni oshirish va yuqori darajalarga erishishning eng yaxshi yo'li o'ziga munosib murabbiy tanlashdir. U biznes va hayotdagi muvaffaqiyatni bir-biriga birlashtiradi. Siz qiladigan yagona kerakli ish bu boshqalarning yaxshi natijalarga erishish yo'lidagi odatlar, tartiblar va strategiyalarni o'zlashtirishdir. Siz agar bir marta ular bosgan izdan borsangiz, ular erishgan natijalarga erishasiz. Sizing shaxsiy murabbiyngiz sizni qorong'u so'qmoqlardan yorug'likka olib chiqib, doim ruhlantirib turadi. Shaxsan men o'zimning hayotimda, menga yaxshi yashash yo'lida birinchi qadamni qo'yishni o'rgatgan ustozlarimdan minnadorman. Men bunday insonlarning maslahatlariga o'zimning eng yaxshi, «menga yordam bera olasizmi?» degan savolim orqali erishganman. Ularning birontasi ham men yordam so'ragan paytda meni rad etishmadi. O'sha paytdan beri men ustozlarimning ba'zilar bilan yaqin do'stman. Ularning yordamisiz hozirda mening hayotim butunlay boshqacha bo'lga bo'lar edi. Shaxsiy va kasbiy tajribaga erishish uchun murabbiylik qilish juda foydalidir. Ko'plab insonlar buni katta o'zgarishlarga erishishning eng yaxshi yo'li deb tan olishgan.

#### **55.Qisqagina hordiq chiqarib oling**

Agarda siz katta mehnat ta'tiliga chiqa olmayotgan bo'lsangiz, qisqagina hordiq olish bilan chegaralaning. Qisqagina hordiq ishxona eshigini yopish va o'z kursingizda dam olishdan boshlanadi. Ko'zlaringizni yumasizda bitta chuqur nafas olasiz. Birdaniga siz bir lahzaga bo'lsa ham tinchlanib, o'z orzuingizdagi ta'til haqida xayol sura boshlaysiz. Maxsus joydagi ranglar, qo'shiqlar ko'z oldingizda jonlanib, beixtiyor ajib bir hislarga berilasiz. Bir necha daqiqalik tanaffusdan so'ng, siz yosharasiz va kunning qolgan qismida ishlashga tayyor bo'lasiz. Qachonki men kichkina tanaffus qilganimda o'zimni xuddi tog'ga chiqayotgandek tasavvur qilaman. Oyoqlarimni maysa ustida,

qo'limda esa oppoq qor uyumlarini olganча chiroyli manzarada sayr qilaman. Nazarimda xuddi shaldirab oqayotgan suv daladagi xushbo'y gullarga sachrayotganday tuyuladi. Bizning miyyamiz judayam kuchli moslamaga o'xshaydi. Qiziquvchanlar haqiqiy hayot va tasavvurni ba'zan farqlay olmaydi ham. Bu texnika yani qisqagina tanaffus bizni muammolardan xalos etadi va anchagina foyda keltiradi.

## **56.Beg'araz va saxovatli bo'ling**

Men fors maqolliridan birida juda ham katta ma'no borligiga amin bo'ldim:

«Men oyoqlaridan ajralgan odamni ko'rgumumcha, oyoq kiyimim yo'qligi uchun dod solardim». Biz kichkina muammolarimizni bo'rtirib yuborib, o'zimizda bor narsalar uchun shukr qilishni sedan chiqaramiz.O'zingizdan nochorroq bo'lgan insonlarga saxovat ko'rsatish orqali siz o'zingizni qanchalik boy ekanligingizga amin bo'lasiz.Katta sug'urta kompaniyasidagi ma'noli nutqimdan so'ng, yetakchi bir kompaniyaning prodüsseri oldimga keldi. Aytishicha, uning muvaffaqiyatiga yagona sabab, bu uning har hafta nochor insonlarga qiladigan saxovati ekan. Boshqalarda yo'q narsalarni ko'rish o'zimda bor juda ko'p yaxshi narsalar haqida fikr qilishga undaydi. Bu rsa meni hattoki o'zimga kerakli bo'lgan insonlarning hayotini o'zgartirishimga yordam beradi. Fransuz fizigi Albert Schweitzer shunday deydi. Men sizlarning kelajagingiz nima bo'lishini bilmayman, lekin bir narsani aniq bilaman. Sizlarning orangizdan, qanday qilib yaxshilik qilishni bilgan insongina baxtga erishadi. Anne Morrow Linberg shunday yozadi: “Hech kim rahmat eshitish uchun pul bermaydi balki mehr bilan beradi. Saxiylik senga boshqalarga yordam berish va senga yordam bergan insonlarga qarzingni qaytarish uchun yordam beradi.

## **57.Ajralishning olti darajasini toping**

John Guare-ning asari «Olti darajadagi bo'linish»-da Ouisa obrazi o'zining qizi Tess bilan suhbatida quyidagilarni aytib o'tadi:

Har bir inson dunyoda o'ziga olti xil darajadagi insonlarni tanlab oladi.Olti xil darajadagi bo'linish. Sayyoramizdagi biz va boshqalar o'rtasidagi bo'linish. AQSh prezidenti yoki Venetsiyadagi eshkakchi kabi.Faqatgina ular biz bilan aloqador bo'lishi kerak.Siz avvalo bir- biri bilan o'xshashlikka ega bo'lgan olti turdagi insonlarni topishingiz kerak.Har bir inson sizga yangi eshikni ochadi. Lekin siz insonlarni to'g'ri tanlashingiz kerak bo'ladi.

Ousia haq edi. Siz oltita insondan tashqari dunyodagi barcha odamlardan ajralib turishingiz haqida o'ylashning o'zi bir ta'sirli.Inson o'zi bilan aloqador bo'lgan oltita inson haqida bilishi shart.

Men hayotim davomida qilgan eng yashi ishlarimdan biri, o'zim uchun qahramon deb hisoblaydigan va uchrashishni orzu qiladigan 100ta ayol va erkaklar ro'yxatini tuzganimdir. Chunki tortishish qonunida aytilganidek, biz o'zimiz etibor qatagan narsalarga qarab harakat qilamiz, ro'yxat birgina bizni ularga bog'lab turuvchi vosita xolos. Men doimo hayratlanardim, ro'yxatimdagi insonlar: biznesmenlar, notiqning nechtasi bilan o'z yo'limda, restoranda konfrensiyada yoki aeroportda duch kelganman. O'zinning qahramonlarimni ro'yxatini tuzish, ular menga yaqin kelganda yoki qo'l uzatganda ularni tanib olish va ularning kimligini his qilishga yordam berdi.

### **58. Har kuni musiqa tinglang**

Judaham esda qoladigan, ajoyib filmlarning birida Jerry Maguire, (Tom Cruise-ning rovida), poyga sporti agenti, katta bir shartnomani imzoladida katta xursandchilik bilan sport zalidan chiqib ketdi. Bekatlar aro u sabrsizlarcha, tinmay o'zi yoqtirgan va ovozi baland qilib birga kuylay oladigan qo'shiqni izlardi va nihoyat topdi. Bu Tom Petty-ning «Ozod qo'nish» degan qo'shig'I edi. Jerry qo'shiqni kuylashni bosgladi.

Siz ham kayfiyatingizga mos keladigan qo'shiqni tinglagan paytlaringizni eslaysizmi? Jerry Maguire kabi siz ham qo'shiqni baland ovozda kuylab, bexosdan raqsga tushib ketasiz. O'sha daqiqada siz o'zingizni tetik, kuchli va tamoman baxtli his eta boshlaysiz. Chunki o'sha paytning o'zida bir nechta bir-biriga juda ham mos bo'lgan qo'shiqlar yangrayotgan bo'ladi. Musiqa sizga har narsa qila oladi. Kayfiyatingizni ko'taradi, yuzingizga tabassum va hayotingizga ma'no olib kiradi. Musiqa tinglashga jiddiy qarang, chunki u sizni ruhlantirib turadi. O'zingizga yoqadigan qo'shiqlar to'plamini yarating va haftaning har bir kunida tinglashni kanda qilmang. Menga kelsak, ba'zan kayfiyatim klassik musiqalarni, ba'zan esa jazz qo'shiqlarni talab qiladi. Yangi kitob yozayotganimda, men doimo Johann Pachelbel- ning «Cannon in D» yoki jazz ustasi Chet Baker-ning «Aylana tun» nomli to'plamini eshitaman. Agarda siz mening seminarlarimning birida ishtirok etgan bo'lsangiz, bilsangiz kerakki, har doim men sahnaga chiqishimdan oldin bir musiqa yangraydi. Qachonki men sayohatga chiqqanimda, o'zin bilan musiqalarimni olaman, samalyot ichida esa, ko'pincha «Jasut yurak va Everest» nomli filmga ishlangan sountrakni tinglayman. Har kuni bir necha daqiqaga bo'lsa ham musiqa tinglash kayfiyatingizni ko'tarish va o'zingizni yaxshi his etishingizga yordam beradi.

### **59. Vasiyatnoma yozib qoldiring**

Bir paytlar kimdir menga aytgan edi: “Ko’pchiligimiz hayotimizning birinchi ellik yilini o’zimizning qonunlarimizni yaratish bilan, qolgan ellik yilini esa, o’zimizdan meros qoldirish bilan sarflar ekanmiz”. Bu qanchalik to’g’ri? Ko’pchiligimiz hayotimizning birinchi yarmini muvaffaqiyat va undan keladigan hurmatga sazovor bo’lish uchun harakat qilamiz. Biz bir marta shu qonuniylikka erishganimizdan so’ng, xoh u obro’ ko’rinishida, xoh mulk sifatida bo’lsin, biz bir narsaning e’tiborimizdan chetda qolganini tushunib yetamiz. Keyin hayotimizning qolgan qismini xuddi boshidagidek, ya’ni meros qoldirish bilan o’tkazamiz. Bir kuni dadam muzlatgichga she’r yopishtirib qo’ydi. U sanskrit tilidan tarjima qilingandi va oson o’qilardi:

Bahor o’tmish, yoz o’tdi,

Qish hamon shu yerda.

Butun kun davomida gitaramni chalib o’tirmoqdaman.

Ammo bu qo’shiq kuylanmasdan qolib ketmoqda.

Bu she’rni yozgan inson, unda o’tib ketgan yarim umridan pushaymonliklarini bildirib o’tgan edi. Qo’shiqni kuylash o’rmiga shoir vaqtini kutish va tayyorlanish - o’zining tilidan aytganda, gitarasini ting’illatib o’tkazgan. Afsuski, vaqtni qaytarib bo’lmaydi.

O’zingizdan meros-vasiyat qoldirish vaqti bugundir. Siz unda nimani yaratishni xohlashingiz va eng muhimi o’zingizdan keyin dunyoga nima qoldirib ketishingizni aks ettiring. Buyuklik siz bu dunyodan ko’z yumganingizdan keyin ham ishlaringizning davom ettishidir. Siz mening vasiyatinga ko’z tashlashingiz mumkin. Mening ham shaxsiy vasiyatnomam bor. Men bir nechta ijro etuvchilar bilan ishlaganimda, ularning ba’zilari individual vasiyatnoma yozishardi, boshqalari siz tirikligingizda nimalar yaratishingizni aniqlardi, qolganlari siz vafotingizdan so’ng nimalarni qoldirishingizni yozib borishardi. Ularning o’rtasida farq bor. Agarda siz bu haqida o’ylasangiz, bu sizga hayotingiz oxiriga yetganda nima bo’lishi haqidagi xafalik va afsuslanishlardan xalos qiladi

## **60.Uchta eng yaxshi do’st toping**

Do’stlik aloqasini yo’lga qo’yish, hayotda juda ko’p xursandchilik va baxtga erishishning eng yaxshi yo’lidir. So’nggi o’rganishlar shuni ko’rsatadiki, oilasi va juda ko’p do’stlari bor insonlar uzoq umr ko’radi, ko’p kuladi va kamdan kam holatlarda xavotirga tushadi. Lekin hayotdagi barcha yaxshi narsalar kabi, do’stlik ham kuch va ishonchni talab etadi. Shunday ekan, hayotda juda kam narsalar, eng zo’r mukofotlarga sabab bo’ladi. Ko’p yillar oldin faylasuflardan biri shunday degan edi: “Dunyoda do’stlikdan qimmatliroq narsa yo’q. Do’stlikni hayotlaridan o’chirib tashlagan insonlar xuddiki yer yuzidan quyoshni olib tashlaganga o’xshashadi”.

