

 **2 HAFTA ICHIDA**  
muvaffaqiyatga erishish qoidalari

**THE GUARANTEED  
WAY TO  
SUCCESS**



**LIFE  
MANAGEMENT**

 **100% KAFOLATLANGAN  
MUVAFFAQIYAT**

# Life management

## Guaranteed way to success

*“Hayot – bu juda katta dala. Unga nimani eksang, shuni o`rasan”*  
*T. Silverio*

Har bir insonning o`z qalbiga tukkan bunyodkor niyatlari hamda o`ziga yarasha orzu-maqсадlari mavjud, shunday emasmi? Fikrimcha, sizda ham orzular talaygina, aks holda ushbu dasturni ochib ko`rmagan bo`lardingiz. Ushbu dastur sizga qanday foyda bera oladi?

- Istagan orzuingiz hamda maqsadingizga belgilagan muddatingizda erishishingizni 100% kafolatlaydi;
- Do`st hamda yaqinlaringiz bilan munosabatlaringizni eng yuqori darajaga chiqaradi;
- Hatto-ki nol holatida bo`lsangiz ham, ushbu dastur sizni tog`ni eng cho`qqi nuqtasiga olib chiqadi;
- Moliyaviy erkinlikka erishasiz;
- Oddiy ishchidan rahbarlik darajasiga chiqasiz;
- Xullas, qisqa qilib aytganda, nimaniki istasangiz, barchasiga erishasiz.

Sababi: Ushbu qoidalar 50.000 yildan buyon millionlab muvaffaqiyatli shaxslar tomonidan qo`llanib kelingan va shu paytgacha biron marta pand bermagan. Ya`ni bu qoidalar bilan sizda mag`lubiyatga uchrash uchun imkoniyat mavjud emas. Faqat muvaffaqiyat! Ushbu qoidalar siz 100% g`alabani va`da qiladi va ular aynan “Dunyomiz” (Makrodunyo) bo`yinsunadigan qoidalariga muvofiq ishlangan. Ya`ni Dunyomiz qanday ishlasa, ushbu qoidalar ham aynan shunday ishlaydi.

Sizni uzoq kuttirmaymizda, asosiy masalaga o`ta qolamiz. Agar ushbu dasturdan yetarlicha foyda chiqarishni istasangiz, har bir qoidaga 100% amal qiling. Ilk g`alabangizni ko`rgach, keyingilari o`z-o`zidan kela boshlaydi.

Shu damgacha, siz hozirgi erishgan darjangizgacha chiqa oldingiz, xolos. Xo`sh, hozirgi fikr hamda qarashlaringiz bilan nimaga erishdingiz? Atrofingizga qarang hamda xulosa chiqaring.

Fikrimcha, biroz miyani bo`shatib, yangicha hayot tarzini qurib ko`rish foyda bersa beradiki, zarar qilmaydi, chamamda. Agar hech narsaga ishonmaydigan skeptik bo`lsangiz, unda shunchaki bir sinab ko`ring, keyin natijasini aytasiz. Sizdan nima ketdi, baribir umringizni shuncha qismini o`tkazib yubordingiz, keling, bir qoidalarga amal qilib yashab ko`ring, so`ng o`zingiz tushunib yetasiz, oldin qay holatda yashaganingizni!!!

Diqqat: Ushbu qoidalarni bu dunyodan o`tgan va hozirda yashayotgan barcha muvaffaqiyatli insonlar bilishgan hamda qo`llashgan, siz ham ular safiga qo`shilish arafasida turibsiz, bayram qilishga tayyorgarlik ko`raving.

## **1-kun. Maqsadlar**

*“G`alabaga imkoniyat hamma narsada  
bor hamda u 100%ga teng”  
Chandra Kirti*

Avvalambor, yaxshilab oldimizdagi maqsadlarimizni aniqlab olishimiz kerak. Savol: siz yaqin vaqt ichida qanday projeklarni muvaffaqiyatli yakuniga yetkazmoqchisiz? Nimani o`rganmoqchisiz? Qaysi maqsadlaringizga erishmoqchisiz? Qancha pul ishlab topmoqchisiz? Ushbu savollarning barchasiga javob yozing.

Javob yozishdan oldin, biron bir tinch joy toping. Bu juda foydali mashq. Shunday joy bo`lsinki, u yerda o`zingizni xotirjam hamda baxtli his qiling. Bu biron qahvaxona, bog` yoki sevimli xonangiz ham bo`lishi mumkin. Sababi, o`zingizni yaxshi his qiladigan joyingizda, orzularga berilishingiz osonroq.

Bitta yon daftar tutib oling va biroz chuqur nafas olib, xotirjam bo`lib, sekin yaqin nechchidir oy, kun yo hafta ichida, qaysi maqsadlaringizga erishmoqchisiz, hammasini to`liq yozing. Demak, maqsadlar hamda ularni tugatilish muddati!

Nega maqsadlarni aniqlab olish lozim? Tasavvur qiling, maqsad – bu xuddi bir manzilga o`xshaydi. Sizga ma`lum bir manzilga yetib borishni

aytishdi. Lekin aniq joyini ko`rsatishmadi. Siz manzilni bilmaysiz, bu holatda siz bir necha soat, hattoki kuningizni ham behuda sarflashingiz mumkin. Bir chetdan boshqa chetga uchib yuraverasiz. Yo`lda adashib ham qolishingiz mumkin. Manzil aniq bo`lganda esa, siz xotirjamlik bilan juda qisqa muddatda yetib borasiz.

Shunday qilib, maqsadlarni hamda muddatlarni aniqlab olgacha, asosiy ishga o`tamiz, ya`ni harakatga!

## **2-kun. Foyda keltirmayotgan ishlarni qilishni to`xtating**

*“Barcha mag`lubiyatlar tushunmaslikdan kelib chiqadi”  
“Hayot g`ildiragi”*

Inson zoti 50.000 yildan buyon juda ko`plab projeklarni amalga oshirishiga to`g`ri keldi. Ko`plab binolar qurdi, qirolliklar barpo bo`ldi, ixtirolar qilindi. Ammo, inson zoti haligacha har bir ishini 100% muvaffaqiyat bilan yakunlashni bilmaydi.

Biron ishni qilishni boshladik, yoki biron muammoga atiga birgina yechim ko`ramiz va o`sha yechimdan umid qilamiz. Ya`ni qalbimiz tubida baribir u ish o`xshamay qolishi mumkinligini ham bilamiz. Inson zoti hech qachon o`ziga ishonishni bilmagan va hamisha ishonchsizlik bilan ishga kirishgan. Har qanday holatda ham, u hech qachon 100% mana shu ish bo`ladi, demagan, u shunchaki taxmin qilgan, qolaversa mag`lubiyat varianti ham tark etmagan.

Aynan shu ishonchsizlik 50.000 yildan buyon insonlar o`rtasidagi ulkan negativ portlashlarga sababchi bo`lmoqda.

Endi bir on tasavvur qilib ko`ring, mana shu taxminlar, shubhalar zamoni o`tib ketdi. “Omad kelib qolar” o`yini yakuniga yetdi, u o`tmishda qoldi. Endi bundan buyon, hayot butunlay boshqacha bo`ladi, barcha qilgan ishlariniz muvaffaqiyatli yakuniga yetadi. Taxminlar, shubhalar, umidlarga hech qanday o`rin yo`q. Bu holatda, bizning ongimiz biroz erkinlik his qiladi. Xuddi qamoqxonadan chiqqandek yengillik his qiladi. Donishmandlarning bir gapı bor: “Maxbusni qamoqxonada ushlab turadigan bir narsa bor – u ham bo`lsa, u o`zini qamoqxonada ekanini bilmasligidir”. Qani, azizlar, erkinlikka chiqadigan fikr keldi.

Hozirda 8 milliard aholi aynan shunday: “Omad kelib qolar” o`yini bilan mashg`ul, shu sabab 10ta yangi ochilgan kompaniyadan 9tasi bankrotga uchraydi. Yoki bozorda 3 yil ham turib bera olmaydi. Bundan ko`rinib turibdiki, 50.000 yillik insoniyatning bilimsizlik katastrofasi hamon ishlab kelmoqda. Bundan kelib chiqadiki, inson zoti haligacha Ana endi ishonchni qo`lga oladigan vaqt keldi. Erkinlik sari olg`a!!!

### **Vazifa:**

*Hayotga biroz real ko`zlar bilan qarang, “omad kelib qolar” o`yinini bas qiling. Mana shu haftada qaysi ishlarni tugatmoqchisiz va ularning muvaffaqiyatli tugallanish foizi qancha, aniq yozing. Misol uchun: Mana shu hafta yangi dasturni tugatmoqchiman va tugallanish foizi 50%. Yoki ushbu hafta 1000ta mahsulotimni sotib ulgurmoqchiman va tugallanish foizi 70%.*

*Endi esa, biroz xotirjamlashib, mana shu noaniqlik hayotingiz qanday zo`riqish olib kirayotgani haqida biroz fikrlab ko`ring. So`ng esa, muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini 100%ga chiqarib qo`ying va mana shu holatni qanday bo`lishini his qilib ko`ring.*

## **Zona komforta (Qulaylilik hududi)**

So`nggi vaqtlarda zona komforta tushunchasi juda keng tarqala boshladi. Aynan ushbu zona komforta yuqoridagi qoidani to`laroq tushunishimizga yordam beradi.

Muvaffaqiyatli hamda muvaffaqiyatsiz insonlarning farqi nimada? Albatta, ularning fikrlashlarida. Ular turfacha fikrlashadi. Biri nimadir yaratish va o`shish fikrida yursa, ikkinchi toifa hech kim unga tegmasayu, jimgina yumshoq divanida dumalab yotsa. Ikki toifa turli xil fikrlaydi, turli xil suhbatlashadi hamda turli xil ravishda harakatlanadi.

Misol uchun, siz hozir erishgan darajangizga qarang. Sizning o`tmishdagi hamda hozirgi kunda qilayotgan ishlaringiz, sizga hozirgi holatingizni berdi. Ya`ni, siz aynan shu kunlarda qilayotgan ishlaringiz bilan shu darajaga chiqdingiz. Ammo siz yuqoriroq darajaga

chiqmoqchisiz. Shuni unutmangiz kerakki, hozirda qilayotgan ishlaringiz bilan yuqoriga ko'tarila olmaysiz. Muvaffaqiyatli insonlarni o'rganishga harakat qiling. Ular sizdan boshqacharoq harakat qilishadi, shu sabab ham ular o'sha darajaga yetishdi.

Bu degani, siz endi hech narsaga erisha olmaysiz, degani emas. O'tmishdagi ishlar, fikr-xayollar, aytilgan so'zlar sizni hozirgi hayotingizni yaratdi, endi hozirgi kunda qilayotgan ishlaringiz esa sizni kelajagingizni yaratadi. Ya'ni kelajak hozirdan, ayni damdan yaratiladi. Siz istagan payt o'z kelajagingizni o'zgartirishingiz mumkin. Hozirdanoq hayotingizni, taqdiringizni o'zgartirish qudratiga egasiz. Lekin, nega hozir qilayotgan, o'rganib qolgan ishlaringizdan kechishni istamaysiz? Nega o'zgarishlardan qo'rqasiz? Sababi, siz ushbu ishlaringiz ma'lum bir foizda natija berayotganini ko'ryapsiz, ammo birdan hayot tarzini o'zgartirib, boshqacha ishlar bilan shug'ullansangiz, undan keyin nima bo'lishini bilmaysiz, qanday natijaga olib borishini bilmaysiz. Ya'ni ayni shu damda siz noma'lumlik bilan to'qnashasiz.

Misol uchun, yosh bolalar qorong'u xonada qo'rqishadi, sababi ular u yerda nima borligini bilishmaydi. Aslida, u yerda hech narsa yo'q, bo'lishi ham mumkin emas, biroq xayollari shunday illyuziya yaratadiki, xuddi u yerda kimdir bor va u o'ljasini yeb qo'ymoqchi. Inson katta bo'lgani bilan, fikrlashi yosh bolalarnikidek qolib ketaveradi. Bizda ham tana ulg'aygani, lekin fikrlash emas. Yoshlikdagi qo'rquvlar, yoshlikdagi orzular va jarayonlarga bildiriladigan reaksiyalar o'sha-o'sha qolgan.

Kimdir qo'g'irchog'ingizni tortib oldimi, sizni tezda jahlingiz chiqadi va yig'lashni, tortishishni boshlaysiz. Biron joyga borishdan oldin, ichingizda taxminlar, shubhalar hamda qo'rquvlar bilan harakatlanasiz. Ayni shu unsurlar, insonni hayotini o'zgartirishiga yo'l qo'ymaydi. Ayni ular inson o'zi uchun yaratgan bodqog'ida botib yotishiga va undan voz kechmasligiga sabab bo'ladi. Yechim qanday?

Biroz ongli ravishda fikrlab ko'rish lozim. **Men qayerga ketyapman? Hozirgi qilayotgan ishlarim qanday natija beradi? Men nima uchun yashayapman?** Ayni shunday savollar bilan o'zingizga hujum qiling, ana shundagina, biroz ong yorqinroq nur socha boshlaydi, so'ng fikrlab ko'rib, yangicha harakatlanishga sabab bo'ladi.

Mana misol, insonga muammolar nima uchun beriladi? Nega sizdagi nimanidir nuqul hayot tortib olaveradi? Siz uni yo`qotishdan qo`rqasiz, uni qo`ldan kelgancha himoya qilasiz, bag`ringizga bosib, erkalaysiz. Lekin shu holatda ham, hayot uni sizdan tortib oladi. So`ng siz stressga tushasiz, depressiya holatida qolasiz, o`ylanasiz, siqilasiz, ishlashga ishtiyoq yo`qoladi, quvvat qolmaydi, kunbo`yi xonangizga qamalib olib, o`zingizga kelib olishga harakat qilasiz.

Aslida muammolar – sizning eng yaqin do`stlaringiz. Tasavvur qiling, siz nimanidir orzu qildingiz, hayot bo`lsa orzuvingizni qabul qildi va uni ro`yobga chiqarishga sizga ko`maklashishga ahd qildi. Siz bo`lsa shunchaki orzular dunyosida yashayapsiz, har kungi ishingizda, asabbuzarliklar bilan yuribsiz. Ana shunda, kutilmaganda, hayot keladi va sizga boshida imkoniyat beradi, yoki seni o`zing orzuving sari harakatlan yoki men seni harakatlanishga majburlay, deydi. Siz esa odatdagi bodqog`ingizdan chiqishga qo`rqib, xuddi straus kabi boshingizni tuproqqa tiqib olasiz. Ana shunda, hayot o`zi harakat qilishni boshlaydi. Shartta, sizni ishdan bo`shattirib yuboradi.

Odatdagi kulrang hayotingizda yashab yuribsiz va birdan ertalab ishga borsangiz, rahbar sizni ishdan bo`shatishini aytib o`tiribdi. Sizdan ishsiz qoldingiz. Shu payt, siz xavotirga tusha boshlaysiz. Miyamiz millionlab qo`rqinchli xayollar ishlab chiqara boshlaydi. Endi och qolasan, kiyimsiz qolasan, kambag`al bo`lib, sadaqa so`rab yurasan. Bu senga jazo, qilgan gunohlaringa jazo, deb sizni qo`rqita boshlaydi. Aslida bu normal insonlarning fikrlashi, ya`ni bir yoqlama fikrlash. Bu fikrlashni donishmandlar, hayvonlarnikidan bir pog`ona balandroq, deb hisoblashadi. Ya`ni deyarli ahmoq darajasi bilan teng.

Siz zona komfortadan urib-tepib chiqarib yuborildingiz. Uyingizga borib, yana xonangizga biqinib olib, siqilishni boshlaysiz. O`ylanib yotasiz, kutilmaganda ko`z uyquga ketadi. Va ertansi kuni kutilmaganda yana rasvo kayfiyat bilan uyg`onasiz. Dush qabul qilasiz, choy ichasiz, so`ng televizorni yoqib olib, tomosha qila boshlaysiz, sal tinchlanish uchun barcha tanishlaringizga dardingizni aytib chiqasiz.

Va kutilmaganda, birdan ajoyib xayol miyaga urishni boshlaydi. Siz endi erkinsiz, ertalab o`zingizni majburlab ishga borishingiz shart emas, qaysidir rahbarni qo`lidagi kuchuk bo`lish ham shart emas. Siz butkul

erkinsiz. Qullik davri tugadi. Endi hech kim sizga buyruq bera olmaydi. Oldin hayotingizda ahamiyat bermayotgan narsalarga ahamiyat bera boshlaysiz. Daraxtlar gul ochib, ajoyib salqin yarata boshlabdi, yengil shaboda, quyoshning zarin nurlari, tunda yarqiraydigan yulduzlar, to`lin oy nurlari, kutilmaganda xotirjamlashib qolasiz. Miyadagi zo`riqishlar ham o`z-o`zidan keta boshlaydi. Hayot yorqin ranglar ila jilolana boshlaydi. Siz endi erkinsiz!

