

Жо Витале

БАХТ
САРИ ТУРТ
ҚАДАМ

the Secret

Жо Витале таъкидлаганидек: “Ушбу китоб сизнинг шахсий уйғонишингизга асосланган, ҳамма муаммолардан кутулиб, бахт сари, излаётган бахтингиз сари етаклайди”.

Тортишиш кучи хақидаги кўнлаб бестселлерлар муаллифи томонидан таклиф қилинган машқ ва аниқ тавсиялар, онгингизни тозалашга ва хаётингизни фаровон қилишга ёрдам беради деган умиддамиз.

Рус тилидан Малика Убайдуллаева таржимаси.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонуларга асосан ҳимояланган.

“DAVR PRESS” нашриёт-матбаа уйишиг ёзма рухсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошиқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик кўринишида кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

ISBN 978-9943-984-51-6

© “DAVR PRESS” НМУ,

КИРИШ

Хеч бир муаммони у вужудга келган сабабдан ортиқроқ даражада ечиш мумкин эмас.

Альберт Эйнштейн

“Чегарасиз ҳаёт: гавайиликларнинг саломатликни мустақамлаш, бой бўлиш, севиш ва бахтга эришиш сирлари” китобимда, уйғонишнинг уч босқичи ҳақида ёзган эдим. У пайтларда уйғониш аслида тўрт босқичдан иборат эканлигини билмасдим.

Энди биламан. Бу тажриба билан эмас, фақат ақл-идрок билан тасаввур қилинадиган тўртинчи босқич ҳақида Эйнштейн ва бошқа буюк кишилар гапириб ўтишган. У худди ҳозирги кузатаётган воқеликдек, лекин ҳозирча сизнинг тасаввурингиздан йироқ бўлса ҳам кенг ва теранроқдир.

Шу бонс мазкур китобда муҳокама этилаётган мавзу олдинги ижодий ишларим — “Сир”(“Secret”) фильми, “Тортишиш кучи сири: ўзинг истаган нарсага қандай эришиш мумкин?”, “Чегарасиз ҳаёт...” китобларимдан ҳам теранроқ таҳлил қилинган.

ЎЗ ҲАЁТИНГИЗНИ ЎЗГАРТИРИШГА ТАВАККАЛ ҚИЛИНГ

*Бирорни арзишлик ишни бажаришига журъ-
ат қил.*

Юнон ҳикмати

Ютқизишдан кўркмай қандай ишга таваккал қила оласиз?
Мувафқиятли чиқишига ишонсангиз, ким бўлишни
истардингиз?

Чексиз имкониятларнингиз бўлса, нимага аҳд қилардингиз?

Қандай қарорлар қабул қилардингиз?

Арзийдиган бирон ишга журъат этиш вақти келди. Ким
бўлишингиздан қатъи назар — менинг тарафдоримми ёки
менинг шахсни ўстириш услубим билан энди танишаётган
одаммисиз, табриклайман: бу китобни олиб, Сиз чексиз
имкониятлар олами эшигини очиб, биринчи кадамни қўй-
дингиз.

Эҳтимол, ҳозирги ҳаётингиз аянчли кўринишдадир.
Мен нима ҳақида гапираётганимни биламан, чунки уларни
ўзимнинг бошимдан кечирганман. Ҳозир ҳам ачинарли ҳаёт
кечираётган қариндошларим бор. Мен қўлимдан келганча,
охирги 20–30 йилда ўрганган ҳамма нарсаларни сизга ўрга-
тишга ҳаракат қиламан.

Бу билимларни эгаллаш осон бўлмаган. Ёшлик йилларимда
Даллас кўчаларида яшашимга тўғри келган. Тўғри, уйсиз
бўлганман, вақтимнинг кўп қисмини кутубхоналарда китоб
ўқиб ўтказардим. Ҳаётимни Клод Бристолнинг “Ишонч сеҳри”
ва “Фикрла ва бой бўл!” китоби ўзгартириб юборди.

Худога шукур, кутубхоналар бор! У ерда ҳақиқий бойлик
сақланади.

Сўнг Хьюстонга кўчдим. Менинг ишларим аста-секин
изига туша бошлади, кутубхонага боришни давом эттир-
дим, у ердан билим орттиришга мўлжалланган турли ау-
диодастурларни олиб, машинада тинглардим. Бу менинг
машинадаги “университетим” эди, уларни тинглаб, ўзимга
саволлар берардим.

Бу кунлар ҳам ўтиб кетади...

Сизнинг бу ҳолатингиз абадий эмаслигини тушунишингизни истайман. Ҳозирги ҳаётингиз — фақат шу онда сиз билан юз бераётган ҳолат. Сиз ҳамма нарсани ўз оқимига қўйиб бергансиз, мудраб юрасиз. Лекин мен сизнинг уйғонишингизга ёрдам бераман. Биз сиз билан бирга уйғониш босқичларини босиб ўтамиз, қийинчилик ва бахтсизликларингиз орқада қолади. Ҳаммасидан қийини биринчи босқич ҳисобланади. Истисносиз ҳамма шу босқичлардан ўтади, лекин ҳамма ҳам юқорига кўтарилмамайди, ҳаракат қилмагани учун айримлар пастда қолиб кетади.

Бошқача яшаш мумкин

Мен томонидан таклиф қилинаётган курс ёрдамида кўпчилик гафлат уйқусидан уйғониб, бошқача яшаш мумкинлигини тушунади. Мен биламан: сиз яшашига маблағини, кредит қарзини қайтариш учун пулларни қаердан олиш, соғлигингиздаги муаммолардан қандай қутулиш ҳақида ўйлаясиз. Ишонинг, бу муаммолар осон ҳал бўлади. Кўнгилсизликлар билан курашнинг яна бир йўли бор, мен мазкур китобимда шу ҳақда фикр юритаман. Бир пайтлар кўчада яшаганим ҳақида айтиб ўтган эдим. Бу хотираларимни ҳеч кимга батафсил гапириб бермаганман. Тўғриси айтганда, ўзимни ҳақиқий уйсиз деб ҳисобламаганман.

Мен ҳақиқатан ҳам уч йил давомида — 1976–1978 йиллар мобайнида кўчада яшаганман. Бу Даллас шаҳри кўчалари эди. Мен ўша кунлардаги воқеаларга ёпишиб олмаганман ва у кунлар деярли хотирамда муҳрланиб қолмаган. Аммо мен машҳур кишига айландим, одамлар ҳаётим билан қизиқа бошладилар ва менинг қийналган даврим одамларни қизиқтираётганини пайқадим. Шунинг учун шу мавзуга озгина тўхталиб ўтмоқчиман. Ҳаётимдаги инқирозим иш жойимни ўзгартириш фикридан бошланди. Ўшанда мен Далласда яшардим ва турли мамлакатларда нефть-газ қувурларини ўтказиш билан шуғулланадиган компанияда ишлардим.

Даромадим унча катта эмасди, танишларимнинг маслаҳатига кўра, маълум маблағни тўплаб ишдан бўшадим ва бир агентликка ишга жойлашмиш учун мурожаат қилдим, менга мос келадиган иш топиб беришга ваъда беришди. Мен боримни бердим, факат ишлаб пул топгунга қадар овқатланиш учун пул сақлаб қолдим. Лекин агентлик инқирозга учради, унинг раҳбари ўз жонига қасд қилди. Шундай қилиб яшашга маблағсиз қолдим, бор жамғармамдан айрилдим. Мен ишламасдим. Машинам ҳам, танишларим ҳам йўқ эди. Қашшоқлар яшайдиган туманда, энг арзон уйда ижарада турардим ва ҳаммаси почта бўлимининг остонасида тунаш билан тугади.

Агар сиз “Бахт ортидан қувиб” фильмини кўрган бўлсангиз, бош қаҳрамон — меҳнаткаш ва виждонли эркак бир-икки хато қилиб қўйиб, тезда тубанликка қулайди ва черков эшиги тагида, хожатхонада, автобус бекатида тунаётган бўшлайди... Мен ҳам шу йўлни босиб ўтдим. Мен почта бўлими остонасида тунардим, почта кутисини ижарага олдим, мен ҳақли бўлган чек келишига умид қилардим. Мен у даврни эслашни истамайман, бошимдан кечирганларим аянчли эди. Қандайдир, ўзим билмаган тарзда Хьюстонга боришга муваффақ бўлдим. Айнан қандай бориб қолганимни айтиб бера олмайман. Қаердан автобусга пул топганим ростдан ҳам эсимда йўқ. Далласдаги уйсизлик давридан қутулдим, лекин ундан қолган жароҳат йиллар давомида ўзи ҳақида эслатиб турди.

Кейинчалик турли сабабларга кўра у ерга борганимда, албатта қандайдир кўнгилсиз воқеага йўлиқардим.

Ёдимда, бир кун мен Даллас шаҳри кўча чизигидан беҳосдан ўтиб кетдим, ҳудудий назоратчи мени тўхташиб, жарима олди. Даллас ҳақида менда фақат салбий хотиралар сақланиб қолган. Онгимдан у хотиралардан тозалаш учун ўз устимда анча меҳнат қилдим ва соғлом фикрлай бошладим, мушумом йўқолди. Энди Далласга келганимда салбий туйғуларни ҳис қилмайман, шу шаҳардаги ҳаётим ҳақида бемалол, хотиржам гапиря оламан.

Илҳомлантирувчи уйғониш

Мен олган ҳаётний тажриба, иродамни тоблади, ақлимни пешлади ва энди минглаб одамларни илҳомлантирувчи уйғониш ҳақида айтиб бера оламан. Эҳтимол бу сизга ҳам илҳомлантирувчи таъсир кўрсатар. Мен бу сновлардан қайта ўтишни истамас эдим, аммо тақдиримдан миннатдорман, ҳаммасига чидадим ва бардош бердим. Ўша пайтлар тўғри маънода мен учун жуда даҳшатли дамлар эди.

Ваҳоланки, бу менинг бир бўлагим, менинг таржимаи ҳолим ва менинг ўтмишимнинг бир қисмидир.

“Сир” фильмида, турли одамлардан: уларнинг ҳаёти қандай кечганлиги ҳақида сўраладиган эпизодлар бор. Бир қаҳрамон кўча безорисн бўлганлигини тан олади, бири мен каби кўчада яшаганини, яна бошқаси ўзининг оғир кечинмалари ҳақида гапиради. Охир-оқибат экранга мен учун энг обрўли одам саналадиган Жек Кэнфилд чиқиб: “Бўлдимиз? Нима бўпти? Ҳар бирингизнинг ўз ҳикоянгиз бор. Сизда ўзингизники, менда ўзимники”, – дейди. Менинг ҳикоямда ҳақиқатан ҳам чорасизлик бор эди, аммо мен бари бир йўлини топдим. Ҳозир менинг ҳаётим тубдан ўзгарган. Ўттиз йил аввалги бошпанасиз аҳволим билан ҳозирги автомобиль коллекцияси, дала ҳовлиси бор, кинофильмлар бош қаҳрамони ва бестселлерлар муаллифи, тўкин ҳаёт кечирувчи одамни ўзаро солиштираман. Ақлим шошади: “Қандай қилиб мендай ғариб одам бундай бадавлат инсонга айланиши мумкин?”

Мен сизга ажойиб ўзгаришнинг сирини очаман. Бу уйғониш туфайли юз берди. Шунинг учун бу назария жуда муҳим ва мен уни сиз билан бўлишмоқчиман. Менинг билиб олганларим, амалий фойдаси бор, кучли таъсирга эга, юксак ахлоқли молиявий ва шахсий муносабатларда фойдалидир. Ўзгаришлар жуда чуқур ва такрорланмасдир. Менинг ҳаётим радарда илғаб олинадиган арзимас нуқтадан — бошпанасизликдан бошланади.

Фақат кўчада қолганларгина, гафлат уйқусидан уйғонади деб ўйламаслик керак. Сиз ўзингизнинг ҳолатингиздан

бошланг. Бу китобимнинг бошида ҳар бир одамнинг ўз ўтмиши, ўзининг ҳаётий тажрибаси борлиги ҳақида гапирдим. Кўплаб ҳодисаларни бошимиздан кечириб, улар ёрдамида биз кучлироқ бўлдик, энди улар ҳақида фикр юритиш керак. Энди сиз хотирангизда қолган ўша ёмон вақтларга, уйдан маҳрум бўлишга, қарзга ботиб, қашшоқликда яшашга қайтмайсиз.

Буларни бошингиздан ўтказиб, ҳаётий тажриба тўпладингиз. Фақат шу. Энди сиз ундан сакраб ўтинг ва янги даражага кўтарилинг. Сиз ўтмишни тушуниб етинг — гафлат уйқусидан уйғонасиз. Лекин мен ҳеч қачон сизни орқага қайтишга даъват қилмайман. Мен сизнинг олдинга қараб юришингизни, уйғонишнинг ҳамма босқичларидан ўтишингизни истайман. Шунинг учун кўлингиздаги китобимни ёзим.

Менинг бошқа китобларимни ўқиганмисиз, дисklarимни эшитганмисиз, иштирокимдаги фильмларни кўрганмисиз, билмайман. Фақат ўз назариямнинг асосларини баён қилмоқчиман. Сизга менинг ишларим ёқадими, “Тортишиш кучи сири”, “Сир” аудиокурсини тинглаганмисиз? Энди бунинг аҳамияти йўқ, чунки бу китобда ёзганларим уларда йўқ. Биргаликдаги йўлимизни нолдан бошлаймиз. Мен сизларни уйғониш асослари ва унинг тўрт босқичи билан таништираман. Илгари мен охирги босқич ҳақида тўхталиб ўтмаганимнинг сабаби, у ҳақида билмасдим. Ўз ҳаётим тарихи билан истган одамларни китобларим, аудио-видеодисклар, чикишларим орқали таништираман. Менинг тарихим ҳали тугагани йўқ. Мен ўсаяпман, ривожланыпман, уйғонаяпман, онглироқ бўлмоқдаман, кийинчиликларни енгаяпман ва одамлар билан тажрибаларимни ўртоқлашмоқдаман. Агар менинг ишларим билан таниш бўлсангиз жуда соз. Энди белингизни маҳкам боғлаб ва олға юринг!

Барчасини англасангиз — ҳаммаси яхшилиқка

Нега мен бу ҳаракатларни бажараяпман? Нимага бу ердан? Нимага ҳозир? Нимага бу воқеалар юз берапти? Кейин нима бўлади?

Атрофда рўй бераётган ходисаларга қараб сиз кўпинча: “Худойим, дунёда нималар бўлаяпти ўзи? Ҳаммаси ўзгармоқда. бундан баттар бўлиши ҳам мумкин”, дейсиз. Ёки ҳаётингизга четдан назар солиб, сесканиб кетасиз ва ўзингизга: “Тўловларни қандай тўлайман? Ким оилам тўгрисида қайгуради? Иш жойим тургунми? Кейин нима бўлади? Табиий офатнинг олдини ололаминми? Бизни қандай келажак кутмоқда?” – деб ваҳимага тушасиз. Мен сизга нима бўлса ҳам яхшиликка дейман. Агар бундай олиб қарасангиз ўзгаришлар бизни ўзимизга теранроқ назар ташлашга ва қатъий қарорлар қабул қилишга, хушёр тортиб муаммоларимизнинг асл сабабини топишга, уларни ҳатлаб ўтиб, юқорига — яхшироқ ҳаётга интилишимизга сабаб бўлади.

Биринчи қарашда дунёда рўй бераётган ходисалар яхшиликка олиб бормайдигандек туюлади. Ҳақиқатан шундай деб ўйлайсизми? Хулоса чиқаришга шошилманг. 1970 йиллардаги АҚШда юз берган газ-нефть инқирози эсингиздами? Бензинга навбат чексиз эди, ҳар доим шундай бўлиб қолади деб ўйлагандим. Иқтисодий ишлар бўйича маслаҳатчи Пол Зейн Пилзер эса инқироз ривожланишга туртки бўлди, деб ҳисоблайди. Янги нефть ишлаб чиқарувчи усуллар, нефть ва газни анча чуқур ерлардан қазиб олиш йўллари ўйлаб топилди ва мамлакатни бир неча йиллар давомида таъминлай оладиганини нефть захирасига эга бўлдик. Демак, ҳал қилиб бўлмайдиган муаммо аслида синов, уни ечиш учун ноодатий йўл кидириш керак.

Худди шу нарса сизнинг ҳаётингизда юз берапти. Сиз ўтириб ўзингизга: “Пулни қаердан олсам экан?”, “Саломатлигим ва болалар соғлигини қандай сақлаб қолсам экан?”, “Ишим нима бўлади?” деган саволларни берасиз. Бу яхши рағбатлантирувчи омил. Бу жуда яхши. Бу сизни ён-атрофга эътибор қаратишингизга ёрдам беради. Ўзингиздаги янги имкониятларни кидиришни бошлайсиз.

Бу сизни эркинроқ ҳаракат қилишга ундайди. Эҳтимол, ҳаётингизда мураккаб давр келмаганида, бу китобни ҳам сотиб олмасдингиз, демак сиз мен билан танишмасдингиз. Сиз бахтли ҳаёт кечирардингиз, ўз ҳаётингизда яшаб — ўсиш имкониятини қўлдан чиқарардингиз.

Шунинг учун нимаки юз берса — яхшиликка. Менинг бунга ишончим комил. Демак, сиз қандайдир ёкмайдиган иш қилдингиз, бундан хафа бўлманг. Бу худди янги оёқ кийимни кийганингизда у оёгингизга лойиқ бўлса-да, қадок пайдо қилган ҳолатни эслатади. Аввал оғрийди, кейин шу пойабзални кийиб, янги, тўкин ҳаёт сари, эртанги кунга ишонч билан дадил қадам ташлайсиз.

Курашишдан тўхтанг — бошқа осон йўл бор

Агар илгариги ҳаётингизни эсласангиз, шундай ҳулосага келасиз — сиз кўп ва оғир иш қилар эдингиз. Ҳар доим тўсиқларни енгишга, йўл кидиришга тўғри келарди. Яхши эсимда, мактабда ўқиб юрган пайтимда Жек Лондон, Эрнест Хемингуэй асарларини ўқишни яхши кўрардим, уларда одам ёлғиз ўзи оламга қаршилик кўрсата оларди, ўша пайтларда курашчан кишиларни яхши кўрардим. “Жо Витале Ер сайёрасига қарши” — бундай ҳаёт тарзи кўпчилигимизга хос. Биз бирон нарсага эришмоқ учун терлаб меҳнат қилиш кераклигини биламиз, ўзимизга ҳеч нарсани раво кўрмаймиз ва бутун умр йўлимиздаги тўсиқларни ёриб ўтишимиз кераклигига ишонамиз. Дарҳақиқат, бундай муносабат шундай мақсад қўйиш учун муҳит яратади. Бошқача айтганда, агар сиз курашсиз олдингизга қўйилган мақсадга етишиб бўлмайди деб ҳисобласангиз, сиз албатта кураш билан таъминланасиз. Агар мақсадга эришиш учун қийналиш керак деб ҳисобласангиз, албатта қийинчиликка дучор бўласиз.

Сизга ўз ҳаётимдан мисол келтираман. Бошпанасиз қолиб: “Қандай қилиб шу даражага етдим?” — деб ўзимга савол бердим. Бирдан миямга, “Ўзинг яхши кўрган ёзувчилардан намуна олиб, шу даражага келдинг”, — деган фикр келди. Биринчи таҳминга кўра, Жек Лондон, Эрнест Хемингуэйлар ўз жонларига қасд қилган. Мени бу одамлар шунчалик илҳомлантирардики, уларга ҳамма нарсада тақлид қилардим. Мен ҳам уларга ўхшаб ҳаётимни барбод қилдим. Мен ҳам курашиб, ўзимни

кўнгилсизликлар билан таъминладим. Мен ўзимга курашни кафолатлагандим. Охир-оқибатда менинг ёзувчи бўлиш учун ҳамма даҳолар кийналганидек кийналиш керак деган ишончим барча омадсизликларимга сабаб бўлган. Мен кўп ичардим, жонимга суикасд қилиш ҳақида кўп ўйлардим, рухий тушқунликка тушган эдим. Менга ўрناق бўлган буюқларнинг йўлидан борнишга ҳаракат қилардим.

Кунлардан бир кун худди уйқудан уйғонгандек, ёзувчилардан шахс сифатида эмас, улардан ёзувчи сифатида ўрناق олсам бўлади деган фикр келди. Тўғри — уларнинг асарларини ўқиб тажрибам ошди, ўсдим, кучлироқ бўлдим, аммо энди бу ҳаёт тарзи билан хайрлашадиган вақт келди. Шуни тушунгач, мен бахтли, омадли, сермахсул ёзувчиларни излай бошладим. Сизга, кураш ҳеч кимга керак эмаслигини англашингизни тушунтирмоқчиман. Мен сизга энг осон йўлни кўрсатаман. Зина погоналаридан югуриб юрманг, ёнида эскелатор бор. Мен сизга курашга даъват қилган нарсани англашга ёрдам бераман ва сиз бойлик, омад, шахсий бахт, фаровон ҳаётга, илгари курашиб эришган нарсаларингизга энди осонлик билан эришасиз. Энди сиз ҳаёт йўлида курашиб юрмайсиз. Энди сиз ўз ҳаётингизнинг ҳар дақиқасидан лаззатланиб яшайсиз.

Сиз ҳаёт ҳақидаги тасаввурлар онгимизнинг қайси қисмида сақланади, деб сўрашингиз мумкин. Улар бизнинг онгимизда эмас, онг ости қисмида жойлашган бўлади.

Сир

“Англаб етилмаган сир” номли ўқув курсимдаги фикр-мулоҳазаларим билан ўртоқлашаман. Ўз ҳаётини, ўрганган муҳитини ўзгартириш учун кераксиз тасаввурлардан халос бўлиш керак. Мен уни топишингизга, англашингизга ва йўқотишингизга ёрдам бераман. Шу китобни ўқиб туфайли сизни чеклаб турувчи тасаввурларни топиб, улардан қутулганингиз ва ўзгартирганингиздан хурсандман. Энг асосийси, зарарли тасаввурдан қутулсангиз, атрофингиздаги олам ўзгаради. Чунки тасаввурлар кучи фақатгина руҳиятингизгагина таъсир этиб қолмайди. У Коинотда тасвирланади, ўз ўлчовларига қараб ўзгаришга мажбур қилади. Дастлаб бундай уқтиришлар сиз-

га галати бўлиб кўринади. Бари бир мени тингланг. Бу китобни ўқиб, ёзган усулимни амалда қўллаб, эртами-кечми ўзингизнинг келажагингизни яратасиз. Лекин тўртинчи босқичдагина сиз шу даражага эришасиз. Унгача ҳаяжонланманг. Агар сиз доимо курашиб яшаган бўлсангиз, енгил нафас олишингиз мумкин — кураш тугади.

Худди банкадагидек...

Мен дастлаб сизни жуда оддий амалий усул ва медитация машқларидан бир-иккитаси билан бажонидил таништирмоқчиман. Буларнинг ҳаммаси ҳаётингизни енгиллаштиришга ва онгингизни чекловчи тасаввурлардан тозалашга ёрдам беради. Мен бу тасаввурлардан қутулишингизга ёрдам беришни истайман. Мен жуда тажрибали, босиқ амалиётчиман. Ҳар доим ўзимни мақсад сари йўналтирганман, шунинг учун сизнинг натижангизни кўрмоқчиман. Бу китоб ўзини-ўзи ишонтириш курси ва сеҳргарлик аутотренинги эмас. У кўпроқ банкадаги аниқ дастурни эслатади. Таклиф қилган усул ва медитацияни амалда қўлланг ва диққат қилинг. Бу дастурнинг тўрт босқичини босиб ўтинг ва натижасини баҳоланг. Ишончим комил, бу дастур билан танишгач, ҳаётингиз яхши томонга ўзгаради. Ҳозирги ҳаётингиздаги воқеалар абадий давом этмайди. Менга кулок солинг.

Асосий тўсиқ — бу кўркув

Бу курс билан таништириш жараёнида биринчи қиладиган ишингиз — кўркувингизни назорат қилишдир. Мен кўркувни ҳамма ерда кўраман. Худди бутун дунё “Куролланинг!”, деган буйруқни олгандек, ҳамма барча нарсадан кўрқиб яшайди. Оммавий ахборот воситалари ҳар доим ваҳимали нарсаларга эътибор қаратади, янги кўркувларга сабаб бўлади. Бундай хабарларга умуман эътибор бермаслик керак, ваҳима қилишга сабаб топилмайди, шунинг ўзи ҳам қизиқ кўриниш.

Мен сизга чуқур нафас олиб, келаётган поезд қаршисига чиқишни таклиф қилмайман. Фақат бир озгина нимага, ҳатто арзимас ўзгаришлардан ҳам кўркишингизни ўйлаб кўришингизни илтимос қиламан. Баъзилар ҳеч нарсани ўзгартиришни исташмайди, шундоқ ҳам улар ҳаммасидан мамнун. Улар ўз ҳаётларини “нормал” деб ҳисоблайдилар. Албатта: “Менинг қарзларим бор”, “Мен ишимни ёмон кўраман”, “Турмуш ўртоғимга бефарқман”, “Менинг белим оғрийди”... Қолган ҳаммаси яхши. Таниш ҳолат. Балки озгина нокулайроқ бўлса ҳам кўпроқ нарсага эришиш учун уйғониш керакдир? Яна бир бор эслатаман: нокулай вазиятдан чиқиш ва кўрқув режимини ёкиш — бир нарса эмас. Кўрқув одамни тўхтагади. Айнан кўрқув кўпчилик одамларга ҳаракат қилишга йўл кўймайди. Ўз тажрибамдан биламан, омадсизлик ва омад кўрқуви мавжуд. Баъзи бировлар унисидан ҳам, бунисидан ҳам азият чекадилар.

Ўз кўрқувингизни енгинг

Мен кўрқувдан сакраб ўтиш зарурлиги ҳақида гапираман. Мен сизга бирорта арзийдиган нарсага журъат этинг дейман. Аввал нима хоҳлаётганингизни аниқланг, сўнг ўша нарсага эришиш учун аввал қилмаган ишингизни бажаришингиз лозимлигини англашингиз керак. Бу тўхташ керак, дегани эмас. Бу янги ҳаракат белгиси бўлиб, йўлда давом этиш кераклигини билдиради. Бу босқичда сиздан шунини истайман. Машҳур мақолда айтилганидек: “Кўл ботир — кўз кўрқок”. Вақтинчалик нокулайликка қарамасдан ҳаракат қилиндан тўхтаманг. Менга кулоқ солинг, сиз ҳозир, шу ерда ва бугун уйғонишингизга ваъда бераман.

Ўз кўрқувларингиз рўйхатини тузинг

Сизни чўчитадиغان нарсалар рўйхатини тузинг. Шунчаки ўтиринг ва ҳаммасини бошдан-оёқ ёзиб чиқинг. Бу ҳаракатда қандайдир шифобахш хусусият бор. Ўз кўрқувларингизни қалбингиздан чиқариб ташлаб, сиз деярли уларнинг кўпчилигидан қутуласиз, чунки сиз қутилмаганда

“ҳаммаси у қадар кўрқинчли эмас”лигини тушунасиз. Ўз кўркувларингиздан халос бўлиш худди уй тозалашдек гап. Сиз онгингизни безовта қиладиган нарсалардан тозаланг.

Кўркувларингизни қоғозга ёзинг. Ёзганларингизни ҳеч кимга кўрсатмасангиз ҳам бўлади. У фақат ўзингиз учун ёзилган, бу машғулот хавфсиз. Ҳамма кўркувларни қоғозга ёзиб, чуқур нафас олинг. Шунчаки уларни қўйиб юборинг. Ҳар бир қоғозда ёзилган кўркувга қараб: “Наҳотки шундан кўрққан бўлсам?” деб ўйланг. Саволингизнинг жавоби ижобий ҳам, салбий ҳам бўлиши мумкин. Ҳар бир нуктадаги кўркувга алоҳида эътибор бериш керак, чунки шу жараённинг ўзи баъзи кўркувларнинг йўқолишига сабаб бўлади.

Ишга киришинг. Ўқишни тўхтатиб, ҳозирнинг ўзида ишга киришинг. Беихтиёр қилинган ишнинг кучи ҳақида гапирган эдим, шунинг учун сизнинг дастлабки рўйхатингиз қисқа бўлиши мумкин. Агар карорингиз қатъий бўлса, чуқур ўйлаб кўрсангиз кўркувлар онг остидан ёғилиб келаверади. Бу жуда яхши. Бундан кўркмаслик керак. Шунчаки эсингизга келганини ёзаверинг. Кўркувлар захирасини тугатиб, нафас машқларини бажаринг. Чуқур нафас олинг, бир сония тўхтаб, ўзингиздан: “Яна нимадан кўрқаман?” деб сўранг. Эсингизга келганини ёзаверинг. Менга ва ўз ички ҳиссиётингизга ишонинг. Тинчланинг, ёзиш учун сокин жой танласангиз мияннгизга яхши фикрлар келади ва сиз ҳамма кўркувларингиздан халос бўласиз.

Кўркувларингизни бир чеккага кўмиб қўйинг

“Мўъжизаларни яратамиз” дастурим одамларнинг уйғонишига, орзусининг амалга ошиши ва кўркувлардан қутулишига ёрдам беради. Ўзим билан юз берган воқеани гапириб бераман. Мен анча аввал “Рухий маркетинг” рисоласини ёзган эдим. Унда мен Америка компаниялари манфаатларини кўзлаган эдим. Америка менежмент ассоциацияси эса бошқа асаримни — Nighingale-Conant аудиокурсини чиқартириб берди. Булар жуда консерватив ташкилотлар эди, мен “Рухий маркетинг”ни чиқартираман деб ўйлаган эдим. Бу китобда бизнесга метафизик, ноанъанавий ёндашув ёзилган эди.

Бу ишим буклет тариқасида чоп этилди. Биттасини опамга совга қилдим, чунки уни опам учун ёзгандим (китоб орқали опамнинг кўркувларини бартараф қилишга ва орзуларини амалга оширишга ёрдам бермоқчи эдим), қолганларини одамларга тарқатдим. Биттасини Боб Прокторга унинг “Қандай бой бўлиш мумкин?” деб номланган семинарида совга қилдим. Бу 1999 йил Денверда бўлган эди. Мен бу совгам ҳақида кимга гапириб беришни билмаган эдим. Лекин Боб залдаги икки юзтача одамга қарата: “Залда машҳур одам бор”, – деб эълон қилди. Гап мен ҳақимда бораётганлигини билдим. Ўрнимдан туриб, таъзим қилдим.

– Жо янги китоб ёзди, – деди Боб. – У ҳали чиқмади, лекин уни ўқишни ҳамма хоҳлайди. У “Рухий маркетинг” деб номланади.

Мен хижолатда қолдим. “Ҳаммаси тугади, нимага бу ерга келдим ўзи?” деб ўйладим. Семинар тугаб улгурмасдан, залдаги икки юзта одамнинг ҳаммаси менга қараб, китобингиздан беринг, деб ёпирилишди. 160 тача ношир ўз ташриф қоғозларини бериб, китобимни нашр этиш истаги билан мурожаат этишди.

– Нимага? Сиз ҳатто уни ўқиб ҳам кўрмагансиз-ку!

– Сизнинг яхши ёзувчи эканлигингиз кундай равшан, – жавоб берди у. – Бошқа китобингиз илгарини чоп этилган. Боб Проктор китобингизни ўқиган, у яхши таассурот қолдирган. Шунинг учун мен китобингизни чиқаришга тайёрман.

Аслини олганда, мен ўз асаримни нашр эттиришга юрагим бетламасди. Аммо Боб Проктор туфайли китоб тезда бестселлерга айланди. Кейинроқ уни тўлдириб, бошқа ном бериб қайта нашр қилдирдим. “Тортишиш кучи сири” китоби ана шундай дунёга келди, уни йирик нашриёт бажонидил нашрдан чиқарди ва мен “Сир” фильмида суратга тушишга сазовор бўлдим. Фильм ижодкори Ронда Берн “Тортишиш кучи сири” китобимни ўқиб, менга қўнгирак қилди ва фильм гоёси билан таништириб, бу асардан яхши сценарий чиқишини, маблағ топилса фильмда иштирок этишим мумкинлиги ҳақида гапирди. Мен бу аёлни танисамда, бошлаган ишини охирига етказмасдан қўймаслигини билмасдим. “Сир” фильми жуда машҳур бўлди. У бутун

сайёрани иккинчи босқич даражада уйғонишга, мени Ларри Кинг студияси ва Донна Дойч шоусида иштирок этиш сари бошлади Ундан ташқари тўртта фильмда иштирок этдим, “Сир” фильми китобимнинг босмадаги ҳолига ҳаёт бағишлади. У менинг бошқа китобларим нашр этилиши учун фойдали битимларни олиб келди.

“Рухий маркетинг” китобининг нашр этилиши ўз самарасини берди, ахир ҳаммаси кўркувдан бошланган эди. Бу китобни нашр эттириш кўркуви эди. Кимдир мени илҳомлантириши керак эди... Мен энди бошқаларни илҳомлантириш нима эканлигини биламан. Шу ҳақда сизлар билан суҳбатлашмоқчиман.

Мен сизни орзуларингиз амалга ошиши учун илҳомлантирмоқчиман. Мен сизнинг бирор-бир арзигулик ишга журъат этишингизни истайман. Мен сизнинг уйғонишингизни хоҳлайман. Мени Боб Проктор илҳомлантирди. Лекин мен бизнинг фаровонлигимиз, муваффақиятимиз, севган одамимиз билан бўлган муносабатларимиз, интилаётганларимизнинг ҳаммаси кўркувнинг ортида эканлигига ишонаман.

Пул — ажойиб нарса

Бу курс ёрдамида сизга етказмоқчи бўлган фикрларимдан бири, фаровонлик — яхши, пул — ажойиб нарса эканлигидир. Мен кўпчилик пулга ҳадиксираб қарашини пайқадим. Улар бой бўлишни исташларини, лекин онг остида бойликдан кўркишларини айтишади. Бу фавқулодда ҳодисани сиз билан биргаликда тадқиқ этмоқчиман. Мен сизнинг тушунишингиз учун ёрдам бермоқчиман, кўпчилик менга: “Мен бошқа ишда ишлашни, китобимни нашр қилишларини истайман, тадбиркорликда омадим чопишини, банкдаги ҳисоб рақамимда пул кўп бўлишини, қарзларим бўлмаслигини, моддий фаровон яшашни истайман”, — дейди.

Лекин уларнинг онги: “Пул — ёмон. Пул — ёмонлик. Мен бойликка нолойиқман. Ҳамма бойлар — худбин. Солиқлар ҳамма пулимни еб юборади”, — деб тасдиқлашдан чарчамайди. Буларнинг ҳаммаси ёлғон тасаввурлар, буларнинг барчаси кўркув ҳисси эди. Одам ақли билан пул ишлаб топишга

интилади, ички ҳиссиётида: “Мен пулни хоҳламайман, чунки мен улардан кўрқаман”, деган фикр мавжуд ва бу билан одамлар бойликни инкор этишади. Мен пул ажойиб нарса эканлигини, улар ҳақиқатан ҳам менга хизмат қилишини тушундим. Лекин пул қуролга ўхшайди, ўз-ўзича у ҳеч қандай кучга эгамас. Биз уни топиш учун тиришамиз, мен ҳам, сиз ҳам. Пул бу — оддий қоғоз ёки металл, у фақатгина биз унга берган қийматгагина эга. Фақат ундан мўъжизалар яратиши учун фойдаланишни билишимиз керак.

Менга бой, соғлом ва бахтли одамни совға қилинг

Мен ҳар доим одамларга : “Агар сиз оламни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, уни бахтлироқ, соғломроқ ва бойроқ қилмоқчи бўлсангиз унга бой, соғлом ва бахтли бўлган одам — ўзингизни совға қилинг”, — дейман.

Рухий маркетинг

Мен сизларга ўзимнинг катта бўлмаган, кейинчалик “Тортишиш кучи сири”га айланган ишим ҳақида эслатган эдим. “Мен руҳият ва моддийлик қарама-қаршилик эмас, улар танганинг икки томони эканлигига қатъий ишонаман. Унисини ҳам, бунисини ҳам кераксизлиги учун ташлаб юбориб бўлмайди. Тўлақонли ҳаёт кечириш учун ҳар иккиси ҳам муҳимдир. Бунинг учун маънавиятингиз ва моддиятингиз бир бутун бўлиши керак. Бизнинг моҳиятимиз танамиз ва унда яшовчи руҳдан иборатдир, танамиз усиз яшолмайди. Бири иккинчисини истисно қилмайди. Униси ҳам, буниси ҳам биз учун қадрли бўлиб, улар бир бутунликни, яхлитликни ташкил қилади.

Мен кўпинча маркетинг моҳият-мазмуни ҳақида кўп гапирман, лекин бу босқичда у ҳақда тўхталмаймиз. Бу борада менинг бошқа дастурларим бор. Бу китоб уйғониш ҳақида, сиз тасаввур этаётган, интилаётган ҳаёт тарзини пайдо қилиш ҳақидадир. Фақат битта нарсани эслатиб ўтаман. Мен маркетинг ҳақида кўпчилик одамларда салбий тасаввурлар пайдо бўлганини сездим. Улар маркетинг — пул ундириш

мақсадида уюштирилган ўйин деб ҳисоблашади. Мен бундай нуқтаи назарга умуман қаршиман.

Мен учун маркетинг — сизнинг товарингизга ёки хизматингизга муҳаббат билан ёндашиш, улар ҳақида эшитиш иштиёқида бўлганларга етказиш демакдир. Яна бир марта янги маркетингни мен қандай кўрсам ва уни сиз ҳам шундай қабул қилишингиз учун эслатиб ўтаман:

Маркетинг — ўз товари ёки хизматига бўлган муҳаббатни, у ҳақида эшитиш иштиёқида бўлганлар билан баҳам кўришдир, эшитганлар эса уни албатта олгиси келади.

Муҳаббатнинг моҳияти

Онгни уйғотиш дастури ҳақида бажонидил ҳикоя қилаяпман. Сиз ҳақингизда меҳр ва муҳаббат ила қайгураяпман. Агар сезаётган бўлсангиз, дастуримни чин дилдан ўқияпсиз. Демак, биз ўзаро руҳан боғланганмиз. Менинг қалбим сизга талпинди ва сиз ҳам буни сезиб, китобимни ўқишга киришдингиз. Бу дунёда ҳамма нарса муҳаббатга асосланган. Менинг фикримча, маркетинг, молия, ҳаёт, фаровонлик, романтика ва маънавият асосида ҳам айнан муҳаббат ётади. Ҳаммасининг моҳияти — муҳаббатда. Бу дастурда муҳаббат моҳияти мужассам. Уни бошдан охиригача ўқинг ва сизда ҳеч қандай гумон қолмайди.

Афзаллиги нимада?

Келинг, яхшиси айтилганларга хулоса ясаб, бу дастур қандай имкониятлар бериши ҳақида гаплашамиз. Энг аввало сиз қарзлардан, яъни молиявий “минус”лардан қутуласиз: уй, машина ва сизни қарз ботқоғига ботирган кредитларни тўлайсиз. Ҳозир сиз бундай бўлиши мумкин эмас, деб ўйлайсиз. Одатда, сизнинг фикр юритиш тарзингиз шу хулосага келади. Лекин уйғонишнинг тўрт босқичидан ўтиб, сиз қарзлардан қандай қутулишни биласиз. Сиз молиявий эркин бўлишни, молиявий эркинлик аслида пул, қарз ва мол-мулк ҳақида кўнгилсиз фикрлардан озодлигингизни билдиради. Албатта, ҳаммаси бўлмаган гапдай туюлади. Лекин

менга ишонинг. Ҳозир сизда ҳаммаси етарли бўлса, пулингиз кўп бўлса, сиз қарзга ботмаган, молиявий эркин бўлсангиз, балки бошқа соҳаларда ишингиз юришмаётгандир.

Масалан, одамлар билан муносабатингиз ёки шахсий ҳаётингиз, ишингиздан ҳузурланмасангиз ёки ички уйғунлик етишмаса, китобимда бу ҳақда ҳам гап кетади. Балки, соғлигингиз безовта қилаётгандир ёки яқинларингиздан кимдир касалдир, балки қаришдан чўчиётгандирсиз. Эҳтимол ўз вазнингиздан хавотирдадирсиз ва буларнинг ҳаммасини муҳокама қиламиз. Шунини айтишим мумкинки, мен ҳам болалик ва ҳаётимнинг кўп қисмида семизликдан жуда ҳам азият чекдим, энди ортиқча 35 кг вазндан қутулдим ва етти фитнес мусобақаларида иштирок этдим.

Англашнинг тўрт босқичи

Дастур давомида ўз ҳаётимдаги воқеалар билан сизни таништираман. Ҳа, мен автомобилларни яхши кўраман, шу билан бирга одамлар ҳаётини яхшилаш менга ёқади. Масалан, мен бошпанасизлик муаммосини ҳал қилмоқчиман ва уни бағамом йўқ қилишга ғайрат билан киришдим. Машина, тилла тақинчоқлар ва шунга ўхшаш нарсаларга эга бўлиш истагининг ёмон томони йўқ ва сиз уйғонишнинг тўрт босқичини ўтаб, шунга амин бўласиз. Бу ерда мен илк марта тўртинчи босқич ҳақида гапирдим. Агарда сиз мен билан, ишларим билан таниш бўлсангиз-да, ёдда тутинг, сизни боғча, биринчи синфдан то университетни тугатгунингизгача бўлган ҳамма босқичлар бўйлаб саёҳат қилдираман. Хуллас сиз билан шу китоб орқали таълимнинг ҳамма жараёнлари билан танишамиз.

Чексиз имкониятлар

Балки сизнинг мақсадларингиз бошқаларникидан улканроқдир. Балки сиз бутун дунёда тинчлик ўрнатмоқчидирсиз ёки алоҳида олинган соҳани ўзгартиришга ҳаракат қилаётгандирсиз. Бу китобда ёзилган тамойиллар ёрдамида деярли ҳар қандай мақсадга эришиш мумкин. Мен мақсадингиз сари сиз билан бирга бораман. Ҳозир бу

ерда факат мен ва сиз борлигингизга эътиборингизни қаратмоқчиман. Бу ерда ортиқча қулоқлар йўқ. Мен сиз билан самимий гаплашмоқчиман. Сиз билан чин юракдан баҳам кўрмоқчи бўлганларим — қисман илҳом, илохий хунар ёки менинг ҳаётий тажрибаларим.

Нима бўлганда ҳам менда тайёр сценарий йўқ. Юракдан юракка боровчи сўзлар, чунки дастурнинг муҳим қисми бўлган уйғонишга йўл қалблардан бошланади. Қалб, муҳаббат, бахт — заррин ип билан дастурда ёзилган сўзлардир. Мен билан қолинг ва мен билан бирга манзил охиригача боринг.

Медитация

Ҳар бир босқич сизнинг ҳаётингизга жиддий ўзгаришлар киритади ва улар ҳозир бошланади. Шунинг учун мен сизга озгина медитация қилишни таклиф қиламан. Эсингиздами, мен сизга кўркувлар рўйхатини тузишни таклиф қилгандим? Энди ўша кўркувларингиз рўйхатига қаранг ва чуқур нафас олинг. Нафас олиб, нафасингизни ушлаб туринг, бешгача сананг, рўйхатга қаранг, учгача нафасингизни чиқаринг, сўнг яна нафас олиб, чиқариб, рўйхатга қаранг. Тез орада сиз кўркув чекинаётганини ҳис этасиз.

Сизнинг кўркувларингиз энди аввалги кучга эга эмас. Агар ҳали ҳам улар ҳақида ўйлаётганингизда ноқулайлик сезсангиз, шундай қолаверсин, энди унга эътибор берманг. Шунчаки нафас олинг ва беш сония ҳавони ушлаб туриб, хотиржам нафас чиқаринг. Шу тариқа бир неча дақиқа машқ қилинг ва ўзингизни енгилроқ ҳис қиласиз. Сиз бу онда кўркувни ҳис қилмаганингизни англайсиз.

Кейинчалик кўркувлардан бирига дуч келсангиз, у сизни илгаригидек кўрқитмаётганини сезасиз, у кичрайди ва аввалги салобатини йўқотди, сиз ўзингизни эркинроқ ҳис қилдингиз. Ҳатто, балки ундан бутунлай қутулдингиз, энди у ҳақда ўйламанг. Унга кўп ҳам аҳамият берманг. Шунчаки эркин нафас олинг, кўркувларингиз ёзилган варақни йиртиб ташланг, ташлаб юборинг. Сўнг кўзингизни очинг — бўша-
ганингизни албатта сезасиз.

БИРИНЧИ БОСҚИЧ: КЎР-КЎРОНА БЎЙСУНУВЧАНЛИК СИНДРОМИ

Мақсадга эришиши йўлидаги тўсиқлар одамнинг ички ишончи унинг мақсадларига зид бўлган тақдирда юзага келади. Бир вақтлар кўчада яшашимга тўғри келган. Лекин мен “Сир”ни билишга сазовор бўлдим ва у ҳаётимни тубдан ўзгартиришга ёрдам берди. Агарда сизнинг боийиб кетишга бўлган ҳаракатларингиз беҳуда кетса, ўйлашимча, сизнинг онгингиз остида нотўғри қарорлар бор. Сиз ҳаракат қилишга, янги режалар тузишга урининг ва “Сир” фильмини қайта-қайта кўринг. Уни икки юз марта кўрган одамлар бор. Икки юз марта! Аммо сиз ички зиддиятларингизни ўзгартирмас экансиз, бирор нарсани ҳам ўзгартира олмаслигингиз мумкин.

Жо Витале

Саросимадан сўнгги ойдинлик

Онг уйғонишининг биринчи босқичига ҳуш келибсиз. Сиз ҳозир бир оз саросимага тушишингиз мумкин — бу кўрқинчли эмас. Менинг Мэнди Эванс деган дугонам бор, у “Ҳиссиётли танлов” ва “Текин саёҳат” китобларининг муаллифи, ажойиб инсон. Бир куни у менга: “Саросима — миянинг равшанлашиш олдидаги ҳолати”, — деди. Менга бу фикр ёқди. Чунки кўп марта саросимага тушганман ва биламанки, у ҳар доим йўқолиб, туман тарқалади ва қуёш чиқади. Биз айнан шу ҳақда гапираяпмиз. Агарда сиз ҳозир гумонсираётган бўлсангиз — бу ажойиб, демак ҳаммаси режа асосида кетаяпти. Тўғриси айтганда, дастур давомида яна саросимага тушишингиз мумкин. Мен билан бирга бўлинг, оқ йўл!

Кўр-кўрона бўйсунувчанлик синдромини аниқлаб олиш

Уйғонишнинг биринчи босқинчи ҳақида гаплашайлик. У уйғониш билан кам боғланган, нега деганда инсон энди тугилиши билан ўзини бўйсунувчи деб ҳисоблайди. Балки сиз ўзгача фикрларсиз. Инсон тугилиши билан ташқи таъсирларга бўйсунуш учун дастурланган бўлади. Болалиқдан ота-онаси унинг миясига атроф, олам ҳақидаги ўз тушунчаларини қуя бошлашади. Аста-секин биз оламда мавжуд бўлган тасаввурлар билан яшай бошлаймиз.

Шундай қилиб, ота-онангиз тасаввурлари ўзларни яшаётган борлиқни пайдо қилади. Бу тасаввурлар билан онгингизни тўлдиришади. Гўдак атрофни англамайди. Унинг онги тоза қоғоз эмас, балки унга ўхшайди. Сиз ота-онангиз гапларига қулоқ соласиз, ҳаракатларини кузатасиз, хулоса чиқарасиз ва уларга тақлид қиласиз.

Масалан, агарда улар бойликка эришиш қийин, пул ёмон нарса деб ишонсалар ёки саломатликларини мустаҳкамлаш ҳақида қайғурсалар, демек сиз уларнинг қарашларига урғу беришингиз эҳтимоли юқори. Ота-оналарнинг йўл-йўриқлари айнан дастурлашга ўхшайди. Бу ҳали ҳаммаси эмас.

Вақти келиб, сиз мактабга чиқасиз. Мактабда ҳам сизга олам қандай тузилганини ўргатишади, лекин ўз онгингизни уйғотишни ўргатишмайди. Мактаб яшаб қолишни ўргатади. Шу нуқтаи назардан олиб қаралса, олдига кўйилган вазифани бажара олади, лекин шаклан ва услубий жиҳатдан бенуксон эмас. Мактаб ҳам бизни чеклашга дастурлайди. У сиз яшаётган дунёда етишмовчилик меъёрий ҳолат деган саёз фикрга бўйсунувчанликни тикиштириб, ишончни шакллантиради.

Бу ерда ҳам англаб, мулоҳаза қилиш етишмайди. Бу динга ҳам тегишли. Ота-онангизнинг дунё пайдо бўлиши, Худо ва дин ҳақида тасаввурлари бор. Уларни савол бермасдан сингдириб оласиз. Мен буни яхши, ёмон ёки фарқи йўқ

леётганим йўқ. Фақат ҳаётингиз давомида, ота-она, давлат томонидан ёки оммавий ахборот воситалари ва бошқа ташқи таъсирларга берилишингизга далил келтирмоқчиман. Чунки телевизордаги кўрсатувлар, газеталардаги мақолалар, интернетдаги маълумотлар, умуман бошқа ахборотлар сизга у ёки бу даражада таъсир қилади. Бошқача айтганда, ота-онангиз, мактаб, давлат, оммавий ахборот воситалари сизни бўйсунувчан бўлишга дастурлайди.

Биринчи босқич: кўр-кўрона бўйсунувчанлик

Биринчи босқич кўр-кўрона бўйсунувчанликка тўғридан-тўғри алоқадордир. Кўпчилик умрининг охиригача ўзини бўйсунувчи деб ҳисоблаб яшайди. Улар фикрлаш тарзини ўзгартирмай, ҳаётларини яхши томонга ўзгартирмоқчи бўладилар. Мен бошпанасиз бўлганим ҳақида гапирган эдим. Мен иш топмоқчи бўлганман, ўзини бўйсунувчи деб ҳисоблайдиган одамлар қилган ишларнинг ҳаммасини қилганман.

Мен резюме тарқатганман ва хизматга ёлланиб, яна бўйсунувчиларга хос хатони такролаганман, янги иш қидира бошлаганман. Ўзим ҳам турли инсонларга резюме ёзиб, пул топганман. Ўшанда менинг ҳар бир миждим, хоҳ бош директор бўлсин ёки топ-менежер, улар ҳам бўйсунувчанликка мойил эканлигига эътибор берганман.

Бу одамларнинг ҳаммаси даромади ҳозиргидан унчалик катта бўлмаган иш қидирар эди, балки улар ҳам уйларига яқин иш, катта маош олишни ёки бошқа соҳада ишлашни исташгандир. Аммо уларнинг бирортаси ўзи учун ишламаган. Ҳаммалари бундан ортигига ўзларини нолойиқ деб ҳисоблашар эди. Бундай ҳулқ бўйсунувчи руҳида катъий бўлади. Бу биз халос бўлишимиз зарур бўлган биринчи нарсadır.

Фақат бўйсунувчилар шикоят қиладилар ва айблайдилар

Сиз хато айбловлар орасида ўралашаётганингизни ёки гафлатда эканлигингизни англай оласиз. Эсимда, хали ёш пайтимда ўзимнинг ҳамма омадсизликларимда бошқаларни, ота-онамни, мактабни, таниш-нотанишларни айблардим ва бу мени бахтлироқ қилмасди. Мен бировларни айблардим. Нега деганда ўз хаётим учун масъулиятни ўз бўйнимга олгим келмасди, қандай масъулиятли бўлишни билмасдим. Бу менинг бош нуқтаи назарим эмасди. Мен бўйсунувчи руҳиятига таянардим.

Мен бўйсунувчи эканимга фахмим етмаган эди, Жек Лондон, Эрнест Хемингуэйга мафтун эдим. Чунки улар тизимга, ёввойи табиатга, удумларга қарши курашардилар. Китобларига караганда ғолиб бўлардилар. Худди шуни такрорлашга интилиб, ўзимни мағлуб бўлгандек ҳис қилишимни тушундим.

Мен олдинга қараб интилмасдим ва бу мени бахтли бўлишимга халақит берарди. Менинг онгим донмо курашишга тайёр ҳолатда турарди. Бундай бўлишига сабаб мен бўйсунувчилар сафида эдим. Буни эса англамасдим. Генри, Дэвид, Торо айтганидек, “Кўпчилик одамлар руҳан тушкунликда яшайдилар”. Худди шундай, мен тушкунликда яшардим. Эсланг: Сиз ҳам эҳтимол тизим, ҳокимият, ва сайёрамизда ҳозирги вақтда юз бераётган салбий ҳодисалардан бир неча бор нолигансиз. Кўшнилари, қариндошларни, дўстларни ёки бирор нарсани айблагансиз.

Бу бўйсунувчининг хулқига ўхшамайдими? Биринчи босқичнинг асосий вазифаси сиз худди бўйсунувчидек фикрлашингизни англаб, устингизда ишланг. Бу нима дегани? Ўзингизни бўйсунувчидек ҳис қилиб: “Ҳозир мен бўйсунувчиман, эҳтимол бошқача йўл тутиб, мен бу босқичдан енгиб, янги босқичга ўтарман”, деган оддий фикрни ўйланг. Жуда кўпчилик туғилгандан то ўлгунга қадар шу босқичда қоладилар. Иккинчи, учинчи ва кейинги босқичларга ўта олмайдилар. Чунки улар биринчи босқичда

Ўзларини бўйсунувчи деб англашмаган ва уйғонишмаган. Агар сизда қандайдир шубҳа қолган бўлса, бу фалокат эмас. Ҳаммаси дастур давомида тушунарли бўлади.

Мен сиздан ҳеч нарсани эътиборсиз қолдирмасликни, ҳаммасини ўзингиздан ўтказишингизни сўрайман. Менинг гояларим ҳозирча сизга тушунарсиз кўринар. Чунки шу вақтгача сиз билан бу ҳақда ҳеч ким очик, чин юракдан ва бундай эркин гаплашмаган. Яна бир марта ўзингиздан ҳаммасини ўтказишингизни ва ҳеч нарсани эътиборсиз қолдирмаслигингизни сўрайман. Мен билан қолинг ва биз йўлимизни давом эттирамиз — сиз аслида олам қандай тузилганлигини кўрасиз.

Сизга кўр-кўрона бўйсунувчи ким эканлигини тушунишга ва унинг доирасидан чиқиб кетишга ёрдам бераман. Асосий еттита муҳим жиҳатни санайман. Еттита асосий тамойил биринчи босқичда уйғонишга ва кейингисига қараб ҳаракатланишга ёрдам беради. Ҳозирнинг ўзида уларни кўриб чиқамиз. Агар сиз бошида саросимага тушсангиз, кулинг ва кейинроқ ҳаммаси равшан бўлишига ишонинг.

