

Тони Роббинс

ҚАРАШЛАРНИ ЎЗГАРТИРИШ ТЕХНИКАСИ

Сизнинг миянгиз етарлича оғриқдан қочиш учун ҳамма нарсани қилишга тайёр. Қуйида ўз қарашларимизни ўзгартириш имконини берувчи қадамлар билан танишамиз.

1. Қайси қарашни ўзгартирмоқчи эканлигимизни аниқлаб оламиз.

Энг аввало биз ҳаётимизни чеклаб турган бош (асосий) қарашимизни аниқлаб олишимиз керак. Булар ҳаёт, одамлар, ўзимиз, муносабатлар ва пуллар ҳақидаги қарашларимиздир. Сизнинг бу борадаги асосий қарашларингиз қандай?

Айни лаҳзаларда бу қарашлар Сизни ўзингиз интилаётган муваффақият даражасига эришишингиздан ушлаб турибди.

2. Биз ўзимизни чеклаб турган қарашларимизни аниқлаб олгач уларни етарлича кучли оғриқ билан боғлаймиз.

Ва тез орада миянгиз «Мен буни қилганман ва у бунга арзимаёди, бунда жуда кўп оғриқ бор!» дейди ва у бу қарашингизни йўқ қилиш учун ва Сизни ундан узоқроқда ушлаб туриш учун ҳамма нарсани қилади.

Агар Сиз ҳозиргача қилиб юрган ишингизни оғриқ билан боғласангиз шаблонни (чекловчи қарашни) бузиш жараёни амалга ошади. Шу билан бирга, жараённи тезлаштириш ва самарали амалга ошиши учун ричагни ҳам қўллаймиз. Ҳаммаси оддий ва буткул асосли, шундай эмасми?

Авваллари Сиздаги бу қарашлар роҳат билан боғланган ёки қулай бўлиб кўринар эди. Аммо ҳозир Сиз ўз қарашларингиз тизимини ўзгартиряпсиз! Сиз нарсаларни идрок қилиш ҳолатингизни қайта қуряпсиз.

3. Эски қарашларимиз ўрнига янгисини ҳосил қиламиз.

Дейлик Сизда қандайдир чекловчи қараш бор. Масалан, мен олдинлари ўзимга «Мен ҳали жуда ёшлиқ қиламан!» дер эдим ва бу менинг ҳаётимни жуда чекларди.

Бу менинг бирор ишга 100% киришишимга йўл қўймасди, бу менга ўз бизнесимни бошлашга имкон бермасди. Бу чекловчи қарашим менга ўзим жуда яхши кўрган аёл билан учрашувга чиқишимга йўл қўймасди, чунки мен «Бу аёл учун мен жуда ёшлиқ қиламан, барибир бундан ҳеч нарса чиқмайди» деб ўйлардим. Бу чекловчи қарашим мени бундан бошқа ҳолатларда ҳам менинг ҳаракатларимни чекларди.

Биринчидан мен шуни аниқлаб ва тушуниб олдимки, бу қараш шунчаки менинг ҳаётимни тўхтатиб турибди. Айнан шу қарашим мени чеклаб турибди.

Иккинчи қадам. Мен ўйлай бошладим «Бу қарашимда

содиқ қолишим менга қанчага тушяпти?» **Шунчаки ўйламадим, балки ҳис қилдим. Оқибатни ҳис қилиш! Ҳа, айнан ҳис қилиш. Ўзгариш учун энг муҳим жиҳат ҳам мана шу калитдадир.**

Ҳозирги амалларингизнинг жуда оғриқли бўлиши мумкин бўлган оқибатини ҳис қилинг. Демак, мен ўзимга диққатимни оғриққа жамловчи саволлар бера бошлайман. Бу оғриқлар ҳаётимда мавжуд эди, аммо мен уларга эътибор бермасликка ҳаракат қилардим. Ҳозирги чекловчи қарашларим тез орада ҳаётимга жуда кўп оғриқ олиб келар эди.

Учинчи қадам. Мен янги қарашни ҳосил қилдим: **Ёшлик – бу кучдир!** Ва мен энди ёшлик деганда ёшимни эмас, балки энергия ва диққатимни жамлай олишни тушунадиган бўлдим.

Мен ёшим нечада эканлиги ҳақида ўйламас эканман, мен ёшлигимча қолавераман. Мен бу кучни ҳис қиламан, чунки у ғайрат ва ишқдан келиб чиқади.