Shu dam, sizni boshqa ishga olishmaydi, o`zingizning ham boshqa kimgadur qul bo`lib ishlash niyatingiz yo`q. Ana endi qalbimizga tugib yurgan yangicha harakatlar, yangicha hayot-tarzini boshlash imkoniyati berildi. Sizni boshqa imkoniyatingiz ham yo`q, orzuigingiz sari harakatlanishga majbursiz. O`z orzuigingiz sari harakatlana boshlaysiz, oldinda nima bo`lishini bilmaysiz, ochig`ini aytganda, sizga buni qizig`I ham qolmadi. Kim nima deyishi bilan ham ishingiz qolmadi. Shunchaki, tavakkal harakat boshlaysiz. Vanihoyat, vaqt o`tib, siz orzuigingizga erishasiz, hayotingiz yanada chiroyli bo`lib ketadi, baxtli oila qurasiz, endi siz qul emassiz, endi siz rahbarsiz, siz boshqalarni ishlatasiz. Oldin oyligingizni uchini-uchiga yetkazib yashab turgan bo`lsangiz, endilikda, siz istagan joyga borishga, istagan davlatni sayohat qilishga, hattoki ortig`I bilan yetarli boyligingiz bor. Do`stlar ko`payadi, munosabatlar yaxshilanadi. Endi siz qaytadan tug`ilgan feniks qushisiz. Hayot esa o`z vazifasini bajardi, u jimgina sizning xursandchiligingizga sherik bo`ladi.

Xo`sh, qadrdonlarim, muammolar endi yomon narsa ekanmi? Hayot yomonmikan? Aslida, siz eng rasvo hayotni allaqachon qurib bo`lgansiz va hozirda unda yashamoqdasiz. Zanjirlarga bog`lanib, qul kabi hayot kechirmoqdasiz. Hayot esa faqat sizga yaxshi bo`lishini xohlaydi. Hammasiga insonning qo`rqoqligi sababchi. O`zingizga ishonib, ana shunda butun dunyo sizga ishona boshlaydi. Paolo Koelo aytganidek: "Agar kimnidir qalbida biron orzu uyg`onsa, butun dunyo uni ro`yobga chiqishi uchun harakatlana boshlaydi."

Hayot siz tarafda, butun dunyo siz tarafda, shunday qilib, hoziroq foyda bermayotgan harakatlaringizni to`xtating va aynan sizga chinakamiga foyda keltiradigan ishlar bilan shug`ullana boshlang. Omad!!!

### **3-kun. Sabab ortidagi sababni qidirib toping**



Demak, biz yuqoridagi fikrlarni davom ettirgan holatda, keyingi darajaga o'tamiz. O'tgan seansdan xulosa shunday bo'ldi: "Agar siz qilayotgan ish, goh natija berib, goh natija bermayotgan bo'lsa. Demak, bu ishingiz yo harakatingiz umuman foyda bermaydi hamda natija ko'rsatmaydi."

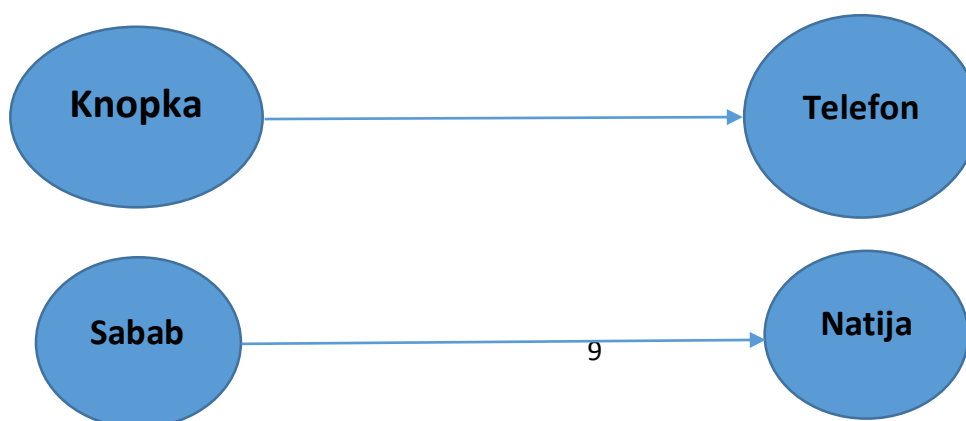
Bizga 100% muvaffaqiyat hamda 100% g'alaba kerak. Natija 100% o'zini oqlashi shart. Demak, fikrlash bo'yicha yana shug'ullanamiz.

Sabab ortidagi sabab – asli oddiy ko'ringani bilan, uning ichiga kirsangiz, barcha muammolaringiz avtomatik tarzda hal bo'lib ketadi. Ushbu qoida juda kuchli quvvatga ega.

Uni oddiyroq qilib tushuntirishga harakat qilaman. Biz biryoqlama fikrlashga o'rganib qolganmiz. Endi esa sal kengroq fikrlashni boshlaymiz.

Odatiy ishlarga oddiy xulosa chiqarganimiz sabab stressda yuramiz. Tasavvur qiling, telefoningiz istagan vaqti o'chib, istagan vaqti yonishi mumkin. Siz telefondagi yoqish tugmasini bossangizgina, telefon yonadi va ishlashni boshlaydi. Biz esa ayni shu tugma, telefonni yondiradi, deb hisoblaymiz. Bu teppa darajadagi baholash. Asl sabab esa uning ostida yotadi.

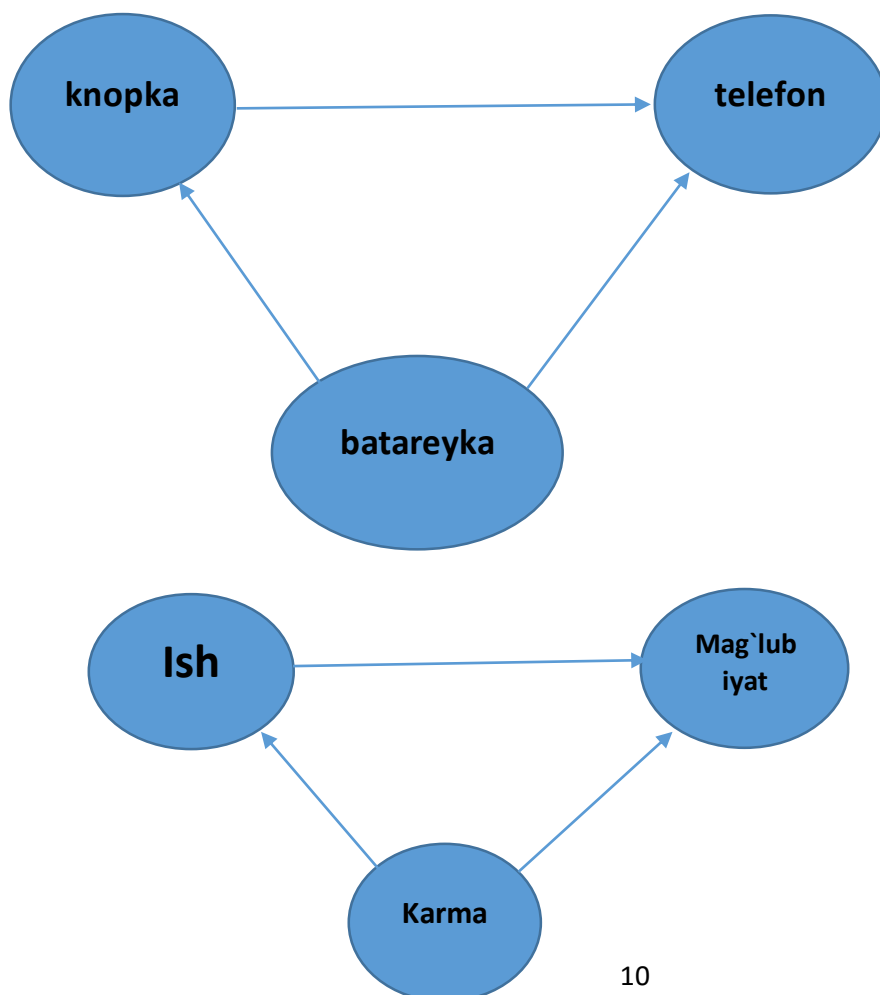
Telefon istagan vaqt o'chib qolishi mumkin. Telefonni knopkasini bossangiz, telefon yonmadi. So'ng hayratga kela boshlaymiz. Knopka bosilmadi, telefon yonmadi. Hisob-kitob shu tarzda yo'lga qo'yiladi. Biz telefon yonmaganiga sabab, telefon knopkasi, deb o'ylaymiz. Aslida esa asl haqiqat telefon ortida berkitib qo'yilgan kuygan batareykada bo'lishi mumkin.



Mana shu uslubda inson fikrlaydi. Aslida esa asl sabab ichkarida, ya`ni ko`zga ko`rinmaydi. Demak, teppadan fikrlashni to`xtatib, sabab ortidagi sabab, ya`ni ikkinchi sababni, haqiqiy sababni qidirib topishni o`rganamiz.

Birinchi ko`ringan sabab, u shunchaki soxta sabab, asl sabab esa ikkinchisi bo`lib chiqadi. Ya`ni muammo telefon knopkasida emas, asl muammo tugagan batareykada. Endilikda, sizda bo`layotgan ko`plab muammolarning sababini yechsa bo`ladi.

Aytaylik, sizning ishlaringiz yurishmayapti, bunga turli xil sabablar bo`lishi mumkin, bu holatda ikkinchi sabab nima? Aynan, hamma narsaning sababini sababi – bu karma. Karma – bu siz gapirgan, o`ylagan va qilgan ishlaringizning barchasi. Chunki, ularni aynan siz qilgansiz. Ularning barchasi ongimizning tub qismiga yozib qo`yiladi va o`chmay turaveradi. Kun davomida ular ikki karra o`sadi va bir kuni ular o`sgan holda o`zini ko`rsatadi. Karmani qaytar dunyo yoki taqdir, deb nomlasa ham bo`ladi. Lekin, karma – bu hamma narsa, hamma narsaning boshi ham, oxiri ham, sababi ham u. Aynan u asl sabab hisoblanadi.



Endilikda esa karma tushunchasi bilan chuqurroq tanishamiz.

### ***Vazifa:***

- 1. Yana o`sha sevimli tinch joyingizga boring, so`ng yana xotirjam holatga keling. O`zingiz bilan qahva olib olishingiz mumkin;*
- 2. Xayolingizga uchta muvaffaqiyat bilan yakunlagan ishingizni eslang. Yaxshilab eslashga harakat qiling, siz kimgadir xuddi shunday muvaffaqiyatga erishishiga yordam berganmidingiz? Farqi yo`q, sizning yordamingiz ulkan bo`ladimi yoki kichikmi, chunki karma urug`lari o`sadigan kuchga ega. Ular ong ostiga ekilgach, asta-sekin o`sa boshlaydi.*
- 3. Balkim, qahvangizni ichib tugatguningizga qadar, siz asl sabablarni qidirib topib, keyingi ishingizni qanday muvaffaqiyatga olib chiqish bo`yicha g`oyalarni yaratib qo`yarsiz.*

## **4-kun. Aks-sado prinsipi**

***“Siz hayotdan nimani olmoqchi bo`lsangiz,  
avvalo uni siz boshqa berishingiz kerak”***

***Jey Rinpoche***

Ana endi butun treningning asosiy yuragiga ham yetib keldik. Aynan shu prinsip sizning 100.000ta maxsulotingizni bir hafta ichida sotib beradi. Sizni o`zingiz tasavvur qila olmagan cho`qqilarga olib chiqadi.

Demak, boshladik. Karma urug`larine sepib o`stirishni xuddi aks-sado qaytishiga o`xshatsa bo`ladi. Lekin aks-sado qachon qaytadi? Qachonki, siz devorlar bilan o`ralgan xonada bo`lsangiz. Katta ocean bo`yiga chiqib, baqirsangiz, aks-sado qaytishi amri-mahol.

Shu sabab, bizga boshqa insonlar kerak bo`ladi. Karma so`zini yanada aniqlashtiradigan bo`lsak, biz boshqalarga nisbatan nimaiki qilsak, ana shu karma hisoblanadi. Biz faqat boshqalarga yordam berish

orqaligina ong ostimizga karma urug`larini ekishimiz mumkin. Aynan boshqa insonlar – bu yerda juda ham katta rol o`ynaydi.

Karma prinsipi shundan iboratki, siz muvaffaqiyatga erishmoqchi bo`lsangiz, biron boshqa insonni muvaffaqiyatga erishishiga yordam bering. Ana shu holatda, siz g`alabaga erishishingiz 100% kafolatlanadi.

Ya`ni, biz kimgadir nimaiki qilmaylik, ayni shu narsa o`zimizga qaytib keladi, xuddi aks-sadodek qaytib keladi. Demak, muvaffaqiyatga yo`l boshqalar orqali quriladi.

Bu prinsip 100% ishlaydi. Hech qachon boshqalarni muvaffaqiyatga chiqarib 58% odam muvaffaqiyatga erishib, qolgan 42% omadi kelib muvaffaqiyatga erishib qolishi mumkin emas. Qoida ishlasa, 100% ishlaydi. Agar yuqoridagi holat ro`y beradigan bo`lsa, biz yana o`sha “omad kelib qolar” prinsipiga qaytib qolamiz. Biz esa bu o`yinda zerikdik. Ya`ni, muvaffaqiyatga erishishning birgina yo`li bor, u ham bo`lsa boshqalarni muvaffaqiyatga olib chiqish.

Mana shundagina hayot adolatli bo`ladi. Ayni shu adolatni butun insoniyat qalbi xohlaydi. Endi to`g`risini, ayting, xuddi shunday adolatli hayotni orzu qilmaganmidingiz?

Axir, bu zo`rku! Kimgadir zavq ulashasiz, unga yordam berasiz, evaziga o`zingiz baxtli bo`lasiz hamda yutuqqa erishasiz. Demak, bugundanoq muvaffaqiyat sari harakatimizni boshlaymiz. Bu prinsipni eshitishdan oldin, Umar Xayyomning ruboisini sevib aytib yurardim, u ham bu prinsipni bilgan ekan: “Bir dilcha turmas u loyxona Kaaba, Kaabada nima bor, bir dilni ovla!”

Barcha dinlar, falsafiy qarashlar, hammasini asl tag-tomirida ayni shu qoida yotadi. Ekkaningni o`rasan. Hadislarda: “Kimki biron kishini og`irini yengil qilsa, Xudo uning barcha mushkullarini yengil qiladi. Kimki biron kishiga yordam bersa, Xudo unga yordam beradi. Kimki saxovatli bo`lsa, Yaratgan ham unga saxovatli bo`ladi” deyishadi. Bunga oid ko`plab ibratli voqealarni qidirib topishimiz mumkin. Xuddi shu jumlalar qolgan dinlarda ham jaranglaydi.

Endi fan tomon nazar solamiz. Fanda shunday bir teorema borki, hayotda nimadir harakatga kelishi uchun, unga boshqa bir obyekt ta'sir ko'rsatish kerak. Bu teoriyani hatto-ki fan ham tasdiqlaydi. Va biz yashab turgan dunyo 100% adolatli. Siz dunyoga nimaiki bersangiz, u uni o'stirib, 100 barobar qilib qaytaradi.

Endi turli xil sohalar uchun, turli xil uslublar qo'llaymiz. Misol uchun, biznes. Siz biron proyektni boshlamoqchisiz. Deylik, siz 100.000 mahsulotingizni oy oxirigacha sotib ulgurishingiz kerak. Bu holatda siz o'z karmik biznes-hamkorlaringizni qidirib topishingiz kerak. Ana endi eng muhimi, ushbu 100.000 mahsulot sotilmay ham qolishi mumkin, sotilishi ham mumkin, bu yana omad o'yini. Lekin muvaffaqiyat – shunchaki omadni kelib qolishi emas, hayot ham lotoreya yutug'I emas. Yuqoridagi holat eski yashash tamoilida edi. Unda mag'lubiyat ham, g'alaba ham bo'lishi mumkin edi. Endi esa yangi prinsipga ko'ra, bu safardan boshlab aniq 100% g'alaba qozona boshlaymiz va hech qanday mag'lubiyatga imkon ham yo'q.

Biznes-hamkorlaringizni aniqlab olamiz. Ular – hamkasblar (ishchilar), mijozlar, do'stlar va oila hamda Olam. Har biri bilan alohida-alohida ishlab chiqamiz.