1. Юз фоиз масъулият. Сиз ҳаётнингизда юз бераётган ҳамма нарса учун масъулиятлисиз. Ўзингизни айбламанг. Бу сизнинг айбингиз эмас, балки сизнинг бурчингиздир.

2. Англалмаган идрок. Сиз ўз тасаввурларингизни атрофдаги муҳитдан ҳосил қиласиз. Бу англалмаган жараён. Ёдингиздами, мен туғилишингиз билан оламнинг тузилиши, қандай яшаш кераклиги ҳақида тасаввурлар ва ахборотларни олишни бошлайсиз деган эдим. Улар ҳақида ўйлаб ҳам ўтирмайсиз — ҳаммаси онг остида юз беради.

3. Сиз ўйлаганингиздан кўра кучлироқсиз. Сиз оламини бошқармайсиз, лекин сиз ўзингиз тасаввур қилганингиздан кўра кучлироқсиз. Бу фикр сизни илҳомлантириши ва ўзингизни биринчи босқичда қандай тутишингизга кўра кўрқитиши мумкин. Шунчаки буни мулоҳаза қилиб кўринг ва ўзингизга холис назар билан баҳо беринг.

4. Ўз фикрларингизни англаг. Фикрлаш тарзини ўзгартиришингиз мумкин. Лекин бунинг учун фикрларингизни

англашингиз керак. Бу жуда қизик жараён: баъзилар ўзларида фикр борлигини сезишмайди. Биринчи босқичда бўйсунувчиларнинг фикрлаши аввалгидек қолади. Лекин шундай фикрлаш бўйсунувчанликнинг ўзидир. Сиз фикрлаш тарзингиз билан бир хилсиз. Ундан ажрала олмайсиз. Энди мени диққат билан эшитинг. Ҳозир, айнан шу онда сиз бу дастур ҳақида ўйлайсиз. Бир сонияга диққат қилинг, аслида бу дастур ҳақида ўйлаясиз. Фикрлаш бор, ўз фикрларингизни англаш бор. Умумий жараёндан алоҳида бир элементни ажрата олмасангиз, бу ўша сиз ўйлаётган нарса эканлигини билинг. Сиз фикрларни ўзгартиришингиз учун ўз фикрларингизга боғлиқ бўлмаган равишда яшаётганлигингизни англашингиз керак. Бу бўйсунувчанлик руҳиятидан кутулишнинг ва иккинчи босқичга қараб ҳаракат қилишнинг энг муҳим кадамидир.

5. Меъёрни билмаслик. Кейинги қадамнингиз сиз ҳамма нарсага қодирлигингизни англаш бўлади. Сиз амалга оширмайдиган ишнинг ўзи йўқ. Менга бу фикр жуда ёқади. Кўпчилик: “Йўқ, бу бўлши мумкин эмас, қандайдир чегаралар мавжуд-ку”, дейишади. Дарҳақиқат, бўйсунувчанлик фикри сизни айнан шундай эканлигини тушунишга мажбур қилади. Бироқ орқага — тарихий воқеаларга, қадимги дунё, ҳозирги замон тараққиётига назар ташласангиз, сиз имкониятни йўқ бўлган нарсанинг ўзи мавжуд эмаслигини тушунасиз. Имкон ва имкониятсизлик ҳақида фикрлаб, биз бугунги илмий қарашларга суянамиз.

Илмий қарашлар доимий эмас, у бизнинг олам ҳақидаги билимларимиз билан биргаликда ўзгаради. Шунинг учун ўзингизга хурсандчилик бахш этинг ва бир дақиқага ўзингизни ҳамма нарсага қодирдек ҳисобланг, сиз учун чексиз имкониятлар бор ва буни ҳақиқат деб тасаввур қилинг. Сиз нимага қодирлигингизни билмайсиз. Чунки ҳали кўп ишларни бажаришга уриниб кўрмагансиз. Ҳатто кўлингиздан келадиган ишларнинг кичик қисмини ҳам бажаришга уринмагансиз. Фақатгина ҳаракат қилиб

кўриб, имкониятларингиз қаерда тугагини тушунишингиз мумкин. Ўз тасаввурларингизни ўзгартирибгина сиз унинг чексизлигини англайсиз. Чеклов ва чегаралар фақат онгингизда мавжуд.

6. Ҳиссиётлар ёнилги каби зарур. Ҳиссиётлар ёрдамда ҳар қандай тасаввур моддийлашишга мойил. У буюк кучга эга. Сиз доимо ёқтирадиган ёки нафратланадиган нарсаларга дуч келишингизни ҳар ҳолда сезгандирсиз. Негаки, тасаввур ёрқин ҳиссиётли ранглар билан биргаликда намоён бўлади. Бир оз кечроқ ҳаммасига батафсил тўхталаман, сизнинг онгингиздаги тасаввурингиз ёрқин ранглар билан яратилиб, онг остида мустаҳкамланади ва кўпинча моддийлашади.

7. Табiiй истак. Мўъжизалар миянгиздан бирор нарсага боғлиқлигингизни чиқариб ташлаш ёки ундан воз кечганингиздан кейин бошланади. Бу жуда муҳим. Мен ҳозир сизга айтмоқчи бўлганим бажариб бўлмайдигандай туюлади. Бирок бу ҳақиқат. Нимани истасангиз шунга эга бўлишингиз мумкин. Фақат унга бўлган эҳтиёжни тўхтатишининг ўзи кифоя. Кейинроқ нима ҳақида гапирётганимни тушуниб оласиз. Моҳият шундаки, агар сиз бирор нарсага жуда ҳам боғланиб қолсангиз, у сизга жуда зарур бўлса, бирор нарса содир бўлиши керак бўлса, сиздан ўз истакларингизни амалга ошишида унга қаршилиқ кўрсатувчи қувват ажралиб чиқади.

Ўз орзуларингизга енгил ёндашинг, муҳаббат қувватини тарқатинг ва уларга бўлган муносабатингиз мажбурий эмаслиги туфайли сиз истаган нарсангиз ҳаётингизга жуда тез кириб келади.

Ҳамма ўзини шундай тутади

Шундай қилиб, сиз еттита асосий тамойил билан танишингиз. Улар сизни уйғонишининг биринчи босқичидан иккинчи босқичига ўтишингизга ёрдам беради. Сизда қандайдир фикрлар ёки тасаввурлар пайдо бўлиши мумкин. Балки сиз ҳеч нарсага тушунмагандирсиз. Нимани ҳис қилаяпсиз? Сўраётганимнинг сабаби, сизнинг онг остин-

гизда туриб қолган “бўйсунувчи” — айёр мавжудотдир, у жуда чуқур жойлашиб олган. Ўзингизга, гапираётган гапларингизга эътибор беринг. Балки сиз: “Доктор Витале умуман ноҳақ”, деяётгандирсиз.

Тасаввур қилинг, сиз ҳалокатга учрадингиз. Сизнингча ким айбдор? Сиз телевизор кўраяпсиз ва қандайдир ёмон ҳодиса юз берапти. Айтайлик, молиявий инқироз ёки теракт юз берди. Кимни айблайсиз? Сабабини ўзингиздан қидиринг, лекин сиз ҳокимият ёки сиёсий вазиятни сўқасиз. Ишдаги муаммоларингизда кимни айблайсиз, раҳбариятними? Назоратчи ташкилотларними? Бўйсунувчи одамлар бошқа бировларни айблашга мойиллар. Улар ўзларидан бошқа ҳаммани айблайдилар.

Аввало мен сиздан ҳамма ўзини шундай тутишини англашингизни сўрайман. Мен ҳам ўзимни шундай тутаман, сиз ҳам. Балки ҳар доим ҳам шундай тутгандирсиз. Сиздан илтимос, қилаётган нарсанинг бори фақат шуни англаш. Бу китоб айнан англашингизга ёрдам бериш учун яратилган. Унда онгнинг англаниши ёритилади. Англаб, сиз гафлат уйқусидан уйғонасиз.

Эркинлик ҳиссиёти

Юқорида кўрсатилган етгита тамойилни қабул қилиш учун осон ёки мураккаб кўрингандир. Қандай бўлмасин, сиз улар ҳақида ўйлаб кўргандирсиз. Бир фикрга алоҳида эътибор беришингизни сўрайман. Яқинда биз мураккаброқ нарсани ўрганамиз. Демак, сиз етгита асосий тамойил билан танишиб, улар ҳақида ўйлаб кўрдингиз. Бу ақлий жараёни, келинг, бошқача таърифлаймиз.

Ҳозир айнан мен сизга савол берган онда бирор нарса ҳақида ўйлаяпсизми? Елкангизни қисиб, мени тушунмаяпсиз ёки “Мен ўйлаяпман, лекин бу менинг фикрларим эмас”, деб тан оласиз. Фикрлар пайдо бўлади ва осмондаги булутдек

тезда йўқолади. Фикрлар бизнинг онгимиз негизидир. Сиз фикр эмассиз ва у ҳам сиз эмас. Фикрларингизни шунчаки кузатиш мумкин. Улардан четлашиш мумкин ш бу эркинлик беради. Шундай қилиб, англашнинг янги даражаси бошланади. Ҳозирча, шунчаки ўз фикрларингизни кузатиш ва кузата туриб, янгилик билан нафас олинг — ахир бу ҳаётингиздаги муҳим бурилиш онларидир. Ўзингизни бўйсунувчи деб тан олиш жуда осон. Бировни бармоқ билан ниқташ осон. Юқорида ёзилган, еттита тамойилни миянгиздан чиқариб ташлаш ҳам жуда осон. Бари бир, менга нишонишингизни сўрайман.

Уйғонишнинг ҳамма босқичларидан ўтганман ва сизга энг биринчи босқичдан ўтишга ёрдам бермоқчиман. Эсингиздами, Далласдаги бошпанасиз ҳаётимдан сўнг мен учун у ерга қайтиб бориш кийин эди. Сабаби шундаки, мен ҳам жуда узоқ вақт кўр-кўрона бўйсунувчи синдроми билан яшаганман. Ҳар сафар шу шаҳарга қайтганимда, у намоён бўларди. Ўз устингизда ишлаганингизга, китобларни ўқиганингизга, аудиокурсларни эшитишингизга қарамасдан ҳаётингизнинг баъзи бир соҳаларида бўйсунувчанлик руҳи ҳали ҳам ҳукмронлик қилади. Балки шахсий ҳаётингиз ажойиб кечаётгандир, лекин соғлигингиз билан боғлиқ муаммолар бордир. Бунда ким айбдор? Ўзингизнинг молиявий муаммоларингиз учун кимни айблайсиз?

Менда Далласга бориш учун икки ёки уч мартаба зарурият пайдо бўлди ва фақат мўъжиза мени онг остимни бошқарувчи зарарли тасавурлардан халос бўлишга ёрдам берди. Бу дастур давомида мен сизларга кераксиз тасавурлардан халос бўлиш учун ичингизда бўйсунувчанликни ҳис қилмасликни, ҳаётингизнинг ҳамма соҳаларидан лаззат олишни ўргатувчи машқлар, медиатив техникаларни таклиф қиламан. Бу онгнинг уйғониш вазифасидан иборат. Бу еттита тамойилни қабул қилишдан ва ўз фикрларини кузатиш одати билан бошланадиган биринчи қадамдир.

Барчаси ўтмишда қолди

Сизнинг ҳаётингизда бўйсунувчи ролида бўлган ҳодисалар юз берганлигини англаш жуда муҳим. Мен ўтмишда юз берган ҳодисалар ҳақида гапирмаяпман. Улар энди йўқ. Уларнинг баъзиларидан сиз фикран фориг бўлишингиз зарур. Мен шунни билишингизни истардимки, жалб этувчи сиз хохламаган ҳолатларга, сизни боғлаб турувчи фикр тарзларига ўзингизни бўйсунувчи деб ҳис қилганингиз учун тушасиз. Дарҳақиқат, одамлар автоҳалокатларга учрайдилар, касал бўладилар, зўравонликка дуч келадилар. Баъзида одамлар ҳақиқатан ҳам кўр-кўрона бўйсунувчи ролида бўладилар. Биз бу ерда бошқа нарса ҳақида гапираяпмиз.

Биз ҳар доим бир нарсани: сен ғолиб бўлмайсан деган фикр ҳақида гапираяпмиз. Шундай кайфиятда қолиб, ниманидир ўзгартиришга ҳаракат қилиш керак. Мақсадга эришиш ҳақида китоб сотиб олиш мумкин. Доктор олдига бориш мумкин. Бўш ўринлар ҳақидаги эълонга янги резюме тузиб жўнатиш мумкин. Бари бир сиз биринчи босқич доирасида қоласиз ва ҳали ҳам бўйсунувчи позициясида ҳаракат қиласиз. Ўтмиш келажакка тенг эмаслигини тушунишингиз керак. Ўтмишда бўлган воқеаларни такрорлаш шарт эмас. Нимани хоҳласангиз ҳаммаси ҳаётингизга кириб келиши мумкин. Фақат ўз фикрларингизни тартибга солсангиз бўлди.

Кучларни янгича ҳис қилинг

Яна чуқур нафас олинг. Ўз тасаввурларингиз, фикрларингизни анланг ва сизнинг ҳаётингизда юз бераётган ҳамма нарсада, балки сиз ўзингизни айбламассиз. Балки ўзингиз ўйлагандан кўра, анча кучлироқдирсиз. Агар ҳали ҳам сиз еттита тамойилнинг тўғрилигига шубҳаланаётган бўлсангиз, орқага қайтинг ва бошқатдан уларни ўқиб чиқинг.

Агар онгингиз уларни қабул қилса, янги кучлар қуйилиб келаётганини ҳис қиласиз. Бу ҳиссиёт туфайли бўйсунувчи бўлишдан тўхтайсиз ва иккинчи босқичга ўтасиз. У ерда мен сизни қувонч билан кутиб оламан. Ўз бўйсунувчанлик тажрибамдан бу ёқимли ҳолат эмаслигини биламан.

Ҳаёт қанчалик ажойиб бўлиши мумкинлигини тасаввур қилишингиз кийин. Ахир, ҳозир ҳам, тепангизни қора булут қоплаётгандек туюлаяпти. Сизнинг уйғонишингиз ўз фикрларингизга эътибор беришни ўрганиб, ўйлаганингиздан кўра кўпроқ нарсага эга бўлишингизни англаб, бўйсунувчанликка хос фикрлаш тарзидан қутулиб, масъулиятингизни ҳис қилган лаҳзадан бошланади.

Бўйсунувчида ҳам танлов бор

Ёднингизда сақланг: агар сизга боғлиқ бирор қор-қол рўй берса сизда танлаш имконияти бўлади, ҳатто сиз бўйсунувчи бўлсангиз ҳам. Бўйсунувчи руҳиятли одамларнинг ҳаммаси ҳам уларда танлаш имконияти борлигини билмайдилар, билганлари эса тўғри қарор қабул қиладилар. Бошқача айтганда, бир оилада катта бўлган икки киши бир хил бахтсизликларни бошдан кечирган бўлсалар ҳам турлича ҳаёт кечири оладилар. Улардан бири тақдирини лаънатлаб, ўзини ярамас деб ҳисоблайди, иккинчиси эса салбий ўтмишидан тўғри хулоса чиқариб, хато қилмасликка ҳаракат қилади. У ўз маслаҳатлари билан яраланган қалбларга мадад бериши мумкин. Танлов доим бор.

Сиз бошингиздан кечириётганларингизни катта бахтсизлик деб баҳолашингиз ёки ҳаммаси яхшиликка дейишингиз мумкин. Бу қоидалар истисносиз бўлмайди. Ҳатто бўйсунувчи руҳидагилар ҳам ўзини қандай тутиш ва бўлаётган ҳодисаларга ўз муносабатларини билдира оладилар. “Emotional Options” ва “Travelling Free” китобларининг муаллифи

Мэнди Эванс иккинчи ишида бўйсунувчи рух ҳақида ёзиб, китобхонларга фикран ўтган йил воқеаларига қайтишни ва уларни таҳлил қилишни таклиф этади. У воқеанинг аҳамияти йўқ, фақат унга бўлган сизнинг муносабатингизнинг аҳамияти бор деб ҳисоблайди. Бу жуда муҳим. Агар ўша воқеани сиз фожиа ҳисоблаб, уни кечира олмасангиз ва эсингиздан чиқара олмасангиз, у етказган жароҳат узок вақт битмайди, огриб юраверади. Сиз бахтсиз бўласиз, ҳатто ўзингизга яна худди шундай кўнгилсизликларни орттирасиз. Сизда огир хотиралар қолиши аниқ. Эванс бари бир “кўнгилсиз воқеаларга яна бир бор назар ташлаб, унга бўлган муносабатингизни ўзгартиринг, балки унинг яхши томонлари топилиб қолар” дейди.

Ёмонликдан яхшилик қидиринг

“Тортишиш кучи сири” китобимда Курт Райтнинг гапларини ёзган эдим. Унинг фикрича: ўтган воқеани, дейлик бир йил аввалгисини, ўшанда у сизга фожиадек туюлган ва унда ўзингизни бўйсундирилган деб ҳисоблагансиз, ҳозир бир йил ўтиб, ўша воқеага четдан назар солиш имкониятингиз бор, унинг фожиали эмас, ҳаттоки ажойиблигини ҳам тушунасиз. Балки шу воқеани бугун кимгадир сўзлаб бераётганингизда сиз одамларни кулдира оларсиз.

Райт агарда бир йил вақт ўтгач, ўтган воқеаларнинг нимасидандир кулгили нарса топа олсангиз ва ҳиссиётга берилмасангиз, демак ўшанда ҳам шундай қилиш мумкин эди, деб ҳисоблайди. Агарда яхшилаб ўйлаб қарасангиз, бу жуда теран фикр. Сиз қандай воқеаларни бошингиздан кечиргансиз, онгингиз қанчалик бўйсунувчан, моҳиятан буларнинг катта аҳамияти йўқ, ҳар доим бўлаётган ҳодисаларга четдан назар ташлаш имконияти бор, ундан яхши ва ўзингизга фойдали томонларни топиш мумкин. Кўчада яшаган

найтимдаги ҳаётини тажрибам ҳақида ва қашшоқликка қарши курашим ҳақида гапирганимда, ўша кунлардаги воқеалар мени кучлироқ қилганини айтишни унутганим йўқ.

Мени бошқаларни илҳомлантиришга ёрдам берувчи ва сизни ҳам умид қиламанки, илҳомлантирувчи ўтмишим шундай пайдо бўлган эди. Фақат шунинг ўзигина ўша даврни омадсиз ҳисоблашга йўл қўймайди. Мен сизга ҳаётингиздаги барча нарсалар яхшиликка, деб ишонтиришга мажбур қилмоқчи эмасман, аниқ биламан, шундай воқеалар бўладики, одамнинг қалбида чуқур жароҳат қолдиради. Улар узоқ вақт оғриши мумкин. Ҳечқисси йўқ, ўқишда давом этинг ва менинг сўзларимдан сизга бўлган муҳаббатимни ҳис этасиз.

Сухбатимизни давом эттираман, сиз салбий ҳиссиётларингизни енгасиз ва уйғонасиз, кейин умуман янги босқичга ўтасиз. Эйнштейн: “Муаммони у вужудга келган сабабдан ортиқроқ даражада счиш мумкин эмас”. – деган эди. Гап фикрлаш доирасининг кенгайиши ҳақида кетаяпти. Гап ўз фикрларингизни англашингиз ва уйғонишининг тўрт босқичидан ўтишингиз ҳақида. Биринчи босқичнинг ўзида ҳали сиз бўйсунувчи эканлигингизда ва бу ҳақда ҳали гумонсирамаётганингизда уйғониш бошланиши керак. Сиз ҳозир нима ҳақда ўйлаяпсиз? Кимни айблаяпсиз? Сиз фикрингиздан ташқарида мавжудлигингизни англаг.

Шикоят қилишни бас қилинг

Сизга Уилл Боуэннинг “Нолишдан тўхта ва олам ўзгаради” деб номланган китобини тавсия этишга ижозат бериш. Мен муаллиф билан бир неча бор учрашганман ва ҳозир ҳам унинг жамғармасидаги директорлар кенгаши аъзосиман. Биз бутун дунёда шикоят ва нолишга қарши ҳаракат бошладик. Бу фикр тутуруқсиздек туюлади. Ҳаммамиз нолиймиз, айниқса бўйсунувчилар. Бўйсунувчилар доимо кимлардандир нолий-

дилар. Уилл Боуэн услуби айниқса биринчи босқичда керак бўлади ва иккинчисида ҳам ундан фойдаланамиз. Бу турли нарсаларни англаш, фикрлаш, ўсиш даражаларига, ҳаётнинг хоҳлаган даври учун фойдалидир.

Боуэн 30 кун давомида нолимасликни вазифа қилиб беради. Унинг мақсади — англашни ўрганиш. Менга бу машқлар жуда ёқади, чунки мен ниятнинг кучига ишонаман ва бу ҳақда биз кечроқ гаплашамиз. Боуэн: “Қачон нолимоқчи бўлсангиз тўхтаб туринг. Ҳозир сизни тезликда қувиб ўтган йигитнинг, раҳбарингизнинг ёки яна бир бошқа одамнинг устидан нолиш истаги пайдо бўлади. Йигилиб қолган ранжалар чикиш йўлини қидира бошлайди. Унинг чикишига йўл қўйманг. Тўхтаб, ўзингизни ушланг. Аламингизни бошқа йўл билан чиқаринг, бирор фойдали иш билан шуғулланг. Комедия кўринг, қизқарли китоб ўқинг. Шикоятингизни эмас, келгуси ишларингиз ҳолатини яхшилашни белгилаб қўйинг”, – деб маслаҳат беради.

Агарда сиз “Тортишиш кучи сири” китобимни ўқимаган ва “Сир” фильмини кўрмаган бўлсангиз, бу сиз учун умуман янгилик бўлади. Бу ҳақда кейинроқ батафсил гаплашамиз. Ҳозир сиздан талабим — ўз фикрларингизни англанинг. Бу ҳозир биринчи босқичда. ўзингизнинг бўйсунувчи эканлигингизни тушуна бошлаётганингизда, вазиятни ўзгартирмакчи бўлаётганингизда жуда муҳимдир. Ўз кучини ҳис қилишининг йўли — бу бирор нарсани гапиришдан аввал ўз ниятини ўйлашдир. Сўзларни эмас, уни айтишдан олдин мақсадингизни аниқланг. Миянгизда фикр пайдо бўлдим, уни айтмоқчисиз, нола қилмоқчисиз, лекин тилингизни тининг. Тин олинг ва сизга нима кераклиги ҳақида ўйланг.

Масалан, тўлов қоғозини ола туриб: “Менинг тўлашга пулим йўқ” деманг, “Бу тўловни тўлаш учун старли пулга эга бўлишни истайман” денг.

Нокулайликдан ҳимояланган эмассиз

Агарда баъзи бир нокулайликни ҳис қилсангиз, хавотир олманг. Ахир сиз биринчи марта шундай руҳда фикрлаб, ўз мақсадларингизни шу тарзда намоён этасиз. Бўйсунувчи ҳолатида кўп вақт давомида бўлсангиз, бошида ўзингизни нокулай сезасиз. Бир неча амалиётдан сўнг енгилроқ бўлади. Биринчи боскичда ўз фикрларингизга эътибор беринг.

Ўз нутқингизни яхшиланг

Мен сизга бир маслаҳат бермоқчиман. Нимадир ҳақида фикр юритаётганингизда, ҳатто бўйсунувчи доирасидан чиқмаган бўлсангиз ҳам, ўз нутқингизни тўғрилашингиз мумкин. Бошқалар “муаммо” дейишаётганда, сиз “имконият” ҳақида гапиринг. Бу онгингиздаги ҳақиқий ўзгариш. Бу ўйин қондасига кўра “қилишим керак” иборасини ижобийроқ, “Мен қилмоқчиман”га ўзгартиришингиз керак (“Мен ишга бормоқчиман”, “Мен бу масалани ҳал қилмоқчиман”, “Мен шу ишни бажармоқчиман”). “Мен қилмоқчиман” (бирор нимадир қилиш), ўзида кўпроқ яратувчилик кучини олиб юради. “Менга керак” иборасида маҳкумлиқ ва шикоят ётади.

Иккинчи ибора салбий тонлар билан бўялган. У кўпроқ бўйсунувчига хос. Ўз нутқингизни назорат қила туриб, атрофдаги ҳодисаларни назорат қила бошлайсиз. “Омадсизлик” деманг, “таклиф” денг, “менинг душманим бор” эмас, “менинг бир ошнам бор...” денг. “Ҳаётимни кимдир бузаяпти” эмас, “у мени яшашга ўргатаяпти” денг. “Оғрияпти” эмас, “оғрикқа ишора бераяпти”, денг. Негаки, ҳақиқатан ҳам оғрик, сиз билишингиз керак бўлган нарсалардан хабар бераяпти.

Оғриқ дўст бўлиши мумкин

Жисмоний оғриқ билан боғлиқ бўлган вазиятга эътибор қаратинг. Улар сизга сабоқ бўлиши мумкин. Кўпчилик оғриқни сезувчи бўйсунувчилар зудлик билан уни бартараф қилишга интиладилар. Агар сиз бу оғриқни чақираётган ҳақиқий сабабни билсангиз, ундан бутунлай қутулишингиз мумкин. Шундай қилиб оғриқ хабарга айланади. “Мен талаб қиламан” сўзларининг ўрнига “Мен истардимки”ни айтиш мумкин. Бу иборада атрофдагиларга нисбатан меҳрибонлик ва муҳаббат кўпроқ.

Шикоят қилиш ўрнига одамга илтимос билан мурожаат қилинг. “Мен у билан курашяпман” сўзларини “Мен ҳали бундан ҳалос бўлмадим”га алмаштиринг. Ҳайратда айтилган “Мен буни бажара олдим!”нинг ўрнига “Мен буни бажардим” деган яхшироқ. Уйғонишнинг биринчи босқичи сизнинг қаршингизда кўп йўлларни очадн. Нутқ, фикрлаш ёки онгингиз билан ишлаш мумкин, асосийси бошлаб олиш. Ҳаммамиз бўйсунувчи бўлганмиз, шу жумладан мен ҳам. Бунинг ҳеч қандай ёмон томони ҳам, унда бизнинг айбимиз ҳам йўқ. Сиз уйғонаяпсиз, ўзингиз учун масъулиятни олаяпсиз, сиз олдинга қараб интиляпсиз. Ҳаммасини тўғри қилаяпман деб елкангизга қоқиб қўйсангиз ҳам бўлади. Ҳаётингизни яхши томонга ўзгартираётганингиз учун ўзингизни мукофотлашингиз ҳам мумкин.

Орзуларингиз ортидан боринг

Орзуларингиз ортидан бораётганингизда сизни қўллаб-қувватлаш учун маслаҳат бермоқчиман. Мен ўзимни ва атрофдагиларни қўллаш учун имкон қидирувчилар қаторига қираман. Лекин ҳар доим ҳам бундай бўлмаган. Олдин ҳамма нарса ва ҳаммадан ғазабланардим. Кунлардан бир куни менга ишонадиган одамлар пайдо бўлди. Улар менинг қалбимда

яширинган эзгулик уругини топишди. Унга сув куйиб, куёшга кўйишди, бу уруғ ўсганида ҳаммаси ўзгарди. Айнан шу нарсани сизлар билан баҳам кўрмоқчиман.

Мен сизни қўллаб-қувватлайман ва маъқуллайман. Яқинда мендан “Қувватлаш катта аҳамиятга эга эканлигини қачон тушунгансиз? Ўзини ва бошқаларни қўллаб-қувватлашни бошлаш мўъжиза яратишга қодирлигини қандай билгансиз?” деб сўрашди.

Мен эсладим: Бу 1980 йилларда, мен “Марва Коллинз йўли” китобини ўқиганимда юз берганди. Чикаголик ўқитувчи Марва Коллинз шаҳар марказида аҳоли зич жойлашган тумандаги мактабда дарс берар эди. Бир муддат мактаб тизимида ишлагач, ундан кўнгли совиб, ишдан кетди. Уйининг иккинчи қаватида ўз мактабини очди. Аввал 5 та ўқувчини ўқитди. Уларнинг 2 нафари ўзининг фарзандлари эди. 3 таси тарбияси оғир, “ўзига хос” болалар эди. Улар саводсиз, таълим-тарбияга мойил бўлмаган — маъмурий таълим тизими шундай деб ҳисоблайдиган болалар эди. Марва уларни ўз мактабига қабул қилди ва ҳар хил йўллар билан уларни мукофотларди. Китобни ўқиб, у болаларни жуда яхши кўрганини тушундим.

У ҳатто ўзини яхши кўрмайдиган болаларни ҳам яхши кўрарди. Улар ўзларини ёлғиз ҳис қилганларидан, моҳиятан бўйсунувчан бўлганликлари учун ўзларини яхши кўрмаганлар. Марва болаларга ўқишни, ёзишни, тўғри гапиришни ўргатди. Бир йил ўтгач, болалар тест топширишди. Улар одатдаги бошқа болаларга қараганда 5 балл юқори баҳо олишди.

Шу тариқа “Марва Коллинз йўли” китоби машҳур бўлиб кетди. Муаллифга катта шахсий мактаб очишига имкон берди. Тўғри, у рўйхатдаги мактабида ўқишни истаган 800 та боладан фақат 200 тасини қабул қилди. Ақлга сиғдириб бўлмайди! Аёл ахир ўзларини маҳкум деб ўйлаган болаларни

қабул қилиб, уларга ўз муҳаббатини тақдим этган. Уларнинг озгина бўлса-да, ижобий фазилатларини кўра олган, бу энг муҳими эди. У болаларни бирор нарсада хато қилсалар танқид қилмаган, вазифани тўғри бажарганларида эса мукофотлаган.

“Эйнштейн омили” китобининг муаллифи Вин Венгернинг фаолиятини ўрганганман. У одамларга билим даражасини қандай ошириш мумкинлигини ўргатади ва ва бунни амалда қўллайди. Кўпчилик одамлар юксак ақл-идрок коэффициентни ўзгармас миқдорда деб ҳисоблашади. Лекин бу фикр бўйсунувчи руҳиятига асосланади. Вин фикрлашни, аниқроғи фикр юритишни, кунига атиги 20 дақиқа фикрлаш машқларини бажаришни таклиф қилади. У ўз IQ радикалини ўзгартиради. Ажойиб!

Вин мен учун: “Катта эътибор қаратган соҳангда кўпроқ натижага эришасан”, – деган биринчи психологик қонунни кашф этди. Қандайдир яхши ишларни бажараётган одамни кўрса, у мақтарди. Марва Коллинз ҳам бола бирор ишни кўнгилдагидай бажарса, уни мақтаган. Мукофот улар кўп эътибор бераётган соҳадаги натижаларни кучайтирарди. Агар сиз бирор нарсага диққатингизни жалб қилсангиз, бу ҳаётингизда каттароқ натижа беради.

Яхшилик ҳақида ўйланг

Агар сиз диққатингизни ўзингизнинг муаммоларингиз ёки қандайдир кўнгилсизликларга бўйсунувчи сифатида жамласангиз, ҳаётингизда салбий вазиятлар кўпаяди. Бунда ҳеч қандай хатолик йўқ. Бу Вин Венгернинг биринчи психологик қонуни. Умуман олганда ўзини мукофотлаш усули, ўз ижобий сифатларини қўллаш, ўзидан ғурурланиш ва севиниш мумкин бўлган сифатларни топиш — равнақ топиш ва уйғонишнинг иккинчи босқичига ўтиш йўлидир.

Сиз кучлироқ бўлганингизни, ижодий қобилиятингиз очилганини, ўзингизни яхшироқ назорат қилаётганингизни

на қандай хусусиятларингиз учун ўзингизни севишингиз мумкинлигини, улар сиз ҳисоблагандан кўра анча кўплигини билиб қолдингиз. Шунда кўр-кўрона бўйсунувчанлик синдроми йўқола бошлайди.

Мен Марва Коллинз, Вин Венгернинг услубидан Хьюстонда маърузалар ўқиётган пайтимда фойдаландим. Уни ёзувчилик ва публицистика маҳорати бўйича ўтказилган машгулотларимда қўллай бошладим. Уларнинг йўлидан бориб, ўзини маҳкум деб ҳисоблаётган одамларни қўллаб-қувватладим ва маъқулладим, шунда улар ажойиб ишларни бажаришди. Гарчи уларнинг ҳеч қайсиси бу қачондир юз беришига умид қилмасам ҳам уларнинг ёзганлари нашр қилинади.

Тингловчиларимдан бири талабалик давридан бери бирор мисра битмаган. Нега деганда унинг ижодини отаси тан олмасди. Унинг салбий муносабати киз қалбини чуқур жароҳатлади. Киз ўзини бўйсунувчи деб ҳис қиларди. Мен унга бир неча маслаҳатлар бердим ва ёзувчилик ҳақидаги орзусини қўллаб-қувватладим, у китоб ёзди. Дарҳақиқат, ажойиб китоб. Бу китоб нашр этилдимийўқми билмадим, аммо менимча, бу аёл ярим йўлда тўхтаб қолмади. Унга ишонадиган ноширни қидирди. Бу тамойиллар “Мўъжизалар яратамиз” деган дастурим асосида ётади. У туфайли одамлар ўзига ишонадиган ва қувватлайдиган одамлар билан мулоқот қила олади.

Ўзингизга ишонинг

Мана менинг сизга берадиган кўрсатма: Сиз ўзингизга ишонишингиз керак. Агар ўзингизга яхшироқ эътибор берсангиз, унда сиз яхшини ҳам, ёмонни ҳам, нафратни ҳам топасиз. Сиз фақат яхшиликка фикрингизни жамлашингизни истайман. Мен сизни уйғонишнинг биринчи босқичида

Ўзингининг энг яхши томонларингини англаб, равнак топишингини истайман.

Ўз кадр-қимматингини билинг

Бу босқичда бажарадиган энг доно ишингиз — ўз нуқтаназарингиз ёки атрофдагиларнинг фикрлари бўйича кучли сифатларингиз рўйхатини тузинг. Масалан, сизнинг сеvimли машгулотларингиз. Уларга сиз вақтингизни фойда келтириш-келтирмаслигидан қатъи назар сарфлашга тайёрсиз. Бу ашула айтишми, мусика басталашми, боғбончилик, таълим ва чет тилини ўрганиш бўлиши мумкин.

Рўйхатдаги бандлар миқдори чекланмаган. Барчасини ёзинг. Мен сизнинг ижобий сифатларингизга эътибор жамланишини истайман. Ҳаммангиз буни инобатга олинг. Бу ўз фазилатларингиз ва билимларингизни англашнинг аъло усули. Ўзингизда мавжуд бўлган энг яхши сифатларингизга диққатингизни жамланг. Агар биз қачонки яхшиликка диққатимизни қаратсак, у бизнинг ҳаётимизда кўпаяди. Буни ёдда тутинг. Яна бу ўзингизга бўлган мухаббатингизнинг ажойиб усулидир. Ижобий сабабни қидиринг.

Ижобий фазилатларни қидиринг

Эсингизда бўлсин бу фақат рўйхат, навбатдаги маҳкумлиқ учун сабаб эмас. Бунга ўйиндек муносабатда бўлинг. Нафас олинг — нафас олиш катта аҳамиятга эга. Вазифани бажараётган вақтда 2–3 марта олинган чуқур нафас ишингизни анча енгиллаштиради. Бутун танангизни ишга солинг. Яхшилаб керишинг. Давом эттиринг. Елкаларингизни енгил сикинг. Тўғри ўтиринг. Чуқур нафас олинг, сўнг аста-секин нафас чиқаринг. Машгулот устида ўзингизни бўшашишингизга имкон беринг.

Сиз ўзингизни бўйсунувчи деб ҳис қилган вазият ёки оғзаки сўзларнинг рўйхатини тузинг. Тугатгач, улардан бирини танланг — мен сизга уни нима қилишни тушунтираман. Шунчаки ёзганларингизни кўриб чиқинг ва кўзингиз тушган биринчи жойда тўхтанг. Нима бўлишининг фарқи йўқ: бу ерда тўғри ёки нотўғри қарор йўқ. Бандлардан бири сизнинг қаршингизда, сиз уни танладингиз. Сиз бундан хурсандсиз. Энди сиз у билан суҳбатлашишингиз керак. Буни ёзма ёки оғзаки равишда бажаришингиз мумкин. Танлаган бандингиздан у сизга нимани ўргатиши мумкинлигини аниқлаб олинг. Сизнинг вазифангиз юз берган ҳодисанинг ижобий, қандайдир яхши томони борлигини тахмин қилишдир. Тўғри нафас олишни унутманг. Сиз беҳатар жойдасиз, бўшашгансиз. Ҳаммаси жойида. Сиз бу вазият ва ҳолатларни назорат қиляпсиз, сиз хотиржамсиз. Уларга хавотирсиз қараш мумкин.

Яхши. Сиз рўйхатдаги бир бандни, бир ҳодисани танладингиз. У сиз билан ўтмишда юз берган ва ҳозир унга гўёки четдан қараяпсиз. Қаранг, у худди сиз билан гаплашаётгандек кўринади. Агар тасаввур қилсангиз, ўзининг аҳамияти тўғрисида балки бирор нарса айтар. Сиз нимани ҳис этсангиз, эшитсангиз ёки тахмин қилсангиз ҳам уни қабул қилинг. Танқид қилманг, муҳокама қилманг ва айбламанг. Ҳаммаси қандай бўлса, шундайлигича қолаверсин.

Шундай қилиб, ўзингиздан унинг пайдо бўлишига нима сабаб бўлган, унда қандай ижобий мазмун ётганлигини сўранг. Миянгиздан ўтаётган ҳамма нарса қабул қилинади. Агар унинг жавоби эшитилмаса, ўзингизни худди уни эшитаётгандек тутинг. Бу вазиятда гаплаша оладигандек тасаввур қилинг. Унинг орқасида ижобий сабаблар тургандек қабул қилинг. Хуллас, сабаби қандай бўлиши мумкин? Миянгизга келганларининг ҳаммасини белгиланг. Агар ҳаёлингиз сизга панд берса, зўриқманг, у кечроқ — айланиб

юрган пайтингизда ёки телевизор кўраётганингизда, ҳатто ухлаётганингизда келиши мумкин. Ишонинг, у келади. Сиз ният қилдингиз.

Сиз рўйхатингиздаги кўнгилсиз ҳодисадан қандайдир яхшилиқ топишни истадингиз, демак, унга албатта жавоб оласиз. Қачон фикр пайдо бўлмасин, ёзиб қўйинг. Кечроқ истак пайдо бўлганда муолажани рўйхатингиздан ёзиб олинган ҳар бир банд билан қайтаринг. Шошилманг. Ҳаммасини бир вақтда қилиш керак эмас. Бутун рўйхатни бошидан охиригача ҳозирнинг ўзида бажаришга ҳаракат қилманг. Ҳовлиқманг. Бўш вақтингизда у билан шуғулланинг ва бу жараён сиз учун ёқимли бўлсин.

Эсингизда бўлсин, сиз беҳатар жойдасиз. Бўшагинг, ҳамма кўнгилсизликлар ортда қолган. Сиз бўлиб ўтган воқеалардан фақат яхшилиқни қидираяпсиз. Агар шу дақиқада ҳали жавоб олмаган бўлсангиз, хотиржамликдан лаззатланинг.

ИККИНЧИ БОСҚИЧ: КУЧ

Коинот тезликни севади. Ички ҳиссиётингиз хабар берса — ҳаракат қилинг. Сиз қалбан нима қилмоқчилигингизни: юрагингизни очмоқчимисиз, хизмат таклиф этмоқчимисиз ёки китоб ёзмоқчимисиз ҳис қиласиз. Бу ҳамма нарса бўлиши мумкин, лекин буларнинг бари фақат сизга тегишли бўлиши лозим.

Жо ВИТАЛЕ

Маҳкумликдан сеҳргарликкача

Бу босқичда мўъжизалар юз беради — сиз сеҳргарга айлана бошлайсиз. Маҳкумликдан ғолибликкача бўлган йўлни қандай босиб ўтиш мумкин? Биринчи босқичдан иккинчисига қандай ўтиш мумкин? Бу қандай юз беради? Сиз фильм кўрасиз, китоб ўқийсиз, кимнингдир аниқ фикрини тинглайсиз. Қизикарли семинарда иштирок этасиз, яхши аудиокурс эшитасиз ва ичингизда бир нарса ларзага келади. Нимадир сизни уйғотади. Айтишим керакки, “Сир” фильми кўпчилик учун дил рози бўлди. У 2006 йилда пайдо бўлди, у АҚШни, кейинчалик бутун оламни ларзага солди. Бу фильм ҳаммани уйғота олди ёки уни кўрганларнинг деярли ҳаммаси уйғонди. “Сир” нима ўзи у? Агар фильм ҳақида ҳеч нарса билмасангиз, интернетдан кўчириб олинг ёки дискини сотиб олинг. Ишонинг, бу фильмни кўрган вақтингизга ва сотиб олган пуллингизни ачинмайсиз.

Тортишиш кучи қонуни

“Сир”да тортишиш кучи қонуни ҳақида гап кетади. Менга у ҳақда гапириб беришимга ижозат беринг. Қонунда айтилишича, сизнинг ҳаётингизда юз бераётган ҳамма нарса

онг остингизда жойлашган тасавурларингиз билан боғлиқ, Қувватингиз, фикрлаш тарзингиз, тасавурларингиз ва онг остингиз сизнинг борлигингизни юзага келтиради. Агар сиз биринчи марта бу қонун ҳақида эшитаётган бўлсангиз, балки таажжубга тушасиз: “Вой Худойим, ҳамма муаммоларимни ўзим яратдимми? Нима мен ҳаётимда юз бераётган яхши ва ёмон кунларга ўзим сабабчиманми?”

Ҳа, фақат ўзингиз сабабчисиз, бошқа ҳеч ким. Тўғри, сизда ўзингизни оқлашингиз учун асос бор, нима қилаётганингизни билмагансиз. Сиз онгсиз — беихтиёр ҳаракат қилгансиз. Шунинг учун ўзингизни айбламанг. Сиз нима қилаётганингизни тушунмагансиз. Ўрганган ролингизни ўйламасдан ўйнагансиз, яъни бўйсунувчанлик ролини. Сўнг “Сир” фильми пайдо бўлди. Фильм яратувчилари тасавурингизда ҳиссиёт билан нимани ният қилсангиз, ҳамма нарсага эришишингиз мумкинлигини қайд қилишади. Ажойиб янгилик!

Биз тўғри маънода ўз ҳаётимизни ўзгартира оламиз. Агарда илҳом, ҳиссиёт билан, фикримизни жамлаб, ният қилсак, ҳаммасига эриша оламиз. Эслатган қонунимиз қандай ишлашини тушунтиришга имконият беринг. “Сир”даги ролимни “Тортишиш кучи сири” туфайли олдим. Унда бойлик, сиз учун муҳим бўлган мақсадингизга эришишнинг 5 қадами ёзилган. Бу қадамларнинг нима эканлигини билиш сиз учун жуда фойдали бўлади. Бу фильмни ўзлаштиришингизни анча енгиллаштиради. Бундан ташқари кейинги суҳбатимиз унинг асосида курилади. Шунинг учун иккинчи босқичда мен улар билан сизни таништираман.

“Тортишиш кучи омили” дастури: ниятни амал ошириш учун 5 қадам

Қадамлар нима ўзи? Биринчи қадам — сен нима исташингни англашинг. Бу катта куч талаб қилмайди. Одатда одамлар нима истамаслигини аниқ билишади. Деярли ҳамма ўз ишидан норози. Тадбиркорларни бизнесдаги қийинчи-

ликлар азоблайди. Кўпчилик соғлигидан, турмуши йўлга қўйилмаганлигидан, пул етишмаслигидан шикоят қилади ёки ҳеч қандай сабабсиз нолийди.

1. Хоҳишингиз бўлмаган нарсаларни аниқланг

Ўзингиз истамаган нарсаларни англаш тўғри ва фойдали эканлигини яна бир бор таъкидлайман. Бу “Тортишиш кучи спри”га биринчи қадам. Сизга нимани хоҳламаслигингизни билиш жуда муҳим. Бу ҳақда ўйлаб кўринг. Керак бўлса, уни ёзиб олинг. Ўзингизнинг “истамайман”ларингизни “истайман”га алмаштиринг.

2. Нима истайсиз? Ниятингизни маълум қилинг

Иккинчи қадам — ниятларингизни маълум қилинг. Ўз истакларингизни аниқ изоҳланг. Мен нима ишташимни билмайман дейдиган одамлар бор. Уларга ўз шикоятларига қулоқ тутиб, таъкидларини ўзгартириш — мана уларга нима керак? Уни мақсад, ниятга айлантиришлари керак. Кўпинча сиз “Ўз ишимни ёмон кўраман”ни “Мен ўз ишимни яхши кўришни хоҳлайман”га ёки “Кўнглимдаги ишни топмоқчиман”га ўзгартиринг.

Агар сизда: “Доим пул етишмаслигидан жуда чарчадим” деган одат бўлса, бу фақат шикоятдан бошқа нарса эмас. Нима хоҳлашингизни аниқланг. Шикоятингизни ниятга айлантиринг. Масалан, “Мен доим пулларим ўз вақтида тўловларни тўлашга етишини истайман” ёки “Мен уйим учун олган кредитни тўлиқ тўлаш ниятидаман”, деб айтинг. Кўриб турганингиздек, биринчи қадамдан иккинчисига ўтмоқчисиз.

Шундай қилиб, биринчи қадам — истамаган нарсаларингизни англашдир. Иккинчи қадам — уларни хоҳиш, кейинроқ эса ниятга айлантиришдир. Опри Уинфри таъкидлаганидек: “Ният оламини бошқаради”. Бу ҳақда кейинроқ батафсил гаплашамиз.

3. Чекланган тасаввурлардан халос бўлинг

Учинчи кадам қандай кадам? У жуда муҳим кадамдир. Афсуски, негадир бу кадам ҳақда ҳеч ким гапирмайди. Бу кадам покланиш деб аталади. Агар сизда ниятга қарши салбий тасаввурлар, ўзини баҳолашда муаммолар ёки яхшироқ яшашга лойиклигингизга шубҳалар бўлса, у сизнинг истагингиз бажарилиш имкониятини камайтиради. Иккинчи кадамни қўя туриб, сиз: “Мен озмоқчиман”, “Мен чекишни ташламоқчиман” ёки “Мен бойиб кетмоқчиман” деб айта оласиз.

Қалбингизнинг тубида бу мумкин эмаслиги, сиз бундай бахтга нолайиклигингиз ҳақида ўйлайсиз. Агар сизда шунга ўхшаш бошқа зарарли тасаввурлар кучли бўлса, уни ҳар қандай яхши ниятга алмаштиринг. Шундай қилиб, учинчи кадам тўхтатиб турувчи омиллардан покланиш учун керак. Сиз буни бажаришингиз лозим.

Сизни тўхтатиб турувчи онг остингиз тўлиб кетган, бундай ортиқча лаш-лушларнинг ҳаммасидан халос бўлишингиз керак. Бу кадам ҳақида кам гапиришади. Кўпчилик эса унинг борлиги тўғрисида ўйлаб ҳам кўришмаган. Лекин буни сиз биласиз, бу жуда яхши. Покланинг. Нима истаган бўлсангиз барчасига деярли тезда эришишингиз мумкин. Бу учинчи кадамни ташлаганингиздан кейин содир бўлади.

4. Ўз мақсадингизни қўзга кўринмас қилманг

“Тортишиш кучи сири”да тўртинчи кадам мен “Мақсадни невиллаштириш” деб номлаган жараён билан боғлиқ. “Невиллаштириш” сўзини ўзим ўйлаб топдим. Уни мистик сўздан ўзлаштирганман. Ёзувчи ва нотик Невилл: “Ҳиссиёт билан бўладиган кўриниш охир-оқибат сиз орзу қилган натижани ҳаётингизга олиб келади”, деб айтган. Мақсаднинг моҳият тушунчаси унинг ҳиссиётли таркиби. Жуда кўпчилик кўз билан кўриш ҳақида эшитишган. Медиатация билан кўпчилик таниш. Лекин невиллаштиришнинг мақсади анча чуқурроқ маънода келади.

Тўртинчи қадамни боса туриб, охирги натижани тасаввур қилишингиз керак. Агар сиз кўп пулни ва мустаҳкам соғлиқни, ажойиб машинани, уйни, ишни истасангиз унга эришаман деб тасаввур қилинг. Унга келажакда эришасиз деб ўйламанг. Ўзингизни у худди ҳозир бордек тутинг. Ўз орзунгизни муваффақиятли амалга оширишингизни тасаввур қилиб, сиз тортишиш қонунини фаоллаштирасиз ва у сизга ишлаб бошлайди. “Мақсадни невиллаштириш”ни сиз фақат ўзингизга эмас, балки Коинот учун ҳам мавжуд нарсага айлантирасиз ва Коинот сизнинг истагингизни бажаради.

Демак, тўртинчи қадам: Мақсадингизни невиллаштиринг.

5. Илҳомингизга қараб ҳаракат қилинг

Бешинчи қадам: Четга чикинг ва илҳомингизга қараб ҳаракат қилинг. Демак, истагингиз ҳақида хаёлдан чиқмайдиган фикрларни миянгиздан чиқариб ташланг. Биз сиз билан еттита тамойил ҳақида гаплашгандик. Ёдингиздами? Миянгиздаги истагингиз ҳақида хаёлдан кетмайдиган фикрлар ва заруриятлардан халос бўлишингиз билан дарров улар сизнинг ҳаётингизга кириб келади. Унинг йўлида ҳеч қандай тўсиқлар учрамайди.

Четлашиш бу бирор нарсага кучли зарурат сезаётганингиз ҳақида ўйлашдан тўхташдир. Сиз учун у иш, пул, соғлиқ ёки машина бўлиши мумкин. Айнан нималиги муҳим эмас. Истаган нарсангизга эришмасангиз, бу ҳали ҳаёт тугади дегани эмас, шундай экан тинчланинг.

Вазифанинг иккинчи қисми — илҳом келганда ҳаракат қилиш керак. Бу ҳам катта аҳамиятга эга. “Сир” фильмини кўрганларнинг жуда кўпчилиги: “Фильмда ҳаракат ҳақида бирорта сўз айтилмаган. Гап фақат креслога ўтириб, менда машина борлигини тасаввур қилишим, креслодан турганда эса машина худди уйимнинг олдида тургандек ҳис қилишим керак” дейилади деб танқид қилишади. Лекин ундай эмас.

Мен чин дилдан сеҳр ва мўъжизага ишонаман. Улар ҳақиқатан юз беради. Фақат кўпинча мустақил ҳаракат қилишга тўғри келади — бу мажбурий шарт. Сиз хоҳишингизни амалга оширишингиз учун иштирок этишингиз керак. Чунки бу икки томонлама жараён. Сиз ҳаракат қилишни бошласангиз, шунда Коинот ишнинг маълум бир қисмини ўзи бажаришга киришади.

Орзунгизнинг намоён бўлиши — сиз қилган ҳаракатнинг натижасидир. Демак, сизнинг вазифангиз — илҳом бўйича ҳаракат қилишдир. Бу бешинчи қадам. Илҳомнинг келиши эса, сизга боғлиқ. Чунки у ич-ичингизда пайдо бўлади. У сизга бизнес режа тузишни, резюме жўнатишни ёки эълонлар рўйхатини ўқиб чиқишни маслаҳат берувчи кўшингиз сифатида пайдо бўлмайди. Ҳаммаси аниқ юз беради: ички ҳиссиётингиз нима деяётганига кулоқ тутинг. У сизнинг китоб сотиб олишингизга ёки семинарда иштирок этишингизга туртки бериши мумкин. Гарчи ҳар кунн ўннга бурилсангиз ҳам чапга бурилишга мажбур этади. Бу туртки сизнинг илҳомингиздир.

Сиз кучлисиз

Мана сизга “Тортишиш кучи сири”нинг бешинчи қадами. Уларни исталган соҳада қўллаш мумкин, у ички кучингиз жиҳатларидан бирини ташкил қилади. Бу фақатгина кучингизни англаш жараёнининг сиз гумон қилмаган қисмидир. Бўйсунувчи бўлиб, сиз ўзингизни ҳеч қачон кучли деб ҳисобламагансиз. “Мен бутун дунёга қаршиман” деган доира моделида ҳаракат қилгансиз ва ўзингизни фидойилардек ҳис қилгансиз.

“Тортишиш кучи сири” китоби ва ундан сўнг чиққан бошқа китобларни ҳам ўқинг. Зўр ёзувчиларнинг кўплаб китоблари мавжуд. Шунда сиз: “Мен ўзимда улкан куч ўсаётганини ҳис қилаяпман! Ақлим ва қобилиятларим билан ҳақиқий мўъжизани яратишим мумкин!” деган ишончни ҳис қиласиз. Учинчи босқичнинг қувончи, сеҳргарлиги ва тантанаси шунда мужассам бўлади.

Амалиёт

Энди келинг озгина чалғиймиз. Мен ҳозир нимага эришмоқчи бўлсангиз шу нарсани тасаввур қилишингизни хоҳлайман. Ҳозирнинг ўзида ҳаётингизга тортмоқчи бўлган ниманидир ва реал кучингизни ҳис қиласиз. Бинобарин ҳаёл сурамиз. Нима бу? Машинами? Севгимми? Саломатликми? Балки уйдир? Яна бирор мен айтмаган, лекин сиз доим интиладиган нарсадир? Бу қандайдир зўр нарса бўлиши шарт эмас ва сиз ҳеч ҳам амалга ошмайди деб ҳисоблайдиган нарса бўлиши керак эмас. Майли, орзунгиз ҳали сиздан бир оз узокроқда.

Ҳозирнинг ўзида нимадир олгингиз келаяптими? Нима исташингизни аниқроқ билишингиз учун “Тортишиш кучи сирни”нинг биринчи қадамига қайтинг. Сиз одатда нимадан шикоят қиласиз? Агар сиз: “Мен елкамдаги оғриқдан чарчадим” десангиз, демак сиз саломатлигингизга алоҳида эътибор қаратишингиз лозим. Сиз ниятингизни соғлом умуртқа поғонасига жамлашингиз керак. Ўз шикоятларингиз ҳақида ўйлаб кўринг ва уларнинг бирида нима бўлишидан қатъи назар тўхтаг.