Мана шундай қилиб Сизнинг қарашлар тизимингиз ўзгариб боради. Ўзингиз учун янги қарашларни аниқлаб олинг. Янги қараш – бу умумлашган тасдиқ бўлсин.

Сиз «Мен ҳали жуда ёшлиқ қиламан» деб айтаётган вақтингизда йирик равишда умумлаштираётган бўласиз. Нимага нисбатан ҳали жуда ёшсиз?

Ёки «Мен жуда қариман?» Ахир бу ҳам умумлаштириш-ку. Нимага нисбатан қарисиз?

Агар билсангиз бутун мамлакатнинг овқатланиш одатини ўзгартирган полковник Сандерс 65 ёшидан кейин ресторанлар тармоғини ташкил этиб мултимиллионер бўлган.

Тасаввур қилинг, ундаги ҳар бир қараш ҳам тасдиқ, ҳам қараш бўлган. Шундай экан, ҳар сафар умумлаштираётганингизда у Сизга куч бериши ҳам мумкин. Шунинг учун янгича қарашни ўйлаётганда унинг Сизга куч берадиган ва рағбатлантирувчи бўлишига диққат қилинг.

Масалан. Балоғатга етишганлик (русчасига зрелость) - бу кучдир деб айтишим мумкин. Ким билади дейсиз, ҳаммаси ўзгариши мумкин. Ҳозир мен ҳар қачонгидан ҳам кўра балоғатга етганман.

Қарашларнинг қанчалик тўғри ёки нотўғри эканлиги ҳақида ўйлаб ўтириш керак эмас. Олдинлари мен одамларга «Ҳаммаси айнан мана шундай. Мана сен нимага ишонишинг керак. Чунки ҳақиқий воқеълик, ҳаёт айнан шундай» дердим. Ва мен ҳозир бу тўғри эмаслигини биламан.

Менинг ҳозирги кундаги балоғатим нарсаларга бўлган қарашларимда намоён бўлади. Ва мен тушуна бошладимки, мен нимага ишонган бўлсам у фақат бугунги кун учун мутлоқ тўғри. Аммо вақт ўтиши билан бу қарашлар ҳам ўзгаради, агарда мен янада пухталиқ билан фикр юритсам.

Сизнинг ҳам 5 йил олдин аниқ ҳақиқат деб ишонган ва бугунги кунга келиб эса улар ҳақида ўйлашга ҳам уяладиган қарашларингиз бўлган бўлса керак. Ўшанда Сиз бу қарашларингизнинг ҳақиқатлигига чиндан ҳам ишонар

эдингиз. Наҳотки Сизда бундай бўлмаган бўлса?! Менда бўлган!

Шунинг учун ҳам мен қарашларимнинг 100% тўғрилигини текширишни эмас балки **қанчалик фойдали** эканлигини ҳисобга олишни ўрганганман. Қарашларим менга одамларни руҳлантиришим учун куч бериши керак.

Шунинг учун Сиз ўзингиздаги исталган қарашни ўзингизни руҳлантирувчи тасдиққа айлантиришингиз мумкин.

Ёшлик (молодость) – бу куч!

Ёш (возраст) – бу куч!

Балоғат (зрелость) – бу куч!

Тўртинчи қадам. Ўзингиз учун янги қарашни ҳосил қилгач Сиз қиладиган асосий иш, янги қарашингизни роҳат, ҳузур билан ўзаро боғлашдир.

Бу қандай амалга оширилади? Биз шунчаки ижобий натижалар ҳақида, бу қарашни ўз ҳаётимизга жорий қилиш орқали ҳаётимизни қандай назорат қилишимиз ҳақида уйлаб

завқланишимиз керак бўлади. Ҳаётнинг Сиз учун муҳим бўлган соҳалари, Сизнинг муносабатингиз қандай ўзгаришини тасаввур қилиб кўришингиз мумкин.

Бу қараш мени янада фаол, янада қувноқ, янада руҳланган, янада кучли, инсонларга янада яқин бўлишимни таъминлайди. Шунингдек, у мендаги кўпгина кўрқувларни йўқотади. Менинг бизнесим билан нима содир бўлади? Ишимда мен ҳозирда нимани тўғри деб ҳисобласам шунини очикча айта оладиган бўламан.