1. **Hamkasblar (ishchilar).** Oldinlari siz hamkasblaringizga xuddi qullarga muomala qilgandek, muomala qilardingiz. Agar yaxshi ishlay olsa, ishda olib qolasiz, agar yomon ishlasa, haydaysiz. Qancha ish qilib tugatishidan qat'iy nazar, ularga mayda-chuyda oylik berasiz. Ana endi esa, yangi taktika, hamkasblaringizni muvaffaqiyatga olib chiqishingiz kerak, chunki aynan ular sizning 100.000ta mahsulotingizni sotib beradi. Aynan ular hammasini sababchisi hisoblanadi. Ularsiz ish bitmaydi. Demak, yangi taktika: Siz ularni muvaffaqiyatga olib chiqasiz hamda o'zingiz kafolatlangan 100%lik muvaffaqiyatga erishasiz. Ular holidan har kuni xabar olasiz, ular mehribonchilik qilasiz, ularga xuddi o'z farzandlaringizga qaragandek qaraysiz, so'ng ular o'sib, sizga minnatdorchiliklarini qaytarishadi;
2. **Mijozlar.** Mijozlar – har qanday biznesning asosi hisoblanadi. Chunki, biznes aynan kimgadur qandaydir xizmat ko'rsatish yoki nimadir yaratib berish, degani. Biznesda mijozlar asosiy rolni o'ynaydi, yo'qsa, siz ishlab chiqargan 100.000ta mahsulotni kim ishlatadi? Endi fikrlash

borasida biroz o`zgartirishlar yasab ko`ring. Barcha narsani tagida ayni shu karma yotadi. Misol e`tibor qiling, kuzating. O`qituvchilar dars o`tishadi, ya`ni nimadir berishadi, evaziga pul olishadi. U bilimlarni egallab, bolalar ulg`ayib hayotda nimagadir erishishadi. Haydovchilar kimnidir uzog`ini yaqin qilishadi, ya`ni xizmat qilishadi, so`ng mehnatlariga yarasha haq olishadi. E`tibor bersak, xuddi shu qoida kelib chiqadi, oldin beriladi, so`ng olinadi. Badavlat insonlarda sog`lik yo`q, kambag`al odamlarda esa boylik yo`q. Bir kam dunyo. Sababi, nimadir oldingizmi, siz nimanidir berishingiz shart. Lekin, karma yordamida siz boylikka ham, sog`likka ham, sevgiga ham, bir gap bilan aytganda mukammal baxtga erishish imkoniyati mavjud. Demak, mijozlarga qo`shimcha bonuslar hadya etamiz, ularga yaxshi muomala qilamiz, ularga sifatli mahsulotlar hadya etamiz, ular haqida qayg`uramiz, so`ng o`zimizga kerakli daromadga ega bo`lamiz.

3. **Do`stlar, oila.** Ular bu ishda eng katta hamda eng muhim rol ni o`ynashadi. Do`stlaringiz qanday bo`lsa, siz ham shundaysiz. Va ko`plab qo`yilgan maqsadlar tagida siz o`zingizni aynan ularga ko`rsatib qo`yishga harakat qilasiz. Ichingizga qarab ko`ring, oilangiz hamda do`stlaringiz sizni maqtashlarini, sizga havas qilishlarini va ulardan o`zib ketishni xohlamaysizmi? Aslida, insonlar bu ikki tarafga xuddi mehribondek qarashgandek ko`rinishadi.

Yaxshilab fikrlab ko`rilsa, do`stlar hamda oila a`zolari bilib-bilmay yosh bolaning ko`ngliga ozor berib qo`yishadi. Bolaning ichida esa quyidagicha fikrlar o`tadi: “Hali ulg`ayib, kim ekanimni ko`rsatib qo`yaman” deydi. Va shu shior bilan yashashni boshlaydi. Endi qarang, ong ostiga shunday dastur yozilgach, davomi qanday bo`ladi? Siz aslida do`stlaringiz hamda oilangizni yaxshi ko`rmaysiz, siz ularni yoqtirmaysiz. Tilingizda yoqtiraman, deyishingiz mumkin, bu jarayon o`zini sizga ko`rsatmaydi, lekin aslida yoqtirmaysiz. Sabab? Ular sizga ozor berishkan va siz buni ichingizga yutgansiz. Endi ularga nimanidir isbotlab qo`yishga harakat qilasiz. Kimga o`zingizni ko`rsatgingiz keladi? Kim sizga hasad qilishini xohlaysiz? Bir paytlar sizni pastga urgan, sizga ozor bergan insonlarga. Ularni siz qo`pol qilib ataganda, dushman, deb ataysiz. Endi nima qilamiz? Shunchaki, yoshlikda bo`lgan voqealarni eslang, ularni tushunishga harakat qiling, so`ng hammalarini kechirib yuboring, ana shunda ancha yengil tortasiz. Sababi, ikki toifa ham nimaiki

qilishgan bo`lsa, sizga yaxshi bo`lsin, deb qilishgan. To`g`rimi? Qaysi ota-ona o`z farzandiga yomon bo`lishini xohlaydi yoki yomon bo`lsin deydi? Hech biri! Shunday ekan, u paytlarda to`g`ri tushunmagan bo`lishingiz mumkin, biroq hozir siz ancha katta bo`lib qolgansiz, endi tushunishga harakat qiling hamda kechirib yuboring. Sizdan nima ketdi?

Bir shu ishni qilib ko`ring, tezda xotirjamlikka ega bo`lasiz. Ancha yengil tortasiz. Ishlar yurishgandanda yurishib ketaveradi. Hammani sizga bo`lgan muomalasi o`zgara boshlaydi.

Endi esa, do`stlar hamda oilaga to`xtalsak. Do`stlaringizning holidan vaqti-vaqti bilan xabar olib turing, ularga yaxshi gaplar gapiring, ularni xursand qiling. Sovg`alar bering, ko`rgani boring. O`tirishlar uyushtiring. Tug`ilgan kuni bilan tabriklang. Foydali maslahatlar bering va ularni ham muvaffaqiyatga olib chiqing.

Oila deganda, birinchi bo`lib ota-ona ko`z oldimizga keladi. Ota-ona masalasi – eng qudratli masala. Agar butun kitobni shunchaki o`qib chiqib, hech bir qoidaga amal qilmay, faqat shunisigagina amal qilsangiz, ushbu dastur o`z vazifasini bajardi, deb bemalol aytishimiz mumkin.

Qadim zamonda, Yaratgan bir va`da bergan. Ushbu va`dani istagan muqaddas kitobdan topishingiz mumkin. Yaratgan aytganki: “Kimki ota-onasini xizmatini qilib, ularni rozi qilsa, ularga yaxshi muomalada bo`lsa, uni bilimsiz olim qilaman, mehnatsiz boy qilaman”. Va Yaratgan hech qachon o`z va`dasini buzmaydi. Ko`pincha, ota-onalarimizga uncha e`tibor qaratmaymiz, mana shuning o`zi hamma ishlarni orqaga ketkazuvchi asosiy faktor.

Sizga bir eksperiment hadya etaman. Har oy ishlab topgan pulingizni, atiga 10%ini ota-onangizga olib borib bering. Shunchaki 10%, bu hech qancha bo`lmaydi. Boshqa hech qayerga ehson qilish ham shart emas. Atiga 10%ini olib borib berasiz va hech qachon bankrot bo`lmaslik haqidagi sertifikatga ega bo`lasiz. Tushunish qiyin bo`lgan jarayon shundaki, ota-ona karmasi har qanday karmadan million barobar kuchli hisoblanar ekan.

Bu yerda tushunib bo`lmas, qandaydir qoida ishlaydi. Bir guruh olimlar juda katta muddat ichida muvaffaqiyatli insonlar hamda

muvaffaqiyatsiz insonlarning farqi nimada ekanini bilish uchun tadqiqot olib borishkan. Borib surishtirishkan, izlashkan, suhbatlashishkan. Ma`lum bir qonuniyatni, ya`ni barchalarinikida bir xil bo`lgan qoidani qidirib topmoqchi bo`lishkan.

Va qoilmaqom fenomenga duch kelishkan. Barcha hayotida yuksak muvaffaqiyatga erishgan insonlarning hammasi ota-onasi, aka-ukalari bilan muomalasi a`lo darajada bo`lgan. Barchalari ota-onasini xursand qilgan va ularning gapidan chiqmagan insonlar ekan. Endi omadsiz insonlarda bo`lsa g`irt teskarisi, ota-onasini qariyalar uyiga olib borib tashlagan, 10 yildan bir marta holidan xabar oladigan, ularga yomon muomala qiladigan va Xudo asrasin ota-onasiga ovoz ko`taradigan insonlar ekan. Bu qoida 100% ishlaydi va hech qanday istisno mavjud emas. Umuman mavjud emas. 100% holatni barchasi bizga shunday natijani ko`rsatdi.

Hoziroq ota-onamizni holidan xabar olamiz, ularni xursand qilishga kirishamiz. Vazifa fikrimcha tushunarli bo`lgan bo`lsa kerak.

4. **Olam.** Olam – bu sferaning eng yuqori nuqtasi. Siz boshlagan proyekt nafaqat oilangizga, do`stlaringizga, mijozlarga, hamkasblarga, balkim butun Olamga ma`lum bir, kichik foizda bo`lsa ham foyda keltirishi kerak. Siz misol uchun, biron bir fondga pul ajratishingiz mumkin, qolaversa keksalarga yordam yoki shunga o`xshash jamoat ishlarida faol bo`lishingiz ham mumkin, bu ham yuqori nuqtada karmalarni ekishka yordam beradi.

Mana ushbu to`rtta biznes hamkorlarimizni ko`rib chiqdik, endi tezda ular bilan ish boshlashga kirishish kerak.

### ***Vazifa:***

- 1. Endi esa har galgidek vazifalarga o`tamiz. Yana o`sha bizning sevimli joyimizga uchib boramiz. Oppoq varoqqa, ushbu to`rtta hamkorimizni yozib, yoniga boshlanishiga bittadan odamni ismini yozamiz. Va ushbu to`rtta odamni muvaffaqiyatga olib chiqishni boshlaymiz;*
- 2. Har kuni hech bo`lmaganda bitta kichik yaxshilik qilamiz – har bir hamkorimizga;*



3. *Kunduzgi vaqt xizmatni ado etdik, uyga qaytib, uyquga yotish oldidan, qilgan ishlarimizni tasavvur qilamiz. Biz kimnidir xursand qildik, kimgadur baxt ulashdik va bundan o`zimiz ham baxtga erishdik, o`zimiz ham juda xursand bo`ldik. Bu jarayon juda muhim. Ayni shu jarayon, karma urug`larini sepish jarayoni hisoblanadi, tasavvur qilib, xursand bo`lgan vaqtingizda, karma ekila boshlaydi.*

## **5-kun. Avvalo o`zingizdan boshlang**

*“Men va sening o`rtamizdagi chegara haqiqiy emas”  
Ustoz Shantideva*

Asosiy qoidalarni egallagach, yana bir narsaga e`tiboringizga qaratmoqchimiz. Oldingi hayotingizga e`tibor qarating, oldin siz faqat o`zingiz haqida o`ylagan bo`lsangiz, endilikda siz butun dunyo haqida o`ylayapsiz. Siz ularni muvaffaqiyatga chiqaryapsiz hamda o`zingiz muvaffaqiyatli bo`lyapsiz. Agar ushbu to`rttasi muvaffaqiyatga erishsa, siz ham muvaffaqiyatga erishasiz, agar mag`lubiyatga uchrasa, siz ham mag`lubiyatga uchraysiz. Bu oldindan shunday edi, shunchaki siz buni sezmagansiz. Shunday ekan, qoidalarni bilgach, ishga kirishsa ham bo`ladi.

Endi biroz raqobat haqida suhbatlashamiz. Karma qoidalariga ko`ra, raqobatchilarga ham yordam beriladi. Raqobatchilar nimadir ishlab chiqarsa, sotib oling, ishlating, qolganlarga ham maslahat bering, chunki ular muvaffaqiyatga erishishi bilan, sizga ham yangi eshiklar ochilaveradi. Karvon bitta rizq boshqa, biz ayni shu rizqni kengaytirish taraddudidamiz. Ya`ni ushbu qoidalar orqali siz istagan narsangizga erishishingiz mumkin. Istagan xayolingizni haqiqatga aylantirishingiz mumkin.

Butun Olam kichik sayyoralarga bo`lingan, sayyoralar ichida Yerda insonlar va boshqa tirik jonzorlar yashashadi. Inson organlardan tashkil topgan, organlar hujayralardan, hujayralar molekulalardan tashkil topgan, molekulalar kichik atomlarga, atomlar esa electron, proton neytronlarga, ular o`z navbatida kvantlarga bo`lingan, kvantdan keyinchi? Kvantdan keyin aynan bizga tushunarsiz bo`lgan energiya mavjud. Yaxshilab e`tibor bersak, butun Olam mana shu energiyadan tashkil topgan. Biz barchamiz energiyamiz, shunchaki turli xil ko`rinishlardamiz, xolos.

Misol uchun, suv – bu suyuqlik. Uni qaynatsak, parga aylanadi. Muzlatsak muz bo`lagiga ya`ni qattiq buyumga aylanadi. Lekin, muz ham, par ham aslida suv. Ular bitta energiya, shunchaki turli xil ko`rinishlarda, xolos. Bundan kelib chiqyaptiki, butun Olam bir-biriga bog`liq. Demak, hammamiz bitta katta organizmning kichik hujayralarimiz xolos. Organimzning qaysi qismi og`riq bersa yoxud yaxshi ishlamasa, qolgan hujayralar unga yordamga kelishadi. Shunday ekan, ushbu to`rt unsur aslida sizdan ajralgan Olam emas, aslida hammamiz bittamiz. Bundan kelib chiqyaptiki, siz boshqalarga yordam berish orqali o`zingizga yordam bergan bo`lib chiqyapsiz, kimgadur yaxshilik qilish orqali siz o`zingizga yaxshilik qilyapsiz.

Shu sabab hadislarda: “Kimki bir yaxshilik qilsa, u o`ziga yaxshilik qilgan bo`ladi. Kimki bir yomonlik qilsa, u o`ziga yomonlik qilgan bo`ladi” deyiladi. Biz buni bilardik, lekin e`tibor bermas ekanmiz.

Endi tasavvur qiling, kursingizda o`tirib olib, to`rt hamkoringizni muvaffaqiyatga yo`llayapsiz, oxirida esa o`zingiz muvaffaqiyat ummonida suzib yuribsiz, bu axir ajoyibku!

Siz barchani muvaffaqiyatga chiqarishingiz uchun, yordam bera olishingiz uchun, o`zingizning ahvolingiz yaxshi bo`lishi kerak. Jismoniy, ruhiy holatingiz joyida bo`lishi lozim. Sababi, hamma narsa sizdan boshlanadi. Harakatni siz boshlaysiz, siz hammaning boshisiz. Shu sabab, siz haqingizda qayg`uryapmiz. Shu bois, siz uchun maxsus yetti punktdan tashkil topgan dasturni sizga hadya etamiz. Ushbu dastur orqali siz kun davomida tetik holatda yurishingiz mumkin.

### **7 punktdan tashkil topgan dastur:**

1. Sport bilan shug`ullaning. Sportning istalgan turi bilan shug`ullanishingiz mumkin. Ko`proq sizga yogani maslahat bergan bo`lardik. Hozirda yogaga qiziquvchilar soni yildan yilga oshib bormoqda, sababi odamlar tushunib yetishmoqda, yoga ularni nafaqat salomat qiladi, balkim kun davomida kayfiyatlarini ko`tarinki holatda ushlab turadi. Sport bilan shug`ullangan vaqtingizda, barcha nervozlar asta-sekin yo`qola boshlaydi, kun davomida tetik kayfiyatda yurasiz, ong toza va yorqin ranglarda atrofni tomosha qiladi, fikrlash

tozalanadi, tiniq xayollar kela boshlaydi. Sport bilan shug`ullanuvchi hamda shug`ullanmaydigan insonni o`rtasida katta farq mavjud. Misol, sport shug`ullanmaydigan inson kun davomida uyqusirab yuradi, ishlari sekin ketadi. Uni bir kunda 24 daqiqagina vaqti bo`ladi, xolos. Sport bilan shug`ullanuvchi insonni esa bir kunda 240 soat vaqti bo`ladi, ya`ni hamma narsaga 100% ulguradi. Sport deganda, o`zingizni zo`riqtirib, bor quvvatni chiqarib yuborish shart emas. Shunchaki kun davomida 1 soat vaqtingizni yengil jismoniy mashqlarga bag`ishlasangiz ham bo`laveradi;

2. Meditasiya. Meditasiya aynan hozirgi taraqqiyot insoniga suv va havodek zarur bo`lib qoldi. Kunni meditasiya bilan boshlasangiz, xayollar hamda hissiy portlashlar o`z joyiga keladi, xotirjamlikka erishasiz, barcha energetik kanallar ochiladi, har qanday muammoni bir deganda hal qilasiz. Meditasiya qilishni bilmasangiz, internetda videolarni, videokurslarni tomosha qilishingiz mumkin yoki biron kitob topib, u bo`yicha shug`ullanish mumkin. Juda bo`lmasa, ustoz topib, u bilan shug`ullaning;
3. Estetik qoidalarga amal qiling. Har bir xalqning o`ziga yarasha estetik qoidalari bor, biz faqatgina har bir xalqda uchrovchi qoidalarni ko`rsatib o`tishimiz mumkin:
  - a) Hech bir tirik jonga ozor bermang, xayolda ham, so`zda ham, harakat bilan ham. Hech kimga zarar bermang, chunki kichik jonzotlarning karmasi ham sizga vaqti kelib kuchli ta`sir ko`rsatishi mumkin. Insonlar bilan hamisha yaxshi muomalada bo`ling;
  - b) Birovning mol-mulkiga yaqinlashmang. Bu yerda nafaqat o`g`irlik nazarda tutilyapti, balkim, birovni orqasidan yomonlash, u haqida boshqalarda noto`g`ri taassurot qoldirishga ham urinmang. Hech qachon o`g`irlik qilmang hamda qarz oldingizmi, darrov qaytaring, iloji bo`lsa olmang ham, qarz o`rtadagi munosabatlarni buzadi;
  - c) Hech qachon ikki do`st yoki ikki kishini o`rtasidagi munosabatni buzmag, bu juda dahshatli karma, buning orqasidan umrboqiy la`natga uchrash ham mumkin;
  - d) Adolatli hamda rostgo`y bo`ling. Hech qachon hech kimga yolg`on gapirmang, yolg`on faqat zarar keltiradi. Boshqalarda o`zingiz haqida yomon taassurot ham qoldirmang;
  - e) Alkogol hamda tamaki mahsulotlarini iste`mol qilmang. Ular

sizni quvvatingizni, vaqtingizni, qolaversa ortiqcha pulingizni ham olib qo`yadi. Bu isrofgarchilik.