Исталган вазиятда ҳам сиз танловда адашмайсиз. Сизнинг истагингиз қандай бўлишидан қатъи назар Коинотда яшашга ҳақли. Сўнг уни ниятга ўзгартиринг ёки тасдиқланг. Истак ўзича ёмон эмас. “Мен кўп пул ишлаб топиш ниятидаман”, “Мен кутилмаган фойда олиш ниятидаман”, “Мен саломатлигим муаммоларини ҳал қилиш ниятидаман” деб шакллантирилган истақларингиз тезроқ амалга ошади. “Менинг ниятим” сўзи “Мен истайман” сўзидан анча кучли ва таъсирлидир.

Ўзингизнинг истақларингиз ҳақида ҳаёл суриб у билан боғлиқ бўлган ва пайдо бўладиган фикрларингизга эътибор қаратинг. Сизнинг: “Мен шундай автомобилни хоҳлайман”, деган фикрингиздан кейин: “Мен шундай автомобилга қачондир эриша оламанми?”, “Мен шундай машинани сотиб олсам, ота-онам, кўшнилари нима деб ўйлашади ёки янги машинамга ўғриларнинг назари тушса-чи?” деган саволлар

жуда кўплаб пайдо бўлса, уларга эътибор берманг. Уларнинг борлигини белгиланг ва имконияти бўлса, ёзиб кўйинг. Тўғри нафас олиш ёдингизда турсин. Бу саволлар қандай тасаввурларда пайдо бўлиши хақида ўйлаб кўринг.

Келинг, давом этамиз ва тўртинчи қадамга ўтамиз. Сиз ўз ҳаётингизга тортиб олмоқчи бўлган нарсани худди мавжуддек тасаввур қилинг. Истаган нарсангизни олгангизни тасаввур қилдингиз. Агар бу машина бўлса — деразангиз тагида тургандек хаёл қилинг. Агарда саломатлик бўлса, худди сиз шифокорга бориб, ундан “Сиз мутлақо соғломсиз!” деган гапни эшитишингизни тасаввур қилинг.

Сиз йўлингиздаги ҳамма тўсиқларни енгиб ўтдингиз. Албатта ҳар қандай истагингизнинг охири натижасини кўрсатувчи, ишонтирувчи суратни топишингиз керак. Агар сиз янги уйни истаб ва ўзингизга: “Мен шу уйни сотиб олишни ният қиламан” десангиз, хаёлингизда тасаввур қилишни унутманг. “Мен шунга эришишга лойикманми?” ва “Унга пулни қандай тўлайман?” мавзуси бўйича фикрлар билан боғлиқ бўлган тасаввурларни назорат қилишни унутманг. Шунчаки уларга эътибор қаратинг ва унутинг. Ҳозир ўзингизни уй эгасидек тасаввур қилинг.

Хаёлингизда янги уйга кириб, ўзингизни қандай ҳис қилаётганингизни кўз олдингизга келтиринг. Сизга охири натижа олиб келиши керак бўлган ҳиссиётга шўнгинг. Бу мақсадингизнинг намоён бўлиши учун жуда муҳимдир. Натижа — мана сизга нима керак! Унга эришиш жараёни эмас, ниҳояси муҳимдир. Кўрган нарсангиздан лаззатланинг, сўнг чуқур нафас олинг ва хаёлни миянгиздан чиқариб ташланг.

Нафас олгангизда бу фикрни хаёлдан чиқаринг. Чунки бешинчи қадам илҳомга қараб четлашиш ва ҳаракат қилишдир. Бир неча дақиқа, соат ёки кунлар ўтгандан кейин сизда амалга ошириш учун ғоялар пайдо бўлганини сезасиз. Албатта сизда қўшимча вариантлар пайдо бўлади. Улар ташқаридан эмас, ичкаридан келади. Сизга нимадир туртки бераётганини ҳис қиласиз. Барча ишларни ички овозингиз

айтиб турганидек бажаринг. Чунки у сизнинг “мен”ингизнинг энг тубидан келади, сизнинг Коинот билан алоқангизни ушлаб туради.

Сизнинг онгингиз — фақат катта эшикдаги қулф тешиги орқали кўра олиш имкониятидир. Ҳақиқий кўра олиш фақат онг остига берилган. Интуиция (ички ҳиссиёт)нинг келиб чиқишини тушуниш учун Карл Юнг атамасидан фойдалансак, жамоавий онгсизлик деган нарса мана шу ерда бизнинг онгимизда пайдо бўлади.

Ҳамма айтилган нарсалар бемаънидек туюлади. Бундан масаланинг моҳиятини кидирманг. Баъзи бир импульсларни ола бошлашингизни шунчаки инобатга олинг ва ички ҳиссиётларингиз сизга нима қилишингиз кераклигини айтади. Бу кўрсатмаларга амал қилишингизни жуда илтимос қиламан. Чунки улар сиз интилаётган нарсага эришишингизга ёрдам беради. Бу жуда оддий ва мазмуни чуқур механизмдир.

Фикр чегараларини кенгайтиринг

Сизнинг олдингизга осон бўлмаган вазифани қўймоқчиман. Аввал мен сизга қандайдир арзигулик ишни бажаришга қарор қилишни сўраган эдим. Ҳозир сиз ҳақиқатан ҳам буюк нарса ҳақида ўйлашингизни истайман. Эсингиздами, беш кадамли амалиётни ўтишда мен сиздан оддий истак танлашингизни сўраган эдим. Энди мен сизнинг фикрлаш донрангизни кенгайтиришни хоҳлайман. Мен мўъжизалар албатта рўй беради деган ғояга ишонишингизни ва уни сизга исботлашга имкон беришингизни истайман.

Тузатиб бўлмас хатони тўғриланг

Меир Шнайдер кўр бўлиб туғилган. У сизларга шу ҳақдаги ҳужжатни кўрсата олади, камлик қилса, ўкиб ҳам беради. У ўқий олади, автомобиль бошқаради. Юзлаб, балки минглаб одамларни ўқитадиган мактабни бошқаради. Кўришни ўргатади. У кўриш қобилияти паст ва бутунлай кўр одамларни кўришга ўргатади.

Меирнинг ўзига келсак шифокорлар иккала кўзини текшириб, мутлақо кўриш қобилиятига эга эмас деган хулосага келишган. Лекин у кўради. Мен у билан суҳбатлашдим. East/West журнал муқовасига 1984 ёки 1985 йил унинг расмини жойлаштирдим. У хозир ҳам ишлашда давом этмоқда. Ҳали ҳам одамларни ўқитмоқда, машина бошқаряпти, ўзи намуна бўлиб, одамларни илҳомлантираяпти. Ҳаммага маълумки кўрлик даволанмайди.

Меир-чи? Аутизм ҳам даволаниб бўлмайдиган хасталик ҳисобланади. Аутизм билан огриган боланинг ота-оналарини бу дардни даволаш учун дорилар мавжуд эмаслигини доим огоҳлантиришади. Истисно эса, ҳақиқатан ҳам мавжуд. Бари ва Сьюзи Кауфманларни мисол қилиб келтираман. Бир неча йил аввал бу болаларнинг бирига аутизм ташхисини қўйишди. Шифокор бу бола билан шуғулланишдан наф йўқ деган хулосага келади. Унинг ота-онаси “Бошқа фарзандларингиз бўлса, улар билан шуғулланинг, бундай фарзанд бўлгани ачинарли ҳолдир”, деган ҳукмга кўника олишмайди.

Кауфманлар бунга ишонишдан воз кечишди. Улар мўъжизага ишонишди, муҳаббатга ишонишди. Ўғли Ронни қандай бўлса, шундайлигича қабул қилишди. Уни чексиз яхши кўришарди. Бор вақтларини ажратишади. Бугун Ронда ҳеч қандай аутизм белгилари йўқ. У йирик университетни тугатиб, катта компанияни бошқаради. Бошқалар эса, аутизм даволанмайди, деб ҳисоблашда давом этишмоқда.

“Иложи йўқ” — бу оддий сўз

Бўйсунувчанлик руҳиятидаги одамларга бўлиши мумкин эмас, деган гапга сўзсиз ишонишларига эътиборингизни қаратмоқчиман. Бу босқичдан ўтиб, кучлироқ бўлганингиз учун, сиз “иложи йўқ” иборасининг оддий сўз эканлигини тушунасиз. Мустақил, имкониятларингиз чегарасини баҳолаб, бошқа одамларнинг қўлидан келмайдиган нарсаларга кодир бўлишингиз мумкин. Кўрликни даволайсиз, аутизмни даволайсиз, огриётган барча аъзонгизни даволайсиз. Мен сизни ҳақиқатан кенг кўламда ўйлашга чакираман. Балки

сизга учинчи қадамни босиб, чекланган тасаввурлардан кутулиш керак бўлгани учун осон бўлмас.

Сиз томондан кўрсатилган энгил қаршилик, сизнинг тасаввурингиздаги: “Ҳм... Ўйлаган нарсамга кучим етадими, билмайман. Кўлимдан келадими, билмайман. Пулим етадими, билмайман. Бундай бўлиши мумкинми? Мен билмайман”ни билдиради.

Ёдда тутинг: Бу фақат сизнинг тасаввурларингиз. Улардан кутулиш мумкин.

Кераксиз тасаввурлардан кутулиниг

Чеклайдиган тасаввурлардан қандай кутулиш мумкин? Бу “Сир” фильмининг жуда муҳим қисмидир ва “Тортишиш кучи сири” китобимдаги тортишиш қонунининг моҳиятини ташкил қилади. Онг остингизни улардан тозалашингиз керак. Уни бажариб, сиз истаган натижага эришасиз. Унга қандай эришини керак?

Асосийси — шукроналик

Бир неча ҳақиқатни ўзлаштиришингизга тўғри келади. Улардан бири шукроналикдир. Гоя сизга бирмунча ғалати кўринса керак. Агар мен шуни бундан 20 йил аввал эшитганимда: “Бўлмаса-чи! Нимадандир миннатдор бўлишим мумкин бўлса, миннатдор бўлардим”, – деб ўйлаган бўлардим. Ҳаётда ҳаммаси ўзгача тарзда рўй беради. Аслида, ҳеч нарсага қарамасдан, ҳозир сизда бор нарса билан бой эканлигингизни англашдир. Бир кун мен “Бойликка элтувчи йўл” мавзусида семинар олиб бордим. Бу йўлнинг асосий босқичи — “энди” сўзини англашдир. Сиз энди бойсиз.

Тингловчиларни ўзининг ҳаётига четдан назар ташлаб, уларнинг ейишга овқати, яшашга бошпанаси ва маълум даражада ҳимоя қилинганини ўйлаб кўришни сўрадим. Эҳтимол, уларнинг қандайдир даромади бордир, майли ишсизлик нафақаси бўлса ҳам. Агарда уларнинг ҳаётини учинчи дунё

одамлари билан ёки ўрта асрлардаги шоҳ саройи билан солиштирганда, улар бирмунча таъминлангандирлар. Демак, сиз энди бойсиз.

Сизнинг ҳаётингиз ўзингиз ўйлагандан кўра анча яхшироқдир. Сиз юксакликка қараб интиляпсиз. Менинг дастурим унга эришишга ёрдам беради. Каттароқ нарсага эришишнинг бир усули, бу — бор нарсага шукур қилишдир. Бу ҳақда биринчи марта эшитганда, худди ҳозир сиздек шубҳаланганман. Эсимда, мен “Яхши, бажариб кўраман” деб ўйлаганман ва қўлимга қалам олганман. “Мен учи яхши очилган қалам билан нима хоҳласам шуни ёзишим мумкин: харидларим рўйхати, катта роман, пьеса, севги мактуби... Бу зўр кашфиётлигини биласизми? Бир бўлак графит ёрдамида мен ижодкор одам сифатида намоён бўла оламан”.

Сўнг қаламнинг иккинчи учига қарадим: “Қандай зўр ўчиргич бўлаги!” Ҳамма нотўғри ёзилган нарсаларни ўчириб ташлаш мумкин. Қаламимга қараб туриб, унга нисбатан миннатдорчилик ҳисси пайдо бўлди. Мен унда сеҳрли таёқчани кўрдим. Унинг ёрдами билан қогозга ҳаёлимдаги режаларимни, шикоятларимни ўтказишим мумкин. Севги хати ёки васиятни ёзишим мумкин.

Исталган ёзувни тўғрилаш мумкин. Шу кичкина нарса менинг олдимда турли имкониятларни очганини сизга айтмоқчиман. Қаламга нисбатан шукроналик ҳисси менинг юрагим эшигини очди. Энди у Коинотнинг муҳаббатини қабул қила олади. Бу мисол сизни юқорида айтилган тамойилга йўналтиради. Агар сиз бирор нарсада фикрингизни жамласангиз, сизнинг ҳаётингизда ўша нарса кўп бўлади.

Шукроналикда фикрингизни жамланг. Мен тақдирдан миннатдор бўлиш билан ўзимга жуда кўп нарса ва вазиятларни торга бошладим. Мен атрофга қарадим ва ўзимга савол бердим: “Энди нимадан миннатдор бўла оламан?” Масалан, ҳозир гаплашаётган одамимдан, еган овқатимдан, нафас олаётганимдан, тириклигимдан ва соғлигимдан миннатдор бўлишим мумкин. Шукроналик ҳисси мендан салбий ҳиссиётларни чиқариб ташлайди. У менга бахтни

ҳис қилишни ва ҳозир бор нарсани тушуниш ҳақиқатан бу зўрлиги ҳақидаги ишончни олиб келди.

Ҳозир жуда яхшилигини тушундим, яхшиликни ўзимга торта бошладим. Менинг покланишдаги энг яхши кўрган усулим — шунчаки миннатдор бўлишдир.

Кирк воқеаси

Менга Кирк ҳақидаги воқеани гапириб беришимга рухсат берсангиз. Ҳозир Кирк 9 ёшда бўлса керак. У тугилганидан кейин олти ҳафталик бўлганида инсулт бўлди. Инсулт ўзи кекса одамларнинг касаллиги ҳисобланади. Мен гўдак болаларда ҳам мияда қон айланганининг бузилиши мумкинлигини билмасдим. Бу ёш ошдадаги бахтсизлик ҳақида менга умумий дўстимиз гапириб берди ва мен уларга ёрдам беришга қарор қилдим. Мен Киркни даволаш учун унинг ота-онасига катта миқдорда пул бердим.

Ҳалигача, улар менга доимо Киркнинг суратларини жўпатишади. Ҳар бир суратда болакай менга кулиб қараб туради. Бу табассумни кўрганда мен ҳам қувончдан товланаман ва “ҳаёт, дарҳақиқат жуда гўзал!” деб ўйлайман. Киркнинг онаси унинг ўгли ўзини бахтсиз ҳисобламаслигини ёзади. Унга қараб, ногирон бўлиш қандай даҳшатлигини тасаввур қилаётганлар, ундан кўра бахтсизроқдир. Кирк бўлса танаси ва ақлий норасолиги билан кичик буддага ўхшайди. У тириклигидан, яшаётганидан миннатдор эди. Кичик Киркка қараб туриб, мен ҳам шукроналикни ҳис қиламан.

Мен бунда бахт сири яширинганини тушунаман. Ўзини қандай бўлса, шундайлигича қабул қилиш ва шу билан катта нарсага эришиш — бахт. Сиз юрмасангиз, юришга ҳаракат қиласиз. Худди Киркка ўхшаб қувонч билан қайта тикланишга ҳаракат қиласиз. У буни шукроналик ҳисси билан бажаради. Ўзининг яшаётганидан миннатдор. У худди ўзингда бор нарса билан миннатдор бўлиш кераклигини эслатаётгандек. Мен ҳам сизга шунини эслатаман. Ўзингизда бор нарсдан миннатдор бўлинг.

Миллионларга элтувчи йўл

Шукроналик — тортишиш омилларининг энг улкани ва ёмон тасавурлардан қутулишнинг энг кучли услуги. Агар сиз ҳозир миннатдор бўлишга қодир эмаслигингизни ҳис қилсангиз, унда сизнинг миянгиз салбий фикрлар ва шикоятлар билан тўлган. Бу фожиа эмас, мен ONBS каналидаги Донни Дойчнинг “Катта ғоя” шоусида иштирок этдим. Бу ҳаётимда гурурланса бўладиган воқеалардан бири эди. Бу кўрсатувда иштирок этганимдан жуда хурсандман. Чунки Донни яхши ишлайди.

Шоуни диққат билан кузатинг. У сизнинг бойлигингиз, пулларингиз ва молиявий эркинлигингиз нимадан шикоят қилаётганингизга боғлиқлигини доим такрорлайди. У атрофни кузатишга таклиф қилади. Сўнг сиз: “Буни тартибга солса яхши бўларди”, “Бу билан кимдир шуғулланса яхши бўларди” ёки “Буни кимдир қилиши керак” деган сўзларни айтгингиз келади. Мана шу ерда у “Сизнинг миллионларингизга қалит кўмилган” дейди.

Сизга келсак, азиз китобхоним китобимни ўқиб: “Мен миннатдор бўла олмайман. Менинг муаммоларим жуда кўп”, — деб ўйлаясиз. Бунинг кўрқинчли жойи йўқ. Муаммоларни тан олиш мумкин. Уларни қабул қилиш ва улардан ҳам миннатдор бўлиш мумкин. Муаммоларни имкониятларга айлантириш осон, биз бунни дастур давомида бажарамиз. Ҳозир эса, сизда у қандай кетаётганлигини ўйланг ва ҳис қилинг.

Детектив бўлинг

Ҳозир мен сизга, ўзим ҳамма нарсадан ҳам кўпроқ яхши кўрадиган ва кўпроқ ишлатадиган покланиш усули ҳақида гапириб бермоқчиман. Ундан фойдаланиш учун сиз детектив бўлиб, ёмон тасавурларни кидириш билан машғул бўлишингиз керак. Сизнинг онг остингизда қандай тасавурлар мавжудлигини билиш жуда муҳимдир. Чунки айнан улар сизнинг борлигингизни ташкил қилади. Сиз

ниманидир ҳаётингизга тортингизга уринаяпсиз ва бунинг уддасидан чиқаяпсизми? Демак сизнинг онг остингизда ниятингизга қарши нарса буйрук бермоқда. Бу нима ва унга қарши қандай курашиш мумкин эканлигини билиш сизга кизик бўлади.

Ҳаммасини бошидан охиригача аниқлаш учун сизларга куйидаги нарса ҳақида ўйлашни таклиф қиламан. Йил охирида кўпчилик одамлар ўзгаришлар зарурлиги ҳақида ўйлаб кўришади ва 1 январдан бошлаб парҳезга ўтгиришга, чекишни ташлашга ёки ҳафтада 3 марта спортзалга боришга ваъда беришади. Лекин бир ҳафта ўтгач, улар ўз ниятларини эсдан чиқаришади.

Сиз: “Агар ниятимиз бутун оламни ҳаракатлантирса, нега унда 1 январда ўйлаганим содир бўлмади?” ва “Мен нимани кучлироқ хоҳлайман?” деб сўрашингиз мумкин. Ҳақиқаган ҳам сизнинг ҳамма ниятларингиз одатда ижобий ва оддий бўлади. Кимдир эртадан бошлаб “нина”га ўтиришни ёки тамом бўлган гиёҳванд бўлишни истамаса керак. Аксинча одамлар яхши иш топгиси, ўз бизнесини бошқаришни ва шунга ўхшаш яхши мақсадларни ният қилади. Лекин ҳеч нарса чиқмайди, мақсадсизлик халақит беради.

Онг остида улкан қарши тасаввурлар мавжуд бўлиб, англаб қилинган аҳдга тўсқинлик қилади ёки халал беради. Тўсиқлардан халос бўлиш учун, уларни аниқлаш муҳим. Бундай зарарли тушунчаларни топишингиз учун, детективга айланишингиз керак. У қандай бажарилади? Сизда қандайдир вақти-вақти билан пайдо бўлиб турувчи тасаввур бор. Унинг намоён бўлмаслиги мумкин эмас, у фикр тарзида нутқда: “Ҳар доим мен билан шундай бўлади”, “Мен ҳеч қачон кўп пул ишлай олмайман”, “Менинг тақдирим шундай”, “Ҳамма эркак ва ҳамма аёллар шунақа” каби таъкидлар шаклида изғиб юради. Бу сизнинг тасаввурингизнинг ўзгинаси. Шунинг англаб, ўзингизга: “Мен ҳақиқатан шунга ишонманми?” деб савол беринг.

Масалан, сиз баъзида “Қашшоқликдан ҳеч қачон қутула олмайман” дейсиз. Тўхтанг ва ўзингиздан “Кўп пул бўлмаслигига ростдан ишонмайманми?” деб сўраб кўринг. Агар бу

таъкидга ишонмайман деган хулосага келсангиз, уни унутинг. Демак, у сиз учун аҳамиятсиздир. Гарчи жавобингиз: “Ҳа, мен ростдан ҳам менга пул етишмаслигини биламан. Менда ҳеч қачон кўн пул бўлмаган”, – десангиз, бу ҳам яхши. Нимага сиз шундай ўйлашингизни ўзингиздан сўранг.

Сиз шу ишончнинг сабабини топишингиз керак. Саволларингизга жавоб қидириб, чуқур ва янада чуқурроқ асосни топасиз. Балки, у ота-онангизнинг маоши ўзлари ҳисоблаганларидан камроқ чиқиб, галдаги тўловларни тўлай олмаган пайтларида сизнинг миангизга уюлгандир. Улардан бири шунда “Пул ҳар доим етишмайди” деган. Сиз шунини эшитиб, сўзсиз унга ишонгансиз. Ушундай пайтда шубҳаланиш учун унинг эмасдингиз. Ҳозир ҳам...

Гумон қилинг

Ўз тушунчангизнинг ҳақиқатга тўғри келишига шубҳалансангиз, унинг пайдо бўлиш сабабини топсангиз ўзингизни эркин ҳис қиласиз. Шунда ўзингизнинг кучлироқ бўлганингизни сезасиз. Сизда танлаш имконияти пайдо бўлгани учун кучлироқ бўлдингиз. “Мен унга ишонишни давом эттиришни истайман” ёки “Бу тушунча менга ҳалакит беради, мен ундан қутулмоқчиман” ёки “Уни ўзгартирмоқчиман” денг. Гумоннинг кучи шунда. Менинг маслаҳатим: ўзингизга мулойим, дўстона тарзда савол беринг. Ҳазабланманг, асабийлашманг. Ўйиндай бўлсин. Ўзингизни бу гал жинойтларни очишга отланаётган Шерлок Холмс, деб ҳисобланг.

Ўзингиздан пул ҳақида қандай тасаввурга эга эканлигингизни, муносабатлар ҳақида нима ўйлаётганингизни, саломатлигингизга қандай муносабатдалигингизни сўранг. Энди миангизга келган жавобни шунчаки қабул қилинг. У тўғри ва нотўғри бўлиши мумкин. Бу фақат сизнинг тушунчангиз, ҳолос. Жавоб қандай бўлмасин ёзиб олинг ёки эсингизда турсин. Сўнг ўзингиздан: “Ҳақиқатан ҳам мен шунга ишонаманми?” деб сўранг. Агар жавоб қониқарли бўлса, бундай ишончнинг сабабини топишга ҳаракат қилинг. Сўнг

Ўзингиздан, “Бу асосли сабаб эканлигига ишонасанми?”, деб сўранг. Агар “йўқ” деб жавоб берсангиз, демак занжирнинг охиригача борибсиз. Агар жавобингиз “ха” бўлса, нега уни асосли деб ҳисоблаётганингизни сўранг ва нега унга ишонишни давом эттиришингизни ўйланг.

Янги жавоблар пайдо бўлади, улардан шубҳаланиб, саволлар бера бошлайсиз. Умуман чуқурроқ саволлар берган сари бу жараёндан хузурланасиз. Яхшиси бунини ёзма равишда бажаринг. Овоз чиқариб ҳам ўқиш мумкин. Мен “Мўъжизалар яратамиз” деб номланган бутун бир дастурни ишлаб чиқдим, у одамларга ўз ҳаётини ўзгартирмоқчи бўлганлар билан бирга ишлашни ўргатади.

Сиз уни бировнинг кўмагисиз ҳам бажаришингиз мумкин. Кечиктирмасдан кўлингизга қоғоз ва қалам олинг, ўзингиз ёқтирган дарахт тагида ўтириб ёзишни бошланг. Бу ишларни бажаргандан кейин сиз ҳаётингизни ўзгартариб юборасиз.

“Наҳотки бу рост бўлса?”

Сизга яна бир воқеани сўзлаб беришимга рухсат беринг. Молиявий ишларимни узоқ вақт ҳал қилишга беҳуда уриндим. Мен бир вақтлар кўчада яшаганимни ва қашшоқликка қарши курашганимни айтгандим. Кейинчалик ҳам мен донмо пулга муҳтожликни сезганман. Фақатгина пуллар билан менда ҳаммаси жойидалигини англаганимдан сўнггина, ҳаётимни, онлам ҳаётини ва агар истасам бутун оламни ҳозир ишлаб топаётган маблағим билан ўзгартира олишимни тушундим.

Кўпчилик қанча кўп пул сарфлагангиз улар шунча тез кетади, деб ҳисоблашади. Мен ҳам токи тасаввурнинг тўғрилигига шубҳа билан қарамаганимча шундай деб ўйлардим. Кўпчилик бундай тушунчалардан шубҳаланадими? Шак-шубҳасиз, бунинг ҳақиқатлиги кўриниб турибди. Ҳамма ҳисобчилар бунга кўшилади. Мен эса шубҳаландим. Мен ўзимдан: “Қизиқ бу ростдан ҳам шундаймикин?” – деб сўрадим.

Оннинг кучи ва янги тушунчани олиб, мен ўз борлигимни яратдим, биз ўз тасаввурларимиздан оламда яшаб унга

ишонмасак-чи? Агар мен шу таклидда шубҳаланаверсам нима бўлади? Мен ундан шубҳаландим ва унинг тўғри эмаслигини тушундим ва уни “Қанча кўп сарфласам, шунча кўп оламан, тушунчасига ўзгартирдим”. Ҳозир менинг борлигим бу тушунчага мос келади. Мен сарфлашга улгурмаяпман. Қанча кўп сарфласам, шунча кўп оламан. Мен шундай яшайман. Мен буни мантиқан тушунтира олмайман. Чунки бу ҳуққ намунаси Коинотнинг чексиз имкониятларига бўлган ишончга асосланади.

Мен пулимни нима хоҳласам шунга сарфлайман ва улар тугамайди. Мен Қирқнинг онасига пул бердим, эсингизда бўлса у ҳақда юкоринда гапиргандим. Мен пулимни ўзим ишонадиган дастурларга сарфлайман, ўзим ҳам бир неча дастурлар тузганман. Одамларга кўпроқ яхшилик қиламан. Жумладан, ўзимга ҳам. Мен пул сарфлайман, пулларим камаяди. Нимага? Аввалги ҳаётимнинг ҳозирги ҳаётимдан фарқи нимада? Сизга эслатган уқтиришимда. Аввалги “Қанча кўп сарфласам, шунча кам қолади” таъкиди то ундан шубҳаланганимча менга табиий кўринарди. Энди мен бошқа нарсага ишонапман — “Қанча кўп сарфласам, шунча кўп пул оламан”.

Бу ёндашув менга кўпроқ ёқади.

Нима учун тақдирдан миннатдор бўлиш керак?

Фойда олиш ҳақида гапириб, энди “Шукроналик” рўйхатини тузишга ўтамиз. Уни қоғозга ёзиш мумкин ёки фикран тузиш ҳам мумкин. Атрофга қаранг ва ўзингиздан тақдирдан нима учун миннатдор бўлишим керак, деб сўранг.

Ҳеч бўлмаса, нафас олаётганингиз учун. Шу ҳақда ўйлаб, чуқур нафас олинг — нафас чиқаринг. Бунинг қандай ёқимли эканлигини ҳис қилинг. Сиз фақат шунинг учунгина беҳад миннатдор бўлишингиз мумкин. Бу ажойиб кунда, бу ажойиб китобни ўқияпсиз, менинг сўзларимни диққат билан

тинглаяписиз ва ўз ҳаётингизни четдан кузатиб — сиз ҳаётдан завқланаяписиз. Фикран ёки қоғоз варағида стол ёнида ўтирган бўлсангиз, тақдирдан миннатдор бўлган нарсалар рўйхатини ёзинг (қўл-оёқларингизнинг бутунлиги, юзингизнинг чиройи ёки кўзларингизнинг кўраётгани учун).

Йўлда учраганлар, умрингизни бағишлаган ишингиз учун, балки машина, велосипед учун ёки жуда майда нарса, масалан қалам учун. Ўз уйингиз, қўшнилари учун, ўз шаҳрингиз ёки мамлакатингиз учун, шунчаки миннатдор бўла оладиган нарсалар учун рўйхат тузинг. Шулар ҳақида ўйлани:

Ҳиссиётлар ҳаммасини ҳал қилади

Энди ўзингизнинг миннатдорлигингизни ҳис қилинг. Ҳиссиёт бу ерда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. “Шукроналик” рўйхатини тузиб, ҳар бир банд тўғрисида ўйлаб кўринг. Деярли ҳар кунги, иссиқ ванна қабул қилаётганимда мен ўз ҳаётим ҳақида ўйлайман ва ҳаёлан миннатдор бўлишим керак бўлган нарсалар рўйхатини тузаман. Шукроналик ҳиссига берилганимда кўз ёшларимни базўр ушлаб тураман, чунки мен билан юз бераётган нарсалар учун тақдирдан беадад миннатдорман.

Атрофингизга қаранг ва мен ҳаётимнинг ўзгаришини истайман, бирор нарсанинг менда бошқалардан кўпроқ бўлишини хоҳлайман, менда ҳозир ҳам ҳаммаси яхши, ҳамма нарсам етарли, тақдирдан миннатдор бўлишим учун менинг ҳамма нарсам бор деган гапларни ҳаёлингиздан ўтказинг. Биринчи имконият бўлиши билан қоғозга ёзиб қўйинг. Бу жуда ҳам самарали усул.

Сиз миннатдор бўлган нарсаларни тортасиз

Бирор нарсага эътибор қаратсангиз, ўша нарса албатта содир бўлади, деб айтган эдим. Ҳаётингизда нимадан миннатдор бўлганингиз ҳақида фикрингизни жамланг ва сиз-

нинг ҳаётингизда ўша нарсалар кўп бўлади. Бу руҳшуносликнинг биринчи қондаси. Бу исботланган. Яхши нарсага фикрингизни жамланг ва у сизнинг олдингизга келади.

Ўзингизга ва ўз танангизга қаранг. Ҳойнаҳой, сизнинг ҳақиқатан ҳам жуда яхши кўрган нарсангиз бордир. Бу кўллари, оёқларингизми ёки юзингиз? Бирор аъзонгиз, масалан кўзлар ёки сочлар. Нима бўлишидан қатъи назар танангизнинг сиз ёқтирган қисмига фикрингизни жамланг. Фикран рўйхат тузинг. Кези келганда қоғозга тушинг. Энди ўз уйингизга қаранг. Қандай яшашингиздан қатъи назар, тақдирдан миннатдор бўлиш учун сабаб топилади. Бу қулай диван ёки кресло, телевизор ёки ДВД бўлиши мумкин. Бу ташқи оламга очиладиган дераза бўлиши ҳам мумкин.

Уйингизни жуда яхши кўришингиз учун бирор нарса бўлиши керак, бу уйингизнинг бирор қисми, балки ҳозир сиз ўтирган жойингиз ҳам бўлиши мумкин. Яқин атрофга қаранг. Дўстларингиз, қўшниларингиз, қариндошларингиз бор. Уларга эътибор беринг ва улар ҳаётингизга олиб келадиган нарсаларга фикрингизни жамланг. Ҳаммасидан миннатдорлигингизга фикрингизни жамланг. Ҳиссиётлар ҳақида унутманг.

Ўз миннатдорлигингизни ҳис қилинг. Ҳаётингизда нима бўлганлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Ҳар доим бажонидил эслайдиган бирор яхши нарса юз бергандир? Қулгили вазият ёки катта муҳаббат ёки чуқур миннатдорчилик. Дўстлар билан боғлиқ воқеалар ёки эслашингиз ёқимли бўлган воқеа. Яхши хотираларда фикрингизни жамланг ва улар учун шукроналикни ҳис қилинг. Улар сизни тўлдирсин. Улар билан нафас олинг. Улардан қувонинг.

Энди сизнинг ишингиз ҳақида. Ҳойнаҳой, унда сиз ростакамига яхши кўрадиган бир жиҳат бордир, балки сизга ойлигингиз ёқар. Сизнинг ишингизда албатта яхши кўришга арзийдиган бирор-бир хусусият бор. Ўйлаб кўринг. У сиз миннатдор бўлишингиз керак бўлган қандайдир имкониятни беради. Балки бу имкониятларнинг биридан ҳалигача фойдаланмагандирсиз. Қўлдан бой берган имкониятингизни амалга оширишга интилаётгандирсиз ёки аксинча. Ишин-

гизни билиб-билиб бажарасиз ва муваффақиятингиз учун шукур қиласиз.

Энди дам олиш ва саёҳатлар ҳақида гаплашамиз. Балки сиз яқинда таътилда бўлгандирсиз ёки дам олишга чиқмоқчидирсиз. Саёҳатга чиққанингизда шукроналик ҳиссиётларини, таътил ёки кечки дам олишингиздаги ҳиссиётларни эслаб қолинг. Балки сизнинг хоббингиз бордир? Ёки сизга ёқадиган ва сиз аъло даражада уддасидан чиқадиган, кўнгилсизликларни эсдан чиқаришга мажбур қиладиган машғулотингиз бордир?

Ўз ҳаётингизни ҳар томонлама таҳлил қилинг ва шукроналикка лойиқ топган нарсалар рўйхатини тузинг. Яна ва яна қайтиш мумкин бўлган рўйхат — бу сизнинг тумор тошингиздир. Сиз миннатдор бўлган нарсаларни эсда сақлаб қолш керак ва шунда яхшилик кўпроқ бўлади. Улар янги бахтли ҳодисаларни ўзига тортади. Уларнинг ҳаммасини ёдда сақланг. Улардан миннатдор бўлинг ва рўйхатингизни тўлдириб боринг. Сизга яна бир бор эслатаман: миннатдор бўлинг, бу кун шу онга шукроналик келтиринг. Шукроналик туйғуси мавжудлигидан миннатдор бўлинг.

Инсонлар мукамал яратилган. Сизнинг миннатдор бўлишга кодирлигингиздан мен хурсандман. Бу қандайдир катта спорт майдонига ўхшайди. Энди кўзларингизни юмишингизни сўрайман. Агар сиз хотиржам бўлсангиз ва ўзингизни қулай сезсангиз, кейинги машққа ўтамиз. Албатта бажариладиган машқларни ёзиб олинг. Бошладик. Кайфиятингизни кўтаринг ва ўзингизни бўш қўйинг.

Медитация

Аввалги бобда мен сиздан арзийдиган нарсага қарор қилишингизни сўраган эдим. Кейинчалик биз кўрликни енгган Мери Шнайдер ҳақида гаплашган эдик. Бари Кауфман ва унинг хотини ҳаракатлари билан ўглини аутизмдан даволаганлари ҳақида ҳам гапирдик. Сиз арзийдиган нарсани бажаришга журъат этишингизни истайман, бирорта буюк нарса ҳақида ўйлашингизни хоҳлайман.

Сиз кучлироқ бўлдингиз ва жиддий нарсалар ҳақида ўйлашнинг вақти келди. Олдин улар ҳақида сиз ўйлашга журъат эта олмагансиз. Мен сизнинг бирорта арзийдиган нарсага журъат этишингизни хоҳлайман. Ўз ҳаётингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Ҳаммаси амалга ошишини аниқ билсангиз, нима қилган бўлардингиз? Кўркмас бўлсангиз, ҳамма нарсага кодир бўлсангиз, нима иш қилардингиз?

Фақат шу машқ учун бирор нарсани, қандайдир катта ва мардонавор, марокли ва кучли нарсани танланг. Буни амалга оширишни уddалаганингизни тасаввур қилинг. Қандай амалга ошириш ҳақида ўйламанг. Бу ҳозир бизни қизиқтирмайди. Охирга натижани тасвирланг. Сиз буни бажардингиз. Ҳаммаси амалга ошди, уни ўзингизга тортинг. Қандайлиги муҳим эмас, энди у сизникилиги муҳим. Ўзингизни қандай ҳис қиляпсиз? Қандай ҳиссиётларни бошдан кечираяпсиз? Қувончни сезаяпсизми? Нафас олишингиз тезлашдими? Сиз табассум қиляпсизми? Ким биландир бахтингизни бўлишаяпсизми?

Биз охирги натижа деб айтаётган нарсага тегининг. У билан яшаш қандай яхши! Уни кийиш, олиб юриш, ҳис қилиш. Бу мўъжизавий ҳолатда бир он тўхтаб туринг. Ундан лаззатланинг. Бошқалар бўлиши мумкин эмас деган нарсанинг удмасидан чиқдингиз. Сиз улкан вазифани бажардингиз. Сизнинг арзийдиган ишни қилишга журъатингиз етди. Мана охирги натижа. Сиз уddаладингиз. Сиз буни бажардингиз. Сиз ўзингизни яхши ҳис қиляпсиз. Бу ҳақда гапириб беришга, ёзишга шошаяпсиз. Балки ўзининг катта орзусини амалга ошириш қандай ҳиссиёт эканлиги ҳақида бутун бир дoston ёзишга тайёрдирсиз. Ўзингизга кулок тутинг ва сизнинг ҳаётингизда жуда ажойиб, муҳим нарса юз берганлигини сезганингиздан лаззатланинг.

Сизни табриклайман! Сиз буни уddаладингиз!

УЧИНЧИ БОСҚИЧ: ИТОАТКОРЛИК

“Мен жуда афсусдаман. Мени кечир. Сендан миннатдорман. Мен сени севаман”.

Бу сўзларни талаффуз қилаётганингизда уларнинг қандай кетма-кетликда келишининг аҳамияти йўқ. Ичингизда ўзингизга мос равишда такрорланг. Ўз ҳиссиётларингизга бўйсунинг. “Чегарасиз ҳаёт” дастурининг охириги семинарида доктор Хью Лин бу гапларни иккита жумлага жо қилди: “Мендан марҳаматингни аяма” ва “Мен сени севаман”.

Жо Витале

Муросан мадора ҳақида ганириладиган онг ўйғонишининг учинчи босқичига хуш келибсиз!

Бўлиши мумкин эмас: Хоопонопоно воқеаси

Биз ҳаётимиз лаҳзаларини аниқлашда ўйғонишимизга ёрдам берган бирорга нарса билан тўқнашамиз. Одатда бу бирорга воқеа бўлиши мумкин. Кўп йиллар аввал мен бу қарахликдан бир дўстимдан эшитган воқеа туфайли ўйғондим. Аввал унга ишонмадим. Гап ғайришуурий жиноятчилар учун рухий касалхонада ишга жойлашган шифокор ҳақида. Бу шифокор даволанишнинг Гавайи усулидан фойдаланган. У туфайли барча беморлар тузалиб кетган.

Энг қизиги шифокор касаллар билан ҳатто учрашмаган ҳам. “Бўлиши мумкин эмас”, ўйладим мен. Албатта мўъжизалар рўй беришини, масофадан туриб, даволаш усуллари мавжудлигини билардим. Қувват таъсири ҳақида сиртдан даволаниш ҳолатлари ҳақида эшитгандим. Шунчаки, бундай нарсаларга ишонмасдим. Уни миямдан чиқариб ташлаган эдим. Бу эса ўшанда менинг онгим ёпиқлигини яна бир марта исботлади. Бир йил ўтгандан сўнг дўстим яна ўша ғаройиб

ходиса хақида эслатди: “Сен ишонмадинг, бу тўғрими?”, “Сен жиноятчи ва руҳий касалларни даволаган ўша шифокорни топишга уринмадинг ҳам тўғрими?”, – кизикди менинг суҳбатдошим.

– Йўқ, – деб жавоб бердим, – бу ҳақда эсламадим.

– Кел, интернет орқали кўрамыз, – таклиф килди у.

Биз компьютер олдида ўтириб қидира бошладик. Керакли бўлган маълумотни олиш ўша пайтда ҳар ҳолда осон бўлмади. Лекин биз қайсарлик билан уни қидирдик ва бу одамнинг исмини билиб олдик. Шу билан ишимиз тамом бўлди.

Лекин бир неча кун ўтгач, уйнимдаги компьютер олдига кулай жойлашиб, ўша шифокор ва унинг усули ҳақида батафсил билиб олишга қарор килдим. Менга айтиб берилган воқеа ҳақиқатга яқинми? Агар бу ҳақиқат бўлса, бу мўъжиза ҳақида одамларга албатта етказишим керак. Бу даволаш усули ҳақида ҳамма билиши шарт. Мен бу фикр иштиёқида ёндим. Қидирувга бир неча соат сарфлаб, ҳақиқатан ҳам Гавайидаги бир руҳий касалхонада беморларнинг оммавий даволангани ҳақида билиб олдим. Уларнинг ҳаммасини икки йил аввал шу касалхонага ишга жойлашган бир шифокор даволаган.

Бу қандай одам эканлиги ва уни излаб топиш учун мен қидирувни давом эттирдим. Охир-оқибат у муваффақиятли яқунланди. Бу сеҳргар даволовчи билан қай даражада мулоқот қилишга чанқоқ эканлигимни тасаввур қила оласизми? Менинг қувончим чексиз эди. Мен бу шифокорни топдим ва унинг электрон манзилига хат жўнатдим. Телефон рақамини топа олмадим. Шунинг учун почта билан чекландим. Шифокор илтифотли экан. У телефонда мен билан бажонидил суҳбатлашишини айтди ва мен кўнғироқ килдим.

У жуда очик кўнгил инсон экан, 45 дақиқа вақтини менга ажратди. Мен унинг учун умуман бегона одам эдим. Биз ҳатто таниш эмасдик. У менинг ҳамма саволларимга жавоб берди:

– Руҳий шифохонада ишлаб, беморларни даволаш учун қандайдир алоҳида усулдан фойдаландингизми?

– Ҳа, – деди, у.

– Буни қандай амалга оширдингиз? Бу усул нимадан иборат? Ҳаммасини билишни истардим.

Бирок шифокорнинг жавоби мени довдиратиб қўйди.

– Ҳаммаси ўз онгимни тозалашга тақалади.

– Одамларни даволашнинг жуда ғалати усули, – дедим хайрон бўлиб.

– Мен касалхонада ишлардим, – ўз ҳикоясини давом эттирдим шифокор. – Оддий шифокорлардек беморларни кўриқдан ўтказмадим. Мен ишга касалларнинг ўзи билан эмас, касаллик тарихи билан иш олиб бориш шарти билан рози бўлган эдим.

Шифокор тиббиёт варақаларини кўздан кечириб, жонжаҳди билан ғазабланишни, жазавага тушишни, нафратни ҳис қилди. Ахир бу одамлар энг оғир жиноятларни содир этишган. Уларнинг орасида қотиллар, зўравонлар, шафқатсиз кимсалар бор эди.

У ёзилган варақаларга қараб, одамларнинг ҳиссиётларига қулоқ тутарди. Сўнг ўз ҳиссиётларини осмонга, у КОИНОТ деб номлайдиган томонга юборди. Ким учундир бу Худо, Ҳаёт ёки Гая. Унинг учун эса бу Коинот эди.

У ўз ҳисларини Олий кучга юборарди: “Мен жуда ачинаман. Илтимос мени кечир. Сендан миннатдорман. Мен сени севаман”.

Мен уни эшитдим, аммо тушунмадим. Бу одам менга ёқарди. У менда қизиқиш уйготарди. Гарчи, унинг овози менинг миямда: “У жуда ғалати. Унинг ҳаракатларини бу олам нуқтаи назаридан тушунтириб бўлмайди”, деб шивирларди.

Мен саволларни давом эттирардим.

– Менга яна бирор нарса ҳақида гапириб беринг. Шифохона ва у ерда нима қилганингиз ҳақида.

Шифокор меҳрибон ва олийжаноб эди. У бундан кўра ёмонроқ жойни тасаввур қилиш қийинлигини менга тушунтирди. У бу шифохонага ишга жойлашганда беморларнинг кўпчилиги кишанлаб қўйилганди, уларга кучли тинчлантирувчи дорилар бериларди. Бир ой ишламасдан, шифокорларнинг кўпчилиги ишдан кетарди. Ҳамширалар ҳам кўп ишламасди, 1–2

хафта ишлай олардилар, холос. Ходимлар доимий равишда ўзгарарди, чунки шароит “дўзах”ни эслатарди. Йўлакдан юрганда, деворга тақалиб юриш керак эди — ходимлар хужумдан кўрқишарди. Бу ҳақиқатан ҳам дахшатли эди. Менинг янги танишим унга шахсий даволаш усулидан фойдаланиш шарти билан ишлашга рози бўлганини айтди.

– Бу қандай усул? – яна сўрадим.

– Хоопонопонога тенг бўлган, гавайича усул.

У мен ҳатто қайта талаффуз қила олмайдиган номни айтди. Гап нимада эканлигини тушунмасдим. “Ҳа, хоопонопоно воситасидаги мувофиқлик усули”. Мен диққат билан, энди эса баъзи бир зўриқиш билан тинглардим.

– Сиз балки, ҳар бир одам ўзини ўраб турган оламни ўзи яратишини эшитгандирсиз?

– Ҳа, албатта, – дедим. – Бу ахир иккинчи босқич. Сиз кучлироқ бўлганингизда ўз борлигингизни яратасиз. Бу иккинчи босқичда эканлигингизнинг белгиси.

Бу вақтда у давом этарди:

– Демак, агар сиз ўз борлигингизни яратар экансиз ва шу борлигингизда руҳий касал жиноятчи пайдо бўлса, сабаби сизда эмасми?

Мен шошиб қолдим. Чуқур нафас олишимга тўғри келди. Худойим! Бу шахсий масъулиятимни тушунишнинг кучли кўтарилиши эди: бу одамлар менинг ҳаётимда пайдо бўлибдими, мен у ёки бу тарзда бунга дахлдор эканман. Мен уларни яратишга ёрдам бердим. Ҳозиргача бу далилга сира ақлим етмайди.

Биз суҳбатни давом эттирдик. Шифокор ўз ҳаётида бу одамларнинг пайдо бўлганига дахлдор эканлигини тан олди. Тўғри уларни тўғри маънода яратмади, лекин ўз борлигида уларнинг мавжудлигини яратди. Шифокор касаллик тарихини ўқиб туриб: газаб, қаҳр, ғам-андух ва бошқа ҳиссиётларини фаҳмлади ва ўзига ҳисобот берди. У фаҳмлаб, бу ҳисларни қабул қиларди.

Бу жуда муҳим: ўз ҳиссиётларини, у худди дуодек, илтижодек Коинотга жўнатарди. У худди ўз қилмишларидан

ифсусланаётгандек бўларди: “Мен сенинг олдингда гуноҳ-корман. Тавба қилдим. Бу одамнинг менинг ҳаётимда нима сабабдан пайдо бўлганини билмайман, лекин уни қабул қиламан. Марҳамат қилиб, илгари ва ҳозир қилаётган гуноҳларим учун мени кечир Мендан марҳаматингни аяма, мени улар учун кечир”.

Сўнг у шукроналикка ўтар эди: “Мен сендан миннат-дорман. Мен учун қайгураётганинг учун миннатдорман. Менинг ҳаётимни поклаётганинг учун миннатдорман. Менинг муаммоларимни ҳал этаётганинг учун миннатдорман. Унинг мурожаати: “Мен сени севаман”. Бу сўзлар дунёдаги энг қудратли сўзлар эканлигини билиб олдим. У Коинотга мурожаат қиларди. У “Мен сени севаман “ дерди ва шу билан ўзининг итоаткорлигини тан оларди.

Биз ўйлаганимиздан кўра камроқ назорат қила олишга қодирмиз

Итоаткорлик — учинчи босқичнинг асосий ғоясидир. Менинг суҳбатдошим биз ақл билан назорат қилишга ўзимиз ўйлаганимиздан кўра жуда кам қодир эканимизни менга гапириб берди.

Бу одам — доктор Ихалалиакала Хью Лин. Биз дўстлашдик. Энди ҳамкорликда семинарлар олиб бораёпмиз. Биргаликда “Чегарасиз ҳаёт” деган китобни ёздик. У ерда Гавайи руҳий касалхонасидаги ишларининг барча тарихи ёзилган. Унда шифокор хоопонопоно усули ёрдамида бир неча ой давомида кишанлаб кўйилган, кучли тинчлантирувчи дорилар қабул қиладиган одамларни қандай даволагани ҳақида ёзилган. Ярим йилдан сўнг уларнинг баъзиларини касалхонадан чиқариб юборишган. Икки йил ўтгач, уларнинг ҳаммаси соғайди.

Бу менинг эшитганларим ичида, энг қизиқарли, ғаройиб ва мистик воқеадир. Мен тақдиримдан, айнан мени сиз билан таништирганидан миннатдорман.

Ўтакетган худбин фикрларга изн берманг

Учинчи босқичда биз итоаткор бўлишимизга тўғри келади. Нимага? Қандай итоаткор бўламиз? Кимга итоат қиламиз? Мен доктор Хью Лин билан мулоқот орқали — кўпчилик одамлар, айниқса биринчи босқичда бўйсунувчи ролида ўйнашаётганларида худбинлик нуқтан назаридан мулоҳаза қилишини билиб олдим. Ўтакетган худбинлик — уларни бу босқичда ўзига хос кўриниши бошқалардан ажратиб туради. Улар тезда хафа бўладилар ва ҳар нарсадан кўрқа бошлайдилар. Доимо ўзларининг “мен”ларини жанговар тарзда ушлаб туришади.

Ҳатто иккинчи босқичда сиз анча кучлироқ бўлсангиз ҳам, сизнинг “мен”ингиз ҳали юқорида. Сизнинг кўп истак ва иниятларингиз ҳали худбинлик билан тўйинган. Улар юракдан чиқмайди, илоҳий бошланишдан келмайди.

Учинчи босқичда сиз итоат қилишни ўрганасиз. Итоаткор бўлиб, кўр-кўрона бўйсунувчанлик босқичидан ўтасиз ва кучлироқ бўласиз. Ундан ташқари Коинот билан ҳамкорликка ўта бошлайсиз. Сеҳргарлик шундан бошланади, ҳақиқий мўъжизалар юз беради.

Тўрт ибора

Келинг батафсил кўриб чиқамиз. Шифокор Хью Лин шунчаки тўрт иборани талаффуз қилган: “Мен гуноҳқорман. Мени кечир (Гуноҳкор бандангни кечир). Сендан миннатдорман (Ўзингга шукур). Мен сени севаман”. Кейинроқ уни исталган кетма-кетликда талаффуз қилиш мумкинлигини билдим. Мен Коинотга овоз чиқармасдан, ўзим билан унинг орасидаги боғлиқликни ҳис қилиб жим мурожаат қилишни ўргандим.

Ундан ташқари ибораларни бошқача айтиш мумкин экан. Ҳаммага ҳам “Мен гуноҳкорман” деб айтиш қийин. “Ҳечқиси йўқ, кечир” деса ҳам бўлади. “Миннатдорман”нинг ўрнига, “Раҳмат” денг. Тўрт иборани сизни илҳомлантирадиган равишда ёки ёзилган тартибда айтаверинг. Менга ўхшаб олдийгина қилиб “Мен сени яхши кўраман” деса ҳам бўлади.

“Севаман” сўзини Коинотга йўналтирсангиз, атрофга, оламга ва содир бўлаётган воқеаларга сизнинг муносабатингиз ўзгаради.

“Мен сени севаман!” Барча мавжуд бўлган сўзларнинг энг қудратлисидир. Мен ўз чиқишларимда кўпинча: “Агар оламдаги одамларнинг барчаси бир-бирларига “Мен сени севаман” деса олам қандай бўлар эди?” – деб сўрайман.

Бизнинг ички оламимиз қай даражада ўзгаради, сайёрамиздаги муҳит қандай ўзгарар эди? Мен буни ҳозирнинг ўзида бошлашга ундайман. Сайрга чиққанингизда, рулда, мусиқа эшитаётганингизда ва кундалик ишларингизни бажараётганингизда, миянгизда “Мен сени севаман” сўзларини айлантираверинг. У сизни табассум қилишга мажбур қилади. У кўзингизда учкун пайдо қилади. У сизга кўпроқ куч бериб, атрофдагилар нимани ўйлаётган экан деб, бошқача қарайдилар. Уларга миянгиздаги “Мен сени севаман!” ибораси юрганини айтишингиз шарт эмас. Шунчаки ёдингизда бўлсин шу хаёллар ёрдамида атрофингиздаги оламни ўзгартирасиз.

Шифокор Хью Линдан бизнинг “мен”имиз борлиқ ҳақида ҳеч қандай тасаввурга эга эмас ва унинг кўрсатмасига кўра иш қилишини билиб олдим. Номуносиб иш: бу йўлдаги муваффақиятсизлик, хатолар бўлади, боши берк кўчага ва кўнгилсизликларга бошлайди. Нимага деб сўрарсиз? Чунки сизнинг “мен”ингиз катта оламнинг кичик бўлагини кўради. “Мен”ингиз Коинотни калит тирқишидан кўриш демакдир. Олий қудрат эгаси, Коинот ва ҳатто онг остингиз кўпроқ нарсаларни кўришга қодир.

“Мен” ёки Яратганнинг иродаси?

Мен нима учун ниятни ажойиб дейман? Ниятнинг кучи ҳақида “Тортишиш кучи сири” китобимда бир неча бор тўхталгандим. Ҳамма айтганларим кучида қолади, лекин сизнинг “мен”ингиз томонидан қилинган ният билан Коинот томонидан берилган ниятларнинг ўртасидаги фарққа эътибор беринг. Сизга автомобилларга қизиқаман деб айтгандим. Бутун дунёдаги машиналар коллекциясига эга бўлишни, дунёдаги энг машхур автомобиль коллекционерни Жей Ленони ҳам менга ҳасад қилсин деган ниятим “мен”имда намоён бўлади.

Мен шунчаки миямда мақсад ва ниятларнинг пайдо бўлишига ҳеч қачон тўсқинлик қилмайман. Мана яна бир мисол: Коллекциямдаги автомобилларимдан бирига эга бўлиш — ички туйғум билан тасодифан интернетда махсус сайтга кириб қолишимдан пайдо бўлди. У ерда 1998 йилда ишлаб чиқарилган Panoz Roadster сотиш бўйича аукцион, худди шу пайтда тугаётган экан. “Қизик, нега мен бу сайтга кирдим?” деб ўйладим. Дастлаб менда бу ният йўқ эди. “Мен”им бу ҳақда сўрамаганди. Умуман компьютер олдига ўтиришни режалаштирмаган эдим.