Бу қараш менга маълум соҳаларда олдинга силжишимга ёрдам беради. Мен ўзимни барча вазиятларни бошқара оладигандек ҳис қиламан. Яна, бу қарашим мени бошқаларга намуна бўлишимга хизмат қилади. Ва Сиз миянгиз янги қарашни роҳат, ҳузур билан боғламагунча давом этаверасиз, давом этаверасиз, давом этаверасиз, давом этаверасиз.

Топинг-чи нима содир бўлади? Охир оқибат миянгиз эски қарашлар туфайли азобланишни хохламаслигини айтади. У

роҳатланишни истайди ва эски қарашларни янгисига алмаштиради.

Бешинчи қадам. Сиз бу қараш ҳақида ўйлаш ва ўзингизни ажойиб ҳис қилиш учун ўзингизни бу ҳолатга қайта – қайта олиб келаверасиз.

Янги қараш ҳақида ўйлайсиз – ўзингизни ажойиб ҳис қиласиз!

Янги қараш ҳақида ўйлайсиз – ўзингизни ажойиб ҳис қиласиз!

Янги қараш ҳақида ўйлайсиз – ўзингизни ажойиб ҳис қиласиз!

Ва шундай давом этасиз ...

Ўзингизни бу ҳолатга қайта – қайта олиб тушираверасиз, токи бу янги қараш Сизга роҳат, куч, бахт, ғайрат берадиган бўлмагунча.

Сўнг яна Сиз эга бўладиган ажойиб натижалар ҳақида ўйланг. Имконингиз бўлган заҳоти буни 5-6 минут давомида қилишга ҳаракат қилинг. Мана шундай қилиб Сизнинг

ақлингиз бу иккисини ўзаро боғлайди. Ана энди Сизнинг янги қарашингиз ўрнатилди.

Одамлар билан уларнинг қарашлари ҳақида сўзлашганда улар «Э худо! Барибир Сиз қари итни янги трюкларга ўргата олмайсиз!» деб айтишади. Албатта бу ҳақиқат. Аммо Сизда ричаг бор бўлса, мен Сизга айтишим мумкинки, янги трюкларга исталган итни ўргата оласиз, унинг ёши нечада бўлишидан қатъий назар.

Шунчаки кимгадир каттароқ қамчи керак бўлади, холос. Кўпчилик одамлар тезда ўрганишади. Ва мен, агар Сиз ўзингизни ўзгартирсангиз, у ҳолда ҳар кимни ўзгартира оласиз деб ҳисоблайман.

Ўз қарашларингизни ўзгартиринг ва бу ўзгаришлар худди компьютерингиздаги файлларни ўзгартиргандек осон кечади. Балким Сизга ҳаммаси бунчалик осондек туюлмаётгандир. Аммо бу осон.

Агар Сиз ўзингизни ўзгартиришга уриниб кўрмасангиз, Сиз ҳеч қачон натижа ололмайсиз.

Яна бир муаммо шундан иборатки, одамлар «Мен олдинлар бундай ишни ҳеч қачон қилиб кўрмаганман!» деб айтишади. Сиздан ўзлаштириб олишингизни қатъий илтимос қилмоқчи бўлганим мана бу қарашни тақдим қилишга рухсат берсангиз:

Ўтмиш келажакка тенг эмас!

«Э, худо! Мен олдинлари ҳеч ҳам буни қилмаганман! Шундай экан ҳозир ҳам қила олмайман». Сафсата! Агар Сиз бир минут олдин нимадир қилишга ҳаракат қилган бўлсангиз ва бу иш бермаган бўлса, «Мен уриниб кўрдим, аммо бу иш бермади!» деб айта кўрманг! Бу бир минут олдин иш бермаганди. Яна уриниб кўринг ва ниманидир бошқача қилинг, балким айнан ҳозир Сизда нимадир ўхшар.

Сизнинг ҳаётингиз ўз қўлларингизда! Таслим бўлманг! Агар Томас Эдисон келажак ўтмишга тенг деб ишонганида нима бўларди? У электр чирокни ҳосил қилиш учун 9999 марта уриниб кўрган. У шунча марта ўхшамаганда ҳам таслим бўлмаган. У «Эҳ, агар ўхшамадими, демак ҳеч қачон ўхшамайди» демаган.

Уқиб олинг, натижага эришадиган инсонлар ўтмиш бу ўтмишлигини яхши тушунишади. У мени нимагадир ўргатиши мумкин, аммо у менинг ҳозирги ҳолатимни ёки келажагимни бошқара олмайди.