Ulg'ayganimda, otam menga bir nasihatli hikmatni aytgan edilar. Bu hikmatda shunday so'zlar bor edi: "Uchta eng yaxshi do'sti bor inson haqiqattan boy insondir". Men bu hikmatni hech qachon unutmayman va sizlardan ham shuni yuragingizga tugib qo'yishingizni so'rayman. Mustahkam do'stlik qurish uchun, siz o'zingiz va yaxshi tanimagan va bilmagan odamlaringiz o'rtasidagi muzlarni o'z samimiyatingiz va iliq munosabatingiz orqali eritishingiz kerak. Agar siz do'stlik urug'ini eksangiz, albatta undan juda ham katta do'stlik hosilini olasiz. Kokteyl kechasida siz o'zingiz bilish va tanishtirishni xohlagan insoningiz bilan suhbatlashishingiz mumkin bo'ladi. Har bir inson chuqur mehribonchilikka muhtojligi sababli sizning etiboringizdan xursand bo'ladi. Agar ular sizga javob qaytarishmasa, buni rad etish deb qabul qilgandan ko'ra, astagina boshqa odamga yuzlaning.

Bir necha yillar oldin onam xizmat topshirig'ini bajarishga ketayotgan paytda yo'lda mashinaning yoqilg'isi tugab qoladi. U ro'parasidagi gullarga suv quyayotgan odamdan mashinasini shu yerda qoldirib yaqindagi yoqilg'i quyish shaxobchasiga borsa, noqulaylik tug'dirmaydimi deb so'raydi. Ayol rozilik bildiradi va oyim yo'lga tushadilar. Ishlarini bitirib, qaytishda onam ro'paradagi uyga kirib, o'sha ayolga chuqur minnatdorchiлик bildiradi. Ayol onamni choyga taklif qiladi. Bir soat ichida ular bitta joyda tug'ilib o'sishgani, bitta maktabga borishgani va bir xil odamlar bilan tanish ekanliklarini aniqlashadi. Shunday qilib onamning birgina so'z boshlashi natijasida buyuk do'stlik paydo bo'ladi.

### **61. "San'atkorning yo'li"-ni o'qing**

Biz hammamiz yaratilganmiz. Men bir necha yillar oldin kitob javonimdagi sevimli kitoblarim orasida "San'atkorning yo'li" nomli kitobga ko'zim tushgan edi va men uni olmagan edim. O'sha paytda men uni san'atkorlar uchun bo'lsa, menga keragi yo'q deb o'ylagan edim. Biroq vaqt o'tishi bilan shuni angladimki, har birimizda chegara bilmaydigan yaratuvchanlik qobiliyati yashiringan bo'ladi. Va biz xoh huquqshunos, quruvchi, o'qituvchi, xoh tadbirkor, xoh yozuvchi, yo musiqachi bo'lishimizga qaramasdan ularni kundalik hayotimizda ishlatishimiz kerak bo'ladi. Men huquqshunos sifatida shuni angladimki, boshqa sohada yozilgan kitobdan o'zim uchun yangi qiziqishlarni kashf etdim.

Men yaratuvchanlikni rivojlantirish haqida turli seminarlarda qatnashishni boshladim. Bundan tashqari, shu mavzuda juda ham ko'p kitoblar o'qidim va shaxsiy hamda kasbiy hayotimni rivojlantirishda tabiiy yaratuvchanlik qobiliyatlardan foydalanish haqida tinmay izlandim. Oxir oqibat mening izlanishlarim birinchi kitobimni yozishimga sabab bo'ldi. "San'atkorning yo'li" nomli kitobni o'qing va Julia Kameronning maslahatlarini ko'rib chiqing. Yaratuvchanlik ruhiyatingizni oshkor qilishingiz orqali o'z-o'zingizni bilishni boshlaysiz va bu sizni hayotingizdan qoniqib yashashingizga undaydi.



## **62. Mulohaza qilishni o'rganing**

Fransuz matematigi Blaiz Paskal shunday yozadi: “Barcha insonlarning baxtsizligi-ularning xonada yolg'iz va jim-jit o'tira olmasligidadir”. Biz hayotimizni shovqin va harakatlar bilan to'ldirib tashlashga odatlanganmiz. Shuning uchun ertalab radio ovozidan uyg'onamiz va televizor ko'rayotib kiyinamiz. Ishga borayotganimizda oxirgi yangiliklarni tinglaymiz va qolgan vaqtimizni to's - to'polon ishxonada o'tkazamiz. Uyg'a kelgan paytda esa har xil uy ishlarini televizordagi musiqadan rohatlanib bajaramiz, birovg'a sim qoqamiz yoki kompyuter o'ynaymiz. Paskal haq edi. Bizning kamchiliklarimiz bir lahzaga bo'lsa ham jim-jit o'tirishning ahamiyatini bilmaganimizdadir. Agarda diqqatni bir joyga jam qilish bo'lmasa, hayot hech qachon to'liq va batafsil bo'la olmaydi. Agarda siz aqliy jihatdan e'tiboringizni faqatgina bitta mashg'ulotga jalb qila olmasangiz, hech qachon maqsadingizga erishmaysiz, orzu qilib hayotingizdan rohatlana olmaysiz. Chuqur mulohazasiz sizning miyyangiz sizga xizmat ko'rsatuvchi emas, balki sizni boshqaruvchiga aylanadi.

Mening hayotim mulohaza yuritishni o'rganganimdan o'zgarishni boshladi. Mulohaza bu xuddi rohibalardek tog' cho'qqisiga chiqib sukut saqlash emas. Aksincha, mulohaza yuritishga sarflangan vaqt shunday davrki juda ham dono insonlar tomonidan yillar davomida rivojlanib kelgan. Uning maqsadi ongni o'z vazifasini bajarishga undaydigan metoddur. Uning eng foydali jihati siz 20 daqiqalik mulohazadan so'ng qay darajada tinchlik va xotirjamlikni sezishingiz va keyinchalik bu sizning qolgan har bir daqiqangizga ta'sir qilishidadir. Siz oilaviy aloqalarda juda sabrli, ishxonada juda muloyim va o'zingiz yolg'iz qolganingizda o'zingizni juda baxtli sezasiz. Mulohaza sizni yaxshi ota-ona, yaxshi umr-yo'ldosh, yaxshi mutaxassis va yaxshi do'st qilib tarbiyalaydi. Siz ushbu besh ming yillik ong mashg'ulotini o'rgana olishga qodirsiz.

## **63. Xuddiki bugun siz uchun eng oxirgi kundek yashang**

“Ferrarisini sotgan rohib” asari haqida izlanishlar olib borayotganimda, ertalablari urf-odatni bajaruvchi hind maxarajasi haqidagi hikoyaga duch kelgan edim. Har kuni u yugurib kelgandan keyin, musiqa va gullar bilan o'z dafn marosimini o'tkazadi. U baland ovozda shunday deya hayqiradi: “Men to'liq yashab bo'ldim! Men to'liq yashab bo'ldim! Men to'liq yashab bo'ldim! Men to'liq yashab bo'ldim!”

Men birinchi marta buni o'qiganimda bunday g'alati odatning maqsadini tushunmagandim. Shuning uchun otamdan buning sababini so'radim. U shunday javob berdi: “O'g'lim, bu maxaraja o'zining nishonlaydigan har bir dafn marosimida xuddi eng oxirgi kunida yashayotganday bo'ladi. Uning bu odati unga vaqt xuddi kayftiyatimizda turgan qum uyumidek tuyuladi va hayot ham ertaga emas balki, bugun go'zalligini eslatib turadi”.

Plato o'zining o'lim to'shagidagi do'stiga hayot tajribasidan kelib chiqib, ikki jumlada bayon etibdi: "O'limni unutmaylik". Qadimgi faylasuflar buni shunday tushunishgan: "O'lim yosh ko'zlar oldida hali ular qarimasidan oldin haq bo'lishi kerak". Shuning uchun har bir kunimiz xuddiki bizni tarbiyalaydigan va kamchiliklarimizni to'ldiradigandek boshqarilishi kerak. Hayotingizning oxirgi kunida yashayotgandek his qilish orqali hayotning qanchalik bebaholigi va bugun yashash uchun juda yaxshi va qadrlil kun ekanligini tushunib yetasiz.

#### **64. Nolishni to'xtatib, yashashni boshlang**

O'zingiz uchun vaqt topa olmayotganingiz haqida nolishni to'xtatib, bir soat vaqtliroq turishni o'rganing. Sizning maqsadingiz bor, nima uchun unga erishishga shoshmaysiz? Likopchangizda turgan ishlarni bajara olmasligingiz haqida shikoyat qilishni bas qiling. Agarda siz bir haftada, kuniga 7 soatdan uxlab, 8 soat ishlasangiz sizdagi yana 66 soat bo'sh vaqt sizga xohlagan mashg'ulotingiz bilan shug'ullanish imkonini beradi. Bir oyda 252 soat, bir yilda 3024 soat bila hayotingizdagi qolgan barcha ishlarni bajarishga sarflang. Afsuski, insonda hech qachon har bir kun beradigan cheksiz imkoniyatlarini tanlash qobiliyati bo'lmagan.

Agarda siz hayotda baxtli, iqtisodiy jihatdan boy va mamnun bo'lmasangiz, ota-onangiz, pul va boshliqlaringizni ayblashni to'xtatib, hamma javobgarlikni o'z bo'yingizga oling. Bu hayotingizga boshqacha nigoh bilan qarash va yaxshi yashash yo'lidagi birinchi qadam bo'ladi. Jorj Bernard Shar aytganidek, "Dunyo bilan yaxshi kelishadigan insonlar, ertalab turib o'zi xohlagan muhitni qidiruvchi va agar topa olmasa, o'zlari yaratuvchi insonlardir". O'z tasavvurlaringiz, har kundagi muomalangiz va har bir daqiqangizni qanday o'tkazishingiz haqida chuqur fikrlang. Norozilikni tugatib, yashashni boshlang. Rudyard Kiplingning so'zi bilan aytganda: Agarda siz shu bir daqiqani unutilmas 60 soniya bilan to'ldira olsangiz, ketgan vaqtigingiz arzirli bo'ladi. Shu koinot va undagi har bir narsa sizniki bo'ladi!

#### **65. O'z o'ringizni toping**

Yangi iqtisodiyotning qoq markazida turib, siz qanchalik qattiq ishlaganingiz orqali emas, balki atrofdagilaringizga qay darajada foydangiz tekkani natijasida o'z o'ringizni topasiz. Aynan shu haqida o'ylang. Agarda sizga doimiy ravishda har bir ishlagan soatingiz uhun 25 dollar to'lansa, bu pul sizga 65 daqiqqa bitta stulni egallab o'tirganingiz uchun emas, balki siz shu 25 dollarga arzirli vazifa bajarganingiz uchun beriladi. Demak siz qanchalik qattiq ishlaganingizga qarab emas, balki qay darajada foyda keltirishingizga qarab mukofotlanasiz.

Nima uchun Donalds ishchilaridan ko'ra, miya jarrohlariga ko'p pul to'lanadi? Miya jarrohi yaxshiroq kasbmi? Bu muhim emas. Yoki miya jarrohi aqlliroqmi? Kim biladi?

Lekin bitta narsa aniq: jarrohlarning Donalds ishchilaridan ko'ra juda ko'p bilimlarni o'zlashtirishgan. Deyarli hech kim miya jarrohlarining vazifasini bajara olmasligi sababli, bu kasb egalari yuqori pog'onada turishadi. Shuning uchu miya jarrohi burger tayyorlovchilardan ko'ra 10 barabar ko'p maosh oladi. Pul faqatgina insonning atrofda qilargana qay darajada foydasi tekkanini belgilovchi bir vosita hisoblanadi.

Demak, ko'proq maosh olish uchun siz ko'proq jamiyatga foyda keltirishingiz kerak bo'ladi. Dunyoga foyda keltirishning eng yaxshi yo'li foydasi yetadigan inson bo'lishdir. Hech kimda yo'q qobiliyatlarni o'zlashtiring. Hech kim o'qimagan kitoblarni o'qing. Hech kim o'ylamagan fikrlar sizdan chiqsin. Agarda siz qanday bo'lsangiz, shundayligingizcha qolsangiz, hech qachon bularga erisha olmaysiz. Hayotdan ko'p narsa olish uchun siz xayolda emas, hayotda yashashingiz lozim.