Хаёлимга келтирмасамда ўша ерда бўлдим. Ўша ҳиссиётдан қутула олдим ва интернетдаги шу саҳифани очдим. Мен фақат ички овозимга бўйсундим. Камтарона, охириги таклиф қилинган нархдан озгина юқорирогини таклиф қилдим. Таажжубки, савдодо ютдим. Энди менинг спорт машинам бор. У қачонлардир рок юлдузига тегишли бўлган. Жуда ноёб нусха, жуда қатта қийматга эга. Унинг собиқ эгаси Стивен Тайлер ўз имзосини қолдирган. Энди унинг нархи бебаҳо.

Бу қандай юз берди? Ўйлайманки, “мен”имнинг бу ерда дахли йўқ. Бу Яратганнинг инояти. Коинот менинг кўлларим ёрдамида мўъжиза яратди. Мендан фақат “Ҳа” деб тасдиқлаш имконияти талаб қилинди. Бу итоаткорликнинг намоён бўлишига бир мисол. Буни ҳам шифокор Хью Линдан ўрганганман. Бизнинг “мен”имиз борлик ҳақида ҳеч қандай тасаввурга эга эмас.

Тажриба сақланидиган омбор

“Чегарасиз ҳаёт” китобида Бенжамен Либет ўтказайдиган тажрибалар ҳақида тўхталганим. Улар фикрлаш учун озик ва таассурот беради. Чунки олим бирор нарсани бажариш ҳақидаги қарори аввал онг остида пайдо бўлади ва кейин онг даражасига чиқади дейди. Бошқача айтганда, агар сиз ҳозир хошияга белги қўйиш учун қўлингизни чўзсангиз, билингки, бу импульс онгингизда туғилмади. У онг остида бошланади, сўнг онгли ниятга айланади ва ҳаракат билан тугайди.

Ҳаракатларингизни мажбурий эмас деб ҳисоблайсиз. Сизга ҳаракатларингизни тўлиқ назорат қила оладигандек туюлади. Либет томонидан ўтказилган илмий тажрибалар фикр пайдо бўлиши осон эмаслигини яна ва яна исботлайди. У онг остидан келади. Унга бошқа томондан қараш мумкин. Тўхтаг ва сизнинг кейинги фикрингиз қандай бўлиши ҳақида ўйланг. Овоз чиқариб, талаффуз қилинг ёки мен учун, ёнингизда ўтирган одам учун ёзинг. Сиз буни бажара олмайсиз. Чунки фикрларингиз ўз-ўзидан тақиқларсиз пайдо бўлади. Фақат шакланган фикрни ёзиш мумкин. Олдинги фикрни озгина англаш мумкин. Лекин кейингисини айта олмайсиз. Нега деганда фикрлар онг остидан келади.

Сизнинг онг остингизда эсдаликлар, тасаввурлар, янгилишишлар ва шифокор Хью Линнинг фикрича ҳатто ўтган ҳаётингизда тўпланган улкан омбор мавжуд, биз бу оламга фақатгина покланиш учун келганмиз. Биз шундай эзгу амални бажариш ўрнига худбин ўйларга, тўсатдан пайдо бўладиган режаларга маҳлиё бўлиб, ҳеч кимни назар-писанд қилмай кун кечирамиз.

Мен биринчи марта шифокор Хью Лин билан телефон орқали гаплашаётганда у “Мен беморларим билан бажарган барча ишимда, кейинги фаолиятимда ва ҳозир сиз билан суҳбатимиз давомида ҳам шу эзгу амални бажараяпман, бу покланишдир”, – деб айтганди. Мен бу нимани англишнинг

билишни жуда хоҳлардим ва у менга: “Мен хаёл қилаётган нарсалар бир неча иборадан ташкил топган. Улар “Мен гуноҳкорман. Менга раҳм қил, мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман, мен гуноҳкорман...” У бу сўзларни қайта-қайта такрорлади. Нега деганда бу онг остини поклайди.

Эндиликда мен ҳаётнинг у ёки бу воқеаларини тортувчи ҳамма хаёл ва дастурловчи таъсирлардан покланишда шу сўзларнинг жуда муҳим эканлигини чуқур англадим. Ҳозир улар менинг ички монологим асосини ташкил қилади.

Ички монологнинг янгича шакли

Мен сизга ички монолог кўпчилик одамларга хослигини ва у катта аҳамиятга эга эканлигини айтиб ўтган эдим. Биз ўзимизни уришамиз, доим нимадандир шикоят қиламиз, нимагадир кўз ёш тўкамиз. Менинг ички монологим шундай: “Мен гуноҳкорман. Менга раҳм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман”. Бу сўзларни миямда ҳозир ҳам такрорламоқдаман. Китобхонларга мурожаат қилиб, ўз онгимни тозаламоқдаман. Нега деганда Коинот билан сизнинг орангизда воситачи бўлишга интиламан.

Назорат этилмайдиган таъсирлар борлигини ҳаётий тажрибамдан билардим, ҳозирда шифокор Хью Линнинг покланиш зарурлиги ҳақидаги назарияси бу фикримни яна бир бор тасдиқлади. Шифокор Хью Лин покланиш зарурият эканлигини таъкидлайди. Мен у билан ҳамкорликда кўп семинарлар ўтказдим. Ҳамкорликдаги чиқишларимиз кўп бўлган. Биз бирга ишлаймиз. Ундан ўрганишни давом эттирмамоқдаман. Менга у билан бирга бўлиш ёқади. Нега деганда унда хотиржамлик ва босиқлик мавжуд. У ҳар онда бутунлаёй покланишга ва бутун борлиғи билан Коинот овозини эшитишга тайёр туради.

Сиз — муаммонинг бир қисмисиз

Сизларнинг кўпчилигингизда саволлар пайдо бўлди ва улар бир-биридан фарк қилмаса керак: “Наҳотки бу одам менинг хаётимдан муаммо ёки вазиятнинг йўқолишига бирор таъсир кўрсата олса?” Хью Лин: “Ҳар бир муаммода фақат битта тузувчи — сиз борлигингизни наҳотки кўрмаётган бўлсангиз?” – деб айтарди. Сизнинг ўзингиз айнан иштирокчисиз. Ҳатто буни тан олмасангиз ҳам. Лекин бу ҳам бўйсунувчи руҳиятининг пайдо бўлишидир. Биринчи уч босқич уйғонишнинг босқичларидан бирига хос фикрлаш шаклини кўчиб юришига имкон беради. Ўз хаёлларингиз устида назоратни йўқотмасликка ҳаракат қилинг ва ўз онгингизни тозалашдан тўхтаманг.

Шифокор Хью Лин “Муаммонгизда битта ташкил қилувчи бор, бу — ўзингиз”, – дейди. Муаммо нимада эканлигининг фарқи йўқ. У сизники ва сиз унинг бир қисмисиз. Муаммонгизнинг ягона, доимий компоненти сизнинг ўзингизсиз. “Сиз уни яратдингиз. Агар ўйлаб қарасангиз, сиз ўзингиз ҳаёт тарзингизни яратгансиз. Сизнинг ўзингиз уни кургансиз”, – дейди у. Бу билан нима қилиб бўлади? Хью Лин маслаҳат беради: “Ўз ҳиссиётларингизни қабул қилинг. Порозиликларингизни англаг. Уларни ўзингизда қолдирманг. Сизнингча улар билан боғлиқ бўлган ўша одамга, ўша уйга, ўша компанияга ёки ўша объектга эътибор берманг. Улар билан бирга Коинотга мурожаат қилинг”.

Коинотга мурожаат қилинг

Ўз ҳиссиётларингизни худди дуо каби Коинотга йўналтиринг: “Мен гуноҳкорман. Бу муаммони нима келтириб чиқарганини билмайман. Лекин у мавжуд. Демак, унинг пайдо бўлишида мен иштирок этганман. Марҳамат қилиб, мени кечир. Кечир мени — мен билмасдан қилдим. Бундай бўлишини билмасдим. Мен ўзимдан миннатдорман. Ўз хаётим учун миннатдорман. Унда иштирок этаётганингдан миннатдорман. Мени эшитаётганинг учун миннатдорман.

Борлигинг учун миннатдорман. Яшаётганим учун, нафас олаётганим учун миннатдорман. Бу мўъжиза, албатта, мен сени севаман”.

Мен муҳаббат сўзларини чин дилдан Коинотга йўналтиришингизга ишонаман. Сиз албатта Унинг эшитаётганлигини ҳис қиласиз. Бу сизга бахт ҳиссини беради. Кўзларингизга ёш келади. Сиз: “Ҳаёт эканлигим қандай яхши. Бу ерда ҳозир бўлиш, яшаш ва уйғониш — бу буюк инъом. Жуда ҳам буюк инъом. Шунинг учун миннатдорман. Сенга раҳмат!” дейсиз. Чексиз шукроналик ҳиссини сезиб, ҳойнаҳой уни айтгингиз келади. Бор жисмингиз билан муҳаббатни ҳис қилинг. Сиз Коинот билан уйғунлашиб кетасиз. Агар Коинотни бир сўз билан ёзиш мумкин бўлса, бу сўз муҳаббатдир!

Бу сизнинг айбингиз эмас, аммо...

Мен шифокор Хью Лин ҳақида тўхтовсиз, узоқ гапиршим мумкин ва унинг: “Сизнинг ҳаётингизда нимаки юз бермасин, ўзингиз ҳаммаси учун масъулиятни бўйнингизга олишингиз керак” деган гапини эслатаман. Бу “ўз айбингни тан олиш” деган маънони билдирмайди. Ўзингизни азоблаш билан шуғулланманг. Менга шундай шакл кўпроқ ёқади: “Бу сизнинг айбингиз эмас. Бу сизнинг масъулиятингиз” деган фикрни келтириб ўтаман.

Бу сизнинг айбингиз эмас. Лекин барча масъулият сизнинг бўйнингизда. Итоаткорлик у билан курашишинг энг яхши усулдир. Муаммога итоат қилинг. Уни Коинотга шу сўзлар билан йўналтиринг: “Мен гуноҳкорман. Менга раҳм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман”.

Идрок ва ҳаракат тарзини ўзгартириш

Мен айнан шу итоаткорлик босқичи ҳақида гапиришни жуда яхши кўраман, лекин сиз унинг моҳиятини аниқ тушунганлигингизга ишонч ҳосил қилмоқчиман. Биринчи босқичда

сиз ёрдам сўрашга мойил эканлигингизни “Худойим, ёрдам бер!” деб таъкидлайсиз. Сиз у ёки бу шаклда ёрдам сўрайсиз. Нега деганда ўзингизни аниқ бўйсунувчи деб ҳисоблайсиз. Бутун олам сизга қарши тургандек туюлади. Бу биринчи босқичнинг бир белгисидир. Сиз қандай дуо қиласиз? Қайси сўзлар билан Яратганга, Коинотга мурожаат этасиз?

Иккинчи босқичда сиз шундай дейсиз: “Мен буни сенинг ёрдамингда ва усиз бажара оламан”. Сиз кучлироқ бўлдингиз ва “мен”ингиз аниқ бўлди. Сиз бирмунча ўзингизга ишонгансиз. Агар сиз Яратганга мурожаат қилсангиз “Менда бор нарса учун сенга раҳмат”, дейиш билан бирга ундан яна бирор нарса сўрарсиз. Сиз ўзингизни бўйсунувчи сифатида эмас, ўзингизни ҳимоя қилиш учун Коинотдан узр сўрайсиз.

Учинчи босқичда дуо қилаётганингизда итоаткорлигингизни ҳис қиласиз. “Мен буни ёлғиз уддалай олмайман. Бу муаммони ўзим ҳал қила олмайман. Менга сенинг ёрдаминг керак”, деб айтасиз.

Бунинг бўйсунувчи ҳолатига боғлиқлиги йўқ. Сиз бу ҳолатда Коинотга бўлган чексиз муҳаббат ҳиссиётига самимият билан таянасиз. Ҳар қандай ҳолатда ҳам Коинот ўзингизда, у ҳар бир одамда мавжуд, дуонгиз: “Менга сенинг ёрдаминг керак”, – деган илтижога айланади. Сизнинг дуонгизда умидсизлик йўқ. Бу фақат ундан мадад кутаётганингизни англатади. Ундан ташқари учинчи босқичда сиз вазиятни назорат қилишдан тўхтайсиз. Моҳият ана шу итоаткорликда, сиз назоратдан воз кечасиз.

Ҳаммасини назорат қилиб бўлмайди

Келинг бу мавзуга батафсилроқ тўхтаймиз. Қандай сабабларга кўра назорат қилиш фикридан қайтиш мумкин? Инсон ҳаётини тўлиқ назорат қила олмайди, Коинотни ҳам назорат қилишнинг имкони йўқ. Сиз шундай қилмоқчи бўлгансиз, тан олинг, натижаси бўлмаган. Унинг ҳеч ёмон томони йўқ, ахир сиз “мен”ингизни йўқотмагансиз.

Сизнинг “мен”ингиз ўзингиз билан қолади. Аслида, у сизнинг кутқарув чамбарагингиздир. Унинг кўмагида сиз чўкмайсиз ва керакли жойга етиб борасиз. Унинг ёрдамида сиз ёқимли ҳаёт кечиришингиз учун қилишингиз лозим бўлган ишни бажарасиз. Мен аниқ биламан, сизнинг “мен”ингиз онгингиз билан биргаликда Коинотдан ўз ҳаётига ижобий воқеаларни кўпроқ жалб этиш учун мадад сўрашга қодир.

Афсуски, ўз ҳаётингизни назорат қилишга уриниб, сиз ўз “мен”ингизга суянасиз, у фақатгина Коинотнинг ушоқдек жойини кўра олади. Энг катта қийинчилик ҳам ана шунда бўлади.

Бу менинг ихтиёримда эмас...

Яна мен сиз билан кўнгилсизликлар ҳақида суҳбатлаш-моқчиман.

Баъзи бир одамлар семинарларимда иштирок этиб ёки Хью Лин билан биргаликдаги чиқишларим, “Чегарасиз ҳаёт” китобимни ўқиб, итоаткорлик ҳақида эшитиб, бари бир оғир оқибатларни бошидан кечирганлар. Бир аёлнинг фарзанди побуд бўлди. У масъулият ҳақидаги гояни юрагига яқин олган: “Нега қизим ўлди? Мен ибодат қилардим, кўлимдан келганини қилдим-ку. Мен ҳатто Хью Лин усулини кўлладим. Мен: “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил. Мендап марҳаматингни аяма. Мен сени севаман”, – деб нола қилдим. Боламнинг яшашини истагандим. У ўлди. Нега бундай бўлди?”

Хью Лин эса: “Балки аёл ўз ибодатларида бошқа нарса сўрагандир”, – деб жавоб беради.

Ф.Т. Барнум билган эди

Одатда учинчи босқичда сиз: “Бу менинг ихтиёримда эмас. Сенинг айтганинг бўлади”, дерсиз. Бу жуда кучли гап. Бу фикрга биринчи марта “Ҳар бир дақиқада яна бир харидор туғилади” (Эксмо 2010) китобимни ёзаётган вақтда антреприз

ва маркетинг даҳоси Финеасе Тейлор Барнум китобида дуч келганман. Бу кишининг ҳаётини ўрганиб, у дафн этилган Коннектикут штатидаги Брижпортга бордим.

Барнум цирк ижарачиси бўлибгина қолмай, ёзувчи, нотик, тижоратчи, сиёсатчи ва рекламанинг даҳоси эди. Уни икки маротаба Брижпорт мэри қилиб сайлашган. Одамларнинг ҳаёти ва фаровонлиги унинг учун жуда аҳамиятли эди. У ҳозир кунгача биз фойдаланаётган кўп нарсаларни ихтиро қилган. Ҳозир қўлланаётган жуда кўп атамаларни ўйлаб топган.

У ҳақиқий маънода маркетингнинг даҳоси эди. Унинг қабр тошида “Бу менинг ихтиёримда эмас. Сенинг айтганинг бўлади” деб ёзилганди, бу лавҳани биринчи марта кўра туриб, таажубландим: Бу одам бутун оламни ўз атрофида назорат қилишга интилувчи худбин эмасмиди? У ҳақида маълумот йиғиб, китоб ёзаётганимда, Барнумга итоат қилиш фалсафаси бегона эмаслигини тушундим. Унинг ҳаракати учинчи босқичга мос тушади, у итоаткорлик зарурлигини англаган.

Иш соҳасида унинг иштиёқи ҳамма ташаббусларни бошқарарди. У агар бирор нарса ўхшамаса, унда қандайдир чуқур, ҳозир сезилмайдиган мазмун бор деб биларди. Нью-Йорк марказидаги унинг музейи икки марта ёниб кетди. Эрондаги дунёга овоза бўлган қасри ёнган. У хотини ва фарзандидан кўпроқ умр кўрган. Лекин ҳар сафар оёққа туришга ва итоаткорлик билан “Бу менинг ихтиёримда эмас. Сенинг айтганинг бўлади” деб айтишга куч топа олган.

Ҳаммасини билиб бўлмайди

Боласини йўқотган аёлга келсак... Хью Лин “Коинот ато этган тақдирнинг туб сабаби нима эканлигини биз билмаймиз”, деб айтган. Аслида нима яхшироқ эканлиги ҳам бизга номаълум. Қўлимиздан келадиган нарса бу “ҳисларни тозалаш”дир. Агар сиз ҳозир шу ерда ўзингизни бахтли, хотиржам ва ишончли деб ҳис қилмасангиз, ўз ҳисларингизни Коинотга шу сўзлар билан айтинг: “Мен гуноҳқорман. Менга

рахм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман”. Мен биламан: “Бунинг учун катта эътиқод керак”. Ҳатто айнан эътиқод бўлмаганида ҳам “Мен мавжудман” деб қайтаринг.

Амалий машғулот

Мен бу жуда ишончли амалий усул ўз ишларингизни тўғрилашингизда, муносабатларингиз ўрнига қўйишингизда, банкдаги ҳисобингизни тўлдиришингизда ёрдам бериши мумкинлигини билишингизни истайман. Мен ўз бизнесимни интернетда ҳам олиб бораман. Янги китоб, маҳсулот, хизмат, интернет-манзил ёки семинар ҳақида обуначиларга маълумот юбораётганда ҳар доим “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман” дейман. Ишонинг, бу ёрдам беради. Бу сўзларни ёзаётганда “Ҳозир мен покланаяпман. Мен ҳамма нарсадан покланмоқдаман”, деб ўйлайман.

Англамаган нарсаларнинг ҳаммасидан, мен интилаётган нарсаларнинг охириги натижасидан, менда бирор нарсани бажаришга интилиш бор. Мен ҳақиқатан ҳам электрон почта орқали маълумот жўнатаман. Мен ҳақиқатан ҳам жавоб олишни истайман. Лекин вазиятни назорат қилишга интилмайман. Менинг истакларимнинг чегараси қандай бўлиши керак бўлса, шундай бўлишига ишонаман. Мен асосий роль Коинотга тегишли бўлишини истайман. Нега деганда керак бўлмаган ҳиссиётлардан покланаман ва ўз хабарларимни муҳаббат билан тўлдираман.

Маълум бўлишича, улар жуда зўр ишлар экан. Аъло натижаларни олаяпман. Бунда мен ёлғиз эмасман. “Чегарасиз ҳаёт” китоби устида ишлаётганимда дўстим Билл Хибблер амалиётда ҳаммасини қўллашга қизиқди. Биз “Биргаликда кутиб ол ва бойи” номли китоб ёздик. Билл жуда ақлли ва шубҳаланувчи одам эди. У “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман”, деган сўзларни унинг иш даражаси ва савдоси натижасига қандай таъсир қилишини аниқламоқчи бўлди.

Тажриба бошланди у ўз мижозлари ҳақида ўйлай бошлади. У мижозлари ҳақида шунчаки ўйларди, уларга хабар юбормасди. Улар ҳақида ўйларкан, фикран: “Мен сени севаман”, – дерди. У мижозларига фикран мурожаат қилиб, “Мен сени севаман” деб такрорларди. Унинг миясига ҳар хил фикрлар келарди. “Яхши, мен улар ҳақида ўйлаётганимни улар ҳис қилаётганларини билмайман-ку” ёки “Бу ҳақиқатан ҳам ишлайдими ёки Жоннинг ақли жойидамасми, балки шифокор Хью Лин тентак ёки ғалати одамдир, мен билмайман-ку”, “сени севаман” деб ўз мижозларимга айтиб ўтирибман деб ўйларди. Шунга ўхшаш фикрлар келганда уларни четлаштириб, “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман”, деган сўзларни ўргатиб кўйилгандай такрорларди.

Ўзининг хайратига кўра ўша ойда олдинги ойга нисбатан 41% кўпроқ савдо қилди. Ундан ташқари бу йилги савдосини ўтган йилги савдоси билан таққослади. Ўз онгини декабрда тозаллаган бўлса, ўтган йилги декабрь ойида худди шу ойда шу натижа бўлмаганмикин деб текшириб кўрди. Бу содир бўлмаган экан. Кейинги йилда эса иш фаолиятида компьютер олдида ўтирганида Коинотга мурожаат қилиб, мижозлари ҳақида ўйлаган. У муҳаббат тарқатган ва хавотир, иккиланиш ва қаршилиқлар пайдо бўлиши билан “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман” деган сўзлар билан покланган.

Муваффақият билан баҳслашиб бўлмайди

Бу услубнинг таъсири жуда катта. Калифорниялик автомобиль савдоси билан шугулланадиган, доктор Хью Лин услублари ва менинг ишларимнинг катта мухлиси бўлган бир одамни танийман. У шахсий автосалонидаги харидорлар билан суҳбатлашаётганда фикрларини тозалайди. “Мен фақат кўриб чиқмоқчиман. Менга ҳеч нарса таклиф қилманг. Каталогни олмайман, шунчаки кўриб чиқмоқчиман” дейдиган харидорлар тоифаси бор. У “Яхши кўраверинг” деб жавоб беради ва фикран сизга таниш бўлган сўзларни такрорлайди.

– Сиз мижозларингиз билан гаплашасизми? – деб сўрадим.
– Ҳа, – жавоб берди у. – Об-ҳаво ҳақида, агар савол пайдо бўлса, машиналар ҳақида гаплашамиз. Аммо ҳаёлимда “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман” деб покланишдан тўхтамайман.

Бу одам мен билган одамлар ичида энг оғир-босиғи ва вазминни эди. Автомобилнинг ҳамма моделлари бўйича барча рекордларни ўрнатган. Бу бизнесда ишлаётган одамларнинг ҳаммасидан кўпроқ машина сотган. Унинг савдодаги сирли қуроли ҳаммага ҳаёлан “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман” деб айтишига бориб тақалади. Унинг ёнида турган одамлар ниманидир ҳис қилишади. Шунчаки кўришга кирдик деган харидорлар баъзида битта ёки иккита автомобиль билан кетишади.

Амалиётда бу ўзига хос сеҳр таъсир кўрсатадими? Албатта, ҳа. У ҳар доим ва ҳамма даражаларда таъсир кўрсатади. Балки сиз “Билл, доктор Хью Линда амалга ошди” деб ўйларсиз. Бу менда ҳам худди шундай бўлади дегани эмаску! Биласизми, мен сизга нима дейман: “Бу ҳаёллардан покланинг”. Шубҳаларингизни унутинг, уни Коинотга шу сўзлар билан йўналтиринг: “Мен гуноҳқорман. Менда бу ҳиссиётлар, бу шубҳа ва ишончсизлик қаердан пайдо бўлганини билмайман. Илтимос улар учун мени кечир. Улар менинг ҳаётимга қандай кириб келганини билмайман. Бу ҳақда қайгурганинг учун раҳмат. Мени эшитаётганинг учун миннатдорман. Мен сени севаман”.

Аввалига бу сўзларни айта туриб, ростокамига уларнинг ичига сингиб кета олмайсиз. Лекин уларни айтишда давом этиб, айниқса итоатнинг биринчи натижаси пайдо бўла бошлагач, уйғонишнинг учинчи босқичига ўтганингиздан сўнг, сиз яна олдинга қараб боришни истайсиз. Сиз бу сўзлар олиб келадиغان бахтни ҳис қиласиз.

Ҳаяжонлар бўлмасни

Бу услубда қарши кўрсатма бор. У хавотирдан халос қилади. Агар сиз нима ҳақдадир хавотирланаётган бўлсангиз — олдинда турган суҳбатдан, тўловнинг қийматидан ёки сизнинг ҳақингизда кимнингдир фикридан, ўз ҳаяжонингизни йўқотиб такрорланг: “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил.

Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман”. Албатта, бу жуда оддий эшитилади. Лекин бу ҳақиқатан ҳам сизни хавотирдан халос қилади. Елкаларингизни кўтариб, табассум қиласиз. Олам ўзгаради.

Марк Твеннинг: “Сизда хавотир уйғотадиган ҳодисаларнинг кўпчилиги умуман юз бермайди”, – деган гапларини эланг. Керак бўлмаган хавотирдан қутулиб, Коинот сизга берадиган ёқимли совғалар учун ўзингизни тайёрлайсиз. Бу ҳақда кечроқ гаплашамиз. Сиз интилаётган нарсангизнинг асоси бу айнан ҳозирги ҳаётингиздир. Ҳар бир лаҳзада ҳузурланишга халақит бераётган ҳамма нарсадан халос бўлинг. Бу қандай мўъжиза эканлигини тушунаёйсизми?

Сизни хавотирга соладиган нарсалар рўйхатини тузинг

Келинг мавзудан четга чиқамиз ва сизни хавотирга соладиган нарсалар рўйхатини тузамиз. Унинг таркибига ҳамма нарса кириши мумкин — ишингиздан тортиб, то фарзандлар билан бўлган муносабатгача. Балки сиз саломатлигингиздан, ипотека бўйича кейинги тўловингиздан ёки автомобиль кредити учун тўлашингиз керак бўлган пулдан хавотирланаётгандирсиз.

Балки сиз экология масалалари ёки сиёсий муҳит ҳақида қайғураётгандирсиз. Вариантлар жуда кўп бўлиши мумкин. Биз хавотирларнинг сизнинг ҳаётингизда борлигини биламиз. У ёки бу даражада сиз уларнинг юзага келишида иштирок этгансиз. Сизни ҳаяжонга соладиган нарсаларнинг рўйхатини тузинг. Ҳаммасини қогозга тушириш жуда қизиқ бўлса керак. Қоғознинг ўзига сўзларни ёзиш, ўз-ўзидан терапевтик самарани беради.

Мен сизга жуда тўлиб тошган рўйхат тузишингизни тақлиф қиламан ва ҳаттоки талаб қиламан. Нима хавотирга солса, нимадан қайғурсангиз, ҳаммасини ёзиб чиқинг. Ҳар доим миянгни банд қиладиган фикрларнинг ҳаммасини ёзма равишда баён этинг. Қогозга ишонинг, муҳокама қилманг. Гап қайтарманг, ўзингизни айбламанг. Вазифангиз

сизни асабийлашингга мажбур қилётган нарсаларнинг рўйхатини тузишдир. Бу коғоздаги рўйхат бўлиши керак. Ёзишни тугатганингиздан кейин, ушбу бандларнинг бирдан покланишингизни сўрайман. Сўнг бошқаларига ўтишингиз мумкин.

Бу жараённинг ҳаммасида иштирок этмайман. Фақат бошида нима қилиш кераклигини айтиб бераман. Ёзилган рўйхатга қаранг. Агар у билан шуғулланмаган бўлсангиз, миянгизга келган биринчисини танланг. Хавотирланишингиз учун сизда қандайдир сабаб топилишига менда шубҳа йўқ. Хаёлан жаҳлни чиқарадиган ёки норозиликни уйғотадиган нарсаларга бош қотиришнинг ҳеч қандай ёмон томони йўқ. Бу ҳис мавжудлигини тан олишингизни ва диққатингизни унга жамлашингизни сўрайман.

Сизни ҳаяжонга соладиган биринчи тўғри келган сабабни, нима бўлса ҳам бу машқни бажаришга мўлжалланганини олсангиз, мен сизга ундан ҳалос бўлиш йўлини ўргатаман. Менга ишонинг, яқин 15–20 дақиқада сизга покланишга ёрдам бераман. Рўйхатдаги битта ёки бир неча бандлар билан ишлаш мумкин. Кейин нима ҳодиса юз берса, ёзиб боринг. Ёзувларни бир ой давомида ҳар куни бир неча дақиқа ажратиб ёзиб боринг.

Ҳаммасини ёзиб боринг ва итоаткорликка тайёрлигингизнинг қандай ўзгараётганлигини кузатинг. Биринчи галда мен сиздан ҳиссиётингизда диққатингизни жалб қилишингизни ва хаёлан “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил. Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман” дейишингизни сўрайман. Энди мен бир неча дақиқа давомида бу сўзларни қайтараман. Хаёлан сиз ҳам уларни такрорланг. Уларни секин ёки тез, хоҳлаганингизча такрорлашингиз мумкин. Ўз ҳиссиётингизга диққатингизни жалб қилншни унутманг. Коинотдан ундан ҳалос бўлишингизни сўранг.

Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил.

Мендан марҳаматингни аяма. Мен сени севаман!

Бу сўзларни 100 марта ва ундан кўпроқ такрорланг.

ТЎРТИНЧИ БОСҚИЧ: УЙҒОНИШ

*Ақлингизни тинчлантириш, Коинот билан
уйғунлашиш ва ундан истаган нарсангизни
сўраш.*

Жо Витале

Тўртинчи босқичга хуш келибсиз — буткул уйғониш вақти келди. Бу босқични баён этиш ҳаммасидан қийин ва унга кўпгина сабаблар бор. Биринчи босқич уйғониш имкониятларини ва кейинги қадам ташлашни мўлжаллайди. Биринчи босқични ўқиётганингизда, балки сиз ўзингиз учун қандайдир янгилик очгандирсиз. Балки сиз юқори босқичга кўтарилгандирсиз? Бу босқичда сеҳрли таёқча ишора қилганидек уйғонасиз.

Менинг вазифам — қаерга боришингизни аниқ тушунишингиз учун сизга тўғри йўл кўрсатишдир. Ундан ташқари мақсадга етишишингиздаги зарурий параметрларни топишга ёрдамлашамиз. Яна бир марта такрорлайман: бу муҳим босқич. Бу босқичда Коинот кучини англаш учун уйғонасиз. Менинг сўзларимга диққат қилинг. Тушунаман, биринчи карашда фикрим ҳатто ғалати кўринар ва ғашингизни келтирар, аммо мен уни тушунишга ёрдам бераман.

Кузатувчи

Сиз ҳар доим, ҳатто ҳозир ҳам бу сатрларни ўқиётганингизда хаёл сурасиз. Олдинги боблардан бирида ўз фикрларингизни тасаввур қила олмаслигингизни англай олмайсиз, деб ўргатган эдим. Энди давом этамиз. Сизнинг жисмоний қобигингиз бор — у сизнинг танангиз. У билан ҳаммаси жойида бўлиши мумкин. У сизни тўлиқ қаноатлантириши мумкин. Балки сизнинг озишингиз керакдир. Аммо шуни билингки, танангиз бу сизнинг ўзингиз эмас. Сиз уни фикрларни англагандек англайсиз. Лекин сиз тана ёки фикр эмассиз. Сизда ҳиссиёт ва ҳислар мавжуд: сиз қувноқ, гамгин,

даргазаб, хавогирда бўлишингиз мумкин. Сиз бунни ҳис қиласиз, лекин бу — сиз эмас. Баъзи бир маънода буларнинг ҳаммаси кийинини эслатади (тана, фикр, ҳиссиёт). Сиз, фазогирдай мос келган костюмни киясиз ва оламга кўзойнак орғидан қарайсиз.

Агар фикр ҳам, тана ҳам, ҳиссиёт ҳам бўлмасангиз, фақат тана деб номланган қобик остига яширинган бўлсангиз, сиз кимсиз? Сиз аслида нимасиз? Ташқи қобигингиз ичидаги ҳодисаларни Коинот ташқаридан назорат қилишнинг айтишни ўз зиммамга олмақчиман.

Ҳақиқий, хаёл сурувчи, ҳис этувчи, жисмоний қобиги бор, ҳаммасини четдан кузатиб турган Коинот борлигини англайсиз.

Илоҳий муқаддима

Баъзи бир нуқтан назарга кўра, сиз одам қиёфасидаги Коинотсиз. Сиз бунни билмагансиз, буни билмаслигингиз Коинот орқали созилаган. Сиз дунёга бўйсунувчи бўлиб келгансиз, кучлироқ бўлишни бу китобдан ёки бошқасидан ўргангансиз. Сиз итоаткорликни ўргандингиз. Энди кутилмаган ҳодисага дуч келасиз: уйғониш учун зарурий қайфиятни сизнинг ўзингиз берасиз. Коинот ўзини оддий одам тариқасида, тўрт босқичдан ўтиб, ўзи бўлиши керак бўлган жойда: “Мен Коинотнинг ўзиман” деб англаши керак.

Мен сизга мурожаат қилмаётганимни ёдда тутишингизни илтимос қиламан. Худбинликдан узоқлашинг. Агарда сиз уйғониш йўлида турган бўлсангиз, сизнинг фикрларингиз билан Коинот ҳисоблашади. Ичингиздаги юз бераётган ҳодисалар Коинотда ҳам юз беради, чунки Коинот — бу сиз, унинг бир бўлагисиз.

Танловдан ташқарида

Бир кун доктор Хью Линдан сўрадим:

— Танлов ҳақида нима деб ўйлайсиз? Сиз қарорларни қандай қабул қиласиз?

У менга шундай жавоб берди:

– Агарда сиз муҳим танлов олдида турган бўлсангиз, А режасини ёки В режасини амалга ошириш ҳақида иккилансангиз, уни сотиб олиш керакми ёки бошқа нарсаними деб ўйласангиз, демак сиз ҳали тўлиқ покланмагансиз.

Агар сиз ҳақиқатан итоаткор, уйғоқ бўлсангиз, ҳеч қачон иккиланмайсиз. Нима қилсангиз ҳам, нимани гапирсангиз ҳам ўзингизга савол бермасдан қиласиз. Чунки сизни гапиртираётган ва ҳаракат қилдираётган куч билан бир бутунсиз. Барча айтилган гаплар сизга ғалати кўриниши мумкин, бари бир мен билан бирга қолинг.

Биз мана нима ҳақда фикр юритамиз: “Нега мен ўйлайман-у, фикрларим меники эмас? Уларни қандай англайман? Менинг қайси қисмим уларни англайди? Менинг танам бор, нима учун танам — бу мен эмас. Бу тананинг ичидаги мен қандайман? Баъзи бир маънода мен руҳман. Буни мен англаяпман. Мен буни ҳис қилаяпман. Негаки, менинг ҳиссиётим бор ва улардан четлашганим мумкин. Мен уларга четдан қарай оламан. Мен улардан шубҳалана оламан”.

ОҚ ДОСКА

Агар шу сўзларни ўйлаб кўриб, унинг том маъносини тушунсангиз, у билан бир бутун бўласиз. Мен эса сизни ҳиссиёт, тана ва фикр эмаслигингизни тушунишингизга чакираман. Сиз улардан алоҳида мавжуд кузатувчисиз. “Кузатувчи” ким у? Баъзи бир семинарларда, айниқса доктор Хью Лин билан ҳамкорликдаги “Чегарасиз ҳаёт” мавзуси бўйича (биз уларни чекловларсиз семинарлар деймиз) семинар ўтаётганда мен кузатувчи ҳақида дастлабки манба ёки “оқ доска” деб гапираман. “Оқ доска” атамасидан, чиқишларим пайтида одамлар олдида катта оқ доска кўйиб кўйганим учун фойдаланаман. Ундаги барча ёзувларни ўчириб: “Мана сизнинг моҳиятингиз”, дейман.

Сизда Коинот каби фикрлар йўқ. Сиз ҳали ҳеч нарса ёзилмаган тоза доскасиз. Доскада ёзилган ҳар бир сўз сизни Коинотдан узоқлаштиради. Коинот муҳаббатнинг ўзи дегани деб муҳокама қиласиз ва унга ёрлик осасиз.

Бу фақат муҳокама холос: мен Коинотни муҳаббат билан тенглаштириш тўғри ёки нотўғри деярлик йўқ, Коинот ҳақида фикр юритаётганингизда унга таъриф берасиз, уни тавсифлайсиз — сиз ундан узоқласасиз.

Мен сиз уммондан бир томчи эканлигингизни тушунишингизни истайман. Сиз уммондан ташқарида мавжудсиз, ammo сиз уммоннинг ўзисиз. Агар томчи уммонга қайтарилса, унга қўшилиб кетади. “Оқ доска” билан ассоциациянинг моҳияти ҳам мана шунда. Сиз Коинот билан араллашиб кетасиз. Сиз уммондаги томчи сув каби ўзига хосдирсиз.

Сиз медитация қилаётганингизда ҳаёлга бериласиз, ўз борлигингизни фикр, ҳиссиёт ва ҳислардан ажратиб, “оқ доска” билан уйғунлашиб кетасиз. Шундай тарзда уйғониб ва фикрингизни теранлаштириш мумкин.

Фикр теранлашиши

Мабодо аввалги ҳаётингизга назар ташласангиз, балки шундай онларни эслайсизки, уларни эслаб ногаҳон дилингиз равшанлашиб кетади.

Бундай онларда: “Мен олам билан биргаман. Мен Коинот билан биргаман. Сизнинг шахсингиз, сизнинг “мен”ингиз кетади. Сиз тўлиқ англайсиз. Қаерда яшашингиз ёдингиздами? Барча сиз билан юз берган ҳодисаларни эслайсиз-у, бу нарсалар билан бирлашмайсиз. Фақат: “МЕН Коинот билан бир бутунман” деган фикрнинг аҳамияти бор.

Бу сиз оламини бошқарасиз дегани эмас, чунки сиз Тангри ёки илоҳий идрок эмассиз. “Сугур куни” фильмидаги қахрамон ўзини Худо дейди. Ундан қайта сўрашганларида: “Мен У Худомас, шунчаки Худоман”, — дейди. Фикр теранлашиши медитация қилаётганингизда, ҳаёт ҳақида ҳаёл сурган пайтингизда ёки сокинликка қулоқ тутганингизда юз беради. Биз бассейн олдида ёки автомобиль бошқараётганда, табиат манзаларига маҳлиё бўлганда уни сезамиз. Фикр теранлашиши аниқ вазиятларга боғлиқ эмас, у менга худди сеҳрли таёқча ишораси билан пайдо бўлгандек туюлади. Биз унинг келишига тайёр бўлишимиз керак холос, сиз фикр теранлашиши нима эканини ҳис қилишингиз, унга ишонишингиз мумкин.

Кундалик медитациялар

Энди сиз уйгондингиз ва тўртинчи босқичда турибсиз, энди мен сиздан медитацияга иложи борича кўп вақт ажратишингизни сўрайман: у фикр теранлашишига ёрдам беради. Унинг фойдали эканлигини илмий изланишлар кўп марталаб исботлаган. У танани даволайди, стресс даражасини пасайтиради, бош мия чап ярим шарини ўнг ярми билан тенглаштиради, онгни енгиллаштириб илҳом беради. Лекин медитациянинг мен учун энг қизиқ томони — Коинотга қайтиш имконияти ёки Коинот бўлишдир.

Ҳозир бу нарсаларни сизга тушунтираётганимда, сиз мен нима ҳақда гапирётганимни англаётган бўлсангиз кёрақ. Сиз ўзингизда фикр борлигини ва улар сизники эмаслигини, танангиз бор-у, аммо у сизники эмаслигини, ҳиссиётларингиз мавжудлигини, аммо у сизнинг ҳиссиётингиз эмаслигини, менинг сўзларимда маъно борлигини ҳам биласиз. Сиз буни онг ости даражасида тушунасиз, бу билим билан қандай кўшилиб кетса бўлади?

Худбин онгингизни енгиб, Коинотга айланиб ва доктор Хью Линдек “Танлов муаммоси мавжуд эмас” деган қатъий ишонч билан ҳаёт йўлидан қандай собит қадам ташлаш мумкин? Бу сизнинг ташвишингиз эмаслигини тушунинг. Коинот ҳаммасини сиз учун ҳал қилади. Сиз фақат савол бермасдан ва гумонсирамасдан ҳаракат қилишингиз керак. Фикр теранлашининг энг яхши услубларидан бири — мақсадга йўналтирилган кундалик медитация. Уни ҳар қандай қулай пайтда бажариш мумкин.

Юрган йўлингизда медитация қилинг

Ўз ҳаётингизни йўлдаги медитация деб қарашга уриниб кўринг, бу бирмунча мураккаб бўлса ҳам яхшиликка олиб келади.

Кундалик ишлар билан шуғулланаётган пайтингизда, автомобиль ҳайдаётганда, ишга кетаётганингизда, одамлар билан мулоқот қилаётганингизда, навбатда турганингизда, такрорланг: “Мен — менинг танам эмас. Мен — менинг фикрим эмас. Мен — менинг ҳиссиётларим эмас”.

Тўлиқ ўзингизни четга олиш учун ҳаракат қилинг. Шунда бутун ҳаётингиз медитацияга айланади.

Мен суткасига 24 соат англаш ҳолатида бўлишингизни таклиф қиламан. Айнан 24 соат, мен жиддий айтаяпман. Тушингизда ҳам англашингиз мумкин, агар бу сизга жуда мураккаб туюлса, унда кундалик медитацияларни машқ қилинг. Ўзингизга 10 ёки 20 дақиқа вақт ажратинг. Кўп медитацияларни кунига икки марта: 20 дақиқадан кечкурун ва эрталаб бажаринг. Ўзингизга қулай вақтда бажаринг. Бу босқичда, деярли уйғониш босқичида медитация муҳимлигини тушунинг. Медитация сиз учун нафас олишдек оддий ва табиий бўлиши керак. Медитация худди эрталаблари тиш ювишдек, кундалик ишлар билан шугулланиш ёки ишга боришдек одат бўлиши лозим.

Медитация қилишдан мақсад — Коинот билан уйғунлашиш, ҳамма хавотирлардан, зарарли одат ва дастурлардан халос бўлиш, натижада янги ҳаёт қуришдир. Ҳар бир дақиқаси сеҳр ва мўъжизага, иззат-иқромга тўла ҳаётингиз тасаввурингиз, имкониятингиз, тушунчаларингиз ортидадир.

Медитация — сизнинг фикрларингиз эмас

Кўплаб медитация турлари мавжуд ва улардан бирини ўзлаштиришингизга ёрдам бераман. Уни ҳар куни бажаришга ваъда беринг. Менинг энг сеvimли ибораларимдан бири: “Медитация — сизнинг фикрингиз эмас”. Медитация ҳақидаги фикрларингиз қандай бўлмасин, улар кўпинча хато бўлади. Фикрларнинг мавжудлиги медитация йўқлигини билдиради. Медитация фикрга боғлиқ эмас. Мен ҳаммасини кўзимни юмишдан бошлайман. Сизга ҳам шуни тавсия этаман. Нафас олишингизни назорат қилинг: бурнингиздан нафас олиб, оғзингиздан чиқаринг. Агар мияннгизга бирор фикр келса уларни фақат белгилаб қўйинг холос. Уни осмонда сузиб юрган булут деб тасаввур қилинг. Кейинги булут қандай пайдо бўлишига қизикасиз. “Булут қандай пайдо бўларкин?” деган савол шаклланган фикрни намоён қилади, шунинг учун сизга олға юришни ёки чуқур фикрлаш жараёнига киришни таклиф қиламан. Оқ доска. Уммон. Коинот. Сизнинг моҳиятингиз.

Мен сиздан медитация қилиш вақтида Коинотдан тоза экранни қидириб топишни, қалбингизнинг тубида жойлашган бу тоза экран билан туташиб кетишни сўрайман. Нима ҳақда гапирётганингизни тушунади. У сиз нима ҳақида ўйлаётганингиз ва нима билан нафас олаётганингизни, сизнинг атрофингизда нималар юз бераётганини билади. Мен сиз ҳам ҳаммасини тушунишингизни ва У билан уйғуллашингизни истайман. Бу уйғониш йўли бўлади.

Уйғонишнинг қуйидаги уч усули мавжуд:

1.Медитация

Бугун мен уйғонишнинг уч йўлини биламан. Биринчиси медитация — у ягона эмаслигини уқтиргандим. Агар доимо медитация қила олмасангиз хафа бўлманг. Мен “иктисодий маконда мистика” деб номланадиган одам бўлиши мумкинлигига чин дилдан ишонаман, кундалик ташвишлар билан шуғулланинг: бизнесни бошқаринг, муносабатлар ўрнатинг, истаган ишингизни қилаверинг, имконияти борича англашда давом этинг. Сиз нимани англашингиз керак? Ўзингизнинг кайфиятингизни англаг, фақат белгиланг, уни ўзингиз билан тенглаштирманг. Сиз ундан четлаштирилгансиз. Аммо миянгизга келган хаёлга қизиқувчанлик билан қаранг ва бу фақат хаёл ва у сиз эмаслигини белгиланг.

Агар қаерингиздир оғриётган бўлса, бу нарсани инобатга олинг: “Менинг тиззам оғрияпти”. Унда сиз — тизза эмаслигингизни ёдда тутинг. Сиз тизза ва унинг оғриғига боғлиқ бўлмасдан мавжудсиз.

Агарда сиз бу техникани ўзлаштирсангиз, кунни билан фаол медитация қилган бўласиз. Сиз қоя чўққисидан ўтиришингиз, маҳсус хона ажратилишингиз ёки шамлар ёқишингиз шарт эмас. Бунинг ҳаммаси жуда зўр, агар сизга шу йўсинда медитация қилиш ёқса уни бемалол бажаришингиз мумкин. Мабодо сиз банд одам бўлсангиз, олатий ҳаётингизда медитация учун вақт ажратинг. Юрган йўлингизда медитация ўтказинг. Ўз ҳаётингизга уйғонишни киритинг.

Мабодо медитацияга вақт топа олмасангиз, сукунат сизни чўчитса, уни аста-секин бошланг. Агар медитацияга бирор

нарса халакит берса, унда бу сизнинг худбинлигингиз иши эканлигини билинг: балки сиз сукунат ўрнига телевизор кўйишни ёки телефонда гаплашишни афзал кўрарсиз. Бу ҳақда ўйлаб кўринг.

Яна бир бор такрорлайман: ўзингизни айбламанг. Ўзингизни севинг. Ҳар қандай вазиятда кучингиз етганича иш қилинг. Агар сизни ўзингизга назар ташлаш, хотиржамликни ҳис этиш ва сукунатни эшитиш чўчитса, бундан гавайича усулни кўллаб халос бўлинг: “Мен гуноҳқорман. Менга раҳм қил. Марҳаматингни аяма. Мен сени севаман. Миннатдорман!”

Мен ўзингиз билан тотувликда яшашингизни истайман. Ўз камчиликларингизга марҳаматли бўлинг. Агарда сиз ўзингизга нисбатан жуда қаттиққўл бўлсангиз, ўзингизга босим ўтказсангиз, мажбурласангиз сизга бирорта ҳам усул ёрдам беролмайди. Итоат қилиш муҳимлиги ҳақида ўтган бобда гапирган эдик. Коинот олдидаги итоаткорлик: нима бўлса яхшиликка бўлишга ишонишингиз кераклигидадир. Мабодо ўзингизда хоҳ сукунатда ёки гуруҳ билан биргаликдаги фаол машқларда медитация қилишга хоҳиш сезмасангиз, унга қунигизни бахшида этиб йўл-йўлакай бажаринг. Хотиржам англаш ҳолатига кўникасиз. “Менинг фикрларим бор. Менда ҳиссиётлар бор. Мен оғриқ ва қувончни ҳис эта оламан”.

Ҳаётингизда ҳар қандай оғир вазият ва қийинчиликлар бўлмасин, уларнинг мавжудлигини анланг. Бу уйғониш сари кўйилган биринчи қадамдир.

2. Шукроналик

Уйғонишнинг иккинчи йўли — бу шукроналикдир. Биз бу ҳақда англаш даражадалигимизда айтиб ўтган эдим. Ҳозир тўртинчи босқич ҳақида, ўз ички оламингизнинг уйғониши ҳақида, Коинот билан уйғунлик ва унга ўхшашлигингиз ҳақида гапирамиз. Бу босқичда шукроналик ўзгача бўлади. Сизнинг шукроналик ҳиссингиз ёруғроқ ва теранроқ бўлади. Одам ўз танасида жойлашган маънавий дунёсини англаши шукроналик учун асосли сабаб бўлади.

Мен сизларга ўз миннатдорлигингизни ёқимли ижодий машғулотда билдиришингизга ёрдам бераман. Шеър ёки кўшиқ айтишингиз, расмлар тўпламини тузишингиз мумкин. Бундай машғулотларнинг ҳар бири сизда шукроналик ҳиссини уйғотади. Нутқ сўзланг, пьеса ёзинг, фотосуратлар билан шуғулланинг, рақс тушинг ёки бошқа санъат турини танланг. Ўз миннатдорлигингизни турли шаклда намоён қилишингиз мумкин. Яна мен ҳар кун кечқурун иссиқ душ қабул қиламан. Мен осмонга нисбатан шукроналик туйғусини сезаман. Осмонни, юлдузларни кузатаман, уларга қараб: “Мен сени севаман. Мен гуноҳқорман. Мендан марҳаматингни аяма. Раҳм қил. Миннатдорман”, дейман. Юлдузлар мени илҳомлантиради ва менда шукроналик ҳиссини уйғотадиган нарсаларни секин санаб ўтаман: “Мен энг аввало шу иссиқ ванна учун миннатдорман Бу жуда зўр! Юлдузлар, ҳаётим ва ундаги ўзгаришлар учун, бошнанасизликдан, бахтсизликдан қутулиб ҳозирги даражага етганимга шукур қиламан. Мен ўсишда давом этмоқдаман, мен англашнинг янги даражасига кўтариляпман. Мен ўзимда Коинотни ҳис қилганимдан хурсандман, у менда ўз аксини кўрмоқда”.

Мен шукроналик ҳиссига шундай бериламанки, ҳатто йнглагим келади. Мен иссиқ сувга тушар эканман, юзимни кўз ёшларим ювади ва мен: “Ақлга сиғмайдиган ҳаёт: қандайдир ўттиз йил ичида уйсиз одамдан, ҳозирги мавкега эришдим”, деб босиб ўтган ҳаёт йўлим ҳақида ўйлайман. Мен ўсишда давом этяпман, мен янги онг даражасига кўтариляпман, бахтсиз, алкоголизмга, жонига қасд қилишга мойиллиги бор эрақдан, машхур, бой, ўзига ишонган, ёзувчи, китоблари катта ҳажмда босилиб чиқадиган одамга айландим.

Мен фақат шу фикрнинг ўзидан мислсиз қувват оқимини ҳис қиламан. Иссиқ ваннада ўтириб, чексиз шукроналик ҳиссини туяман.

Сиз ҳам ўша туйғунини ҳис қиласиз. Сиз унга қандай ёндашсангиз, шундайлигича айтинг. Мен қисқа қилиб: “Бахтли бўлишни истайсизми, бахтли бўлинг”, – дейман.

Мен кўпинча одамлар билан мулоқот қиламан ва ҳар доим улар интилаётган нарсалар: янги уй, романтик муносабатлар,

саломатлик, бойлик, янги иш — ҳаммаси ҳақиқатда хом хаёл, орзунинг ортидан қувиш эканлигини айтаман. Сиз баъзида: “Шундай кун келадики, мен машина сотиб оламан, уйим, ишим, севгим бўлади ва мен ўзимни бахтли ҳис қиламан” деб ўйлайсиз, лекин бу хаёл, фақатгина бахт ҳақидаги хом хаёл, холос. Бу ерда катта ҳазил ётибди. Бу ўзини ўзи алдаш. Биз унга барҳам бердик, ундан бошланғич босқичдаёқ қутулдик. Биз ўзимизни, истаган нарсага эришиб охир-оқибат бахтли бўламиз деб алдаймиз. Лекин ундай эмас.

Орзу қилган машинангизга, бойлик ва саломатликка эришиб, сиз қисқа вақт давомидаги шодликка бериласиз. Сиз мақсадга эришганингиздан қувонасиз сизнинг “мен”ингиз қониқтирилди ва ҳатто Коинот ҳам худди: “Сен зўрсан!” деяётгандек туюлади. Лекин бир оз вақт ўтгач сиз: “Бу жуда яхши машина-ю, наригиси бундан ҳам яхшироқ, тезроқ юради, ранги ҳам яхшироқ”, – деб ўйлайсиз, “Менинг уйим яхши, анави қаср эса ундан кўра яхшироқ ва каттароқ” ёки “мен ҳозир бойман, лекин ер юзидаги ҳамма пуллар менда эмас-ку, менадан бойлар тикилиб ётибди”, – дейсиз. Агар соғлом бўлсангиз, “Мен ҳали супермен бўлмадим, мен кўпрогини хоҳлайман”, деб яна бирор нарсанинг ортидан югурасиз.

Сиз яна орзунинг кетига тушасиз, яна энг муҳим туйғудан қочиб кетасиз. Сиз ҳозир ва шу ерда бахтли бўлишингиз керак. Бу бўлиши мумкин. Бахтни қандайдир нарсаларга эришишга боғлаб, сиз лаҳзаларнинг такрорланмаслигини унутиб қўймоқдасиз. Коинот шу ерда ва ҳозир мавжуд. Сизнинг кучингиз ҳозир ва шу ерда. Бахтингиз айнан шу ерда ва шу дамда.

Мен сизга ўтиб кетган нарсалар ҳақида эмас ёки келажак ҳақида эмас, аниқ вақт ҳақида шу ерда ва шу дамда айтаяпман ва бу онда дегани шуни англагади. Агар истасангиз ҳар онда бахтиёр бўлишингиз мумкин. Бу сизда янги машина, уй, севиқли одамингиз, саломатлик ва бойлигингиз — ҳамма сиз истаётган нарсаларингиз бўлмайди дегани эмас. Бу яна ҳаракат қилишнинг зарурлигини инкор этмайди. Вақт ва бахт ҳиссига боғлиқ бўлмаган ҳолда Коинот сизни керакли

Иўналишга рағбатлантиради. Бу автомобиль, уй, севги, соғлик ва бойлик ҳам бўлиши мумкин. Фақат сиз ушбу оннинг ажойиблигини ҳис қилсангиз ва ён-атрофга қараб: “Жуда ажойиб!” – дейсиз, шундагина сизнинг миннатдорлигингиз эшитилади.

Ён-атрофга бир қаранг ва “Ҳаммаси жуда яхши. Ҳозир айни пайтда менда ҳаммаси жойида. Албатта нимадир мени хавотирлантираяпти, лекин мен ундан қутуламан. Уни қўйиб юбораман ва ҳар бир лаҳзани ҳис қиламан, хавотир эса бир хаёл холос деб ўйлайман”, деб айтинг. Ҳар бир онни ҳис қилиш — ҳаммаси жойидалигини билдиради.