Ўтмиш – бу дастлабки шартлардир. Аммо бу асос тўғри бўлиши унчалик шарт эмас. Сиз ўтмиш тажрибадан нимадир ўрганишни хоҳлайсиз. Аммо Сиз бугунги ҳолатдан ҳам ниманидир ўрганишни истайсиз. Шунингдек ёрқин келажакни ҳосил қилишни хоҳлашингиз ҳам аниқ.

Ўзингиздаги асосий қарашларни ўзгартиринг. Менинг ҳаётимни ўзгартирган асосий қарашларимдан бири қуйидагича янграрди: **«Имконият ҳар доим мавжуд!»**

Мен, натижага эришиш йўли ҳар доим бор деган фикр шайдосиман. Мен чиндан ҳам бунга ишонаман. Бу нимани англатади? Бу шуни англатадики, нима бўлишидан қатъий назар, ҳаммаси қанчалик имконсиздек туюлгани билан, агар менда ишонч бўлса, у ҳолда ҳаммасини ўзгартириш йўли

албатта бўлади. Ҳаммасини шундай қилиш мумкинки, оқибатда натижага эришиш мумкин. Йўли албатта топилади!

Балки бунинг учун кўп пул, кўп вақт, кўп жасурлик керак бўлар, аммо барибир йўли ҳар доим бўлади. Ҳозир мен бу қарашим ҳар доим ҳам тўғри эмаслигини биламан. Аммо бу ўз ҳаётимизда амал қилиш керак бўлган жуда яхши умумлаштиришдир.

Компаниямнинг қарзи 750 000 \$ бўлганда атрофимдаги ҳамма «Банкрот бўлишимизга қанча вақт қолди?» ёки «Энди биз нималарни бошдан кечиришимизга тўғри келади?» ёки «Биз қандай жон сақлаймиз?» деган савол беришарди.

Мен бундай саволларни бермадим. Бошида жуда ғазабландим. Кейин мен ўйлай бошладим «Бундай тажриба натижасида мен нималарни ўрганишим мумкин?» Мен диққатимни бу вазиятдан чиқиш учун нима қилишимиз мумкинлигига қаратдим. Нима учун бундай савол бердим?

Биринчидан. Бундай савол бериш орқали мен жавоблар

ола бошладим ва компаниямнинг аҳволини ўзгартириш учун қандай чоралар кўриш кераклигини аниқлаб олдим.

Мен айнан шундай савол бердим. Чунки менда исталган вазиятдан чиқиш йўли бор деган мустаҳкам қараш бор эди. Мен чиндан ҳам бунга ишонар эдим, ҳаттоки атрофимдаги барча ҳеч қандай чора қолмаган, компания банкротга учрайди деб ўйласалар ҳам.

Мен эса «Эшитинглар! Вазиятдан чиқиш йўли ҳар доим бор!» деб айтардим. Агар мен ишонсам демак ишонаман ва вазиятдан чиқиш йўлини топаман. Мен сифатли саволлар бера бошладим.

Бизнинг асосий қарашларимиз бутун ҳаётимизни бузиб юбориши мумкин. Сиз ҳам ўзингизни чеклаб турган асосий қарашларингизни аниқлаб олишингизни хоҳлардим. Буни ҳозирроқ амалга оширинг. Бошланишига иккита асосий қарашингизни аниқлаб олинг. Сўнгра қанча хоҳласангиз шунчасини ёзишингиз мумкин.

Аmmo ҳозирча Сизни чеклаб турган иккита асосий қарашингизга диққатингизни жамланг:

- мен етарлича ақли эмасман
 - мен ҳали жуда ёшлиқ қиламан
 - мен жуда кексаман
 - мен етарлича энергияга эга эмасман
 - мен етарлича соғлом эмасман
 - одамлар ёмон бўлиб кетган
 - одамлар виждонсиз бўлиб кетган
 - мен эркакман, шунинг учун буни қила олмайман
 - мен аёламан, шунинг учун буни қила олмайман
 - мен қораман, шунинг учун буни қила олмайман
 - мен оқман, шунинг учун буни қила олмайман
 - мен малламан, шунинг учун буни қила олмайман
 - мен христианинман, шунинг учун буни қила олмайман
- нима бўлса, барини ёзинг.

Ҳозирнинг ўзида ўзингизни чеклаб турган иккита жиддий қарашингизни аниқлаб олинг ва битта гапда ифодалаб ёзинг.