### **66. Yaxshi ota-ona bo'ling**

O'z farzandlaringizni tarbiyalash kelajak avlodni tarbiyalash demakdir. Juda ham kam odamlar farzand tarbiyasiga san'at sifatida qarashadi. Ko'pchiligimiz esa, farzand tarbiyasida xuddi o'z ota-onalarimizga o'xshab yo'l tutamiz. Hattoki tarbiyalashning boshqa usullarini bilmaymiz ham, o'ylamaymiz ham. Ota-ona bo'lish qanchalik maroqli bo'lmasin, bizga juda ham katta javobgarlik yukini ortadi. Men ikki farzandim uchun istalgan ishni qilishga tayyorman, lekin bunga faqatgina xohishning o'zi kamlik qiladi. Biz ota-onalik qobiliyatini o'zimizda shakllantirishimiz kerak. Faqatgina farzandlarimizni tarbiyalash yo'li to'g'riligiga va farzandlarimiz kelajakda dono, mulohazali va mehribon bo'lib ulg'ayishlariga umid qilish yetarli emas. Biz tashabbusni qo'lga olib, har xil seminarlarda qatnashish, kitob o'qish yoki mutaxassislarining fikrlarini eshitish orqali o'zimizning tarbiyalovchilik qobiliyatlarimizni rivojlantirishimiz kerak. Keyin esa, hayotimiz davomida biz oilada farzand tarbiyasiga mos tushadigan kerakli fikr va tajribalarga ega bo'lishimiz lozim. Men shuni aniq bilamanki, hayot juda qizg'in va qisqa, qiladigan ishlarimiz esa juda ko'p. Lekin bolalaringizning beg'ubor bolaligi qaytib kelmaydi. Agarda siz hozir o'z qimmatli vaqtingizni yaxshi ota-ona bo'lishga sarflamasangiz, bir kun kelib, albatta afsuslanasiz. Bir kuni Torontodagi seminarlarimning birida, bir ota turib shunday degan edi: "Mening o'g'lim ulg'ayayotgan paytda, mendan doimo uni yelkamda ko'tarib yurishimni so'rardi. Garchi u buni qanchalik xohlayotganini bilsamda, men juda band edim. Hisobot topshirishim va juda ko'p qo'ng'iroqlarga javob berishim kerak edi. Hozir u voyaga yetib, uyimni tark etgan..... men hozir bir narsani tushunib yetdim. Men o'sha kichkinagina bolamni yelkamga ko'tarib yurish uchun butun dunyoyimni bergan bo'lardim...."

### **67. Hammadan ajralib turing**

Rousseau shunday yozadi: “Urf-odatlarga qarshi turing, yaxshi natijalarga erishasiz”. Apple kompyuterlari haqidagi ajoyib reklamalar bizni boshqacha fikrlashga chorlaydi. Men nutqlarimning birida tomoshabinlarga qarata shunday degan edim: “Agarda siz omma bilan harakatlansangiz, manzilingizning chiqish eshigi bo’ladi”. Unumli va mazmunli hayot kechiring va eng asosiysi o’zingizning hayot yo’lingizni yo’qotmang. Boshqalarning ta’siri bosimi ostida yashashni to’xtating. Agarda siz dunyoning mashhur insonlari hayotiga nazar tashlasangiz, shunga amin bo’lasizki, ular hech qachon boshqalarning o’y - xayollariga e’tibor berishmaydi. Ular o’z harakatlariga bildirilgan fikrlarni tinglamay, hayotlarini davom ettiraverishadi. Bundan tashqari, ular har bir orzuning asosida muvaffaqiyatni ko’rishadi. O’zgacha bo’lish haqida Kristofor Morleyning bir mashhur aforizmga aylanib ketgan, so’zi bor: “Hech kim o’qimayotgan paytda, har kuni o’qing. Hech kim o’ylab ko’rmagan narsalar haqida o’ylang. Agarda miyyangiz bir xillikka o’rgangan bo’lsa, juda achinarli”. Emersonning talqinida aytadigan bo’lsak: “Dunyodagi odamlarning fikrini e’tiborga olmay, yolg’izlikda hayot kechirish ni hamma ham eplashi mumkin. Lekin, buyuk inson qayerda va qancha ko’p odamlar ichida bo’lmasin, o’z qobiliyatlari bilan ajralib turadi.

Keyingi oyda har bir qilayotgan ishingiz haqida chuqur o’ylang. Boshqalar qilayotgani sababli siz ham shu ishni bajarmang. O’zingiz uchun to’g’ri deb hisoblagan mashg’ulot bilan shug’ullaning. Hayotda hammadan boshqacha bo’lib yashash-eng maqbul yo’ldir. Xuddi Einstein, Picasso yoki Betxoven kabilardek.

### **68. Oltin varaqa olib yuring**

Hayotim davomida qayta-qayta faol va ishchan erkak va ayollar hamyonlarida oltin varaqa olib yurib, har zamonda unga ko’z yugurtirishlariga guvoh bo’lganman. Bu oddiygina qog’ozda ular hayotlaridagi asosiy maqsadlar va ularga erishning so’ngi muddatlari yozilgan (shu sababdan ham bu “oltin varaqa” deb nomlangan). Shaxsiy, kasbiy va ma’naviy maqsadlarga erishishning yaxshi yo’li reja tuzib olishdir. Montaigni shunday degan edi: “Insonning eng buyuk amali bu - maqsadga intilib yashashdir”. Hayotda bu rumumda yashash aslida unchalik qiyin emas. Biroq ko’pchiligimiz hayotda xuddi juda ham katta havo bosimi bostirib kelib, bizni hozir qilinishi kerak bo’lgan ishlar bilan to’ldirib tashlaganga o’xshab yashaymiz. Men “Ferrarisini sotgan rohib” asarimdan ilhomlanib yozganim kabi, hamma ishni birdaniga bajarishga uringan inson hech birini qila olmaydi. Oltin varaqa tutib, unga har-har zamonda bir qarash, sanoqli maqsadlarga e’tibor qaratishga undaydi. Bu o’z-o’zini boshqarishga asos bo’ladi va siz faqatgina shu maqsadlarni bajarishga butun bir e’tiboringizni jamlaysiz va qolganlarini boshqa kunga qoldirasiz. Men sizga va’da beraman, agarda siz vaqtingizni faqatgina bir arziqli mashg’ulotga sarflasangiz, uni albatta muvaffaqiyat bilan bitirasiz.

### **69. O’z kayfiyatingizni o’zingiz boshqaring**

Hayotda har doim xayollarim mening nazoratimdan tashqarida ekanligiga ishonardim. Ular mening miyamga avtomatik tarzda o'rnashib olib, xohlagan ishini qiladi. Hattoki yomon bo'lsa ham ular mening o'ylarim ekanligiga ishonar edim. Baxtimga, hamma narsa ishonchga bog'liqligini tushunib yetdim. Biz o'zimizning o'y - xayollarimiz emasmiz. Aksincha biz o'sha xayollarning egalарimiz. Biz o'ylarimizning yaratuvchisi va joyi kelganda ularning o'zgartiruvchisimiz.

Bu xuddiki ichimda bir narsa yashayotgandek tuyulardi. Keyinchalik men har bir o'ylarimni tushunib, agar ma'qul kelsa, xotiramga olardim. Xayollarimning yaxshi yo yomonligiga qattiq e'tibor beradigan bo'ldim. Bu ularni o'zgartirishga birinchi qadam bo'ldi. Bir oy ichida, men faqatgina yaxshi va ilhomlantiruvchi o'ylarga e'tibor qaratishni mashq qildim. Shu yo'l bilan men atrofimdagi muhit ham o'zgarayotganiga guvoh bo'ldim. Sizni o'y-xayollaringiz, kayfiyatingiz yaratmaydi. Siz har bir daqiqada o'zgarib turuchi kayfiyatingizning yaratuvchisiz. Agarda siz shunday yo'l tutsangiz, stress o'rniga osoyishtalik, qayg'u o'rniga xursandchilik va charchoq o'rniga kuch-quvvatni his etasiz.

### **70. Oddiygina narsalardan rohatlanib yashang**

Hech kim vafot etayotgan paytda bor mol-mulkini o'zi bilan birga olib ketmaydi. Hozirgacha men faqatgina katafalk (o'lik tashiydigan mashina) orqasidan birgina furgonning dafn marosimiga kirib kelganini ko'rganman. Eng so'ngi kunimizda biz o'zimiz bilan olib keta oladigan narsalar bizning hayotimizga ma'no bag'ishlovchi xotira va tairibalarimizdir. Shuning uchun, vaqtimni menga yaxshi xotiralar qoldiruvchi mashg'ulotlar bilan o'tkazaman, mol-mulk to'plash bilan emas. Men shuni anglab yetdimki, menga hayotdagi oddiy narsalardan yaxshi xotiralar qolar ekan. Mening qizim Bianka yurishni o'rgangan kun, o'g'lim Kolbiyning birinchi konsert kechasi ( u ko'p vaqtni belgilangan qo'shiqni kuylash bilan emas, balki otasiga qo'l silkitish bilan o'tkazgan), oilamiz bilan yomg'ir ostiga futbol o'ynagan kun va to'lin oy nurida hot-dog tayyorlagan kechamiz va hakazo.

Deil Karnegi shunday yozgan edi: "Inson tabiatidagi eng achinarli narsa, uning hayotni kechiktirishga moyilligidir". Biz bugun derazamiz orqasidagi chiroyli gullarning ochilishidan rohatlanish o'rniga, qandaydir bog'dagi sehrli atirgullar haqida o'y suramiz. Oddiy narsalardan rohatlanishni o'rganing. Ajoyib xotiralar hayotda biror buyum sotib olishdan ko'ra ko'proq ahamiyat kasb etadi. Emma Goldman shunday yozgan: "Men bo'yindagi olmosdan ko'ra, stolim ustidagi atirgullarni afzal ko'raman".

### **71. Ayblashni bas qiling**

Shikoyat qilishning yomon tomonlari haqida oldinroq muhokama qilganimizdek, shunisi ma'lumki, hattoki juda yaqin insonlarimizni ham osongina ayblash odatlarimiz

bor. Biz insonlarning qanday ovqatlanishlari va gapirishlari haqida doimo tanqid qilamiz. Bir necha daqiqa davomida mayda detallargacha e'tibor beramiz va kichkina kamchilikni ham topamiz. Keyinchalik ularni katta muammoga aylantiramiz. Ya'ni biz nimagaki e'tibor bersak, u qanchalik ahamiyatsizligiga qaramasdan, bizning ongimizda ahamiyati kattalashib boradi va oxir-oqibat u insondagi kuchli muammoga aylanadi. Siz dunyoda, xuddi sizga o'xshaydigan, sizdek harakat qiladigan va o'ylaydigan insonlar bilan yashashni juda xohlaysizmi? Bu sal zerikarliroq bo'lmamikan? Baxtli va tinch hayot kechirishni xohlasangiz, jamiyatning rivoji uning rang barangligiga bog'liq. Mamlakatni buyukka aylantiruvchi narsalar ularning har biri uchun umumiy bo'lgan emas, balki ularning noyobligini ta'minlovchi farqlardir. Atrofingizdagi insonlarning ayblarini qidirguncha, ularni hurmat qilishni o'rganing. Inson doimo o'zida yo'q narsalarni boshqalardan izlaydi. Shunday ekan aybdor qilish va shikoyat qilishni bas qiling. Barcha javobgarlikni o'z bo'yingizga olib, ishlashga qaror qiling. Boshqalarni o'zgartirishdan ko'ra o'zingizni o'zgartiring. Bu juda ham kuchli xarakterga ega bo'lgan insonlarga xosdir. Erika Jong shunday yozgan edi: "Hayotingizni o'z qo'lingizga oling. Qani nima sodir bo'lar ekan? Dahshatku, endi kimni aybdor qilasiz?"

## **72. Har bir kuningizning qadriga yeting**

"Kunlarimiz ko'z ochib yumguncha o'tib ketadi, biz hech narsa deya olmay qolamiz va agarda biz u olib kelgan imkoniyatlardan foydalanmasak, u jimgina ularni o'zi bilan olib ketadi",- deb yozadi Emerson. Faqatgina bir kunning hayotda unchalik ahamiyati yo'q deb hisoblasangiz, juda katta xato qilasiz. Hayot xuddiki ipga terilgan marjondek, bir talay yaxshi va ajoyib kunlardan iborat. Har bir kunimiz taqdirimizning qanday bo'lishida o'z ahamiyatiga ega. O'tmish o'tib ketdi, kelajak bu shirin xayol, bugun esa o'z-o'zimizniki. Uni aql bilan o'tkazaylik. Sizing hayotingiz ko'ylak tikish emas, yo'qotilgan imkoniyatlar qaytib kelmaydi. Bugundan boshlab yashashga bo'lgan qiziqishingizni orttiring, o'zingizga bo'lgan ishonchni hech qachon yo'qotmang. Ko'plab odamlarning fikricha, hayotingizni o'zgartirish uchun bir necha oy va yillar kerak bo'ladi. Lekin men bunga qo'shilmayman. Siz yuragingizning tub-tubidan yaxshi inson bo'lish uchun harakat qilsangiz, hayotingizni tez fursatda o'zgartirishga erishasiz. Siz faqatgina oylab-yillab shu qarorda qolishingiz kerak bo'ladi. Hayotingizni o'zgartirish haqidagi eng maqbul qaror hayotingizning har bir lahzasini mazmunli o'tkazish qaroridir. Golf tarixida afsona bo'lgan Ben Hogan shunday aytgan: "Agarda hayotingizning bir yo'lagidan borayotgan bo'lsangiz, faqatgina bir marta o'yinda g'olib bo'lish uchun, yo'ldagi atirgullarning iforidan bahramand bo'lishingiz kerak bo'ladi".