Ҳар бир онни ҳис қилишнинг яна бир усули: ички монологингизга эътибор қаратишингиз зарур. Одамлар кўпинча уни менсимайдилар, эшитмайдилар ва тингламайдилар. Улар фақат ўзлари билан баҳслашишга сабаб қидириш билан банд бўладилар. Уларнинг ўз ҳикоялари, ўз режалари бор, уларнинг вақтнинг ажойиб эканлигини ҳис қилишга вақтлари йўқ.

Ўзингизни тингланг: сизда шу ҳолат рўй бераяптими? Сиз гаплашаётганингизда, нонушта қилаётганингизда ёки ўртоқларингиз билан овқатланаётганингизда, телефонда суҳбатлашаётганингизда, миянгиз нима билан бандлигига — дўстингиз нима деяпти, жавоб бериш учун сўз қидираяптими, шунга эътибор қилинг. Шунда сиз муайян лаҳзаларни ҳис қиласиз.

Машқ қилиш учун ҳамсуҳбатингизни тинглаётганингизда жавоб бериш учун аниқ сўзлар топилаяптими? Нима демоқчилигингизни ўйлаб ўтирманг. Чуқур нафас олинг ва ростакамига сизга нима деяётганларига кулоқ тутинг. Бу сизга шу онни ҳис қилиш туйғусини қайтаради ва мен аминманки, диалогингизни чуқурук ва маъноли тузасиз. Демак, уйғонишнинг учинчи усули чуқур нафас олиш ва нафас чиқараётганда ичингизда тўпланган нарсаларни чиқариб юборишдир. Атрофга қаранг. Агар машинада бўлсангиз, асбоб ўрнатилган жойга, уйда бўлсангиз ўтирган креслога, ишда бўлсангиз атрофингиздаги бирорта буюмга қўл теккизиб қўйинг. Уни қўлларингиз билан силанг. Бу эслатма

бўлади: “Мана ўша он. Мен яшаяпман. Ҳаммаси жойида. Бу ажойиб”.

Ўзингизни ҳозир ва шу дамда англаш сизни уйғонишга чакиради. Бу ўзингиз учун тўртинчи босқични очмоқ демакдир ва буни айнан ҳозир бажаринг.

Четланиш ва тўлақонли ҳис-туйғу

Балки сизни ўз туйғуларимдан, ҳаёл ва танамдан четда турсам ҳаётим бемаъни бўлиб қолмайдими деган савол кийнаётгандир? У аввалгидек қизикарли бўладими? Нахотки илгариги кўнгилхушликлардан воз кечишга тўғри келса? Нахотки умидсизлик ва кўнгил оғришлари бўлмаса? Мен одабийликдан йироқда бўлиб қолмайманми? Албатта йўқ. Уйғонгач, сиз ҳаётни тўлақонлигича англайсиз. Сизни ички уйғунлик туйғуси бошқаради, сизнинг бахтингиз вазиятга боғлиқ бўлмай қолади.

Сиз ўз интилишларингизга четдан қарай бошлайсиз ва шундай бўлиши керак деган тушунчадан холи бўласиз. Сиз озод бўласиз.

Сиз, ҳаётингиз — катта ўйиннинг бир қисми эканлигини тушунасиз. Бутун олам театр ва унда барча ўз ролини ижро этиши керак. Агар ҳамма ўз ролини яхши ижро этса, ажойиб симфония янграйди.

Сиз ҳаётдан завқлана бошлайсиз, ўз қалбингизни очасиз. Қалбингиз ва аклингизни янада теранроқ англайсиз, бу ҳаётдан сиз ҳатто орзу ҳам қилиб кўрмагандай завқлана бошлайсиз. Бу босқич катта имкониятлар беради. Қувонч ила уни қабул қилинг. Ундан лаззатланинг. Завқланинг. Ишонинг, бу ажойиб.

Ҳозирги замонда мавжуд эмаслигингиз белгиси

Сиз ҳозирги лаҳзаларни ҳис қилмаётганингизни кўрсатувчи баъзи бир белгиларни кўриб чиқамиз. Кўпчилик маълум бир онни ҳис қиламан деб ҳисоблашади, ҳақиқатда

эса ундай эмас. Масалан, мен шундай одамни биламан. У ўз гаражида бир талай эски-туски нарсаларни саклайди. У ўз ўтмишига жуда боғланиб қолган. Яна бир танишим, қачондир керак бўлиб қолади деб, барча кераксиз нарсаларни йиғиб кўяди. Улар келажакни кутиб яшайдилар.

Ўтмишдан келиб чиқиб, сиз ҳаяжон ва кўрқувни ҳис қиласиз. Ўтмишдаги ҳодисаларнинг келажакда такрорланишини кутасиз. Демак, сиз “шу ерда ва шу дамда” ҳолатидан узоклашгансиз. Мен аввал бу ҳақда гапиргандим, қайтариш фойдадан холи эмас: агарда сиз шу ерда ва шу дамда эканлигингизни сезсангиз, сизни ҳеч нарса безовта қилмайди, сизда ҳаммаси жойида. Мана сиз ўзлаштиришингиз керак бўлган асосий нарса. Сизни фақат хаёл безовта қилади, бўлаётган воқеа эмас. Хаёлни ҳайдаб юбориш, ўзгартириш ёки унга четдан қараш ва “Бу хаёл ўтмишдан келди, у ўтмишга хос, мен уни келажакда қайтарилиши мумкин деб ўйлаб, асабийлашаяпман”, дейиш лозим.

Ҳозирги даврга қайтинг. Айни пайтда ҳаммаси жойидалиги ва хавотирга ўрин йўқлиги ҳақида ўйланг. Бу ўзингизни қўлга олишингизга ёрдам беради. Ўзингизни дадил тутишингиз ўзингизга боғлиқ, сиз ўз танангиздасиз, танангиз эса шу ерда ва шу дамда мавжуд. Вактни сезишдан четлашмаганингизни ўтмиш ёки келажак ҳақидаги хаёлларингиз орқали билиб олиш мумкин. Бундай четлашиш сабаби орзу бўлиши мумкин. Мен орзу қилиш ёмон демаяпман. Бошланғич босқичларда бу фойдали ҳам. Лекин ҳозир, тўртинчи босқичда, биз сиз билан уйғониш ҳақида гаплашаяпмиз.

Орзу қилаётганингизда улар албатта келажакда амалга ошиши мумкин деган хаёл сизни овутади. Лекин айни дамда ва шу ерда сиз Коинот билан муносабатларингизни мустаҳкамлаясиз, ортикча нарсанинг кераги йўқ, ишонинг.

Сизда албатта ёқимли таассуротлар пайдо бўлади. Лекин сизни лаҳзани ҳис қилиш туйғуси тарк этмаса, орзулар ўз имкониятларингиз ҳақидаги тасаввурларни чеклаётганини сезасиз.

Ҳар доим шу дамда ва шу ерда бўлиш керак, чунки Коинот ҳам айни дамда шу ердадир.

Орзулар — биринчи синф ўқувчисининг алифбосидир

Агарда сиз “Сир” фильмини кўрган ва уйғонишнинг биринчи босқичини диққат билан ўрганган бўлсангиз, орзу қилманг деган гапим сизни ҳайрон қолдирган бўлса ажаб эмас.

Яна бир бора такрорлайман, бошланғич босқичларда орзу қилиш фойдалидир. Тўртинчи босқичга етгач, орзунинг кераги бўлмай қолади. Ўхшашликни биринчи синфдан топса бўлади. Биринчи синф ўқувчиларига албатта алифбе ва икки чизикли дафтар зарур, юқори синф ўқувчилари ва талабаларга эса улар умуман керак эмас.

Яна бир мисол — велисонедда юриш малакаси. Болалигингиздаги икки оёқли велосипедингиз орқа оёқларида қўшимча равишда иккита кичкина гилдиракчаси борлиги ёдингиздами? Улар сизни муҳофаза қилиш учун, сиз мувоzanатни ушлаб туришни ўргангунингизча, педаль айлантириб, рулни бошқаришни ўргангунингизгача керак бўлади.

Кейинчалик уларни отангиз керак бўлмагани учун олиб ташлаган. Орзулар ҳам худди шундай. Улар сиз биринчи кадам ташлаётганингизда зарур бўлади. Тажриба тўплагач, унга талаб йўқолади. Тўртинчи босқичда қўшимча гилдираклар ортикчалик қилади. Сизга келажакни тасаввур қилишнинг кераги йўқ ва сиз Коинотдан бирор нарсани ўтиниб сўрамайсиз. Бу илк давр учун амалиёт эди.

Агар биринчи босқичда бўлсангиз ўзингизни бўйсунувчи деб ҳисобласангиз, шу тақлиддаги усуллардан фойдаланишнинг мумкин. Иккинчи босқичда сиз хаёлий образлардан фойдаланасиз. Учинчи босқичда Коинотга итоат қилишни ўрганасиз, у ҳамма нарсани билгувчи ва берувчидир.

Энди сиз маррага етиб келдингиз ва биринчи кадам босаётгандек, синаб кўришнинг кераги йўқ. Энди сиз ва Коинот бир бутун, яхлитдир.

Босқичлардан ўтиш учун маслаҳатлар

1. Мен сизга уйғониш тўрт босқичдан иборат эканлигини эслатаман. Бу:

1. Кўр-кўрона бўйсунувчанлик.

2. Куч.

3. Итосаткорлик.

4. Уйғониш.

Бу йўлни тўғри босиб ўтиш учун ўз фикрларингизни ёзиб боришингизни маслаҳат бераман. Бунинг сабаби бор, чунки биз бирор нарсага эътибор қаратсак, ўша нарсани юқори даражада оламиз.

Ўзингизнинг энг ёрқин хотираларингизни эсланг, улар ичида сизда Коинот билан ёнма-ёндек уйғониш онлари бўлгандир. Балки боланинг кулгиси, ўрмонда сайр вақтида учратиб қолган ажойиб жонивор, дарахт баргининг ерга тушиши ёки спорт мусобақаси, оқибати мўъжизанинг ўзи бўлган ўқиган китобингиздир. Китоблар катта таъсир қилиш ва уйғотиш кучига эга — мен билан шундай бўлган эди. Бу медитация натижаси ҳам бўлиши мумкин — кўпгина медитация усуллари мавжуд. Балки сиз бирор нарса қилгандирсизки, у сизда керакли туйғунинг уйғонишига сабаб бўлгандир. Балки яна бир марта китобни ўқиб туриб, хайратга тушгандирсиз. Мен сиздан шу дақиқаларни ёзиб олишингизни сўрайман. Уларнинг рўйхатини тузнинг ва воқеаларни батафсил қайд қилинг.

Уларни эслаб қолинг. Сиз шу йўл билан ўзингизда кўпроқ таассурот қолдирасиз. Сиз ҳаётингизда янги тажриба орттираясиз.

Сиз эътибор берган ҳодисалар кўпаяётганига диққат қилинг. Сиз ўзингизда ёқимли дамларни ҳис қилиб, Коинотнинг бир бўлаги эканлигингизни сезасиз.

II. Устоздан ёрдам сўранг

Уйғониш йўлини кўрсатиш учун, олдин ўтиб кетган, буюк даҳолардан маслаҳат олиш учун муурожаат қилиш лозим.

Мен пайғамбарларни назарда тутаяпман. Уларнинг ҳаёт йўлларини батафсил билишингиз шарт эмас, лекин уларнинг қувватини ёрдамга чақиринг. Бунинг учун кўзларингизни юминг ва қисқа дуо ўқинг: “Мен сизлардан (номини айтиб) тўғри йўл кўрсатишингизни ва мени уйғонишга тайёрлашингизни сўрайман”. Сиз ҳис қилган ҳар бир импульсни ва ҳар бир белгини ёзиб олинг. Ўйлаб кўринг, шахсий хулосангизни чиқаринг. Бу сизнинг уйғонишга қараб юрган йўлингизнинг бир бўлаги бўлади.

III. Ўзингиз миннатдор бўлган нарсалар рўйхатини тузинг

Биз шукроналик ҳақида кўп гапирдик, нимадан миннатдор бўлсангиз шукроналик рўйхатингизга киритинг. Агар миннатдорчиликни шеър, ҳайкал, кўшиқ ёки санъатнинг кайсидир шакли орқали ифода этгингиз келса, марҳамат уни ёзиб қўйинг. Бизнинг вазифамиз шукроналик туйғуларини коғозга ёзиб, мустаҳкамлашдир.

IV. Ҳар қуши медитация қилинг

Медитациянинг фойдаси ҳақида яна бир бор эслатмоқчиман. Кунга 2–3 бор медитация қилинг. Медитацияни йўл-йўлакай, ўз фикр ва туйғуларингизга ҳисоб берган ҳолда олиб бориш мумкин. Уни алоҳида ажратилган вақтда: 5, 10, 15 дақиқа ёки кўпроқ (бу машғулотга қанча вақт ажрата олсангиз шунча ажратинг) бажаришингиз мумкин.

V. Юз бераётган ҳодисаларга эътибор қаратинг

Мен сизларга юз бераётган ҳодисаларни ёзиб боришни таклиф қилмоқчиман. Уларга бўлган муносабатингиз қандай? Сиз стресснинг йўқолаётганини ҳис қилаяпсизми? Фикрингиз теранлашдими?

Ушбу битиклар сизнинг уйғонишингизга ёрдам беради.

УЙҒОНГАН МИЛЛИОНЕР

Сиз ўз фикрларингизни англаб, уларни саралаб, бундан лаззатланимоқчисиз, негаки, сиз дурдона яратаянсиз. Сиз — ўз тақдирингиз Микеланжелосисиз.

Жо Витале

ЖО БИЛАН ТАНИШУВ

Питер: Салом, менинг исмим Питер Уинк, мен “Нурпотик Marketing, Inc” маркетинг компаниясининг вице-президентиман. Сизни машхур инсонлар билан учрашувларга бағишланган “Уйғонган миллионер” махсус дастурида кўргангидан хурсандман. Мен сизга ҳурматли меҳмонни таништирмоқчиман кўплаб бестселлерлар муаллифи, унинг “Калит”, “Тортишиш кучи сир”, “Чегарасиз ҳаёт”, “Ҳар дақиқада янги харидор туғилади”, “Гипностик реклама матнлари”, “Бир сўз билан харидорларни қандай нишонтириш ва таваккал қилдириш мумкин?”, “Харидорни қандай транс ҳолатига тушириш мумкин?”, “Савдо ва маркетингнинг янги психологияси”, “Тугилганингизда сизга бериш ёддан кўтарилган, ҳаётни бошқариш” ва янги “Илҳомлатирувчи маркетинг” деб номланган китоблари мавжуд.

Бундан ташқари у бир неча видео ва аудио кассеталар, шу жумладан “Сир” фильми, “Жанжалли маркетинг кучи”, “Уйғониш сир” дастурининг ҳам муаллифидир. Шундай қилиб, қувонч билан ўз дўстим деб айтишига лойиқ инсон — бу доктор Жо Виталедир.

Жо: Салом Питер. Ишлар қалай?

Питер: Менда ҳаммаси яхши. Сенда-чи?

Жо: Ажойиб. Кел, бўлмаса суҳбатни бошладик.

Уйғонган миллионернинг ўзи ким?

Питер: Яхши, Жо, сен уйғонган миллионер ҳақида гапираясан. Бу нима эканини тушунтир.

Жо: Бир сўз билан айтганда бу пул ҳақида ўйламайдиган одам. Батафсил айтганда, у ўз ҳаётида, атрофида ва хаттоки оламда ниманидир яхши томонга ўзгартирмоқчи бўлган инсондир. Ҳақиқатан ҳам ҳаммаси молиявий масалада ҳам, бошқаларида ҳам уйғунлик ва хотиржамликка бориб тақалади.

Питер: Сен “Ичкари томонга саёҳат” китобини ёзибсан, у менда жуда зўр таассурот қолдирди. Ўйлайманки, унда кўпчиликка ибратли воқеалар ва фикрлар бор. Ҳозирча мен уни илдан игнасиб ўқишга муваффақ бўлганлардан бирман. Бу китоб ҳаёт бўйлаб қизиқарли саёҳат экан. Ўзинг ҳақингдаги, бошпанасиз бечора қандай қилиб бой ва машҳур ёзувчига айланганинг ҳақидаги ҳикояни бизларга гапириб бер.

Жонинг бошидан кечирганлари: бошпанасизликдан уйғоқ миллионер бўлдим

Жо: Питер бу жуда узун ҳикоя ва бизда ортиқча вақт ҳам йўқ. Уни қисқартирган ҳолда айтиб бераман. Мен Огайога туғилиб, ўсдим. Темир йўлда ишлаганман. Ишсиз қолиб, Техасга жўнадим. Ўша ерда мени уйсиз, ишсиз қолдирган кўнгилисизликлар бошланди. Узоқ вақт давомида бу давр ҳақидаги суҳбатлардан қочардим: менинг қисматимга жуда оғир кечинмалар ёзилган эди ва ўзимнинг қилмишимдан роса уялардим.

Кейин мен Хьюстонга келдим ва яна ўн йилча қашшоқликда яшадим. Устимда кўп ишлашимга тўғри келди, кўп вақтимни ўз қадрим ва тасаввурларимни поклашга кетказардим. Мен аввалгидек китоб ёзишни истардим, ўз фикр ва бор қуч-қувватимни ёзувчи бўлиш учун жамладим. 1979 йили “Роберт Бивинс” пьесасини ёздим, у кўпчиликка таниш эмас. У ҳатто Хьюстон университетининг мукофотиغا сазовор бўлди-ю, аммо ўзи билан мен кутган бойликни олиб келмади. Мен яна кўчада қолдим.

Ҳеч нарса тасодифан юз бермади

Жо: Жуда кўп тушқунликка тушдим, лекин ўз устимда ишлаш услублари ҳақида ўқий бошлаганимдан сўнг, ҳаётимда баъзи бир ўзгаришлар рўй бера бошлади. Бу

бирданига юз бермади. Ўзгарниш учун ўттиз йилга яқин вақт кетди. Фақатгина 1984 йилга келиб менинг биринчи ишим чоп этилди, аммо ноширлар китоб сотишни билишмас экан. Мен маркетинг, реклама иши ва жамоатчилик билан боғланишга жиддий қизиқиб, уларнинг иш фаолиятини ўргандим, китобимнинг биринчи харидори ҳам ўзим эдим.

Натижада менинг китобларим муваффақиятли сотилди, миждозларим пайдо бўлди ва мен Хьюстонда машҳур бўла бошладим. Менда шундай ҳам ҳаммаси яхши кетаётгани, интернет пайдо бўлгач эса ўз китобларимни унга жойлаштирдим. Миждозларим янада кўпайди.

Ўйлайманки, туб бурилиш электрон китоблар пайдо бўлгач бошланди ва мен Марк Жойнер деган одамдан бағоят миннатдорман, у менга китобимни керакли бичимга айлантиришда ёрдам берди. Уларнинг қанча пул олиб келишини тушунгач, оз муддат ичида 17 та китоб чиқардим. Мен ўзимнинг маънавий маркетинг ва ҳаёт тарзига ички томондан таъсир ҳақидаги фикрларимни ёза бошладим.

Яширин жойдан чиқиш

Жо: Мен ўзимни ноқулай сеза бошладим. Ҳамма менинг устимдан куладигандек туюларди. Охир-оқибат мен ўзимнинг “Маънавий маркетинг” китобимни ёзиб тугалладим, у менга яширин жойдан чиқишга ёрдам берди. Мен шундай деб ўйлайман, бу жараёни миллионернинг уйғониш жараёни деб номласак бўлади. Ўз бизнесимга ҳар донм маънавий, руҳий нуқтан назардан ёндашдим. Ишбилармонларнинг катта қисми ҳам уни яхши қабул қилди. Китобимнинг номи “Тортишиш кучи сирин”га ўзгарди, бестселлер асарга айланди ва мен “Сир” фильмига таклиф этилдим. Сўнг Ларри Кинг ва Донни Дойчнинг шоулари, сўнг “Опус”, “Ҳиссиёт эркинлиги техникаси”, “Сакраш” каби фильмлар, бошқа шоуларга таклиф этилдим...

Мен тўғримдаги тўлиқ ривоят шундан иборат.

Аммо бошпанасиз, қашшоқ, умидсизликка тушган одам, қандай қилиб мультимиллионер, оламга машҳур одамга айланди, деган саволга, қисқа қилиб, мен чарчамай, тинмай орзу йўлидан бордим дейман.

Питер: Қизик. Кутилмаган муваффақият йўли 30 йил давом этдими?

Жо: Мен жуда кўп таржиман ҳолларни ўқиб чиқдим, бир кун уйғониб, машҳур кишига айландим деган одам ортига назар ташласа, унга 20 йил ичида эришганлиги маълум бўлди. Мен имиллаб, секин ҳаракат қилганим учун менга кўпроқ вақт кетди.

Питер: Сизга уйғонишга нима ёрдам берди?

Уйғониш

Жо: Яхши савол. Уйғониш онлари менга бутун умр ҳамроҳ бўлиб келди. Мен бу китобни одамларнинг ҳаётлари босқичларга бўлинишини тушунишлари учун ўзим. Биринчи босқич мен кўп вақт чиқа олмаган давр, афсуски кўпчилик одамларнинг бошланиш ва тугатиш йиллари бўлади. Бу бўйсунувчилик босқичидир. Кўчада яшаб, мен ўзимни ҳақиқатан маҳкумдек ҳис қилардим. Хьюстонда қашшоқликда, хор-зорликда, 10 йил давомида омадсизликларимда ўзимдан ташқари ҳаммани айблардим. Бундай яшаш жуда қийин, чунки сен бутун оламга қарши курашасан. Ўзингни ёлғиз, ҳимоясиз ва заиф сезасан, сенга умид йўқдек кўринади.

Бу осон эмас, лекин менинг уйғонишим “Ўйла ва бойи” китобидан ва руҳшуносликка оид, яна мен ўқиган китоблардаги амалий маслаҳатлар туфайли юз берди. Оммавий кутубхоналар туфайли менда мутолаа қилиш имконияти бор эди. Ўқиш менда қучли бўла олишимга ва ўз ҳаётимни олдингидан кўра яхшироқ назорат қила олишимга ишонч уйғотди.

Ўз имкониятларимни англаш менга катта таъсир қилди ва мени тўғри йўлга бошлади. Мен коучинг самарасига ҳам ишонаман. Ҳатто коучингнинг шахсий “Мўъжизалар яратамиз” дастурига асос солдим, ахир бир вақтлар менга мутахассисларнинг маслаҳатлари жуда катта ёрдам берган эди. Мен ўз тасаввур тизимимни баҳолай олдим, ёнимда ҳатто ўзимнинг ҳафсалам пир бўлганида ҳам менга ишонадиган одам бор эди. Мен коучинг исталган мансабга эришишдаги асосий ва ҳал қилувчи омил эканлигига ишонаман, ахир менинг ҳаётимда у шундай роль ўйнади.

Питер: Сенинг ҳикоянгни эшитиб, ҳаётингда китобларинг ва бошқа одамларнинг ҳикоялари билан танишиб, ота-оналарнинг улар ҳаётида қатта ўрин эгаллаганларига амин бўлдим ва менда “сен болалик чоғингда пул ҳақида ўйлаганмисан ва у сенинг оёққа туришингда қандай роль ўйнаган?” деган савол тугилади. Умуман бундай таъсир ҳақида гапириш мумкинми?

Жо: Албатта. Пул ҳар доим маълум даражада таъсир этиш кучига эга. Мен ҳар доим тингловчиларга шу ҳақда гапираман: болалик пайтингиздан ота-оналарингиз, жамият, мактаб, давлат, ахборот воситалари, дин сизларни дастурлайди дейман. Бу ерда ёмон ният йўқ, албатта бу таъсирни сиз онгсиз равишда қабул қиласиз. Мен билан ҳам шундай бўлган. Отам тўрт кишилик онланинг ягона боқувчиси эди. Бу ўша пайтларда оддий ҳол бўлган.

Отам уйга ҳар доим баджаҳл бўлиб қайтарди, у пул етишмаслигидан ташвишланар ва жуда чарчарди. Бизларда ҳатто ҳожатхона учун қоғоз олишга пул ажратиш имконияти йўқ эди, ҳар доим пул йўқлиги ва умуман бўлмаслиги ҳақидаги гапларни кунига эшитардим. Буларнинг ҳаммаси онгимда муҳрланиб қолган ва мени пулсизликка дастурлаган. Мен бу тажрибада ёлғиз эмасман. Агар сизлар ҳам шу йўлни босиб ўтган бўлсангиз, ажабланмайман. Ота-оналаримиз етишмовчиликни ва чекловларни муқаррар деб билишди ва беихтиёр ўз тасаввурларини болаларига ўтказадилар ва бу ҳолат чексиз давом этаверади.

Бахтимизга уйғонишимизга кўмаклашадиган китоблар, диск ва фильмлар мавжуд. Бугунги кунда менинг мақсадим одамларнинг чеклов тасаввурларини ва шу жумладан болалиқдан пулга бўлган дастурланган муносабатни ҳам енгиб ўтиш мумкинлигини англашга ҳаракат қиламан.

Питер: Мен бу мавзудаги суҳбатингни тинглаб, китобингни ўқишга муваффақ бўлдим. Бу одамларнинг кўр-кўрона бўйсунувчанлик синдромига сингиб кетишлари ҳақида жуда чуқур мавзу экан. Менга айтчи, сен одамларнинг қайси хусусиятларига кўра маҳкум эканликларини аниқлай оласан? Улар нимани ҳис қилишади? Уларнинг руҳияти қай ҳолатда бўлади?

Бўйсунувчанлик сидроми белгилари

Жо: Албатта буни аниқлашнинг оддий усули бор. Агар сизнинг ҳаётингизда нимадир ўхшамаётган бўлса, ҳаммаси кўнгилдагидек бўлмаса, йўлингизда доимо тўсиқлар мавжуд бўлса, муаммо ва қарзларга ботиб кетсангиз, “бунга ким айбдор?” деб ўзингизга савол беринг. Ҳойнаҳой, кимнидир айбдор қилаётгандирсиз? Бўйсунувчилар масъулиятни бўйниларига олгилари келмайди. Бўйсунувчи ҳаракат қилади, аммо ўз қилмишларига жавоб беришга тайёр эмас. Улар ён-атрофларига қараб: “Бунга кўшним, ҳукумат, раҳбар, ота-онам айбдор, мени шундай тарбиялашган — мен айбдор эмасман”, дейди. У бармоғини барчага ниқтайди.

Агар сиз шундай йўл тутсангиз, демак сиз бўйсунувчисиз. Сиз бўйсунувчи ролини ўйнаяпсиз, улар ҳаётингизни бузаётгандай, ҳаётингизга аралашаётгандай ва барча вазиятларни назорат қилаётгандай туюлади. Мабодо сиз уларнинг гапини маъқуллаб, масъулиятни юкламоқчи бўлсангиз, сиз ҳам бўйсунувчи бўлиб қоласиз.

Агар яхшилаб ўйлаб қаралса, бундай фикр юритиш кўпчиликка хосдир. Вақти-вақти билан иккинчи, учинчи босқичларга ўтиб турамиз, ҳаётимизнинг асосий қисмини эса бўйсунувчанлик босқичида ўтказамиз. Бу ролни бизларга оммавий ахборот воситалари, ҳокимият, атрофдагилар доимо юклаб туришади ва бундан муаммо катталашиб кетади. “Ўзингни бўйсунувчи деб ҳис эт!” деган шиор худди ҳавода муаллақ тургандек, биз унга бўйсунамиз.

Путер: Сизни тўғри тушунган бўлсам, агар бировни айбласам, демак мен бўйсунувчи эканман-да?

Жо: Ҳа, агар сиз кимнидир айбдор ҳисобласангиз сиз бўйсунувчисиз. Сиз ҳаётингиздаги барча юз бераётган ҳодисалар учун масъулсиз. Мен доим такрорлайман, ҳар қандай муаммо сизники эмас, лекин сиз унга масъулсиз. Мен бунга такрор ва такрор айтаман, чунки бу жиддий таъкид. Одамларнинг онгида бунга сиз айбдор эмаслигингиз муҳрланиб қолсин дейман.

Масъулият куч бағишлайди

Жо: Мабодо кўнгилсизликлар сизни доимо таъқиб қилаётган бўлса, сиз ўзингизни айбдор қилманг, сиз катта куч сарфлайдиган пайт келаётганига умид қилинг. Ўзингизни айбавермасдан, ҳаммаси ўз қўлингизда экани ва бу вазиятдан чиқиб кетиш йўлини топишингиз керак. Бунини мен масъулиятни ўз зиммамга олиш дейман. Масъулиятни ўз зиммангизга олиб, сиз бўйсунувчиликдан қутуласиз. Сиз кучлироқ бўласиз. Энди сиз вазиятни назорат қилаяпсиз ва олдинга қараб юряпсиз. Мана сиз нимага интилаяпсиз.

Питер: Жуда қизиқ, дўстим. Биз ўн йилдан бери танишмиз ва шу йиллар давомида мен сени кузатаман. Менимча сенинг ҳаётинг ҳақида мендек бошқа одам маълумотга эга эмас. Шуниси қизиқки, сен аввал Saturn автомобилида, сўнг буюртма асосида тайёрланган BMWда, Rapoz спорт автомобилида юрасан. Ҳозир машҳурлар минган машиналарни сотиб оляпсан. Сен қандай қилиб молиявий жиҳатдан бундай кўтарилдинг? Бу ҳам фикрлаш тарзининг ўзгаришиданми?

Янгича фикрлаш ва ишончда кескин сакраш

Жо: Дарҳақиқат, ҳамма гап фикрлаш тарзида бўлса керак, ишонч кескин ўзгарганида, ҳаёт тарзи ўзгарганда ўзини сабрбардош билан енгил юз беради.

Мен ўзимга Saturn автомобилни сотиб олган кунимни яхши эслайман. Унгача шалди роқ араваларда юрар, уларнинг тўкилиб кетишини кутардим. Бундай автомобилда донмо ўзимни бўйсунувчи деб ҳис қилардим. У донм бузиларди ва мен таъмирлаш учун пул кидириб юрардим. Ишончли ва чиройли машинани орзу қилардим, у ниятимни акс эттирарди. Мен ниятим кучига чексиз ишонаман. Бу ҳақда “Тортишини кучи сирин” китобимда ёзганман.

Қатъий қарорлар

Жо: Шундай қилиб, мен янги автомобиль сотиб олишини ният қилдим. Мен унинг ишончли, хавфсиз ва арзон бўлишини орзу қилардим. Унинг ташқи кўриниши мени қизиқтирмасди.

Машинам чиройли бўлса бўлди эди, унинг дизайни биринчи талабим эмасди. Биринчи ўринда хавфсизлик, кейин эса ишончлилик. Мен авто кидираётганимда доимо Saturn автомобилнинг янги рекламасига рўпара келардим. Хьюстонлик автомобиль даллоли ёнига кетаётганимда роса асабийлашардим.

Биринчидан, қачонлардир менинг ўзим автомобиль сотардим. Мен ишлаётган компания ёлгон гапирншга, одамларни манипуляция қилишга мажбур қиларди ва бу менга ёқмасди. Мен инсон психологияси ҳақида унча-мунча нарсадан хабардор эдим. Эски автомобиль сотувчилари кўпинча виждонсиз одамлар эди. Мен янги автомобиль сотиб олишга кетаётган бўлсам-да, эски тажрибам шубҳаланишга мажбур қиларди.

Ҳаяжонланишимга яна бир сабаб: менинг кредит олишга пулим ҳам, имкониятим ҳам йўқ эди. Автомобиль даллолининг олдига устозимнинг сиқуви ва мадади туфайли борган эдим. Устозим “Сен бориб, ўзинг истаган автомобилнингни сотиб олишинг керак, ҳеч бўлмаганда бир урниниб кўр”, деди.

Шундай қилиб ҳаммаси ниятдан бошланди.

Кўтаринки руҳ билан ҳаракат қилинг

Жо: Иккинчи қадамим ҳаракат эди. Эсимда салонга келиб, жуда чиройли тилларангли спорт авто-купе машинасига кўзим тушди. Мен дарров унга маҳлиё бўлиб қолдим. Сотувчидан “унинг аудио кассеталар учун мосламаси борми?” деб сўрадим. Бу мен учун муҳим эди. Ҳеч нарсани чалкаштираётганим йўқ, унда аудио кассета қўядиган магнитофон бор эди.

Питер: CD 8 дисклими?

Жо: Ҳеч қандай CD дискли эмас.

Питер: Яхши, кассета бўлса кассетада.

Жо: CDгача биз шундай ҳам бора олмадик. Кассетали магнитофон мен ўзимнинг устимда ишлаётганим учун керак эди. Рулдалигимда доимо Nightingale-Conant кассеталарини сотиб олиб тинглардим. Шундай қилиб ўз муваффақиятимни дастурлардим.

Демак, машинанинг ҳамма нарсаси бор эди. Мен энгил нафас олдим ва анкета тўлдиришни бошладим. Сотувчи пулнинг бир қисмини дарров тўлашимни хоҳлади, лекин асабийлашганимдан ва ўзимга ишонмаганимдан, бир доллар ҳам бермадим. “Унда машинани сотиб юборишимиз мумкин”, – деди сотувчи. “Майли, мен шунчаки сизларга хужжатимни ташлаб кетмоқчи эдим. Агарда менинг номзодим ёккан бўлса, кўнгирак қиларсиз”, – деб жўнаб кетдим. Мен ансамблда бирга ишлайдиган дўстларим ёнига бордим ва куннинг қолган қисмини репетиция қилиш билан ўтказдим. Машина ҳақида эсламадим ҳам, бир кун ўтгач, менга кўнгирак қилиб, “машинани олиб кетишингиз мумкин”, дейишди.

Бир неча сония тилим калимага келмади, сўнг:

– Сиз айнан мен эканимга ишончингиз комилми? – деб сўрадим.– Кўлингиздаги қоғозда Жо Витале сотиб олиши мумкин деб ёзилганми?

– Ҳа, – деган жавобни эшитдим.

Мен салондан янги машинани олиб кетдим. У менинг биринчи янги машинам эди. Рулда ўтириб: “Менда биринчи тўлов учун маблағ бор, иккинчисига ҳеч вақо йўқ”, – деб ўйладим. Ҳамма маблағни тўрт йил ичида тўлаш керак эди. Машинани олдим-да, жўнаб кетдим.

Ўйлаб кўринг, бу ерда асосий гап нимада? Машина сотиб олиш ҳақидаги ниятимни аниқ баён қилдим. Ўша пайтда фикрим ижобий қарорга тўғри келмаса-да, менга ишонадиган устозим бор эди. Мен ўз ниятимни баён этдим, устозимга ишондим, зарур ишни қилдим, бориб, мендан талаб қилинадиган ҳамма ишларни бажардим, сўнг ўз истагимни кўйиб юбордим.

Умуман тайёр бўлмасангиз ҳам, ишонинг

Жо: Бу воқеада ҳаммадан қизиғи — ҳар ойда кредит бўйича пул тўлаш вақти келганида “йўқ, аниқ пулим етмайди”, деб ўйлардим. Лекин ҳар сафар тўловларни амалга ошира олардим. Бу воқеада онгдаги ўзгариш ишонч масаласи билан

боғлиқ эканлигига амин бўлдим. Мен ишонардим, ҳаракат қилардим ва ҳаммаси амалга ошарди.

Бир-икки йилда Saturn жонимга тегди ва уни ўзгартирдим, мен ўзимнинг яхши кредит тўловим билан мақтансам бўларди, шу маркали автомобилим борлиги ва донмий харидор бўлганим учуни иккинчи автомобилимни сотиб олишим осон кечди. Янги автомобиллар сотиш тармоғи эски автомобилларни сотишдан фарқ қилади. Уларда сервис аъло даражада, сотувчилари хушмуомала, машиналари ҳам зўр, ўша пайтда мен кейинги қадамни ташлашга тайёр эдим. Сизнинг кейинги саволингизга жавобим шуки, ҳатто ўзгаришларга тайёр бўлмасангиз ҳам, ҳаммаси ният ва ишончга боғлиқ.

Ниятнинг ўзи нима?

Питер: Жуда кизиқ. Сен ҳар доим ният деб такрорлайсан.

Жо: Ҳа, худди шундай.

Питер: Бу ҳақиқатан ҳам кизиқ. Биз иккаламиз ният нималигини биламиз. Биз ҳар доим у ҳақда гаплашамиз. Бу сўз ҳамма китобларда бор, лекин янги китобхонлар унинг нима эканлиги ҳақида билишмайди. Балки сен бу атама ҳақида кискача тушунча берарсан.

Жо: Мен ниятни яхши кўраман ва улар ҳақида гапиришни ёқтираман.

Бир куни мен Опра Уинфри шоусини кўрдим. Кўпинча уни томоша қилмайман, ўша куни кўнглим худди бир нимани сезгандай телевизорни кўйдим ва бошловчининг “Ният оламни бошқаради” деганини эшитиб қолдим. Менга Опра жуда ёқади. У нима деяётганини аниқ билади. Ният — сизнинг нима исташингизни, мақсад эса уни аниқроқ қилиб баён этади. Ўйлайманки, олдига мақсад кўйиш бу яхши ҳолат. Фақат мақсадлар одатда худбинроқ бўлиб кўринади. Улар ҳақида кўп гапирилади, фикрнинг ўзи эзиб юборади. Мен ният тўғрисида гапирмоқчиман, мақсад кўйишдан кўра, у менга амалга ошадиган бўлиб кўринади.

Ният тўғрисида бундай дейишади: “Мен яқин ойларда беш минг доллар олмоқчиман”, “Мен ўз хизматимни етти

кишига сотмоқчиман”, “Ярим йил ичида мен ўттизта янги харидорни жалб этмоқчиман”. Бундай шаклдаги ифодада ҳам қувват, ҳам ишонч бор. “Мен ... ниятидаман” деяртганда овозингизда ишонч пайдо бўлади. Шу тарзда гапириб, икки кўчини бир ўк билан урасиз.

Тана ва идрокнинг яхлитлиги

Жо: Биринчи галда сиз идрокингиз ва танангизни бир йўналишда дастурлашингиз керак. Улар бир томонга қараб туришлари зарур. Бизда бир эмас, бир неча “мен” яшайди. Тана бир томонга, онг бошқа томонга қарайди. Шу пайтнинг ўзида онг ости бошқа нарсани истайди. Тасаввур қилинг, сиз кутубхонага келдингиз, қайси китоб кераклигини билмай, айланиб юрибсиз. Агар сиз кутубхоначининг ёнига бориб, “Мен Жо Виталенинг “Калит” китобини излаяпман”, десангиз, сизни дарров керакли тоқча ёнига бошлашади. Сиз жуда кам қувват ва вақт сарфлайсиз. Йўналиш маълум. Мақсад аниқ. Ният белгиланган.

Демак, ўз ниятингизни билдирар экансиз, онгингиз, онг остингиз ва танангиз бир йўналишга йўналтирилади ва сеҳр-гарлик бошланади. Бу ҳақда ҳар бир уйғонган миллионер билиши керак. Сиз Коинотга хабар берасиз, Коинот эса шунга қараб сиз истаган нарсани бериш учун қайта созланади.

Коинот аниқ хабарга жавоб беради

Жо: Бирдан телефон қўнғироғи жиринглаб, анчадан бери учратмаётган одамнинг овозини эшитасиз. Сиз кутилмаганда қайсидир кафедра, китоб магазинида, семинарда ажойиб бир одам билан танишдингиз ёки миянгизга ажойиб бизнес режа тузиш, китоб ёзиш, маърузага бориш каби фикрлар келиб қолди. Ким билади бу ниятларингиз Коинотда худди ҳаракат қилишга хабардек қабул қилинар. Кимлардир тортишмиш қонуни ҳақида билади, кимдир йўқ, бу Қонунга биноан, сиз ичингизда бутунлигича ҳис қилган туйғу, албатта ташқаридан кимнидир тортаётгандир.

Шундай қилиб, ният улкан кучга эга бўлиб, турли даражаларда ишлайди. Мен одамларга: “Нима олиш ниятидасиз? Уйғонган миллионер сифатида мен нима олмоқчиман?” деб ўйлаб кўринг, у амалга ошади, чунки сизнинг гидрокингиз аниқ мақсадга йўналтирилган. Шунга созланинг. Ният — жуда қудратли кучдир.

Пулга чекланган муносабатдаги тасаввурларга доир тестлар

Питер: Энди мен “Тортишиш кучи сири” номли омадли китобинг ҳақида гапирмоқчиман. Унда сен бошқача ҳаёт тарзи ҳақида сўз юритасан. Гап пул билан боғлиқ тасаввурлар ҳақида, улар молнявий соҳада тургун ўзгаришларга айланиши учун қандай ўзгариши керак? Марҳамат қилиб, тушунтириб бер, менда пул ҳақида чекланган тасаввурлар бор-йўқлигини қандай билишим мумкин?

Жо: Менда пул борми? Ўзингизга шундай савол бериш осонроқ. Кўпчилик “Йўқ” деб жавоб беради ва ўйлашимча бу одамлар идрок қилишларини ўзгартиришлари даркор, бу уларнинг пуллари борлигини тушунишдир. Албатта уларда қанчадир пул бор. Уларнинг машиналари, пастқам бўлса ҳам уйлари бор. Иш жойлари, даромадлари ёки ҳеч бўлмаса ишсизлик нафақалари бор. Буларнинг ҳаммаси моддий бойликка киради ва агарда уларни ҳисобга олмасангиз, демак чекланган тасаввурлар билан бошқариласиз.

У бўйсунувчанлик фикрлари билан боғлиқ, ўша пайтнинг ўзида миллионернинг ҳаёллари фаровонлик психологияси билан боғлиқ бўлади. У атрофга қарар экан биринчи галда: “Мен янада кўпроқ пулим бўлишини хоҳлардим. Лекин уларсиз ҳам менда пул кўп, — деб ўйлашади. — Мен яна ҳам нуфузли машинани, ҳашаматлироқ уйни, яхшироқ ҳақ тўланадиган ишни истардим. Мен ўзим учун ишлашни, нима хоҳласам шунга эришишни истайман”. Шу вақтда уйғонган миллионер “Менда ҳаммаси жойида. Менда етарли пул бор ва мен тақдирдан миннатдорман” дейди. Уйғонган миллионер ҳатто у кўпрогини истаса ҳам ҳозир ва айни дамда бахтиёрдир.

Мақсадга қарши

Питер: Мен “Калит” китобингни ўқидим, унда сен пок-ланишга кўпроқ ургу бергансан. Покланиш нималигини тушунтир, илтимос. Унинг уйғонишга тааллуқли жойи бор-ми?

Жо: Яхши савол. Жуда яхши мавзуни кўтардинг. Бу ҳақда одатда кам гапирилади. Ўз устида ишлаш учун кўплаб китоблар, семинарлар мавжуд, ўзгача ресурслар ҳам бор, лекин одам ўз идрокини покламас экан, ўзи интилаётган нарсага эришмайди. У муваффақиятли бўлиши мумкин, аммо ҳамма соҳада эмас. Нимагадир осон эришади, нимагадир кийин, ҳаммаси ички тўсиқларнинг мавжудлигига боғлиқ. Бу тўсиқларни енгиш ёки худди покланишдек қутулиш керак.

Буни мисол билан тушунтирган маъқул. 1 январни эслай-лик. Одатда ҳар бир одам янги йилдан бошлаб ўз ҳаётида ниманидир ўзгартиришга, зарарли одатларни ташлашга, спорт билан шуғулланишга, чет тилини ўрганишга ваъда беради. Аммо ҳеч ким: “Эртадан бошлаб героин истеъмол қилишни бошлайман”, – демайди Деярли ҳамма яхши ниятлар қилади: бири тренажёр залига боришни, бошқаси шахсий муносабагларни яхшилашни, учинчиси иш жойини ўзгартиришни истайди. Аммо ҳамма ўзи фойдали ва тўғри деб ўйлаган нарсасига етишишга интилади.

Нимага ниятларимиз кўпга чидамайди? Орадан кўп ўтмай, ниятимизни унутамиз. Нимага? Ўз онгимизда улар ижобий фикр тарзида бўлади. “Мен ишимга кўпроқ эътибор бераман”. Аммо онг остида унга қарши ният қаршилиқ кўрсатади ва қилаётган ишимизни охирига етказмайди, ахир онг ости бизнинг организмимизнинг қудратли тизимидир.

Мен покланиш керак деганимда, салбий тасаввурлардан ва чекловлардан қутулишни назарда тутаман, у ҳамманинг онг остида мавжуд. Биз сиз билан ҳозир асосан пуллар ҳақида гап юритяпмиз. Кўпчилик бойликка интилади ва уни ўзлаштиришга йўналтирилган бўлади. Улар олдиларига кўпроқ пул топишни мақсад қилиб қўйишади. Нимага улардан ҳеч нарса чиқмайди? Чунки онг остида акс тасаввур

кучли, ички “пуллар — бу ёмонлик, пуллар — бу ёвузлик, пуллар мени очкўз қилиб қўяди, ҳамма бойлар зикна, бойлар бошқалар ҳисобига бойийди” деган фикрлар мавжуд бўлади.

Тасаввур — бу ҳақиқат эмас

Жо: Булар тасаввурлар. Салбий тасаввурлар, булар аниқ далиллар эмас, балки фикрлардир, ундан бошқа ҳеч нарса эмас. Ва бу фикрлар жуда фаол бўлиб, молиявий бойликни тортишга ҳалакит беради.

Питер: Демак, одамлар пулни ҳамма ёвузликлар сабабчиси деб ўйлар эканлар-да?

Жо: Айнан шундай, лекин пуллар ўз ҳолича салбий ёки ижобий хусусиятга эга бўлмайди. Пуллар ё металл ёки қоздан тайёрланган. Мен пуллар ҳаётингизни, атрофдагилар ҳаётини, қариндошларингизнинг, шаҳрингизнинг, оламнинг ҳаётини бутунлай ўзгартириб ташлашга кодирлигини аниқ биламан. Пуллар — қудратли ва фойдали қурол, уни нимага ишлатишни ўзимиз белгилаймиз. Агар сиз пулни ёмон нарса деб ҳисобласангиз, унда уларга ҳақиқатан етиша олмайсиз. Кун бўйи сиз молниявий фаровонликка интилаётганингиз ҳақида гапиришингиз, яхши иш қидиришингиз ва ўз ишингизни бошлашингиз мумкин, аммо ичингизда уни ёмонлик деб ўйлаб, ўзингиздан итарасиз. Мана шунинг учун ички салбий тасаввурлардан онг остингиз покланиши керак.

Питер: Сен ўз ҳаётингдан шундай салбий оқибат ҳақида мисол келтиришинг мумкинми? Сен улардан қандай йўл билан қутулдинг? Қандай тургун тасаввурлардан қутулиш мумкин?

Жо: Сен чуқурроқ қовлаштирмоқчимсан?

Питер: Иложи борича.

Саёзлик — бўйсунувчининг тасаввури

Жо: Нима ҳам дердим, менга бундай ёндашув ёқади. Демак, кўпчилик одамлар пул кам, у ҳаммага етмайди, деб ҳисоблашади. Бу камбағаллик психологиясига хосликнинг

намоён бўлишидир. Уйғоқ миллионер бундай деб ҳисобламайди. Узоқ вақт давомида мен, кўпчилик сингари, пул кам деб ўйлар эдим. Узоқ вақт қанча кўп пул ишлатсам, кам қолади деб ҳисоблардим. Менга ҳақиқатан ҳам шундай туюларди. Тасаввурларнинг табиати ўзи шунақа, сиз ҳатто уларнинг мавжудлиги ҳақида ҳам билмайсиз. Ҳаммаси табиийдек қабул қилинади. Сиз: “Мен пул ишлатдим, ўз-ўзидан маълумки, менда кам пул қолди”, – деб ўйлайсиз. Сиз бу хулосанинг мантиқийлигига ишонасиз. Олам шундай тузилган, деб ўйлайсиз. Аммо бу хато тушунча. Бу фақат сизнинг тасаввурингиздир.

Мен бу қарашларимни устозим туфайли қайта кўриб чиқдим. У менга ички тўсиқларни фаҳмлаб олишни маслаҳат берди. Пул ҳақидаги тасаввурларимга четдан қараб ундан шубҳаланиб, бу фақатгина ҳаёт, даромадлар, пуллар ва бойлик ҳақидаги тасаввур эди холос деб ўйлайман. Бу нарса ишонганим учун аниқ далил бўлиб туюлган. Бунга бошқалар каби сўзсиз ишонганман.

Ўз тасаввурларингизни таҳлил қилинг

Жо: Бизларда умуман шубҳа уйғотмайдиган тасаввурлар тўплами бор. Улар ҳаётимизда реал кўринишда бўлиб, биз уни тортамыз. Мен дастлабки фаразларни таҳлил қилиб ўзимга савол бердим: “Нимага мен қанча кам сарфласам, шунча кўп пул қолади деб ҳисоблайман?” Аввалига мен уни тасдиқладим, чунки ўзим шундай деб ҳисоблардим. Бу савол ўз тасаввурларимни қайта кўриб чиқишга мажбур қилди: мен эски қарашларни янги ҳаёт учун олиш шарт эмас деб ўйладим.

Уларни ўзгартириш мумкин.

Янги танлов қилинг

Жо: Ўшанда менинг ҳаётим, фикрлаш тарзим ўзгарди. Ўшанда менда танлаш имконияти пайдо бўлди. “Агарда мен нимага ишонишни танлай олганимда, нимани афзал кўрардим? Мен энди бўйсунувчи эмасдим. Менда ўзим

истаган нарсани танлаш имконияти бўлганида нимани танлаган бўлардим? Мен қанча кўп сарфласам, шунча пулим кўпайишини афзал кўришга қарор қилдим. Бу иборани ўз битикларимга жойладим ва дарҳол ўзгаришни сездим: елкаларимни тўғрилаб, кайфиятим яхшиланди ва янги куч пайдо бўлди.

Мен энди кўпроқ табассум қиладиган бўлдим, кўзларимда учкун пайдо бўлди.

Питер: Тўхта, сен “Қанча кўп сарфласам шунча кўнаяди”, дедингни? Бу таъкидингни одамларнинг қабул қилиши кийин бўлади, деб ўйлайман.

Жо: Агарда сен пулим камайди деб ҳисобласанг, бу осон эмас.

Питер: Демак, шунинг ўзи чекловчи тасаввурдир.

Тасаввурингни ўзгартирсанг — борлиқни ҳам ўзгартирасан

Жо: Тўппа-тўғри. Ҳозир сиз рағбат учун кудратли ку-рол оласиз. Уйғонган миллионернинг гапини тингланг: пулга, миллионларга, бойлик ва мақсадга яқинлаши-шингизга тўсқинлик қилаётган ягона нарса — бу сизнинг тасаввурингиздир. Ҳақиқатан ҳам бу фақат тасаввур. Уни ўзгартириб, борлигингизни ҳам ўзгатирасиз. Пул ҳақида салбий тус олган ўз карашларингизни ўзгартиринг ва сиз уларни торта бошлайсиз. Бу жуда ҳам оддий.

Питер: Яхши, биз пулларни тортиш ҳақида гапираяпмиз. Мен сенга яна бир кийинроқ саволни бермоқчи эдим.

Жо: Мен тайёрман.

Тортишиш кучи қонуни

Питер: “Тортишиш кучи сири” китобида сен жуда яхши гапларни айтгансан, мен ҳозир ундан парча келтираман. Унинг мазмунини баён этиш учун ёзиб олгандим. “Қоинот тезликни ёқтиради. Имконият, интилиш борида, ичингиздан нимадир бизни ундаётганида ҳаракат қилинг. Бу сизнинг

вазифангиз ва бу сиз бажаришингиз керак бўлган ишдир”. Сен бир неча дақиқани ҳаракат ҳақидаги саволга жавоб бериш учун ажрата оласанми?

Агар янглишмасам, сен “Сир” фильми қаҳрамони ва Ларри Кингнинг шоусида чиқиб: “Тортишиш кучи фақат бошланишдир, унинг ортида кўпроғи туради” деганлардан бирсан. Бу билан сен нима демоқчи эдинг?

Жо: Мен айтмоқчи бўлган гапимни айтдим. Энг аввало тортишиш кучи конуни — бу ҳақиқатан ҳам биринчи қадамдир. “Сир” китоби ва фильми, умуман ҳамма китобларим энди конун юзидаги пардани очиб юборади. Лекин унинг туб моҳиятини очмайди ва китобхонга Коинотда ўзини топиш, биргаликда ҳаракат қилиш учун етарли билим бермайди. Шунинг учун кўпчилик бу ғояга танқидий муносабатда бўладилар.

“Сир” фильмини кўрганларнинг кўпчилиги, китобларимни мутолаа қилганлар тортишиш кучи конуни кетидан бориб, керакли натижага эришдилар. Фақат бу натижага, салбий ниятлари бўлмаганлар эришдилар. Ички тўсиқлар мавжуд бўлса, фильмини кўриш ҳам, китобларни ўқиш ҳам фойда бермайди. Шунда одамлар конун иш бермади деб гапира бошлайдилар.

Амалда конун ишлайди ва бу унинг моҳиятига кириб боришнинг энг юқори даражасидир. У худди оламнинг тортишиш қонунига ўхшаб доимо ишлайди. Тортишиш кучи конуни жуда аниқ ва универсал, аммо у онг остида ишлайди. Сиз тортаётган нарсалар ҳақиқатан ҳам онгингизда ишонадиган, тилингизда бўлмаган нарсалардир. Бу турли нарсалар бўлиши мумкин.

Сиз ва Коинотнинг ижодий ҳамкорлиги

Жо: Дарҳақиқат, ҳаракат қилишнинг зарурлиги имконият эшикларини очувчи аҳамиятга эга. Одамлар жуда кўп вақтларини ҳаракатсиз ўтказишади: шунчаки ўтиришади, бир нарсаларни бурун тагида пичирлашади, медитация қилишади ва ҳоказо. Улар янги машинани, гўёки осмондан тушиб

қоладиган миллионларни кўз олдиларига келтиришади. Аммо ҳеч нима рўй бермайди, чунки одамлар бирор нарса қилишга ҳаракат қилишмайди. Ҳеч нарса қилмагандан кейин, ҳеч нарса пайдо бўлмайди. Ўз ҳаётини ўзгартириш, миллионер бўлиш ёки мақсадига эришиш учун Коинот билан ҳамкорликда ҳаракат қилиш лозим. Сизнинг тақдирингиз ўз қўлингизда. Коинот ва бутун олам агар сиз ўз вазифангизни бажарсангиз, улар ҳам ўз вазифаларини бажаришга ҳаракат қилишади. Бу муваффақият гаровидир.