4. O`qish va o`rganishdan to`xtamang. Kitob – bu insoniyat tarixida qilingan eng buyuk ixtirolardan biri. U insonning ongini o`stiradi hamda fikrlashini kengaytiradi. Kun davomida yarim soat yoki 1 soat vaqtingizni yangi nimanidir o`rganishga sarflang. Yangi dasturlar, sharq falsafasi, psixologiya, biznes, farqi yo`q, istagan yangi ma`lumotni qabul qilishga harakat qiling. Bu sizning dunyoqarashingizni kengaytiradi, charchoqni oladi, ruhiy toliqishni bartaraf qiladi hamda miyangiz o`sha yosh hamda quvvatga to`lgan tetiklik holatida yuradi. Sababi, siz nimadir yangi narsa o`rganayotgan vaqtingizda, miyangiz avtomatik tarzda katta energiya chiqarib, tarqatadi, ushbu quvvat barcha zo`riqishlarni olib ketadi. Agar kitob tanlashga qiynalayotgan bo`lsangiz, sizga bir qancha foydali kitoblarni maslahat beramiz:

### ***Maslahat berilgan adabiyotlar ro`yxati:***

1. M. S. Norbekov “Bir tentakning tajribasi”;
2. M. S. Norbekov “Bir tentakning tajribasi 2”;
3. M. S. Norbekov “Bir tentakning tajribasi 3”;
4. M. S. Norbekov “Jo`jalarning onasi qayerda qishlaydi” yoki “Qo`zichog`ning onasi qayerda qishlaydi”;
5. M. S. Norbekov “O`z ustingda ishla”;
6. M. S. Norbekov “Boshingizga bir paqir muvaffaqiyat yoki undan qanday qochish mumkin”;
7. Javlon Jurayev “O`zlik sari yetti qadam”;
8. Javlon Jurayev “O`zlik sari yetti qadam 2”;
9. Javlon Jurayev “O`zlik sari yetti qadam 3”;
10. Javlon Jurayev “O`zlik sari yetti qadam 4”;
11. Valeriy Sinelnikov “O`z dardingni sev”;
12. V. Sinelnikov “Ahd kuchi”;
13. V. Sinelnikov “Stressdan qutuling”;
14. V. Sinelnikov “Ong osti sirlari”;
15. Paolo Koelo “Alkimyogar”;
16. Napoleon Xill “O`yla va boy bo`l”;
17. Robert Kiyosaki “Boy ota, kambag`al ota”;

18. *Kleyson "Bobildagi eng boy odam";*
19. *Jek Kenfild "O`ylash va boy bo`lish qoidalari";*
20. *Jek Kenfild "Qalb uchun tovuq sho`rva";*
21. *Jek Kenfild "Oloviddin ta`siri";*
22. *Robin Sharma "O`z ferrarisini sotib yuborgan rohib";*
23. *Adam Jekson "Baxtli bo`lishning 10 siri";*
24. *Adam Jekson "Boy bo`lishning 10 siri";*
25. *Adam Jekson "Salomatlikning 10 siri";*
26. *Adam Jekson "Muhabbatning 10 siri";*
27. *Deyl Karnegi "Bezovtalikdan halos bo`lish";*
28. *Deyl Karnegi "Qanday qilib ko`p do`st orttirish";*
29. *Deyl Karnegi "Omma oldida nutq so`zlash san`ati";*
30. *M. V. Xansen "Bir daqiqa ichida millioner bo`lish";*
31. *Timati Ferris "Qanday qilib haftasiga 4 soat ishlash";*
32. *Jozef Myorfi "Boy bo`lishning mo`jizakor siri";*
33. *Jozef Myorfi "Ong osti kuchi";*
34. *Brian Tracy "Maximum achievement";*
35. *Brian Tracy "Speak to win";*
36. *Brian Tracy "Million dollarlik odatlar";*
37. *Ronda Bern "Hayotimizning eng buyuk Siri".*
38. *Geshe Maykl Rouch "Karma menejmenti";*
39. *Geshe Maykl Rouch "Olmos donishmandligi";*
40. *Geshe Maykl Rouch "Muhabbat karmasi".*

5. Kuniga hech bo`lmaganda bittagina yaxshilik qiling. Inson to`laqonli baxtga erisha olmaydi, toki u birovlarini baxtli qilmaguncha. Biron bir kishiga yordam bergach, u odam sizga minnatdorchilik bildiradi, shu dam kutilmaganda, ichingizda ajoyib bir rohat paydo bo`ladi, o`zingizdan faxrlanib ketasiz, ana shu payt ko`plab energetik kanallar ochila boshlaydi, siz kuch-quvvatga to`lishni boshlaysiz;
6. To`g`ri ovqatlaning. Bu muammo 21-asrga kelib, chinakam global muammoga aylana boshladi. To`g`ri ovqatlanish haqida millionlab tirajlarda kitoblar chop etila boshlandi. Aynan to`g`ri ovqatlanish sizga kun davomida yaxshi kayfiyat hadya etadi. Turli xil ovqatlanish sistemalarini ko`rib chiqing, iloji boricha meva-sabzavotlardan ko`proq yeyishga harakat qiling. Qorinni to`ldirib, ortiqcha yeyish ham uyqusirab yurishga olib boradi, me`yorga amal qilish lozim;

7. Dam olishni o`rganing. Nega endi dam olishni o`rganing? Sababi, ko`pchiligimiz, ishga kirishib ketib, dam olishni ham unutib qo`yamiz. Haftada bir kun umuman hech narsa bilan shug`ullanmang yoki o`zingiz yoqtirgan hobbi bilan vaqt o`tkazing. To`yguncha uxlang, kun davomida 5-10 daqiqa davomida meditasiya qiling yoki hordiq olib turing.

### ***Vazifa:***

1. *Hoziroq ushbu dasturni yaxshilab o`rganib chiqing, yangi oq varoq oling hamda kun rejasiga qaysi vaqtda qaysi ish bilan shug`ullanishingizni yozib qo`ying, bir hafta o`tgach, o`zingizdagi buyuk o`zgarishlardan lol qolasiz. Dasturga mensimay qaramang, aks holda o`sha-o`sha hayotingizda qolib ketaverasiz.*

## **6-kun. Qaror qilishni bas qiling!**

To`g`ri ushbu kun nomi juda g`alati va hayratlanarli, lekin ushbu dars sizga yaxshigina foyda keltiradi.

Aynan hayotimizda biron bir qarorga kelish bizdagi juda katta miqdordagi quvvatni so`rib oladi. Buni qilsammikan yo bunisini qilsammikan. Qaysi biri qanday natija beradi? Ayni shu ikkilanish, shubhalanish, taxminga tayanish sizning miyangizda katta miqdorda zo`riqish hosil qiladi, bu esa stressga olib boradi.

Mashhur jurnallardan biri "New York Times"da shunday maqolalar hamda xabarlar beriladiki, ularni o`qib hayratga kelasan kishi. Bizdagi ikkilanishlarni ham ayni shu xabarlar hosil qilgan. Misol keltiraman, birinchi betda qaysidir kompaniya hodimi kompaniyadagi juda katta pul mablag`I bilan tavakkalli ishga qo`l urgan va u ishda mag`lubiyatga uchragan, kompaniya bankrot holatiga kelgan. Va birinchi betning yuzida u inson qo`lida zanjirlar bilan qamoqqa olib ketilayotgan sahnani ko`rishingiz mumkin. Bor mol-mulki musodara qilindi, o`zi esa sudga tortildi. Analitiklar bo`lsa bu vaziyatni o`zlaricha baholashadi, ya`ni bunday pul mablag`I bilan tavakkalga qo`l urish ahmoqona ish, deb hisoblashadi.

Endi keyingi betni ochamiz. Yaponiyaning yana qaysidir kompaniyasi hodimi xuddi shunday tentaklikni amalga oshirgan. Undanda kattaroq pul bilan tavakkalga qo`l urgan hamda yutib chiqqan. Pulni o`n barobar qilib qaytarib olgan. Kompaniya gullab yashnamoqda, hodim esa umrini oxirigacha yetadigan pul mablag`iga ega bo`ldi. Analitiklar endi bu holatni maqtashmoqda. Tushunib bo`lmaydi, tavakkal qilish to`g`rimi yoki noto`g`rimi?

Bu holat bizga yana o`sha taxminlar o`yinini eslatmoqda, yoki o`xshaydi yoki o`xshamaydi. Yoki g`alaba yoki mag`lubiyat. Bu holatda nima qilish kerak? Har qanday inson ikkilanadi.

Eng zo`r yechim, qaysi ishni qilishingizdan qat`iy nazar, qanday qaror chiqarishingizdan qat`iy nazar, esingizda bo`lsa sizga muvaffaqiyat kafolatlab qo`yilgan. Siz karma urug`larini ekkansiz va qaysi yo`lni tanlashingizdan qat`iy nazar siz g`alaba qozonasiz.

Ya`ni, oldingizda muhim qaror chiqarish holati bo`lsa, bu yerda sizga karma yechim beradi. Yuqoridagi ikki tavakkalchilarning holatini tomosha qiladigan bo`lsak, ularning birinchisi yomon karma tufayli mag`lubiyatga uchradi, ikkinchisi yaxshi karma tufayli g`alaba qozondi. Bu yerda to`g`ri va noto`g`ri qarorning ahamiyati yo`q. Agar yapon hodimi ham yomon karma bilan harakatlanganida, u ham mag`lubiyatga uchragan bo`lard.

Inson fikrlash jarayoni hamda bir qarorga kelish jarayonini tomosha qiladigan bo`lsangiz, butun vujudingiz bilan siqilib ketasiz. Eng zo`r yo`li, o`ylanib o`tirmang, qaror chiqarmang, shunchaki harakatga kirishing, sababi muvaffaqiyat allaqachon kafolatlangan, xohlaysizmi yo`qmi, g`alaba sizniki. Shunday ekan, qaror chiqarishni bas qiling, darrov ishga kirishing.

## **7-kun. Harakatlaringizni quvvatlantiring**

*“Sizning hech bir ishingiz izsiz yo`qolmaydi”  
Jey Rinpoche*

Muvaffaqiyat sari qadam tashlash ancha hayajonli shunday emasmi?

Endi bu jarayonni qanday tezlashtirishimiz mumkin? Ko`pchilik, o`tgan bo`limdan hayratlanib o`tirgan bo`lsa kerak?! Hech qanday qaror chiqarmang, deyish juda oson. Lekin hayot hamisha shu narsani bizdan talab qiladi.

Bu holatni stepler bilan taqqoslash mumkin. Tasavvur qiling, sizga stepler kerak, stepleringiz istagan payti bo`shab qolgan yoki to`la bo`lishi mumkin, buni siz bilmaysiz. Yoningizdagi hodimda ham stepler bor, lekin u ham yoki bo`sh, yoki to`la bo`lishi mumkin. Buni ham bilish juda mushkul.

Istagan muvaffaqiyatga erishgan biznesmendan so`rab ko`ringchi, u qanday muvaffaqiyatga chiqqan ekan. Usizga “bilmadim, o`zim ham bilmayman” deb javob beradi. U ham qarorlar chiqargan, lekin uning qarorlari to`g`ri bo`lib chiqqan, ya`ni u erishgan narsasiga instinkt tarzda erishgan, uning qarorlari instinkt orqali chiqarilgan. Intuisiya yordamida to`g`ri yo`lni ko`ra bilgan, to`g`rirog`I u karmani yaxshigina chuqur ekkan, shu sabab har bir chiqargan qarori muvaffaqiyat ketidan muvaffaqiyat keltiravergan.

Ba`zi bir rahbarlar bor, ular o`ylanib ham o`tirishmaydi, shartta qaror chiqarib yuboraverishadi va bilishadiki, bu qanday qaror bo`lmasin, u baribir muvaffaqiyatga olib chiqadi. Chunki, karma allaqachon ekib bo`lingan.

Endi stepler mavzusiga qaytsak. Sizda ikkita qaror bor. Bittasi mag`lubiyatga olib boradi, ikkinchisi muvaffaqiyatga, qaysi birini tanlashni bilmayapsiz, chunki qaysi biri qaysi yo`lga olib borishini bilmaysiz.

Stepler istagan vaqt bo`sh bo`lib qolishi mumkin, shu sabab u kerakli vaqtda ishlashi uchun uni zaryadlab qo`yish lozim. Biroq qanday zaryadlasa bo`ladi? Nima qilsa stepler hamisha to`la turadi? Nima qilsa qaror hamisha to`g`ri bo`lib chiqadi?



Shunchaki, harakatingizga zaryad bering. Qanday qilib, deysizmi? Siz boshqalarni muvaffaqiyatga olib chiqasiz va istagan qarorni chiqarsangiz ham bo`laveradi. Baribir, siz muvaffaqiyatga erishasiz.

Misol uchun, siz 100.000ta mahsulot sotmoqchisiz. Oldingizda ikkita yo`l turibdi, televideniya orqali reklama qilish kerakmi yoki ko`chalarga bannerlar ilib, reklama qilish kerakmi? Qaysi qaror to`g`ri? Misol uchun, ikkala qaror ham mag`lubiyatga hamda muvaffaqiyatga olib chiqishi mumkin. Oddiy misol, televideniyadagi reklamalarga hech kim ishonmay qo`ygan, shu sabab bu ishlaymaydi. Lekin, eng kuchli reklama televideniye hisoblanadi. Bannerlarga hech kim e`tibor bermasligi mumkin yoki diqqatini uzolmay qolib, qiziqishi ortishi ham mumkin. Bu holatda ikkala qarorning ham o`ziga yarasha plus-minuslari bor.

Mana shu holatda, miyangiz o`ylanib, siqilib, stressga tushib qoladi. Endi eng zo`r yo`li, siz yaxshi karma ekasiz. Karma o`sadi va istagan qarorga kelasiz. Qaysi qarorga kelmang, u sizga muvaffaqiyat keltiradi. Shunday ekan, harakatni zaryadlashni eng zo`r yo`li, boshqalarni muvaffaqiyatga chiqarishdan to`xtamang. Ayni shu qilgan yaxshiliklaringiz sizga va ishingizga ko`proq quvvat hadya etadi. Tasavvur qiling, 100.000ta odamga yordam berdingiz, ularni muvaffaqiyatga olib chiqdingiz, 100.000ta karma ekildi, ana endi bir umr istagan qaroringizni chiqarishingiz mumkin, hammasi muvaffaqiyatga olib boradi.

Mashhur kompaniyalarni olaylik. Microsoft kompaniyasi asoschisi Bill Geyts. Uning karmasi shu darajada kuchliki, bu uning 7 avlodiga yetadi. Ushbu kompaniya dasturlarini butun dunyo ishlatadi, qanchadan qancha odamlarni ishini yengillashtirdi. Ko`plab uzoqdagi tanishlarni yaqin qiladi, axborot yetkazilishida, ishlarni bajarishda, ushbu operasion sistemaning roli juda baland, qolaversa ushbu kompaniya necha millionlab insonlarni ish bilan ta`minladi. Qanchadan qancha odamlar ushbu operasion Sistema orqali qora qozon qaynatib, ro`zg`or tebratishmoqda. Shunday ekan, bu karma Geytslar sulolasiga bir umrga yetadi.

Siz ham ikkinchi Bill Geyts bo`lgingiz kelib ketdimi? Unda darrov ishga, harakatni boshlang. Global biron loyiha boshlang. Shunday

loyiha o`ylab topingki, u butun dunyoga foyda keltirsin, ana shunda qo`lingiz qayerga tekrsa, u yer tilloga aylanaveradi.

## **8-kun. O`z muammolaringiz orqali yangi cho`qqilarga parvoz qiling**

*“Sening muammolaring – bu sening yo`ling”  
Geshe Potova*

Muammolar – bizning eng yaqin do`stlarimiz hisoblanadi. Aynan ular orqali biz asl muammo qayerda ekanini aniqlashimiz hamda unga barham bera olishimiz mumkin.

Muammo bu aslida nima? Muammo – bu sizga yoqmaydigan biron voqea yoki holat. Siz shunday bo`lishini yoqtirmaysiz va xohlamaysiz, hamda shu ish ro`y beradi, keyin jahlingiz chiqadi va butun dunyodan arazlashni boshlaysiz.