## **73. Dono insonlar ittifoqini yarating**

Zabardast pionerlardan biri bo'lgan, Napoleon Hil o'zining ajoyib "Fikrlang va badavlat insonga aylaning" nomli kitobida, "Agarda siz hayotingizni yaxshilash va

xohlagan narsalaringizga ega bo'lishni istasangiz dono insonlar bilan guruhcha tuzib oling" deya maslahat beradi. Ikki yoki uch insonlarning bilimi va harakatlari birlashmasidan aniq bir maqsadga erish oson bo'ladi. "Ikki inson birgalikda uchinchi insonni kashf qiladi, chunki ularning ichki hissiyotlari bevosita uchinchi inson bilan aloqador bo'ladi", deb qo'shimcha qiladi Hil.

Men o'zim dars bergan, seminarlarimda muntazam qatnashib kelgan, eng omadli insonlarning aytishicha, ham biznes va ham oiladagi muvaffaqiyatga erishishning eng yaxshi yo'li birlashib reja asosida ish ko'rishdir. Shu yo'l bilan ular nafaqat samarali ishlash, balki kuchli dos'tlik va tajribaga ham ega bo'lishgan.

O'zingizning guruhingizni shakllantirish uchun, siz ulardan biron narsani o'rganishingizga amin bo'lgan va hamma bilan yaxshi kelisha oladigan 3-4 kishini tanlab oling. Guruh har tomonlama foydaga asoslangani sabali siz undan kutganingizdan ko'ra ko'proq narsani o'rganishingiz kerak. Guruh a'zolari bilan har haftada bir marta ertalab majlislar o'tkaza boshlang. Rivollangan texnologiyalar davrida bir-biringiz bilan yuzma yuz ko'rishishga ham hojat yo'q. Siz telefon orqali suhbat qurishingiz, elektron aloqa o'rnatishingiz va hattoki fakstdan foydalanishingiz mumkin. Belgilangan vaqt davomida siz hayotda duch kelayotgan qiyinchiliklaringiz haqida aytib, guruhdan maslahat olishingiz mumkin. Omadli a'zolarining muvaffaqiyatlari haqida suhbatlashib, o'zingiz uchun kerakli maslahatlarni oling. Bunday guruhni tashkil etish sizga nafaqat bilim, balki juda ko'p xursandchiliklarni hadya etadi.

#### **74. Har kunlik qilishingiz shart bo'lgan ishlar ro'yxatini yuzib oling**

Hayotda shamolda uchayotgan barg kabi xohlagan joyingizga qarab uchib yashash juda ham oson. Go'zal hayot qurish uchun siz maqsad bilan hayotdan rohatlanib, boshqalarning ta'sirisiz, o'zingiz xohlaguncha yashashingiz kerak bo'ladi. Haqiqiy qiyinchilik bu - qilishingiz kerak bo'lgan ishlar uyumi ostida qolib ketish. Lekin, agarda siz hammasini hayotning o'ziga qo'yib bersangiz, kuningiz osongina oylarga va oylaringiz yillarga ulanib ketganiga guvoh bo'lasiz.

Men o'zimning hayotimda qiladigan ishlar haqida doimo ro'yxat tuzib qo'yaman. Bu ro'yxat bir yil davomida, mening hayotimning chiroyli bo'lishi uchun xizmat qiladigan maqsadlar, va'dalar va qasamlarimni o'zida mujassamlashtirgan. Masalan uning birinchi qismida, men shu 24 soatning har bir daqiqasini xohlagan mashg'ulotim bilan mazmunli o'tkazaman. Shu tufayli men atigi 24 soat ichida juda ko'p ishlarni qilishga intilaman va bajarganlarimni ro'yxatdan o'chirib tashlayman. Shu bir kunni men xuddi eng so'ngi kunimdek sarf qilaman, chunki hech bir inson eng so'nggi kunida armon bilan ketishni xohlamaydi. Mening rejalarim bevosita mening olam, do'stlarim va o'zim bilan aloqador bo'ladi. Ertalab shu ro'yxatni o'qish menga qilishim kerakli bo'lgan va

bir kun davomida esdan chiqib ketishi mumkin bo'lgan mayda- chuyda ishlarni eslatib turish imkonini beradi. Ro'yxatni o'qishim bilan men kuch-qudratga to'laman va yangi maqsadlar bilan yo'lga otlanamam. Ro'yxat tuzib olish sizga ham xuddi shularni his qilish imkonini beradi.

### **75. O'zingizning qobiliyatlaringizga ishonning**

Bir paytlar Albert Kamus shunday yozgan edi: "Qishning o'rtasida ko'zga ko'rinmaydigan yozni topdim". Biz stresga tushib qolguncha, yuragimizda og'riq paydo bo'lguncha va qiyinchiliklarga ro'baro' bo'lmaguncha qanchalik chidamli va kuchli ekanligimizni tushunib yetmaymiz. Keyinchalik bizning ichimizda xohlagan muammoni hal qilishga qodir bo'lgan, jasorat borligiga amin bo'lamiz.

Seminarlarimda qatnashgan ko'pgina insonlar oldimga kelib, o'z muammolari haqida aytishadi. Ba'zilari o'z qo'l ostidagi ishchilarda qiziqish uyg'otish borasidagi qiyinchiliklarni aytadi. Boshqalari o'z kasbidan hech qoniqish hosil qilmayotganini bildiradi. Ular mendan qanday qilib, shaxsiy hayot va ishni bir xillikda ushlab turish haqida maslahat so'rashadi. Javobim doimo bir xil tarzda boshlanadi: Hayotingizni yaxshilash uchun, siz dunyo qarashingizni kengaytirishingiz kerak bo'ladi.

Odamzodning ustunligi har qanday qiyinchilikni yengib o'tishidadir. Itlar buni qila olmaydi. Mushuklar bunga qodir emas. Bu ish maymunlarning ham qo'lidan kelmaydi. Biz inson bo'lganimiz uchun ham shunday tug'ma qobiliyatga egamiz. Atrofdagilarimizni ayblash bu faqatgina o'zimizni oqlashdan boshqa hech narsa emas. Muammolarni hal qilishda, biz ularning kelib chiqish sabablari va oqibatlarini haqida taxmin qilib, biz ularni hal qila olish qobiliyatiga ega ekanligimizga ishonishimiz kerak. Zero, hayotdagi eng katta muvaffaqiyatsizlik, hayotda eng katta baxtga sabab bo'ladi.

### **76. O'z hayotingiz boshqaruvchisiga aylaning**

"Buning qanday bo'lishi, mening o'zimga bog'liq", degan ajoyib ibora bor. Yaqinda, dunyoning 10% aholisi o'zining nafaqasidan lotoreyada yutishni xohlashlari haqida o'qib qoldim. Juda ko'p insonlar o'z kelajaklari uchun harakat qilishmaydi. Bu menga akamning bolalikdagi bir odatini eslatib yubordi. U stakan tushib ketayotganini ko'rib, uni ushlab qolish o'rniga qulog'ini qattiq berkitib olardi (katta bo'lganidan so'ng u Garvardda ko'z davolash bo'yicha o'qituvchiga aylandi va bu odati yo'qoldi).

Bu latifaning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, biz ko'zimizni katta ochib, haqiqatga tik boqishimiz kerak. Agarda biz hayotimizda sodir bo'layotgan voqealarning sodir bo'lishini boshqarmasak, ular o'zidan o'zi yuz beradi va biz xohlamagan voqealar sodir bo'ladi. Bu insoniyat hayotida mavjud bo'lgan qonuniyatlardan biridir. Hayotda faol bo'lish uchun, o'z hayotingizning boshqaruvchisi bo'lishingiz kerak bo'ladi. Buni to'liq



tushunib yetganlar doimo o'z orzulariga asoslanib harakatlanishadi. Agarda siz biron bir ishini qilishni xohlasangiz, kutib o'tirgandan ko'ra, birinchi qadamni qo'yishni o'ylang. O'zingizga muammolaringizni hal qilishga yordan bera oladigan insonni bilsangiz, darhol unga qo'ng'iroq qiling. Unutmangki, siz yo bahona qilib hechnarsa qilmaysiz, yoki harakatlanib rivojlanishga erishasiz, hech qachon ikkalasiga ham emas.

Men advokat bo'lgan paytimda, juda ko'p ko'chalarda sayr qilardim. Shunday paytlarda ba'zida bir kishi men bilan hamroh bo'lardi. Har kuni u menga o'z hayotingni boshqaruvchisi bo'l deb aytardi. Bu erkak uxlash va xayol surishdan ko'ra, ko'cha bo'ylab mashq qilishni o'ziga kasb qilgan edi. Bekatga kelguncha, u doimo o'z salomatligi uchun qo'l oyoq va bel mashqlarini bajarardi. Har doim vaqtlari yo'qligi uchun shikoyat qiladigan boshqa insonlardan farqli o'laroq, u o'zida bor imkoniyatlardan samarali foydalanardi. U biroz telbaga ham o'xshab ketardi. Lekin siz o'zingiz uchun ana shunday tentaklarcha jon kuydirmasangiz, qachon boshqalar siz uchun jon kuydirishgan?

O'zingizni hayotingiz boshqaruvchisidek his qilish, sizga o'z dunyoyingizni qurish imkonini beradi. Hayot kemasida xuddi yo'lovchiga o'xshab yashagandan ko'ra, unda kapitan bo'lib yashang. O'z yo'nalishingizni o'zingiz belgilang. Uiliams Jeim bu haqda shunday yozgan edi: "Insoniyatning haqiqatga tik boqish fazilati qahramonlik haqidagi teatrga asos bo'ldi".

## **77. Kamtar bo'ling**

Men hurmat qiladigan insondagi yaxshi fazilatlardan biri kamtarlikdir. "Juda ko'p mevasi bor daraxt, yerga qarab egilgan daraxtdir", degan edi bir paytlar dadam. Mening bilishimcha, bir nechta mustasnolar bo'lmasa, hayotda juda ko'p narsalarni biladigan, ko'p narsalarga erishgan va uzoq umr ko'rgan insonlar tabiatan kamtar bo'lishadi. Kamtar bo'lish unchalik oson emas. Kamtar bo'lishga urinar ekansiz, shunga amin bo'lasizki, sizning o'rganmagan narsalaringiz juda ko'p va siz atrofdagi hammani hurmat qilishingiz kerak. Sizning kamtarligingiz atrofdagilarga siz doimo ularni eshitishga va ulardan kerakli narsalarni o'rganishga tayyorligingiz haqida belgi beradi.

Hayotim davomida juda ko'p mashhur insonlar bilan uchrashish imkoniyatiga ega bo'ldim. Meni juda to'lqinlantirganlaridan biri, boks bo'yisha jahon chempioni Muhammad Ali bilan uchrashuvim edi. U shunchalik mashhurligiga qaramasdan, haqiqiy inson va juda kamtar edi. Qachonki men u bilan Los Anjelesda ko'rishish baxtiga ega bo'lganimda, u men haqimda menga, men esa u haqida o'ziga savollar bergandim. U o'zi haqida soddagina xushmuomalalik bilan so'zlab berdi. Men Muhammad Alidan "Siz qanchalik yaxshi inson bo'lsangiz, shunchalik ko'p boshqalarga uni isbotlashingiz kerak bo'ladi", deb aytgan edim.

## **78. Boshlagan hamma kitobingizni oxirigacha o'qib tugatmang**

Biz doimo o'zimizni o'qishni boshlagan kitobni, o'qib tugatishga majbur qilamiz. Agarda biz bu kitobni o'qib tugatmasak, o'zimizni gunohkordek sezamiz, chunki uni sotib olish uchun biz xarajat qilganmizda. Lekin barcha kitoblar ham mag'zini chaqishga arzimaydi. Fransis Bakon aytganidek, "Ba'zi kitoblar tatib ko'riladi, boshqalari yutib yuboriladi va juda ham kamchiligi chaynalib, hazm qilinadi". Ya'ni ba'zi kitoblarning faqatgina bir qismini o'qiydiz, boshqalarini qiziqish bilan o'qiy olamiz va juda ham kam kitoblarni to'laligicha e'tibor bilan o'qiydiz.