Коинот тезликни ёқтиради

Жо: Иккинчи шарт ҳам бор. Одамлар қандай қилиб бундай самарали ишлашимга қизиқишади. Мен эликдан ортик китоб ёздим. Кўплаб мақолаларим чоп этилди, аудио-видео кассеталарим чиқди, фильмларда, турли лойиҳаларда, семинарлар ва ижодий кечаларда иштирок этдим. Баъзида мендан “Қачон ухлайсиз, ухлайсизми ўзи?” деб сўрашади. Қандай қилиб ҳамма ишга улгураман? Уйғонган миллионер бўлиши керак бўлган яна бир сир бор. Ҳаёлингизга келган инсталган гоя — бу инъомдир.

Коинот сизга тақдим этган тухфадир. Бу Яратгanning инояти, мен унга ҳурмат билан қарайман. Айнан мен шу инъомни қабул қилганимга ҳисобот бераман ва уни Коинотнинг саховати деб биламан.

Менинг вазифам ҳозир ва айни дамда ҳаракат қилишдир. Бунинг икки сабаби бор.

Сир: ҳозир ҳаракат қилиш керак

Жо: Биринчи сабаб — миянгишга бирор гоя келиб қолса, у билан биргаликда сермазмун, фаровонлик туйғуси кириб келади. Сиз илҳомланган бўласиз ва ташаббусга тўласиз: “Менда гоя бор” дейсиз. Чирок ёнади. Сиз қувват оласиз. Айнан шу онда натижага эришиш учун ҳосил бўлган қувватни керакли йўналишга узатиш керак. Мана асосий

сир каерда. Сиз нима қиласиз? Одатда ғоянгизни кундалик дастарингизга ёзиб қўясиз, ундан кейинги ҳафтада, кейинги ойда, келгуси йилда фойдаланмоқчи бўласиз.

Менинг ҳисоб-китобим бўйича, бундай ғояларнинг 99,9 фонзи йўқ бўлиб кетади. Гарчи ғоянгизга қўлингиз етиб борса ҳам, амалга оширишга қувватингиз етмаса у йўқолади. Қувват ғоя билан биргаликда йўқолади. Шунинг учун мен дарров шу ерда ва айни дамда кучим етганча ҳаракат қиламан.

Сиз бўлмасангиз, бошқаси

Жо: Тезкор ҳаракат қилишнинг яна иккинчи сабаби бор. Менга ғоя Коинот кучлари томонидан юборилган ва уни бир ўзим қабул қилмаганман. Коинот ҳар бир одам ишга киришишини билиб, бир пайтнинг ўзида, бир ахборотни камида эллик-олтмишта одамга юборади. Уни биринчи бўлиб амалга оширган миллионларни қўлга киритади. Уйғонган миллионер ҳаракат қилиш зарурлигини билади: ҳаракатни шу ерда ва айни дамда бошлаш ва тезкор ҳаракат қилиш лозим. Агар уни сиз бажармасангиз бошқа биров бажаради.

Бу ўзича ёмон нарса эмас: ўйинга кечроқ киришиб ҳам ундан кўпроқ пул ишлаб олиш мумкин. Маркетинг нуқтаи назаридан эса — катта пул ва муваффақият биринчи ҳаракат қилган одамга тегади. Мана сизга ҳамкорликдаги ишнинг асосий икки далили сиз натижага эришишингиз учун унинг туб механизминини ўрганишингиз керак.

Кимки эрта турса...

Питер: Мен бу саволни беришни режалаштирмагандим, аммо бу мавзуга тўхталганинг учун сўрашга қарор қилдим. Ўзинг тузган видеокурс ҳақида гапириб бер: эсингдами, у ҳақда сўрашганида, сен уни дискка ёзиб улгурган эдинг. Мен ҳикояларинг тафсилотини билмайман, аммо ишонаман: ҳикоя қизиқарли бўлади. Ҳикоя тортишиш кучи қонуни ва пулга боглиқ бўлади, ахир сен ўшанда кўп пул ишлаб

топгансан. Эсимда, шу мавзуда кимдир энди гап бошлаганида сен ҳаракат қилаётган эдинг. Янглишмасам, ҳамма ишга бор-йўғи бир неча соат, атиги бир неча кун кетган эди. Шу ҳақда гапириб бер, илтимос.

Жо: Хотираңг яхши экан. Ҳаммасини қандай қилиб эслаб қоласан? Биринчидан, бир куни хаёлимга DVD диск чиқариш ҳақида ғоя келгани рост. Мен уни дўстим билан муҳокама қилдим ва у “Кел бирга ишлаймиз”, – деди. Меникига жўнадик. Шундай қилиб менинг уйимда “Шаклланмаган тасаввурни моддийлаштириш” деган диск яратилди. Энг биринчи ёзув “Бойликни тортиш” деб номланган эди.

Питер: Бу ғоя хаёлингизга кутилмаганда келганмиди?

Жо: Ҳа, умуман кутилмаганида.

Питер: Яхши.

Жо: Аслида ғоялар шундай тугилади. Улар ғайрихитиёрий равишда келади. Уни илҳом олиб келади ва бунинг учун биз унга “Раҳмат” дейишимиз лозим.

Питер: Ҳамма одамларнинг хаёлига юзлаб ғоялар келиши мумкинлигига эътибор қаратдим. Менинг хаёлимга ҳам агар адашмасам кунига юзлаб фикрлар келади. Аммо уларни амалга ошириш учун ҳаракат қилмайман.

Жо: Уларни менсимасдан миллионларни йўқотасан.

Питер: Ҳазиллашаяпсанми?

Жо: Мана қара. Менинг хаёлимга бир ғоя келди ва мен дўстимни уйимга таклиф қилдим. Ташқари ҳовлида, дарахтларнинг тагига биз стол-стул ва видеокамера қўйдик. Бу Техаснинг илиқ кунларидан бирида бўлди. Тасвирга олиш жараёни икки соат вақтни олди. Шу тарзда, барча иш, ғояни муҳокама қилиш билан бирга, суратга олиш, нусхаларни кўпайтириш ва сайтда хабар беришга бир сутка вақт керак бўлди.

Тасвирга олиш пайтида, сенинг саволинг нуқтаи назаридан, яна бир одамнинг хаёлига худди шу ғоя келган. У менга кўнғироқ қилди, мен унга жавоб бера олмадим, чунки ўша пайтда жуда банд эдим. Шунда овозли хабар жўнатди. Мен уни эшитаётганимда “Бойликни тортиш” диски тайёр бўлган эди. Хабар нима ҳақда эди, биласанми? Дўстларимдан бирининг хаёлига, гипнозни қўллаш йўли билан бойликни жалб қилиш ҳақида видеодиск ишлаб чиқиш фикри келибди.

Питер: Хуллас у сен амалга оширган ғоя билан мурожаат килибди-да?

Жо: Жуда тўғри.

Питер: Зўр!

Жо: Бундан бир неча сабоқ олса бўлади. Биринчидан, бир фикрнинг ўзи бир нечта одамга келади. Иккинчидан, вақтни чўзсанг, кимдир илгарилаб кетади-да, сенинг ўрнингга пул ишлаб топади. Бу фурсатда диск орқали мен ва дўстим пул ишлаб олдик.

Ғоя ортидан қувиб

Питер: Мен ҳайратдаман. Бозорга янги маҳсулотни атиги 24 соат ичида олиб чиқиш эҳтимолдан узок. Ҳамма воқеани бутунлигича: сенинг уйғонишинг, маҳсулот яратиб сотиш ҳақида бир онли реакция, ундан ишлаб топилган пулларни кўз олдингга келтир. Мен бугун биз гапираётган нарсалар шу ҳаракатда мужассамланган демоқчиман.

Жо: Ўша пайдан бери мен фақат ишлайман. Менга ғоя келганида уни ўша заҳоти амалга оширишга шошиламан. Интернет ихтироси туфайли 24 соат давомида ҳаракат қила оламан. Эрталаблари янги ғоя билан уйғонган кунларим ҳам бўлади, коғозга тушираман, сайт тайёрлайман, кечкурун эса ўз аудиториямга: “Салом, дўстлар! Менда ажойиб ғоя бор. Уни шу ерда сотиб олиш мумкин”, – дейман.

Мен уйғоқ миллионер ғояларни қабул қилиш учун доимо тайёрлигини тушундим. Муваффақиятнинг бу каби муҳим жиҳатлари ҳақида кўпчилик билмайди. Ҳаракат қилинг. Фаровонликни жалб қилиш учун ўз ғояларингизни амалга оширинг.

Тортишиш кучи қонунининг ўзи етарли эмас

Питер: Хуллас, биргина тортишиш кучи қонунининг мавжудлиги етарли эмас. Ҳаракат зарур. Келинг ғояларни таҳлил қиламиз. Улар ўз-ўзидан бизнинг аралашувимизсиз келадими ёки биз уларни чақириб оламизми? Чунки бу босқичда биз

очиқ ҳаракат қиламиз, куч сарфлаймиз, лекин бизда уйғонган нарса биздан ташқарида мавжудми? Агар атрофимизда ҳар доим мавжуд бўлган нарсаларга, биринчи марта назар солсак, бу билан биз оламга бошқача қараб, янгича фикрлайдиган бўлиб қоламизми? Мен тўғри тушунаяпманми?

Масалан, менга кимдир хонадаги жигар ранг тусли нарсаларни санаб ўт деса, фақат сўраганларидан кейин жигарранг нарсаларни зўр бериб эслай бошлайман. Мен бу нарсаларни ўзимга тортаман ёки улар ҳар доим мавжуд бўлган-у, мен уларга эътибор бермаганманми?

Уйғонган миллионер ҳамма нарсада имконият кўради

Жо: Бу жуда яхши мисол! Сен ўзингда кўра олиш туй-гусини уйғотяпсан. Бўлажак миллионер ҳамма ёққа назар ташлайди ва ҳамма ерда имкон топади.

Питер: Демак, атрофимизда, ёнимизда миллионлаб имкониятлар бор экан-да. Шунчаки уларни кўришга ўрганиш керак.

Жо: Ҳа, худди шундай. Кўзингизни каттароқ очсангиз, улар миллиардлаб. Бошланиши учун миллион ҳам етарли.

Питер: Биз миллионерлар ҳақидаги масалага кечроқ қайтамиз.

Жо: Келишдик.

Бойлик кўркувингиз ортига яширинган

Питер: Сенинг бир хислатинг ҳаммадан кўра мени таажжублантиради. Бу серкирралигинг ва фаолиятингнинг кўплиги. Сени маркетинг ва автомобиллар, яна маънавият ҳақидаги масалалар ҳам қизиқтиради, ахир улар турли-туман нарсалар. Мен сени маркетинг даҳосига ва бир вақтнинг ўзида муваффақиятли ёзувчига айлантирган, руҳан илҳомлантирган таъсир ҳақида эшитмоқчиман. Сенинг бир-бирига умуман

ўқишга киришди. Ҳозир унинг ҳамма иши жойида. Вақт ўтгач, бу китобдан битталаб, одамларга тарқата бошладим. Хавф нимада эди? Гап шундаки, мен Америка менежмент ассоциацияси ва Америка маркетинг ассоциациялари вакили эдим ва “Nightingale – Conant” менинг дастурим бўйича чиқарилган эди.

Мен ҳақимда нима деб ўйлашларидан жуда кўрқардим. Харидорларим ва мижозларим реакциясидан агар “Маънавий маркетинг” китобини чиқарсам, улар мен ҳақимда нима деб ўйлашларидан чўчирдим. Менимча, улар таажужубланиб, маркетинг асосларини эмас, унинг мистик томонини муҳокама қилардилар. Ёки аксинча ярим аудитория маркетингни афзал кўриб, қолган қисмини ташлаб кетиши мумкин эди. Кўриниб турибдики, бу бой берилган иш бўлар эди. Нима бўлган тақдирда ҳам мен ўз кўркувимни енгилга ҳаракат қилдим.

Бу Боб Прокторнинг енгил қўллари билан амалга ошди. У менинг ишларимни 200 та одам олдида мактаб, шундай деди:

– Жо “Маънавий маркетинг” номли китобини ёзди. Уни албатта ҳаммангиз ўқишни истайсиз, – деди.

Мен бу одамлар ҳақиқатан ҳам китобимни ўқишни хошлаётганларини тушундим. Улар мени ҳар томонлама ўраб олишди. Китобим улар учун қизиқарли эди. Уни тезлик билан нашр қилдирдим ва тез орада бестселлерга айланди. “New York Times”да у ҳақда мақола чоп этилди. Кейин йирик ноширлардан бири у билан қизиқиб қолди ва унинг номи “Тортишиш кучи сири”га айланди. Мен кўркувни бир чеккага йиғиштирдим ва қаршимда янги имкониятлар эшиги очилди.

“Маънавий маркетинг” кейинчалик “Тортишиш кучи сири” деб аталди, мен “Сир” ва шунга ўхшаш бошқа фильмларда роль ўйнадим. Мен учун бирйўла шунча имкониятлар эшиги очилди. Агар мен бурчакда кўрпага ўралиб, ўзимга: “Мен фақат маркетинглогман, холос. Мен ҳеч қачон одамларга ўзим шугулланмоқчи бўлган маънавий маркетинг ҳақида гапириб бера олмайман. Мен уларга ҳеч қачон уйғонган миллионер ҳақида айтиб бера олмайман”, деб ётганимда ҳеч нимага эриша

олмасдим. Мен кўркардим, кўркувимни енгганимда устимга пуллар ёгилди. Ҳаётимда фаровонлик, мўл-кўлчилик, муваффақият ва омад пайдо бўлди. Кўркувнинг юзига тик қаранг, шунда бойликни ўзингизга тортасиз.

“Тортишиш кучи қонуни” — молиявий муаммоларни ҳал этиш учун беш қадам

Питер: Агар одамда пул билан боғлиқ жиддий муаммолар бўлса биринчи галда нима қилиши керак?

Жо: Биринчи галда бажариши лозим бўлган иш — “Мен кўп пулга эга бўлиш ниятидаман”, деб маълум қилишингиз керак. Бу ниятни чин юракдан ифодаласангиз, шунча яхши. Яқинда ўз ниятини аниқ ифода этган бир миллионер ҳақида эшитиб қолдим. Биргина “пуллар” сўзини айтишнинг ўзигина кифоя эмас. У пулларга интилди, аммо аниқ миқдорини айтмас эди. Бир гал у дунёнинг беш юзта бойлари рўйхатини ўқиётганида, “Forbes” журнали нақлига кўра, рўйхатда турганларнинг охиригисига тикилиб, қараб турган ва “Бу йигитдан фақатгина 1 доллар ортиқроқ пул топганимда, мен ҳам шу рўйхатга киритилардим”, деган.

Биринчидан, ўз ниятингизни аниқ, очиқ-ойдин билдилинг. Иккинчидан, бўлаётган воқеани кузатинг. Унда қуйидаги воқеалар содир бўлади: ҳаёлингизга турли фикрлар келади: “Шундай бўлиши мумкинми?”, “Уни қандай бажараман?”, “Мен бундай бойликка лойиқманми?”, “Бу менга зарар қилмасмикан?”. Буларнинг ҳаммаси чекловчи тасаввурлар. Бундай тасаввурлардан покланиш керак. Улардан “Мўъжизалар яратамиз” номли махсус дастур орқали, мустақил равишда онг остимизни тозалаймиз. Ўзингдаги тасаввурларни топиб, улардан холи бўлиш, уйғонган миллионерга айланиш учун бу шарт. Учинчи қадам — ҳаракат. Ҳаракат қилиш жуда муҳим. Ҳаёлингизга фикр келиши, импульсни сезишингиз биланок ҳаракатни бошлаб юборинг. Кўркувни улоқтиринг, чунки унинг ортида катта бойлик беркинган, тезроқ ҳаракат қилинг.

Коучинг кучи

Питер: Мен асосий мавзудан четга чикиб кетдим. Биламан. сен устоз – шогирдлик тарафдорисан. Сен “Miracles Coaching” ташкилотини бошқарасан, унинг вазифаси — одамларга омад ва бойликни ўзига тортишни ўргатишдан иборат. Сенинг ҳаётигда коучинг қандай роль ўйнади, айтиб бера оласанми? Нимага сен қатъийлик билан уни ҳаммага тавсия этасан?

Жо: Коучинг — бу менинг ҳаётимни ўз вақтида ўзгартириб юборишга ёрдам берган ҳаракат қилувчи қудратли куч. Мен бу ҳақда “Тортишиш кучи сири” китобимда айтиб ўтганман. Ўн йил давомида мен коучинг билан учрашганман, у менга зарар келтирадиган тасаввурлардан холи бўлишга ёрдам берган. Бу менга кўнгилсиз дақиқаларни, масалан қашшоқликни бошимдан кечиршни енгиллаштирган. Мен қашшоқликдан, то молиявий турғунлик, сўнг бойликкача бордим. Бу ёнимда менга ишонган ва йиллар давомида менга суянчиқ бўлиб қўллаб-қувватлаган, мени муҳокама қилмасдан, масъулиятли деб билган, мақсадга интилаётганимдаги тўсиқлар ва камчиликларда ҳам яхшилик таратган одам бор эди.

Бу амалиёт жуда омадли чикди, кейинроқ мен коучингчилар гуруҳи билан учрашганимда улар менинг “Устоз – шогирд” дастурим бўйича иш олиб бораётганларини, яна бир дастур ишлаб чиқишни таклиф қилдилар.

Анча аввал “Мўъжизалар яратамиз” дастури бўйича иш бошламоқчи эдим, дедим. Шахсан ўзим бу дастур бўйича шуғулланаётган одамларни ўқитмоқчи эдим, 10 йил давомида мен коучинг билан шуғулланганимда у менга кўп нарсаларни ўргатди. Мен қандай саволлар бериш ва яхши коучинг қандай тарзда фикрлаш кераклигини биламан. Менга қачонлардир ёрдам берганидек, бошқаларга ёрдам бериш учун бу дастурни яратдим ва қайси учрашув қандай ўтишини олдиндан билардим. Айнан “Мўъжизалар яратамиз” дастури туфайли мен уйгонган миллионерга айландим.

Пулларга элтувчи йўл

Питер: Ижобий фикрлаш қанчалик муҳим? Салбий кайфият менинг уйғонишим ва миллионер бўлишимга халақит бера оладими? Биз ижобий фикрлаш ҳақида кўп эшитамиз, лекин мен пессимистман, ҳаммадан ва ҳамма нарсадан шикоят қилиб юрадиган одамларнинг қанчасининг бойиб кетганини биламан. Сен шу масалага ойдинлик кирита оласанми?

Жо: Бундай олиб қараганда, баҳслашиш учун жуда қизиқ савол. Исталган тасаввур ва фикрлар ёрдамида мультимиллионер бўлиш мумкинлиги бу ҳақиқатдир. Агар пул сизга дарёдек оқиб келадиган бўлса, демак сиз пессимистик кайфиятда бўлсангиз ҳам, оқим бундан тўхтамайди. Оптимистга айланиб, пулларни ўзингизга тортишни давом эттиришингиз мумкин. Ўйлайманки, ҳаётга ва атроф-оламга ўз ҳиссангизни кўшсангиз, сиз бахтли, соғлом, фойда келтиришга қодир одамга айланасиз. Бу жуда муҳим нарсани: пулга қандай муносабатда бўлишингиздан қатъи назар, яхшими-ёмонми, сиз ноҳақ эканлигингизни исботлайди. Негаки, бой-бадавлат бўлишингизга халақит бермагунича истаганингизча фикрлашингиз мумкин. Сизнинг тасаввур ва сифатларингиз қандай бўлишидан қатъи назар, сиз бойий-верасиз.

Олишни истасанг — ҳады қилишни ўрган

Питер: Ҳады бериш — қанчалик муҳим?

Жо: Ўйлайманки, бу фаровонликка етишишнинг асосий сиридир. Бу ҳақда кўпгина динларда гапирилади. Ўнликларни садақа қилиш одатини мисол келтиришим мумкин. Аввалига мен бу гапларга шубҳа билан қарадим. 10 фоизни шу йигимни ташкил қилган диний ташкилот олиб кўяди деб ўйлардим. Ҳақиқатда эса, агар сиз ўз даромадингиздан сизга маънавий ёрдам берган одам ёки ташкилотларга берсангиз,

сиз инъомлар учун (бу мачит, курслар, такси ҳайдовчиси, кўчадаги нотаниш одам ва ким бўлишидан қатъи назар) юрагингизни очган бўласиз.

Одамлар қашшоқлик психологиясидан келиб чиқиб, бирор нарса ҳадя қилишдан бош тортишади. Уларнинг қўлларидаги пул ҳозиргидан кўпаймайди. Шунинг учун уларни ушлаб туриш керак деб фикрлайдилар. Ҳадя улашиб, сиз Коинотга тўкин-сочинлик ҳақида хабар берасиз. Шунда маркетингнинг кармик кучи ишга тушади: сиз ҳадя бераётганингизда Коинот у ёки бу тарзда сизга жавоб қайтаради. Агар сиз унга ишонмасангиз, бу тамойил ишламайди. Масалан, сиз “Жо Виталега 10 доллар берсам, 100 доллар бўлиб қайтиб келишига ишонмайман” деб ўйлайсиз. Ишонмасангиз, ҳеч нимага эга бўлмайсиз ҳам. Бу сизнинг танловингиз, сизнинг тасаввур тамойилингиздир, универсал тамойилларнинг харақатига ҳалақит берган бўласиз.

Мен сизга ўз тасаввурларингизни холис баҳолашни таклиф қиламан. Кафолат бераман, сиз ажойиб туйғуларни ҳис қиласиз. Буни билиш ўзига миллионлар тортишнинг яна бир сиридир. Одамларни, воқеаларни ва имкониятларни ўзингизга тортасиз. Агар сизга яхши бўлса, сизнинг молиявий ўсишингизга ёрдам берадиган одамлар, воқеа ва имкониятларни тортасиз. Яна бир марта такрорлайман:

Бирор нарсага эга бўлиш учун, ҳадя бериш жуда муҳимдир.

Уйғоқ миллионер шукур қилиб яшайди

Питер: Сен ҳаётингни янада тўлароқ қилишга қодир бўлган шукроналик ҳақида кўп гапиришингни биламан. Деярли ҳамма китобларингда шу ҳақда гапирасан. Шукроналик ҳақида қисқача тушунча берсанг.

Жо: Албатта, ахир бу фаровонликка эришишнинг яна бир сири-ку! Ўзингизда бор нарсаларга шукрона келтириш, каттароқ истакларнинг амалга ошиши учун ҳалақит бермайди, лекин атрофингизга қараб, “Мен бу мусиқа

учун миннатдорман”, “Мен бу китоб учун миннатдорман”, “Хаётимдаги мавжуд нарсалар учун миннатдорман” деган гапларни айтиб, самимий шукроналикни ҳис қилсангиз, сиз ўз ички ҳолатингизни ўзгартирасиз ва бошқа қувват — шукроналик тортиш қувватини ярагасиз.

Бу қувват сизга янада кўпроқ кизикарли одамлар, жойлар ва воқеаларни жалб этади. Буларнинг барчаси шукроналик, муҳаббат ва тушунишга асосланади. Шукроналик — кудратли восита. У сизнинг уйғоқ миллионер бўлишингизга ёрдам беради. Уйғоқ миллионер ҳаёт оқими бўйлаб сузади, ҳар доим шукроналик ҳисси билан юради. Чунки барча чиройли нарсалар доим ёнида бўлади. Ҳаёт жуда гўзал ва ажойиб, шукроналик эса ҳақиқатан ҳам буюк нарсадир.

Миллионер ёки миллиардер? Молиявий кайфият

Питер: Биз бу ҳақда гаплашган эдик. Аммо мен бўлғуси, уйғонган миллионер ёки миллиардернинг фикрлаш тарзига қайтмоқчиман. Улар қанақа? Билл Гейтс бир миллион доллар даромад оладиган одамдан қандай фарқ қилади?

Жо: Зўр савол. Бу фарқ ўзини-ўзи баҳолаш ва бунга лойиклигингиз ҳақидаги фикрга бориб такалади. Ҳар бир одам молиявий координатларни кутади. Сиз бугун фақат миллионер бўлишга қодирман деб ҳисоблайсиз. Бундан ортиғига эмас. Нимага? Менимча бунинг сабаби сизнинг ичингизда яширинган. Менинг ойлигим кам бўлса, фикрлашим, ўз-ўзимни баҳолашим, молиявий координатамнинг ҳаммаси мен фақат шунга лойиклигимни ва фақат шунга ишонишим лозимлиги ҳақида билдиради. Балки мен кўпроқ хоҳлагандирман, ҳатто ўз ниятим ҳақида билдирмоқчи бўлгандирман. Лекин тасаввур тизими бошқача ҳолатга имкон бермаган ва мен ўзимни кўлимда боридан ортиғига эп кўрмаганман.

Ўйлайманки, ҳар биримиз чуқур нафас олиб, “Мен пул ҳақида нима деб ўйлайман, ўзимни қандай баҳолайман, бундан каттароғига лойикманми?” деб ўзимизга савол беришимиз керак. Балки сиз олға дадил қадам ташлаб, ўзингиздан “Агарда менда миллиард доллар бўлганида ҳаётим қандай бўларди?” деб фикран сўрашингиз мумкин. Бу савол, эҳтимол сизда кўрқув уйғотар. Балки сиз “Мен катта компанияни бошқаришимга, бир талай ҳисобчиларни ёллашимга тўғри келади. Солиқчилар билан муаммолар пайдо бўлади?” деб ўйлайсиз. Миллиардларга эга бўлганларга бундай фикрлаш кутилмаганда кўнгилсизлик олиб келади.

Сиз банк ҳисоботи билан бирга пайдо бўлган фикр ва тасаввурларингизни таҳлил қилинг. “Катта компанияни бошқаришимга тўғри келса, мен ҳамма нарса устида қайғурадиган мутахассисларни ёллайман. Солиқ масалалари бўйича менинг ҳуқуқшунос вакилларим шугулланади” деб фикрингизни тўғрилашингиз мумкин. Миллиардлар тўғрисида салбий тасаввур ва фикрлардан холи бўлиб, сиз миллиардерлар қаторига номзодингизни қўшишингиз мумкин. Сиз ўзингизга юқори баҳо бериб, кўпроғига лойик эканлигингизга ўзингизни ишонтиришингиз керак. Янги координатни ўзингизга топширишингиз керак.

Моддий ва маънавий

Питер: Маънавият тарафдорлари кўпинча камтаринлик ва меъёр ҳақида кўп гапиришади. Унда машина ва уйларни нима қилиш керак? Уларнинг ғояси бўйича биз уларга эга бўлишга интилмаслигимиз керак. Баъзида менга бундай туюлмади. Моддий фаровонликка эга бўлишни сен қандай баҳолайсан?

Жо: Бу истакнинг ҳеч қандай ёмон томони йўқ. Бундан ташқари мен моддий ва маънавий бойликни танганинг икки томонига ўхшатаман. Ҳар бир олам фақат маънавий томондан иборат, машина, бойлик, уйлар ҳақида гап кетганда таажжубланидиган одамларни иккиюзламачи бўлади деб

ўйлайман. Комил одамда маънавий ва моддий кизикишлар бир-бирига мутаносиб равишда бўлади. Уй ёки машиналарга эгалик қилиш ҳукукида ҳеч қандай ёмонлик йўқ. Менинг фикримча ягона муаммо ортиқча худбинлик ва худбин ниятликда. Мен бу ҳақда “Онгнингуйғониши” ва “Мўъжиза яратамиз” номли дастурларимда айтиб ўтганман. Бошқача айтганда, дунёдаги энг қагта автомобиль коллекциясига эга бўлиш худбинлик хусусиятига боғлиқ.

Агар мен юрагимнинг ўйнаб кетишига ва ҳаётдан хурсанд қилишга мажбур қиладиган машинани кўрганда, “Бунақа машинага эга бўлиш жуда зўр” деган ички овозни эшитаман. Демак, уни олишга менга Коинот туртки бермоқда. Коинотдан бўлак ким бу мен учун яхши ёки ёмонлигини айта олади. Ҳар қандай ёт фикр объектив бўлмайди. Айтганимдек, моддийлик ва маънавийлик танганинг икки томонидир.

Уйғоқ миллионерлар ҳеч қачон олдинга ҳаракат қилишдан тўхташмайди

Питер: Раҳмат Жо! Тугаллашимиздан аввал сенга бир нсча саволим бор. Менда кўпинча шундай фикр тугилади. Менинг дўстларим бой бўлганлари сари, улар вақтларини китоб ўқишга ва мустақил билим олишга сарфлайдилар. Сен бу ҳақда нима деб ўйлайсан? Айтмоқчиманки, сен жуда бой одамсан. Аммо китоб ўқиш ва семинарларга қатнашишни давом эттирмоқдасан. Ҳозир сен учун таълим қандай роль ўйнайди?

Жо: Жуда аниқ кузатув. Мен ҳақиқатан ҳам ўсиш ва ўқишда давом этяпман. Мен жуда кўп ўқийман. АМА-ZON номли китоб дўкони энг севимли жойим. У ердан маркетинг, психология, фикрлашнинг хусусиятлари ҳақидаги китобларни сотиб оламан. Ўсиш, ўқиш ва олдинга интилишни давом эттираяпман. Бошқа мутахассислар ўтказадиган семинарларга бораман. Бир кун дўстларимдан бири “Ўзини ривожлантириш учун ҳамма устозлар бир-биридан ишларини сотиб оладилар”, деб айтди. Нима учун? Негаки.

биз ҳаммамиз ўсишга ва доим олдинга интилишга ҳаракат қиламиз. Агар сиз ҳаётингизда сезиларли ўзгаришлар бўлишини, уйғоқ миллионер ёки миллиардерга айланишни истасангиз, янги билимлар: китоблар, дисклар, семинар, коучинг дастурларига интилишингиз зарур. Ўйлашимча, улар катта аҳамиятга эга.

Арзийдиган бирор нарсага журъат этинг

Питер: Сен суҳбатимизнинг якунида уйғоқ миллиардер ҳақида бир нима демоқчимисан?

Жо: Менинг ташриф коғозимда лотинча “Aude aliquid dignum” ибораси ёзилган. Бу “Арзийдиган бирор нарсага журъат этинг”, деган маънони билдиради. Бу китобни ўқиётган ҳар бир одамни миллионер, мультимиллионер ёки миллиардер бўлишни ният қилишга, ўзингиз ва ўз тасаввурларингиз бўйича ишлашга чақираман. Ҳар доим кимдандир кўмак олишга ҳаракат қилинг. Чунки масъулиятни ўргатадиган ва руҳ уйғоқлигини қўллашга қодир одам билан суҳбатлашиш имконияти — уйғоқ миллионер мақомига эришиш йўлининг муҳим элементидан биридир.

Мен сизни бахтиёр бўлишни жуда исташингизни тушунишингизга чақираман ва сиз шу ерда, шу дамда миллионларни ишлаб топишингиздан олдин бахтли бўла оласиз. Мен сизларни арзийдиган бирор нарсага журъат этишга даъват этаман.

Питер: Сен билан мулоқот қилиш биз учун катта шараф, Жо. Бизга суҳбат учун вақт ажратганинг ва ўз фикрларинг билан бўлишганинг учун катта раҳмат.

Жо: Сендан миннатдорман, Питер!

Питер: Бугун биз билан бўлганинг учун раҳмат!

ЎЗАРО МУНОСАБАТЛАРНИНГ УЙҒОНИШИ

*Бир кунни кечириб, ўз ички оламингизни ўз-
гартирасиз.*

Жо Витале

Жо: Салом, мен доктор Жо Виталеман. “Ўзаро муносабатларнинг уйғониши” дастурига хуш келибсиз. Бугун биз сиз билан шахсий ва ишдаги муносабатлардан ўзингизга қандай максимал даражада фойда олишингиз мумкинлиги ҳақида гаплашамиз.

Тереза Пушкар: Жо, сиздан илтимос, ўзаро муносабатлар уйғонишининг ўзи нима эканлигини тушунтирсангиз.

Ўзаро уйғонган муносабатлар — бу муҳаббат

Жо: Барча уйғоқ муносабатлар фақат муҳаббатга асосланган. Сиз уйғонишнинг 4 та босқичи мавжудлигини тушунишингиз керак. Биринчи босқичда кўп одамлар бўйсунувчи мавқеида бўладилар ва атрофдагилар билан мулоқотда қийинчиликларни ҳис қиладилар. Иккинчи босқичда ўзларини кучлироқ сезадилар. Муносабатлар мустаҳкам, ўсишга қодир ва катта имкониятли бўлиши мумкин. Лекин эртамикечми, учинчи босқич бошланади. Унинг моҳияти итоаткорлик. Сиз — шерингиз олдида эмас, Коинот олдида итоаткорсиз. Сиз Қудратли куч олдида итоаткорсиз. Тўртинчи босқичда уйғонасиз. Уйғоқ муносабатлар муҳаббатга асосланади. Аслини олганда, ҳамкорингиз агарда муҳаббатни бошқарса, сиз — муҳаббатнинг ўзисиз. Муносабатларда уйғоқ одамлар шеригига қараса муҳаббатни кўради. Сизнинг уйғоқ шерингиз ҳам фақат муҳаббатни кўради. Муҳаббат уйғоқ муносабатларнинг моҳияти ва асосий тушунчасидир.

Ҳақиқий дўстлар

Тереза Пушкикар: Муҳаббат ҳақида гапирганда, кўпчилик одамларда ҳақиқий дўстлар бор деб таъкидлаш мумкинми? Умуман олганда ҳақиқий дўстлар ким ўзи?

Жо: Бизнинг кўпчилигимиз ҳақиқий дўстларимиз борлиги билан мақтанамиз. Бу жуда ажабланарли кўринса ҳам, бир одамдан мен самимий дўстлик ҳақида қуйидаги гапни эшитдим: “Агар сиз қандайдир қутилмаган бахтсиз тасодиф туфайли қамоққа тушиб қолсангиз, қайси дўстингиз ёрдамга келиши мумкин? Дўстларингизнинг қайси бири ҳамма ишларини ташлаб, керак бўлса, ҳатто дунёнинг нариги чеккасига сизни озод қилиш учун боради?” Шу қондага кўра, ҳақиқий дўстлар кўп бўлмайди. Асосан атрофингизни танишлар, касбдошлар, қўшниллар ўраб олган. Баъзи бир одамлар билан вақти-вақти билан кўришасиз. Баъзилари билан вақтингиз қизиқарли ўтади. Фақат сизнинг хотиржамлигингиз ва сиз ҳақингизда ўйлайдиганлар жуда кам. Бари бир агар ўзаро муносабатларда ичингизда муҳаббат тўлиб тошса, бу сизга жавоб қайтарадиган одамларни ўзига тортади. Ҳақиқий дўст менимча, сизни ва сизнинг мақсадларингизни тўлиқ қўллаб-қувватлайди. Сизнинг фаровонлигингиз ҳақида қайғуради. Сизнинг қизиқишларингизни ёдда тутаяди. Сиз уни кўнглингизга яқин оласиз.

Муносабатлар кўзгу вазифасини ўтайди

Тереза Пушкикар: Жо, биз муҳаббат ва ҳақиқий дўстимиз деб ҳисоблаётган одамлар билан бўладиган ўзаро муносабат ҳақида гапираяпмиз. Сиз салбий муносабатда бўлган одамлар ҳақида нима дейсиз? Зиддиятли ва ўзбилармонлар ҳақида-чи? Агар сизнинг шерингиз доим ҳаётдан нолиса ва ҳамма нарсадан норози бўлса-чи, унда нима қилиш керак? Қандай йўл тутиш керак?

Жо: Биласизми, сиз турган босқичга боғлиқ равишда вақти-вақти билан кайсар, пессимист, бўйсунувчи фикрга эга

бўлган жаҳддор одамларни торгасиз. Анъанавий психология нуктадан назаридан улар сизнинг иккинчи “мен”ингиздир. Ҳозир сиз эшитадиган нарса сизга аввалига галати бўлиб туюлади. Гап шундаки, сиз норози бўлган одам пессимист, зиддиятли ва бўйсунувчи ҳолатида ҳаракат қилувчи одам ҳақиқатан ҳам ўзингизни худди шундай ҳис қилаётган бўлагингизни намоён қилади. Демак, сиз ўзингизга тортаётган муносабатлар ичингизда аллақачон мавжуд. Вазиятни тўғрилашнинг асосий усули — ўз-ўзингиз билан муносабатингизни яхшилашдир. Масъулиятни зиммангизга тўлалигича олинг ва ҳамма салбий, ёмонлик тиловчи ва ичингиздаги бўйсунувчига ҳос хислатларни таҳлил қилинг. Сиз ичингизда яшаётган бўйсунувчидан холи бўлнинг ва уйғонишга томон яна бир қадам ташланг. Сиз ёқтирмайдиган одам ўзгаради ёки ҳаётингиздан умуман йўқолади.

Ахир, сизнинг қувватингиз энди уни жалб қилмайди.

Ўзаро фойда

Тереза Пушкир: Баъзи бир дўстларим инь ва яннинг бирлигини рамзийлаштиради. Бир қарашда улар қарама-қаршилқдек бўлиб кўринади. Бир қанча вақт ўтгач, галати тарзда улар бир-бирини тўлдирадиган, бир-бирига ўзаро фойда келтирадиган ишлар юз бера бошлайди. Муносабатлар ўзаро фойдали бўлиши керакми?

Жо: Муносабатлар ҳар доим ўзаро манфаатли бўлади. Бўлмаса, улар тўхтаб қолади. Агар сиз таниш одамдан ҳеч нарса олмасангиз, у ҳам сиздан ҳеч нарса олмаса, ўйин тугайди. Баъзи бир вақтларда муносабатлар ёқтирмасдан бошланади. Бир-бирини яқинроқ таниб олгач, ўзаро тушунмаган тасавурлардан холи бўлгач, улар бажонидил мулоқот қила бошлашади. Одатда, уларнинг муносабатлари узоқ вақт давом этади ва ёқимли хотиралар қолдиради. Агар шериклардан бирининг фойдаси тегмаётгани сезилса, муносабатлар тўхтади.

Мустаҳкам ва ишончли муносабатлар сири

Тереза Пушкир: Ўша муносабатларнинг сири мавжудми?

Жо: Бундай муносабатларнинг сири яна муҳаббатга бориб тақалади. Муҳаббат ўзи нима? Муҳаббат — ўзаро бир-бирини тушуниш, тўлиқ ва сўзсиз шеригини қабул қилишдир. Муҳаббат чегара билмайди, у шартлар билан чекланманган. Муҳаббат поклик, ёруғлик, тинчлик ва бахт олиб келади. Ишда ёки уйда идеал муносабатда бўлишни истасангиз, бошқа одамдаги муҳаббатни ҳис қилиш керак. Ўзингиздаги муҳаббатни ҳам кўришингиз керак. Яна бир марта такрорлайман дўстлик муносабатлари муҳаббатга асосланади, уларнинг ўзи муҳаббат.

Барчаси ҳақиқат, ҳеч қандай сир йўқ

Тереза Пушкир: Тўғрилиқ билан муҳаббат қанчалик бир-бирига мос? Ҳар биримизнинг ўзимизга яраша сирларимиз, фикрларимиз ёки қилмишларимиз бор. Уларни шерикларимизга ошкор қилишни хоҳламаймиз. Бу яхшими ёки ёмонми? Унга қандай муносабатда бўлиш керак?

Жо: Зигмунд Фрейд рухий саломатликни сақлашнинг асосий сири ҳеч қандай сирларнинг бўлмаслигидир деб айтади. Менимча, бу жуда чуқур фикр. Ўйлашимча, муносабатлардаги тўлиқ самимият катта шифобахш кучга эга. Бошқа одам билан муносабатдаги, ўзи билан бўладиган муносабатдаги самимият ҳаётнинг ҳамма соҳаларидаги уйғоқ муносабатларнинг калити, деб ўйлайман. Балки, буни эшитиш унчалик ёқимли эмасдир. Китобда “аччиқ” ҳақиқат ҳақида аллақачон ёзилган. Унинг мазмуни: одам ўзи билан ўзи сўзсиз самимий бўлиши керак. Одам ўз ўтмишини ва истакларини ҳалол баҳолаши керак. Шунда ҳаёти ва муносабатларига хотиржамлик олиб келади. Ҳеч қандай сирларсиз бўлади бу калит. Бу уйғоқ муносабатларга бўлган энг тўғри йўлдир.

Фикрловчи шахс ва қалб: ҳамкорлик

Тереза Пушкар: Жо, мен доимо ўзим билан ўзим курашишимга тўғри келади. Мен ҳеч қачон ўз қалбим билан яхши муносабатда бўла олганман деб ўйлайман. Бу жуда ёқимсиз. Ички қарама-қаршиликлардан қутулиш ва уйғунликка қандай эришиш мумкин?

Жо: Жуда яхши савол. Биринчидан, ўзингни қандай бўлсанг, шундайлигингча қабул қил. Ўз-ўзинг билан курашиш фақат вазиятни чигаллаштиради. Қайсарлик эса бунга қарама-қаршилиқни кўшади. Ҳар бир онни ҳис этишга, қалбга катта эътибор берншга ҳаракат қилинг. Сизнинг шахсингиз, сизнинг худбинлигингиз ҳеч қачон қалбингиз билан бир босқичда бўла олмайди. Қоида бўйича бирга бўлиши мумкин ҳам эмас.

Лекин у сизнинг қалбингиз фойдасига ҳал қилиниши керак. Чуқур нафас олинг ва унга итоат этинг. Бу сизнинг худбинлигингиз эмаслиги ҳақида медиатация қилинг. Сиз — бу сизнинг фикрларингиз эмас. Сиз — бу сизнинг танангиз эмас. Сиз — бу сизнинг ҳиссиётларингиз эмас. Сиз — бу юз бераётган ҳодисаларни кузатувчисиз. Бу фикрларни ўзингиздан ўтказинг. Коинот сиз билан қандай бўлсангиз шундайлигингизча гаплашишни хоҳлайди. Сизнинг вазифангиз эса, унинг кўрсатмаларига амал қилишдир. Худбинлик ниятлари ҳафсаласизликка олиб келади. Мен бу туйғулардан холи бўлишни тавсия этаман. Уни қўйиб юборинг. Ўзингизга нигоҳ ташланг ва Коинотга ишонинг. Бу сизни гафлат уйқусидан уйғотади. Сизнинг “мен”ингиз — сизнинг дўстингиздир.

Тереза Пушкар: Айтган гапларингиздан кейин яна бир савол туғилди. Кўпгина маънавиятчилар одам худбинлигини, “мен”ини худди душмандек, уни йўқотиш шартдек ҳисоблашади. Бу сира тўғри келмайди. Менда шундай таассурот уйғонадики, бу салбий муносабат фақат қаршилиқни, ўз атрофида девор қуриб жиддий курашишни қақиради. Бу ҳақда сиз нима дея оласиз?

Жо: Сизнинг худбинлигингиз — сизнинг дўстингиздир. Мана менинг фикрим. Сизнинг худбинлигингиз яшаб қолишингизга ёрдам беради. Сизнинг ҳар бирингиз ўзингизнинг “мен”ингизни ҳис қилувчи шахссиз. Бунинг ёмон томони йўқ. Шунчаки вазиятни худбинлик бошқаришига йўл қўймаслик керак. Чунки у ҳаёт йўлинингизда кўп балоларга йўлиқтириши мумкин.

Ўз “мен”ингни ўлдириш мумкин эмас. Сизнинг “мен”ингиз — бу сизнинг дўстингиздир. Бу фикр жуда оддий. Бунда сизнинг “мен”ингиз Коинотга хизмат қилиши керак. Коинот нафақат сизнинг ҳаётингизни, бутун сайёрани бошқаради. Сизнинг вазифангиз — бу мақсадга хизмат қилишдир.

Гўдак тилидан

Тереза Пушкар: Сиз гапирётганингизда мен болалар ҳақида ўйладим. Ўсиб бораётган авлод ҳақида. Уларнинг шахси ёрқин намоён қилинган дейиш қийин. Лекин биз уларни ўстиришга ҳаракат қиламиз. Уларга сизнинг ғоянгизни етказишингизнинг йўли борми?

Жо: Ўйлашимча, бу ерда ҳаммасининг акси. Мен болалар ҳаммадан покиза, ҳаммадан Коинотга яқинлигига ишонаман. Улар манбага жуда яқин. Чунки фикрловчи шахс бўлишга энди ўрганишмоқда. Улар яшаши энди ўрганишади. Балки уларни, ўйинларини, атроф-олам билан ўзаро муносабатларини кузатишимиз керакдир? Уларнинг кўзлари порлашига қаранг — қизиқувчанлик оловчи ҳали ўчиб улгурмаган. Чин юракдан “Келинг, ўйнаймиз. Келинг, кучукка шоколад ёки мармелад берамиз. У билан дўстлашамиз. Келинг, қизикроқ бирор ўйин ўйнаймиз”, дейишади. Улар жуда ихтирочи.

Болаларни ўзгартиришга интилманг. Улардан ўрганиш керак. Ўзингиздан кичкина илоҳий мавжудотлардан қандай хислатларни олиш мумкин деб сўранг.

Тереза Пушкар: Бундан ташқари, ўйлашимча, менинг фикримга қўшилсангиз керак, катталар ўз болаларини ҳаётдан “ҳимоя” қилишга уринмасликларни ва четда туришлари керак.

Биз уларни англашга ўргатишимиз мумкин

Жо: Ҳақиқатан ҳам болаларни ҳимоя қилиш зарур. Негаки, улар бўйсунувчи фикри билан оламга келишган. Улар ота-оналари ва атроф-муҳитнинг дастурларини қабул қилишади. Биз уларга машина, автобус, поезд нималигини, қаерда хавф борлигини тушунтиришимиз керак. Биз уларни англашга ўргатамиз, уларнинг “мен”ни шакллантирамиз. Яна бир бор қайтараман: Ҳар биримиз фикрловчи шахсмиз. Ҳар биримизда шахсий “мен” бор. Бу инсон яшаб кетиши учун зарурий шартдир. Болаларда яшаб кетишнинг тўлиқ малакалари ва ижтимоий муносабат тажрибалари йўқ. Шунинг учун уларга ғамхўрлик кўрсатишнинг, таълим, ёрдам бериш ва ҳаётга тайёрлашнинг ҳеч қандай ёмон томони йўқ.

Тереза Пушкар: Баъзида ўз кўркувларимни англай олмаймман. Эрталаблари уйғониб, “Худойим, қизимни боғчага олиб боришим керак. Бирданига тепага чиқиб, йиқилиб кетса-чи?” деган хаёлга бораман. Улар мени жуда кўрқитади. Бу кўрқувми ёки ички сезгим? Уларни қандай ажратиш мумкин? Уни бир-бирдан ажрата оладиган усул борми?

Болаангизга яхшилик тилаш учун фикрингизни жамланг

Жо: Сизга кўрқув ҳисси яхши таниш. Истагингизга фикрингизни жамланг. Кўрқувга фикрингизни жамлаб, уни ўзингизга тортасиз. Кўрқув ҳақидаги хаёлингизни англайсиз ва ундан кўпроқ кўрқа бошлайсиз. Ўзингизни кўрқитаётган ёқимсиз сценарийларнинг амалга ошишига яқин келаяпсиз. Чуқур нафас олинг ва нимани хоҳлаётганингизни ўйланг: “Мен ва болам хавфсиз бўлишни, қувноқ ва қувонтиришга кодирбўлишни хоҳлайман. Мен у билан болалармайдончасига бориб, бундан хузурланишни истаймман. Мен одамларга

караб кулишни ва мулоқот қилишни, кичкинтойимнинг бошқа болалар билан ўйнашни кузатишни хоҳлайман”. Мен бу ҳолатни кўз ўнгингизга келтириш қандай ёқимли ҳолат эканлиги ҳақидаги фикрингизни жамлашингизни истайман. Сиз шунга диққатингизни жамласангиз, бу ҳодисаларни ҳаётингизга тортасиз. Бу психологиянинг асосий қондасидир. Бу ҳақда китобимда гапирганман. Ҳамма нарса ниятга яраша бўлади.

Кўрқув буни аввал бажармаганингизни билдиради

Тереза Пушкар: Келинг энди иш фаолиятига доир саволларга мурожаат қиламиз. Биз муҳим қарорларни қабул қилишимизга тўғри келади, кўпчилигимиз хавфдан холи эмасмиз. Менинг хаёлимга “яхшиси бу ишни бажармайман, бу хавфли бўлиши мумкин”, деган хаёл келади, уни баъзида “мен у ҳаётимга жиддий ўзгаришлар олиб келиши мумкинлиги учун кўрқаман” деган фикрдан ажратиш қийин.

Жо: Яна кўрқув ҳақида. Сизга кўрқув ҳамма ерда мавжуд-дек туюлмаётими? Қизик, тўғрими? Менимча кўрқув биринчи босқичдан келаяпти, у бўйсунувчи руҳияти билан шартли равишда боғлиқ. Бизга ёмон бўлишидан, пулни, обрўни, инвестицияни йўқотиш мумкинлигидан, юзимизга лой чапланишидан кўрқамиз. Бир миллиардер омадсизликка учраб, инкирозга учраган ва яна оёққа туриб қайтадан миллиардер бўлган. У менга шундай деди:

– Кўрқув ва омадсизликлар туфайли мен баъзи бир нарсаларни билиб олдим.

– Айнан нимани? – деб сўрадим мен.

– Ҳамма нарсани йўқотганингда, деярли ҳеч қандай кўрқинчли ҳолат содир бўлмайди, ҳеч нарсадан кўрқмайсан, – дея жилмайди.

– Дунё унутади ва кечиради, – гапида давом этди у, – ўзингни ўзинг ҳаммадан кўпроқ хатонг учун тергайсан, кейин бу хато сабоқ вазифасини ўтаганлигини тушунасан. Сен

сабоқ оласан, мослашасан, ўрганасан ва олдинга қараб давом этасан.

Қўркувни қабул қилиш тўғри қарор эмас, у кундалик ҳаётда бўладими ёки бизнесдами, сизни тўхтатади, ҳаракат қилиш истагини сўндиради. Сиз ривожланишдан тўхтайсиз. Қўрқув сизни бўйсунувчанлик доирасига киритиб қўяди. Мен қўркувни енгиб, бирорта қимматли нарсага эга бўлиш мумкинлигини билиб олдим. Сизнинг қўркувингиз ортида катта хазина ётибди. Сиз нимадан қўрқсангиз ҳар эҳтимолга кўра шу ишни бажаришингиз керак. Менда шундай қоида бор: ниманидир бажаришдан қўрқсам, ўша ишни албатта бажараман.

Биринчи китобим “Маънавий маркетинг”ни нашр эттиришимда худди шундай воқеа содир бўлган. Бирор нарсага киришишдан қўрқсам, менда худбинлик гапираётган бўлади. У омадсизликдан азият чекишдан қўрқади. Мен қўркувнинг юзига қарашга қарор қилганимда, унда ҳаётимни ўзгартирувчи воқеалар бекинганини кўрдим. Хонада 6 киши бор эди. Мен шундай асабийлашардимки, ҳатто деворга ёпишиб олдим. Ҳушимдан кетиб, полга йиқилаётгандек ҳолатда эдим. Ўшандан бери мен доимо қўркувни енгиш билан шуғулланаман. Ларри Кинг ва Донни Дойч шоуларида иштирок этдим. Дональд Трамп ўтирган залда нутқ сўзладим. Олдин буни ҳаёлимга ҳам келтира олмасдим! Энг кагга чиқшим — профессионал спикерларнинг миллий ассоциацияси конференциясидаги асосий маърузам бўлди. Мени беш мингта профессионал нотиқлар тинглашди ва ўрниларидан туриб олқишлаб, қарсақ чалишди.

Ноқулайлик чекинишга сабаб бўлолмайди

Жо: Ўйлашимча, агар мен ўз қўркувимнинг кўзига тик карамаганимда бундай хулосага ҳеч қачон келмаган бўлардим. Эслатаман, қўрқув — буни бажарма деган маънони англатмайди. Қўрқув — бу аввал ҳеч қачон бажармаган ишингизни бажаришга қарор қилганингизни билдирадиган хабардир. Буни ёдда тутинг. Сиз янги бизнес очмоқчисиз.

Акциялар сотиб олмоқчисиз, ресторан очмоқчисиз, сиз аввал бундай ишларни бажармагансиз. Шунинг учун ўзингизни нокулай ҳис қилаяпсиз.

Бу нокулайликнинг кўркүвга дахли йўқ. Бу шунчаки ўзингизни енгиш зарурияти туфайли пайдо бўлган хавотирдир. Чуқур нафас олинг. Ўзингиздан “Бу ҳақиқатан ҳам ҳаёт-мамот масаласими?”, “Мен бу ишни бажарсам ҳаётим тугашидан кўрқим керакми?” ёки “Хавотиримнинг сабаби ўзим одатланган кулайлик зонасидан чиқишми?” деб сўранг. Агар нокулайлик янги вазифага боғлиқ бўлса, ўз кўркүвингизни енгиб ўтинг ва олға ҳаракат қилинг.

Бир мазмундаги фикрлаш

Тереза Пушкар: Бизнес ва ўзини-ўзи енгиш ҳақида гапирётганда мен жамият ҳақида ва унинг ҳамма аъзолари доимий кўркүв остида юришлари ҳақида ўйладим. Ҳамма шошилади. Бизнесинг асаб тизимимиз худди сиқилган лимонга ўхшайди. Сиз бу ҳақда, ўзингизнинг 4 босқич назарияси нуқтаи назаридан келиб чиқиб нима дейсиз? Кундалик хавотирдан, ҳовлиқишдан, нокулайликдан, зўриқишлардан қандай қутулиш мумкин?

Жо: Ҳақиқатан ҳам биринчи босқич — бўйсунувчанлик босқичида шошма-шошарлик ва стресс доимо ёнма-ён бўлади. “Бутун дунё менга қарши, вазиятни назорат қилишга қодир эмаслигимни сезаяпман. Мен ҳеч нарсага улгурмаяпман. Ақлдан озяпман. Бунга вақтим, пулим ва кучим етмаяпти”. Бу бўйсунувчи одам учун одатий монолог. Эслатаман, биринчи босқичнинг ёмон томони йўқ. Сиз аста-секин уйғониб, олдинга ҳаракатланасиз. Балким, бир кунда 1–2 дақиқа дам оларсиз, балки чуқур нафас олиб бўшашарсиз ёки чўзилишдан олдин кўзларингизни бир неча дақиқа юмиб турарсиз, балки ҳар куни медитация машқларини бажарарсиз, спорт залига борарсиз, кўпроқ сайр қиларсиз.