Endi muammolarni yechish masalasiga kelsak. Oldinlari muammoni qanday yechardingiz? Misol uchun, siz rahbarsiz. Sizning qo`l ostingizda 100ga yaqin inson ishlaydi. Sizning menejeringiz bor. Menejeringiz sizga nisbatan norozi kayfiyatda yuribdi, bu narsa to`g`ridan to`g`ri qo`l ostingizdagi xizmatchilar kayfiyatiga ham ta`sir ko`rsatadi, bu esa mahsulot sotilmasligining asosiy omili.

Sizda yagona yo`l bor. O`sha menejerni ishdan olib tashlash. Bunday vaziyatda rahbarga boshqa fikr ham kelmaydi. Oldinlari siz xuddi shunday ish tutardingiz. Ammo muammolar – bu oldingi hayotingizda ekan karma urug`lari hisoblanadi. Endi ushbu muammolardan qanday qutulish mumkin? Eski uslubni tashlaymiz. Nega? Chunki, u befoyda uslub. U menejer o`rniga boshqa norozi menejer keladi va o`sha kalamush poygasi davom etaveradi.

Endi karma yordamida qanday qilib muammoni batamom yo`q qilib yuborishingiz mumkin? Yaxshilab o`zingizga va oldingi ekilgan karmalarga e`tibor qarating. Yaxshilab e`tibor bersangiz, kimgadur yomonlik qilgansiz, kimnidir norozi qilgansiz yoki o`zingiz kimdandir

norozi bo`lgansiz. Tezda muammoni dumidan tuting, so`ng muammoni yo`q qilib tashlang.

Ya`ni, siz u menejerga yetarlicha e`tibor qaratmagansiz, unga oylik to`lamagansiz yoki shunga o`xshash qandaydir voqea ro`y bergan. Tezda ildizini toping, so`ng harakatni o`zgartiring. Xafa qilgan insoningizdan kechirim so`rang, norozilikni yig`ishtirib, o`zingiz boshqalarga yordam bering. Eski halal berib turgan karma o`chirilishi bilan, yangi karma ekiladi va ish bir tekisda ketaveradi. Menejerni oyligini oshirdingiz, uning kayfiyati yaxshi, butun xizmatchilar kayfiyati zo`r, mahsulotlar bir deganda sotilib ketilmoqda. Muammo yo`q qilindi, siz ham xursandsiz.

Muammoga biz beradigan reaksiya bizning avtomatik holatimizga aylanib qolgan, endilikda esa hammasini o`zgartirishimizga to`g`ri keladi. Muammoni izlab toping, yomon karmani kesib tashlab, o`rniga yaxshi karma urug`larini eking va bir umr rohatda yashang.

***“Agar siz bilan sizga yoqmaydigan nimadir ro`y berayotgan bo`lsa, o`zingiz boshqalarga shu ishni qilishdan to`xtang!” – Jey Rinpoche.***

Agar ushbu prinsipdan foydalanishni boshlasangiz, shaxsan Fortuna ma`budasi bilan nikoh to`yini uyushtirishni boshlasangiz ham bo`laveradi. Aytgancha, Fortuna – bu omad, boylik hamda baxt ma`budasi.

### ***Vazifa:***

1. *Tezda barcha muammolaringizni oq varoqning bir tarafiga yozib chiqing, so`ng ikkinchi tarafga siz ushbu muammolar paydo bo`lishiga sabab bo`ladigan nima ishlar qilganingizni yozing, uchinchi tarafga esa, ularni yuvish uchun nima qilishingizni yozing.*

*Misol uchun: “Ota-onam bilan muomalam yaxshi emas. Ular meni tushunishmaydi, nuqul o`rtada urush boshlayverishadi. – Bu muammo. Endi siz nima qildingiz? Mening o`zim ularga yaxshi muomala qilmayman, men ularni tushunmayman va tushunishga harakat ham*

*qilmayman, qolaversa o`zim urush chiqaraman. Endi yechim: Ularga yaxshi muomala qilaman, sovg`alar hadya etaman, aytgan barcha vazifalarini bajaraman, ularni bag`rimga bosib, hamisha hurmatlarini joyiga qo`yaman. Muammo hal bo`ldi!”*

*“Muammo: Ishlarim yurishmayapti! Sabab: Bir do`stimni xafa qilganman yoki unga yomonlik qilganman. Yechim: Undan kechirim so`rayman, unga yordam beraman. Muammo hal bo`ldi!”*

## **9-kun. Muvaffaqiyatni davomli qiling**

***“Foydalanilgan karma nobud bo`ladi”***

***Ustoz Vasubandu***

Sizga shuncha yaxshi xabarlar keltirdik, ammo bu safar yomon xabar e`lon qilishimga ruxsat bering. Mol sotsang, aybini aytib sot, deganlaridek, ushbu strategiyaning ham minus taraflari bor, ya`ni bir donagina minus taraflari bor.

Siz 100.000ta mahsulotni sotdingiz, o`z maqsadlaringizga erishdingiz, orzuvingiz amalga oshdi. Karma o`z vazifasini bajardi. Endi esa karma nobud bo`ladi. Karma faqat bir marta ishlaydi. Foydalanilgan karma nobud bo`ladi, ushbu karmalar sizga bir umr xizmat qilmaydi. Siz kimgadur yaxshilik qildingiz, o`zingiz g`alaba qozondingiz, tamom shu yerda karma kuchi tugadi.

Ko`plab yangi qurilgan kompaniyalar uch yilga bormay yopilib ketmoqda. Ko`plari xalqaro bozorga chiqishga ham ulgurmaydi. Ko`plab loyihalar amalga oshirilgach, ular asta-sekin to`xtashni boshlaydi. Bu hayot qonuni, boshlangan narsa tugashi ham kerak.

Biroq bunga yechim bor! Qanday deysizmi? Juda oddiy. Siz loyihangizni boshladingiz, hammani muvaffaqiyatga olib chiqdingiz, karma ekildi, kompaniyangiz o`sa boshlaydi, shu bilan parallel tarzda karma ham o`sadi. Kompaniya muvaffaqiyatga erishadi, karma to`laqonli o`sib o`zini ko`rsatgan vaqti bo`ladi. So`ng kompaniya asta-sekin qulashni boshlaydi, karma esa o`la boshlaydi. Bu holatda nima qilamiz?

Shunchaki, bu uslubdan yana voz kechishimizga to`g`ri keladi. Siz 100.000ta mahsulotni sotdingiz hamda 100.000\$ ishlab topdingiz. Boshida ekilgan karma yakuniga yetdi va u hozir qo`lingizda pul ko`rinishida turibdi. Jadal ishladik, hamma foyda oldi va o`sdi. Siz ham natijangizga erishdingiz. Ana endi barchasi sinib ketmasligi uchun, biz investisiya kiritamiz. Olingan foydani 10%ini olamiz, barcha yaqinlarimiz-tanish-bilishlarimizga katta ziyofat qilib beramiz, ortib qolsa, ehson qilamiz, yordamga muhtojlarga hadya etamiz. Shu onda, yangi karma ekiladi. Kutilmaganda, ertansi kuni yangi g`oya keladi, karma yana o`sa boshlaydi, sizning kompaniyangiz ham o`shida davom etadi. Va xuddi shu tempda bir umr siz muvaffaqiyat ummonida erkin suzib yurishingiz mumkin.

Buni investisiya deyishadi, azizlarim! Mana sizlar bilan karma yordamida yangicha biznesni yoki boshqa sferalarni rivojlantirish bo`yicha 100% ishlaydigan strategiyani ishlab chiqdik. Endilikda siz shunchaki bu bilimlardan foydalangan holatda, olg`a intilishingiz zarur. Ko`proq karma ekilishi uchun ushbu bilim hamda ko`nikmalarni boshqalar bilan bo`lishing, boshqalarga o`rgating, ishchilaringiz hamda do`stlaringiz bilan baham ko`ring. Sizga muvaffaqiyatlar tilab qolamiz!

Endi yana bir masalani ko`rib chiqishni taklif etaman. Kimlardir sevgi-muhabbat yoki juft qidiradi. Bu masalani yechish yo`li ham juda oddiy. Sizga juft yoki muhabbat kerak bo`ladigan bo`lsa, mehr-muhabbatga muhtoj keksalarga, yetimlarga yoki yaqinlaringizga mehr-muhabbatningizni hadya eting, bir necha kunda siz kutgan o`sha muhabbatningiz paydo bo`ladi.

Agar karyerangizda rivojlanishni xohlasangiz, kimnidir karyerasida rivojlanishiga yordam bering. O`zingiz ham bir deganda muvaffaqiyatga erishasiz. Xullas, bir so`z bilan aytganda, o`zingizga nima yetishmay turgan bo`lsa, uni boshqalar bilan bo`lishing.

Yana shunday savollar ham berishadi. Agar mening beradigan hech narsam, hatto-ki pulim ham bo`lmasachi! Bu holatda nima qilsam bo`ladi? Agar chindan ham vaziyat shunday bo`lsa, sizda quvvat hamda vaqt degan narsa bor. Boshqa insonlarga vaqtingizni hadya eting. Biron qo`shningiz uyini remont qilayotgan bo`lsa, unga yordamlashib yuboring. Hashar bo`lsa, hasharga chiqing. Kingadir nimanidir ko`tarishga yoki

shunga o`xshash ishlarga o`zingizni safarbar qiling. Mana shuni o`zi ham o`sgan vaqti sizga ulkan muvaffaqiyat keltiradi. Azizlarim, yaxshilik qilib yashang, agar yaxshilab fikrlab ko`rsak, bizdan keyin aynan qilgan ishlarimiz, yaxshiliklarimiz, qolaversa yaxshi xotira qoladi, xolos. Qani, qarddonlarim, bunyodkor kuchlarni ishga solgan holatda, muvaffaqiyat hamda mehr-muhabbatga to`la dunyo qurishga olg`a!!!

## **10-kun. Motivasiya**

Motivasiya mavzusini ko`rib chiqish muhim deb hisoblayman, ayniqsa shahar sharoitida yashovchi insonlarga.

Motivasiya – bu xuddi benzinga o`xshaydi, sizda oldinga intilishingizga turtki beruvchi asosiy omil hisoblanadi. Motivasiya – bu kuchli ishtiyoq. Va u ikki turli bo`ladi. Birinchi turi – bu qamchi motivasiyasi. Ikkinchisi esa kulcha motivasiyasi.

Tasavvur qiling, siz ishlagingiz kelmayapti, biroq ishlashingiz shart. Agar siz och qolishingizdan, pulsiz qolib ketishdan qo`rqib ishlamayotgan bo`lsangiz – bu qamchi motivasiyasi. Agar siz ko`proq pul topib, qandaydir sovg`alarga ega bo`lish uchun ishlayotgan bo`lsangiz – bu kulcha motivasiyasi.

Ikkala motivasiya ham o`ziga yarasha foydali. Kimdurlar och qolishdan qo`rqsa, kimdurlar boy bo`lishni xohlaydi. Ikki toifa turli xil uslubda ishlaydi.

Shu sabab, siz o`z motivasiyangizni aniqlab olishingiz lozim. Yosh bolalarga e`tibor qiling, agar besh baho olsang, senga shirinlik beraman, deysiz – bu yoqimli motivasiya, ya`ni bu bilan siz unga benzin hadya etyapsiz. Ayni shu shirinlik uchun u harakat qiladi. Endi esa, ikki oladigan bo`lsang, seni qamchi bilan jazolayman, deysiz, bu ham unga benzin beradi va ikki olmaslikka harakat qiladi. Bu insonni fikrlash modeliga bog`liq.

Barchamizni o`zimizga yarasha orzu-maqсадlarimiz bor hamda ularga erishishimiz uchun qanday harakatlarni amalga oshirishni ham bilamiz, biroq yana o`sha balchiqqa botgan hayotimizda yashashda

davom etamiz. Umuman harakat qilmaymiz hamda ideal kunni kutamiz. Bu aynan motivasiyaning yo`qligidan.

Oxirgi paytlarda, insoniyatning 98%i depressiv holatda hayot kechirmoqda. Motivasiya yo`q, hamma narsadan charchagan, umuman quvvat yo`q, qo`l ishga bormaydi, faqat siqilib yotaveradi. Qimirlashga ham holi yo`q, aslida bu motivasiyaning yo`qligidan.

Agar sizdan nimanidir tortib olishsa yoki sizga kimdir ilhom bersa, birdaniga harakatga kirisha boshlaysiz. Kutilmaganda ishga ishtaha ochiladi, depressiya ham esdan chiqib ketadi.

Endi bu holatdan qanday qutilsa bo`ladi. So`nggi paytlarda motivasion kitoblar hamda youtubeda videolar hamda hujjatli filmlar juda ham ko`payib ketgan. Ayni shunday video yoki kitobni o`qiganimizda, birdan kuch-quvvat yog`ilib keladi, birdan hamma narsaga qodir monsterga aylanaisiz. Bir necha kun yaxshi kayfiyatda, ko`tarinki ruh bilan ishlaysiz, yashaysiz. Ammo biroz vaqt o`tgach, yana o`sha eski bodqoqqa botib, depressiv ruhda yashash boshlanadi.

Endi yechim qanday? Ko`plab motivasion kitoblarni sotib oling yoki yuklab oling. Videolarni yuklab oling. Hujjatli filmlarni kompyuteringizga yoki telefoningizga yig`ib qo`ying. Sizga yuqori kayfiyat bag`ishlaydigan hamda motivasiya beradigan musiqalarni, qo`shiqlarni, joylarni, insonlarni, taomlarni, xullas barcha-barchasini yozib oling va ularni to`plab qo`ying. Har kuni bir soat vaqtingizni motivasion soat sifatida e`lon qiling. Bu ertalab yarim soat hamda kechqurun yarim soat bo`lgani ma`qulroq. O`zingizni kuzating, kunni qaysi qismida ko`pincha motivasiyangiz yo`q bo`lib qoladi, yaxshilab kuzating, ayni shu vaqt har kuni video ko`ring, kitob yoki maqola o`qing. Yoki yoqimli motivasion musiqangizni eshiting. Ana shu holatda sizning bakingiz benzina to`la yuradi.

Insonni mashinaga o`xshatib ko`rsak, motivasiya – bu uning benzini. Agar benzin tugasa, mashina yuradimi? Yo`q! Xuddi shunday, motivasiya tugasa, inson ham ishlashdan to`xtaydi. Shunday ekan, o`zingizga kerakli motivasiyani yig`ib oling hamda hamisha benzina to`la holatda yuring. Vazifa fikrimcha tushunarli bo`lgan bo`lsa kerak!

## 11-kun. Pozitiv hayot

Endilikda eng muhim narsani aniqlab olishimiz lozim. Bizning dunyomizda ikki xil insonlar bor, atiga ikki xil. Birinchi turdagilar hamisha hayotidan noligan, kelajakdan qo`rqadigan, o`zini va atrofdagilarni salbiy energiya bilan to`ldirib yurishadi. Ularda hamisha hammasi yomon, hech qachon to`yishmaydi va hech qachon hech narsa ularning ko`nglidagidek bo`lmaydi. Ertalab o`zini majburlab turg`izadi, majburan ishga boradi, majburan yashaydi. Bu turdagi insonlar hech qachon muvaffaqiyatga erisha olishmaydi, sababi ular muvaffaqiyat aslida nima ekanini ham bilishmaydi.

Ikkinchi turdagi insonlar hamisha pozitiv hayot kechirishadi. Ular ijobiy fikrlashadi, o`tmishdagi voqealar faqat ularning foydasiga ishlagan, kelajak ham faqat yorqin bo`ladi. Ular hamisha hamma narsaga erishishadi, ular hamisha to`q yashashadi, hamisha kayfiyat a`lo darajada, hamisha boshqalarga foyda keltirish haqida o`ylashadi, chunki o`zlarida quvonch hamda baxt to`lib yotibdi. Nimaiki qilishmasin, hamisha hamma ishlari yutug` bilan tugaydi, hamisha shukur qilib yashashadi va atrofdagilarni ham baxtli qilishga harakat qilishadi.

Endi yaxshilab fikrlab ko`ring, siz qaysi toifaga mansubsiz? Agar birinchi toifa bo`lsa, sizning kelajagingizni aytib bera olaman, faqat qorong`ulik hamda mag`lubiyatlar, yanada ko`proq nolishlar, siqilishlar. Ikkinchi toifaga mansub bo`lsangiz, sizni yangi zafarlar bilan tabriklayman. Sizni faqat bir-biridan go`zal g`alabalar hamda insonlar kutishmoqda. Siz hech qachon cho`qqidan tushmaysiz. Xuddi shu tempda yashashda davom eting.

Birinchi toifa esa sizlarga rahmim kelyapti, sababi siz o`zingizni ushbu Jahannam qariga otgansiz. Bunda sizning ham, boshqalarning ham aybi yo`q, hasad qilishga shoshilmang.

Eng qiziq joyi shundaki, birinchi toifa ham, ikkinchi toifa ham insonlar. Birinchi toifada nimaiki bo`lsa, ikkinchi toifada ham xuddi shu narsalar bor, hatto-ki birinchi toifada ikkinchi toifaga nisbatan 10 barobar ko`proq narsalar hamda imkoniyatlar bo`lishi mumkin.