Ўқишни тўхтатинг ва ҳозирок ёзишга киришинг!

Буни ҳозирок бажаринг! Тугатганингиздан сўнг учрашамиз.

Ажойиб! Ўзингизни чеклаб турган иккита асосий қарашларингизни ёзиб олдингиз деб умид қиламан! Ҳар ҳолда Сиз бу чекловлардан халос бўлишни, ҳаётингизни ёрқин томонга ўзгартиришга киришгансиз-ку?! Тўғрими?!

Демак, Сиз иккита асосий қарашингизни гап шаклида ёзиб олдингиз. Масалан. Менинг пулларим йўқ. Мен етарлича ақлли эмасман. Мен етарлича кучли эмасман. Қандай қараш бўлишидан қатъий назар буларни алоҳида гап қилиб ёзиб олинг.

Ёки, «Агар менинг пулларим бўлганда эди, у ҳолда ҳаммаси амалга ошган бўларди». Маълум бир кўринишдаги қарашнинг ўзи йўқ. Уни Сиз ифода этасиз. Ҳозир биз қиладиган иш – бу чекловчи қарашлардан халос бўлишдир.

Биз ўзгартирмоқчи бўлган қарашларимизни аниқлаб

олдик. Бу биринчи қадам эди. Энди иккинчи қадамга ўтамиз.

Биз Сиз билан 2, 3, 4, 5 – қадамларни бирга бажарамиз ва Сиз билан метафорик жараённи бошдан кечирамиз. Бу қийин ёндошувга ўхшаб кўриниши мумкин, аммо аслида ҳаммаси жуда оддий. Метафора – тарих дегани.

Кунларнинг бирида мен ажойиб бир фильмни кўрдим ва бу менга одамларни қандай ўзгартириш борасида аъло даражадаги модел ва қўлланма бўлди. Ишончим комилки, Сиз бу фильмни биласиз. Бу **Чарлз Диккенснинг «Рождество қўшиғи»** номли асари асосида ишланган «Рождество руҳлари» номли фильмдир.

Бу фильм, ўзгаришни истамаган инсонни қандай ўзгартириш мумкинлигига зўр мисол бўлади. Ахир ўзгаришни истаганларни ўзгартириш осон!

Бу фильмни кўриб «**Диккенс паттерни**» номли техникани ишлаб чиқдим. Бу усул инсонлар ахлоқи ва қарашларини ўзгартириш учун мен топган энг зўр усуллардан

биридир.

Бу фильм сюжетини эслайсизми?

Унда ўзгаришни ҳеч ҳам истамайдиган бир қария бор. Унинг фикрича муваффақиятга айнан мана шу ҳозирдаги хислатлари учунгина эришган.

Унинг миясида «Мана шундай золим бўлганим учунгина бой бўлганман» деган қараш сингиб қолган. Ҳақиқий ҳаётда эса бу микрофонли рицарлар ҳақидаги воқеъани эслатади. Одамлар гоҳида турли нарсаларни ўзаро боғлаш хусусиятига эгадирлар. Улар «Мен мана бу туфайли муваффақиятлиман» деб айтишади.

Бу қаҳрамонимиз ҳам хасислиги учун бой бўлмаганди. Бунинг сабаблари бошқада эди. Бундан ташқари у ўзгаришни истамасди ва бу керак эмаслигини исботлай ҳам оларди.

Аммо бир кечада унинг бутун дунёси ўзгариб кетди. Унинг барча асосий қарашлари, ахлоқи ўзгариб кетди. Қандай қилиб? Ярим тунда унинг олдида руҳлар келишди. Нейроассоциатив ростлаш бўйича 3 та аъло даражадаги

мутахассислар. Ва улар бу техникани қарияга нисбатан қўллашди.

Биринчидан, таъсир қилиш ричаги топилди. Рухлар у билан шунчаки гаплашмади, балки ҳақиқий оғриқни ҳис қилишга мажбур қилишди ва бу оғриқни унинг ҳозирги қарашлари ва ахлоқлари билан боғлашди. Ва улар бу ишни 3 хил усулда амалга оширишди.

Дастлаб унга ўтмишини кўрсатишди. У қачонлардир ўз ахлоқи сабабидан ҳосил бўлган оғриқни яна бир бор бошдан кечирди. Сўнгра уни ҳозирги ҳолатга қайтаришди. У ҳозир қандай бўлса, шундайлигича қолиши учун ўзи диққат қилмаган, ҳаётидан ўчириб ташлашни ва эътибор қилмасликка ҳаракат қилаётган оғриқларига чўмди.