Men ham qo'limga olgan barcha kitobni o'qib tugatishga o'zimni majburlardim. Keyinchalik shuni tushunib yetdimki, kamroq, ammo samarali mutolaadan keyin men ko'proq narsalarni tushunib olarkanman. Qaysi kitobni oxirigacha o'qib tugatishni tanlaydigan bo'lganimdan so'ng, ularning har biridan qanday tarzda juda ko'p ma'lumot olishni o'rgandim.

Agarda siz bironta kitobning uchta bo'limini o'qib tugatganingizdan so'ng, hech qanday arziqli ma'lumot ola olmasangiz, yoki u sizning e'tiboringizni jalb qila olmagan bo'lsa, uni astagina chetga olib qo'ying va vaqtingizni boshqa narsalarga sarflang.

## **79. O'zingizga unchalik qattiqqo'l bo'lmang**

Ko'p vaqtingizni qilgan xatolaringiz uchun o'z-o'zingiz bilan urishib o'tkazish juda oson. Aniqlanishicha, allaqachon qilinib bo'lingan ishlarni takroran analiz qilib o'tirish xatodir. Hech qachon o'tib ketgan har bir narsalarga bundanda yaxshi bo'lishi mumkin edi, degan xayolda chuqur to'xtalib turish kerak emas. O'zingizga bu darajada qattiqqo'l bo'lishni to'xtating. Inson uchu xato qilish tabiiydir. Agarda siz xuddi shu xatolarni boshqa takrorlamasangiz, siz to'g'ri yo'ldasiz. Xatolaringizni tushunib yetgandan so'ng, ularni unuting. Mark Tvein yozganidek, "Biz tajribalarimizdan to'g'ri xulosa chiqarishimiz kerak, aks holda issib yotgan pech ustiga borib o'tiradigan mushukga o'xshab qolamiz. U hech qachon qayta uning ustiga borib o'tirmaydi, lekin endi u sovuq pechning ham ustiga birib o'tirmaydi".

Xatolar bizning o'sish va rivojlanishimizda katta ahamiyatga ega. Biz mukammal bo'lishimiz shart emas. Xuddiki tog'lar orasidan oqib kelayotgan suv kabi doimo harakatlanib, oxir oqibat tinch va osudalikda qolishimiz kerak.

Hayotda eng muvaffaqiyatli inson bo'lish uchun, jurnalningizning chap tomoniga hayotda qilgan eng katta xatolaringizni yozib qo'ying. Keyin, o'ng tomoniga o'sha xatolardan o'rganganlaringizni yozing. Shu bilan, hayot bu xatolarsiz bunchalik go'zal bo'lmasligini tushunib yetasiz. O'zingizga muloyim bo'ling, hayot qanday bo'lsa,

shunday qabul qiling. Holbuki, ularga shaxsiy rivojlanish, o'z-o'zini tarbiyalash va uzoq muddatli o'rganish va boshqalar kiradi.

### **80. Sokinlikda o'tirishga qaror qiling**

Buddist rohiblarda irodali bo'lish va kuch to'plash uchun, bir necha yillar davomida qo'llanib kelinadigan usul mavjud. Bu sukut saqlashdir. Bir necha daqiqa davomida jim o'tirish, sizga o'z-o'zini boshqarish va irodani mustahkamlash imkonini beradi, chunki siz gapirish uchun energiya sarflamayotgan bo'lasiz.

Ba'zi odamlar keragidanda ko'p gapirishadi. Biz doimo aytishimiz kerak bo'lgan gaplar qolib, boshqa bir keraksiz narsalar haqida gapiramiz. Bu tartibning yo'qligidan dalolat beradi. Tartibni saqlash uchun siz faqatgina kerakli so'zlarni aniq bayon qilib, bekorchi narsalarni aytishga vaqt sarflamasligingiz kerak. Qisqa va lo'nda nutq - aniq fikrning alomatidir.

Shaxsiy tartibni rivojlantirish uchun siz kuniga kamida bir soat xotirjamlikni saqlashingiz kerak. Lekin bu vaqt davomida gapirmasligingiz kerak. Yoki agarda javob berishingiz juda ham zarur bo'lsa, juda qisqa va lo'nda javob qaytaring. Hech qachon kecha televizorda nimani tomosha qilganingiz yoki yozgi ta'tilda qaysi ishlar bilan shug'ullanishingiz haqida gapirib bermang. Shularni bajarganingizdan keyin 2-3 kun ichida o'zingizda juda ham katta o'zgarishlar ro'y berayotganiga guvoh bo'lasiz. Natijalarni tahlil qiling. Atrofdagi gaplarga e'tabor bermang.

### **81. Telefoningiz jiringlagan paytda har doim ham go'shakni ko'tarmang**

Telefon sizning qulayligingiz uchun yaratilgan, sizga qo'ng'iroq qilganlarning qulayligi uchun emas. Biroq biz qo'ng'iroq ovozini eshitganimiz zahoti xuddi o't o'chiruvchilar singri telefon tomon yuguramiz. Biz o'zimizni xuddiki butun bir hayotimiz shu qo'ng'iroqqa beradigan javobimizga bog'liq bo'lgandek tutamiz. Men tinchgina oila davrasini, berilib kitob o'qiyotgan paytlarni shu telefon orqali vayron qilgan odamlarni ko'rganman. Ovozli xabar unchalik mukammal bo'lmasada, hozirgi kunda juda ommalashib ketdi. U sizga xabarlariga vaqtingizni topib, javob berish imkonini beradi. Siz vaqtingizni qo'ng'iroqqa javob berish bilan emas, balki boshqa kerakli ishlar bilan shug'ullanasiz. Mening hayot tajribamdan kelib chiqadigan bo'lsam, agarda siz telefonga darhol javob berishga o'rgangan bo'lsangiz, undan qutulish ancha qiyin bo'ladi. Telefon tomon yuguring faqatgina kim qo'ng'iroq qilayotganligini bilish uchun. Doimo qo'ng'iroqqa javob berish, o'zimiz unchalik yoqtirmaydigan ishlarning bajarilishini kechiktirishga bir bahona xolos. Agarda siz bir marta telefon jiringlayotganiga e'tibor qaratmay, kitob o'qishni, turmush o'rtg'ingiz bilan suhbatlashishni va farzandlaringiz bilan o'ynashni davom ettirsangiz, hayotda telefonga javob berishdan ko'ra muhimroq ishlar ko'pligiga amin bo'lasiz.

## **82. Hordiq qaytadan tug'ulishdir**

Ishdagi charchoqdan so'ng, kravatda buralib yotib, 3-4 soatlar davomida televizor ko'rish oson. Qizig'i shuki, agarda siz boshqa odamlarga o'xshasangiz, siz televizor ko'rguncha emas, balki televizor ko'rgandan so'ng juda charchaysiz.

Hordiq chiqarish muvozanatli hayot uchun juda katta ahamiyatga ega. Lekin dam olish sizga qaytadan tug'ilishdek, ta'sir qiladi. Dam olish sizning kayfiyatingizni tiklashi va sizni qaytadan hayotga qaytarishi kerak. Haqiqiy hordiq sizni optimizm va kuch-qudratga to'ldirib yuboradi. To'g'ri, dam olish sizning botiniy hayotingiz bilan bog'liq bo'ladi. Platon aytgan edi: "Men bilamanki, yaxshi tana o'z ustunligi yuzasidan qalbni o'zartira olmaydi, lekin aksincha yaxshi qalb o'z ustunligi bilan tanani o'stirish imkoniga ega". Samarali hordiq yurakka taskin beradi.

## **83. Munosib raqiblar tanlang**

Yaqinda olimpiadadan qaytgan sportchilar olimpiadadan keyingi depressiyaga tushib qolganlari haqida o'qib qoldim. Dunyo e'tibori markazida bo'lib, bir necha yillar davomida shu musobaqa uchun qattiq tayyorgarlikdan keyin, jamoa avvalgi hayotiga qaytadi va tushkunlikka tushib qoladi. Muvaffaqiyat cho'qqisiga chiqib olgandan so'ng, ular uchun erishishga boshqa kuchliroq maqsad qolmaydi va hayot o'z mazmunini yo'qotadi. Shunga o'xshash voqeani oy bo'ylab sayohat qilgan Apolo astronaftlari ham o'z tajribalarida uchratgan. Maqsadlariga erishishgandan so'ng, ular g'amgin bo'lib qolishadi. Chunki ular uchun hayotda koinot bo'ylab aylanish kabi baxt yo'q. Hayotda doimo qiziqish va optimistiklikni saqlab qolish uchun, siz doimo oldingizga katta va kattaroq maqsadlar qo'yishingiz kerak bo'ladi. Birgina maqsadga erishish uchun, u xoh kasbiy, xoh shaxsiy bo'lsin, undan keyin darhol boshqa yangi maqsad ham tayyor bo'lishi juda muhimdir. Men kuchayib boruvchi va band qiluvchi ana shunday maqsadlarni "munosib raqib tanlash" deb nomladim. Men advokatlik bilan shug'ullanayotgan paytlarimda juda ham ko'p vaqtimni o'z mijozlarimning huquqlarini himoya qilib, sud zalida o'tkazardim. Yillar davomida men kuchli raqiblar bilan qarama – qarshi turganimda, doimo yaxshi ishtirok etganimga amin bo'lardim. O'sha tajribali, yaxshi tayyorlangan sudlashuvchilar mening o'z davolarimni to'g'ri tahlil qilishga undashardi. Munosib raqiblar meni jon - jahtim bilan, ich - ichimdan xohlab biron bir ishga kirishishimga majburlashardi.

Xuddi shunday undovchi maqsadlarni tanlash, sizning bor talantingizni namoyon qiladi. Shuni unutmangki, olmos kuchli bosim ostida yaratiladi. Shunday ekan, o'z oldingizga arziqli maqsadlar qo'ying. Shunga amin bo'lingki, sizning g'oyangiz bor vujudingiz bilan har bini ishni qilishga undasin va shu o'rinda sizga o'sish va rivojlanishga yordam bersin. O'ziming murabbiyligim davomida, ko'plab

mamlakatlarda bo'lardim. Va darslarimda ishtirok etuvchilarning allaqachon ham kasbiy ham shaxsiy yutuqlarga erishib bo'lishgan edi. Ular hurmat qozonishgan, mashhur bo'lishgan va o'zlari bajarayotgan kasbdan va o'z hayotlaridan zavqlanib yashashadi. Biroq ular haligacha mening seminarlarimda qatnashishda davom ettishdi. Chunki ular hayotda bundan ham yuqori natijalarga erishishlariga ishonishadi va hayot ular uchun hali ko'p imkoniyatlarni saqlab qo'yganini bilishadi. Ular o'zlarining yashirin qobiliyatlarini yuzaga chiqarish va bitmas tuganmas meros qoldirish uchun oldilaridagi barcha to'siqlarni olib tashlab, o'zlarini yuqori darajada tutib turushlari lozimligini tushunib yetishgan. Shunday ijobiy o'zgarishlarga bo'lgan munosabarlari tufayli butun bir koinot ularni qo'llab quvvatlaydi.

#### **84. Kamroq uxlang**

Tomas Edisonning hayoti o'qisa arziydigan hayot hikoyasidir. Uzoqni ko'ra biluvchiligi, donoligi, tavakkalchiligi va buyuk kashfiyotchiligi bilan sayyoramizda o'z zamonasining eng zo'r kishisi edi. Uning atigi olti oylik maktab darajasi bo'lishiga qaramay, sakkiz yoshida "Rim imperiyasining yemirilishi va qulashi" o'qib tugatadi. O'ttiz yoshida esa ovoz va yozuv saqlaydigan vosita - fonografni ixtiro qiladi. Ijobiy fikrlash bo'yicha mutaxassis bo'lgan paytida undan so'rashibdi: "Nega so'ngi yillarda qulog'ingiz butunlay kar bo'lib qolayotgan bo'ls ham, eshitishga yordam beradigan narsani ixtiro qilmadingiz?" U shunday javob qaytaribdi: "Siz necha marta so'ngi 24 soat ichida "siz qila olmaysiz" degan gap eshitgansiz?" debdi-da, jilmayib davom ettiribdi: "Baqirishi kerak bo'lgan odam hech qachon yolg'on gapirmaydi".

Lekin bu odamning boshqalardan ajralib turadigan jihati u to'rt soat uxlagani uchun ham yana rivojlanardi, kuch to'plardi. "Uyqu doriga o'xshaydi" u shunday derdi. "Uyqu juda ko'p vaqtni oladi va sizni karaxt qilib qo'yadi. Siz vaqtingizni, imkoniyatlaringizni va serg'ayratliligingizni yo'qotasiz".