Ikkala toifaning ham ikkita qo`li, ikkita oyoqlari, ikkita qulog`I va bitta burni bor. Ular ham, bular ham bir xil. Muammo nimada unda?

Muammo ularning fikrlashlarida. Mana asl muammo qayerda. Optimistlar hamda pessimistlar turli xil fikrlashadi. Optimist stakanning yarmi to`la desa, pessimist yarmi yo`q, deb hisoblaydi.

Bu juda chuqur qazilgan ong osti omborlaridan kelib chiqiladi. Bolakay tug`ilishi bilan atrofdagilarga qarab hayotni o`rgana boshlaydi. Bu payt bola ongi top-tozza, xuddi oppoq varoqqa o`xshaydi. So`ng, otana, qarindoshlar, qo`shnilar, do`stlar uning pokiza ongiga o`z yozuvlarini yozishni boshlashadi. Bola hamma narsani haqiqat, deb qabul qiladi. Bu jarayon 7 yoshgacha davom etadi. 7 yoshdan boshlab, yosh bola ilk mustaqil hayotga qadam tashlay boshlaydi, bu paytgacha uning ong osti qismi barcha o`ziga kerakli dasturlarni yozib olib bo`lgan bo`ladi. Va to o`lguniga qadar ushbu dasturlardan foydalangan holatda yashashni boshlaydi. Umr davomida ba`zi dasturlar boshqa dasturlarga o`zgarishi mumkin, lekin bu ham juda katta ahamiyatga ega bo`lmaydi.

Ayni shu ong ostiga yozilgan dasturlar sizni shu ahvolga solgan. Ya`ni sizning optimist yoki pessimist bo`lishingizga aynan ushbu dasturlar sababchi bo`lgan. Badavlat insonlar hamda kambag`al insonlarning farqi nimada? Ularning fikrlashida. Muvaffaqiyatli hamda muvaffaqiyatsiz insonlarning farqi nimada? Ularning fikrlashida. Kambag`al insonlar bir amallab yashab qolishga va ko`proq olishga intilishadi. Badavlat insonlar esa nimadir yaratishga, qandaydir g`oyalarni haqiqatga aylantirish fikri bilan yashashadi.

Endi nima qilamiz? Qanday qilib, miyamizda to`lib qolgan negativ axlatlarni yo`q qilishimiz mumkin? Mana sizga shunday bir misol keltiraman, agar sizning salbiy dasturlaringizni olib, o`rniga ijobiy dasturlarni yozib qo`ysak, siz shunday hayot kechirasizki, o`zingiz ham tasavvur qilmagan yorqin hayotga chiqasiz. Siz kutilmaganda eng pastki o`rindan eng yuqori cho`qqilarga chiqqa boshlaysiz, fikrlashingiz, gaplaringiz, ish-harakatlaringiz, hamma-hammasi kutilmaganda o`zgarib ketadi. Siz boshqacha yashashni boshlaysiz.

Agar bir imkoniyat bo`lib, barcha kambag`al hamda badavlat insonlarning bor boyliklarini tortib olib, hammalariga teng taqsimlab,

tarqatib chiqilsa. Bir qancha vaqtdan so`ng, yana badavlatlar boy yashashni boshlaydi, kambag`allar esa o`sha bodqog`lariga botgancha o`tiraverishadi.

Endi nima qilamiz? Dasturlarni qanday almashtiramiz? Oldindan, ogohlantirib qo`yaman, bu juda qiyin ish. Ammo uddalasangiz, istagan orzu-maqсадlaringizga bir deganda erishishni boshlaysiz.

Xo`sh, pozitiv hayot eshiklarini ochishni boshlaymiz bo`lmasam.

- 1) Avvalo, **vizualizasiya** degan narsani o`rganishingiz kerak. Kun davomida 20 daqiqa vaqtingizni vizualizasiya mashqiga sarflashingiz kerak. Bu mashq davomida, siz shunchaki hotirjam joyga kirib o`tirasiz, go`zal musiqani qo`yib olasiz hamda o`zingizni muvaffaqiyatga erishgan insondek tasavvur qila boshlaysiz. Mashinalaringiz bor, boyliklaringiz bor, nimaniki istasangiz, uni xuddi sizda allaqachon bordek tasavvur qiling;
- 2) **Affirmasiyalar**. Siz o`z ong ostingizga qanday dasturlar yozishni aniqlab olishingiz kerak. Affirmasiyalar ayni shunday yozuvlar. Affirmasiyalar misol uchun mana bunday holatda bo`ladi: “Men pozitiv fikrlayman. Men juda ham baxtli yashayapman. Har kuni boylik hamda baxt ortimdan quvlab yurishibdi. Atrofimdagi insonlar meni yaxshi ko`rishadi, men ham ularni yaxshi ko`raman. Hayotimdagi barcha orzularimga birin-ketin erishyapman. Hayotim faqat ijobiy hissiyotlarga to`la va h.k.” Har kim o`ziga qanday dastur kerak bo`lsa, shunday dastur yozsin. So`ng, erta tongda uyqudan turganda hamda kechqurun uxlash oldidan ushbu affirmasiyalarni 5 daqiqa davomida qaytaring. Bir necha kun o`tgach, hayotingizda kutilmagan voqealar ro`y bera boshlaydi;
- 3) **Shukronalik**. Hotirjam o`tiring. Bitta varoqqa siz bu hayotda qanday natijalarga erishgan bo`lsangiz hammasini yozing, hatto-ki eng kichik yutug`laringizni ham yozavering. Misol, faxriy yorliq olganingiz, kimgadur yordam berganingiz va h.k. Va har kuni shu yozuvlarni o`qib, Yaratganga shukronalar ayting, bu ham juda kuchli mashq hamda sizning hayotingizni global tarzda o`zgartirib yuboruvchi kuchli quvvat manbayi. Qolaversa, har kungi erishgan yutug`laringiz, hatto

kichiklarini ham yozib yuring. Bu sizning quvvatingizga quvvat qo`shadi;

4) **Kitoblar.** Pozitiv kitoblar o`qishga harakat qiling. Har bir yozuvchi o`zi yozayotgan kitobga, uning o`sha paytdagi holati, kayfiyati hamda emosional quvvatini beradi. Bu qandaydir tushunarsiz energiya. Ba`zi kitoblarni o`qib, siz energiyaga to`lib ketasiz, ba`zilarini o`qigach esa tushkunlikka tushib qolasiz. Iloji boricha, muvaffaqiyatga erishgan insonlarning hayotini ko`proq o`qing, ular yozgan kitoblarni, biznes, psixologiya va shunga o`xshash insonni ruhlantiradigan kitoblarni ko`proq o`qishga harakat qiling;

5) **Sizga pozitiv kayfiyat bag`ishlovchi hamma narsadan foydalaning.** Bizning dunyomizda ajoyib bir qonun bor – bu gullab-yashnash qonuni. Gullab yashnash qonuni shundan iboratki, siz nimaniki eksangiz, shuni o`stirib, katta qilib, qo`lingizga tutqazishadi. Dunyo faqat o`sadi hamda rivojlanadi. Bola tug`ilgach, yosh bolaligicha qolib ketmaydi, u o`shini boshlaydi. Daraxtlar kichik urug`dan, katta mevali daraxtlarga aylanishadi. Ya`ni dunyo – bu katta dala, siz unga nimaniki eksangiz, uni o`stirib, katta qilib beraveradi. Sizning kichik pozitiv xayolingiz, gapirgan gapingiz hamda ish-harakatingiz, o`sib, sizga million barobar bo`lib qaytib keladi. Pozitiv insonlar bilan suhbatlashing, pozitiv musiqalar tinglang, pozitiv filmlarni tomosha qiling, pozitiv ohangda suhbatlashing, xullas ijobiy hayot kechiring.

## 12-kun. To`siqlar

Endi sizning muvaffaqiyatingiz yo`lida ko`plab to`siqlar otilib chiqadi. Keling, sizni bir fakt bilan tanishtiraman. Istaysizmi sizga hayotingizdagi eng katta dushmaningizni ko`rsataman? Barcha ishlaringizni orqaga so`radigan, sizni bodqoqda ushlab turgan, hamisha muvaffaqiyatingizni orqaga so`radigan dushmaningiz bilan tanishishni istaysizmi? O`rningizdan turing, oyna oldiga boring va qarang. Marhamat, mana shu oynada ko`rib turgan insoningiz – sizning eng katta dushmaningiz hamda eng kuchli do`stingiz. U bilan yaxshilab tanishib

oling, telefon raqamini oling, so`ng messenjerlar orqali suhbatlashib turing.

Aynan o`zingiz hamma g`alabalaringsizni bloklaysiz va o`shingizga halal berasiz. Ushbu seansda sizga barcha to`siqlarni ochib ko`rsataman hamda ulardan qutulish yo`llarini ko`rsataman.

1) ***Dangasalik***. Bu sizning eng katta dushmaningiz hamda do`stingiz. Siz uni aslida do`stingiz deb hisoblaysiz, sababi necha yillardan buyon siz bilan birgalikda yashab kelmoqda, bir-biringizga juda kuchli muhabbat qo`ygansiz, u sizning qon-qoningizga singib ketgan. Deyarli ayrilmas juftliksizlar! Hammamizda dangasalik bor, bundan bo`yin tovlay olmaysiz. Aynan dangasaligimiz bizni yovuz insonga aylantiradi, tushkun kayfiyat hosil qiladi va bo`laman, degan ishlarni bo`ldirmay qo`yadi. Endi esa biz undan qutulishimiz kerak. Aslida bu bizga tabiatan hadya etilgan instinkt hisoblanadi, shu sabab undan 100% qutulib bo`lmaydi, qolaversa uning ham o`ziga yarasha foydali taraflari bor. Kerakli vaqtda, dangasalik sizga dam olish vaqti kelganini ko`rsatib beradi, aks holda ko`p ishlaganingizdan, organizm toliqib, biron kasallik ham orttirib olishingiz ham hech gap emas edi. Xo`sh, u bilan qanday muomala qilish kerak? Aniqrog`i, u bilan qanday strategiyada ishlashni boshlaymiz.

Aslini olganda birinchi berilgan 9ta qoidaga amal qilsangiz, karmalar yordamida dangasalik o`z-o`zidan yo`q bo`lib ketadi, chunki o`zimiz uchun muhim bo`lgan ishni hamisha keyinga suramiz, lekin kimgadur yordam berish masalasida hech qachon dangasalik qilmaymiz.

### **Dangasalikni bartaraf qilish yo`llari:**

a) ***Eng zo`r yo`li, uni do`stingizga aylantirib oling.*** U bilan do`stlashib oling. Agar siz unga qarshi urush ochadigan bo`lsangiz, u sizni minglab frontlardan qo`porib tashlaydi, sizga shunday hujum qiladiki, keyin bir umr o`zingizni o`ngl olmay qolasiz. Yaxshi yo`li unga yaxshi muomala qilib, u bilan kelishuv tuzish lozim. Misol uchun, o`zingiz bilan kelishib oling, haftaning besh kunida siz iroda quvvatingizga tayangan holatda yashaysiz va sizning aytganingiz bo`ladi hamda dangasalik sizni bezovta qilmaydi. Qolgan ikki kunda esa siz butunlay sevgilingiz – dangasalik hazratlariga bo`yinsunasiz. U nima desa shu ishni qilasiz.

Kunbo`yi dumalab yot, desa, dumalab yotasiz. Kunbo`yi televizor ko`ramiz, desa televizor ko`rasiz. Nimani buyursa shu ishni qilasiz. Ana shunda, tinchlik-omonlikda uzoq yillar hamkorlik qilishingiz mumkin;

- b) ***Dangasalikning asl ildizini ochib ko`rish kerak.*** Yana sabab ortidagi sababni qidirib topish lozim. Misol uchun, dangasalik kasaliga chalinishingizga turli xil sabablar bo`lishi mumkin. Masalan, siz qilib turgan ishingiz natija bermasligidan qo`rqishingiz mumkin yoki siz u ishni umuman yoqtirmasligingiz mumkin. Agar u ishdan zerikib qolgan bo`lsangiz, organizm butunlay bu ishga qarshilik ko`rsata boshlaydi. Bilsangiz, bizning miyamizni ikki xil funksiyasi bor: og`riqdan qochish hamda rohatga intilish. Iloji boricha, biz o`zimizga rohat beradigan ishlarni qilishga harakat qilamiz, og`riq beruvchi ishlardan qochamiz. Siz sizga rohat beradigan ishni ertaga surasizmi? Yo ertaga kompyuter o`ynayman, deysizmi? Yoki sevimli teleserialimni ertaga tomosha qilarman, bugun charchadim, deysizmi? Yo`q, albatta! Demak, sizning ishingizdan maza ketgan. Bu asl sabablarning sababi hisoblanadi. Endi bu yerda nima qilishimiz mumkin. Biz o`zimizni qo`lga olib, miyamizni boshqarishni boshlashimiz lozim. Biz qiladigan ishimizni sun`iy rohat emosiyasini hosil qilgan ravishda qilishimiz lozim. Tasavvur qiling, siz qilayotgan ish sizga rohat beradi, shunday rohat beradiki, siz unda voz kecha olmaysiz, bu yerda siz biroz fantaziyangizdan foydalanishingizga to`g`ri keladi. Tasavvur qiling, ertaga siz shu erinib turgan ishingiz bilan shug`ullanasiz va rohat bilan shug`ullanasiz hamda siz hozir shu ishni qilmayotganingizga afsuslanyapsiz, aynan hozir undan rohat olmayotganingizga afsuslanyapsiz, sizni ertaga juda ham ulkan rohat kutmoqda;
- c) Agar siz umuman kuchli dangasa bo`lsangiz, unda siz o`zingizni aldash strategiyasidan foydalanishingizga to`g`ri keladi. Tasavvur qilaylik, siz til o`rganmoqdasiz. Lekin hamisha ertaga surib yurasiz, siz shunchaki u ishni qilishni ich-ichingizdan xohlamaysiz. Endi e`tibor qiling, siz ertalab turdingiz, til o`rganishni xohlamayapsiz, lekin o`zingizga aytasiz, kel bir betgina o`qiyman, so`ng yana maza qilib yumshoqqina divanimda televizor ko`rib o`tiraveraman deysiz. Bir betga miyangiz vahima qilmaydi. O`qiysiz, so`ng qarasangiz, juda oson, kel mayli yana bir bet o`qiyman, deysiz, so`ng yana bir bet,

shunday qilib o`zingizni aldab 30 bet o`qib qo`yganingizni bilmay qolasiz. Agar bir kun ichida juda ham ulkan ish qilmoqchi bo`lsangiz, ichingizda dangasalik revolyusiyasi boshlanadi. Agar kichik ishni aytsangiz, u jon-jon deb rozi bo`ladi. Mana hurmatli dangasalar, sizlar bilan dangasalikdan qutulishning uch yo`lini ko`rib chiqdik, endi esa ishga!