Ва ниҳоят уни келажакка олиб келишди. Бу ерда ҳам у ўзининг ҳозирги ҳаёт тарзи туфайли уни қандай оғриқлар қутаётганини ҳис қилди.

Бу учта руҳ унга шунчалик кўп изтиробни кўрсатишди-

ки, натижада у ўзгариш учун ҳамма нарса қилишга тайёр бўлди.

Агар Сиз қайсидир қарашингиз ёки ахлоқингиз билан етарлича кучли оғриқни боғласангиз, бу қарашингиз ёки ахлоқингиз дарҳол бузилади. Ҳаттоки инсоннинг ўзгаришни хошлаши учун у билан алоҳида ишлаб ўтиришга ҳам хожат йўқ.

Бошқача айтганда, у қария бундай боғлиқликка кўниккан эди: яъни, ёвуз хасис бўлиш – бой бўлиш демакдир деган қарашга.

Қачонки бу ахлоқлари ва қарашлари билан кучли оғриқлар ассоциация қилина бошлагач, у нафақат ўзгариш кераклиги ҳақида ўйлади, балки унинг қарашлари барбод бўлди. У ёвуз бўлиш – оғриқли дейдиган бўлди.

Энди унга бериш керак бўлган энг муҳим нарса - бу янги асоциация, янги боғлиқлик эди. Ёдда тутинг, агар Сиз кимнингдир ахлоқини (ўзини тутиш моделини) ўзгартирмоқчи бўлсангиз вакуум ҳосил бўлади. Уни янги

модел билан алмаштириш керак бўлади. Рухлар унга одамларга яхши муносабатда бўлиши кераклигини кўрсатишди. Қария уларнинг маслаҳатига амал қилди, ва бу унга бахт келтирди.

Тонгда уйғонганида, у тириклиги учун бутун қалбидан қувонган ҳолда эди. У беришни бошлади ва одамлар уни яхши кўришни бошлашди. Ва унинг миясида янги боғланиш мустаҳкамланиб борди. Сахийлик – бу ҳузур, роҳат. Хасислик – бу изтиробдир. Ва унинг ҳаёти ўзгарди. Бу усул Диккенс паттерни дейилади. Биз ҳам бундан фойдаланамиз.

Бу ердаги калит (муҳим) жиҳатлар қуйидагилардир:

1. Сиз оғриқни ҳис қилишга тайёр туришингиз керак. Ҳа, жуда қизиқарлидек эшитилмаяпти. Аммо бу иш билан фақат кам муддат шуғулланамиз. Сиз ҳақиқатдан ҳам ҳозирда мавжуд ва бу чекловчи қарашларингиз туфайли келажақда бўладиган оғриқни боғлашга (ассоциация қилишга) ва ҳис қилишга тайёр туришингиз керак.

Буни Сизнинг ўрнингизга бажара олмайман. Мен самарали саволлар берган ҳолда Сизни йўналтириб тураман.

Сиз бу барча оғриқни ҳис қилганингиздан сўнг, биз диққатимизни келажакка жамлаймиз. Шундан сўнг миянгиз керакли ўзгаришни амалга ошириш учун стимулга эга бўлади. Ва шу ерда янги қарашни ҳосил қиламиз, унинг ижобий оқибатларини кўриб чиқамиз. Мана шундай қилиб Сиз ўзингизни ростлайсиз.

Ушбу техникани ҳозирок қўлланг. Фақат ўқиш билан чегараланадиганлардан бўлиб қолманг. Ёки бугун албатта қўллашга ваъда беринг.

Демак, бошлаймиз. Бунинг учун ушбу қўлланма билан бирга юборилган аудио файлдан фойдаланинг.

Диққат!

Аудиофайлни эшитишдан олдин Сиз ўзингиздаги қайси қарашларни ўзгартирмоқчи эканлигингизни аниқлаб, ёзиб олган бўлишингиз керак. Акс ҳолда аудиофайлни эшитишдан

фойда йўқ!

Эндиги вазифа янги ўрнатилган, Сизга куч берувчи, руҳлантирувчи қарашларни миянгизда мустаҳкамлашдир. Бунинг учун уларга мос амалий ишларни бажаринг.

Аллоҳ ўзи мададкор бўлсин!