Ko'pchiligimiz keragidan ortiq vaqt sarflab uxlaymiz. O'zimizga ertaga yaxshi harakat qilish uchun kerakli sakkiz soat uxlashimiz kerak deymiz. Biz bundan kam uxlashni tasavvur ham qilolmaymiz va kam uxlasak ham titroq bosadi. Lekin men avvalgi darslarda yozganimdek, uyquning miqdori muhim emas. Hisobga olinadigan narsa uyquning to'yimliligidir.

Shunday paytlarda siz hayotingizdagi hamma narsani ishlayotganini eslang. Siz ofisingizda juda omadlisiz, barcha bilan aloqalaringiz yaxshi va shaxsiy hayotingiz rivojlanib boryapti. Har bir daqiqangizdan mamnunsiz va kuch-g'ayratingiz oshib boryapti. Agar siz xuddi boshqalar kabi bo'lsangiz, kam uyqu haqida eslab o'tasiz. Ma'lumotlarga ko'ra, hayotingizda siz mashg'ul bo'ladigan, rohat oladigan ishlar

shunday ko'pki, ularni bilib, siz vaqtingizni ko'p uxlash bilan o'tkazishni xohlamaysiz. Endi hayotingizda o'xshamayotgan narsalarni tasvirlang. Ishingiz juda og'ir, hayotingizdagi insonlar ham ahmoqqa aylanishyapti va o'zingiz uchun vaqt ajratolmayapsiz. Bunday paytlarda, siz doimgidan ko'p uxlaysiz. Tabiiyki, shanba va yakshanba kunlari peshin - ikkigacha uxlaysiz ( ba'zida hammamiz uyqu barcha stresslarni yengadi, ulardan xalos bo'lamiz deb o'ylaymiz). Uxlab turganimizdan keyin nimani his qilamiz? Kuchsiz, horg'in kayfiyatda va charchoqni.

Ko'p vaqtni uxlash uchun sarflash muammolarni yechish uchun kalit emas balki, tanangiz qabul qiladigan uyqu miqdori oshishidir. Kamroq vaqtingizni yotoqda o'tkazing, ammo to'yib uxlang. Unutmang, charchoq yomon ko'rgan narsalaringizni bajarganingizdan hosil bo'lgan ruhiy holatdir. Genry Uadvors Longfelovning dono fikrlarini yodda tuting:

Buyuk odamlarning yuksak ishlari yetib keldi va saqlanib qolindi

To'satdan parvoz amalga oshirilmadi

Lekin ular, hamrohlari uxlayotgan paytda

Kechalari yuqoriga ko'tarilishdi.

## **85. Oilaviy tushlik qiling**

Yoshligimda, bizning oilaviy an'alarimizdan biri – oila davrasida oyim tayyorlagan mazali ovqatlarni birgalikda tanavul qilish edi. Qanaqa ish bilan shug'ullanmaylik, akam, men va dadam ham ovqat mahali doim uyda hozir bo'lardik. Ovqat stolida kun davomida nimalar qilganimizni bir-birimizga hikoya qilib berardik.

Dadam har doim dasturxon atrofini aylanib bugun kuni bilan nimalarni o'rganganimiz haqida so'rardilar. Yoki cho'ntaklaridan gazeta chiqarib, unda keltirilgan hikoyalardan bahsli munozaralarni biz bilan bo'lishardilar. Mana shu maxsus an'anamiz bizlarni yanada yaqinroq qilgan va menga baxtli xotiralarni qoldirgan. Bu odatni o'z oilam bilan davom ettirmoqdaman. Ishonamanki, mening farzandlarim ham shuni takrorlaydi.

Oilaviy ovqatlanishingiz aynan kechki ovqatda bo'lishi shart emas. Biz juda tig'iz zamonda yashaymiz. Xususan, tugamaydigan shaxsiy ishlarimiz bor, bolalarning futbol o'yinlari, pianino darslari, balet darslari va boshqalar. Afsuski, tinch kechki ovqatni o'tkazish mushkul. Sizing oilaviy dasturxonangiz nonushtada ham, tushlikda ham bo'lishi mumkin. Asosiysi siz vaqt ajratib oilangiz bilan birgalikda tanovul qilishga bel bog'layapsiz. To'g'ri karyera qurish, boy bo'lish muhimdir, ammo oilaviy baxt bu - hayotning mazmunidir.

## **86. O'zingiz uchun ijobiy qallob bo'ling**

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sizning harakatlaringizning sodir bo'lishi siz nimani o'ylashingiz bilan bog'liq ekan. Agar yerga qarasangiz, bukchaygan holatingizni ko'rib, ruhiy holatdan siqilgandek ko'rinasiz va kayfiyatingiz tushishni boshlaydi. Boshqa tarafdin, kulib, xursand bo'lib boshingizni ko'tarsangiz, o'zingizni yaxshi his qila boshlaysiz, kun davomida bo'ladigan ajoyib kayfiyatingiz sizni tark etmaydi.

Bu ma'lumotdan foydalanib, siz "o'zingizniki bo'lgancha birovniki" degan fikrga kelasiz. Boshqa so'z bilan aytganda, siz o'zingiz xohl原因 insondek bo'lishni oldini olasiz. Doimiy ravishda g'ayratli kishi sifatida yoki haqiqiy ishonchli shaxs sifatida harakat qila olasiz.

Stenford Universitetida psixologlar guruhi bir guruh emotsional kollej o'quvchilarini olib, ularni tasodifiy qamoqxona sharoitida ikkita guruhga ajratib qo'ygan "siz eng ko'p istagan ishni qilish uchun harakat qiling" texnikasini ishlab chiqdi. Birinchi guruhga qamoqxona nazoratchilari kabi harakat qilish topshirildi, ikkinchi guruhga guruh a'zolariga aytilganidek, bu tajriba shunchalik ta'sir qildiki, psixologlar uni olti kundan keyin tugatishga majbur bo'lishdi. "Mahbuslar" jiddiy tarzda tushkunlikka tushgan, isterik va "qorovullar" shafqatsiz harakatlar qilayotganda yig'lashdan aziyat chekishgan. Ushbu o'rganish tasdiqlaganidek, "xuddi shunday harakat qilish" usuli sizning xatti-harakatlaringizni o'zgartirish va o'zingiz xohl原因 shaxsга aylantirish uchun juda samarali usuldir.

## **87. Omma oldida nutq so'zlang**

Men notiq sifatida rahbarlik, shaxsiy samaradorlik va hayotni yaxshilashga ixtisoslashgan professional ma'ruzachi sifatida Brein Trasi, taniqli motivatsion ma'ruzachi, professor Jon Koter, mashhur aktyor Kristofer Reve va musiqa yulduzi Jevil kabi taniqli shaxslar singari dunyodagi eng yaxshi ekspertlarga ega bo'lgan dasturlarda paydo bo'lish sharafiga egaman. Men yiliga yetmish beshta yirik anjumanlarda asosiy rolni o'ynayman va Shimoliy Amerika, Karib dengizi va Osiyoda katta auditoriyalar nutq so'zlayman. Biroq, hayotimdagi eng katta qo'rquv, omma oldida gapirishim ekanligidan juda kam kishi xabardor.

Maktabda o'qib yurgan kezlirim, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqib odamlar oldida gapirishdan qochganman. Agar men o'qituvchim menga sinfda og'zaki ma'ruza qilishni yoki muayyan mavzuda gapirishni iltimos qilsalar, men doimo uzr so'rab rad javobini berardim, mening qo'rquvim doim o'zimga bo'lgan ishonchga salbiy ta'sir qilgan va

ko'p ishlar qilishimga to'sqinlik qilgan. Ammo qalbidan bajara olishimga ishonardim. Men Deyl Karnegi tashkilotidan ommaviy nutq kursiga bormaguncha shu ahvolda yuraverdim. Ilk qatnashgan nutq kurslarimdan oq o'zim uchun yangi dunyoni kashf qildim.

Men qo'rquvim borasida yolg'iz emasligimni angladim. Ko'pchilik uchun katta omma oldida nutq so'zlash hatto o'limdan ham battar ekan. Katta bir guruh bilan suhbatlashish, o'zingizni chetga olib, faqat o'z doirangizda yashashingizdan saqlaydi. Biroq, ikki narsa omma oldida nutq so'zlashdan qo'rqishingizning oldini olishi mumkin (boshqa qo'rquvlardan ham): tayyorgarlik va amaliyot. Siz guruhlar oldida nutq so'zlash uchun tayyorgarlik ko'ring va guruh oldida mashq qilish uchun muntazam forumlar taklif qiladigan ommaviy nutq kurslarini toping, tez orada siz qo'rquvingizni boshqarasiz va oxir-oqibat uni egallaysiz.

## **88 . Oddiy fikrlashni to'xtating**

Britaniyalik davlat arbobi Benjamin Dizraeli bir vaqtlar shunday degan edi: "O'z miyangizni ajoyib fikr bilan tarbiyalang, chunki hech qachon o'ylaganingizdan ko'ra ko'prog'iga erisha olmaysiz". Uning so'zlari juda chuqur ma'noga ega. bu hayotda sizni ushlab turgan narsa emas. Bu siz o'ylagan narsa emas. Sizing ichki dunyoyingizda bo'layotgan narsa sizni nimani xohlashingizni oldini olayпти. Bu tushunchani to'liq tushuna olganingiz va fikringizni cheklovchi g'oyalaringiz haqida o'ylashga qaror qilsangiz, shaxsiy sharoitingizda deyarli yaxshilanishlarni ko'rasiz.

O'z motivatsion seminarlarimda tinglovchilarimga aytaman, "agar siz orzularingizni izlamasangiz, cheklovlaringizni kuchaytirasiz". Birodarim, xalqaro miqyosda tanilgan ko'z shifokori, bir vaqtlar menga ambliopiya deb atalgan tibbiy holat haqida gapirib berdi. Bunda yosh bolaning sog'lom ko'ziga yamoq qo'yiladi. Yamoq chiqarilganda, bola bir ko'zni to'liq yo'qotadi. Ko'zni yopish uning rivojlanishini oldini olishga sabab bo'ladi va ko'rlikni keltirib chiqaradi. Ko'pchiligimiz o'zimizdagi ambliopiya shaklidan aziyat chekamiz. Ko'rayotgan ko'zlarimiz bo'la turib ko'rlik bilan hayotni davom ettiramiz, katta orzularni orzu qilishdan qo'rqamiz va aynan qo'rqadigan narsalarni bajaramiz. Natijada har doim ham bir xil bo'ladi: biz ambliopiya bolasi kabi, oxir-oqibat ko'rishni yo'qotamiz va hayotimizni cheklangan harakat hududida o'tkazamiz.

Juda ko'p odamlar oddiy hayot kechiradi. Ko'pchiligimiz, aslida, yigirma yoshda o'lib, saksonda dafn etilamiz. Yodingizda bo'lsin, to'xtatishni rad qiladigan odamni hech narsa to'xtata olmaydi. Aksariyat odamlar haqiqatan ham muvaffaqiyatsizlikka uchramaydilar, faqatgina harakat qilishdan voz kechadilar. Sizni orzularingizdan qaytaradigan



cheklovlarning aksariyati o'z-o'zidan qo'llaniladi. Shunday qilib, "kichik tafakkur" ni chetga surib qo'ying, o'zgarish uchun katta ish ko'rsating va bu qobiliyat siz uchun tanlov emasligini tan olsin. Seneka ta'kidlaganidek: "Biz qiyinchiliklarga duch kelmasligimiz uchun emas, ular qiyin bo'lgani uchun jasorat qilmaymiz".

### **89. O'zgartirishingiz mumkin bo'lmagan narsalar haqida tashvishlanmang**

Vaqt o'tib hayotimdagi qiyinchiliklarga duch kelganda, tinchlikparvar Reinxod Neiburrning fikriga qaytaman: "Xudo, bizga o'zgaraydigan narsalarni tinchlik bilan qabul qilish uchun marhamat ber, o'zgarishi kerak bo'lgan narsalarni o'zgartirishga ruhlantir, narsalarni bir-biridan farqlay olish uchun aql ber".

Men yetakchiligidagi murabbiylik dasturlarida foydalanadigan mashqdan o'tgan bir ishbilarmon boshqaruvchining 54 foiz fikri hech qachon sodir bo'lmagan narsalar bilan bog'liqligini aniqladi; 26 foizi o'zgarishi mumkin bo'lmagan harakatlar haqida edi; 8 foiz fikrlari haqiqatan ham ahamiyatsiz bo'lgan odamlar fikri bilan bog'liq; 4 foizi shaxsiy sog'liq bilan bog'liq muammolarni hal qilishdi; va faqatgina 6 foizi e'tiborga loyiq bo'lgan haqiqiy muammolarni ilgari surdi. U tashvishga tushib qolishi va keyinchalik hech narsaga mos kelmasligi yoki energiyasini to'liq yo'qotishi mumkinligi bilan bu odam unga to'sqinlik qilgan muammolarning 94 foizini yo'qotdi.