- 2) ***Prokrastinasiya – bugungi ishni ertaga qoldirish.*** Bu kasallik ham deyarli hammada uchraydi. Bu ham dangasalikning qiyofalaridan biri. Bugungi ishni ertaga surish odamzotning eng sevimli odatlaridan biri bo`lib qolgan, qolaversa har dushanbadan yoki oy boshidan yangicha hayot boshlayman, degan shirin va`dalar bilan o`zingizni aldab yurish sizning jonu-dilingizga aylangan shunday emasmi? Aslida buni o`ziga yarasha bir qancha sabablari bor, hozir ularni ko`rib chiqamiz.
  - a) ***Xohlamayman, lekin majburman.*** Sizga buyruq berishsa yoqadimi? Yo`q, albatta! Agar siz biron ishni qilishni yoqtirsangiz ham, sizga uni buyruq sifatida berishsa, siz jo`rttaga u ishni qilmaysiz, shunday emasmi? Hech kimga buyruq yoqmaydi. Xuddi shunday sizning organizmingizga ham. Organizmga buyruq bersangiz, u jo`rttaga aytgan ishingizni bajarmaydi. Qachon siz majburman, desangiz, xuddi organizmga buyruq bergandek bo`lasiz, shu sabab majburman so`zini “xohlayman” so`ziga almashtiring. Misol uchun, men mijozlarim bilan ishlashga majburman, demang. Men mijozlarim bilan ishlashni xohlayman va men buni o`z xohishim bilan tanladim, deng. Bo`ldi, organizm umuman qarshilik ko`rsatmaydi, aksincha sizga yordam bera boshlaydi;
  - b) ***Perfeksionizm – xatolardan qo`rqish va har bir ishni mukammal qilishga intilish.*** Bu ham deyarli barchada mavjud hamda bunday kasallikka chalingan insonlar uzoqqa borishmaydi. Hammamiz xato qilishda qo`rqamiz, sababi bizni yoshligimizda har bir xatoyimiz uchun ota-onamiz urushishgan, shu sabab miyamiz xato qilishdan qo`rqib qolgan, chunki xato qilsak, yana o`sha tarsakilarni kutib turamiz. Va organizm shu darajda dangasaki, u bitta ishni qaytarishni xohlamaydi. Siz yangi ish boshlasangiz, u ishdan boshida rohat olasiz, agar u ishni qayta qiladigan bo`lsangiz rohat oldingiday bo`lmaydi yoki umuman bo`lmaydi, qolgani odatga aylanadi. Chunki, emosiyaning atiga bir marta

olish mumkin, xolos, so`ng u o`chadi. Shu sabab, har bir qilayotgan ishingizni xuddi ilk bor qilayotgandek his qiling. Bu birinchisi. Ikkinchisi xato qilishdan qo`rqmaslik kerak. Bu gapni gapirish oson, lekin bu dunyoda hech kim mukammal emas va aslida ayni shu mukammal bo`lmagani ham o`ziga xoslikni yaratadi. Mukammal faqat Yaratgan, biz esa oddiy bandalarmiz. Shunday ekan, mukammal chiqmasa, xafa bo`lmang, shukur qiling, muhimi siz shu ishni qildingiz, axir qilmasligingiz ham mumkin ediku! Perfeksionizmdan da`volanishning yana bir yo`li, hamisha atayin bir qancha xatolar qiling. Hatto to`g`ri qiladigan ishlaringizda ham kichik-kichik xatolar qiling va ularni qabul qilishga harakat qiling. Bu faqat da`volanish uchun, tag`in bir umr shu yo`sin yashab yurmang. Xatolarni to`g`ri qabul qilishni o`rgangach, siz yana bir pog`ona yuqoriga chiqasiz. Xatolar aslida eng buyuk ustozlar. Agar xato qilmasak, hech narsani o`rgana olmaymiz. Xato qildikmi, ushbu xato ustida biroz mulohaza qilish lozim, ya`ni qanday qilib keyingi safar ushbu xatoga yo`l qo`ymasligimiz mumkinligi haqida o`ylab ko`rishimiz lozim, ana shunda hamma narsadan unumli foydalangan bo`lamiz. Hamma narsani o`ziga yarasha gashti hamda rohati bor, faqat biz buni bilmaymiz;

- c) ***Bugungi kun bilan yashang.*** Bizni ishimizni ertaga suruvchi asosiy omillardan yana biri – bu global rejalar tuzish. Ba`zi insonlar umrini oxirigacha bo`lgan muddatga ham reja tuzib qo`yishadi. Hech qachon global reja tuzmang, sababi hayotingiz istagan payti o`zgarishi mumkin, istagan payti kutilmagan voqealar ro`y berishi mumkin. Sizning o`z rejalaringiz bor, lekin Yaratganning sizga nisbatan o`z rejalari bor. Shu sabab, rus xalqida ajoyib ibora bor: “Xudo kuldirishni xohlasang, unga rejalaring haqida gapirib ber”. Ya`ni, sizga nima yaxshiroq ekanini taqdirni o`zi yaxshiroq biladi, u hamisha sizni to`g`ri yo`lga olib borishga harakat qiladi. Misol uchun, ishlaringiz yurishmayaptimi, kayfiyat yo`qmi, demak siz butun Olamga zid ravishda yashamoqdasiz, tezda xatoyingizni toping va to`g`rilang. Agar hayotingiz zo`r ketyaptimi, hammasi joyidami, demak siz Olam qonunlariga amal qilgan holatda yashamoqdasiz, shu sabab sizga hamma narsani yetkazishmoqda. Global rejalariga kelsak, biz ularni o`ylagan holatda juda uzoq vaqt yo`qotishimiz mumkin, qolaversa undan keladigan stress darajasi juda yuqori. Global rejalariga asoslanib yashash faqat zarar keltiradi, xolos. Shu bois, bugungi kun bilan

yashang, bugungi kundan rohatlanishni o`rganing, hali bu kun yana keladimi yoki yo`qmi, hamma narsani qadriga yetishni o`rganing. Mana sizga oddiy misol. Tasavvur qiling, sizni atiga bir kungina umringiz qoldi, xo`sh, sizda qanday o`zgarishlar ro`y berdi? Birdan muammolarni unutdingiz, sal bo`lsa ham kutilmaganda hotirjamlik keldi, global rejalar yo`qoldi, mana shu kunni qanday qilib to`liq yashab o`tish haqida o`ylab qolasiz. Va bu kun xuddi bir umrdek totli o`tadi, xuddi shu uslubda yashashni maslahat beraman, avvalambor, barcha ishlaringizga ulgurasiz, qolaversa baxt degan tushunchani ham yo`qotmaysiz.

**3) Shoshqaloqlik** – sizning qon-qoningizga singib ketgan nuqsonlar ichida eng dahshatlisi. Shoshilib, hech qachon hech narsaga erisha olmaysiz. Ko`pchiligimiz qaysidir bir ishga kirishsak, darrov miyamiz eng so`nggi nuqtagacha bo`lgan ssenariyni boplab tuzib qo`yadi. Agar hammasi o`sha ssenariy bo`yicha bo`lmasa, biz stressga tushib qolamiz. Eng yomoni shundaki, miyamiz hammasi tezroq, iloji bo`lsa hoziroq ro`y berishini xohlab qoladi. Mana shunda chinakam sinov boshlanadi. Sizga bitta rivoyat aytib beraman, xulosani o`zingiz chiqaring.

Mashhur bir olim hind rohiblaridan birining oldiga kelib, unga shogirdlikka tushmoqchiligini hamda rohiblik sirlarini to`lig`icha o`rganmoqchiligi haqida aytibdi.

- Ustoz, rohiblikning barcha sir-asrorlarini o`rganishimga qancha vaqt ketadi? – deb so`rasa, ustoz ko`zlarini chimirib:
- 5 yil – debdi. Olimning peshonasidan tutun chiqib ketay, debdi.
- Agar ikki baravar tezroq ishlasamchi, barcha mashqlarni ikki baravar ko`proq bajarsamchi? – deb so`rganida, ustoz:
- Unda 10 yil ketadi, - deb javob qilibdi. Olim hayron bo`lib:
- Agar yemay-ichmay, uxlamay, mehnat qilsamchi? – deb so`rganida, ustoz o`ylab ham o`tirmay:
- Roppa-rosa 15 yil ketadi, - deb javob beribdi. Shogird hayron bo`lib:
- Iye, nega mehnat qilganim sari muddat uzayib ketyapti? – deb so`rganida, ustoz:
- Sen qancha shoshganing sari, shuncha ishlar chala-chulpa ketaveradi. Uni boshqatdan boshlashga esa yana shuncha vaqt kerak. Unutma, shoshganing sari, ishing orqaga qarab ketaveradi. – deb javob bergan ekan.



4) **Qo`rquvlar hamda shubha-gumonlar.** Qo`rquv – bu bizning biron bir holatga nisbatan beradigan negativ ong osti reaksiyamiz. Ya`ni, bu instinkt. Qo`rquv hammada bor va hamisha bo`ladi. Qo`rquv o`z navbatida juda ham foydali, aks holda allaqachon ota-bobolarimizni dinozavrlar yeb ketgan bo`lardi. Qo`rquvning asl instinkti bizga juda ham kerak. Ammo u miyaga o`rnashib qolsa, asta-sekin fobiyaga aylanadi va hayotingizni do`zahga aylantiradi. Endi sabab ortidagi sababga qaraylik, siz nega qo`rqasiz? Yaxshilab ildizini kavlab ko`rsak, siz qaysidir voqeadan qo`rqmaysiz. Aksincha siz uning ortidagi noma`lumlikdan qo`rqasiz. Eng baland darajadagi qo`rquv – bu o`limdan qo`rqish. Sababi, biz o`limdan so`ng nima bo`lishini bilmaymiz, shu sabab qo`rqamiz. Demak, barcha qo`rquv noma`lumlikdan kelib chiqadi. Buni bartaraf qilish ajoyib uslub o`ylab topilgan, aniqrog`I bu juda qadimda o`ylab topilgan. Ushbu strategiyani ilk bor Yuli Sezar qo`llagan.

Sezarning va uning armiyasi Buyuk Britaniya hududlari haqida bilishardi va u yerni ham o`z koloniyalariga aylantirish niyatlari mavjud edi. Ular o`z kemalarida kattagina flot bilan suvdan suzib o`tishgan hamda Britaniya qirg`oqlarida to`xtashkan. Bir necha kundan so`ng askarlar ichida vahima boshlangan, sababi ular Britaniyaliklarda qancha qo`shin bor, ularning armiyasi qay darajda qurollanganligini bilishmasdi. Shu sabab, hali ular bilan ko`rishmasdan, qo`rquvga tusha boshlashgan. Bu holat askarlar ruhiga qattiq zarba berishini Sezar juda yaxshi bilardi, shu bois u bir g`aroyib ish qilgan. Barcha kemalarni yoqib yuborgan. Endi orqaga qaytishga yo`l yo`q edi. Askarlar oldiga ikkita shart qo`ygan: “Yoki borib kurashib halok bo`lib, mag`lubiyatga uchraymiz yoki bo`lmasam, ular ustida g`alaba qozonib, yurtimizga zafar bilan qaytamiz”. Askarlarni boshqa ilojlari qolmagan hamda ular Britaniyaga bostirib kirishgan. U paytlarda Britanlar qoloq xalq edi, askarlari esa rimliklardan 1000 barobar kuchsiz edi. Rimliklar osonlik bilan butun Britaniyani zabt etib, uylariga g`alaba bilan qaytishgan.

Xulosa, o`rnida shuni aytishimiz mumkinki, siz ham yoki qo`rquvga tik qarab, qo`rqayotgan ishlaringizni qilasiz hamda g`alaba qozonasiz yoki qo`rquv ichida bir umr o`zingizni ezib yashayverasiz. Eng zo`r yo`li – bu qo`rquv bilan yuzma-yuz chiqish lozim.

Yana bir uslubi – bu qo`rquv bilan do`stlashib olish lozim. Qo`rquvning ham o`ziga yarasha foydali taraflari bor, u sizni nimadandir asrab qolmoqchi bo`lishi mumkin. Uni yaxshilab eshiting va qo`shimcha choralar kiriting. Vaqti kelsa, qo`rquv ehtiyotkorlikka aylanib, sizning eng zo`r maslahatchingizga aylanib ham qolishi mumkin.

Shubha-gumonlar bo`lsa qo`rquv janoblarining aka-ukalari. Ulardan hamdan qo`rquvdan qutulishning yana bir yaxshi yo`li, biron shubha-gumonda hamda qo`rquvda yashab turgan insonni toping hamda uni shubha-gumon va qo`rquvlaridan halos bo`lishiga yordam bering, bu sizning ong ostingizda ijobiy karma urug`larini sepishi mumkin va tez orada siz ham qo`rquv hamda shubha-gumonlaringizdan qutulasiz.

### **13-kun. Energiyani oshirish yo`llari**

Bizning hayotimizni boshqarib turgan va barcha narsani boshlanish – bu energiya. Agar energiya yuqori darajada bo`lsa, hamma ishlarga ulgurasiz, barcha orzular amalga osha boshlaydi. Insonga kun davomida barcha ishlarini bitirishiga yarasha energiya ajratiladi, aslida esa insonda o`zi o`ylaganidanda ko`proq bitmas-tuganmas energiya manbayi mavjud faqat ularni qidirib topib, ochib yuborish lozim.

Misol keltiraman, yosh bolalarga e`tibor qiling, ular hech qachon charchashmaydi, ulardagi energetikani ko`rib, havasing keladi kishi. Ulardan hech qachon: “Hayotdan charchadim” degan gapni eshitmaysiz. Kunbo`yi u yoqdan bu yoqqa sakrayveradi va hech qachon charchamaydi. Charchasa shart keladi, uxlaydi, so`ng yana turib, o`yin bilan ovora bo`ladi.

Bunga sabab nima, deb o`ylaysiz? Sabab juda oddiy. Ularda barcha energetik kanallar 100% ochiq holatda turadi. Lekin ular katta bo`lishi bilan, energetik kanallar birma-bir yopila boshlaydi. Hozir biz yana qanday qilib, u kanallarni ochish haqida suhbatlashib ko`ramiz.

Barcha quvvatlar manbayi uchta eshik tarafdin yopilib qolishi mumkin, agar shu uch eshik quvvat chiqarsa, sizga ko`plab quvvat quyulib kela boshlaydi. Har bir eshik yopilishi kun davomida ro`y beradigan stresslar sababchi bo`ladi. Demak, abadiy quvvat manbayining uch eshiklari - bu tana, aql, qalb. Ayni quvvatlanish ulardan boshlanadi,

agar biz ularni tozalasak hamda ular bilan biroz shug`ullansak, abadiy yoshlikka erishishimiz hech gap emas.

## *Tana*

Tanamiz bizga tushunish uchun eng oson hamda eng yaqin bo`lgan sfera hisoblanadi. Tanamizning holati to`g`ridan to`g`ri fikrlash tizimimizga hamda qalbimizga juda ham katta ta`sir ko`rsatishi mumkin.

Misol uchun, siz alkogol mahsulotini iste`mol qilgan vaqtingizda, siz uni og`izdan qabul qilasiz va u tana bilan birlashib ketadi. Lekin nega miya o`chib qoladi? Demak, tana hamda aql bir-biriga bog`liq. Siz yeb turgan ovqatlaringiz, ichayotgan ichimliklaringiz, tanangizga berayotgan e`tiboringiz to`g`ridan to`g`ri fikrlash tizimiga ham ta`sir ko`rsatadi.

Tasavvur qiling, ertalab vaqtli turib, toza havoda yugurib kelib, jismoniy mashqlar bilan shug`ullanib, muzdek dush qabul qilib chiqqach, siz o`zingizni qanday his qilasiz? Tog`larni ag`darib tashlaydigan darajada energiya yig`iladimi? Toza xayollar, optimistik ruhiyat, a`lo kayfiyat siz bilan hamroh bo`ladi. Qolaversa, ishlaringiz o`z-o`zidan yurushib keta boshlaydi. Hamma ishga ulgurasiz, hatto ortiqcha vaqt ham ortib qoladi. Barcha atrofingizga yig`ila boshlaydi, o`zingizni yettinchi osmonda uchib yurgandek his qilasiz, shunday emasmi? Sport, ovqatlanish haqida yuqorida gaplashdik. Bular sizga 200% qo`shimcha energiya hadya etadi. Endi muzdek dushda cho`milib chiqish sizga qo`shimcha yana 250% energiya hadya etadi. Yana qo`shimcha quvvat kerakmi?

- 1) Tog`ga borib, tog` havosida bir necha kun dam olib kelgach, o`zingizni qanday his qilasiz? Mana sizga yana 300% qo`shimcha quvvat, maza qilib foydalaning;
- 2) Har hafta hammomga, saunaga borib turing. Bu 200% qo`shimcha energiya;
- 3) Yotadigan joyingizni dazmollab turing. Bu uslub hozirda Yevropada katta mashhurlikka ega bo`ldi. Yotgan joyingizda kun davomida katta miqdorda ko`rinmas mayda bakteriyalar yig`ilib qoladi hamda tun davomida qoningizni ichib yotadi, shu sabab ertalab charchagan holatda uyg`onasiz. Har ikki haftada bir marta

o`z o`rningizni dazmollab turing – bu sizga qo`shimcha 250% quvvat;

- 4) Agar yanada ko`proq energetikaga ega bo`lmoqchi bo`lsangiz, Norbekovning videokurslarini tomosha qiling yoki kurslariga qatnashing. Juda erinsangiz, “O`z ustingda ishla” nomli kitobini sotib olib, mashqlarini bajaring. Mana shunda, siz bir umr sog`lom hamda tetik yashaysiz.

## *Aql*

Xo`sh, miyamizdagi to`siqlar haqida suhbatlashdik. Ayni shu to`siqlar sizdagi energetik kanallarni so`rib tashlaydi, ayniqsa qo`rquv – energiya kushandasi. Eng ko`p quvvatni so`rib oluvchi – bu qo`rquv hisoblanadi.

Miyamiz shu darajada dangasaki, bir dasturni yoqib qo`yib, iloji boricha bir umr shu dastur bilan yashasam deydi. Shu bois, uni hamisha ishlab turishi uchun boshqacha taktika qo`llaymiz.

Uni o`z normasida ushlab turish uchun har kuni miyangizga ozuqa bering. Ya`ni nimadir yangi narsani o`rganing. Dasturchilikni o`rganing, dizayn sohasini o`rganing, psixologiya, texnika, mexanika, g`arb adabiyoti va h.k. Ayni shu yangi sohalar sizning miyangiz davomli quvvat chiqarishini ta`minlab turadi. Bilim olishdan to`xtamang.

## *Qalb*

Qalb bilan shug`ullanish eng qiyini bo`lsa kerak, chamamda. Agar qalb quvvat beradigan bo`lsa, siz qushlardek parvoz qila boshlaysiz, sababi cheksiz quvvat manbayiga eng yaqin quvvat manbayi aynan qalb hisoblanadi. Demak, qalb bilan shug`ullanamiz.

Har qanday emosional holat avvalo qalbdan bir karra o`tib keladi. Bizning his-tuyg`ularimiz xayollarimizdan juda kuchli hisoblanadi. Aynan his qiladigan hissiyotlarimiz hayotimiz yorqinligi yoxud qorong`uligini aniqlab beradi.