Сизга массаж олиш ҳам халақит қилмайди. Бир ҳафтада ёки бир ойда бир марта олинадиган массаж жуда фойдалидир.

Сиз фикрлаш сари биринчи қадамни ташламоқдасиз. Унинг шосий тамойили — бутун олам ақлдан озса, озаверсин, бунинг менга дахли йўқ. Ўзим ҳақимда қайғуришим керак. Ишларимни ташлаб кўймасдан ўзимни севиб, эркалатишим мумкин. Сиз уйғонишнинг қайси босқичида эканлигингизни шиклашга ҳаракат қилинг. Агар сиз бўйсунувчи босқичида уйғонган бўлсангиз, яхши. Сиз вазиятни ўз назоратингизга олишга қодирсиз ва кейинги босқичга ўта оласиз. Сиз ўзингизни кучлироқ сезасиз. Ишларингизни ўзингизга қулай шароитда бажаришга ёрдам берувчи услублардан фойдаланасиз.

Ҳамма нарсани ўзингизга олманг

Жо: Учинчи босқичда сиз Коинотга қараб: “Кўриб турибсан, мен стрессдан чиқиб кетолмаяпман. Доимий судралишдан қутулолмаяпман. Оламда нима бўлаётганлигига эътибор қарата олмаяпман”, деб айтасиз. Ажойиб Гавайи услуби мавжуд. Икки сўз билан айтганда, ҳаётингиздаги ҳодисалар учун масъулиятни ўз бўйнингизга олишингиз керак. Сиз ҳаётингизда пайдо бўлган одамларнинг ҳар бирини кечирасиз. Сиз ҳаммани, шу жумладан ўзингизни ҳам сеवासиз. Шу ерда ва шу дамда ўзингизни ҳис қилиш, покланиш, олам ва ўзингиз билан уйғунликда бўлиш учун шундай қилишингиз керак.

Доимий бандлик

Жо: Ахир сиз шу ерда ва шу дамда бўлган вақтингизда ҳамиша бандлик мавжуд эмаслигини тушунасиз.

Тереза Пуишкар: Сиздан миннатдорман. Биз ҳозир бандлик ҳақида гапираётганимизда аёллар ва оналарни эслаяпман. “Мен ўзим ҳақимда қайғура олмайман” ёки “Мен бошқалар ҳақида қайғуришим керак” каби шикоятлар эпидемик характерга эга. Бу хусусда менинг фикрим, жамиятнинг фикри мавжуд. Лекин биз аёлларнинг ўзини онла учун қурбон қилганларнинг бир неча авлодларини кўрганмиз. Мен

бу ёпиқ доирадан нафақат ўзимни, балки тасаввурларимни ҳам олиб чиқиб кетишга ҳаракат қиляяпман. Сиз менга буни қандай бажариш мумкинлиги ҳақида маслаҳат берасизми?

Жо: Албатта, дарров хаёлимга шу фикр келди. Биринчидан, ҳозирнинг ўзида айтганларингизни тасаввур қилдим. Тасаввурим бўйича аёлларнинг фикрини “ҳеч нарсани бой бериб бўлмайди, имконият йўқ, бўйсуниш керак”, деган ўйлар эгаллайди. Ўйлаб қарасам, бу фақат тасаввур холос. Шунинг учун сиздан талаб қилинадиган нарса оддий, мен айтган машқларни бажариш. У “Ўзингга бу тасаввур ҳақида савол бер” деб номланади.

Масалан, “Мен ҳамма қила оладиган нарсани бажаришим керак”, деб ўйлайман. Мен ҳақиқатан асрлар давомида аёллар бажариб келган ишларни бажаришим керак деб ҳисоблайман. Бу саволларга жавоб бера туриб, сизга мерос бўлиб қолган тасаввурлар асосини бузасиз. Ёшлик пайтингизда бу ҳолатни онгли равишда танламагансиз. Бу кечроқ пайдо бўлган. Агар бу шартли тасаввур эканлигини тушунсангиз, уни қўйиб юбора оласиз. Бирорта қизиқарли нарса билан алмаштирасиз.

Бунда алоҳида покланиш усулини танлашингиз мумкин. Унда: “Мен сени яхши кўраман. Афсусдаман. Марҳамат қилиб, мени кечир. Раҳмат” дейиш мумкин. Бу ҳолатни ҳамма тасаввурлардан покланиш учун фойдаланиш мумкин. Ҳатто қайси ҳиссиёт сизда у ёки бу туйғуни уйғотаётганини англай олмайсиз. Ҳар қандай хавотирни озгина ушлаб туриб, сўнг Коинотга ёки Яратганга илтижо қилиб: “Мен гуноҳқорман. Менда бу туйғу қаердан пайдо бўлганини билмайман. Бу тасаввур қаердан пайдо бўлганини англамадим. Раҳм қил. Шу ҳодисани яратишда билиб-билмай қилган ишларим учун кечир. Бу ҳақда қайғурганинг учун раҳмат. Бундан озод қилганинг учун раҳмат. Покланганим учун раҳмат”, денг. Ўз муҳаббатингизни Коинотга ишончли тарзда айтиш кераклигини тушунишингиз керак. Шунинг ўзи бирданига бир неча хаёллардан халос этади ва сиз ўзингизни бениҳоя кучли ҳис қиласиз.

Сиз қилиш керак бўлган нарсани ўз вақти ва ўз жойида бажарасиз.

Ҳамма гап менда

Тереза Пушкир: Сиз тасаввурлар ҳақида гапираётганингизда менда яна бир савол туғилди. Бу шерикларнинг қаршилигига тегишли. Айтайлик, мен сизнинг қариндошингизга ишонаман ва доим ундан фойдаланаман. Аммо менинг хотиним (ёки эрим) бу қарашларимни маъқулламайди ва мен унга қарши курашаман.

Жо: Ўзингизнинг “Мен унга қарши курашаман” деган иборангизга эътибор беринг. Ташки шароитларга қарши курашга дарҳол шайланиш сизнинг бўйсунувчи эканлигингиздан далолат беради. Бу кўрқинчли эмас. Биз доимо бир босқичдан иккинчисига ўтгунча, токи тўртинчи босқичда бутунлай уйғонмагунимизча судралиб юраверамиз. Яخشиси шундай тасаввур ҳосил қилган ҳаёлингизни яхшироқ таҳлил қилинг.

Бундан хоопонопоно усули ёрдамида покланишингиз мумкин. Ҳаётингизда пайдо бўладиган ҳар бир одам сизнинг ички оламингизнинг ойнадаги акси эканлигини тушунишингиз гоятда муҳимдир.

Сиз билан юз бераётган ҳодиса, воқеалар ички ҳолатингизни тасвирлайди. Агар ҳаётингизда эрингизми, раҳбарингизми сен ноҳақсан, мен бундай деб ўйламайман деган одам мавжуд бўлса, демак бу онгингизнинг худди шундай фикрлайдиган бўлагини намоён этаяпти. Мен онгингизнинг соя қисми — сиз билишни истамайдиган қисми ҳақида гапираяпман. Бу соя сизники экан, фақат сиз уни ўзгартира оласиз.

Мен ўзимга аталган ёқимсиз ёки жаҳлимни чиқарадиган нарсани эшитганда ҳаёлан “Бунга ишонайми?” деб ўзимга савол бераман ва агар ўзимга нисбатан ҳаққоний бўлсам, “ҳа” ишониш керак дейман.

Иккинчи “мен”им бу айтилаётган ёқимсиз нарсага ишонади. Атрофдагилар ўзимда кўришни истамаётган ёқимсиз нарсаларни фақат айтиб ўтишади. Унга ишонгим келмайди. У мени нафратлантиради. Айтмоқчиманки, сиз оқибати билан

курашгандан кўра, сабаби билан курашинг. У ўзингизнинг ичингизда. Мен бу мавзуда ички диалог ўтказишим мумкин. “Нега сен бунга ишонасан? Нега сен бундай дединг?” деб ўзимга савол берман. Мен хаёлан ўзим билан ўзим тинчланиб олмагунимча гаплашавраман. Ички уйғунликка етганимда суҳбатдошим менга қаршилик кўрсатмайди. У ҳам тинчланади. Нега унда бундай ўзгариш юз берди? Чунки мен ичимдаги нарсани ўзгартирдим.

Ахир у ички оламининг ойнадаги аксидир.

Ички оламингизни ўзгартириб, атрофдаги оламни ўзгартирасиз

Тереза Пушкар: Балки бу менинг худбинлигим учун қопкондир. Агар ўз устимда ишлашни давом этгирсам, ички диалог ва покланишдан фойдалансам, эҳтимол, мен ўз фикрлашимнинг соявий қисмидан қутуларман ва шу билан бирга эримнинг хулқи ўзгарар.

Жо: Ҳа. Сиз айнан шундай қилишингиз ксрак. Сиз қанчалик ўз устингизда кўпроқ ишласангиз атрофингиздаги олам ўзгаради. Шунинг учун мен ҳар донм такрорлайман, бутун дунёда тинчлик бўлишини истасангиз, аввало ўзингиз тинчликка эришинг. Сиз соғлом, бой ва доно бўлишни хоҳласангиз, яна бир соғлом, бой ва доно кишини жалб этинг дейман. Сиз ўз устингизда ишляяпсиз. Натижада эрингиз ўзингиз билан биргаликда ўзгаради ёки ташлаб кетади. Сиз ўзаро мулоқот қилаётган одамлар ўзгаради ёки кетади. Ичингизда бўлаётган ҳодисаларга қараб Коинот ҳам ўзгаради. Сиз ҳаётингизни ўйлаганингиздан кўра кўпроқ назорат қилишга қодирсиз. Чунки ички оламингизни ўзгартирганингизда сизнинг атрофингиздаги олам ўзгаради.

Жамоавий идрок ҳамма нарсага қодир

Тереза Пушкар: Гарчи биз Коинот ҳақида гапирарканмиз, охириги пайтда жуда кўп табиий офатлар, техноген ҳалокатлар

юз бераётганини унутмайлик. Бугун дунё кўркув ва оғриққа тўла. Агар сизнинг нуктаи назарингиздан келиб чиксак, сайёрамизда нима бўлаяпти?

Жо: Жамоавий идрок ҳамма нарсага қодир. Сув тошқини, ёнғин, ер қимирлаши, очарчиликни бошидан кечирган одамлар у ёки бу даражада ўзлари айбдорлар. Ҳар ҳолда улар бир-бири билан учрашиб: “Кел, алоҳида жойда сув тошқини уюштирамиз”, деб келишишмаган. Аммо уларда сув тошқини рўй беришини истовчи хоҳиш бор. Улар буни англашмайди. Худди биз онг остимиздаги нарсани англамагандек. Бундай хоҳишларнинг барчаси бир жойга йиғилади ва бир-бирини тортади.

Ахир бир хил фикрлар бир-бирини тортади. Гўёки, одамлар фикрлаш тарзига кўра бир жойда тўпланадилар. Қанийди ҳаммаси кейинги босқичга қадар ўсишса, қанийди ҳаммаси тўртинчи босқичга ўтиб уйғонишса! Ахир, сув тошқинидан азият чекиш учун уни бошдан кечириш шарт эмас. Одамлар телевизор орқали, газета, интернетдаги ахборот орқали офатларни кўришади ва жабрланганларга ачинишади. Лекин кимга кўпроқ ачиниш керак: жабрланганларгами ёки уларгами?

Сиз ҳаётингизда мавжуд нарсаларнинг ҳаммаси учун жавоб бераёиз

Жо: Бу фикрга доктор Хью Лин тўлиқ кўшилади. Агар сизнинг ҳаётингизда қандайдир мушкулот бўлса, шикоят қилишингизга асос бўлса, у қандай муаммо бўлмасин, исталган муаммонинг таркибий қисми ўзингиз эканлигингизга эътибор беринг. Сиз ҳамма муаммоларингиз доимий иштирокчисиз. Умумий белги бўлмиш — ер қимирлаши, ёнғин, сув тошқини ёки террористик акт ҳақида эшитаётганингизда, рўй берган ҳодиса сизга ёқмаслигини сезасиз. Оддий бир ҳақиқатни англанг: бу ҳодисалар масъулиятининг бир бўлаги сизда ётибди. Чунки у сизнинг ҳаётингизда рўй берди. Мана шунинг учун ҳам доим покланиш зарур.

Мана шундай оғир дамларда хоонопонопоно усулидан фойдаланиш муҳим роль ўйнайди. Агар сиз ҳақиқатан ҳам табиий офатларсиз яшашни истасангиз ва олам ўзгаришини хоҳласангиз ўзингизга ўзингиз: “Мен гуноҳқорман, мен бу нарсани онг остим қандай чақирганлигини билмайман. Раҳм қил. Мени билиб-билмай қилган гуноҳим учун кечир. Менинг билмасдан бераётган ўша қувватим учун кечир. Ҳаммасини тўғрилашинг учун ва ғамхўрлик қилаётганинг учун раҳмат. Мен сени яхши кўраман. Мен сени яхши кўраман. Мен сени яхши кўраман”. Ҳаммамиз шундай деб такрорлашимиз керак. Яна бир бора такрорлайман. Биз бўйсунувчи ролини англамасдан ўйнадик, билмасдан ҳаракат қилдик. Шунинг учун уйғонишимиз шарт.

Терези Пушкикар: Охирги гапингиздан кўпчилик норози бўлади. Қандай қилиб мен сув тошқинига сабаб бўлишим мумкин? Сизнинг нима ҳаққингиз бор? Эҳтимол, кўпчилик одамларда сиз билан баҳслашиш истаги тугилар ва сизни душман деб қабул қилар. Бари бир уларнинг фикрларини тинч йўналишга буриб ўзаро мурсага эришиш мумкинми? Бу ҳолатда мен кимга кўпроқ ачинишни билмайман сизгами ёки уларгами?

Сиз кимнинг кучини сарфляяпсиз?

Терези Пушкикар: Бу одамларни танқиддан воз кечтириб қандай қилиб масъулиятини англашига ва хоонопонопоно усулидан фойдаланишга ундаш мумкин?

Жо: Самимий ва тўғри савол. Дарров айблашга ўтадиган одамлар, улар менинг гапимдан хафа бўлишган, бошқа ҳеч нарсани тинглашни истамайдилар. Топингчи, улар қайси босқичда туришибди? Тўғрироғи, биринчи — бўйсунувчанлик босқичида. Уларга кейинги босқичга ўтиши учун қандай ёрдам берса бўлади? Буни итоаткорлик орқали амалга ошириш мумкин. Коинотга итоат қилиб, сиз билан юз бераётган воқеаларга сизнинг ички оламингиз қай даражада жавоб бераётганини англам.

Агар кимдир юзимга қараб: “Ўзингча нималар деяпсан? Нега бунақа айбловлар қўяпсан?” деса, мен чуқур нафас

оламан, қайсидир қисмим у билан розилигини англайман. Сўнг ўзимдан: “Бу айнан қайси қисмим экан? Унинг менда борлигига сира ақлим етмаяпти”, дейман. Мен покланиб, ундан холи бўламан. Шундан сўнг ўша одам менинг ҳаётимдан йўқолади. Тўғри, у мен билан бир сайёрада яшайди, эҳтимол ўшандай фикрлашда давом этар. Аммо менинг борлигимда пайдо бўлмайди. Нимага? Чунки мен ўз онгимни тозаладим.

Мен одамларга ўз ғазабини тинглашни маслаҳат бераман. Бўйсунувчи нима дегани? Ғазаб ва қувватингизни ташқарига чиқариб юборганда ўзингизни қандай ҳис қиласиз? Дўстларимдан бири менга доимо ҳокимиятдан ва сиёсий пренадаги ҳодисалардан норози киши ҳақида гапириб берди. Улар дўстимнинг жаҳлини чиқарарди. Ҳолбуки, у умуман ҳокимиятга ҳам, давлатга ҳам тааллуқли иш билан шуғулланмасди ва сиёсатчи ҳам эмасди.

Бир куни дўстим: “Сенинг жазавога тушишингдан энг кўп азият чекадиган одам ким?” деб сўради. Шубҳасиз, салбий туйғуларни ҳис қилаётган одам, биринчи галда ўз танаси, акли, бахти ва ҳаёт тарзини бузади. Бу унга ҳеч қандай фойда келтирмайди. Балки ўйлаб кўрарсиз, сиз бўйсунувчидирсиз? Сиз кучлироқ бўлиб, иккинчи босқичга ўтишни истарсиз? Бундай ҳолатда мен ички олашимга назар ташлайман ва қалбан покланаман.

Кўркувга эрк берманг

Тереза Пушкир: Раҳмат. Сизнинг барча жавобларингиз бўйсунувчанлик ғоясига бориб тақалаяпти. Мен ҳозирги фикрлаш тарзини таҳлил қилиб кўрдим. Маълум бўлишича, у Коинот ниятидан бутунлай фарқ қилади. Сиз бизга қонундан четлаштирадиган нотўғри йўллар ҳақида гапириб бера оласизми?

Жо: Коинот қонунига кўра ҳеч нарсадан кўркмаслик керак. Бу мавзу деярли ҳамма динларда “Кўркиш керак эмас, кўркмасдан ҳаракат қилинг” дейилган. Кимки бўйсунувчи каби фикрласа ёки худбинлик ниятида бўлса, албатта кўр-

кувни ҳис қилади. Улар ҳамма нарсадан кўрқишади. Улар ўзлари ва ўзгалар айтмоқчи бўлган гаплардан, йўлдаги кейинги бурилишдан ва кейинги суҳбатдан кўрқишади. Нима бўлишидан қатъи назар, улар ҳар доим кўрқишади. Коинот аввалдан: “Яратган ҳар доим сенга ғамхўрлик қилади, ҳеч нарсадан кўрқма. Биз сени яхши кўрамыз!” деб огоҳлантиради.

Коинот моҳиятан муҳаббатнинг ўзидир. Шу ернинг ўзида асосий қарама-қаршилик туғилади. Худбинона фикрлайдиган одамлар ўзларини ҳимоя қилиш керак деб ҳисоблашади. Коинот эса: “Назорат қилишдан, ҳимоя қилишдан тўхтаган. Бунни кўп ўйламанг”. Унинг чақириғини эшитиб, қачондир сиз уйғонасиз ва Коинот билан яхлит бир бутун бўласиз.

Ҳаётдаги муҳим воқеа

Тереза Пушкар: Бахтсиз ҳодисалар ва касалликлар масаласи ҳақида 2 хил ёндашув мавжудлигини биламан. Биринчи ёндашув: “Мен бўлаётган ҳодисалар учун масъулиятни тўлиқ зиммамга оламан”. Одамлар китобни ўқиб, у ёки бу аъзо фасолятнинг бузилишини аниқлашга ҳаракат қилишади ва ўзларига: “Демак менинг ҳаётимда юз бераётган турли кўнгилсизликларнинг психологик ва эмоционал характери мавжуд экан”, дейди. “Нега мени айблашяпти?” деб ўйлайди. Кўнгилсизликлар ҳамма билан юз беради (жароҳатлар, касалликлар). Бунинг онгимга ҳеч қандай дахли йўқ. Бу фикрга сизнинг нуқтаи назарингиз қандай?

Жо: Бунга камида 2 нуқтаи назар билан қараш мумкин. Агар сизнинг реакциянгиз бўйсунувчи томонидан буюрилган бўлса, “бахтсизлик ҳамма билан юз беради” ва “мен фақат шу вазият қурбониман”, деб ҳисоблайсиз. Агар сиз иккинчи босқичда бўлсангиз, чуқурроқ ўйлаб, “балким мен у ёки бу усул билан ҳодисаларни ўз ҳаётимга тортгандирман ёки уларга қаршилик кўрсатмагандирман”, деб таҳмин қиласиз.

Бу гаплар ҳалокат юз бериб, жароҳатлар олган бўлса ҳам, яшаб қолган кишилар ҳақидадир. Кўпчилик инқирозли дақиқа уларнинг ҳаётида муҳим ҳодиса бўлиб қолганини айтади.

Оркага караб улар: “Балки бу ҳодиса юз бергани учун мен мусиқачи бўлдим, йўкса тadbиркор бўлардим”, дейишади. Бўлган воқеадан улар ижобий маъниқ топадилар ва ўзларига у ёки бу тарзда мураккаб ҳаётний вазиятни чақирганлари учун миннатдор бўладилар.

Лэнс Армстронг воқеасига ўхшаш ҳикоялар ҳақида ўйлаб кўрмагунча бу ёндашув бемаънидай кўринади. Лэнс унинг ҳаётида саратон касаллиги муҳим ҳодиса бўлиб қолганини уқтиради. Касаллик туфайли у дунё микёсидаги спортчиға айланди. Армстронг замонамизнинг афсонаси. У тарихимизнинг бир бўлаги. Унинг ўсишиға бошқа одамлар офат ҳисоблаган нарса ҳаракатлантирувчи куч бўлган. Бошқалар эса бу офатға бўйсунишади ва шундай бўлиб қоладилар.

Бирок бўйсунувчилар ҳам турлича фикрлаши мумкин. Бир одам: “Тузатиб бўлмайдиган ҳодиса юз берди. Мен бўйсунувчи бўлиб қолдим”, деб айтади. Бошқаси эса: “Ёқимсиз воқеа юз берди. Бунда менинг ҳам айбим бор ва ундан сабоқ олишим керак. Ҳар ҳолда бу кўнгилсизлик менинг кучлироқ бўлишимға ёрдам берди”, деб ўйлайди. Исталган ҳаёт тарзида нарсаларни у ёки бу тарзда қабул қилиш имконияти мавжуд.

Тереза Пушкар: Демак, юз бериши муқаррар бўлган нарса юз берар эканда. Гап фақат унга қандай муносабатдалигимизға боғлиқ, тўғрими?

Жо: Мутлақо тўғри. Содир бўлиши керак бўлган воқеа бари бир содир бўлади. Унга қўшимча қилиб фақат бир нарсани айтишим мумкин. Яна бир марта содир бўлаётган воқеаға ўз муносабатингизни аниқлайсиз. Агар сиз бўйсунувчан фикрлаш билан чегараланган бўлсангиз, уни эсдан чиқаришға ҳаракат қилинг. У сизни ҳеч нарсаға ўргатмайди. Фақат рулга ўтираётганда ичмаслик керак деган хулосаға келасиз. Ваҳоланки, ундан каттароқ нарсани ўрганиш мумкин. Онгингиз тубида сиз кичкина воқеани яратдингиз, у эса катта кўнгилсизликка сабаб бўлади. Лекин сиз ундан сабоқ олиш учун уни яратгансиз.

Ҳатто чўққидан ҳам юқорига кўтарилинг

Тереза Пушкир: Сиз тўрт босқич ҳақида гапирётганингизда, ажойиб кунларнинг бирида омадим кулиб, тўртинчи босқичда пайдо бўлишим ҳақида орзу қилдим. Тўртинчи босқичда, одам китоб ўқиши, аудиокассета эшитиши шарт бўлмайдими? Коучинг керак бўлмайдиган вақт келадими?

Жо: Сиз жуда қизик савол бердингиз. Мен ҳали тўртинчи босқичга етиб келганим йўқ. Бу босқичда мен журналист ролда бу ҳолатни тасвирлаб чиқаяпман. Мен сизлардан фарқ қилмайман, ўсиш ва ривожланишда давом этяпман, кўпроқ англаб, тушунаяпман. Менимча, сизларда аввалгидек ўқиш, телевизор кўриш, спагетти ейиш, рақс тушиш ва ёқимли таассурот олиш нотаги сўнмайди. Фақатгина буларни сиз бошқача англаш даражасида бажарасиз.

Ҳаммангиз шундай ўсишда давом этаверасиз. Сиз ҳаёт ва ўлим ҳақидаги ҳамма саволларга жавоб берадиган доно компьютерга айланиб қолишингизга ҳеч нарса гувоҳлик бермайдди. Сиз ривожланишда давом этасиз. Ўқишни давом эттирасиз. Баъзи вазиятларда сиз аввалгидек, ташқи шароитлар билан курашасиз. Унда кўпроқ ўзингиздаги ойнага ишонасиз. Сиз катта томошада — илоҳий саҳна кўринишида фақатгина роль ижро этаётганингизни тушунасиз ва бундан жуда лаззатланасиз. Сиз ташқи ҳодисалардан чегараланганингиз туфайли, уларнинг устидан кулишингиз мумкин. Аниқ босқичга келганда уни ўзингиз яратганингизни, Коинотнинг бир бўлаги эканлигингизни тушунасиз. Кўзланган босқичда сизга яхши бўлади, ҳаммаси тугайди. Сиз Коинотга қайтасиз ва унинг бир бўлагига айланасиз. Шунинг учун ўқишдан тўхтаманг, ҳаракат қилинг, каттароқ қувват билан ёниб меҳнат қилинг. Менинг фикрим шундай.

Ҳамма гап ҳақиқатгўйликда

Тереза Пушкар: Бу жавобингиз билан яна бир марта ўзингизнинг самимийлигингизни эслатдингиз. Одамларга шундай ишонч билан мурожаат қилиш учун ўзингизга кучни қайдан оласиз?

Жо: Ҳақиқатгўй бўлиш ярим муваффақият дегани. Ўзингизга нисбатан ҳам, бошқаларга нисбатан ҳам. Ёлгон гапирсангиз ҳеч қачон ўсмайсиз. Шукурки, мен бир куни тушундим: Кимнидир алдасам, Коинотни ҳам алдаётган бўламан". Шундай вазиятда Коинотга илтижо қиламан: "Гуноҳимни ювнишга, ҳақиқатгўй бўлишимга ёрдам бер!"

Мен учун ҳаммаси мутлақ ҳақиқатгўйликдан бошланади. Чунки ҳаётда ўзингиз истаётган, тасаввур қилаётган, ўзингизга тортмоқчи бўлган, нарсаларга фақат ҳалоллик билан эришасиз.

Ишончим комилки, Коинот бундай танланган йўлни маъқуллайдди. Ўйлайманки, бошқа одамлар ҳам шу йўлни ҳурмат қиладилар, у идрок қилиш жараёнида, сизнинг ривожланишиңизда тегишли ўрни тутадди.

Ҳамма куч — ҳақиқатгўйликда. Ҳақиқатгўй бўлиш маънавий изланишларнинг ажралмас қисмидир.

Тереза Пушкар: Жуда яхши гапларни айтдингиз. Менда яна бир шу мавзуга оид савол бор.

Инкор этиш, истамаган жойингизга йўналтиради

Жо: Яхши, саволнингизни беринг.

Тереза Пушкар: Гап инкор қилиш ҳақида. Масалан, одамлар атрофларини ҳимоя тўсиқлари билан ўраб олганликларни туфайли, кўп нарсаларга лоқайд муносабатда бўладилар. Уларни қандай қилиб уйғотиш мумкин?

Жо: Савол, тўғриси, қизиқ экан. Бу одамлар ҳали биринчи ё иккинчи босқичдалар. Менинг фикримча, бу ўз истаклари, тажрибалари, муаммо ва бошқа нарсаларни тан олмасликларидан келиб чиқади. Бундай ҳолат бўйсунувчи

руҳиятидагилар учун хос. Улар содир бўлаётган воқеаларни назорат қилмаслик, ундан ташқари, масъулиятни бўйинларига олмаслик ҳақида гапирдилар. Улар у ёки бу шаклдаги ҳар қандай масъулиятдан ўзларини олиб қочадилар. Афсуски, сизнинг офатлар ва фалокатлар ҳақидаги саволингизга кайтсак, айнан шундай одамлар билан кўнгилсиз ҳолатлар юз беради. Уларнинг уйғонишлари учун, албатта қандайдир ажабтовур ҳодиса юз бериши керак.

Бу аксиомадек эшитилишини истамайман, мен шунинг сездимки, кўп ҳолларда иккинчи “мен”ини инкор қилувчи одамлар шахсий истакларини айтмайдилар, охир-оқибатда кўнгилсиз воқеалар гирдобиде қоладилар.

Мен билан бу нарса кўчага улоктириб юборилганимда юз берган. Мендан: “Ўз ҳаётингизни Жек Лондон ва Эрнест Хемингуэй каби аянчли шаклда қураётганингизни англашингизга нима мажбур қилди?” – деб сўрашади. Улар ажойиб ёзувчилар эди, аммо ҳаётлари аянчли яқун топган эди. Мен улардан ўрناق олардим, ишларим эса орқага кетарди.

Ўйлашмча, мени бундан баттар бўлиши мумкин эмаслигини тушуниш уйғотди. Атрофимга қараб, жамоа ҳожатхонасида ёки черков остонасида тунаётганимни, бахтсизлигимни, ҳаётда ҳеч нарсага эришмаганимни ва ҳаракат қилмаётганимни тушундим. Агар мен инкор этаверсам, ўзимнинг ёзувчи эканимни, албатта менинг ишларимни чоп эттишади, мен буюк чўккиларни эгаллайман, деб қайсарлик қилаверар эдим. Аслида ҳаммаси бошқача кўринишда эди: мен кўчада яшардим, кашшоқ ва уйсиз эдим. Менга идрок “Сени уйғонишга мажбур қиладиган ҳодисаларни ўйлаб топаман, тезроқ уйғон”, деган маҳал уйғонишингиз мумкин-дек туюлади. Шунда сиз иккинчи босқичга ўтасиз.

Сизнинг иккинчи босқичга элтувчи йўлингиз китобларимдан, “Сир” фильми ёки дўстларим Жон Ассараф, Лиза Никольс, Жек Кэнфилд ва Боб Проктор китобларидан хулоса чиқариш орқали бўлишини истардим. Шунда уйғониш оғриқли эмас, анча енгил бўларди.

Тереза Пушкар: Бизни ҳозир тинглаётган кўп одамлар: “Ҳа, бу менинг акам ҳақида-ку”, “Бу менинг синглим ҳақида” ёки “Бу менинг раҳбарим ҳақида”, дейишаётгандир. Агар ҳақиқатан ҳам улар бизнинг гапларимизни тушунмаётган бўлсалар, айтилган гаплар уларга ҳам бевосита тегишли эканини англамасалар, у ҳолда китобингизни қайтадан ўқиб, бу ва ўз ҳаётлари учун масъулиятли эканликларини тушунишлари керак.

Жо: Фикрингизга қўшиламан. Сиз шу китобни қўлингизда туриб ўқиётган бўлсангиз, энди сиз бўйсунувчи эмассиз. Сиз кучлироқ бўлдингиз. Чунки уйғониш ҳақидаги билимлар сизга куч бағишлади.

Қўлингизни деярли кўтариб: “Мен уйғонишни истайман. Мен ўсишни истайман. Менянги босқичга кўтарилмоқчиман”, дедингиз. Табриклайман! Бу жуда ёқимли ҳис бўлса керак: сиз бўйсунувчи бўлмай қолдингиз, кучлироқ бўлдингиз ва яна куч тўплайсиз.

Мувозанат — тобеликка қарши қуролдир

Тереза Пушкар: Инкор қилишдан ташқари, бизнинг жамиятимизда яна бир муаммо, умумий тобе кўриниш мавжуддек туюлади, яъни ўз муаммоларидан қочиб телевиденига, компьютерга тобе бўлиш ёки ҳаддан ташқари тўғри овқатланиш ва фитнесга нисбатан иштиёқ. Олдин яхши бўлган гоғлар шакли бузилади ва бемаъниликка айланади.

Жо: Ҳа, худди шундай. Уильям Гласснернинг “Ижобий тобелик” деб номланган яхши китоби бор. Ижобий тобелик мавжуд нарса. Эрталаблари югуриш, тренажер залларидаги машқлар анча фойдалидир, лекин сиз уларга жуда кўп эътибор қаратсангиз, онла, ишингизга вақт ажрата олмасангиз, бу тобелигингиз салбий тус олади. Балки сиз фақат бир йўналишга диққат билан қараётгандирсиз.

Муаммонинг ечими — мувозанатда. Менинг фикримча, тобелик — бўйсунувчи руҳиятнинг намоён бўлишидир. Эҳти-

мол, бир соҳадаги муаммолар ўрнини, сиз бошқа соҳадаги ютуқларингиз билан тўлдирмоқчидирсиз ёки уларни ҳал қилишдан қочарсиз. Эҳтимол, сиз бажаришни истамаётган нимадир борки, сиз ёқимсиз машғулотдан қочишга уринасиз. Телевидение, таомлар, чекиш каби зарар келтирадиган ҳар бир ортиқча машғулот ҳам носоғлом тобеликка айланиши мумкин.

Керак бўлганида ёрдам келади

Жо: Менга ёрдам керак бўлганида, у албатта келишига ишонаман. Мен коучинг дастурига асос солдим. Сиз у ҳақда эшитгансиз деб ўйлайман. Дастур иштирокчилари кўллаб-қувватладилар, илҳомлантириладилар ва ахборот оладилар. Менинг ҳаётимдаги энг сезиларли ўзгаришлар коучинг таъсири туфайли юз берганлигини фахмладим. Спортчиларнинг доимо устоз-мураббийлари бўладн. Ҳозирда коучинг дастури бизнес соҳасида, шахслараро муносабат соҳаларида ҳам пайдо бўлди. Коллекционерларнинг ҳам ўз устозлари бор. Ҳар бнр соҳада ҳам билимли устозни топиш мумкин. Агарда одам ўзининг зарарли одатларига қарши кураша олмаса, кўлини кўтариб, ёрдам сўраши керак. Бунинг уятли томони йўқ.

Ўз фаолиятимда, енгиб бўлмасдек туюлган тўсиқлар учраганида, ҳар сафар покланиш усуллари менинг қуролимга айланарди. Мен жанговар руҳни кўтарувчи кўплаб усуллари биламан. Агарда қўлингиздан келмаса, ҳали ҳам муаммолар гирдобиди жуда ўралашиб қолган вазиятда бўлсангиз ёки қандайдир гоянгиз амалга ошмаса, уларни амалга ошириш учун ёрдам сўраш керак. Менинг “Мўъжизалар яратамиз” дастуримда шахсий коучингларим бор.

Шунинг учун ҳаммани ёрдам сўрашга чорлайман. Ёлғиз ўзингиз уни амалга оширишга уринманг. Мен бунга кўп вақтимни кетказдим ва муваффақиятга эришиш учун бир кишининг ёлғиз ўзи ҳаракат қилиши осон эмас.

Тереза Пушкар: Устоз-мураббийликдаги мен учун энг яхши нарса, бу кимнингдир жавоб бериши ва кимнингдир олдида масъулиятли бўлиши, масъулиятни ўз зиммамга олиш имконияти пайдо бўлиши. Бизнинг кўпчилигимиз ўзимизни интизомли одам деб ҳисоблаймиз. Бинобарин, юксак чўққи-ларга фақат коучинг ёрдамида — ўзгага ҳамдардлик ва уни эшита олиш, “Келаси ҳафтада менинг ёнимга нима билан келасан? Сендан нима чиқади?” деган талаб қўйиш орқали етишиш мумкин.

Масъулият — жуда муҳим фазилатлардан бири

Жо: Дарҳақиқат, масъулият катта аҳамиятга эга. Ким-нингдир олдида жавобгар бўлиш, ўз қилмишларига ҳисоб бериш жуда муҳим. Сиз келгуси ҳафтада коучинг билан уч-рашувни режалаштирган бўлсангиз, унинг: “Сен ҳафтада неча марта машғулотга бординг? Сен ўз китобинг устида ишладингми? Сен ўз бизнесингни йўлга қўйдингми? Бизнес режа туздингми?” деб сўрашини билиб, тезроқ ҳаракат қила бошлайсан. Агарда устозинг бўлса, анча кўп ишларни амалга оширишинг мумкин. Баъзи бир одамлар ички иродалари туфайли мустақил ҳаракат қила оладилар, аммо коучинг ёрдамида яхши натижаларга эришадилар.

Сизда ўзингиз билан дардлашадиган, сизни йўналтира-диган, тўғри йўл кўрсатадиган ва қўллаб қувватлайдиган рағ-батлар бўлгани учун яхшироқ ҳаракат қиласиз. Коучинг — муваффақият калитидир.

Тереза Пушкар: Албатта, ҳозир сизни диққат билан тинг-лайдиган, фикрини фақат сизда жамлайдиган, меҳрибонлик қиладиган ва ҳар томонлама қувватлайдиган одамни учратиш жуда кийин.

Жо: Шунинг учун коучинг зарурлигини таъкидлаяпман.

Билим тажрибадан нимаси билан фарк қилади?

Тереза Пушкар: Албатта мени тажриба ва билим ўртасидаги фарқ нимадалиги қизиқтиради. Бизнинг китобхонларимиз бир неча китобларни ўқишган ва аудио-дастурларни тинглашган. Улар билим олишди, аммо амалий тажриба эмас. Булар тамоман бошқа нарсалар. Шу ҳақда тўхталсангиз.

Жо : Шубҳасиз, билим ва тажриба турли тушунчалардир. Мен медитация ҳақида гапирганимда, сиз елкангизни қисиб, қачонлардир сиз ҳам медитация қилганингиз ҳақида ўйлагансиз. Аммо йўлдаги медитация умуман ўзгача кечинма беради: кун бўйи медитация қилганингизда, нафас олаётганингизда, ҳаракат қилаётганингизда турли воқеалар содир бўлаётганини англайсиз.

Билим ва тажрибанинг фарқи — ширинлик рецепти ва мазасидаги кабидир. Рецепт мазасини аниқлай оласизми? Ширинлик мазаси эса сизга аниқ ёқади. Мен тўртинчи босқичда бўлишни тасаввур қиламан, амалда мен унга эришмаганман. Баъзида мен ўша онларни коллекция қилаётгандек туюламан, уларга интиламан.

Аввалгидек ҳар куни медитация қиламан. Ҳар куни миннатдорчиликлик изҳор қилиш учун вақт топаман. Мен ҳали ҳам хоопонопоно усулидан фойдаланаман, мен уни ҳар куни бажараман, негаки ҳар дақиқада, мен кўп ишлашим кераклигини, қанчалик кўп ишласам ўзимни уйғонишга ва ундан кейин бўладиган воқеаларга тайёрлашимни биламан.

Рухий даражада эришган билимим ҳеч қачон етарли бўлмайди. У сизни келажакда бўладиган воқеаларга, фақат биринчи қадамга тайёрлайди.

Бу иш эмас

Тереза Пушкар: Сиз иш ҳақида гапирганингизда, биламан, сиз учун у катта лаззат оладиган машғулотдир.

Жо: Худди шундай.

Тереза Пушкар: Илтимос, бу ҳақда батафсилроқ гапириб беринг.

Жо: Бу жуда қизик мавзу. Чунки мен учун иш тушунчаси доимий, тургун нарса эмас. Кўпчилик иш вақтини соат 8 дан 17 гача деб ҳисоблайди, бу вақтни биз ишхонада ўтказамиз ва доимо бундан шикоят қиламиз. Аммо мен фаол кишиман, элликка яқин китоб ёздим. Бир неча видеодисклар, уйда ўқитиш курсини ишлаб чиқдим, “Мўъжизалар яратамиз”нинг иккита ва “Устоз – раҳбар” дастурларини яратдим. Мен турли семинарлар олиб бораман, маърузалар ўқийман, кўп вақтинми ўзим учун сарфлайман.

Одамлар “Сизнинг ишингиз кўп! Қандай улгурасиз?”– деб хайрон бўлишади. Бу иш эмас, роҳат! Мен ёзиш ҳақида ўйласам, юзимда табассум пайдо бўлади, ёзишни яхши кўраман ва бу ишни яйраб бажараман, қувонч билан тадбирларда иштирок этаман. Мен биладиган нарсаларни бўлиша оладиган дақиқаларни қувонч билан кутаман, ўқишни, ривожланишни истаётган одамлар борлигидан хурсанд бўламан. Мен уларга шундай имкониятни бериш учун шошиламан. Бу иш эмас, фаолият. Энди бу фаолият яхши натижа беради, мен ундан воз кечишга кучим етмайди. Мен ҳали ҳам “иш” сўзидан унумли фойдаланаман, чунки фаолиятим баъзи бир мажбуриятлар билан боғлиқ. Бу фақат сўз, бошқа нарса эмас. Менинг тушунчамда салбий нарсанинг ўзи йўқ, бошқаларникидек у ҳеч қандай салбий ҳис-туйғу олиб юрмайди.

Мен ўз ишимни яхши кўраман. Бу менинг ҳаёт тарзим.

Қувончингизни бўлишинг

Тереза Пушкар: Ёнингизда ўтириб мен сиздан ёйилаётган қувватни сезаман. У сизга куч беради. Сиз ўрганган муҳитингиздасиз. Сиз унга шундай берилгансизки, зўриқиш сўзи умуман сизга тўғри келмайди.

Жо: Фикрингизга кўшиламан. Зўриқишларимнинг кўп қисми ўтмишда қолди. Мен фақат ўзимга ёқадиган нарсалар билан шуғулланишга ҳаракат қиляпман. Агар менга ёқмайдиган ишни, масалан, солиқ декларациясини тўлдириш керак бўлиб қолса, уни ҳисобчига топшираман, у бу машғулотни қизиқарли деб билади. Уларнинг ўзларини бахтли ҳис қилишига ёрдам бераман. Ҳар бир одам ўз истеъдодига қараб иш қилади. Олам шундай қурилган!

Кўнгилсизлик

Тереза Пушкар: Сизнинг гапларингиз мени бир нарса ҳақида ўйлашга мажбур қилди. Яқинда мен коучингдан: агар сизнинг бирор нарсага кўнглингиз бўлмаса, шу ишни ташланг ва у билан бутунлай хайрлашинг, уни ўз ҳаётингиздан ўчириб ташланг, деган гапини эшитдим. Аммо бошқа қарашларга кўра у сизга ёқмаса, демак, тан олгингиз келмаяпти. Бундай нуқтаи назар коучинг айтган нарсага тўғри келмайди дейилади. Мен иккала қараш ҳам тўғри деб ҳисоблайман. Бироқ иккаласи бир-бири билан низолашади. Сиз бу ҳақда нима ўйлайсиз?

Жо: Мен биринчи ёндашувда мантиқ кўрмаяпман. Мен учун “Агар нимадир сизга ёқмаса, у билан бутунлай хайрлашинг” деган гапда ҳеч қандай маъно йўқ.

Менинг тушунчамда, бирор нарсанинг ёқимсизлиги, ичингизда унинг борлигини билдиради. Худди шу тугмачани босадиган қарашми ёки сифатми, нимадир сизда мавжуд. Сиз агар нимадир сизни асабийлаштиришини ёки хафа қилишини билиб қолсангиз, бу яхши белги: сиз энди ниманинг устида ишлаб, ундан қандай қутулишни биласиз. Сиз ғазаблантирадиган ҳисдан ва унинг ортида турган нарсадан қутулсангиз, кўнгилсизликдан холи бўласиз.

Покланиб, аввал сизни ғазаблантирган нарсаларга хотиржам қарайсиз. Худди китоб ўқиётгандек. Улар катта куч талаб қилмайди ва салбий туйғу уйғотмайди: сиз улардан тозаланасиз. Аммо уни рад этиб, ҳаётингиздан улоқтириб ташлайсиз... Мен унинг нималигини билмайман.

Мақсад — албатта муҳаббат

Тереза Пушкар: Демак, ниҳоят биз бахтли муҳаббат ҳақида суҳбатлашамиз, у ерда поклик, шодлик тантана қилади. Ҳеч нарса ғазаблантирмайди, кўнгилни совитмайди. Сизнинг жавобингиз ҳузур багишлайди.

Жо: Менга бу ёқади. Менимча, ҳақиқий муҳаббат — бу бизнинг мақсадимиздир, у ҳаётнинг барча соҳаларига тегишли.

Сиз бирор нарсани кўриб, бу Яратганнинг иродаси, Коиногнинг муҳаббати эканлигини тушунасиз, сизда у ҳақда тўпланган фикр йўк, уни шунчаки қабул қиласиз, сиз уйғонасиз. Бу вақтга келиб, сиз уйғонасиз. Агар сиз суваракни кўриб: “Мен уни ёқтираман”, – десангиз, аввал сизнинг жаҳлингизни чиқарган нарсани кўриб: “Мен, уни нима учун яхши кўришимни биламан. Бунинг нималигини тушунаман”, десангиз, демак сиз уйғондингиз. Сиз ҳаётингизда бор нарсаларни сўзсиз қабул қилсангиз, демак сиз рўшноликка эришгансиз ёки унга яқинсиз...

Ҳаммани кечиринг — шу жумладан ўзингизни ҳам

Тереза Пушкар: Кечирिश ҳақида гап кетганда, мен шуни тушундимки, кечирिश бизнинг оламимизда бозори чакқон нарса эмас. Бизларга кечирिश ҳеч қачон ёкмайди. Биз салбий қувватни тўплаб, ўз ҳаётий қувватимизни сарфлаймиз, асабийлашишимизни тушуниб ҳам кечиршни ўйламаймиз.

Жо: Мен бу мавзу ҳақида гап бошлаганингиздан хурсанд бўлдим. Кечирिश — покланишнинг энг таъсирли усулидир. Ҳали бу ҳақда суҳбатимизда гапирмаган эдим, сиздан миннатдорман. Кечирिश ҳақида албатта эслатиб ўтиш керак. Менинг шахсий тажрибамга кўра, агарда сизнинг ишингиз юришмаса, олдинга юришингизда тўсиклар учраса, кўпроқ сиз шу ишга тааллуқли одамни ёки ўзингизни кечирмагансиз.

Биз кўпинча кейинчалик афсус чекадиган ишлар қиламиз. Айниқса ёшликда ҳаммамиз хато қиламиз.

Улгаямиз, бари бир хато қилаверамиз. Баъзи бир одамлар ўз хатоларини кечирмайдилар. Биз уларни ёдда тутиб, ўзимизни ўзимиз қийнаймиз. Кўпинча хатоларни билмасдан содир этамиз. Самимий кечириш — салбий қувватдан озод бўлишнинг энг таъсирли воситаларидан биридир. Сиз ўзингизни ёки сизни хафа қилган одамни то кечирмагунингизга қадар, ўзингизда ўтмишнинг салбий қувватини олиб юрасиз. Сиз айна дамда бу ерда эмас, келажак ёки ўтмишда бўласиз.

Қалбингизда хато ва гиналарни тўплаб, сиз аввалги фикрлаш тарзи ва афсуслардан қутулолмайсиз. Сиз кечирингиз керак. Менга “ўзи учун ўзи” тамойилида яшайдиганларнинг бу ҳақдаги фикри ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас. Менга уларнинг нима деб ўйлашлари муҳим эмас, чунки мисли кўрилмаган кучга эга бўлган восита — ўзингни хафа қилганларни номма-ном эслаб, кечириш эканлигини биламан. Буни ёзма равишда амалга оширса ҳам бўлади.

“Кечирилувчилар рўйхатини” тузиш

Жо: Қулайроқ жойлашиб ўтиринг, хато ва гиналарнингизнинг тўлиқ рўйхатини ёзиб чиқинг. Бўлиб ўтган воқеаларнинг ҳаммасини батафсил ёзиб, ундаги иштирокчиларнинг барчасини кечиринг. Дарвоқе, китобнинг бошида, биз бўйсунувчининг фикрлаш тарзини муҳокама қилаётганимизда, мен китобхонлардан ўзларини бўйсунувчи деб ҳисоблаган ҳаётий вазиятларни ёзиб кўйишни сўрагандим. Энди шу рўйхатга қайтиб, ўша вазиятга дахли борларнинг ҳаммасини кечириб юборинг. Балки у жуда кўп вақтни олар, сиз вазифани бўлаклаб ва қисмларга ажратиб бажаришингиз ҳам мумкин. Рўйхатингизда пайдо бўлган одамларга: “Мен афсусдаман. Мен сени кечираман. Мен ўзимни кечираман. Мен унда иштирок этганларнинг барчасини кечираман”, дейишингиз керак. Бунда хоопонопоно услубидан фойда-

ланишингиз мумкин. Ҳиссиётларингизни бир жойга жамлаб, Коинотдан кечиришга ёрдам беришини сўранг: “Мен гуноҳкорга раҳм қилиб, кечир. Мендан ўз марҳаматингни аяма. Мен сени севаман!”

Ўйлайманки, сизга бу маслаҳатни Коинотнинг ўзи беради. Агар сиз бунга бепарк бўлмасангиз, олдинга илдам қадам ташламоқчи бўлсангиз, ўтмишга қайтинг, ўзингизни ва барча хафа бўлган одамларингизни кечиринг. Ҳозир мен чуқур нафас олиб, бу ҳақда ўйлаяпман, бу жуда катта таъсир кучига эга бўлган кўп нарсаларни ўзгартиришга қодир.

Ўзингизни ва ҳаммани кечиринг!

Тўлик кечириш

Жо: Тўлик кечириш деганимда, мен тўгрилаб бўлмайдиган ҳеч қандай воқеа бўлмаганини англашни назарда тутаман. Тўлик кечиришни сиз ҳеч қандай шартларсиз, муҳаббат билан бажаришингиз керак, бунинг ҳеч қандай қўрқинчли жойи йўқ. Бўлиб ўтган воқеалар мен учун фойдали бўлганини кўряпман, мен ундан маълум бир сабоқ олиб ўсдим.

Бошқалар ҳам ўсди ёки ўзгарди. Онгингиз ҳеч қандай ёмон нарса бўлгани йўқ деган далилни қабул қилганидан сўнг, сиз ўтмиш хотираларидан қутуласиз.

Бундан буён сиз аччиқ хотиралардан озодсиз!

Коинотдан илтимос қилинг: у сизнинг кечиришингизга ёрдам беради

Тереза Пушкар: Жуда ҳам қизик. Сиз гапираётганингизда: “Мен шу одамни кечиришга ҳаракат қиламан ва бу одамни кечира олмаганимдан қийналиб кетдим, кечирмагунимча қувватимни кетказишимни тушунаман”, – деб ўйлаётган эдим. Агар Коинотга ва ўзимга: “Мен гуноҳқорман. Мени кечир, илтимос”, – десам мен покланаманми?

Жо: Бу ҳолатда сизнинг сўзларингиз ёрдам сўраб илтижо қилаёгандек туюлади. Бу жуда доно қарор. Агар сиз бирорга сабаб билан кимнидир кечира олмаслигингизни тушунсангиз, Коинотга: “Бу мен учун жуда мураккаб. Менга уни ҳал қилишга ёрдам бер. Илтимос мени кечир. Мендай гуноҳкорга раҳм қил. Марҳаматингни аяма. Мен сендан миннатдорман”, – деб кечиришга куч топмаган вақтингизда доимо такрорланг. Коинот сизни қўллайди.

Мен аниқ биламан, Коинотдан ёрдам сўрасангиз, у албатта ёрдамга келади.

Тереза Пушкар: Биз жуда кам сўраймиз, тўғрими?

Жо: Сиз ҳақсиз.

Тереза Пушкар: Катта раҳмат, Жо. Яна кўп саволлар қолиб кетди. Келгуси дастурларимизда бу саволлар билан сизга, албатта мурожаат қиламиз. Мен бунга ишонаман.

Жо: Мен сизга шуни айтмоқчи эдимки, доктор Хью Лин билан ҳамкорликда ёзилган “Чегарасиз ҳаёт” китобида “Саволлар онг орқали туғилади” дейилади. Агар сиз уни қабул қила олсангиз, сўнг қўйиб юборсангиз Коинот сари бир қадам ташлайсиз.

“МЎЪЖИЗАЛАР ЯРАТАМИЗ” ДАСТУРИ ҲАҚИДА БИР НЕЧА СЎЗ

Агар ҳаётингизда ёки оламда туб ўзгаришлар юз беришини истасангизсиз, ўз ҳаётингиз ва атрофдагиларнинг ҳаётида ўзингиз ўйлагандан кўра маъсулиятли эканлигингизни тушунишингиз кераклигига амин бўлдим.

Жо Витале

Сиз нима истайсиз?

Агар сиз истаган нарсангизга эриша олганингизда ҳаётингиз қандай бўлишини тасаввур қила оласизми? Янги машина, мол-давлат, орзунгиздаги уй, самимий дўст, яхта, барча касалликларга қарши дори... Сиз орзуларингизни амалга оширмоқчимисиз?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Янги автомобилми?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Янги уйми?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Ҳаёт ва саломатлик кувватими?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Ҳисоб дафтарида пуллар ва инвестицияларми?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Ривожланган қонунчиликми?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Атрофингизда ажойиб хиёбонми?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Эҳсон беришга вақтми?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Муҳаббатми?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Бойликми?

Сиз нимага эгалик қилишни истайсиз? Оламда тинчликми?

Мўъжизалар беҳосдан рўй беради

Кўпчилик ўзи билан мўъжиза юз беришини хоҳлайди. Кўпчилик келаётган 40 дақиқа ичида мўъжиза юз беришини

истайди. Мен бунга ишонмайман. Ким мўъжизани айнан бугун келаётган 40 дақиқа ичида содир бўлишини хоҳлайди?

Сиз истаган нарсангизнинг барчасини оласизми? Бир нечта “ҳа”, бир нечта “билмайман” ва бир нечта “йўқ” деган жавобларни оламиз. Сиз ҳақиқатан ҳам истаган нарсангизнинг барча-барчасини оласизми? Сизда ҳаммаси жойидами? Йўқ, бундай эмас. Унда сиз бу ерда бўлмасдингиз. Сиз бундан кўпрогини хоҳлайсиз. Агар сизда бўлмаган нарсанинг кўпрогини хоҳласангиз, менга нега бундайлигини тушунтиринг. Баъзи бирларингизда кўз ёшларини кўраяпман. Нима сабабдан? Мен сиз билан етишмаётган сир ҳақида гаплашмоқчиман. Умид қиламанки, сиз “Сир” фильмини кўргансиз. Бугун бир аёл билан суҳбатлашдим.

У мени саволга тутди:

– Сиз кимсиз? Нима билан шугулланасиз?

– Мен ёзувчиман, “Сир” фильмида суратга тушганман, – деб жавоб бердим.

– У қандай фильм? – деди у кизикиб.

– Ажойиб фильм, 2006 йилда экранга чиққан.

Баъзи бир одамлар у ҳақда ҳали эшитишмаган ҳам. “Сир” фильмини кўрганлар, улардаги услублардан фойдаланишганда, бу уларга таъсир қилдими? Бирортангиз таъсир қилмади, деб айтмоқчи бўлсангиз, қўлингизни кўтаришдан кўркманг. Мен бир неча кўлларни кўряпман.

Коинот сизга қараб иш тутади

Тортишиш кучи қонунида сизнинг фикрларингиз ва туйғуларингиз моддийлашиб, амалга ошади. Ҳаётингиздаги баъзи воқеалар сизнинг ички тўлқинларингиз туфайли юз беради. “Сир” фақат томошабинларни қонуннинг асосий гоёси билан таништиради. Аммо унинг таъсир қилиш тамойилларини тўлиқ даражада тушунтирмайди. Бугун сиз билан шу ҳақда гаплашмоқчиман. Барча сир шундан иборатки, агар бирор нарсани хоҳласангиз, уни аниқ белгилаб олинг.