### **90. Sayr qilishning sirlari**

Taxminan o'n yil burun otamdan pochta orqali xat oldim. Uning oldingi varag'iga quyidagi yozuv yozilgan, eshik qolgan kitob edi: "Hurmatli Robin, bir muncha oldin men bu kitobni kitob sotadigan do'kondan olganman. Ushbu kitob uchun to'langan pul nominal bo'lsa-da, uning qiymati beqiyos. Men o'qiganimdan juda xursandman va umid qilamanki, sen ham shunday his qilasan. Seni yaxshi ko'raman, otang."

1946-yilda nashr etilgan ushbu kitob "Hayotning eng yaxshi qismini olish" deb nomlangan va bu mening kutubxonamdagi dono adabiyotlardan biri bo'lib, insonga yordam bera oladigan xazinalardan biridir. Men hayotning ko'plab mavzularida "Uyg'onish va tirik qolish!", "Uzoq vaqt davomida biznes qilish" va "Qanday qilib kuniga 24 soatda yashash" kabi sarlavhaga ega bo'lgan qisqa maqolalardan iborat kitobni o'qidim, yillar mobaynida ulardan ko'p darslar oldim. Bu chindan ham bebaho meros.

Yaqinda yomg'irli kunlarda, men kitobni chiqarib, turli bo'limlarni varaqladim va "Qanday qilib sayr qilish kerak" deb nomlangan sarlavhada to'xtadim. Unda muallif Alan Devoe sayr etishning eng yaxshi yo'lini o'rganish uchun o'z fikrlarini aytib o'tgan.

Birinchiidan, u maslahat beradiki, sayrga chiqishdan hech qachon aniq maqsadingiz bo'lmasligi kerak. Boradigan joyingiz o'rniga, sayrning go'zalligi haqida o'ylang. Ikkinchiidan, sayrga chiqqanda xavotirlaringizni o'zingiz bilan birga olmang. Ularni uyda qoldiring, agar bunday qilmasangiz, sayrning oxirida ular sizning fikringizga chuqur ildiz otadi. Va nihoyat, e'tiborli bo'ling. O'zingizni diqqatga sazovor joylar, har xil ovozlari va hidlarga to'la e'tibor qarating. Daraxtlardagi barg shaklini o'rganing. Bulutlarning go'zalligi va gullarning hididan bahramand bo'ling. U oxirida shunday xulosaga keladi: "Dunyo uchun inson qarashi, hidlash, kichik bo'lagini his qilish va u bilan yolg'iz qolish imkoniyatini topsa dunyo unga qarshilik qilmaydi. Dunyo bilan tanishish - siz bolaligingizda his qilgan sehrli baxt va hayratni yangilash - bu sayr qilishning maqsadidir.

### **91. O'z hayot hikoyangizni qayta yozing**

Vaqt haqidagi eng ajoyib narsalardan biri siz uni oldindan sarflamasligingizdir. O'tmishda qancha vaqt ketganzaningizdan qat'iy nazar, keladigan keyingi soatingiz mukammal, ishlatilmagan va siz uchun eng yaxshisini tayyorlashga tayyor bo'ladi. O'tmishda nima yuz bergan bo'lsa, kelajagingiz beg'ubor. Har bir tong shiddat bilan yangi hayotni boshlash uchun mos imkoniyatlarni keltirib chiqaradi. Agar siz shuni tanlasangiz, ertaga siz ertaroq turishingiz, ko'proq o'qishingiz, mashq qilishingiz, yaxshi ovqatlanishingiz va kamroq tashvishlanishingiz kerak. Muallif Ashleigh Brilliantning ta'kidlashicha, "Istalgan daqiqada men o'zim orzu qiladigan odamdan ko'proq narsa qilishni boshlagan bo'lardim, ammo qaysi daqiqani tanlashim kerak?"

Hech kim sizni jurnalningizni ochib, bo'sh sahifadan boshlab hayotingizning hikoyasini qayta yozishdan to'xtatmaydi. Bu daqiqada siz o'zingizni qayta kashf etishni, xarakteringizni o'zgartirishni va yangi hayot yaratish uchun qaror chiqarishingiz mumkin. Faqat bir savol tug'iladi "Bunday qilishni istardingizmi?" Unutmang, hech qachon siz o'zingiz istagan odam bo'la olish uchun kech emas".

### **92. Daraxt eking**

Qadimgi Sharq fikrlashiga ko'ra, hayotni yaxshilash uchun siz uchta narsani qilishingiz kerak: o'g'illi bo'lishingiz, kitob yozishingiz va daraxt ekishingiz. Shunday qilar ekansiz, tafakkur davom etib, o'limingizdan keyin uzoq vaqt yashaydigan uchta merosga ega bo'lasiz.

Baxtli va to'laqonli hayotning aniq tarkibiy qismlari mavjud bo'lsa-da (men qiz farzandga ega bo'lish quvonchini qo'shaman), daraxt ekish g'oyasi juda yaxshi. Bir

niholning ko'karib, katta eman daraxtiga aylanishi bu sizni har kundagi vaqt bo'lagi va tabiat bilan aloqada ushlab turishidir. Daraxt o'sib ulg'ayganidek, siz ham shaxsiy hayotingizdagi sharoitingizni va o'sishingizni inson sifatida belgilashingiz mumkin.

Agar farzandingiz bo'lsa, siz ham har birining sharafiga daraxt ekishingiz mumkin. Ular o'sib ulg'aygan sayin, siz turli xil yoshlarni belgilash uchun daraxt tanasiga belgilarni chizishingiz mumkin. Har bir daraxt, keyinchalik boshqa hayot sahnasining jonli yozuviga aylanadi. Oilangizdagi har bir bola uchun daraxt ekish ajoyib va ijodiy mehr-muhabbat tuyg'usi va sizning farzandlaringiz ko'p yillar mobaynida eslab qoladigan narsadir.

### **93. O'zingizga tinch joy toping**

Har bir kishiga o'zi bemaolot xotirjam bo'la oladigan joy zarur. Ushbu maxsus joy stres dunyosida sizning ishongan tog'ingiz bo'lib xizmat qiladi. Bu sizning vaqtigingiz, kushingiz va e'tiboringizni talab qiladigan kundalik harakatlardan asrovchi panoh joy bo'ladi. Sizning bu xavfsiz joyingiz hayoliy bo'lmasligi kerak. Stol ustidagi yangi qirqilgan gullari bor Foydalanilmayotgan yotoq xonasi yoki turar-joyning burchagida joylashishi qulay bo'ladi. Sevimli bog'ingizdagi yog'och skameyka ham siz uchun tinch joy bo'lishi mumkin.

Bir oz vaqt yolg'iz qolishni istasangiz, bu joyga keling va mash'um kun davomida e'tiborsiz qolishi mumkin bo'lgan "ichki rivojlanish" faoliyatining ayrimlarini bajaring. Jurnalga yozing yoki taskin beruvchi klassik musiqani tinglang. Ko'zlaringizni yoping va ideal kuningizni tasavvur qiling. Onangiz doim aqlli va zukko bo'lishingiz uchun o'qishni tavsiya etgan kitobni o'qing. Yoki faqat o'ttiz daqiqada davomida hech narsa qilmang va yangilanadigan yolg'izlik kuchiga ega bo'ling.

O'zingiz uchun ozgina vaqt ajratish xudbinlik emas. Ichki zaxirangizni to'ldirish sizga ko'proq narsani berishga, ko'proq ishlar qilishingizga va boshqalar uchun ko'proq yordam berishga imkon beradi. Ongoingiz va ruhingizga g'amxo'rlik qilish uchun vaqt ajratish, sizni muvozanatli, shijoatli va kuch-g'ayratga to'lgandek tutadi. Va L.F.Fillanning aytishlaricha, "Yoshlik yashab qolishning vaqti emas, bu aqlning holati. Odamlar faqat o'z ideallaridan voz kechib, yoshlikning maslahatini qilib, qarib qolishadi. Yillar o'tib boraveradi, lekin g'ayratdan voz kechishni qalbingiz xohlamaydi... Siz shubhasiz, qo'rquvingiz, umidsizligingiz kabi yoshsiz. Yoshligingizni saqlab qolish, imoningizni yosh tutishdir. O'zingizga ishonchingizni yosh tuting. Umidingizni yosh tuting. "

## **94. Ko'proq suratga tushiring**

Har bir hayot yashashga arziydi. Va buning evaziga, har bir hayot yozishga arziydi. Ko'pincha do'stim yaqinda o'tkazgan ta'tilini yoki o'zi ko'rgan bolaning Rojdestvo kontsertidagi ishlarini yoki u tanigan mashhur kishini ko'rganini aytadi. "Videoga olib keldingizmi?" Deb so'rayman. "Men fotosuratlarni ko'rishni xohlayman." "Keyingi safar," degan javob keladi. " Rasm olish uchun vaqt topolmadim. Biroq, sizga nima bo'lganini aytib berishga harakat qilaman. "

Rasm haqiqiy ma'noda ming ta so'zga teng. Suratlar hayotning buyuk xotiralarini yozib olib, ular yillar o'tishi bilan ham rasmlarda yashashi mumkin. Men o'sib ulg'aygan paytlarim, otam doim oilamizning suratlarini olardi. Bu oilaviy piknik bo'lsinmi, birinchi marta mashina olganlarimi yoki do'stlari bilan oddiy yig'ilish bo'lsa ham u yerda suratga tushishardi. Ko'pincha, bizni rasmga olayotlarida tabassum qilishni so'raganida, men tezda suratga olishini sabsizlik ila so'rardim. "Juda ko'p surat olish kerak emas, ota," derdim. "Biz ularni nima qilamiz axir?".

Xullas, yillar sokin o'tgani sayin, men xozir o'sha fotosuratlarni nima qilishni bilaman. Ular hayotning o'tishi haqidagi hikoyaning bir qismini tashkil etadigan albomlarga joylandi. Ular farzandlarimga o'yin-kulgi vaqtida yordam berishadi va butun oilamizga biz uchun juda muhim bo'lgan oddiy narsalar haqida ajoyib xotiralarni o'zlarida muhrlab qoldirgan.

Ko'proq rasm oling. Hayotingizning eng yaxshi vaqtlarini yozib oling. Siz baxtiyor bo'lgan kunlar, qadrlaydigan narsalarning fotosuratlarini to'plang. O'zingiz sayohat qilayotgan paytda har doim kamera mashinangiz yoki bagajingizdan joy olsin. Sizning albomlardagi rasmlarni yillar o'tib ketganidan keyin qanchalik bebaho ekanligini his etasiz.

## **95. Sarguzasht izlang**

O'qituvchilar tog'larga chiqishyapti. Tadbirkorlar issiq havo balonlarida uchishmoqda. Buvijonlarimiz yugurish marafonini tugatyaptilar va uy bekalari karatega bormoqdalar. Hayotimiz qanchalik muntazam bo'lsa, shuncha ko'p ularni haqiqiy sarguzashtlar bilan to'ldirishimiz kerak. Bizning diqqatimizni so'rab olgan majburiyatlar qancha ko'p bo'lsa, shuncha muhimroqki, bu chigallikka chek qo'yib, yuragimizni jasoratli yangi izlanishlar orqali yanada kuchaytiradi.

Buyuk Britaniyalik yozuvchi H.G.Vells shunday deb yozgan: “ Soat va taqvimlar insonni bemulohaza qilib qo'yishiga yo'l qo'ymasligimiz kerak, zero ular hayotning mo'jiza va siridir”. Mo'jizalar va hayotingiz sirlarini chuqurroq bog'lash uchun siz bolaligingizda bilgan sarguzasht ruhini tiklashga va'da bering. O'zingiz bilgan odatiy, oddiy, muntazam, ehtiros va energiya tuyg'usini keltirib chiqaruvchi o'n ikki mashg'ulotning ro'yxatini tuzing va kelgusi yil uchun har oyda ulardan bittasini bajarish uchun belgilang. Bunday yo'l tutish, sizning hayot tarzishingizni qayta kashf qilishning juda samarali usulidir.

### **96. Uyga borishdan avval stresdan xalos bo'ling**

Ofisdagi stres va o'gir kundan keyin ko'pchiligimiz uyga qaytib, charchoq, g'amginlikni his qilamiz. Biz o'z hamkasblarimiz va mijozlarimizga yaxshi munosabatda bo'lib va, afsuski, bizni eng ko'p sevadigan kishilarga - rafiqamizga, bolalarimizga va do'stlarimizga tushkun kayfiyatimizni hadya etamiz. Hayoti janglar bilan to'lgan gladiatorlar singari biz ham eng sevimli qulay stulga borib, oila a'zolarimizga biz o'zimizga kelgunga qadar, yolg'iz qoldirishlarini buyuramiz.