Umrimiz davomida ko`plab emosional portlashlarga duch kelganmiz, qolaversa ko`plab insonlardan xafa bo`lganmiz va buni

ichimizga yutganmiz. Eng yomoni, o`zimizni qaysidir ishda aybdor hisoblab qo`yganmiz va buni eslashdan uyalamiz. Bu aybdorlik hissi, deyiladi. Bu ham ko`plab energetik kanallarni berkitib qo`yadi.

Endilikda qanday qilib, ushbu negativ emosiyalarni yo`q qilib, o`rniga yorqin emosiyalarni yozishimiz mumkin?

Juda ham oddiy – shunchaki o`zimizni ham, boshqalarni ham kechirishimiz lozim, ana shundagina qalbimiz biroz taskin topadi. Hayotimiz ancha yengillashadi.

Bu uchun ajoyib bir mashq bor. Ushbu mashqni har kuni kechqurun uxlashdan oldin qilishni maslahat beraman.

Ko`zingizni yuming va chuqur nafas olib chiqaring. O`zingizni bo`sh qo`ying. Hech kimga va hech narsaga e`tibor qilmang, xayolingizni faqat nafasingizga qarating. Bir necha daqiqa shunday o`tirgach, tasavvuringizda teatr hosil qiling. Siz katta kinoteatrdasiz. Va u yerda sizdan boshqa hech kim yo`q, siz ekranda nimalarnidir tomosha qilmoqdasiz.

Ekranda sizning butun hayotingiz ko`zingizning oldidan birma-bir o`tib ketmoqda. So`ng, birdan ekran qorong`ulashdi va sahnaga birma-bir sizni xafa qilgan insonlar chiqib kela boshlashdi. Ularni aniq tasavvur qiling, ular kelishyaptida, sizga “eslaysanmi, falonchi vaqtda, pistonchi yomonlik qilib, dilingni og`ritgandim, shunga sendan kechirim so`ramoqchiman” deyishmoqda. So`ng, siz ularni bag`rikenglik bilan kechiryapsiz va bag`ringizga bosib qo`ymoqdasiz. Ana shu vaqt birdan, ko`nglingiz yumshashni boshlayapti. Har bir sizni xafa qilgan insonni tasavvur qiling va ularni kechirib yuboring.

Keyin bo`lsa, siz xafa qilgan insonlar birma-bir chiqishmoqda, siz ulardan kechirim so`raysiz. Ular ham kechirishadi. Siz ham kechiring, ular ham kechirishsin. Hayot bir marta beriladi, endi shu hayotni ham arazlarda, urush-janjallarda o`tkazish juda ham uyat. Qo`ying, hammasini kechirib yuboring, kim ham xato qilmaydi, deysiz? Har kim xato qiladi, kechiravering.

Keyin bo`lsa, siz o`zingizni kechiring, barcha xatolaringizni kechirib yuboring. Agar siz qilgan ishingizni xatoligini tushunib yetdingizmi, demak siz endi yomon inson emassiz, siz u emassiz, siz boshqa insonsiz. Nega endi sizning yangi “Men”ingiz oldingiz “men”ingiz qilgan xatolar uchun tovon to`lashi kerak ekan?! Kechirib yuboring hammasini. Siz endi boshqa insonsiz!

Ushbu mashq sizga uzoq vaqt hotirjam yashashingizga yordam beradi. Qalbdagi barcha quvvat kanallari ochiladi, maqsadlar o`zgara boshlaydi, harakatlar aniqlashadi, hayot ham go`zallashib qoladi.

## **14-kun. Odatlar**

Bilamizki, xayollarimiz emosiyalarni paydo qiladi, emosiyalar harakatga aylanadi, harakatlar odatlarni shakllantiradi, odatlarimiz xarakterimizni yasaydi, xarakterimiz bo`lsa taqdirimizni hosil qiladi.

Demak, xayol, emosiya hamda harakat planidagi barcha masalalarni ko`rib chiqdik, endi navbat eng muhimiga – bu odatlar. Agar odatlar to`g`rilansa, qolgani o`z-o`zidan bo`lib ketadi.

Har birimizni o`zimizga yarasha yomon odatlarimiz bor. Hammamizda bor. Va har kim buni yomon odat ekanini biladi hamda tashlash niyatida yuradi. Aynan odatlar sizning hayotingiz farovonligini belgilaydi.

Muvaffaqiyatli hamda muvaffaqiyatsiz insonlarning odatlari turli xil. Ular boshqacha harakatlanishadi, bular umuman boshqacha harakatlanishadi. Demak, bu holatda nima qilishimiz mumkin?

Bizning aqlimiz – juda kuchli arxivator. Biron odatni qabul qildimi, undan voz kechgisi kelmaydi. Undan voz kechishi uchun 40 kun vaqt ketadi, qolaversa biron odatni yo`q qilish uchun o`rniga boshqa odat o`ylab topilishi kerak.

Bitta oq qog`oz oling, uchta stolbik chizing. Birinchi qatorga qutulmoqchi bo`lgan yomon odatlaringiz ro`yxatini yozing, ikkinchi qatorga bo`lsa ularni teskarisini, ya`ni egallamoqchi bo`lgan yaxshi odatlaringizni yozing. Uchinchi qatorga qachon va qanday holatda

harakatlana boshlashingizni yozing. Barcha harakatlarni aniq ko`rsating, yangi odat shakllantirishingiz uchun nimalar qilishingizni aniq qilib yozing. So`ng harakatga kirishing. Avvalo, uchta odatni oling va u bilan shug`ullaning. Agar har qirq kunda uchtdan yangi odat shakllantirsangiz, bir yilga borib, siz supermuvaffaqiyatli insonga aylanasiz qo`yasiz.

## **Xulosa: Rivojlanishdan hech qachon to`xtamang**

Mana siz bilan 2 hafta davomida o`zimizni to`liq rivojlantirdik, hayotimizning har bir jabhasini tomosha qilib chiqdik, endilikda shunchaki harakatni boshlash lozim. Donishmandlar, millionlab xayol hamda fikrlardan bitta oddiygina harakat yaxshiroq deyishadi. Sababi, aynan harakatlaringiz sizga natija keltiradi.

Lekin ushbu dastur bilan to`xtab qolmang. Ko`plab boshqa dasturlarni ko`rib chiqing, ularni o`rganing va amalda qo`llab ko`rishga harakat qiling. Mana ko`rasiz, natijalar sizni kuttirib o`tirmaydi.

Ushbu yozilganlarni biz kitob deya olmaymiz. Bular aynan dastur hisoblangani sabab, unda eng muhim qismlarni hamda eng muhim ma`lumotlarni joylashga harakat qildik. Qolaversa, hozirda insonlar varog`I ko`p, qalin kitoblarni o`qishga o`ta erinishadi, shu bois qisqa va lo`nda tushuntirishga harakat qildik.

Ushbu dastur ko`plab muvaffaqiyatli dasturlarning eng foydali mashqlarini o`z ichiga olgan. Ilk 9 qoida Geshe Maykl Rouchning “Karma menejmenti” kitobidan olingan. Maykl Rouch atiga 2 yil ichida noldan 250 million dollar oborotlik olmos kompaniyasini tashkil qilgan yulduzlardan biri. Uning qoidalari hamisha foyda bergan hamda shu paytgacha o`zini oqlab kelgan. Biz uning hayoti bilan tanishib chiqishni sizga maslahat bergan bo`lardik. Qolgan qoidalar Jek Kenfield, M. S. Norbekov, Napoleon Hill, Robert Kiyosaki hamda ko`plab shunga o`xshash mashhur biznesmenlar tomonidan ishlab chiqilgan hamda amaliyotdan o`tgan qoidalar hisoblanadi.

Shunday qilib, azizlar, dastur o`z ishini bajardi. U yog`iga harakat sizdan. Rivojlanishdan to`xtamang. Agar dastur sizga zarracha bo`lsa ham foyda keltirgan bo`lsa, biz bundan mamnunbiz.



## **“LIFE IN PROGRESS” kompaniyasi quyida sizlarga o`z xizmatlarini taklif qiladi**

### *Genus test*

Genus test – bu nemis olimlari tomonidan ixtiro qilingan noyob test hisoblanadi. Ushbu test sizdagi barcha irsiy qobiliyatlarni aniqlab beradi. Qaysi fanlarni o`rganishga potensialingiz yuqori, qaysi fanlarni o`zlashtirish potensiali past, qaysi kasblar sizga to`g`ri keladi, qaysi sohani tanlash kerak va tanlagan sohangizda siz kim bo`la olasiz. Shu kabi o`zingiz haqingizda qiziqarli 100ga yaqin ma`lumotlarni genus test sizga ko`rsatib namoyish qilib beradi.

### *100% English*

Ingliz tilini tez va samarali o`rganishni istaysizmi? Eng so`nggi texnologiyalar hamda butunjahonga mashhur “Meta-ta`lim” metodikasiga asoslangan yuqori sifatli kurslarimizga taklif qilamiz.

- 1 soat/320ta so`z yodlash imkoniyati;
- 5 kun ichida – Grammatika: «Mental cards» hamda «Sliding system» dasturlari orqali;
- 7 kun ichida – Speaking (15 daqiqa to`xtamay gapirish san`ati);
- 20 soat/Listening ko`nikmasi;
- 1 oy/Intermediate darajasi;
- 3 oy/IELTS 7,5 – 8 ball.

### *Genius club*

Ma`lumot bilan ishlashda qiyinchiliklar bormi? Farzandingiz a`lochi bo`lishini hamda tengdoshlariga nisbatan ancha aqlliyoq bo`lishini istaysizmi? Istagan til yoki fanni qisqa

muddatda tez hamda uzoq muddatga eslab qolishni xohlaysizmi? Sizni “Genius club” ya`ni “Daholar klubi”ga taklif qilib qolamiz.

- 1 daq/3200ta so`z o`qish ko`nikmasi – Tez o`qish san`ati;
- 8 soat/1000ta Xitoy hieroglifi, 1 soat/150-320ta Ingliz, ispan, italiyan, koreys, fransuz tilidagi so`zlar – Superxotira;
- Mnemonika mashqlari;
- Ma`lumot bilan ishlash ko`nikmalari;
- 1 oy/tarix, biologiya, kimyo va istagan fan;
- Mental cards – 1 kechada bir necha kitobni konspektlashtirish ko`nikmasi;
- 2 soat/ 1ta kitob o`qib tugatish ko`nikmasi.

Ushbu dastur Yevropadagi birinchi raqamli dasturlardan biri hisoblanadi. 2016 yilda 10 millionga yaqin yoshlar ushbu dasturdan muvaffaqiyatli o`tib, turli xil rekordlarni o`rnatishdi.

- 1 yil/1ta Oliy ta`limni yakunlashdi;
- 6 oy/5ta sinfni yakunlashdi;
- 1 oy/Universitetga tayyorgarlik ko`rishdi.

### ***6000 words in 3 weeks***

Siz soatiga nechta so`z yodlay olasiz? 20tami? Yoki 30tami? Agar xotirasi maksimal darajda rivojlangan shaxs bo`lsangiz uzog`I bilan 50taga yaqin so`z yodlay olishingiz mumkin.

Biz ishlab chiqqan metodika bo`yicha esa siz 1 soatda o`rtacha 150-320ta so`z yodlash imkoniyatiga ega bo`lasiz. Ushbu ko`nikma har bir insonda to`liq chiqa olishini texnika o`zida isbotladi.

Biz ishlab chiqqan yangi innovasion superlug`at yordamida siz 3 hafta ichida 6000ta so`z yodlab olish imkoniyatiga ega bo`lasiz.

### ***Lug`at o`z ichiga:***

- Xotira mashqlari;
- 20 daqiqada 80,000ta so`z yodlash texnikasi;
- So`z yodlash texnikasi;
- 6000ta so`zlik assosiativ lug`at;
- Akademik so`zlarni oladi.

### ***Statistika ma`lumotlariga ko`ra:***

- 150ta so`z – Odatiy suhbatlar uchun yetarli;
- 800ta so`z – Turistik sayohatlar uchun yetarli;
- 2000 – 3000ta so`z – Intermediate darajasi, ya`ni talaba darajasi, ushbu darajada siz tilde erkin suhbatlasha olasiz;
- 5000ta so`z – Advanced darajasi – o`qituvchi darajasi – IELTSdan 8 – 8,5 ball;
- 10,000ta so`z – Proficiency darajasi – professorlar darjasi – ilmiy-texnik kitoblarni o`qiy olish imkoniyati hamda ilmiy ish qilish imkoniyati.

Hamda olimlar hisob-kitoblariga ko`ra odamlar yiliga o`rtacha 900 – 1200tagacha so`z yodlashar ekan. Sizga esa ajoyib imkoniyat taqdim etilmoqda, atiga 3 hafta ichida 6000ta so`z yodlash imkoniyati.

### ***English in 7 days***

Ingliz tilini tez va samarali o`rganishni istaysizmi? Suhbatlashish ko`nikmasini to`liq egallashni istaysizmi? Sizni 7 kunlik Ingliz tili kursimizga taklif etamiz.

Ushbu kurs o`z ichiga 63 akademik soatni oladi. 7 kun davomida 9 soatdan trening olib boriladi. Hamda atiga 7 kun ichida siz erkin suhbatlasha olasiz.

Bu kurs kimlar uchun?

- Chet elda sayohat qilishni istaganlar uchun;
- Chet elga yashash uchun ketayotganlar uchun;
- Ingliz tilida qisqa muddatda erkin suhbatlashishni o`rganishni istaganlar uchun;
- Til ishqibozlari va tilga qiziquvchi har bir inson uchun.

### *Life management*

Agar kitobdan ko`ra ushbu dasturni yanada chuqurroq o`rganishni istasangiz, bizning ikki haftalik “Life management” nomli treningimizga kelib qatnashishingiz mumkin. Ushbu kursda siz qoidalarni yanada chuqurroq egallash imkoniyatiga ega bo`lasiz, qolaversa ushbu qoidalarni real hayotda sinab ko`rish uchun yetarlicha motivasiyaga ega bo`lasiz.

Manzil: Bodomzor Metro, Hurmatli ko`chasi 24

Telefon raqamlari: +998 91 699-44-93 +998 93 370-17-06

Dastur haqidagi fikr-mulohazalaringizni hamda natijalaringizni [azamovayubxon@gmail.com](mailto:azamovayubxon@gmail.com) elektron manziliga yuborishingiz mumkin.

Telegram: @RoyalStatus; @ ayubxonazamov.

Facebook: <https://www.facebook.com/englishintwomonths/#>;  
[www.facebook.com/Клуб-ГЕНИЕВ-Genius-club-342165112899640/](https://www.facebook.com/Клуб-ГЕНИЕВ-Genius-club-342165112899640/).

Sayt: [kouching.uz](http://kouching.uz)

# LIFE MANAGEMENT

HAR BIR INSONNING O`Z QALBIGA TUKKAN BUNYODKOR NIYATLARI HAMDA O`ZIGA YARASHA ORZU-MAQSADLARI MAVJUD, SHUNDAY EMASMI? FIKRIMCHA, SIZDA HAM ORZULAR TALAYGINA, AKS HOLDA USHBU DASTURNI OCHIB KO`RMAGAN BO`LARDINGIZ.

USHBU DASTUR SIZGA QANDAY FOYDA BERA OLADI?

- ISTAGAN ORZUINGIZ HAMDA MAQSADINGIZGA BELGILAGAN MUDDATINGIZDA ERISHISHINGIZNI 100% KAFOLATLAYDI;
- DO`ST HAMDA YAQINLARINGIZ BILAN MUNOSABATLARINGIZNI ENG YUQORI DARA JAGA CHIQRADI;
- HATTO-KI NOL HOLATIDA BO`LSANGIZ HAM, USHBU DASTUR SIZNI TOG`NI ENG CHO`QQI NUQTASIGA OLIB CHIQADI;
- MOLIVAVIY ERKINLIKKA ERISHASIZ;
- ODDIY ISHCHIDAN RAHBARLIK DARAJASIGA CHIQASIZ;
- XULLAS, QISQA QILIB AYTGANDA, NIMANIKI ISTASANGIZ, BARCHASIGA ERISHASIZ.

SABABI: USHBU QOIDALAR 50.000 YILDAN BUYON MILLIONLAB MUVAFFAQIYATLI SHAXSLAR TOMONIDAN QO`LLANIB KELINGAN VA SHU PAYTGACHA BIRON MARTA PAND BERMAGAN. YA`NI BU QOIDALAR BILAN SIZDA MAG`LUBIYATGA UCHRASH UCHUN IMKONIYAT MAVJUD EMAS. FAQAT MUVAFFAQIYAT! USHBU QOIDALAR SIZ 100% G`ALABANI VA`DA QILADI VA ULAR AYNAN "DUNYOMIZ" (MAKRODUNYO) BO`YINSUNADIGAN QOILDALARGA MUVOFIQ ISHLANGAN. YA`NI DUNYOMIZ QANDAY ISHLASA, USHBU QOIDALAR HAM AYNAN SHUNDAY ISHLAYDI.