юз бераётган ҳамма нарсани ўзига тортади. Нега “ҳаммаси” деяётганимда, ҳазиллашаётганим йўқ. Бу қоидада чеклашлар йўқ. Мен ҳаммаси бундай эмаслигини кечроқ тушунтириб бераман.

Сизнинг онг остингизда нималар юз беради? Фараз қиламиз, сиз кўп пулга эга бўлмоқчисиз ва мен пулларга эга бўлмоқчиман, мен бой бўлишга лойиқман, мен пулларни севаман, пуллар менинг дўстларим деб таъкидлайсиз. Шундай таъкидларнинг кўпини “Пуллар менинг дўстларим” ёки “Тортишиш кучи қонуни” китобларимда ҳам ўқишингиз мумкин. Бундай таъкидлар учун сиз айбдор эмассиз. Сиз бунга масъулсиз. Қўлингиздан келган барча ишни қиласиз ва пулларни кўрасиз. Тасаввур қилинг, пуллар айнан сизга мос равишда пайдо бўлади. Аммо ҳеч нарса юз бермайди. Балки ўзингизда қарама-қаршиликлар мавжуддир.

Шундай ажойиб ниятлар билан ҳафтасига 3 марта машқ қиламан, фалончи одам билан муносабатларимни яхшилаيمان ёки кейинги ҳафтада савдо ҳажмини ошираман дейман. Мақтовга лойиқ ниятлар. Шу билан бирга онг остингизда уларни амалга оширишга тўсқинлик қилувчи, ниятга қарши қаршиликлар бор. Унда сиз натижага эришмайсиз ёки уни қабул қила олмайсиз. Ўзингизга ўзингиз халақит берасиз ва яхши ниятларингизни йўқотишга йўл топасиз.

Мен доим пул масаласига қайтаман. Чунки 30 йил аввал қашшоқ эдим. Кўпчилигингиз бу ҳақда яхши биласиз. Буни баъзиларингиз энди эшитиб турибсиз. Узоқ вақт у давр ҳақида гапира олмаганман. Хотираларим мени қаттиқ яраларди. Воқеа Далласда юз берган. Кейинроқ бу шаҳарга қайтиб бориш оғирлигини сездим. Далласда пайдо бўлишим билан осмонда қора булутлар пайдо бўларди ва ҳар сафар мен билан кўнгилсиз воқеалар юз берарди. Эсимда бир куни шаҳарга киришда мени полициячи тўхтатди. Нега дейсизми? Шунчаки уни оҳанрабодек ўзимга тортиб олдим, менинг онг остимда Далласда бошпанасиз яшаган давримнинг ҳамма ахлати тўпланиб қолган. Мен ундан ҳеч ҳам халос бўла олмасдим.

Тасаввурларингизни ўзгартирсангиз, хаётингиз ҳам ўзгаради

Агар сизда турли фикр, ғоя, туйгулар бўлиб, уларни мантиқан яқунлай олмаётган бўлсангиз, демак, уларнинг ҳар бирида тасаввур ва қаршилиқлар мавжуд, уни яхшилаб таҳрир қилиш керак. Баъзилар доим “Мен кўп пулга эга бўлмоқчиман” деб таъкидлайдилар ва бундан бойиб қолмайдилар. Демак, уларнинг ҳаётида қаршилиқлар мавжуд. Уларнинг онгида “Пул ҳамма балоларнинг сабабчиси”, “Пул одамларни бузади”, “Кўп пулга эга бўлиш учун оғир меҳнат қилиш керак”, “Ҳамма бойлар — ёмон одамлар”, “Ҳамма йирик компаниялар истеъмолчилар ҳисобига кенгайди”, “Пул мени ўзгартиради, мен бошқа одам бўламан” каби фикрлар мавжуд. Буларнинг ҳаммаси сизнинг онг остингизга жойлашади, онг ости эса, энг кучли операцион тизим ҳисобланади. Сиз бой бўлиш учун уриниб кўрасиз. Онг остида эса, ўзингиздан бойликни итарасиз, “Ҳамма гап иқтисодиётда”, “Мен ҳеч нарса қила олмайман”, деб ўзингизни ишонтирасиз.

Уйғонишнинг биринчи босқичи: бўйсунувчига хос фикрлар

Мен бизнинг ҳаётимиз — уйғониш жараёнларига эга эканлигига ишонаман. Ҳаёт — бу уйғониш. Биз дунёга бўйсунувчи онги билан келамиз. Бу қондадан келиб чиқиб, туғилишимиз билан ота-онамиз, мактаб, дин, ҳокимият томонидан берилган фикрларга қарам бўламиз — ҳеч ким кучли бўлишимизни дастурламайди. Мен яна бир бор такрорлайман, кўпчилик одамлар бу дунёга: “Мен шу шароитга маҳкумман”, “Мен атрофдагиларга чидашга мажбурман”, деган таъкидлар билан яшашни давом эттирадилар. Ҳаттоки, ҳаётлари бошқача бўлиши мумкинлиги ҳақида шубҳаланмайдилар ҳам. Демак, ўзини бўйсунувчи сифатида англаш — уйғониш жараёнидаги биринчи босқичдир.

Сиз мавжуд вазиятни қандай ўзгартириш мумкинлиги ҳақида ўйлашни бошлайсиз. Бирор фильм, масалан “Сир” фильмини томоша қилаётганингизда, эмоционал озодлик техникасидан фойдаланишни тавсия этаман. Балки, Жек Кенфилд, Боб Проктор китобларини ўқиётганингизда сизда тортишиш кучи пайдо бўлар ва “Мен бўйсунувчи бўлишга мажбурмасман. Ҳар доимгидан кучлироқман” деган фикрга келарсиз.

Сиз ўз ҳаётингиздаги воқеаларни назорат қила бошлайсиз. Сиз тўғри фикрлай бошлайсиз. Кимдир: “Бунинг ҳаммаси кимга керак? Мен шундоқ ҳам фикрнинг кучи билан машинамни қўйиш учун бўш жой топа оламан”, – деб ўйласа, сиз ҳам бу фикрга қўшиласизми? Сизга машина тўхташ жойида бўш жой топиш қийин эмас. Сиз ўзингизга бўш жой топишга шайлана оласиз. Нима учун ундан каттароқ ишни бажаришга жазм қилмайсиз? Менинг фикримча, сизга карама-қарши ниятлар ҳалақит қилади.

Иккинчи босқич: бўйсунувчанликдан кучлироқ бўлиш сари

Иккинчи босқичга ўтиш даври бошланган ва сиз уйғонаётганингизни тушуна бошлайсиз. Аввалгидан кўра кучингиз кўпаяди. Сиз оламни кенгроқ кўра бошлайсиз. Ўз ниятингизни билдира олаяпсиз. Уларни амалга ошириш учун ҳаракат қилмоқдасиз. Биринчи натижаларни сезиб: “Бу ҳақиқий сеҳргарлик. Мен сеҳргарликка ишонаман. Мен мўъжизага ишонаман. Мен мўъжизалар вақти келганига ишонаман”, – деб ўйлай бошлайсиз.

Учинчи босқич: кучлиликдан итоаткорликка

Сўнг ҳаётингизда яна бир кутилмаган ҳодиса юз беради. У сизни учинчи босқичга йўналтиради. Мен “Чегарасиз ҳаёт” китобини ёзим. Орангизда уни ўқиганлар борми?

Кўраяпман, уни жуда камчилик ўқибди. “Чегарасиз ҳаёт” мен ёзган китобларнинг энг асосийси бўлиб туюлади. Бу китоб жуда шахсий ва мазмунан теранроқ кўринади. Жуда кўпчилик “Чегарасиз ҳаёт” китобини ўқишади ва “Етишмайдиган сир” дастурини эшитишади. Чунки учинчи босқич бу итоаткорлик эканлигини тушунишади. Учинчи босқичда сиз “Койнот деб атаётган мавжудликнинг” ҳаракатлари йўналтирувчисига айланаяпсиз.

Бу менинг босқичим ва бугун ҳар бирингизни ўз ёнимда кўришни истаяпман. Энг бошида “Қайси бирингиз мўъжизани кўргингиз келаяпти?” деганимда, қайси бирингиздир етарлича оптимистлик руҳ билан жавоб бердингиз. Яхшиси мен билан қолинг. Биз ўсаяпмиз ва янги эшиклар очилапти. “Чегарасиз ҳаёт” ва “Етишмайдиган сир” аудиокурсида содир бўлган бир воқеани айтиб бераман. Сиз бунга ишонмаслигингиз мумкин. Бу воқеа менинг онгимда портлаган бомба эффеқтини берди.

Воқеа оғир жиноятлар содир этган руҳий касаллар шифохонасида ишлайдиган Гавайи шифокори ҳақида. Унинг ҳамма беморлари жамият учун жуда хавфли ҳисобланарди. Бу уларнинг кучли транквилизаторлар қабул қилганидан ёки бўлмаса кун давомида кишанда юрганларидан эди. Касалхона ходимлари касалхонада кўп ишлаб қолмасдилар. Ходимлар, шифокорлар тез-тез алмашиб турарди. Ҳамшира ва санитарлар 2 ҳафтадан ортиқ ишлай олмасдилар. Бундай шароитга ҳамма ҳам чидай олмасди. Хизмат кўрсатувчи ходимлар деворга ёпишиб юрардилар, орқаларидан келиб ҳужум қилишларидан қўрқардилар.

Бу ҳақиқий дўзахнинг ўзи эди.

Юз фоиз жавобгарлик ва барчаси ўзгаради

Янги шифокорлардан бири гавайича даволаш усули билан таниш эди. У ишга киришдан олдин шундай деди: “Касалхонада ишлашга розиман, аммо касаллар билан

шахсан учрашмайман. Мен фақат уларнинг хужжати билан танишаман ва ўз услубим билан хонамда тинчлик ва хавфсизликда ўтириб ишлайман”. У ҳамма рухий шифохонадаги касалларни ўзининг Коинот олдидаги итоаткорлик усули ва юз фоиз жавобгарликни бўйнига олиш билан доволади. Бу воқеани айтиш билан мен сизларга “Ҳаёт — уйғониш жараёни. Учинчи босқич итоаткорликни тахмин қилади”, – деган сўзларни етказмоқчиман. Бугун мен сизларга мўъжиза юз беришига ваъда бераман. Мен сизларни у билан таништираман. Шифокор ҳақидаги маълумотга ишонмасдан, у ҳақда маълумот кидирганман. Агар у рост бўлса, мен уни қаердан топишни билишим керак. У билан суҳбатлашимиз ва у ҳақда дунёга хабар қилишим керак.

Мен бу одамни топишга муваффақ бўлдим, бу ёндашувни ўрганиб чиқдим. У билан бирга ишладим. Биргаликда у билан кўплаб семинарлар ўтказдик. Унинг исми Хью Лин. У хоопонопоно услубини қўллаган. Узундан-узун номини кискартиш учун уни Хью Лин усули деб номлайман. Бу усул онгингизни тўлиқ масъулият олишингиз ва қарама-қаршилиқлардан холи бўлишингиз усули ҳақидадир. Сиз ўз борлигингизни яратасиз. Уларни ҳатто англай олмайсиз. Мени диққат билан эшитинг. Ҳар бирингиз “Одам ўз тақдирининг яратувчиси” деган иборани эшитгансиз.

Мен сизларга ўз тақдирингиз ва борлигингизни ўзингиз яратасиз деб самимий айтаман. Буни англаган одам маълум даражада уйғоқдир. Сиз бу иборани эшитгансиз ва биласиз. Хью Лин бу билимларни шундай юқори натижага кўтардики, мен уни тасаввур ҳам қила олмайман. Унинг ғоялари онгимнинг ҳар бир хужайрасига таъсир этди. Бунга ишониб бўлмайди. Бусиз ўз борлигингизни яратсангиз, демак унда пайдо бўлган ҳамма нарса, рухий касаллар билан қўшиб, уларни ўзингиз яратгансиз. Ҳозир ҳам уни эслашим билан бошим айланиб кетди. Ҳақиқатан ҳам сиз бунга тўлиқ жавобгарсиз. Чунки бу ҳолатда сиз нафақат ўзингизнинг, йўлингизда пайдо бўлган одам ҳаёти учун ҳам жавобгарликни ўз бўйингизга оласиз. Бу эса, ақлга сиғмайди.

Сиздан анча қудратли бўлган куч билан боғлиқсиз

Доктор Хью Лин ўз беморларининг касаллик тарихи билан ишламоқчи бўлган. Эсингиздан чиқарманг, уларнинг ҳаммаси, ёвуз жиноятчилар ва руҳий касаллар эди. Орасида котиллар ҳам бор эди. Улардан жуда кўрқишарди. Доктор Хью Лин ёзиб ташлаган варақларга қараб, газаб, кўнгил совиши, руҳий тушкунлик, алам сезарди. Унинг айнан қандай туйғуларни ҳис қилганини билмайман. Қандай бўлмасин, уларни Коинотга жўнатарди. Сиз ҳам ўз туйғуларингизни Коинотга, ҳаётга, сайёрамизга юборишингиз мумкин.

Қандай истакни танлаган бўлманг, у қудратли кучга айланади. Қудрати сиздан анча юқори. У сизнинг махфий захирангиздир. Сизнинг худбинлигингиз вазиятни назорат қилмайди. Бу куч сиздан буюк, сиз унга боғлиқсиз. Сиз унинг бир бўлагисиз. Доктор Хью Лин чин дилдан, тўхта-масдан: “Мен гуноҳкорман. Илтимос, мени кечир. Сендан миннатдорман. Мен сени севаман”, – деган иборани қайтарарди.

Мен унга қандай қилиб, унинг ҳиссиётлари руҳий касал жиноятчиларга таъсир кўрсатганлигини сўрадим.

Бу қандай ишлайди?

Биз ҳаммамиз бир бутунмиз

У биз бир-биримиз ва Коинот билан ўзаро боғлиқмиз, деб жавоб берди. Моҳиятан у қайтаришдан чарчамайдиган иборалар билан ҳам боғлиқмиз. Бу қуйидаги иборалардир: “Мен гуноҳкорман. Бу вазиятни ёки бу одамнинг пайдо бўлишидан менга нима таъсир кўрсатганлигини билмайман. Мени кечир. Мен нима қилаётганимни англамадим. Илтимос, беихтиёр унда иштирок этганим учун мени кечир. Менга берганларинг учун сендан миннатдорман. Мен сени севаман!”.

Гап шундаки, бизнинг тасаввурларимиз — онгимизда яшайдиганларнинг кўпчилигини кўп ҳолатларда улар нима-ни тасвирлашларини билмаймиз. Улар билан қандай ишлаш ҳақида мен “Етишмайдиган сир” аудиокурсида сўзлаб берман. Сиз: “Мени кечир. Илтимос. Мен билмаган эдим. Мен умуман англамаган эдим. Барчаси учун раҳмат!”, – дейсиз. Бу сизнинг улкан миннатдорлигингизни намоёиш этади ва бу сизни Коинот билан боғлайдиган ажойиб рағбат бўлади.

Сиз Коинотдан гамхўрлиги учун, салбий тасаввурлар, фикрлар ва чекловлардан халос этгани учун миннатдор бўласиз. Худди доктор Хью Лин ҳаётида котиллар пайдо бўлишига сабаб бўлган фикрларидан поклангани каби.

Мен сени ссваман!

Менинг фикримча “Мен сизни ссваман!” ибораси таъсирнинг энг қудратли воситасидир. Бу қудратли ибора сайёрамизни ўзгартириб юборишга қодир. Мен уни худди ички овозимдек талаффуз этишга ўргандим. Ичимиздаги монолог хусусияти билан кўпинча ўз-ўзимиз ва бошқалар билан уришаётгандек, “Мен гуноҳкорман. Мени кечир, илтимос. Мен сиздан миннатдорман. Мен сени ссваман” деб гаплашаман. Бу сўзларни сизга айта туриб, Коинотни англаяпман. Бу сўзларни доктор Хью Лин Коинотга кўп марталаб юборган. У ҳар бир бемор учун такрорлаган. Бир неча ойдан сўнг уларнинг кишанларини ечишган ва седатив препаратларини юборишни тўхтатишган. 2 йил ўтгач, уларнинг ҳаммаси даволанган ва касалхона бўшаган.

Ҳеч ким бу жиноятчилар қачонлардир озод бўлишини тасаввур қила олмасди. Ҳар бирингиз Хью Лин усулидан фойдаланишингиз мумкин. Биз қаршиликлардан: “Мен шу уйни хоҳлайман. Мен шу одам билан муносабатларни тикламоқчиман. Мен бой бўлмоқчиман. Мен бутун дунёда тинчликни хоҳлайман. Мен ... истайман”, – деб такрорлаб, қаршиликлардан холи бўла оламиз.

Коинот бизга ёрдам беради

Ниятингизни айтиб, унинг амалга ошишини кутинг. Вақт кетяпти, бизнинг ҳаётимизда ҳеч нарса ўзгармаяпти. Сизнинг сабрингиз тугади, ҳафсалангиз пир бўлди. Ҳамма нарсадан шубҳаланяпсиз ва ўзингизга “Ҳаммаси жойидами?” деб савол берасиз. Нимани ҳис қилсангиз ҳам, қандай туйғулар сизни камраб олган бўлса ҳам Коинотга мурожаат қилиб, улардан холи бўлишингиз мумкинлигини билдилинг.

Ўз ҳиссиётларингизни, у билан муносабатларингиз қандай бўлишидан қатъи назар Коинотга йўналтиринг: “Мен жуда афсусдаман. Илтимос, мени кечир. Раҳмат. Мен сени севаман”. Бу покланишнинг энг осон йўли, тўғрими? Орангизда қайси бирингиз уни бажарасиз?

Энг аввало бахтли бўлинг

Одамлар машина, уй ёки бўлмаса бир нарса олишни айтаётганларида хато қиладилар. Уларнинг фикрлашлари хато. Машина, уй, севги, бойлик, улар интилаётган барча нарса бахт келтиради, деб хато қиладилар. Бахт шу ерда ва шу дамда ёнингизда, колгани иллюзия. Ўз-ўзини алдаш. Биласизми нега? Бахт мана шу ерда ва шу дамда. Мен “Live in now” (Бугун яшанг) деган ёзувли футболка кийиб юраман. Мана ўша етишмаётган сир каерда. Бу шу ерда, сизнинг кўз ўнгингизда. Сизнинг кучингиз шу ерда ва шу дамдалигини тушуниш уйғониш демакдир. Буни тўлиқ англасангиз, сиз билан ҳақиқий мўъжизалар юз беради.

Ўзингизни ўтаётган дақиқада ҳис қиласиз ва: “Мана қандай чўққиларга эришдим-а? Менга қаранг, атрофимдаги одамларга қаранг. Эшитаётганимга қаранг. Ажойиб мўъжиза. Худонинг марҳамати!”. Мўъжизалар ҳозир юз беради. Сиз ҳозирги дақиқада бўлишни ўрганганингизда ёркин воқеалар рўй бера бошлайди. Сиз уларни тасаввур қила олмайсиз. Чунки сизнинг ҳаёлингиз худбинлигингизга жавоб беради. У: “Мен шундай ажойиб машинани хоҳлардим”, дейди. Лекин Коинотда доим ундан каттароқ захира бор. Фақат унга

имконият беришингиз керак. Балки сизни бирор одам билан аниқ муносабатлар қизиктираётгандир.

Мен кўпинча шундай гаплар эшитаман: “Бу одам ҳаётимда пайдо бўлиши учун нима қилишим керак?” Ер юзида 7 миллиарддан ортиқ одам яшайди. Агар сиз ўзингизнинг ярмингизни топдим деб ҳисобласангиз, қувонинг. Сизга омад кулиб бокибди. Ҳозирнинг ўзида сиз ўзингизни бахгли деб ҳисоблайсиз. Ҳозирги кун билан яшаётганингизда мўъжизалар юз беради. Мен битта воқеани гапиришни жуда яхши кўраман.

Биринчи марта Ларри Кингнинг шоусига таклиф қилишганда бошқа қахрамонлар сингари ўз навбатимни кутиб йўлакда турардим. Атрофимда қувончли кайфият ҳукм суларди. Иштирокчилардан бири елкамга бир тушириб: “Бу жуда ажойиб. Биз Ларри Кингнинг олдига кетаяпмиз-а? Мен шу дақиқани олти йил кутдим”, деди. “Ростданми? Мен эса икки ҳафта кутдим”, деб жавоб бердим. Бу албатта ҳазил эди. Мен ўз суҳбатдошимдан устун кўрингим келаётганди.

Ҳозир биз у билан қалин дўстмиз.

Гўшакни кўтаринг. Сизга Коинотдан кўнғирок қилишаяпти

Тўғриси айтганда, мен ҳеч қачон тўғридан-тўғри эфирда Ларри Кинг билан бўлиш ҳақида ўйлаб кўрмаганман. Менга кўнғирок қилишди. Самолётга чипта олдим. Бу таклифни қабул қилиб, вақтимни ажойиб ўтказдим. Мен яна ўша ерга бориш ҳақида тасаввур қилмадим. Бу жуда зўр бўларди. Мен Ларри Кинг шоусидан хотира қолдириш мақсадида фотоальбом тузиш ҳақида ўйлаяпман. Бу расмлар альбомда сақлашга арзийди. Иккинчи марта эфирдан бир кун ўтгандан кейин кўнғирок қилишди. Мен бундай таклифни кутмагандим. Кўнғирокка жавоб бердим. Таклифни қабул қилдим. Чипта олиш учун аэропортга югурдим. Учдим. Азонда айтилган жойда бўлиб, шоуда иштирок этиб, ортимга қайтдим.

Сеҳргарлик ва мўъжиза сиз лаҳзаларни ҳис қилганингизда юз беради...

Жим... Коинот гапирмоқда

Одамлар менинг “Тортишиш кучи сири”, “Чегарасиз ҳаёт” китобларимни ўқиганларида кўпинча мендан: “Бу нимаси? “Тортишиш кучи сири” китобида ният муҳимлиги тўғрисида гапирасиз. “Сир” фильмида буни тасдиқлайсиз. Энди бўлса, “Мен ўз ниятимни айтмайман” деяпсиз. “Ҳақиқат қасрда?” деб сўрашади.

Ҳақиқат: Мен ниятимни бутунлигичи айтмайман. Мен худбинлигим таъкидлаётган ниятларимни айтишдан тўхтадим. Мен фақат Коинотнинг истакларини бажараяпман. Уни эшитиш учун эса, мен шу ерда ва шу дамда бўлишим даркор.

Коинот сизнинг тилингиздан гапирсин

Мени аудитория олдида чиқишга таклиф қилишганда аввалдан нутқ тайёрламайман. Дўстларимдан бири мени ижодий кечага кузатаётиб, асабийлашаётганимни сезди ва: “Ҳаммаси жойидами? Нима ҳақда гапиришингни биласанми?” деб қизиқди. “Ўйлаб ҳам кўрмадим”, – деб ростини айтиб, тан олдим. Менинг чиқишим мен учун худди бошқалардек сюрприз эди. Нимага? Нега деганда ҳозирги онга мослашишни ўргандим. Албатта, мен уни тўлалигича ҳис қилмайман. Аке ҳолда, мен асабийлашмасдим ва хавотирланмасдим. Аммо мен одамман ва ўз хато-камчиликларимни тан оламан.

Сахнага кўтарилиб, кўлимга микрофон олганимда ҳаяжоним йўқолади. Мен хотиржам тортаман. Асабийлашмайман. Мен ҳаяжонимни енгаман. Ўзимни енгаман. Худбинлигим менга айтаётган нарсадан четлашаман. У чиқишимни режалаштиради. Power Pointда презентация тайёрланди. Нутқимнинг ҳар бир дақиқаси белгиланди. Унинг қизиқарли ва фойдали бўлишини инкор этмайман. Фақат мени бир нарса қизиқтиради. Мен яна бир бор “Ҳаёт бу қизиқарли жараён”, деб айта оламан.

Бу жараён мен учун тугамаган. Мен у билан бирга уйғонаяпман.

Коинотни рулга ўтқизинг. У сизни орзу қилишга журъат этолмаган жойларга олиб боради

Ҳозир фикрлаётган ва ҳаракатланаётганингизда Коинот сизни янги ютуқларга илҳомлантиради. Коинотда сиз тўғрингизда айнан шундай режалар бор. Яхши кўрган бир мисолим бор. Автомобилларни яхши кўраман. Менинг автомобиль коллекциям бор. Дунёдаги энг йирик автомобиллар коллекциясини йиға олардим. Ҳатто Жей Лено ҳасад билан “Техасдаги уинберлик йигит ўзи ким? Нега унинг машиналари меникидан кўп?”, – дерди ва меникига келишни хоҳларди, биз у билан мусобақалашардик. Агар олдимга шундай мақсад қўйганимда, юз фонз худбинлик қилган бўлардим. Мен илҳомимга қараб, кўпинча, охириги дақиқаларда уларни сотиб олардим.

Илҳомга буткул ишонинг

Баъзи бирларингиз қачонлардир, Aerosmith гуруҳидаги Стив Тайлерга тегишли автомобилни кўлга киритганим ҳақида балки биларсиз. 1988 йилда чиққан модель алақачон ишлаб чиқаришдан олиб ташланган. Тайлер камида 2 марта автохалокатга учраган. У ўз автосида автографини қолдирган. Ҳозир бу автомобиль коллекцион нусха ҳисобланади. Бу автомобилни Ебай ёпилишидан 2 соат олдин топдим. Сотувчи машина машҳур мусиқачига тегишли эканлигини таъкидлаб ўтирмади. Ичимда бир нарса Стив Тайлер машинасини сотиб олиш фойдали иш эканлигини, уни бир муддат ҳайдаб юриб, уни “Сир” фильмида роль ўйнаган Жо Витале ҳам ҳайдаган деб қимматроқ сотиш фикри келди.

Бу кўпроқ мен учун иштиёқ эди. Мен ёниб-қуймадим, хотиржам бўлдим ва хоҳлаган нарсамга эришдим. Хуллас, ўз хоҳишимизга эришиш учун биринчи навбатда ўз ҳиссиётингиз авжидалигида унга ишониш керак. Иккинчидан, қарши фикрлардан қутулиш керак. Буни хоопонопоно услуби, яъни

“Мен афсусдаман. Илтимос, мени кечир. Сенга раҳмат. Мен сени севаман” иборасини такрорлаш билан амалга ошириш мумкин. Сиз қандай ниятдалигингиз ва сизни қандай худбинона фикрлар бошқараётганини аниқлаш осонроқ бўлади. Сизнинг истакларингиз худбинликдан, онгингиз ва ақлингиздан эмас, Коинот уни йўналтираётгани учун юрагингиздан келаётганига эътибор беринг.

Сиз бир неча машғулотлардан сўнг унинг фаркига бора бошлайсиз, агар ундай бўлмаса покланишда давом этинг: “Мен афсусдаман. Мени кечир, илтимос. Сендан миннатдорман. Мен сени севаман”. Ҳайлашимча, кўп одамларнинг дуч келадиган яна бир муаммоси — бу бир хил натижага боғланиб қолишидир. Улар шундай фикр юритадилар: “Мен айнан шу уйга, шу ишга, шу миқдордаги пулга эга бўлишни истайман”.

Айнан шундай вазият сизнинг худбинлигингизни назорат қилади. Бу сизни чеклайди.

Яратган сизнинг фаровон ҳаёт кечиршингизни истайди

Коинот бизга иложи бориша кўпроқ ёрдам беришга интилади. Сиз унга боғланиб қолишдан воз кечмогингиз лозим. Мендан кўпинча бу нима дегани, деб сўрашади. Бу сиз хузурланишингиз керак деганидир. “Агар менинг миждозларим кўп бўлса, бу жуда яхши. Агар шу одам билан муносабат ўрнатсам, бу жуда зўр. Шу машинага, уйга эга бўлиш қандай зўр ва ёқимли бўларди!”

Фақат нарсаларнинг фаркига боришни унутманг. Сиз натижасига боғланиб қолмагансиз. Сиз унга тобе эмассиз. Агар натижага эришишни ҳаёт-мамот масаласи деб қарасангиз. демак, шу нарса миянгизда жо бўлиб қолган. Боғлиқлик ўзида англамаган қувват олиб юриб, сиз интилаётган нарсани ўзидан итаради. Қувват энгил ва ижобий бўлиши керак. Шундай бўлса ёқимли ва кизик бўлади. Ҳайлашимча

Мен, CNBC канали орқали Донни Дойчнинг “Кафга гоя” шоуини томоша қилдим. Мени шу дастурда иштирок этгим келди. Мен уни жуда яхши кўраман. Мен у ҳақда хикоя қилаётганимга эътибор беринг. Мен бу шоуни яхши кўраман. У менга жуда ёқадди, илҳомлантиради. Крей Перри билан ҳамкорликда “Илҳомлантирувчи маркетинг” деган китоб ёздик. У Донни Дойчга бағишланган.

Кўриб турганингиздек, мен у кишига нисбаган катта ҳурмат ва муҳаббатни ҳис қиламан, менга олдиндан унинг шоуида иштирок этишим мумкиндек туюларди. Мен Донни билан учрашишни жуда орзу қилардим. Охир-оқибат шу нарса юз берди. Мен бунга ёш боладек қувондим, самолётда бир жойда ўтиролмадим ҳам: “Донни Дойч билан учрашишга сабрим чидаяпти! Мен Донни Дойч билан учрашувга кетаяпман!” Мен 54 ёшда эдим, ўзимни 12 ёшли боладек тутдим.

Коннотнинг сирлари биз ўйлаганчалик махфий эмас

Мен шу одам билан учрашиш имкониятимдан гоят завқланардим. Ниҳоят мен студияга етиб келдим. Менинг ёнимга Доннининг ўзи келиб, “Жо, сизда Коннот сирларини очиш учун тахминан тўрт дақиқа бор. Мана камера. Гаширинг”, деди.

Менинг шоудаги иштироким шундай ўтди. Яна бир бор айтаман, мен шу учрашувга иштиликда туриб олганим йўқ эди. Баъзан ичимда: “Донни Дойчникида меҳмонда бўлиб қолсам зўр бўларди”, – деб шунчаки ўйлардим.

Менга айнан шундай энгил кайфият керак эди. Мана шуни мен етишмайдиган сир деб атайман. Ўзингизнинг қарши ниятларингиздан покланишда давом этинг. Покланишнинг энг яхши усулларида бири уни кўнчилигингиз биласиз, бу доктор Хью Линнинг хоопонопоно усулидир: “Ўзинг кечир. Мен гуноҳқорман. Миннатқорман. Мен сени севаман”.

У сизнинг олқишларингизга, қарсақларингизга лойиқдир. Энди менга қайсидир кўрсатув номини айтинг.

Банк ҳисобингиздаги миқдор ўзингиз ҳақингиздаги фикрингиз билан мутаносибдир

“Мен бунга лойиқ эмасман” — жуда оммабон тасаввур. “Мен лойиқ эмасман” — бу деярли ҳамма тасдиқлайдиган ва таъкидлайдиган сўзлар. Ҳаммамизнинг ўзимиз ҳақимизда тасаввурларимиз бор, лойиқлик даражаси, у сизнинг фикрингизча, қанча олишга лойиқ бўлсангиз, шунча олишга имкон беради. Ҳаммаси онг остида инкор қилинади. Бу жуда ҳам муҳим. Мен бу ҳақда жуда кўп ёзганман ва “Етишмайдиган сир” деган аудиодастурларим ҳам бор. Сизда нолойиқман деган маълум бир тушунча мавжуд. Баланглик — сизнинг онг ости тасаввурларингизга боғлиқ. Сизнинг “Нолойиқман” деган ҳиссингиз узоқ вақт сақланиб қолади. Аммо уни онг остидан тозалаш керак.

Уни бажаришга ҳиссиётли эркинлик техникаси ёрдам беради. Икки оғиз қилиб айтганда, “мен нолойиқман”, деган тасаввурда жамланиш қовургангизнинг устига қафтингиз билан уриб, “Агар мен лойиқ бўлмасам ҳам, мен ўзимни жуда севаман, уни борлигича қабул қиламан ва ўзимни кечираман”, дейишингиз керак.

Келинг, буни биргаликда бажарамиз: “Мен бунга нолойиқ бўлсам ҳам, мен ўзимни севаман ва кечираман”. Бу сўзларни такрорлар эканман, сиз бу мавзунини ёпмайсиз, улардан халос бўласиз. Қафтингиз билан столга уриб, тасаввурингиз ҳақида ўйлаб шундай таъкидланг: “Мен нолойиқ бўлсам ҳам, мен севаман, қабул қиламан ва ўзимни кечираман”.

Сўнг енгилгина чаккангизга уриб кўйиб “Мен нолойиқман”, пиянгигизга уриб “Мен нолойиқман”, бурингизга уриб “Мен нолойиқман” дег. Мен буни ҳар кун қиламан. Буни ҳар сафар саҳнага чиқиш олдидан бажараман. Сизларга саҳнага чиқишдан олдин асабийлашаман дегандим. Шунинг учун ўзимдан ишончсизлик туйғусини чиқариб ташлайман. Ҳис-туйғуларининг эркинлиги батафсил покланиш техникасини ифодалайди. Буни истаган ҳаётини вазиётада ўзингизда санаб кўринг.

Ёрдам сўранг ва албатта кўмак оласиз

Салбий тасаввурлардан покланишнинг яна бир йўли — устоз билан шуғулланишдир. Мен устозлик гоёсига қатъий ишонаман. Қулоқ солинг, мен 30 йил илгари уйсиз эдим. Далласдаги ҳаёт тарзим ҳақида айтиб ўтгандим. Хьюстонга кўчиб ўтиб, 10 йил давомида қашшоқликда яшаганман. Мен автомобиллар сотардим, репортёр, таксичи, юк ташувчи, ҳайдовчи бўлиб ишлаганман. Ич-ичимдан нафратланадиган барча ишларни бажарардим. Нефть компаниясида ишлаётганимда, уйдан ишга деярли йиғлагудек бўлиб кетардим, ўзимни шу даражада бахтсиз ҳисоблардим.

Бир чақасиз, уйсиз йигитдан қандай қилиб рок юлдузларининг автомобилларини коллекция қиладиган, бой-бадавлат, ҳар кунни мусаффо осмон остида бассейнда чўмпилиб, юлдузларга қараб: “Менда бор нарсалар учун сенга раҳмат?” деб айта оладиган даражага етдим? Бу қандай юз берди?

Бу саволни кўпинча менга бошқалар беришади. Энг аввало, мен ўз устимда кўп ишладим. Ҳозир ҳам ишляпман. Менинг ўқувчиларим Жо Виталеда эволюцияни кўришлари мумкин, бунини кўриш учун китобларини ўқишнинг ўзи kifоя.

Ундан ташқари, кўп ўқидим, ҳаракат қилдим, қатъиятли бўлдим. Далласда уйсиз яшаган пайтларимда кутубхонага кириб, Клод Бристолнинг, Дейл Карнеги ва менга йўл кўрсатган бошқа муаллифларнинг китобларини ўқирдим. Агарда ростини айтадиган бўлсам, китоблар менинг камол топишимда жуда муҳим аҳамият касб этмаган. Менга асосий таъсир этган нарса — устоз бўлган. Кимда устоз бор? Кўпчиликда эмас, деб ўйлайман. Устоз — муҳаббат, дўстлик ва тушуниш билан салбий қарашларингиздан қутулишингизга ёрдам беради. Ахир сизнинг қарашларингиз фақат фикрингиздир, у сизга худди борлигини яратувчидек

кўрнади. Сиз уни борлиқ деб ўйлайсиз. Аммо бу борлиқ у ҳақдаги тасаввурлардан пайдо бўлган. Тасаввурларингизни ўзгартиринг — ҳаётингиз ўзгаради.

Мен устоз билан қандай ишлаганимни “Тортишиш кучи сири” китоби ва озгина “Етишмайдиган сир” дастурида тўхталганман. Бу одам мен учун қайгурди, қўллаб-қувватлади, кўнглимни кўтариб, менинг зарарли тасаввурларимни дўстона суҳбатимизда йўқотишга ёрдам берди. Айнан шу нарса менинг камол топишимда мадад бўлди.

Тасаввурларни ўзгартириш мумкин: фақат бунга қарор қилиш керак

Бир мисол келтираман. Мен кўпчилигингизга ўхшаб бу босқичдан ўтганман. Кўпчилик эса ўша ерда қолиб кетди. Сиз қанча кам пул ишлатсангиз, шунча кўп қолади деб ўйлайсиз, тўғрими? Йўқ? Сиз ундай деб ҳисобламайсизми? Ким шундай деб ўйлайди? Шундай ўйлашингиз математика нуқтаи назаридан тўғрими? Ҳисобчи бу ҳақда нима дерди? Мен ҳам қачонлардир бунга ишонардим: қанча кўп ишлатсам, шунча кам қолади деб ўйлардим. Мен бу тасаввурни ўзгартирдим. Мен уни ўзгартира олдим. Устозим менга бу фақат тасаввур эканлигини, борлиқ эмаслигини исботлади.

Бу менинг тасаввурим. Биз уни реаллик деб номлаймиз, бу эса фақат тасаввургина, холос.

Қанча кўп сарфласак, шунча кўп оламиз

Энди мен бошқа нарсага ишонаман: мен қанча кўп сарфласам, шунча кўп оламан. Бу гапларимга ҳеч қачон молчиларни ишонтира олмайман, аммо мен шундай яшайман. Ҳар сафар нимадир сотиб олишни истасам, орқа планда “Агарда мен шу нарсани олсам, унга ишимни, жамғарма ишини ва бир талай пулни исроф қиламан”, —

деган фикр келади. Менинг тасаввурим шу, аклга тўғри келмайдиган иш бўлиб кўринса ҳам, у менинг борлигимни яратади. Бунга эришишда устозим менга ёрдам берди.

Ўз қўлларимиз билан мўъжиза яратамиз

Демак, мен қисқагина қилиб “Мўъжизалар яратамиз” деган дастурим ҳақида сўзлаб бераман. Бу дастурга турли тасаввурдаги кишилар келишади. Уларнинг ҳаётлари қандай бўлиши ҳақида тасаввурлари бор. Уларда имкониятларининг чегараси, улар эриша оладиган даромад даражаси ҳақида тасаввур бор. Улар муносабатларга, ишдаги муваффақиятга интиладилар. Улар бахтли оилавий ҳаёт ва фарзандларига энг яхши ниятларни қиладилар. Улар соғлом бўлишни истайдилар. Ҳаммаларининг ўзларига яраша ташвишлари бор. Мен яна ва яна юзлаб одамларни кузатиб, ўз дастурим устида ишлаб, янги ютуқлардан ва ҳаётимдаги мўъжизалардан қувонаман.

Ҳар куни уларда ўқиш орқали тақдирини юксалтириш ва яна ҳаётининг яхшиланиши тоғ ортида эмаслигига ишонч ҳамда имкониятлари бор.

Асосийси — ҳозир ва шу дамда

Мен сизнинг билишингизни истайман: мўъжиза шу ерда ва шу дамда юз беради. Агарда сиз шу онда яшаш кераклигини ўзлаштирган бўлсангиз, сиз ҳаракат қилаётган бўлсангиз, демак, тўғри йўлдан кетяпсиз. Сизнинг миянгишга керакли фикрлар келади, сиз чекланган тасаввурлардан халос бўласиз, доим: “Мен афсусдаман. Мени кечир. Сендан миннатдорман. Мен сени севаман”ни кўпроқ такрорланг. Билиб қўйинг, мен бу сўзларни ҳар бўш қолган дақиқада такрорлайман. Бу китоб уссида ишлаётганимда ҳам мен шу дуони уқтираман: “Мен сизни севаман, мен афсусдаман. Мени кечиринглар, илтимос. Барчаси учун раҳмат. Мен сизни яхши кўраман. Мен афсусдаман”.

Чегарасиз ҳаёт: саволларга жавоблар

Бугун эрталаб тўртта қолибри қуши деразам тагида сув ичишга учиб келишди Ажойиб. Одатда улар бир-бириари билан уришиб, бирлашмасдилар. Улар муҳаббат ва боғлиқлик шималигини билмайдилар.

Нима учун бугун эрталаб улар бирлашдилар?

Кеча Хью Лин билан биргаликда олиб борган “Чегарасиз ҳаёт” китоби бўйича охириги, учинчи семинар тугади.

У менинг ҳаётимдаги энг ёқимли, сермазmun ошлар бўлиб қолди. Ер юзидаги юзлаб одамлар бизнинг тажрибамизни олиш учун келдилар.

Доктор Хью Лин бизга покланши услублари хақида, Кошнот билан мулоқотнинг чуқур жиҳатлари ва бошқа кўн нарсалар хақида гапирди.

Мен шахсан ўзим билан юз берган ўзгаришлар хақида ва бир печа ибратли ҳикоялар айғиб бердим. Биз аудитория-дагиларининг саволларига жавоб бердик. Ҳар бир тингловчи қалбида хотиржамлик сезилди.

Эҳтимол, севгининг умумий ҳисси қушларга ўтандир. Бу ажойиб ўхшатиш ва зўр гоядир. Ўзингиз билан ўзингиз уйғунликда бўлганингизда, атрофингиздаги ҳамма нарса тинч бўлади.

2007 йил “Чегарасиз ҳаёт” бестселлери чоп этилганида, одамларда кўнлаб саволлар тугилди. Мен улардан энг кўн такрорланганига жавоб беришга қарор қилдим. Бу савол-жавоблар сизларга худди қолибри қушларидек хотиржамлик келтирсин.

Муҳаббат билан сизга жавоб йўллаймаман.

* * *

Мен хоопонопоно усулининг иборалари ҳаммади ҳар хил чиқишини сездим. Мен унинг кетма-кетлиги жуда муҳимлиги ҳақида эшитгандим. Кейинчалик сиз улар эркин бўлиши ҳақида айтдингиз. Нотўғри тартиб натижасида салбий таъсир кўрсатади, деб қўрқаман.

Унинг қандай тартибда янграши ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас, асосийси уларни айтишни эрдан чиқариш керак эмас. Ўзингизга қулоқ тутинг ва хаёлан сизга қулай бўлган тартибда такрорланг. Ўз ҳисларингизни бошқаринг.

Доктор Хью Лин “Чегарасиз ҳаёт” семинарида 4 иборани 2 иборага қисқартирди: “Мен сени севаман! Раҳмат”. Маълум тартибда уларни айтишдан воз кечинг. Бу содда услуб чекловларсиз ҳаёт сари сизларга ўз йўлинигизни топишда ёрдам беради. Агар бирор нарсани бажаришдан кўрксангиз — кўркувларингиздан покланинг.

* * *

Ўзимга таъсир кўрсатмоқчиман, нима қилай?

Сизнинг вазифангиз — қалбингиздаги қандайдир одам ёки вазиятни муаммо деб биладиган қисмини тозалашдан иборатдир. Бу сиздан бошқа ҳеч ким ва ҳеч нарсага тааллуқли эмас. Бу ташқаридан ўзгаришга бўлган талабдир. Ёдда тутинг, агар сиз ташқаридагини ўзгартиришга интилсангиз, аввало ичингиздан ўзгаришни бошланг. Албатта поқловчи иборалардан фойдаланинг.

* * *

Менда муаммо пайдо бўлганда, покланиши жираёнида фикримни одам ёки муаммога қаратайми?

Агар муаммоларим фарзандларингизга тегишли бўлса, улар учун покланаман. Уларнинг иродасига қаршилиқ қилмайман. Агар улар менга ижозат бермасалар, жавоби аввалги саволни кига ўхшаш бўлади. Сиз бошқа одамга эмас, фақат ўзингизга фикрингизни жамлагансиз. Муаммолар ташқарида эмас, сизнинг ичингизда.

* * *

Сиз ўз фикрингизни муаммо ва идрокингизга жамлайсиз. Сиз бўлаётган ҳодисани қандай идрок қиласиз?

Доктор Хью Лин айтгандек, ҳар қандай муаммода унинг таркибий қисми бор. У сизнинг ўзингиз. Сиз уни ҳеч қачон сезмайсиз. Моҳиятан ҳамма муаммо сизда. Фикрингизни жамлашингиз керак. Сиз покланиш учун фикрингизни жамлайсиз. Коннотдан ичингиздаги муаммодек қабул қилинган қувватдан кутқаришни сўрайсиз.

* * *

Мен қолган умримда доимо покланишим керакми? Бу катта ва жуда зерикарли иш бўлса керак. Бошқа усул борми?

Бу оламда жуда кўп ахборотлар бор: онгни дастурлаш, тасаввур қилиш, нигилизм (қонунларни тан олмаслик), бу оқим ҳеч қачон тугамайди. Ҳа, ҳар донм покланиш керак. Бунинг нимаси қийин? Фақат хаёлан “Мен сени севаман ва ҳаммаси учун раҳмат” дейишнинг нимаси қийин экан?

* * *

Агар биз фақат 4 та иборани билишимиз керак бўлса, хоопонопоно услубига бағишлаган китоблар нима учун сотилади? Менимча бу ғоядан кимдир пул ишлаб топса керак. Бу ундан шубҳаланганига олиб келади. Менинг саволимга жавоб бериш, илтимос.

Кимдир бу ғояда бойиб кетаётганлиги ҳақидаги фикрингиз пулга нисбатан ифлос нарсадек муносабатда бўлишингизга боғлиқ. Пуллар ёмон нарса эмас — у ўз ҳолича яхши ҳам, ёмон ҳам эмас. Улар нейтрал. Пулларга “Пулларни тортиш сирин” аудиокурси бағишланган.

Агар ҳамма нарса Коннот туфайли мавжуд бўлса, нега пуллар бундан мустасно бўлиши керак. Китоблар ва хоопонопоно усули сизларга ёрдам бериши учун мавжуд. Уларни харид қилгингиз келмаса, бу сизнинг ишингиз. Аммо одамлар атайлаб сиз ўзингизни яхши, пок ва бахтли ҳис қилишингизга ёрдам берадиган маҳсулот ишлаб чиқарса, нега ўз фикрингизда туриб оласиз? Улар сизга ўз хизматларини таклиф қилишади. Унга салбий муносабатда бўлсангиз, ундан халос бўлишингиз керак. Бу ёмон даражадаги худбинликдир, бундан халос бўлинг.

Бошқа одамларни покланишга қандай ўргатиш керак?

Ҳеч кимни бунга ўргатиш керак эмас. Сизнинг қандай ноқланишингиз ҳеч кимга керак эмас. Покланишингиз фақат ўзингизга тегишли. Доктор Хью Лин охириги 25 йил ичида ўзини поклади. У ҳозиргача тирикчилигига ягона сабаб шу эканлигини очик айтиди. Бошқа одамнинг шу нарсаларини бажариши-бажармаслиги аҳамиятсиз нарсадир. Уни сиз бажараётганингиз аҳамиятлидир. Баъзида семинарларда одамлар бошқаларнинг муаммоларини эшитиб, уларга “Бундан покланишингиз керак”, деб маслаҳат беришади. Нотўғри, агар муаммо ҳақида ўзингиз биллиб қолсангиз, покланинг.

Шу ондаёқ сиз эшитаётган ва ҳис қилаётган ҳамма нарса сизнинг вазифангизга айлансин.

Тўртинчи босқич: уйғонишдан камолот сари

Мен “Чегарасиз ҳаёт” семинарида шитирок эрдим ва кўп нарсага тушунимадим. Унинг асосий моҳияти нимада?

Асосий гап Коннот бағрига қайтиш ҳақида. Китобимда мен уйғонишининг 4-босқичи ҳақида гапириб бераман. Кўпчилик одамлар бутунлай биринчи босқичда қолиб кетади. “Сир” фильми ёрдамида кўпчилик иккинчи босқичга ўтган. “Чегарасиз ҳаёт” китоби ёрдамида баъзи бировлар учинчи босқичга ўтишган. Бу ерда 4-босқич ҳам бор. Унда сиз уйғонасиз ва Коннот сизнинг ҳаракатларингизда ўзини намоён қилади. “Чегарасиз ҳаёт” — бу сиз ва Коннотни боғлаб турувчи восита. Унинг моҳияти нимада? Илдиз отган тасаввурлардан тозаланиш, Коннот сиз орқали муҳаббатни англаб ҳаракат қилиши учун кўп ишлашингиз керак. Шунинг учун покланишдан тўхтаманг.

Бу усул сизга ёрдам бердимиз? Яқинларингиздан ким-нингдир ҳаётини енгилаштирдими?

Покланишининг биргина мақсади онингизда тўпланган, сиз ва Коннот ўртасидаги ҳамма кераксиз ахборотлардан

холи бўлишдир. Покланиб, сиз шифо тонасиз ёки қандайдир мақсадга эришасиз. Сизнинг вазифангиз Коинот ёрдамида яшай оладиган даражага чиқишингиздир. Доктор Хью Лин жинойтчи рухий касаллар шифохонасида ншлаётганда уларни эмас, ўзини даволашга ҳаракат қилган ва бунинг уддасидан чиққан. Мен 4 йилдан бери покланаман ва буни доимо бажариб келаман. Нимага? Мен ва Коинот орасидаги фарқни минимумга етказишим лозим. Бир кун Коинот истаса, биз бир бутун, яхлит бўламиз. Мен унгача покланаман. Мен бунга вақт сарфламасам, унинг натижасини кўраман.

* * *

2008 йилининг декабрида мен “Чегарасиз ҳаёт” китобингизни ўқидим. Мен Ботон Руждаги аёллар қамоқхонасида тарбиячи бўлиб ишлайман. Ҳар ҳафтада 20 та аёлдан иборат гуруҳ билан 3 марта машғулот ўтказаман. Хоополопоно услубидан фойдаланаман. Мен унинг натижасини даррўв кўрдим. Қўл остимдагилар галма-гал ўқишлари учун 5 та китоб сотиб олдим. Улар менга атрўфдаги одамлар қандай ўзгариётганлари ҳақида қизиқ воқеалар айтиб беришди.

Олдинги ҳафтада потинчлик юз берди. Сиф хонасидан ташқарида мен шовқини ва қий-чув тўполон овозини эшитдим. Қамоқхона бошлиғи бизнинг хонамизга кириб, ҳайратланди. У эшик орқасида тартибсизлик бўлаётганда бизнинг хонамиз тинч ва сокин бўлганига шиканмасди. “Нима билан шуғулланаётганингизни билмайман-у, шу йўсинда давом этинг”.

Бундан ташқари аёллар ўзларини яхши тутаётганликларини, бундай бўлишини ҳатто хаёлларига келтирмаганларини айттиди. Мен ўсимир ёшидаги қизим ва турмуш ўртоғим билан муносабатларда ижобий ўзгаришларни кўрдим. Катта раҳмат!

Синди Рей-Губер
Ҳудудий бошқарма бошлиғи, РСВ, Ботон Руж.

* * *

Чекловларсиз ҳаётга бағишланган семинар ва хоопонопоно курсининг юқори ва пастки даражадаги курслардан фарқи нимада? Мен ҳар бирига боришим керакми? Агар муҳокама қилаётган ахборотлар муаллиф ҳуқуқи сифатида ҳимоя қилинса, унда нимага бу ҳақда гапиришади ва семинарларни видеога олишади.

“Чегарасиз ҳаёт” ва хоопонопоно курсларининг асосий фарқи биринчи ҳолатда мен йўриқчи сифатида чиқаман. Хоопонопоно олий босқичига ўтишдан олдин мен йилига 2 марта бошланғич даражадаги машғулот ўтишим керак. Ахборот тарқатишга келсак, бунинг учун доктор Хью Линдан рухсат олдим. У “Чегарасиз ҳаёт” китобининг муаллифи ва хоопонопононинг асосий йўриқчисидир. Агар у менга китоб ёзишга ёки аудио-видео дисклар чиқаришга рухсат берса, мен бунга ҳақлиман.

* * *

“Мен афсусдаман”. Бу ибора нимани англатади? Кечиримними ёки афсуслими? Агар Коинотда ҳаммаси мукаммал бўлса, мен нимадан афсус чекшим керак?

Сиз “Мен афсусдаман” ва “Мени кечир, илтимос”, деб билмасдан қилган ишларингиз учун узр сўрайсиз. Бунинг афсусга, айбга, уятга ёки таъналарга ҳеч қандай боғлиқлиги жойи йўқ. Аммо сизнинг уйкуда эканлигингизни англашга тўғридан-тўғри боғлиқлиги бор. Супермаркетда кимгадир урилиб кетсангиз, сиз: “Кечирасиз”, – дейсиз. Нимага? Чунки хатога йўл қўйдингиз. Сиз билмасдан ҳаракат қилдингиз ёки бирор нарсада адашдингиз.

Коинотга бу сўзлар билан мурожаат қилиб, сизнинг ҳаракатларингиз атайин қилинмаганини тушунтирасиз. Бу сиз эга бўлган энг таъсирли воситадир. Агар сиз билмасдан, қилган ишларингизга кечирим сўрамасангиз, ўз ҳаётингизда Коинотнинг пайдо бўлиши ва бошқа соҳаларни чеклайсиз. Бир кун мен доктор Хью Линдан “Мен афсусдаман”, – дейишни истамайдиган одамларга нима дейишим кераклигини сўрадим. “Улар бу гапларни айтишни исташмаса, керак эмас”, – деб жавоб берди у.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
ЎЗ ҲАЁТИНГИЗНИ ЎЗГАРТИРИШГА ТАВАККАЛ ҚИЛИНГ.	4
БИРИНЧИ БОСҚИЧ: КЎР-КЎРОНА БЎЙСУНУВЧАНЛИК СИНДРОМИ	21
ИККИНЧИ БОСҚИЧ: КУЧ	43
УЧИНЧИ БОСҚИЧ: ИТОАТКОРЛИК	65
ТЎРТИНЧИ БОСҚИЧ: УЙҒОНИШ	85
УЙҒОНГАН МИЛЛИОНЕР	101
ЎЗАРО МУНОСАБАТЛАРНИНГ УЙҒОНИШИ	133
“МУЎЖИЗАЛАР ЯРАТАМИЗ” ДАСТУРИ ҲАҚИДА БИР НЕЧА СЎЗ	165

*Ҳатто чўққилардан ҳам юқорига
кўтарилинг!*

*Тасаввурларингизни ўзгартириб,
ҳаётингизни ҳам ўзгартирасиз!*

*Шукроналик — қудратли восита.
У сизни уйғоқ миллионер бўлишингизга
ёрдам беради.*

*Сиз интилаётган бойлик, сиз излаётган
миллионлар, сиз орзу қилаётган фаровон
ҳаёт — ҳаммаси қўрқувингиз ортига
яширинган!*



ISBN 978-9943-984-51-6



9 789943 984516