Uyingizga borishdan oldin o'n daqiqa oldin siqilishdan chiqsa olsangiz, bu usul depressiyani kunlik ishlarning bir qismiga aylantirmaslikka yordam beradi. Doimiy depressiya bilan ishdan chiqqandan, uyingizga shoshilishdan ko'ra, mashinangizda bir necha daqiqa yolg'iz qolib o'zingizga kelishni tavsiya qilaman.

Oilangiz bilan yaqinlashib kelayotgan bir necha soat ichida nimani amalga oshirishni reja qilgan bo'lsangiz, aynan bugun shu imkoniyatdan foydalaning. Hamkasbingiz va farzandlaringiz sizga qanchalik zarur ekanini eslang, ular bilan kuningizni depressiya o'rniga qanchalar maroqli bo'lishini o'ylang. Keyinchalik bosimdan chiqish uchun eshikni ochishdan va oilangiz bilan salomlashishdan oldin, uyingiz atrofida aylanishingiz yoki sevimli musiqangizni tinglashingiz mumkin. Sizning stressga tushgan payt haqida ijodiy fikrlang va uni yangilash va qayta tiklash imkoniyati sifatida ko'rib chiqing.

### **97. Ichki sezgilaringizni hurmat qiling**

Kvakerlarning "hali ham kichik ovoz" degan so'zlarini tinglash oson emas, bu ichki hidoyat - shaxsiy donoligingizdir. O'zingizning dovulga qarshi urishingiz va atrofingizdagi dunyoni buyurtmangizga moslashtirganda instinktlarini tinglash

ko'pincha qiyin. Biroq siz izlayotgan harakatni topish uchun siz ularga kerak bo'lganda sizga keladigan ichki ovoz va his-tuyg'ularni tinglashingiz kerak.

Katta bo'lganim sari, o'zimning instinktlarimga va sezgi tabiatiga nisbatan ko'proq hurmatim oshyapti. Yangi odam bilan uchrashganimda meni to'g'ri yo'ldan ozdirayotgani haqidagi taassurotlarga berilishga ko' vaqt sarflayman. Ko'rinib turibdiki, instinktlaringizga ishonadigan yoshdasiz.

Men o'zimning shaxsiy maqsadlarim uchun yashayotgan paytimda ichki hislarning yana ko'payotganini his qildim, ya'ni, kunimni o'zim uchun kerakli bo'lgan harakat bilan o'tkazib, ichki sezgilarga ishonish meni yuqoriga olib chiqar ekan. Tabiat qonunlariga ko'ra to'g'ri ish qilayotganingizda, qobiliyatlar hali ro'yobga chiqmagandi va siz haqiqatan ham insonni shakllantira oldingiz. Hind faylasufi Patanjali bu jarayonni so'zma-so'z yozgan: Qachondir katta maqsaddan, bir qancha g'ayritabiiy loyihadan ilhomlansangiz, sizning fikrlaringiz ularning munosabatini buzadi. Miyangiz chegaradan chiqib ketadi, aqlingiz har yo'nalishga tomon kengayadi va siz o'zingiz uchun yangi, katta va ajoyib dunyoni topasiz. Uyg'onmagan qudratingiz, qobiliyatingiz yuzaga chiqadi va siz o'zingiz ilgari istagan insoningizdanda buyuk insonni o'zingizda kashf etasiz.

### **98. Sizni ruhlantiradigan ibratli so'zlarni yig'ing**

Agar siz "Ferrarisini sotgan rohib" yoki mening boshqa kitoblarimni o'qigan bo'lsangiz, men dunyoning buyuk insonlari tomonidan keltirilgan naqllardan, ibratli so'zlardan foydalanishni yoqtirishimni bilasiz. Mening maslahatchilarimdan biri menga yozgan kitobni o'qigandan so'ng " Sen ham men kabi bir sabab tufayli ibratli so'zlarni asarlaringda qo'llashni xush ko'rasan. Bir qator buyuk hikmatli so'z donishmandlik boyligidan iborat" – deb aytgan fikridan oldin nega naqllarni shunchalik yoqtirishimni bilmas edim.

Shuning uchun men o'z o'quv qo'llanmalarimda, men yuzma-yuz kelgan o'zgarish uchun ideal javob bo'la oladigan ibratli so'zni qo'llayman. Maslahatchim haq edi. Buyuk hikmatning darajasi uning negizida yotgan dono fikrlar ila baholanib, u o'z ichiga yozuvchi yillar davomida anglab yetgan haqiqatni bir yoki ikki qatorda bayon etadi .

Keyingi bir necha haftada, o'zingizning hikmatlar jamlanmangizni tuzishni boshlang.Ular bizning hayot yo'limizda to'qnash keluvchi egri yo'llar uchun maslahat, va ilhom bag'ishlovchi vositadir.

Men ibratli soʻzlardan foydalanshimning boshqa samarali yoʻli bu – men ularni vannaxonadagi oynaga, muzlatkichning eshigiga, mashinamni ichiga va ofis boʻylab yopishtirib chiqaman. Bu tartib band boʻlgan vaqtlarim miyamni jamlashga, harakat qilishga, muvaffaqiyatga erishishda markazga qarab harakatlanishda yordam beradi. Shaxsiy kompyuterimda donishmandlarning, boshqaruvchilarning, shoirlarning, faylasuflarning qiyinchilikni qanday yengib oʻtish, hayotning mazmuni va oʻz ustida ishlash, boshqalarga yordam berishning muhimligi, fikrning kuchi kabi maʼnolardagi yuzlab hikmatli soʻzlarni jamlaganman.

### **99. Ishingizni seving**

Koʻp yashashning sirlaridan biri bu, ishini seva olish va baxtli hayotdir. Hayotimiz tarixni oltin ipga teradigan boʻlsak, butun dunyodagi oʻz-oʻzidan qoniqadigan insonlarning barchasi oʻzlari qilgan narsani doim sevishtgan, ulugʻlashgan. Psixolog Vera Steiner yuzlab ijodkorlardan intervyu olganda ularning barchasida bir oʻxshashlikni kuzatgan. Oʻz ishiga boʻlgan joʻshqinlikni kuchayishi. Ketkizayotgan vaqtingiz uchun mukofot olish, aqliy yuksalish va xursandchilik buloqdan suv chiqishidanda koʻp ilhom beradi, ichki kayfiyatingizni koʻtaradi va koʻnglingizni ishga bogʻlaydi. Oʻz hayoti davomida 1093 ta patent olgan, fonografni ixtiro qilgan, qiziganda nur sochuvchi elektr lampsining ixtirochisi Tomas Edison oʻzining brilliant karyerasi haqida umri oxirida shunday degan ekan “ Men bir kunlik ishimi butun umr qilmasdim, ularning barchasi juda zoʻr edi”.

Qachonki ishingizni sevsangiz, hayotingizda boshqa kun ishlashingiz kerak emasligini oʻzingizda kashf etasiz. Ishingiz xuddi oʻyindek boʻlib, sotlar qanday oʻtib ketganini sezmay ham qolasiz. Mashhur romannavis Jeyms Maychener yozgan ekan “Sanʼat ustasi boʻlish ish va sevimli mashgʻulot oʻrtasida farq paydo qiladi, ish va boʻsh vaqt, miya va tana, xabar va dam olish, hayot va din kabi.

Siz qaysi biri sizga tegishli ekanligini bilmaysiz ham. Nima qilishingizdan qatʼiy nazar siz uni bekam-u koʻst davom ettirasiz. Siz ishlayapsizmi yoki koʻngil yozyapsizmi bu muhim emas. Siz oʻzingiz uchun har doim ikkisini ham bajaryapsiz.

### **100. Fidokor boʻling**

Albert Shvaytzer aytgan ekan “ Inson himmatidan yuqori eʼtiqod yoʻq. Yaxshilik uchun ishlash bu buyuk diniy aqida.” Qadimgi xitoyliklar “ Muattar hid qoʻlingizga atirguldek chirmashadi” degan fikrga ishonishgan. Hayotni yuqori darajada oʻtkazish uchun oʻrganiladigan darslardan biri bu muvaffaqiyatni ketidan quvishning muhimligi.

Muhimlikni yaratish uchun eng yaxshi yo'l bu o'zingizga " Men qancha xizmat ko'rsata olaman?" deya savol berishdir.

Barcha buyuk boshqaruvchilar, fikrlovchilar, gumanitarlar fidoyi bo'lish uchun xudbinlikdan voz kechib, orzu qilganlaridek baxt, mo'l – ko'lchilik va hayotdan lazzatlanishga erishishgan. Ularning barchasi insoniyatning muhim haqiqatini - yutuqning ketidan ta'qib qilmaslik o'rniga uni hosil qilish kerakligini tushunishgan. Bu ataylab qilinmagan lekin o'zgartirib bo'lmaydigan hayot mahsuli, ya'ni, odamlarga himmatli bo'lib dunyoga qadr qimmat qo'shishdir.

Mahatma Gandi axloqiy himmat hammasidanda yaxshi ekanini tushungan. Hayotining bir qismidan iborat hikoyasida u Hindistonni poyezd bilan aylanayotgan bo'ladi. Haydayotgan mashinasini qoldirgan joyida oyoq kiyimining bir poyi yo'l chetidagi chuqurchaga tushib ketgan edi. Uni olish o'rniga qilgan harakati bilan yonidagilarni cho'chitib yubordi: ikkinchi poyini ham birinchisi tushib ketgan joyga uloqtirdi. Nega bunday qilganini so'rashganlarida u kulib shunday dedi " Birinchi poyini topgan odam ikkinchisini ham olib kiya bo'ladi endi."

### **101. Bekam-u ko'st yashang, xursand bo'lib dunyodan o'tasiz**

Ko'p odamlar hayotni o'lishlaridan oldin o'zlari uchun kashf qila olishmaydi. Yosh vaqtimizda kunlarimizni ijtimoiy ishonchimizni saqlashga harakat qilamiz. Biz hayotning qulayliklari ortidan quvish bilan band bo'lib, bolalikni sog'inamiz : yomg'irli havoda bog' atrofida raqsga tushganimizni, atirgul ekkanimizni yoki quyosh chiqishini kutganimizni. Biz baland tog'lar bilan o'ralgan arsdan yashaymiz, lekin hali biz ideal bo'lganimiz yo'q. Bizda balanddan-baland binolar lekin kamdan-kam mehr-muruvvat , ko'p mol-mulk lekin kam uchraydigan baxt, aqlga to'la miya lekin bo'm-bo'sh hayot bor.

Tobutingizga yetganda hayotning mazmuni nima ekanligini bilishni kutib o'tirmasdan, siz unda qimmatbaho rolni o'ynay olishingiz kerak. Insonlar hayotining orqa tomonidagi narsalarga e'tibor berishadi: bilim olishdan ko'ra ular narsalarga erishish ketidan quvishadi, lekin baxt bu siz erishadigan narsa emas, siz yaratadigan narsadir. Qachonki ishlaringiz natijasi o'z mevasini bersa, yuqori qobiliyatingizni maqsadlaringiz, insonlar hayotiga yaxshilik kiritish uchun sarf etsangiz baxt va hayotning to'kisligi sizning yoningizga o'zi keladi. Barcha nopok narsalar hayotingizdan uzoqlashsa, haqiqiy ma'no yuzaga chiqadi: nimadir qilish uchun



o'zingizga harakat qilgandan ko'ra ko'p kuch sarflash. Oddiy aytilgan, hayotning maqsadi bu maqsadning hayoti.

Bu so'ngi dars bo'lar ekan, men bu kitobni sizlar bilan bo'lishishni afzal bilaman, Sizlarga hikmatlarga to'la buyuk hayot, baxt va to'kin-sochinlik tilayman. Kuningizni kitobdan rohat olib, ilhomlanib, uni sevib o'tkazishingiz mumkin. Men so'zim oxirida so'ngi darsni mening izohlarimdanda mukammal tushuntira oladigan Jorj Bernard Shouning dono fikrini aytib o'tmoqchiman: Bu haqiqatdan ham hayotning mazmuni. Ma'lum maqsad uchun o'zini baxshida etish-qudratli kuch, kasallikning virusi va shikoyati bo'lish o'rniga tabiatning kuchi bo'lish sizni baxtli qiladi. Mening hayotim butun jamiyatga bog'liq va shuningdek, men nima qilishimdan qat'iy nazar bu men uchun iftixor.

Men hayotdan ko'z yumganimda ham, mendan foydalanishlarini xohlayman. Qancha qattiq ishlasam, shuncha ko'p yashayman. Men hayotimdan xursandman. Hayot men uchun qisqa sham emas. U hamma yoqqa tarqalgan mash'alaning turi bo'lib , men uni qo'limga olib , kelajak avlodga berish oldidan yorqin alanga olishini istaym











